ئۇيغۇرتبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى

(维吾尔医学知识)

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
1978-يىل. ئۈرۈمچى

ئۇيغۇرتبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى

(维吾尔医学知识)



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
1978 - يىل· ئۈرۈمچى

بەت	قۇر		بېسىلغىنى	توغرىسى
	يۇقۇرىدىن	تۆۋەندىن		
3 – مۇندەرىجە				
10 "	6		خۇزرەئىلئەيىن	خۇزرەتىلئەيىن
130	9 – 10		قۇرسى مازەييون	قۇرسى مازەرىيۇن
196		6	كورمىگەن	كويگەن
222	7		eheilognathus	Cheilognathus
255	11		جژچىگۈنيەبمنىڭ	جژچىگۈنيەننىڭ
269		3	ۋەرەمى سىقاق	ۋەرەمى سىقاق
324	4		ياشاندۇرىدۇ	ياشلاندۇرىدۇ.
404		4	ئىستەنمىخقون	ئىستەمخقۇن
449	4		مۇرى مەگلى	مۇرى مەككى
530		9	بوشلۇق	بولۇشلۇق
547	3		كوندىلەك	كوندىلەك
550		3	پۇرسى كاپۇر	قۇرسى كاپۇر
597		4	تەرياقلار	تەرياقلار
659		7	سەئدى كۇلى	سەئدى كۇپى
669		11	ماسلىشىپ قالمدۇ	مايللىشىپ قالمدۇ
724		3	مۇنزەيخ	مۇنزەيج
	11		باغ تەركىۋى	ياغ تەركىۋى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى

(维吾尔医学知识)

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
1974 - يىل. ئۈرۈمچى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇدىدا بېسىلدى
1978 - يىل 4 - ئاي، 1 - نەشرى
1978 - يىل 4 - ئاي، 1 - بېسىلىشى
كىتاپ نومۇرى: M14183·13
باھاسى: 2.00 يۈەن

كىرىش سوز

پارتىيە ۋە ھاۋجۇشىنىڭ شانلىق مىللى سىياسىتى ۋە جۇڭيى سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا، ۋەتىنىمىزنىڭ ئۇلۇغ تارىخلىق مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ مۇھىم تارمىغى بولغان جۇڭيى تىبابىتى ۋە ئۇنىڭ بىر تەرىكىۋى قىسمى بولغان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى تارىختا مىسلى كورۇلمىگەن دەرىجىدە راۋاجلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولدى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىگە ۋاقىسلىق قىلىش، جارى قىلدۇرۇش، رەتلەپ چىقىش ئۇچۇن، ئازاتلىقتىن كېيىن، سابىق سەھىيە نازارىتى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىگە مۇناسىۋەتلىك بىر قانچە پارچە كىتاپنى ئارقا - ئارقىدىن رەتلەپ نەشر قىلغان ئىدى. مەزكۇر كىتاپلار كەڭ تىببى خادىملار ۋە كىتاپخانا لارنىڭ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنى تەتقىق قىلىش، تونۇشتۇرۇش جەھەتتىن بەلگىلىك رول ئويناندى.

دانا داھىمىز خۇاجۇشى باشچىلىغىدىكى داڭجۇڭ ياڭ ئوتتۇرىغا قويغان پەنگە يۇزۇش قىلىش، "توتتە زامانىۋىلىشىش"نى ئەمەلگە ئاشۇرۇرۇشتىن ئىبارەت ئۇلۇغ چاقىرىقىنىڭ ئىلھامى ئاستىدا، قەدىمقى تىببى ئەسەرلەر -

دىن پايدىلىنىپ تۇرۇپ قولىمىزدىكى "ئۇيغۇر تىببابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى" كىتاۋىنى رەتلەپ چىقىپ نەشر قىلدۇق.

كىتاپتا ئۇيغۇر تىببابەتچىلىك ئىلمىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى، كېسەللەرنى تەكشۈرۈپ تونۇش ئىلمى، داۋالاش چارىلىرى ۋە دائىم ئۇچرايدىغان بىر قىسىم مۇھىم كېسەللىكلەر ھەم ئۇلارنى داۋالاش - ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى تونۇشتۇرۇلدى. داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار جەھەتتىن، ئىلاجىنىڭ بېرىچە رايونىمىزدىن چىقىدىغان دورا - دەرمەكلەرنى كوپراق تونۇشتۇرۇشقا ھەرىكەت قىلىندى. دوختۇرلارنىڭ ئۇيغۇر تىببابەتچىلىك ئىلمىنى ئۆگىنىشىگە ۋە ئۇيغۇر تىببابەتچىلىگىنى تەتقىق قىلىشقا ئوڭايلىق تۇغدۇرۇش ئۈچۈن، كېسەللىكلەرنىڭ ئەرەپچە، پارسچە، خەنزۇچە، لاتىنچە، نامىلىرىنىڭ سېلىشتۇرمىلىرىمۇ كورسىتىپ قويۇلدى.

كىتاپنىڭ رەتلىنىشىدە خاتالىق - كەمچىلىكلەرنىڭ كورۈلۈشى چوقۇم. كېڭ كىتاپخانىلارنىڭ ئۇچرات-قان خاتالىق - كەمچىلىكلىرى ۋە باشقا تەنقىت - پىكىرلىرىنى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىغا يوللاپ بېرىشىنى سەمىمى ئۈمىت قىلىمىز.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

1978 - يىل 3 - ئاي

مۇندەرىجە

كىرىش سوز

بىرىنچى باب. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە.....

ئىككىنچى باب. ئۇيغۇر تىبابەتنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى..... 1

1. توت ئامىل نەزىرىيىسى 2. توت خىلىت تەلىماتى. 3. خىلىتلار تەڭ-پۇكلىغىدىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەدەندىكى ئىپادىلىرى..... 9

ئۈچىنچى باب. ئىنسان بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى.... 22

ئەزالاردىكى قۇۋۋەتلەر..... 25

تۆتىنچى باب. سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ۋە سالامەتلىك بۈزۈلۈشىنىڭ سەۋەبلىرى 28

بەشىنچى باب. كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى..... 37

1. قاراپ تەكشۈرۈش. 2. تىڭشاپ بېقىش. 3. سوراش. 4. تۇمۇر تۇتۇش 5.

قوشۇمچه تەكشۈرۈشلەر..... 38
ئالتىنچى باپ. كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى
روھىي داۋالاش، دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن
داۋالاش، قول ئەمىلىيەتلىرى بىلەن
داۋالاش ـ قان ئېلىش، لوكقا قويۇش... 70
يەتتىنچى باپ. كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ
داۋاسى..... 93
1- پەسىل. باش مېڭە، ئەسەپ ۋە روھقا
مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر..... 94
باش ئاغرىغى (95)، باشنىڭ يېرىمى
ئاغرىش (100)، باش قېيىش
(105)، تۇتقاق كېسەل (106)،
ئېغىر ھۇشسىزلىق [سەكتە] (112)،
ھۇشسىزلىنىش [قوما] (117)،
ئۇيقۇسىزلىق (119)، ئەسەپ
[نېرۋا] ئاجىزلىشىش (122)،
ھىستېرىيە (126)، خىيالىپەرەسلىك
[مالىخۇليا] كېسىلى (130)، پالەج-
لىك (133)، بالىلار پالەجى
(138)، لەقۋا (140)، ئولتۇر-
غۇچ نېرۋا ئاغرىش [ئېرقۇنىسا]
(143)، زۇكام ۋە لەزلە (146)،

مىڭە ئىچكى يەردىسىنىڭ ۋەرەمى [سەر-
سام] (153)،

2- پەسىل. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى..... 156

كوز كېسەللىكلىرى: كوز قىزىرىپ ئاغرىش (157)، كوز قوتۇرى (160)، خۇزرەئىلئەين (162)، كوزگە سۇ چۈشۈش (165)، ياش خالتىسىنىڭ ئاقمىسى (170)، يېڭنە ئاسقۇ (171)، كوزگە قانات گوش ئۇنۇش (172)، جىتتاق (173)،

بۇرۇن كېسەللىكلىرى: تۇمۇ [نەزلە] (175)، بۇرۇن بوۋاسىرى (178)، بۇرۇن قاناش (179)،

قۇلاق كېسەللىكلىرى: قۇلاق ئاغرىغى (182)، ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمى (184)، قۇلاق غۇڭۇلداش (187)، گاسلىق (189)،

ئېغىز كېسەللىكلىرى: چىش ئاغرىغى (192)، كالپۇك يېرىلىش (194)، تىل ئاغرىش (197)، تىل ئېغىرلىشىپ قېلىش (198) كىكەشلىك (199)، ئېغىز ئاغرىش (201)، ئاكىلە (203)، گال ئاغرىغى (205)، بوغما (209)،

3- پەسىل. نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەل-
لىكلىرى. 211
ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش (213)، يۇقۇرقى
نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەرەمى — يوتەل
(218)، ئىسسىقتىن بولغان يوتەل
[سۇئالى ھار] (222)، تۇتاقلىق
دەم سىقىش [زىققى] كېسلى (245)،
ئوپكە ۋەرەمى [زاتىل] (252)، ئوپكە
بولەكچىلىرىنىڭ ۋەرەمى (259)، ئوپكە
سىلى (261)، ئوپكە يەل ئىشىشى
(280)، كوكرەك پەردىسىنىڭ ۋەرەمى
[زاتىلىجەنبە] (283)، قان تۈكۈ-
رۈش (289)، ئوپكە سەرتانى
(294)، كوكيوتەل (297).
4- پەسىل. يۇرەك، قانتومۇر ۋە قان كې-
سەللىكلىرى 304
يۇرەك كېسەللىكلىرى: يۇرەك ئاجىزلىقى
(307)، يۇرەك قوزغىلىش (318)،
غەشىيە [شۇك] (332)، مۇپاسىل
(339)، ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى
[نىقرىس] (354).
قانتومۇر، قان كېسەللىكلىرى: يۇقۇرى
قان بېسىمى كېسەللىگى (356)،
كەمقانلىق (368).

5- پەسىل. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكـ
لىرى 374
قىزىل كىكىرتەك ۋەرەمى (376)، قىزىل
كىكىرتەك سەرتانى (380)
مەئىدە كېسەللىكلىرى: مەئىدە ئاجىزلىشىش
(386)، ئىشتىھاسىزلىق (390)،
ئوتكۇر مەئىدە ۋەرەمى (395)، سوزۇلما
مەئىدە ۋەرەمى (400)، مەئىدە ۋە ئون
ئىككى بارماق ئۇچەي يارا كېسىلى
(408)، مەئىدە سەرتانى [ئاشقازان
راكى] (425)، قان قۇسۇش (436)،
ئۇچەي كېسەللىكلىرى: ئۇچەي سىلى
(443)، ئۇچەيلەر ۋەرەمى (449)
قەۋزىيەت [ئىچ كەلمەسلىك] (462)،
ئىچ سۇرۇش (472)، تولغاق كېسىلى
(482)، بۇۋاسىر (488)، سوك
چىقىش (499)
جىگەر كېسەللىكلىرى: جىگەر مىزاجىنىڭ
بۇزۇلۇشلىرى (506)، ئىستىسقا كې-
سىلى — 1) سۇلۇق ئىششىق (522)،
2) قوساقتا سۇ يىغىلىش (528)،
3) قوساقتا يەل يىغىلىش (539)،

يەرقان كېسلى [سېرىق كېسەل]
(542)
6 - پەسىل. سۇيدۇك چىقىرىش ۋە نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى 563
1) سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى — بورەك ۋەرەمى (565)، بورەك مۇجۇپ ئاغرىش (573)، تولا سېيىش [قەنت سېيىش] كېسلى (577)، سۇيدۇك تۇتۇلۇش (584)، سۇيدۇك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسلى (589). 2) ئەرلەر نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى — جىنسىي ئاجىزلىق كېسلى — (1) سۇيۇقلۇق (603)، (2) كوپ ئۇھشىلام بولۇش (610)، (3) جىنسىي ئاجىزلىق (612)، 3) ئاياللار نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى — خۇن تەۋرەپ كېتىش (624)، ھېيز كەلمەسلىك (637)، ئاقخۇن كوپىيىپ كېتىش (643)،
7 - پەسىل. تېرە كېسەللىكلىرى: بەرەس كېسەللىگى (653)، چاشقان يارىسى (704)، ئاتەشەك — سىفىلىس

(710)، چاچ چۇشۇش ۋە ۋاقتسىز ئاقىرىش (718) [قوشۇمچە: چاچنى بويايدىغان بوياق (خۇزاپ) ۋە داغ، سەپكۈنلەرنى كەتكۈزىدىغان چارىلار]، سەرتان [راك] كېسەللىگى (740)

داۋالاشتا كوپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مەدەن دورىلارنى كۇشتە قىلىش ئۇسۇللىرى (762) ئالتۇننى كۇشتە قىلىش (764)، كۇمۇشنى كۇشتە قىلىش (766)، تومۇر-پولاتنى كۇشتە قىلىش (767)، مىسنى كۇشتە قىلىش (768) سىماپنى كۇشتە قىلىش (770)، ياقۇتنى كۇشتە قىلىش (771)، مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۇشتە قىلىش (772).

كوپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى. 773

تەرياقلار: 773

تەرياق I (773)، تەرياق II (773)، تەرياقى سەرتان (774)، تەرياقى گىلى مەختۇم (774)، تەرياقى ئەربەئە (775)، تەرياقى ئەسنان (775)، تەرياقى فارۇق (776)...

خەمرلەر: 775
خەمری گازۇان (775)، خەمری ئەۋرىشىم (778)، خەمری سەندەل (779)،
رەۋغەن (ياغ) لار: .....
رەۋغەنی قۇست (قۇستە يېغى)، (780)، رەۋغەنی قۇرۇتی (781)، رەۋغەنی شۇمشە (781)، رەۋغەنی ئەقرەب (چايان يېغى) 782
زىماد (سۇيۇق مەلھەم) لار:
زىماد (782)، زىماد (783) .....
تالقان (سۇپۇپ) دورىلار:
سۇپۇپی سورۇنجان I (783)، سۇپۇپی سورۇنجان II (784)، سۇپۇپی سوزاك I (784)، سۇپۇپی سوزاك II (785)، سۇپۇپی مۇقەۋۋىي مەئدە (785)، سۇپۇپی تەن (786)، سۇپۇپی رۇمان (786)
شەربەت دورىلار: .....
ئانار شەربىتی (787)، ئالما شەربىتی (788)، مېۋىلەر شەربىتی [شەربىتی پەۋۋاكە]، (788)، شەربىتی دىنارى (789)، زۇفا شەربىتی I

(790)، زۇفا شەربىتى II (791)
يـاۋا پىياز شەربىتى [شەربىتى ئەنسىل]
(792)، كـوكنار شەربىتى [شەربىتى
خـەشخاش] (792)، شەربىتى بىنەپ-
شـە I (793)، شەربىتى بىنەپشە II
(794)، شەربىتى ئەنجىبار [ئوزگۇ-
نـەك شەربـەتى] (794)، نىلۇفەر
شەربىتى (795)، بادىرەنجىبۇيا شەر-
بـەتى (795)، گـازبـۇان شەربـەتى
(796)، ئەۋرىشىم شەربـەتى (797)،
ئـەپسـەنتىن شەربـەتـى I (798)،
ئـەپسـەنتىن شەربـەتـى II (799)،
زىـرىخ شەربىتى [شەربىتى زىـرشـىك]،
شەربىتى بـۇزۇرى I (800)، شەربىتى
بـۇزۇرى II (800)، شەربـەتى دد-
نـارى (801)، شەربـەتى كـۇشـۇش
(802).

شىياف (شامچە) دورىلار:

شىيافى كـوھلى (803)، شىيافى ئەھ-
مـەرلـەيىن (803)، سۇرمە روشـنايى
[كـوزنى روشـەنـلەشـتۇرگـۇچى سـۇرمـە]
(804).

ئەرەق (پارسۇيى) دورىلار:

سەندەل ئەرەقى (804)،

قۇرس (توقاچ - تابلىت) دورىلار:

قۇرسى ئەپسەنتىن (805)، قۇرسى ئەنىسۇن (805)، قۇرسى ئەنبە بارس (806)، قۇرسى بۇزۇرى (807)، قۇرسى بەۋلىددەم [قان سىيىش تابلىتى] (808)، قۇرسى مۇر (808)، قۇرسى مەرۋايىت (808)، قۇرسى خەشخاش (809)، قۇرسى مازەيىۋن I (810)، قۇرسى مازەيىۋن II (810)، قۇرسى تاباشىر (811)، قۇرسى كەۋكەب (812)، قۇرسى كافۇر (812)، قۇرسى كەھرىبا (813)، قۇرسى فىلدىپىيون (813)، قۇرس كەبىر (814)، قۇرسى گۈلنار (814)، قۇرسى كەكىنەج (815)، قۇرسى بىنادەق بۇزۇرى (815)، قۇرسى ئۇد (816)، قۇرسى راسەن (816)، قۇرسى گۈل I (817)، قۇرسى گۈل II (817)، قۇرسى زەرنىخ (818)، قۇرسى ئوردان (819)، قۇرسى غاپەس I (820)، قۇرسى غاپەس II (820)، قۇرسى سۇمبۇل (820)، قۇرسى ئىلاۋۇش (821)،

قۇرسى كوهلى (821)، كەلكىلانەج I (822) كەلكىلانەج II (822)، لۇئۇقى زەنجىۋىل (823)، لۇ - ئۇقى ئەنجۇر (824)، لۇئۇقى هۇلبە (824)، لۇئۇقى سەرپىستان (825)، لۇئۇقى خەشخاش (825).

مەجۇن دورىلار:

مەجۇنى ئايارەج پەيقارا (826)، مەجۇنى ئايارەج لۇغانزىيا (827)، مەجۇنى ئاسانا سىيا (828)، مەجۇنى ئازاراقى (829)، مەجۇنى بالادۇر I (831)، مەجۇنى بالادۇر II (832)، مەجۇنى پۇدىنە (832)، مەجۇنى ئىترپىل غۇدۇدى (833)، مەجۇنى ئىترپىل كەبرى (834)، مەجۇنى ئىترپىل سەغرى (835)، مەجۇنى ئىترپىل كەشنىز (835)، مەجۇنى تۇربۇت (836)، مەجۇنى بۇزۇرى (837)، مەجۇنى بىنەپشە (837)، مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى (838)، مەجۇنى جەۋارىش جالىنۇس (839)، مەجۇنى جەۋارىش شەھرىياران

(840)، جەژاریش سەپەرجلی
(841)، جەژاریش مۆقەژۆی مەئدە
(841)، جەژاریش کۆندۆر (842)،
جەژاریش خەرنۆپ (842)، جەژاریش
ئۆد I (843)، جەژاریش ئۆد
(844)، جەژاریش بۆزۆری (844)،
جەژاریش مۆناسبی (845)، جەژاریس
نارمشکی (845)، مەجۆنی مۆپەرریهی
یاقۆتی I (846)، مەجۆنی مۆپەرریهی
یاقۆتی II (847)، مەجۆنی مۆپەرریهی
یاقۆتی III (848)، مەجۆنی داۆا
ئۆلمشکی شیرین هار [ئەسەق]
(848)، مەجۆنی داۆا ئۆلمشکی تەلخی
[قەبرق] (849)، مەجۆنی داۆا ئۆلـ
کۆرکەم (850)، مەجۆنی داۆائۆللۆك
(851)، مەجۆنی لۆغانزیبا (851)،
مەجۆنی خۆبسسلهەدد (852)، مەجۆنی
هەجەریلیه هود (853)، مەجۆنی
زەرئۆنی (854)، مەجۆنی زیراۆەند
(854)، مەجۆنی فلافی (855)،
مەجۆنی فلاسپه [مەجۆنی مادەتۆلهایات]
(856)، مەجۆنی مەشدیرتۆس
(857)، مەجۆنی سەنجیرینا

(858)، مەجۇنی سورۇنجان
(859)، مەجۇنی سوم [سامساق
مەجۇنی] (860)، مەجۇنی لۇبۇبی
سەغىر (861)، مەجۇنی لۇبۇبی كەبىر I
(862)، لۇبۇبی كەبىر II (863)
مەجۇنی نۇجاھ (864)، مەجۇنی
نۇشداری ساددە (865)، مەجۇنی
نۇشداری لوئلۇۋی (865)، مەجۇنی
قەمبىل (867)، مەجۇنی ئەقرەب
[چايان مەجۇنی] (868)

مەتبۇخ (قاينا تما) دورىلار:

مەتبۇخی ئەپتمۇن I (869)، مەتبۇخی
ئەپتمۇن II (869)، مەتبۇخی ئەپ-
تمۇن III (870)، مەتبۇخی خىيارى
شەنبەر (871)، مەتبۇخی مۇلەيىسن
(871)، مەتبۇخی تەمری ھىندى
(872)، مەتبۇخی سورۇنجان
(873)، مەتبۇخی سانا (874)
مەتبۇخی شاتەرە (874)، مەتبۇخی
ھىلىلە I (875)، مەتبۇخی ھىلىلە II
(876)،

**مائىل ئۇسۇل (چوپ دورا توپلانـ-
ماسى)**

مائىل ئۇسۇل I (877)، مائىل ئۇسۇل II (877)، مائىل ئۇسۇل III (878)، مائىل ئۇسۇل IV (879)، مائۇلجىبىن (879)، شۇمشە دەملىمىسى (880)،

مەلھەم دورىلار:

مەلھەمى ئىسپىداج I (881)، مەلھەمى ئىسپىداج II (881)، مەلھەمى زەڭكار (882)، مەلھەمى داخىلىون (882)

ھەب (كۇمۇلاچ) دورىلار:

ھەببى ئازاراقى I (883)، ھەببى ئازاراقى II (883)، ھەببى سەبرە (884)، ھەببى سەكىنەج (885)، ھەببى رەۋەن (885)، ھەببى ئىمساك (886)، ھەببى مۇقەۋۋى باھ (886)، ھەببى مۇقىل I (88)، ھەببى مۇقىل II (887)، ھەببى پىلپىل [قارد-مۇچ كۇمۇلىسى] (888)، ھەببى سۇئال [يوتەل كۇمۇلىسى] (888)، ھەببى شەبيار (889)، ھەببى تەنكار (889)، ھەببى ئىستەمخقۇن (890)، ھەببى ئەپتمۇن (891)، ھەببى قوقىيا

(891)، هەبىي جەدۋار (892)، هەبىي مەنتىن (892)، هەبىي پەرپىيۇن (893)، هەبىي سورۇنجان (893)، هەبىي زەھەب (894)، هەبىي مۇسھىل [سۇرگە كۇمۇلىسى] (895)، هەبىي غارىقۇن (895)

باشقىلار:

هوقنە (كىلىزما) دورىسى (896)، هوقنە (896)، ئىسكەنجىبىن سەپەر-جىلى [بىيە ئىسكەنجىۋىلى] (897)، ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (898)، ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى موتىددل (899)، ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى ھار [ئىسىق] (899).

بىرىنچى باب. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ئۇيغۇر ئەمگەكچىلىرىنىڭ ئۇزاق تارىخلىق ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، سىنىپىي كۈرەش ۋە ئىلمىي تەجرىبىدىن ئىبارەت ئۇچ چوڭ ئىنقىلاۋىي كۈرەشلىرى جەريانىدا تەدرىجى بارلىققا كەلتۈرۈپ يەكۈنلەپ چىققان تىبابەتچىلىك ئىلمىدىن ئىبارەت. ئۇ، ئۇزۇنىڭ راۋاجلىنىش، تاكامۇللىنىشى جەريانىدا جۇڭگو تىبابىتى، شىزاڭ تىبابىتى، موڭغۇل تىبابىتى، ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ تىبابەتچىلىك ئىلمى، ئەرەپ، ھىندى ۋە يۇنان تىبابەتلىرىدىن كوپلىگەن يېڭىلىقلارنى قوبۇل قىلىپ كامالەتكە ئېرىشكەن. شۇنىڭدەك ئۇز نۆۋىتىدە يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان تىبابەتچىلىك ئىلملىرىنىڭ تەرەققىياتىغىمۇ بەلگىلىك ھەسسە قوشقان. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى سۈپىتىدە ئېلىمىز تىبابەت مىراسلىرى، مەدەنىيەت مىراسلىرى قاتارىغا كىرىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى تارىختىن بۇيان

ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ۋە شىنجاڭدا ياشىغۇچى ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، ئاغرىق - سىلاقلار بىلەن كۈرەش قىلىشىدا، ئوسۇپ كوپىيىشىدە تايانغان ئاساسىي تېبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇلۇغ خەلق ساقلىقىنى ساقلاش ئىشلىرى جەھەتتىن ئويىنىغان تارىخىي رولى چوڭ. لېكىن ئوتمۇشتىكى قاراڭغۇ زۇلمەتلىك سىنىپىي جەمىيەتلەردە تېبابەتچىلىك ئىلمى ئەزگۈچى سىنىپلار ۋە ئۇلارنىڭ ۋەكىللىرى بولغان فېئودال خان، بەگ، بەگزادە، باي - پومىششىكلار تەرىپىدىن پايدىلىنىپ كەتكەچكە ئەمگەكچى خەلقىمىز ئاممىسى ئۇنىڭدىن بەك كەڭ بەھرىمەن بولالمىغان ئىدى. شۇڭا ئۇنىڭ تەرەققىياتى چەكلىنىپ بارغانسېرى قاتمالىشىپ قالدى، پەيدىن - پەي زاۋاللىققا يۈز تۇتتى. ئۇنىڭ ئۇستىگە گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرى، جۈملىدىن زالىم شىڭ شىسەي ھوكۈمرانلىق قىلغان زۇلمەتلىك كۈنلەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى كەمستىلىپ بۈيرۇق ئارقىلىق رەسمى چەكلەپ قويۇلدى. نەتىجىدە ئۇيغۇر مىللى تېبابىتى يوقىلىپ كېتىشتىن ئىبارەت ئېغىر خەۋپكە دۇچكەلگەن چاغدا، ئۇلۇغ جۇڭگو گۇڭچەندائى ۋە بۈيۈك داھىمىز ماۋجۇشىنىڭ دانا رەھبەرلىگى ئاستىدا شىنجاڭ تېچلىق بىلەن ئازات بولدى. بارلىق خەلق سىياسى، ئىقتىسادىي جەھەتتىن قەد

كوتەردى. مىللى مەدەنىيەتلىرىمىز كەڭ راۋاجلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولدى، جۇملىدىن پارتىيە ۋە ماۋجۇشىنىڭ شانلىق مىللى سىياسىتى، جۇڭگو سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى پارتىيە، مەمۇرى رەھبىرىي تارماقلارنىڭ ئېتىۋار بېرىشى، راۋاجلاندۇرۇشىغا ئىگە بولۇپ، رايونىمىزنىڭ ئۇچ شەھرىدە زامانىۋى ئۇسكۇنىلەر بىلەن جاھازلاندۇرۇلغان، 100 دىن كېسەل كارۋىتى قويۇلغان 3 چوڭ دوختۇرخانا قۇرۇلدى، جايلاردا ھەر خىل تېپتىكى ئۇيغۇر تىۋىپلىرى بىرلەشمە داۋالاش پونكىتلىرى، شىپاخانىلىرى تەشكىل قىلىنىپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى يوقىلىپ كېتىش خەۋپىدىن قۇتۇلۇپلا قالماي، بەلكى تارىختا مىسلى كورۇلمىگەن دەرىجىدە كەڭ راۋاجلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولدى. يېڭى ئەۋلات تىۋىپلارنى يېتىشتۇرۇش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنى تەتقىق قىلىشنىڭ تەشكىلىي ئاساسى بارلىققا كەلدى. بۇ، پارتىيە مىللى سىياسىتىنىڭ شانلىق غەلبىسى، پارتىيە جۇڭگو سىياسىتىنىڭ يەنە بىر مول مۇۋەپپەقىيىتى. بۇنىڭغا ھەممە بىرلىكتە تەنتەنە قىلماقتا.

لېۋ شاۋچى، لىن بياۋ ۋە "4 كىشىلىك گۇرۇھى" نىڭ ئەكسىلئىنقىلاۋىي شىۋجېڭجۇيىلىق لۇشيەنىنىڭ قالايمىقان قىلىشى، توسالغۇ بولۇشى تۈپەيلىدىن، ئايرىم كىشىلەردە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ "تارىخى قىسقا"، "چەتتىن كىرگەن" ۋە "نوقۇل يۇنان تىبابىتىدىن ئىبارەت" دەيدىغان ناتوغرا قاراشلار مەۋجۇت. بۇنداق

قاراشلار تاريخي ۋەيۋۇجۇدىغا زىت. چۇنكى ئىنسانىيەت بارلىققا كېلىش بىلەن تەڭ ئۇلار تىرىكچىلىك قىلىش ئۇچۇن تەبىەت بىلەن، ياۋايى ھايۋان ۋە زەھەرلىك ھاشارەتلەر بىلەن كۇرەش قىلىشلىرى جەريانىدا ئوت-چۆپلەرنى، مۇلىلەرنى تېتىپ كورۇش نەتىجىسىدە بىر مۇنچىلىغان شىپالىق چۆپلەرنى تېپىپ ھەر خىل كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىپ، بىر قانچىلىغان زەھەرلىك گىيالارنى پەرق ئېتىپ ئۇلارنى ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىپ، تىبابەتنىڭ دەسلەپكى بىخلىرى ۋۇجۇتقا كەلگەن، بارا-بارا تەرەققى قىلىپ بىر ئىلىم دەرىجىسىگە كوتىرىلگەن؛ جۇڭگو تىبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىش تارىخىمۇ شۇنداق، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىمۇ خۇددى شۇنداق يەنى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئاتا-بوۋىلىرى تېخى چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىپ كوچمەن ھالدا ياشىغان چاغلاردىلا ئات-ئۇلاقتىن يىقىلىپ سۇنغان سوڭەكلەرنى تېڭىش، زەھەرلىك ئىلان چاقماقلارنى تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى بىلگەن، بارغانسېرى باشقا كېسەللەرنى داۋالايدىغان تۇيۇقلار بېتىشىپ چىقىپ، ئۇلارنى قەدىمدە "ئېمچى" (ئېم — داۋا؛ ئېمچى — داۋالىغۇچى دېگەن سوز) ياكى "ئوتاچى" (ئوت-چۆپلەر بىلەن داۋالىغۇچى دېگەن مەنىدە) دەپ ئاتىغان. كېيىنچە ئولتۇراقلىشىپ دېخانچىلىق، باغۋەنچىلىك ئىشلىرىنى راۋاجلاندۇرغاندىن كېيىن، ئىقتىساتىنىڭ تەرەققى قىلىشىغا ئەگىشىپ مەدەنىيەت ئىشلىرى، جۇملىدىن تىبابەت ئىشلىرىمۇ

بارغانسېرى تەرەققى قىلغان. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابىتىنى ئۆيـ
غۇر ۋە باشقا ھەر مىللەت ئەمگەكچىلىرى ئۇچ چوڭ
ئىنقىلاۋىي كۆرەش جەريانىدا بارلىققا كەلتۈرۈپ، خەۋەققى
قىلدۇرۇپ يەكۈنلىگەن تىبابەت ئىلمى دەپ ئېيتىمىز.

لېكىن خائىن لىيۇ شاۋچى، لىن بياۋلار، بولۇپمۇ
"4 كىشىلىك گۇرۇھ" مىللى ئىنكارچىلىق ئىدىيىسىنى
تەشۋىق قىلىپ، جۇڭگو تىبابىتىنى "پەننىي ئەمەس"،
"ئۇنۇمى ناتايىن" دەپ كەمسىتكەنلىكتىن، ئېلىمىز تىبا ـ
بەت مىراسلىرىنىڭ تارماقلىرى بولغان ھەرقايسى ئاز
سانلىق مىللەت تىبابەتچىلىك ئىلمىلىرى، جۈملىدىن
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىمۇ ھەر خىل كەمسىتىشلەرگە
ئۇچراپ، ئۇنىڭ خەلق ساقلىقىنى ساقلاش جەھەتتىكى
رولى دىگەندەك جارى بولالماي كەلگەن ئىدى. دانا دا ـ
ھىمىز خۇا جۇشى باشچىلىغىدىكى داڭجۇڭياڭ "4 كىشىلىك
گۇرۇھ" تىن ئىبارەت زىياندىشىلارنى كەسكىن تەدبىر بىلەن
تازىلىغاندىن كېيىن، ساۋجۇشىنىڭ ئىنقىلاۋىي سەھىيە
لۇشيەنى تېخىمۇ كەڭ ئىجرا قىلىنىش ئىمكانىيىتىگە
ئېرىشىپ، جۇڭگو تىبابىتى ۋە جۈملىدىن ئۇيغۇر تىبابەتـ
چىلىك ئىلمى يېڭىمۇ تېزرەك تەرەققى قىلىش پۇرسىتىگە
ئىگە بولدى.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى چەتتىن كىرگەن،
لوقۇل يۇنان تىبابىتى دىگەن سوزلەرگە كەلسەك، بۇ
ئىككىسىمۇ دۇنيادا ھەرقانداق پەننىڭ، جۈملىدىن تىبا ـ
بەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققى قىلىش تارىخىدىن خەۋەر ـ

سەزلىكتىن كېلىپ چىققان خاتا كوزقاراشلاردىن ئىبارەت. دۇنيادا چەتئەل تەسىرىنى قوبۇل قىلمىغان ساپ مەدەنىيەت، پەن بولمىغىنىدەك تىبابەت ئىلىملىرىمۇ، قايسى مەملىكەتتە بولسۇن، ئۇزۇنارا تەسىر كورسىتىش نەتىجىسىدە راۋاجلىنىدۇ. مىسال ئۇچۇن جۇڭي تىبابىتىنى ئالساق، ئۇ ئوزىنىڭ ئىلمىي ئاساسى ۋە يېڭىلىقلىرى بىلەن چاۋشيەن، ۋيېتنام، ياپونىيە تىبابەتچىلىك ئىلىملىرىگە، ئېلىمىزدىكى قېرىنداش مىللەتلەرنىڭ تىبابەتچىلىك ئىلىملىرى ھەتتا ئەرەپ، ياۋروپا تىبابەتچىلىكلىرىگە زور تەسىر كورسەتكەن بولۇپ قالماي، ئوز نوۋىتىدە جۇڭيي تىبابىتىمۇ يۇقۇرىدىكى تىبابەت ئىلىملىرىدىن خېلى زور تەسىرات - تەجرىبىلەرنى قوبۇل قىلىپ تەرەققى قىلغان. بۇ جەھەتتە ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ۋاستىچىلىك رولى زور. چۇنكى ئېلىمىزنىڭ غەرپ بىلەن بولغان بارلىق سودا، مەدەنىيەت، دورا - دەرمەك ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى مەشھۇر "ئىپەك يولى" بويىچە شىنجاڭ ئارقىلىق داۋاملاشقان. شۇڭا چەتتىن بىر قىسىم دورىلارنى كىرگۇزۇپ ئىشلەتىلگەنلىگىگە، مەزكۇر دورىلارنىڭ ناملىرى ئەسلىدە چىققان يېرىدىكى نامى بويىچە ئاتالغىنىغا قاراپلا "چەتتىن كىرگەن" دېگەن باھانى بېرىش توغرا ئەمەس؛ بۇنداق ئەھۋال غەرپ تىبابىتىدە ھازىرمۇ داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ.

دۇنيادا ئەڭ بالدۇر تەرەققى قىلغان جۇڭگو، مىسىرغا ئوخشاش قەدىمقى دولەتلەر قاتاردا مىلادىدىن بىرقانچە ئەسىر ئىلگىرى تەرەققى قىلغان قەدىمقى يۇنانىستان (گرېتسىيە) تۆۋىلىرى فىساغورس، ھىپپوكرات (بۇقرات) لار تەرىپىدىن يەكۈنلەنگەن تىببى نەزىرىيە ۋە داۋالاش ئەمىلىيەتلىرى ئادەتتە "يۇنان تىبابىتى" دىگەن نامنى ئالغان. بۇ تىببى تەلىماتلار شىنجاڭغا يېتىپ كېلىپ ئۇيغۇر تۆۋىلىرى تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىشتىن بۇرۇن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزۇنغە خاس تىبابەت ئىلمى ئاللىقاچان رەسمى شەكىللىنىپ، بىر خىل تىبابەتچىلىك ئىلمى دەرىجىسىگە كۆتىرىلگەن بولۇپ، قەدىمقى ئۇيغۇر يېزىغىدا چوڭ-چوڭ ئەسەرلەر يارىتىلغان. شۇنىڭدەك يۇنان تىبابىتىنىڭ بىر قىسىم نەزىرىيە ئاساسلىرى ۋە داۋالاش تېخنىكىلىرى شەرق مەملىكەتلىرىگە كىرگەن بولسىمۇ، ئۇ يەرلەردە تەخمىنەن 10 ئەسىر ئىچىدە يېتىشىپ چىققان تۆۋىلار تەرىپىدىن يەرلىك خەلقنىڭ جىسمانى تۈزۈلۈشى، كىلىماتى، ياشاش مۇھىتى ۋە ئورپ-ئادەتلىرىگە ئاساسەن ئۇزگەرتىلىپ تولۇقلىنىپ، بۇرۇنقى "يۇنان تىبابىتى" تۈسىنى ئۇزگەرتىدۇ. ئەرەپ ئەللىرى، ئوتتۇرا ئاسىيادا ئوتكەن نۇرغۇن ئالىملارنىڭ، بولۇپمۇ نۇرغۇن پەنلەردە، جۈملىدىن تىبابەت ئىلمى ساھەسىدە ئۇز زامانىسىنىڭ بۇيۇك ئالىمى ھىساپلانغان ئەبۇئىلى ئىبنىسىنا تەرىپىدىن قايتا ئىشلەنگەن-تولۇقلانغان تىبابەتچىلىك ئىلمى پەقەت 11-ئەسىردە

ئسلام دىنىغا ئەگىشىپ شىنجاڭغا كىرگەن. ئۇ شىنجاڭ-
دا ئۇيغۇر تۇنۇپلىرىنىڭ ئەسلىدە بار بولغان تىببى نە-
زىريە، داۋالاش تەجرىبىلىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەتتى
ۋە شىنجاڭدا بىرقانچە ئەسىر ئىچىدە يېتىشىپ چىققان
تۇنۇپلار تەرىپىدىن ئىجادىي تەرەققى قىلدۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر
خەلقىنىڭ تەن تۈزۈلۈشى، شىنجاڭنىڭ كىلىماتى، خەلقنىڭ
ياشاش مۇھىتى ۋە ئورۇپ-ئادەتلىرىگە ئۇيغۇنلاشتۇرۇلغان
بىر تىبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ قالدى. شۇڭا ئۇنى
"يۇنان تىبابىتى" دەپ ئاتاشقا ئورۇن يوق. ئەپسۇسكى،
يۇقۇرىدىكى خاتا قاراش ئادەتتىكى كىشىلەردە مەۋجۇت
بولۇپلا قالماي ھەتتا بىر قىسىم تۇنۇپلىرىمىزدىمۇ
ساقلىنىپ كەلمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇر مىللى
تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخىنى چوڭقۇر
تەتقىق قىلىپ، بۇ خىل مىللى ئىنكارچىلىق ئىدىيە-
لىرىنى قەتئى تۈزىتىۋېلىشىمىز زورۇر.

ماۋجۇشىنىڭ **"جۇڭگو تىببى - دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇغ بىر غەزنە. ئۇنى تەرىشىپ ئېچىش ۋە يۇقۇرى كوتىرىش لازىم"** دىگەن ئۇلۇغ تەلىماتىغا بىنائەن، ۋەتىنىمىزنىڭ تىبابەت مىراسىنىڭ بىر تارمىغى بولغان ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تارىخىي بايلىقلىرىنى پائال قېزىپ چىقىپ ۋارىسلىق قىلىشىمىز، تەرەققى قىلدۇرۇ-شىمىز، پىلانلىق ھالدا تەتقىق قىلىپ، مېغىزىنى چىقە-رىۋېلىپ، شاكاللىرىنى تاشلىۋېتىپ رەتلەت چىقىشىمىز، ئۇنىڭ رولىنى تېخىمۇ كەڭرەك جارى قىلدۇرىمىز لازىم.

ئىككىنچى باپ. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

1. توت ئامىل نەزىرىيىسى

ئۇيغۇر تىۋىپلىرى تەبىەتتىكى بارلىق جانلىق، جانسىز جىسىملارنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە مەۋجۇت تۇرۇشى توغرىسىدىكى ئىبنىسىنانىڭ توت ئامىل نەزىرىيىسىنى قوبۇل قىلغان. توت ئامىل ئەرەپچە "ئاناسۇر ئەربەئە" (توت ئۇنسۇر) دەپ ئاتىلىدۇ. توت ئامىل ھاۋا (باد)، ئوت (ئاتەش)، سۇ (ئاب)، تۇپراق (خاك)لاردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلار ئەمەلىيەتتە بىر بىرىگە قارىمۇ ـ قارشى، شۇ ـ نىڭدەك بىر بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار جىسمى ۋە خۇسۇسىيىتى جەھەتتىن بىر بىرىگە زىت بولسىمۇ، لېكىن بىرى بولمىسا يەنە بىرى ئوز رولىنى جارى قىلىپ خىز ـ مىتىنى تولۇق ئوتىيەلمەيدۇ. بۇ نەزىرىيىنىڭ ئىشلىتىلىـ ـ شىدىكى بىر قىسىم خۇراپىي كوزقاراشلارنى ھىساپقا ئالـ ـ مىغاندا، ئۇنىڭدا ۋىيۇۋجۇيى (ماتېريالىزىم)نىڭ بىرخى مەۋجۇت.

ھاۋانىڭ خۇسۇسىيىتى (مىزاجى ــ مىجەزى) ھول

ئىسسىق؛ ئوتنىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق؛ سۇنىڭ مىجەزى ھول سوغاق؛ تۇپراق (بۇ ئوز ئىچىگە مەدەنلەرنى مۇ ئالىدۇ) نىڭ مىجەزى قۇرۇق سوغاق.

تىوت ئامىل تەبىئەت دۇنياسىدا دائىمْ مەۋجۇت شەيئىلەر بولغىنى ئۈچۈن، تەبىئەت دۇنياسى پىلەن ناھايىتى زىچ ئالاقىدار بولغان ئىنسانىنىڭ يارلىشى، مىجەزى شۇ تىوت ئامىلنىڭ ۋە تىوت كەيپىيات (مىجەز) نىڭ دائىملىق تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ.

كونا تىبابەت ئەسەرلىرىدە، ئىسسىقلىق ــ ئەرەپچە "ھارارەت"، سوغاقلىق "بۇرۇدەت"، ھوللۇق "رۇتۇبەت"، قۇرۇقلۇق "يۇبۇسەت" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كەيپىيات (مىجەز) يالغۇز ئىنسانلاردىلا ئەمەس، ھايۋانلاردا، ئوسۇملۇك (ناباتات)لاردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا دورىلارمۇ ئىسسىق، سوغاق دېگەندەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىلىدۇ.

2. تىوت خىلىت تەلىماتى

"خىلىت" دېگەن سوز ئەرەپچە بىرىكمە، ئارىلاشما دېگەنلىك بولۇپ، ئۇلارنىڭ كوپلۇك سانى خىلىتلار (ئەخلات) دەپ ئېيتىلىدۇ.

خىلىتلار تىوت ئامىلنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستىمال قىلىش نەتىجىسىدە (تورەلمىلىك دەۋرىدە ئانا قېنىنىڭ تەمىنلىشى ئارقىسىدا) ئىنسان ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق باشلانغاندىن تاكى

هایاتلىق ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئى هالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان، ئىنسان بەدىنىنىڭ تىرىك تۇرۇشى، ساغلام بولۇشى ئۈچۈن زورۇر بولغان توت خىل بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنىڭ قايسىبىرسى ئارتۇق - كەم بولسا ياكى ئوزگەرسە سالامەتلىككە دەخلى يېتىدۇ.

خىلىتلار توت ئامىل (ئاناسۇر ئەرىبەئە)دىن تەركىپ تاپقان ئوزۇقلۇقلاردىن هاسىل بولىدىغانلىغى ئۈچۈن، ئۇلارمۇ توت خىلدىن ئىبارەت.

ئادەمنىڭ ۋۇجۇدىدا تەبىەتتە مەۋجۇت توت ئامىلنىڭ هەممىسى بولىدۇ، ئەمما ئوزۇقلۇقلار تەركىۋىدە توت ئامىلنىڭ تەسىرى هەرگىز بىرخىل نىسبەتتە بولماي، هەر بىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ئامىلنىڭ تەسىر كۈچى نىسبەتەن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستىمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىۋىدە قايسى ئاناسۇر (ئامىل) نىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ ئامىلنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كەلگەن خىلىت پەيدا بولىدۇ، ئۇ خىلىتنىڭ مىجەزىمۇ شۇ ئامىلنىڭ مىجەزىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان تۇرىدىكى سۇيۇق جىسىملاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان بەدىنىدە ئوزلۇكسىز هالدا بىر بىرىگە ئايلىنىپ، بىر بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ، پۈتۈن بەدەندە چوگىلەپ يۈرىدۇ؛ خىلىتلارنىڭ هەرقايسىسى ئوزىگە خاس تەركىپلەرنىڭ بىرىكىشىدىن هاسىل بولىدۇ.

خىلىتلار قان (خۇن)، ئوت (سەپرا)، بەلغەم ۋە سەۋدالاردىن ئىبارەت توت خىلغا ئايرىلىپ، مەلۇم مەنبە ئېيتقاندا ئۇلارنى "ھاياتلىق مادىسى" دەپ ئاتاش مۇمكىن.

خىلىتلار ھاياتلىق جەريانىدا مادىدا ئالمىشىش (مايىتەھەللۇل) ئارقىلىق دائىم ئۆزلۈكسىز سەرپ قىلىنىدۇ ۋە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ تۇرىدۇ، ئۆزلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇغىنى ساقلايدۇ، خىلىتلار تەبىي ۋە غەيرى تەبىي دەپ ئايرىلىدۇ. غەيرى تەبىي خىلىت ناچار تاماق ۋە نامۇۋاپىق شارائىتلار تۈپەيلىدىن ھاسىل بولغان خىلىتلارنى كۆزدە تۇتىدۇ.

تۆۋەندە ھەر بىر خىلىتنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ:

1) قان (پارىسچە خۇن، ئەرەبچە دەم): بۇنىڭ ئاساسلىق ئورنى يىلىك ۋە جىگەر بولۇپ، يۇرەكنىڭ ھەركەتلەندۈرۈشى، قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ ـ تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەنده يۈرۈپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ لەبىستى ھول ئىسسىق دەپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇنى بەدەندىكى خىلىتلار ئىچىدە ئەڭ مۇھىمى ۋە ئەڭ ياخشىسى دەپ قارايمىز. قانىنىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ بەدەنگە شۇمۇرۇلگەن ئوزۇقلۇقلارنى پۈتۈن ئەزالارغا توشۇيدۇ، سەرپ قىلىنىپ كېمەيگەن ئوزۇقلۇقلارنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. ئەزالارغا ساپ ھاۋا يەتكۈزۈپ، مادىدا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان

كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بەدەننى ئىسسىتىپ، ئۇنىڭ ئىسسىقلىغىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. بەدەنگە رەڭ بېرىدۇ، ئۇنى ھوللىنىدۇرۇپ تۇرىدۇ، شۇنىڭدەك سىرتتىن كىرگەن سېسىق گاز (ئۇۋۇنەت)، كوزگە كۆرۈنمەس جاندارلار (مىكروپ ـ جەراسىم) لارغا قارشى تۇرۇپ بەدەننى قوغدايدۇ.

قان خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىجەزى ھول ئىسسىق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ رەڭگى ـ روبى چىرايلىق، قىزىل، خۇش خۇي، ئوزى قۇۋۇەتلىك، ئورۇق ـ سېمىزلىگى موتىدىل، ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان، دولقۇنلۇق سالىدۇ، سۆيىدۇگى قىزغۇچ بولىدۇ. كوپ ھاللاردا ئۇلارنىڭ تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە "قان مىجەزلىك" (خۇن مىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ.

2) سەپرا: سەپرانىڭ ئىشلىنىپ چىقىدىغان ئورنى جىگەر بولۇپ، ئوت خالتىسىدا تۇرۇپ قويۇقلىشىپ ھەزىم قىلىش ئىشىغا قاتنىشىدۇ، ئۇنىڭ تەبىئى قۇرۇق ئىسسىق ھىساپلىنىدۇ.

ئوت (سەپرا) ئوت يوللىرى ئارقىلىق 12 بارماق ئۇچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇچەينى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ لومۇلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان تاشلاندۇق نەرسىلەر (گەندە) نىڭ سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىشىنى

تېزلىتىدۇ. شۇنىڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توساش، پارچىلاش ۋە زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش خىزمىتىنى ئوتەيدۇ.

سەپرا خىلىتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق ھىساپلىنىدۇ. كوپ چاغلاردا روھىي ھالىتى تېتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، تېنى يەڭگىل، ئورۇق، رەڭگى سېرىققا مايىل، كۆز ئېقى، تىلى ساغۇچراق، ئۇيقۇسى كەمرەك كېلىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئىتتىك سالىدۇ. سۇيىدۇگى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ؛ بۇ خىل مىجەزدىكى كىشىلەر ئادەتتە "سەپرا مىجەز" دەپ ئاتىلىدۇ.

3) بەلغەم خىلىتى: ئورنى پۈتۈن بەدەندە، جۈملىدىن ئوپكىدە بولۇپ تەبىئىتى ھول سوغاق.

بەلغەم خىلىتى بەدەنگە كىرگەن ھوللۇكلەردىن پەيدا بولۇپ، ئاساسىي ماددىسى ئاقسىل ماددىسىدىن ئىبارەت. ئۇ پۈتۈن بەدەننى ھوللەشتۇرۇپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇغىنى كوپلەپ يوقاتقاندا، دەرھال قان ئېقىمغا ئوتۇپ، چىقىم بولغان قان ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولۇقلاندۇرىدۇ؛ قانغا شىرە پەيدا قىلىپ ئۇنىڭ ئەزالارنى ھوللەندۇرۇشىگە ياردەم بېرىدۇ.

بەلغەم خىلىتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مىجەزى ھول سوغاق ھىساپلىنىدۇ، مۇنداق كىشىلەر

ئادەتتە چىرايى ئاق، كوز ئېقى، تىلىنىڭ يۇزى سۇزۇك ئاق بولىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئوزى ئېغىر بېسىق، ئۇيقۇسى كوپرەك، ئاغزىدىن شولگەي (شالۋاق) ئاقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ بولىدۇ، ئەمما ئاستا سالىدۇ. سۇيدۇگى كوپ، ئاق بولىدۇ؛ بۇنداق كىشىلەر "بەلغەم مىجەزلىك" دەپ ئاتىلىدۇ.

4) **سەۋدا خىلىتى:** بۇ خىلىتنىڭ ئورنى تال دەپ پەرەز قىلىنىدىغانلىغى ئۈچۈن، بەزىلەر ئۇنى "تال خىلىتى" دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋدا خىلىتى، شۇ خىلىتقا ئېھتىياجلىق ئەزالارنى تەمىنلەپ، سېزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇقلارغا قارشى تەسىر كورسىتىپ، سەزگۈ ئەزالىرىنى تۇيغۇنلاشتۇرىدۇ.

تالنىڭ خىزمىتى ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىگە نىسبەتەن بەلگىلىك تەسىرگە ئىگە بولغانلىقتىن، سەۋدا خىلىتىدا ئاشقازاننىڭ تارتىش (جازبە) قۇۋۋىتى ئاشۇرىدىغان خۇسۇسىيەتمۇ بار دەپ قارىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىنىڭ تەبىئى مىجەزى قۇرۇق سوغاق بولۇپ، رەڭگى، كوز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كوكىلۇككە مايىل كېلىدۇ، ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىغى تېز (زېھنى چۈس)، تەپەككۇرى ئوتكۇر بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سالىدۇ، سۇيدۇگىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كوكوشكە

مايىل كېلىدۇ؛ بۇنداق كىشىلەر "سەۋدا مىجەزلىك"دەپ ئاتىلىدۇ.

شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش كېرەككى، يۇقۇرىدا سوز - لەنگەن توت خىلىت ھەر بىرى ساپ بىر ماددىدىن تەركىپ تاپقان بولماي، بەلكى مۇرەككەپ تەركىپكە ئىگە بولىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا، ئادەتتە بىز كۆرۈپ يۇرىدىغان قان، ئوت، بەلغەم بىلەن بىر نەرسە دەپ ھىساپلىغىلى بولمايدۇ.

تىبابەتتە، ئىنسانلارنىڭ مىجەزىگە مەزكۇر توت خىلىتنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن باھا بېرىلىدۇ، بۇ خىلىتلار ھەر دائىم بەدەندە ھەركەتچان تەڭپۇڭلۇق ساقلاپ تۇرىدۇ. ھەر بىر كىشىدە مەلۇم بىر خىل خىلىتنىڭ ئۇستۇنلۇگىنى ئاساس قىلغان تەڭپۇڭلۇق مەۋجۇت بولىدۇ، شۇنىڭدەك ھەر بىر ئەزادىمۇ بىر خىلىت ئۇستۇنلۇكىنى ئىگەللىگەن بولۇپ، شۇ ئەزادىمۇ شۇ بىر خىلىت ئۇستۇنلۇگىنى ساقلىغان تەڭشەك مەۋجۇت بولىدۇ. مەسىلەن، مىڭە ۋە ئوپكىنىڭ مىجەزى ھول سوغاق، يۇرەك ۋە جىگەرنىڭ مىجەزى ھول ئىسسىق ۋە باشقىلار.

ئادەم تېنىنىڭ ساغلام تۇرۇشى مەزكۇر خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىنىڭ ساقلىنىشىغا باغلىق. پۈتۈن بەدەن ياكى بىر ئەزانىڭ كېسەللىنىشى مىجەزنىڭ ئۆزگىرىشى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلۇشىنىڭ نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

شۇڭا كىسەل (بىمار) كىشىنى تەكشۈرۈپ كېسەللىگەن باها بېرىشتە (تەشخىس قىلىشتا) خىلمۇخىلار تەڭپۇڭلۇغىدىكى بۇزۇلۇشنى ئېنىقلاشقا تىرىشىلىدۇ، داۋالاشتا بولسا، بەدەننىڭ ئىچكى ئاممىللىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، خىلمۇخىلار تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە، مىجەزدىكى بۇزۇلۇشنى تۈزەشكە ھەرىكەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

لېكىن خىلمۇخىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇغى نىسبى بولۇپ، ئۇلارنىڭ كەيپىياتى (مىجەزى)دىكى قارىمۇ-قارشىلىق (زىددىيەت) مۇتلەقتۇر. چۈنكى توت كەيپىيات (مىجەز) يەنى قانىنىڭ ھول ئىسسىقلىقى، بەلغەمنىڭ ھول سوغاقلىقى، سەپرانىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى، سەۋدانىڭ قۇرۇق سوغاقلىقىدىكى ھول بىلەن قۇرۇقلۇق، ئىسسىق بىلەن سوغاقلىق ماھىيەتتە بىر بىرىگە قارىمۇ-قارشى، شۇنىڭدەك بىر-بىرىنى تەڭشەيدۇ. بىر بىرىگە تايىنىدۇ، بۇ قارىمۇ-قارشىلىق بىرلىك قانۇنىغا تامامەن ئۇيغۇن.

ئىنسانلار بەدىنى ئۆزى كونۇپ قالغان خىلمۇخىلار تەڭپۇڭلۇغىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ تەسىرىدە مىجەز (مىزاج) ئۆزگەرگەندە بۇ خىل ئۆزگەرگەن يېڭى شارائىتقا قارىتا بىر تۇتاش ئىنكاسلارنى بېرىدۇ، بۇلار كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ جەريان بەدەن ئەنە شۇ ئۆزگەرگەن تەڭپۇڭلۇقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن كۆرەش قىلىش جەريانى بولۇپ، بەدەن غەلىبە قىلىپ ئىچكى تەڭپۇڭلۇق ئەسلىگە كەلسە كېسەللىك

ئەۋج ئالالمايدۇ، ئەكسىچە بولغاندا كىسەللىك راۋاجلىنىپ بەدەندە كىسەللىك ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ.

خىلىتلار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ.

ئىچكى سەۋەبلەر: بەدەندىكى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىشىشى (بەدەن سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ كېمىيىپ ياكى ئېشىپ كېتىشى، ھىس - تۇيغۇلارنىڭ ئۆزگىرىشى، تاماق تەركىۋىدە ئۇزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، پاھىشە قىلىش، ئەمگەك قىلماسلىق، ھاراق، نەشە، ئەپيۇن، تاماكا قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەرگە ئادەتلىنىپ قېلىش تۇپەيلىدىن) دىن بولۇپ، ئىچكى سەۋەبلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

تاشقى جەھەتتىن ھاۋا، سۇ، ھارارەت، زەخمىلىنىش، يۇقۇملىنىش، ئىجتىمائى تەسىراتلار تۇپەيلىدىن بولۇپ، تاشقى سەۋەبلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلىغا تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئاندىن خىلىتلارنى ئۆزگەرتىدۇ. تاشقى ئامىلنىڭ ئوزىلا ئوندىق ئەھۋالنى بارلىققا كەلتۈرەلمەيدۇ. مەسىلەن، ئوخشاش شارائىتتا بىرنەچچە كىشى ئوخشاش بىر خىل تاشقى سەۋەپنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، ئۇلارنىڭ ئىچىدە بەزىلىرى بىر خىل كېسەل بىلەن ئاغرىيدۇ، بەزىلىرى ئاغرىمايدۇ. بۇ، تاشقى سەۋەپ ئوخشاش بولسىمۇ، ئىچكى ئامىل ئوخشاش بولمىغانلىقتىنىڭ دەلىلى.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە كېسەل كىشىلەرنى تەكشۈرۈپ كېسىلىگە باھا بېرىشتە، ئالدى بىلەن خىلىتلاردىكى

ئوزگىرىشلەرنى ۋە شۇ ئوزگىرىشلەر نەتىجىسىدە مىجەز (مىزاج) دا بارلىققا كەلگەن ئوزگىرىشنى ئېنىقلاشقا دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش خاتا بولىدىكەن، بېرىلگەن باھا (دىئاگنوز) مۇ خاتا، داۋالاشمۇ خاتا بولۇپ، بۇنداق داۋالاش ئۇنۇم بەرمەيدۇ. دورا ئىشلىتىشتە بولسا، مەزكۇر ئادەمنىڭ ئىچكى ئاممىلىغا تەسىر كۆرسىتىش بىرىنچى ئورۇنغا قويۇلىدۇ يەنى خىلمۇخىل تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ئۇنى تۇزىتىش ئارقىلىق مىجەزنى تەڭشەش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشىلىدۇ. بۇنداق قىلماي، پەقەت سىرتقى سەۋەبچىلەرنى بىر تەرەپ قىلىشقىلا چارە قىلىنسا، مۇقەررەركى ئۇنىڭدىن كۆتكەنىدەك ئۇنۇم چىقمايدۇ. پەقەت بەدەن قۇۋۋىتى ئاشۇرۇلۇپ، خىلمۇخىل قايتا تەڭپۇڭلىشىپ مىجەز ئەسلىگە كەلگەندىلا بەدەننىڭ سالامەتلىگى ئەسلىگە كېلەلەيدۇ؛ بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئىنسان-نىڭ تېنى بىر پۈتۈن گەۋدە بولۇپ، ئۇنىڭ مەلۇم جايدىكى كېسەللىك پەقەت يەرلىك ھالەت بولماي، بەلكى ئومۇمى بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك ھادىسىدىن ئىبارەت. شۇڭا ئىچكى - تاشقى مۇھىت بىرلىگىنى، پۈتۈن بەدەننىڭ بىر تۇتاشلىغىنى كۆزدە تۇتمىغاندا قىلىنغان داۋا تولۇق ئۇنۇم بەرمەيدۇ.

تىبابەتتە مىجەز ياخشى ۋە بۇزۇق مىجەز دەپ ئايرىلىدۇ. ياخشى مىجەز "مۇۋاپىق مىزاج"، بۇزۇق مىجەز

"سۇ ئىسسىقلىمزاج" دەپ ئاتىلىدۇ. ياخشى مىجەز دەپ توت كەيپىيات (ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق، هوللۇكلەر)نىڭ ئېتىدالدا (نورمال) بولۇشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇزۇق مىجەز (سۇ ئىلمىزاج) دەپ مەزكۇر توت كەيپىياتنىڭ ئېتىدالدىن (نورمالللىقتىن) كېمىيىپ ـ ئېشىپ كەتكىنىگە ئېيتىلىدۇ. مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشىنى هېچقانداق ماددا (خىلىت) ئارىلاشمىغان نوقۇل بۇزۇق مىجەز (سازەج سۇ ئىلمىزاج) ۋە مەلۇم خىلىتقا باغلىنىشلىق هالدا بۇزۇلغان ماددىلىق بۇزۇق مىجەز (ماددى سۇ ئىلمىزاج) دېگەن تۈرلەرگىمۇ بولۇنىدۇ؛ مىجەزنىڭ بۇزۇلغىنى كېسەللىك سەۋەپچىسى بولۇپ قالىدۇ.

3. خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىدىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەدەندىكى ئىپادىلىرى

قان ئېشىپ كەتسە: باش ئېغىر بولىدۇ، تولا كېرىلىپ ئەسنەيدۇ، خورەك تارتىدۇ، سېزىملىرى تۇتۇقلىشىدۇ، ئاغزى تاتلىق تەم ئالىدۇ، يۇز، بەدەن، تىلىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، يۇزى ۋە بەدىنگە تاشمىلار كوپ چىقىدۇ، چىش تۆۋى، بۇرۇن ئوڭاي قانايدۇ، بەدەن ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ، كىشى هورۇنلىشىپ قالىدۇ.

سەپرا ئېشىپ كەتسە: بەدەن، تىل، كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىدۇ، سۈيدۈك ساغۇچ كېلىدۇ، گايىدا چېرىك تەرەت ئاقۇش كېلىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ.

تىل ۋە بۇرۇن قۇرۇپ تۇرىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆڭلى تاماق خالىمايدۇ، كوپ تەرلەيدۇ، تەن جۇغۇلدايدۇ، كۆڭلى سوغاق نەرسىلەرنى خالايدۇ.

بەلغەم يەنى هول سوغاقلىق ئېشىپ كەتسە:

بەدەن، تىل ئاق، تېرە يۇمشاق، بوش بولىدۇ. سوغاق تاماقلار سىڭمەيدۇ، ئاچچىق كىكىرىدۇ، زەردە قاينايدۇ، تولا ئۇخلايدۇ، كۆكۈل ئەش، ئېغىزدىن شولگەي - سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، ئۇسسىمايدۇ، بۇرۇندىن سۇ كېلىدۇ.

سەۋدا يەنى قۇرۇق سوغاق ئېشىپ كەتسە:

بەدەن ئورۇق، قارا بولىدۇ، قان قارامتۇل هەم قويۇق كېلىدۇ، ئىشتەي گايىدا ئېچىلىپ، گايىدا تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

هەر بىر خىلىت ئېشىپ كەتكەندە ئۇلارنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلارنى بېرىپ، خىلىت (مادداا)نى پىشۇرۇپ (نەزجى قىلىپ)، شۇ خىلىتنى سۇرىدىغان سۇرگە دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن، ئاندىن رەسمى داۋالاشقا كىرىشىش زورۇر.

خىلىتلاردىن تاشقىرى، يەنە يەل، سوغاق يەل بولىدۇ (يەل پارىسچە "باد" دەپ ئاتىلىدۇ)، ئۇ تۇتۇنگە ئوخشاش گاز جىسىم دەپ پەرەز قىلىنىپ، توت خىلىتنىڭ، كوپرەك بەلغەم ۋە سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى ئوره تۇرۇشىغا مۇناسىۋەتسىز بولسىمۇ، كېسەللىك پەيدا بولۇشىدا بەلگىلىك رولى بار؛ ئۇنداق كېسەللەر سوغاق يەلدىن پەيدا بولغان "يەل كېسىلى" (ئەمرازى بادىيە) دەپ ئېيتىلىدۇ.

ئۇچىنچى باب. ئىنسان بەدىنىنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى

ئىنسان - بەدىنىنىڭ تۇزۇلۇشى (ئاناتومىيىسى) كونا كىتاپلاردا ئەرەپچە "ئىلمي تەشرىھ"، ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ھەققىدىكى پەن (فىزىئولوگىيە) بولسا "ئىلمي ۋازايىغۇلئەزا" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىغا قىيواللىق جەمئىيەتتە ھوكۇمرانلار سىنىپىنىڭ ئېتىۋار بەرمەسلىگى تۈپەيلىدىن تەرەققىياتى چەكلىنىپ قالغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ بەدەن تۇزۇلۇشى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى ھەققىدىكى كۆزقاراشلىرى نىسبەتەن كونىراق بولۇپ، ھازىرقى زامان ئاناتومىيە، فىزىئولوگىيە پەنلىرىدىكى يېڭى كەشپىياتلاردىن ئارقىدىراق بولسىمۇ، لېكىن بىز تىۋىپلار قەدىمدىن تارتىپ شۇ تەلىمات ئاساسىدا كېسەللەرنى تەكشۈرۈپ داۋالاپ كېلىۋاتقانلىقىمىز ئۈچۈن، ئالدىنقى باپلاردىكى تىبابەت قانۇنلىرى بىلەن قوشۇلۇپ ئوزىگە خاس بىر نەزىرىيە سىستېمىسى بولۇپ گەۋدىلەنگەن؛ شۇڭا بۇ توغرىدا قىسقىچە توختىلىپ ئوتۇش لازىم. ئەمما

چۈشىنىشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، ھەر بىر ئەزا توغرىسىدىكى مەلۇماتنى كىچىك-چوڭ بابىدا مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارغا كىرگۈزىمىز.

قەدىمقى تىۋىتلار ئەزالارنى يەككە (مۇفرەد) ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا (ئەزايى مۇرەككەب) دەپ ئىككى چوڭ تۈركۈمگە بولىدۇ. يەككە ئەزالار كۆمۈرچەك، پەي، ئەسەب (نېرۋا)، باغلام (رابات)، گوش، تومۇر، ياغ، تېرە، تۈك ۋە گوشلۇك پەردىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

مۇرەككەپ ئەزالارغا مىڭە، كوز، قۇلاق، بۇرۇن، كالپۇك، تىل، يۇتقۇنچاق، كاناي، ئوپكە، قىزىلوڭگەچ (قىزىل كىكىرتەك)، قېرىن (مەئىدە - ئاشقازان)، ئۇچەي، يۇرەك، جىگەر، تال، بۇرەك ۋە باشقىلار كىرىدۇ. قەدىمقى تىببىي ئالىملاردىن بىر تۈركۈمى مۇرەككەپ ئەزالاردىن مىڭە، يۇرەك، جىگەرلەرنى ئاساسىي باشقۇرغۇچى ئەزالار — "ئەزايى رەئىسە" دەپ ئاتاپ، ئۇلار ھاياتلىق پائالىيىتىدە ئاساسىي رول ئويناپىدۇ دەپ مۇقەررەرلەشتۈرگەن بولۇپ، باشقىلىرىنى قوشۇمچە ئەزالار — "ئەزايى مۇرۇسەت" ۋە خىزمەتچى ئەزالار — "ئەزايى خادەمى" دەپ ھىسابلايدۇ. "ئۇلارنىڭ قارىشىچە مىڭە — ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىدە ئەسەب (نېرۋا)لار ئارقىلىق قوماندانلىق قىلىپ، پۈتۈن ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ. شۇڭا باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى - يامانلىغى مىڭىنىڭ قۇۋۋىتىگە ۋە سالامەتلىگىگە باغلىق"، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالار خىزمىتى بۇزۇلغاندىن كېيىن مىڭىمۇ تەسىر يېتىدۇ.

يۇرەك ــ پۇتۇن بەدەنگە قان ئارقىلىق ئۇزۇقلۇق، ساپ هاۋا (هاۋايى نەسىمى)، هارارەت يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش (مايە تەھەللىل) قالدۇقلىرىنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەگەر قان ساپ هاۋا ـ ئوكسىگېن (مۇھەللىدىلھەمۇزە) بىلەن تەمىنلەپ كويگەن بۇزۇق گاز (بۇخاراتى دۇخانى)نى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىمىسا، هاياتلىق ئازغىنا ۋاقىت ئىچىدىلا توختايدۇ. جىگەر ــ هەزىم قىلىنغان تاماقلارنىڭ جەۋهىرىنى ئايرىپ باشقا هەممە ئەزالارنى تېگىشلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ، سىرتتىن كىرگەن هەرقانداق زەهەرلىك ماددىلارنى پارچىلاپ زەھەرسىزلەندۇرۇپ پۇتۇن بەدەننى قوغدايدۇ. جىگەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا ماددىلار قالايمىقانلىشىپ باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. شۇڭا بۇ 3 ئەزا باشقۇرغۇچى ئەزا بولىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ. بىر قىسىم ئالىملار يۇقۇرىدىكىلەرگە ئەرلىك ئۇرۇقدانى (ئۇنسەيىن)نى قوشۇپ ئاساسىي باشقۇرغۇچى ئەزالارنى 4 قىلىشنى ئالغا سۈرىدۇ، ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ئۇرۇقدان مەنى (ئىسپېرما) ئىشلەپچىقىرىش ئارقىلىق ئىنسانلىنىڭ تورىلىشىگە خىزمەت قىلىدۇ هەمدە ئوزىدىن چىقىرىدىغان باشقا سۇيۇقلۇقلار بىلەن باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر كورسىتىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقدان بولمىغاندا ياكى ئۇنىڭغا چاتاق (ئاپەت) يەتكەندە ئادەم بالىسى ۋۇجۇتقا كەلمەيدۇ، دەيدۇ. يەنە بىر قىسىم ئالىملار

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى مەنىدە (ئاشقازان)نىمۇ ئەزايى رەئىسە قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. ئۇلاردىك قارىشىچە باشقا ئەزالاردىك ساغلام خىزمەت قىلىشى قېرىنىڭ ساغلام خىزمەت قىلىشىغا باغلىق، چۈنكى تاماق ياخشى ھەزىم بولمىسا، چالا ھەزىم قىلىنغان تاماقلار جىگەردىك كۈچىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يۇرەكنىڭ، مىڭىنىڭ خىزمىتىگە، ئۇلار ئارقىلىق پۈتۈن ئەزانىڭ ئېتىدالدا (نورمال) ئىشلىشىگە تەسىر يېتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ. گەرچە يۇقۇرقىدەك ھەر خىل كوزقاراشلار بولسىمۇ، ئەمما كوپلىگەن تىببى ئالىملار بىرىنچى خىل كوزقاراشنى ئورتاق ئېتىراپ قىلغان. مىڭە، يۇرەك، جىگەردىن باشقا ئاشقازان، تال، بۇرەك، ئۆپكە ۋە باشقىلار قوشۇمچە ئەزالار ھىساپلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالارغا ھەركەتچان تومۇر (ئارتېرىيە ـ شىريان)، جىم تومۇر (ۋېنا ـ ۋەرىد) ۋە سەزگۈ، ھەركەت ئەسەبلىرى (نېرۋىلىرى) كىرىدۇ. ئۇلار ـــ يۇرەككە، مىڭىگە خىزمەت قىلىدىغان خادىم ئەزالاردىن ئىبارەت.

ئەزالاردىكى قۇۋۇەتلەر

ئىنسان بەدىنىنىڭ تىرىكچىلىك پائالىيەتلىرى بەلگىلىك قۇۋۋەت (كۈچ)لەرگە تايىنىدۇ. ئۇلار روھىي كۈچ (قۇۋۋەيى نەفسانى)، ھاياتلىق كۈچ (قۇۋۋەيى ھەيۋانى) ۋە تەبىي كۈچ (قۇۋۋەيى تەبىي)لەردىن ئىبارەت.

روهىي كۇچ يەنى روھنىڭ مەركىزى مىڭە بولۇپ، ئەسەبلەر ئارقىلىق پوتۇن بەدەنگە تارقايدۇ.

ھاياتلىق كۇچىنىڭ مەركىزى يۈرەك بولۇپ، قان تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان بولىدۇ.

تەبىي كۇچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ، كوك تومۇر (ۋەرىد) ئارقىلىق ئۇمۇمى بەدەننى تەمىنلەيدۇ. تەبىي كۇچ يەنە باشقا بىرقانچە كۇچلەردىن تەركىپ تاپىدۇ. ①ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۇچ (قۇۋەيى غازىيە)؛ ②ئوسۇتۇرگۈچى كۇچ (قۇۋەئى ئامىيە)؛ ③نەسىللەندۇرگۈچى ۋە مادداللارنى يېتىشتۇرگۈچى كۇچ (قۇۋەيى مۇۋەللىدىيە)؛ ④شەكىللەندۇرگۈچى كۇچ (قۇۋەيى مۇسەۋۋىرە). بۇ خىل كۇچلەر ھەر خىل پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئىنسانىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشى، تەرەققى قىلىشى، ھاياتىي پائالىيەتلىرىنى تەمىن قىلىدۇ.

روھىي كۇچ (قۇۋەئى نەفسانى)مۇ ئىككى چوڭ تارماقتا بولۇنىدۇ. بىرىنچىسى، سېزىش كۇچى (قۇۋەيى مۇدرىكە ـ ئىدراك قىلىش قۇۋۋىتى)؛ ئىككىنچىسى، ھەرىكەتلەندۇرۇش كۇچ (قۇۋەيى مۇھەررىكە)لەردىن ئىبارەت.

سېزىش كۇچى (قۇۋەئى مۇدرىكە) يەنە ئوز نوۋىتىدە تاشقى 5 سېزىم (ھەۋاسى خەمسە زاھىرى)گە يەنى كوزنىڭ كورۇش كۇچى، بۇرۇننىڭ پۇراش كۇچى، قولاقنىڭ ئاڭلاش كۇچى، تىلنىڭ تېتىش كۇچى، تېرىنىڭ ئىسسىق ـ سوغاق، ئاغرىشلارنى سېزىش كۇچىگە، شۇنىڭدەك

ئىچكى 5 سېزىم (ھەۋاسى خەمسە باتىنى)گە يەنى ئورتاق سېزىم (ھىسسى مۇشتەرەكە)؛ ئويلاش، پىكىر قىلىش كۇچى (ھىسسى مۇخەييلە)؛ قوبۇل قىلىۋېلىش، سەرپ قىلىش كۇچى (قۇۋۋەتى مۇتەسەررىفە)؛ قوغدىنىش كۇچى (قۇۋۋەتى ۋەھىمە)؛ ساقلاش، ئەسته تۇتۇش كۇچى (قۇۋۋەتى ھافىزە)؛ قىزىقىش كۇچى (قۇۋۋەتى شەھۋانى)لەرگە بولۇنىدۇ.

كۇچلەر سەۋەپ ئېھتىياج (بائىسە)نىڭ تەلىۋىگە ئاساسەن پائالىيەت ئوتەپ، ئوز ۋەزىپىسىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ.

ھەركەتلەندۇرگۇچى كۇچ (قۇۋۋەتى مۇھەررىكە) ئومۇمەن بەدەندىكى ئەسەبلەر ئارقىلىق ئەزالارنى ھەركەتكە كەلتۈرۈپ، ئەزانىڭ خىزمىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. تىرىكىشتىن بارلىققا كەلگەن كۇچ (قۇۋۋەتى غەزەبانى)، ئىشتىياقتىن بارلىققا كەلگەن كۇچ (قۇۋۋەتى شەھۋانى) لار سەۋەپچى كۇچ (قۇۋۋەتى بائىسە)نىڭ تەركىۋى قىسمىدىن ئىبارەت.

كۇچلەرنىڭ ساغلام، ئېتىدالدا (نورمال) ساقلىنىشى ئادەم تېنىنىڭ بارلىق ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ توغرا داۋاملىشىشىغا زور ئالاقىدار بولۇپلا قالماي، ھەرقايسى كۇچنىڭ مەركىزى بولغان ئەزالارنىڭ ساغلاملىغى كۇچلەرنىڭ ئاجىزلاشماي، ئوزگەرمەي ئوز خىزمىتىنى ئادا قىلىشى ئۈچۈنمۇ ئىنتايىن مۇھىم.

توتنچى باپ. سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ۋە سالامەتلىك بۇزۇلۇشـ نىڭ سەۋەپلىرى

ساغلام (سالامەت) بولۇشنىڭ ئاساسىي شـەرتلىرى ئىنسانىنىڭ ھاياتى ئۈچۈن زورۇر بولغان ھاۋا، يىمەك ـ ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق (سۈكۈنەت)، ئـۇخلاش ۋە ئـويغاقلىق، چـىقىرىش (ئىستـفـراغ) ۋە چىقىرالماسلىق (ئېھتىباس)، روھىي ئـامـىل (ئەرازى نـەفسانى)لارنىڭ تەرتىپلىك تۈردە داۋاملىشىشى؛ ئەمگەك، تەنتەربىيە ئار ـ قىلىق چىنىقىش، ناچار ئادەت، زەھەرلىك كـەيپلەردىن خالى بولۇشلارغا باغلىق. قىسقىچە قىلىپ ئېيتقاندا توغـ را ئۇزۇقلىنىش، مۇۋاپىق چىنىقىش، لايىق دەم ئېلىشقا باغلىق. مەسىلەن، ئىنسانىنىڭ ھاياتى ئۈچۈن ھاۋا ئىنتا ـ يىن مۇھىم، ئادەم ھەمىشە ھاۋاغا مۇھتاج. ھاۋا نەپەس ئارقىلىق ئوپكىگە كىرىپ قـانىنى تـازىلايدۇ، يـۇرەكنىڭ پۈتۈن ئـەزالارنى تـەمىنلىشىگە ئىمكانىيەت تـۇغدۇرۇپ بېرىپ، يـۇرەكنىڭ خىزمىتىنى يېنىكلەشتۈرىدۇ. سېسىغان، بۇلغانغان، جەراسىم (مىكروپ) ئارىلاشقان ھاۋا زىيانلىق،

ئۇلار نۇرغۇن كىسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سالا-
مەتلىككە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

يىمەك - ئىچمەك: ھاياتلىق ۋە سالامەتلىكنىڭ مۇھىم تايانچىسى بولۇپ، يىمەك - ئىچمەكنىڭ پاكىز بو-
لۇشى، ئېتىدالدا ئىستېمال قىلىنىشى، ئوزۇقلۇق مادده-
لىرى مول بولۇشى، بەلگىلىك ۋاقىتتا تەرتىپلىك ئىس-
تېمال قىلىنىشى، ھەر قېتىملىق مىقدارى، قېتىم سانى
ئېھتىياجىدىن كەم - زىيادە بولماسلىقى مۇھىم. ئوزۇقلۇق
قىممىتى توۋەن، چىرىپ بۇزۇلغان، بۇلغانغان نەرسە-
لەرنى يېمەش، شۇنىڭدەك هەددىدىن ئارتۇق تاماق يېمەش
ياكى هەددىدىن ئارتۇق ئاچچىق، توزلۇق يىمەكلىكلەر ھەر
دائىم كىسەللىك تۇغدۇرىدۇ.

سۇ: ھايات ئۈچۈن سۇنىڭ ئەھمىيىتى چوڭ.
ئىچىلىدىغان سۇ پاكىز، سۈزۈك، تاتلىق، بۇلغانمىغان
بولۇشى شەرت. بۇلغانغان سۇ ئۇچەي يوللىرى كىسەل-
لىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شور سۇلاردا تۇز ۋە ھەر
خىل باشقا مەدەنلەر كوپ بولغانلىقتىن، بورەك قاتارلىق
ئىچكى ئەزالارغا زىيىنى چوڭ، قار سۇيى، يامغۇر سۇيى-
دە تۇز بولماسلىقى مۇمكىن. قاينىتىلغان سۇدا ئوشۇشاق
جاندار (جەراسىم - مىكروپلار) لار ئولۇپ يوقىلىدۇ، ئوشۇق-
چە تۇزلار تىنىپ سۇ تاتلىقلىشىدۇ.

ھەركەت: بەدەننى چىڭىتىپ قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ.

دائىم ئەمگەك، تەنتەربىيە، پىيادە مېڭىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن شۇغۇللانغان كىشىلەر ئاسان ئاغرىمايدۇ.

جىملىق (دەم ئېلىش): هارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، تاماقنىڭ هەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، كىشىنى تېتىك-لەشتۈرۈپ خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇز-لۇكسىز ئەمگەك، هەركەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ لايىق دەم ئالماسلىق ئاقىۋەت كېسەللىنىشكە ئېلىپ بارىدۇ، شۇنىڭدەك دائىم جىم تۇرۇپ ئاز هەركەتلىنىشمۇ سالامەتلىكنى بۇزىدۇ.

ئۇخلاش: بىر كۈن ئىچىدىكى چارچاشنى يوقىتىپ، كۈچ-قۇۋۋەتنى قايتا تىكلەيدۇ، مېڭە، ئەسەب، گوشلەر-دىكى هارغىنلىقنى كەتكۈزىدۇ، لېكىن ئېتىبارالدىن ئارتۇق ئۇخلاش بەدەننى سۈيۈتۈپ، روهنى سۇسلاشتۇرىدۇ، هو-رۇنلاشتۇرۇپ تاشلايدۇ. كۆپ ئۇخلاۋەرگەن كىشىنىڭ چىرايى سارغىيىپ كېتىدۇ، ئەمما ئۇزاققىچە ئۇخلىماسلىق مېڭىنى ئاجىزلىتىپ ئەسەبلەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، هەزىم قىلىشنى بۇزىدۇ.

ئويغاقلىق: ئۇخلاشنىڭ ئەكسى بولۇپ، ئەمگەك قىلىش، هەركەتلىنىشنىڭ شەرتىدۇر، يۇقۇرىدا ئېيتقاندەك، كۆپ ئۇخلاش زىيانلىق بولغىنىدەك، ئۇخلىماي ئۇزاق ئويغاق تۇرۇشمۇ زەرەر قىلىدۇ.

چۈمۈرۈپ تاشلاش (ئىستىغراغ): بەدەندىكى ماددا

ئالمىشىش تاشلاندۇقلىرى (گەندە ـ سۇيدۇك ۋە باشقىلار) لىك ئېتىدالدا چىقىرىپ تۇرۇلۇشى سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. ساق ئادەملەر ھېچقانداق سەۋەپسىزلا ئىچىنى سۇرىدىغان، سۇيدۇكنى راۋان قىلدىغان، قۇستۇرىدىغان (قەي قىلدۇرىدىغان) چارىلەرنى قوللىنىشى بەدەندىن كوپ مىقداردا سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاپ، بەدەندىكى خىلىتلارنىك تەركىۋىنى ئۆزگەرتىپ، تەكپۈكلۈغىنى بۇزۇپ ساقلىققا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

چىقىرالماسلىق (ئېھتىباس): ئېھتىباس سولقۇنۇپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئىچ كەلمەسلىك، سىيەلمەسلىك، ھەيز توسۇلۇشلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئەھۋاللار يېنىك بولسا مەئىدە سۇسلىشىپ ئىشتەھا تۆتۈلىدۇ، بەدەن ئېغرلىشىپ كېتىدۇ. سۇيدۇك بىر مەھەل تۇتۇلسا دوۋسۇن چىڭقىلىپ بەدەن ئىششىيدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت سەپەلمىسە يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى سۇيدۇكنىك زەھىرى بەدەنگە تارقاپ زەھەرلەپ، بەزىدە ئولۇمگە ئېلىپ بارىدۇ. ھەيز توسالغاندا ئاياللاردا ھەر خىل جىسمانى ۋە روھىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ.

روھىي تاملالار (ئەرازى نەپسانى): ھاياجانلىنىش، ئاچچىقلىنىش، خوشاللىق، خاپىلىق، قورقۇش، لەززەتلىنىشلەرنىك ھەممىسىمۇ ئېتىدالدىن ئېشىپ كەتسە سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق؛ ئېتىدالدا بولغاندا ۋاقتىلىق تەسىراتلارنىلا تۇغدۇرالايدۇ.

ئەمگەك، تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن چىنىق قان ئادەملەر ئوخشايلىقچە ئاغرىمايدۇ. چىنىقىشنى ياشلىق تىن باشلاپ ئۇزلۇكسىز داۋاملاشتۇرغان ياخشى، ئەمما مەيلى ئەمگەك، مەيلى تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى ياش، جىسمانى كۈچ، ۋاقىت قاتارلىقلارغا رايە قىلماي ئېلىپ بېرىلسا، سەلبى نەتىجە بېرىشمۇ مۇمكىن.

ناچار ئادەتلەر: پاھىشۋازلىق، ھاراقخورلۇق، نەشكەشلىك، ئەپيۇنكەشلىك، ناس چېكىشلەر ھەممىسى سالامەتلىكنى بۇزىدىغان ناچار خاھىشلاردىن ئىبارەت. مەسىلەن، پاھىشۋازلىق قىلىش كوپلىگەن تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقە بىلەن كوپ شۇغۇللىنىشلار مىكرۇب ئەسەبلەرنى ئاجىزلىتىپ ئەستە تۇتۇش قابىلىيەتنى تۆۋەنلىتىدۇ، ھەر تۈرلۈك مىكرۇب ئاغرىش، روھىي كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ، يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، بۆرەكنى ئورۇقلىتىدۇ. قاننى ئازايتىپ، چىرايىنى سارغايتىدۇ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، نەتىجىدە ئاسانلا يۇقۇملۇق كېسەلگە دۇچار بولىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىغانلىقى، بورەك ئورۇقلىغانلىقى ۋە قان ئاجىزلىقلار تۆۋەيلىدىن ئۇندىق كىشىلەردە كوپ ئېھتىلام بولۇش، مەنى تۇتالماسلىقلار يۈز بېرىپ، ئاخىرىدا بالدۇرلا كارغا يارىماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ھاراق: ھاراقنى ئاز مىقداردا ئىستىمال قىلغاندا

بەدەننى قىزىتسىمۇ، لېكىن داۋاملىق ۋە كوپ مىقداردا ئىچىپ يۈرگەندە مېڭىنى سوۋۇتىدۇ، ئەسەبلەرنى زەھەرلەپ ئاجىزلىتىدۇ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ، جىگەرنى زەھەرلەپ جىگەر كېسىلى (ۋەجئولكەبەد)، نېرۋا ئاجىزلىغى (زەئفى ئەسەب) پەيدا قىلىدۇ، ئاقىۋەت چۈشكۈنلۈك ۋە رەزىللىكلەرگە ئېلىپ بارىدۇ.

نەشە: مېڭىنى سوۋۇتقۇچى، قۇرۇتقۇچى زەھەرلىك مادداۋ بولۇپ، كىشىنى قورقۇنچاق، خىيالپەرەس قىلىپ قويىدۇ، نەشە چېكىشنىڭ ئاقىۋىتى ساراڭلىقتىن ئىبارەت.

ئەپيۇن: مېڭىنى، بەدەننى قۇرۇتىدۇ، ئىچنى قاتۇرۇپ ئىشتەھا (ئىشتها)نى تۆتۈپ، قېرىن ۋە جىگەرنىڭ خىزمەتىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ، قاننى ئازايتىپ، بەدەننى ئورۇقلىتىپ چىرايىنى بۇزىدۇ.

ناس ۋە تاماكىلار: بۇلارمۇ نەپەس يوللىرىغا، ئوپكە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارغا ۋە ئومۇمى بەدەنگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىپ، كاناي ۋەرەمى (ياللۇغى)، دەم سىقىش (زەيقۇننە پەس)، ئوپكە يەللىك ئىشىشىغى ۋە ئوپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىرىگە سەۋەپچى بولىدۇ. شۇڭا يۇقۇرقىدەك ناچار كەيپلەردىن ئىلاجى بار ساقلىنىش زۆرۈر.

روھىي ئامىللارنىڭ كېسەللىك پەيدا بولۇشتا بەلگىلىك تەسىرى بار. ھاياجانلىنىش، قورقۇش، روھىي چۈشكۈنلۈك، روھىي ئازاپ، غەزەپلىنىشلەر مېڭىنىڭ جىددىي لىگىنى ئاشۇرىدۇ، ئەسەبلەرنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرىنى

كۇچەيتىۋېتىدۇ. دائىم مۇشۇنداق تەكرارلىنىش مىڭدە دائىملىق قۇزغىلىش ھالىتى پەيدا قىلىپ بارا - بارا چارچىتىدۇ. مىڭە خىزمىتىنىڭ چارچىشى باشقا ئەزالار خىزمىتىگە تەسىر قىلىپ، ھەر خىل دەرىجىدىكى تۇرلۇك كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

غەم - قايغۇ ئۇزاق داۋاملاشسا مىڭدە سۇسلۇق كېلىپ چىقىدۇ، مىڭە داۋاملىق ئېزىلەكۈگۈلۈك ھالىتىدە تۇرسا، باشقا ئەزالار خىزمىتىگە قوماندانلىق قىلىش قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، قۇشۇمچە ئەزالار خىزمىتىمۇ بۇزۇلىدۇ. ئۇشتۇمتۇت زىيادە خوشاللىنىپ كېتىشمۇ ھۇشسىزلىنىشقا ھەتتا ئۆلۈپ قېلىشقا سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنداق تاسادىپى زىيادە خوشاللىنىشتىن بولىدىغان ئۇلۇم پارىسچە "شادى مەرك" دېيىلىدۇ (خەلق ئارىسىدا خوشاللىقتىن يۇرىگى يېرىلىپ ئۇلۇش دەپ ئېيتىلىدۇ)؛ قان مىجەزلىك كىشىلەردە بۇ ئەھۋال كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

تۇغۇلۇشتا كەمتۈك تۇغۇلۇشلار، غەيرى شەكىلدە تۇغۇلۇشلارمۇ تۇغما كېسەللىك سەۋەپچىلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، باش ئادەتتىكىدىن بەك چوڭ بولۇش، سۇ باشلىق، باشنىڭ ئادەتتىكى جايىدىن باشقا جايدا تۇرۇلاشقان تۇغۇلۇشى، مىڭىنىڭ مەلۇم قىسمى تەرەققى قىلماي تۇغۇلۇش، قول - پۇت يوق، بارماقلارنىڭ سانى كەم-زىيادە بولۇش، يۈرەكنىڭ قاپقاقلىرى كەمتۈك تۇغۇلۇش-لارنىڭ ھەممىسى تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىك

ئالامەتلىرى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار تۇغما كېسەل (ئەمرازى مەۋلۇدى) دېيىلىدۇ، تۇغما كېسەللەر خېلى كوپ.

بەزى كېسەللەر نەسىلگە تارتىپ پەيدا بولۇشمۇ مۇمكىن. ئاتا ـ بوۋىلىرىدا، ئانا جەمەتلىرىدە بولغان كېسەللەر بالىلارغا مىراس بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنى ئىرسى كېسەللەر (مىراس قالغان كېسەل) دەپ ئاتايمىز (ئەرەپچە ئەمرازى مىراسى دەيدۇ).

قېرىلىق ۋە ياش ئۇلغىيىشلارمۇ ئادەم بەدىنىدە بىر قىسىم كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار "قېرىلىق كېسەللىرى" دېيىلىدۇ. مەسىلەن، قېرىلىقتىن چاچ چۈشۈپ كېتىش، ئەزالار شەكلى ئۆزگىرىش، قېرىلىقتىن ئالجىش ۋاھاكازا.

ئايالار 45 — 50 ياشتىن ئاشقاندا ھەيز كېسىلىپ پۈتۈنلەي كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. دائىم ھەيز كېلىپ ئادەتلەنگەن بەدەن بۇ يېڭى ئۆزگىرىشكە كونۇكۇپ بولغىچە ئەسەبى (نېرۋا) ۋە روھىي جەھەتتىن، جىسمانى جەھەتتىن خېلى نۇرغۇن بىر تۇتاش كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ، بۇ ئەھۋال بەزى ئايالاردا خېلى ئېغىر داۋاملىشىدۇ.

گوش، سوگەك، كۆمۈرچەك ۋە باشقا توقۇلمىلاردا ھەر خىل توپۇق (ئوسمە) ۋە ئەزالاردا سەرتان (راك) ئوسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشمۇ سالامەتلىكنى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كويۇپ قېلىش، توڭلاش (ئۇششۇپ قېلىش)، ئىسسىق ئۇتۇش، شامالداش، سۇدا تۇنجۇقۇش، ئىس تېگىش، يىقىلىش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، قايرىلىش، تىغ تېگىش قاتالىقلارمۇ ئايرىم ئەزادا، ئۇمۇمى بىدەندە ھەر خىل دەرىجىدىكى كېسەللىك ھالەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

زەھەرلىك ئىلان چېقىش، غالجىر ئىت چىشلەش، باشقا زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىۋېلىش، ھەر خىل مەددە قۇرۇتلار، زىياندىش قۇرۇتلارنىڭ تۇخۇملىرى بەدەنگە كىرىپ تەرەققى قىلىشلارمۇ كېسەللىك سەۋەپچىلىرىدۇر.

بەشىنچى باپ. كىسەللىكنى تونۇش ئىلمى

كىسەل كىشىنى تەكشۈرۈپ، كىسەللىكنى تونۇپ باھا بېرىش ئىلمى ئەرەپچە "ئىلمى تەشخىس" (لاتىنچە دىاگنوز قويۇش ئىلمى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ داۋالاش، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ـ ئاساسى بولۇپ، تەۋپىلىق سەنئىتىنىڭ ئاساسىي ماھارەتلىرىدىن مۇھىم بىرسى ھىساپلىنىدۇ.

ئادەمنىڭ تېنى تاشقى دۇنيا بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولغان مۇرەككەپ ۋە بىر پۈتۈن جانلىق جىسىم بولغىنىدەك، كىسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىمۇ خىلمۇ ـ خىل بولغاچقا، كىسەل كىشىنى تەكشۈرۈپ توغرا تونۇپ، توغرا باھا بېرىش مۇشكۈل بىر ئىش. شۇڭا تەۋپ بۇ جەھەتتىكى ماھارەتنى تىكلەپ، تەجرىبىلىرىنى داۋاملىق يەكۈنلەپ بۇ بىر ماھارەتنى تولۇق ئىگەللىۋالغاندىلا توغرا ۋە ئۈنۈملۈك داۋالاپ، كىسەل كىشىنىڭ سالامەتلىگىنى، ئەمگەك قابىلىيىتىنى ئوڭۇشلۇق ھالدا ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ. شۇڭا قەدىمدىن تارتىپ تەۋپىلار بۇ مەسىلىدە نۇرغۇن ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ،

قىلىپلاشقان بىر قائىدە بەرپا قىلغان. بۇلار ئىمكانىيەت دائىرىسىدە بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىلىپ، ئۇلارنىڭ نەتىجىلىرىنى يىغىندىلاپ مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ خۇلاسىلىگەندىلا توغرا تونۇشقا ئېرىشكىلى بولىدۇ. نەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى ياكى بىر قانچىسىغىلا يولەنگەندە، توغرا باھا بېرگىلى بولماي قالىدۇ. ئادەتتە بىر قىسىم تەۋپىلار پەقەت كېسەلنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپلا "پالان كېسەل" دەپ قەتئى ھوكۇم چىقىرىدۇ. بۇ ھورۇنلۇق ۋە بىر تەرەپلىمىلىك كۆزقاراشتىن ئىبارەتتۇر. ئايرىم كېسەل كىشىلەرمۇ تەۋپىنىڭ تومۇر تۇتۇپ كېسەلنى ئىلغاپ بېرىشىنى ئۈمىت قىلىپ، باشقا تەكشۈرۈش تەرتىپلىرىنى بىللە قوللانغان تەۋپىقا ئىشەنچسىز قارىشقا ئادەتلىنىپ قالغان. بۇمۇ ناتوغرا چۈشەنچىدىن ئىبارەت توۋەندە كېسەلنى تونۇش ئىلمى (ئىلمى تەشخىس) نىڭ مۇھىم تارماقلىرىنى ئايرىم ھالدا قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1 - تارماق. قاراپ تەكشۈرۈش

1) شەكلى - تۇرقىنى كوزدىن كەچۈرۈش

بەدەن تۇرقىنىڭ قاۋۇل - ئاجىزلىغىنى كوزدىن كەچۈرۈش كېرەك. بۇنىڭدا كېسەل كىشىنىڭ جىسمانى تەرەققىيات ئەھۋالىدىن، چىنىقىش، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىدىن تەخمىنەن بىر تەسەۋۋۇر ھاسىل بولىدۇ. تېنى

قاۋۇل، تەرەققى قىلغان، ئۇزۇقلىنىش ياخشى، چىنىقىپ تۇرغان كىشىلەر تېنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى بىردەك راۋاجلانغان، گۈشلىرى چىڭ، كۆكرىگى كەڭ، يۈزلىرى قىزىل، مايلاشقان، ئاۋازى كۈچلۈك بولۇپ، ئەسلىدە سالامەتلىگى ياخشىلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئۇرۇق، تېرىلىرى قۇرۇق، تاتارغان، سارغايغان، تېرىسى قۇرغاق، ئاۋازى پەس، كوكرىگى يېسى كىلىدۇ. بۇ سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي ھۆلى بوشلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يەنە كىشىلەرنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشىدىكى پەرقلەرگە قاراپ، ئۇ كىشىدە قانداق كېسەل بولۇش ھەققىدە تەخمىنەن بىر مولچەر تۇغۇلۇش مۇمكىن. مەسىلەن، توپلانغان ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇزى سوزۇنچاق، بوينى ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، كوكرەك قەپىزى تار ۋە ياپىلاق، قوسىغى چوڭ ئەمەس، قول ـ پۇتلىرى ئىنچىكە ـ ئۇزۇن، گۈشلىرى بوشراق، تېرىسى نېپىز ۋە ئاقۇش كىشىلەر كوپ ھاللاردا پۈتۈن بەدەنىنىڭ ئاجىزلىغى، ئاشقازان ـ ئۇچەي يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، مەسىلەن، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى، ئاشقازان ساڭگىلاش، ئوپكە كېسىلى، بورەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان ئاغرىيدۇ.

ئەكسىچە، بېشى دۆگىلەك، يۈزى كەڭ، يۇمۇلاق، بوينى قىسقا ۋە يوغان، كوكرەك قەپىزى كەڭ ۋە قىسقا، قوسىغى يوغان، پۈت ـ قوللىرى قىسقا ۋە يوغان، تېرىسى چىڭ ۋە قېلىن كەلگەن ئادەملەر ئادەتتە قان تومۇر

قېتىش، قان بېسىمى ئۇرۇلۇك، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مايىلراق كېلىدۇ. گەرچە بۇ خىل ئەھۋال مۇتلەق بولمىسىمۇ، تەجرىبىلەرنىڭ ئىسپاتلىشىچە كوپ ھاللاردا شۇ دائىرىدىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ. شۇڭا ئالدىمىزغا كەلگەن كېسەلنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشىگە سەپسېلىپ قاراش ئارقىلىق، ئۇ كىشىدە قايسى جەھەتتىكى كېسەللىك بولۇش ئېھتىمالىنى بىر قۇر مولچەرلەۋېلىش مۇمكىن.

2) تىلنى ۋە تىلدىكى گەزنى كوزدىن كەچۈرۈش

ساغلام كىشىنىڭ تىلى ئاچ قىزىل رەڭدە، ھەركىتى ئەركىن، قۇرغاق ئەمەس كېلىدۇ. تىلنىڭ قىزىرىپ كېتىشى بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ غالىپلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭدەك توق قىزىل، پارقىراقلىغى يوقالغان تىل، ئوپكە، بۆرەك ئاجىزلىغى، بەدەن سۈيۇقلۇقلىرى ئازايغانلىقتىن دېرەك بېرىپ تولاراق ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن چاغدا ۋە بەدەننى قوراتقۇچى سوزۇلما كېسەللىكلەردە كورۈلىدۇ، تىلنىڭ كوكۈمتۇل ياكى سوسۇن رەڭدە ۋە داغلىق بولۇشى قان قېيىپ توسالما (سۇددە) ھاسىل بولغانلىق ئىپادىسى. بۇ يۇرەك كېسىلىدە، قان كېسەللەردە ئۇچرايدۇ، تىلنىڭ قېتىپ قېلىپ ئەركىن ھەركەت قىلالماسلىغى مېڭىگە قان چۇشكەندە (پالەچلىكتە)، كېزىكەردىكى توتقاقلىقتا، قان ئازلىقتا كورۈلىدۇ.

تىلدىكى گەزلەرنىڭ ئەھمىيىتىمۇ خېلى زور. مەسىلەن، ساغلام كىشىلەر تىلىنىڭ يۇزىدە نېپىز بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇش گەز بولىدۇ، كېسەللىكلەردە بولسا:

(1) ئاق گەز: يەنى ساغلام ھالەتتىكىدىن روشەنرەك ئاق گەز تاشقى مىجەز سوغاقلىقتىن ياكى قېرىن ئۇچەي سوغاقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئاق ھەم كىرىاق گەز تال زەئىپلىگىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىرىدە، سوزۇلما ئىچ سۇرۇشلەردە كورۈلىدۇ.

(2) سېرىق گەز: تولاراق ئىچ مىجەز ئىسسىق لىققا مەنسۇپ بولۇپ، سېرىقلىق تۇق بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ شۇنچە غالىپلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق گەز كېزىكلەردە ھارارەت يۇقۇرى چاغلاردا ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىرىدە مەسىلەن، قېرىن، ئۇچەي، جىگەر ۋەرەملىرىدە كورۈلىدۇ.

(3) كۆل رەڭ قارا گەز: كۆل رەڭ قارا ۋە قۇرغاق گەز ھارارەت ئورلەپ، بەدەن سۇيۇقلۇغى ئازايغانلىق بەلگىسى بولۇپ، كېزىكلەر ئەۋج ئالغان چاغلاردا كورۈلىدۇ. كۆل رەڭ قارا ئەمما ھول ياغلىشاڭغۇ گەز ئۇچەيدە، باشقا ئىچكى ئەزالاردا سوغاقلىق غالىپ بولغانلىق ئىپادىسى بولۇپ، سوزۇلما ئىچ ئوتكۇدە، سوزۇلما بورەك ۋەرەمىدە ۋە جىگەر قاتقاندا كورۈلىدۇ.

(4) قۇرغاق گەز: بەدەن سۇيۇقلۇغى يېتەرسىز

لەنگەنلىكتىن، هارارەت ئورلىگەنلىكتىن دېرەك بېرىپ تەپ (قىزىتما) يۈز بەرگەن چاغلاردا ئۇچرايدۇ.

(5) پارقىراق، تېرىسى سويۇلغان، يېرىلغان گەز: ئوزۇقلۇق ماددىلار كوپلەپ قوراپ كەتكەنلىكتىك ئىنكاسى بولۇپ، ئىستىملىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللەردىن ئۆپكە سىلى، قېرىن (ئاشقازان) يارىسى، قەنت سېيىش كېسىلى (زىيابىتلار) دە كورۈلىدۇ.

3) روھىي ھالىتىنى كوزدىن كەچۈرۈش

كېسەللىك ۋاقتىدا كىشىنىڭ روھىي ھالىتى، ئەس-ھۇشىدا خىلمۇ - خىل ئوزگىرىشلەر مەسىلەن، بىئاراملىق، قورقۇنچ، جويلۇش، ھۇشسىزلىقلار يۈز بېرىدۇ، ئادەتتە روھى تېتىك، چىرايى ئوچۇق، كوز نۇرى ئېنىق، ئەس-ھۇشى جايىدا، سوزلىرى روشەن، ئاۋازى جارانلىق بولۇشلار كېسەلنىڭ ئانچە ئېغىر ئەھمىيەتلىنىشىنى ئىپادىلەيدۇ. روھى سۇنغان، چىرايى تۇتۇق، كوزلىرى نۇرسىز، سوزلىرى تۇتۇق، ئەس - ھۇشى يوق، ئورۇقلىغان ھالەتتە بولۇشلار كېسەلنىڭ ئېغىرراق ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرىدۇ.

4) چىرايىنى كوزدىن كەچۈرۈش

يۈزنىڭ تاتىرىپ كېتىشى قۇۋۇەتسىزلىكنىڭ ئىپادىسى، كەمقانلىق بەلگىسى بولۇپ، سوزۇلما بورەك ۋەرەمسىدە ۋە

ئېغىر كەمقانلىقلاردا كورۇلىدۇ. چىرايى سارغىيش تال، ئاشقازان زەئىپلىگىنى ئىپادىلەپ، كۆپىنچە ئۇزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ ئوتكۇلەردە كورۇلىدۇ. چىرايـ نىڭ هول قىزىللىغى يۇقۇرى قىزىتمىدىن دېرەك بېرىپ، ئوپكە يالليۇغى (زاتىلىرىيە) ياكى ئوپكە يىرىڭلىق ئىششقـ لىرىدا كورۇلىدۇ. ئۇزاق مۇددەت توڭەن دەرىجىدە قىزدـ تىپ يۇرۇش ئوپكە سىلى (تەپسدىق)دا كورۇلىدۇ. يۇزنىڭ، كالپۇكلارنىڭ كوكىرىپ كېتىشى قان قايغانلىق ئىپادىسى بولۇپ، يـۇرەك زەئىـپلىشىش، زاتىلىرىيىلەردە كورۇلىدۇ. چىراينىڭ قارىيىپ كېتىشى يۇرەك، ئوپكە، جىگەر، بورەك خىزمىتى ناچارلاشقاندا، جىگەر قاتقاندا، سۇيدۇك زەهىرى تارقاپ كەتكەندە ئۇچرايدۇ.

5) بەدەننىڭ تۇرۇش هالىتىنى كوزدىن كەچۇرۇش

هەر خىل كېسەللەردە، كېسەل كىشىلەر بەدىنىنى تۇرلۇك هالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولۇشى مۇمكىن. مە ـ ئىش ـ تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولۇشى كېسەللىك يەڭگىلرەك ئىكەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېڭىش ئەركىن بولماي، گەۋدىسىنى ئوزى يوتكەشكە ئىلاجسىز بولسا، بەك ئاجىزـ لاپ كەتكەنلىكىنى ياكى ئەس ـ هوشى تۇتۇقلۇغىنى كورـ سىتىدۇ؛ يۇقۇرى قىزىتما، بىراملىنىش، جويلۇشلەر تولاـ راق ئىچكى مىجەز ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئوڭدا

يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، قوساق ئۇزلۇكسىز قاتتىق ئاغرىۋاتقانلىقتىن دېرەك بېرىپ، كوپىنچە ئوتكۇر قوساق پەردە ۋەرەمدە كورۇلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش ــ كوكرەك شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىقىدىن ياكى كوكرەك پاسىلى ئىشىشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كوكرەك پەردە يالليۇغى (زاتىلجەنبە)، ئوپكە يالليۇغى (زاتىلسىرىيە) ۋە باشقىلاردا كورۇلىدۇ. ئورە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش بولسا، نەپەسلىنىش قىيىنلاشقانلىقى تۇپەيلىدىن ياتالمىغانلىق نەتىجەسى بولۇپ دەم سىقىش كېسىلىدە، ئوپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلىدە، يۇرەك زەئىپلەشكەندە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

قاراپ تەكشۈرۈشتە تەكشۈرىدىغان جاي يورۇق بولۇشى، تىنلىق تەكشۈرگەندە ئېغىزنى چوڭراق ئاچقۇزۇپ تىنلىق سىرتقا چىقارتىپ كورۇش لازىم. تىل ئەركىن ھەرىكەتلىنىشى، كېسەل كىشى تىنلىق قايىرىۋالماسلىقى لازىم.

6) تېرىنى قاراپ تەكشۈرۈش

تېرىنىڭ چىڭ ــ بوشلۇغى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرىددىكى ئەسۋىلەر، تېرە يۈزىدىكى زەخمە ئىزلىرى، ئىششىقلار كېسەلگە باھا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن، تېرىنىڭ ۋە كوز، كالپۇك، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ نېپىز پەردىلىرى تاتىرىپ قېلىش قان ئازلىقىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەندە،

باش ئايلىنىپ يىقىلغاندا، ئىچكى ئەزالار قانىغاندا كە-
شىنىڭ چىرايى تۇيۇقسىزلا تاتىرىپ كېتىدۇ.

قان تومۇرلىرى تارتىشىۋالغاندا، تېرە ئىششىغاندىمۇ تېرە تاتارغان بولىدۇ، جۈدەپ كەتكەن ئاغرىقلاردا بولسا تېرە بىر خىل توپا رەڭلىك كورۇنىدۇ.

تېرىدىكى قىل قان تومۇرلار كېڭىيىۋالغاندا، قىزىتمىدا تېرە قىزىرىپ قالىدۇ. مەسىلەن، ئوپكە سىلى بىلەن ئاغ-رىغان ئادەملەر ئادەتتە چۈشتىن كېيىن سۇس قىزىپ، مەڭزى قىزىرىپ خۇددى ئەڭلىك سۈرىتۋالغاندەك كورۇنىدۇ؛ شۇ بەلگىنىڭ ئۆزىلا ئوپكە سىلى كېسىلىگە باھا بېرىش-تە زور يارەمگە ئىگە.

بەدەن تېرىسىنىڭ بىر قىسمى، مەسىلەن، يۈز، بۇرۇن ياكى باشقا جايلار چەكلىك ھالدا قىزىرىپ كې-تىشى تىلما (ماشىرا) نىڭ بەلگىسى بولىدۇ، بۇ چاغدا تېرە قىزىرىش بىلەن بىللە سەل ئىششىيدۇ، چىڭىپ قالىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ.

تېرىنىڭ، بولۇپمۇ كالپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز چوڭىسىنىڭ كوكۇش قىزىل رەڭگە كېلىپ قېلىشى يۈرەك زەئىپلىشىپ، ئوپكىدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمىغان-لىغىنى ياكى يۈرەك ئاجىزلىغىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

قانغا سەپرا (ئوت) ئارىلاشقان چاغلاردا مەسىلەن، سېرىق كېسەلدە تېرە ۋە كوزىنىڭ ئېقى سارغىيىپ كېتىدۇ.

بەزى كېسەللەردە مەسىلەن، قۇبا (دوختۇرلار

پىللاگرا دەيدىغان كېسەللىك) بىلەن ئاغرىغاندا، قول ئۇچ-
لىرى، كوكرەك تېرىسىدە قارا داغ بولىدۇ.

ئاق كېسەل (بەرەس)دە تېرىگە ھەر خىل چوڭ-
لۇقتا ئاق داغ چۈشىدۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ پىشانىسى،
مەڭزى، يۇقۇرقى كالپۇكىغا قارا داغ پەيدا بولىدۇ. ئەم-
چەك ئايلانمىسى، قوسىغىدىكى كىندىك ئاق سىزىغىنىڭ
بويىغى قېتىملىشىدۇ.

تېرىنىڭ كىپەكلىشىپ چۈشۈشى قىزىلچا (دوختۇرلار
ئىسكارلاتىنا دەپ ئاتايدىغان كېسەللىك) بىلەن ئاغرىپ
يېڭىلا ساقايغانلىقنى ئۇقتۇرىدۇ.

تېرىگە چىققان تاشما (ئەسۋە) لەرنىڭ شەكلى،
رەڭگىمۇ ۋە چىقىش تەرتىۋىمۇ كېسەلگە باھا بېرىشتە
بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن، قىزىلنىڭ ئەس-
ۋىسى تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان ئۇششاق داغ شەك-
لىدە بولۇپ، كىچىككىنە ئوسۇگى بار؛ ئۇلار دەسلەپ
يۇزدىن باشلىنىپ، 2 ـ 3 كۈندە بويۇن، غول ۋە ئاياق-
لارغا تارقىلىدۇ.

ھال رەڭلىك، باسقاندا يوقىلىدىغان ئۇششاق ئەسۋە-
لەر كوپرەك ئۇچەي كېزىگىدە كورۇلىدۇ؛ چوڭ ـ چوڭ
ياپىلاق تاشمىلار يەل تاشقاندا (ئېشەك يېمى چىققاندا)
ئۇچرايدۇ، بەك قىچىشىدۇ. بەزى دورىلار خىل كەلمە-
گەندىمۇ بۇ خىل ئەسۋىلەر چىقىدۇ، تارتۇقلار كويىگەن،
تىغ تەككەندىن دېرەك بېرىدۇ، بويۇندىكى تارتۇقلار

چاشقان یارىسى (يەز سىلى) بىلەن ئاغرىپ ئوتكەنلىكنى ئۇقتۇرىدۇ.

تېرىدە ئىششىقنىڭ بولۇشى، ئورنى، كېسەلگە باھا بېرىشتە چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن، بورەكتىن بولغان ئىششىقتا تېرە تاتارغان، ئەينەكتەك پارقىراق كورۇنىدۇ. تېرىدە قورۇق قالمايدۇ، بېسىپ قويۇۋېتىلسە خېمىرغا بارماق پاتۇرغاندەك ئۇزاققىچە ئوز ئەسلىگە كەلمەيدۇ.

بورەك كېسەللىرىدە ئىششىق يۇز ۋە قاپاقتىن باشلىنىدۇ. يۇرەك كېسەللىدە ئىششىق ئادەتتە تاپاندىن، بەدەننىڭ توۋەنكى قىسىملىرىدىن باشلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىق كىشى تولاراق ئوگدىسىغا ياتسا، ئىششىق توققۇزكوزدىن باشلىنىدۇ.

تېرىنى قاراپ تەكشۈرگەندە، پاقالچاق جىم تومۇرى (ۋەرىد) نىڭ ئەگىر - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى) نى بايقاش مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېرىنى قاراپ، تۇتۇپ تەكشۈرۈشنىڭ ئەھمىيىتىگە سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

7) نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش

نەپەسلىنىش يەنى نەپەس ئېلىش ۋە چىقىرىش، ئادەمنىڭ ھاياتىدا ئەڭ مۇھىم ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدىن بىرى. ئادەم بەلگىلىك مۇددەت نەپەس ئالمىسا ئولىدۇ، شۇنىڭدەك بەلگىلىك مۇددەت نەپەس چىقىرالمىسىمۇ سالامەتلىككە، ھاياتلىققا دەخلى يېتىدۇ.

نەپەسلىنىش ــ ئالەت، پائىل ۋە ھاجەتنىڭ نۇزئارا ماسلىشىشى ئارقىسىدا ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. ئالەت دەپ كاناي، ئوپكە، كىرگىت پاسىل (ھىجابى ھاجىرە ــ دىافراگما)، قوۋۇرغىلار، نەپەسلىنىش پائالىيىتىگە قاتنىشىدىغان گوشلەر ۋە پەردىلەرگە ئېيتىلىدۇ. پائىل يەنى ھەركەتلەندۇرگۈچى كۈچ دەپ روھىي كۈچ (مېڭىدە بولىدىغان كۈچ)، ھاياتلىق كۈچى (يورەكتە بولىدىغان كۈچ) گە ئېيتىلىدۇ، ھاجەت دەپ بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىش ۋە بۇزۇق گازلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجىغا ئېيتىلىدۇ (بۇ ھەقتە نەپەس يوللىرى كېسىلىدە ئالاھىدە توختىلىمىز).

كېسەل كىشىلەرنى تەكشۈرۈپ باھا بېرىشتە، نەپەسلىنىش ئەھۋالىنى كۈزىتىشمۇ زور ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى نەپەسلىنىشنىڭ ئۆزگىرىشلىرى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى بولۇپ، شۇ كېسەللىكنى تونۇشتا خېلى زور ياردىمى بار.

ساق ئادەمنىڭ تىنىغى ئاۋازسىز بولۇپ چوڭقۇرسىدىكى كىشىلەرگە بىلىنمەيدۇ. ئادەتتە ئادەملەر ئاغزىنى يۇمۇپ بۇرنى بىلەن نەپەسلىنىدۇ، پەقەت كۈچلۈك ھەركەتلەرنى قىلغاندىلا ئېغىزنى ئېچىپ تىنىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئەگەر كىشى ئاغزى ئوچۇق ھالدا ئۇخلاپ ئاغزى ئارقىلىق نەپەسلەنسە، تاماق ـ بۇرۇن يولىدا ھاۋا ئوتۇش ئۇچۇن بىرەر توسالغۇ بارلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ، ئادەتتە ساق كىشىلەر بىر مىنۇتتا 16 دىن 20 قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ؛

نەپەس ئېلىش قىسقا، نەپەس چىقىرىش ئۇزۇنراق بولىدۇ.

ساق ئادەملەر كۈچلۈك جىسمانى ھەركەت قىلغاندا، چاپسان ھەركەتلەنگەندە، ھاياجانلانغاندا، قىزىتمىدا نەپەسى تېز ھەم چوڭقۇر بولىدۇ.

باش زەخمىلەنگەندە، ئەسەبى قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى بۇسلارنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، مېڭىدىكى نەپەسلىنىشنى باشقۇرىدىغان ئورۇن غىدىقلىنىپ نەپەس تېزلىشىپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. ھاسىراش ئاساسەن نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە، ۋە يۈرەك يېتەرلىك ئىشلىمەلمىگەندە كورۇلىدۇ. نەپەس يوللىرى ئىششىغاندا، ئاۋاز تارلىرى قىسقىرىۋالغاندا، دىماقنى ئوسمىلەر توسۇۋالغاندا نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچرىغان ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ، بۇ چاغدا تىنىق چوڭقۇر ۋە ئاستا بولىدۇ؛ ھۇشقىتقاندەك، خىرىلدىغاندەك چىقىدۇ. مەسىلەن، بوغما كېسىلىدە كىكىرتەك شۇنچىلىك تاريىپ كېتىدۇكى، ئۇپكىگە ھاۋا كىرىش پۈتۈنلەي توختاپ، بوغۇلۇپ قېلىش مۇمكىن.

ئۇپكىنىڭ يەل ئىششىغى (تەۋسۇئىررىيە — ئۇپكە كېڭىيىپ كېتىش)دا ۋە دەم سىقىش (زىيقى نەپەس) لاردا نەپەس چىقىرىش سۇسلاشقان ھاسىراش كورۇلىدۇ.

تېز-تېز ئەمما يۈزە نەپەس ئېلىش، تىنغانىدا قاتتىق ئاغرىش ھىس قىلىدىغان كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن، كوكرەك پەردە يالليۇغى (زاتىلجەنبە) ياكى كوكرەك گوشلىرىنىڭ ۋەرەمىدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭقۇر لەپەس ئېلىش، ئېغىر قەنت سىمىش كېسىلى (زىيابىت) ياكى سۈيدۈك بەدەنگە تارقاپ كېتىش (سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش) تىن گۇمان قىلدۇرىدۇ.

بەزى كىشىلەردە تېز-تېز ياكى ئاستا-ئاستا لەپەسلىنىپ، ئاخىرى ئۇزاق جىملىق بىلەن داۋاملىشىدىغان بىرخىل لەپەسلىنىش كۆرۈلىدۇ بۇ، ناتوغرا لەپەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئوپكىگە تەئەللۇق بولماي، لەپەس مەركىزى زەھەرلىنىشتىن لەپەسلىنىشنىڭ تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلغانلىق ئىپادىسىدىن ئىبارەت. بۇنداق لەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر بولۇپ، ئاقىۋىتى خەتەرلىك چىقىدۇ.

2-تارماق. تىڭشاپ بېقىش

تۆۋىنىڭ ئوزى كېسەل كىشىنىڭ ئاۋازىنىڭ ئىگىز-پەسلىگى، قاتتىق-بوشلۇغى، لەپەسلىنىشنىڭ كۈشادە ياكى قىيىن چىقىۋاتقانلىغى، يوتىلىنىڭ گالىنى قىرىپ خەپرۈكسىز ياكى خىرىلداپ خەپرۈكلۈك چىقىۋاتقانلىغى، دېمى سىقىۋاتقان-سىقمايۋاتقانلىغىنى دىققەت بىلەن تىڭشاپ بېقىشى نۇرغۇن كېسەللەرگە ياھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇنىڭ سىرتىدا كېسەل كىشى چىقارغان تاشلاندۇق ماددىلار (بەلغەم، گەندە، سۈيدۈك، تەر ۋە قۇسۇقلار) نى پۇراپ بېقىشمۇ مۇھىم. مەسىلەن، كېسەلنىڭ ئاغزىدىن قائىسىق سېسىق پۇراق كېلىش

جەڭ كېسىلىدىن ھۇشسىزلانغان كېسەللەردە كۆرۈلىدۇ؛ ئالاھىدە ئالما پۇرىغى كىلىش سۈيدۈكتىن زەھەرلەنگەنلەردە ئۇچرايدۇ. ئېغىزدىن ئاچچىق چىرىگەن نەرسە پۇرىغى يەنى بۆزۈلغان تۆخۈم پۇرىغى كىلىش قېرىندا تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ قالغانلىقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ھەزىم قىلىش بۆزۈلغاندا ئۇچرايدۇ.

سۈيدۈك ۋە باشقىلار توغرىسىدا ئايرىم توختىلىمىز.

3 - تارماق. سوراش

بۇ ئۇسۇل ئاغرىق كىشى بىلەن سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق كېسەل كىشىنىڭ ھازىرقى كېسىلى، ئوتمۇشنىكى كېسەللىرى ۋەئۇمۇمى سالامەتلىك ئەھۋالى نوغرىسىدا قىسقىچە ئۇمۇمى مەلۇمات توپلاپ، كورۇپ، تەكشاپ، پۈراپ تەكشۈرگەن ۋە تومۇردىن بايقىغان ئەھۋاللار بىلەن قوشۇپ تۇرۇپ كېسەلگە ئېنىق باھا بېرىپ چىقىشتا مۇھىم ئۇسۇل ھىساپلىنىدۇ. شۇڭا بۇ ئىشنى سەۋرىلىك، ئىنچىكىلىك بىلەن ئىشلەش زورۇر. بەزىلەر ئوزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى سوزلەپ بېرەلمەيدۇ، ئاندىقلارنى ماھىرلىق بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سوزلەپ بېرىشكە يارەدەم قىلىش شەرت. كېسەل ھۇشسىز بولسا بالاچاقلىرى، بىللە ئېلىپ كەلگەن كىشىلەردىن سوراش مۇمكىن. ئايرىم كىشىلەر، جۇملىدىن ئايالالار نوەۋس قىلىپ

هەقىقى كېسىلنى ئېيتىشتىن تارتىنىشى مۇمكىن؛ بۇنداق ھاللاردا سەۋرىلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش، يالغۇز سۆھبەتلىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم.

سورىغاندا نىمىلەرنى سوراش كېرەك؟ ھازىرقى كېسىلى قاچان، قانداق باشلانغانلىقىنى، تەرەققىيات جەريانىنى، ئوتمۇشتىكى كېسەللىرىنى؛ ھەيز ـ ئاق خۇن كۆرۈش ئەھۋاللىرى، نىكالىنىش، پەرزەنت كورۇش ئەھۋاللىرى، تۇرمۇش ئادىتى، كەسپى، تۇرىدىغان ـ ئىشلەيدىغان مۇھىتى، ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ سالامەتلىك ـ كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى؛ ئورۇقلىنىش، ھەزىم قىلىش، ئاغرىق جايلىرىنىڭ ئورنى ۋە ئاغرىش خۇسۇسىيەتلىرىنى ئالدىرىماي بىرلەپ سوراپ چىقىش كېرەك. گايىدا كورۇپ تەكشۈرۈش، تىڭشاپ تەكشۈرۈش ۋە سوراش ئارقىلىقلا ئايرىم كىشىلەرنىڭ كېسەللىگى ھەققىدە بىرقەدەر روشەن تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولۇپ قېلىش مۇمكىن. ئەمما سوراش قىسقا، مەرمۇنلۇق بولۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك؛ خۇسۇسەن، بالىلارنىڭ كېسىلىنى كورۇشتە بالىنىڭ ئاتا ـ ئانىلىرىدىن سوراپ ئېنىقلاشنى ئىخلاس بىلەن تەپسىلى ئېلىپ بېرىش لازىم.

4 ـ تارماق. تومۇر تۇتۇش

تومۇر تۇتۇش ـــ قەدىمقى كىشىلەر ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول

تەجرىبىلەرنىڭ يەكۈنىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇيغۇر تىۋىپ-لىرىنىڭ كېسەلنى تونۇشتىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. تومۇر تۇتۇشنىڭ كېسەلنىڭ سەۋەبلىرى — خىلىت ۋە مىجەزدىكى ئۆزگىرىشلەرگە نىسبەتەن توغرا باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيىتى بار. ئەمما تومۇر تۇتۇشنى بىردىن-بىر خاتاسىز چارە دەپ مۇتلەقلەشتۈرۈشكە، ھەممىنى بىلگىلى بولمىدىغان ئاساسىي ۋاستە دەپ سىرلىقلاشتۇرۇ-ۋېتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئاددى قىلىپ ئېيتقاندا، ھەرقىم بىراۋنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ كۆرگەندە يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ تېز-ئاستىلىغى ۋە قان تومۇر تېمىنىڭ قاتتىق-يۇمشاقلىغى، قان ئېقىمىنىڭ سۈرئىتىنى بايقىيالايدۇ. ئەمدى شۇ ئەھۋاللاردىن ۋە بارماقلارنىڭ ھەر بىرىگە ئۈرۈنغان قان ئېقىمىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن كېسەلنىڭ قايسى خىلىت، قايسى مىجەز، قايسى ئەزاغا مەنسۇپ ئىكەنلىگى توغرىسىدا نىسبەتەن توغرىراق چۈشەنچە ھاسىل قىلىپ باھا بېرىش ئۇچۇن، تۇيۇنىڭ سالماق، مەسئۇلىيەتچان، تەجرىبىلىك بولۇشى زورۇر. شۇنىڭ بىلەن بىللە تومۇرنى تۇتۇش ئارقىلىق ھاسىل قىلغان تونۇشنى باشقا ھەر خىل تەكشۈرۈشلەرنىڭ نەتىجىلىرىگە بىرلىكتۈرگەن ھالدا چوڭقۇر تەھلىل ۋە مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ، ئاندىن ئۆز خۇلاسىسىنى بايان قىلىشى شەرت. ھەرگىز يېنىكلىك، قارامىلىق بىلەن ھوكۇم چىقارغىلى بولمايدۇ. خۇسۇسەن، ئەزايى

رەئىسىلەردىكى ئېغىر كېسەللىكلەر، سەرتان (راك) قاتارلىق هازىرچە كەسكىن داۋاسى يوق كېسەللىكلەر بارلىغىنى تونۇغان چاغلاردا، كېسەل كىشىگە ئاشكارا سوزلەپ ئۇلارنى قورقىتىۋېتىشتىن، ئۇمىتسىزلەندۈرۈپ قويۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش زورۇر. ئوتمۇشتە بەزى ئاتالمىش "هوكۇما"لار كېسەللەرگە قورقۇنچ سېلىپ تۇرۇپ كوپرەك پۇل كىرىم قىلىۋېلىشنى قەستلەپ، كېسەل كىشىلەرگە: "كېسىلىڭىز شۇنچە ئېغىرلىشىپ كەتكىچە نىمىشقا كەلمەيدىڭىز؟" "كېسەلنىڭ ۋاقتى ئوتۇپ كېتىشكە سەل قاپتۇ، ئەمدى ئىلاجى تەس، بىر ئامال قىلىپ كۆرەي" دەيدىغان يالغان سوزلەر بىلەن كېسەل كىشىلەرگە، بالا ـ چاقىسىغا تەھلىكە سالاتتى، بۇ خىل پوزىتسىيە پۇتۇنلەي خاتا. شۇنىڭدەك بەزىلەر خۇددى ئالدامچى رەمچىلەرگە ئوخشاش كېسەل كىشىنىڭ بېشىدىن تاكى ئاياق ئۇچىغا قەدەر بىر قاتار كوپ ئۇچرايدىغان كېسەل ئالامەتلىرىنى تىزىۋېلىپ سوزلەپ چىقىدۇ. بۇ ئالامەتلەرنىڭ بىرى ياكى بىرقانچىسى هەرقانداق كىشىدە ئۇچراپ قېلىشى مۇمكىن بولغاچقا، ئۇزىنى "تاپقاق" تېۋىپ قىلىپ كورسىتىشكە ئۇرۇنىدۇ. بۇ خىل ئىستىل تېخىمۇ خاتا بولۇپ، دەۋرىمىزگە تامامەن يات، تېۋىپچىلىق سەنئىتىگىمۇ پۈتۈنلەي خىلاپ. بۇنداق ناچار خاهىشلاردىن خالى بولۇپ، ئىنقىلاۋىي ئىنسانپەرۋەرلىك، مەسئۇلىيەتچانلىق كوز قارىشىمىزنى تىكلىشىمىز لازىم.

چۈنكى كېسەل كىشىلەر تەۋپىنىڭ ئالدىغا زور ئۈمىت بىلەن كېلىدۇ، تەۋپىنىڭ ھەر بىر سوزى، مۇئامىلىسى، يۈز ئىپادىلىرىگە ناھايىتى دىققەت قىلىپ، كېسىلىنىڭ نامى، ئاقىۋىتى ھەتتا ھاياتىنىڭ ئاقىۋىتى تۇغرىسىدا ئۇمىتلىك سوز ۋە چارىگە ئىگە بولۇشنى چىن قەلبىدىن ئىزلەيدۇ؛ شۇڭا ئۇلارنى تەشۋىشكە سېلىپ قويماسلىق زورۇر.

شىريان تومۇرىنىڭ بىر قېتىملىق تېپىشى ئىككى ھەرىكەت ۋە بىر توختاش (جىملىق) بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى "ئىنبىسات"، تارىيىش ھەرىكىتى بولسا "ئىنقىباس" دېيىلىدۇ. كېڭەيىش ۋە تارىيىش ھەرىكەتلىرىنىڭ ئارىلىغىدا قىسقا بىر جىملىق دەۋرى بولۇپ "سۈكۈت" دېيىلىدۇ. تومۇر بىر كېڭەيىپ ـ بىر تارىيىپ بىر توختاپ، ھەرىكەتلىنىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ سول قېرىنچىسىدىن قىسىپ چىقىرىلغان قاننى گوشلەر ئىچىدىن ئوتكۈزۈپ ئەزالارغا، قىل تومۇرلار ئارقىلىق ھەر بىر توقۇلمىلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شىريان بىۋاستە يۈرەككە تۇتاشقان قان تومۇر بولغانلىغى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى بىلىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ، جۈملىدىن شىريانىنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەردار بولۇش مۇمكىن، بۇ يەردە تەۋپ ئۈچۈن ئەڭ زورۇر بولغىنى قىسقىرىش ھەرىكىتىنىڭ مۇددىتى قانچە، جىملىق ۋاقتى قانچىلىك، كېڭىيىش مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىگىنى بىلىشتىن

ئىبارەت. ئەمما ھەر ئىككى ھەركەتنىڭ مۇددىتىنى بىلىش قىيىنراق، كۆپىنچە كېڭىيىش ھەركىتى قول ئۇچىغا ئېنىقراق بىلىنىدۇ. تومۇرنىڭ كۇچى ئاجىزلاشقان چاغلاردا قىسقىرىش ھەركىتىنى تېپىش ناھايىتى مۇشكۇل. بۇنداق چاغدا تومۇر ھەركىتىنىڭ قاتتىق، ئىلدامليق، كىچىكلىك دەرىجىلىرىنى بىلىش زورۇر.

ساق ھالدىكى چوڭ كىشىلەرنىڭ تومۇرى مىنۇتىغا نەپەس ئالغىچە (نورمال ھالدا بىر تىنىچ بىر تىنىق چىقارغىچە) 4-5 قېتىم، بالىلارنىڭ تومۇرى 7-8 قېتىم سالىدۇ. ئەمگەك، ھەركەتتىن، تاماقتىن كېيىن ۋە روھىي كەيپىيات جىددىلەشكەندە تومۇرنىڭ سىلىشى تىزرەك بولىسمۇ، يەنىلا نورمالىققا مەنسۇپ بولىدۇ.

1) تومۇر قانداق تۇتۇلىدۇ؟

تېۋىپ ئۇزىنىڭ تۇت بارمىغىنى كېسەلنىڭ بىلەيزۇك بوغۇمى يېنىدىكى بىلەك ھەركەتچان تومۇرى (شىريانى) ئۈستىگە تەڭلا قويىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ تېپىشى كۇچلۇك بولسا ئوتتۇرىچە دەرىجىدىكى بېسىم بىلەن تۇتۇش، تومۇر ئاجىز بولسا قولنى يېنىك قويۇش لازىم.

كېسەل كىشى، قولىنى جىم تۇتۇپ بېرىشى، بىر نەرسىگە تايىنىۋالماسلىغى كېرەك. تېۋىپ تومۇرنى تاكى تومۇرنىڭ چوڭ-كىچىكلىگى، ئىسىق-سوغاقلىغى،

كۆچلۈك ـ ئاجىزلىقى، ئارقا ـ ئارقىدىن ياكى توختاپ ـ توختاپ سېلىشى ئوچۇق بىلىنگىچە تۇتۇشى لازىم. ياخشىسى تەۋپىنىك بارماق ئۇچى يۇمشاق، قاتمىغان بولۇشى كېرەك، قاتقان بارماق ئۇچلىرى بىلەن تومۇر ئەھۋالىنى ئېنىق بىلىش تەس. يەنە ئەمگەك، ھەركەتتىن كېيىن ھېرىپ چارچىغاندا، قورقۇپ، ھاياجانلىنىپ، قاتتىق قايغۇرۇپ روھىي كەيپىيات ياخشى بولمىغاندا، بەك ئاچلىق ياكى بەك توقلۇقتا، كوپ ئۇخلاپ قوپقاندا ياكى ئۇزاق ئۇخلىماي ھارغاندا، ھاراق ئىچىۋالغان، نەشە چېكىۋالغان چاغلاردا تومۇر تۇتۇلسا توغرا نەتىجە چىقمايدۇ.

ھەرىكىمنىڭ مىجەزى بىر خىل بولمايدۇ، شۇڭا ھەرىكىمنىڭ يېشى، جىنسى، جىسمانى تۈزۈلۈشى، روھىي كەيپىياتىغا قاراپ تومۇرنى پەرق ئېتىش شەرت، شۇنىڭدەك تۇت پەسلىدىكى تومۇر ئۆزگىرىشلىرى، ھامىلدارلىقتىكى تومۇر ئۆزگىرىشلىرىگىمۇ دىققەت قىلىش زورۇر.

2) تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇلارغا باھا

بۇرۇنقى تەۋپىلار تومۇرلارنى ھەر خىل جەھەتتىن تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قانداق خاراكتېردىكى تومۇرغا كىرىدىغانلىقىغا توغرىسىدا ناھايىتى تەپسىلى قائىدە بېكىتىپ كەتكەن. ئۇيغۇر تەۋپىلىرىنىڭ تومۇرلارنى تۈرلەرگە ئايرىش ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتىگە باھا بېرىش قائىدىلىرى

ئىنتايىن مۇرەككەپ. ئۇزاق مۇددەت تومۇر تۇتۇش تەجرىبىسىگە ئىگە بولمىغان ۋە تىبابەتنى يېڭىلا ئۆگىنىش - كە كىرىشكەن كىشىلەرنىڭ مەزكۇر قائىدىلەرنى چۈشىنىشى، ئوزلەشتۈرۈشى ۋە ئىشلىتىشى قىيىن. شۇڭا بىز ئۇنى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ئاددىلاشتۇرۇپ توۋەندىكى بىرقانچە تۈرلۈك تومۇر ھەرىكىتىنىلا تونۇشتۇرىمىز. مەسىلەن، ئۇزۇن - قىسقا، موتسىدىل، تۇم - ئىنچىكە، تېز - سۇس، قاتتىق - بوش تومۇرلارنىلا سوزلەيمىز. تومۇرلارنىڭ يۇقۇرقىدەك پەرقلىنىشىنى چۈشىنىش ئۈچۈن، تومۇرنىڭ قانداق ئامىللارغا باغلىنىشلىق ھالدا سالىدىغانلىغى (تېپىدىغانلىغى) نى چۈشىنىش كېرەك.

تومۇرنىڭ سېلىشى ئالەت، ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ (پائىل) ۋە ھاجەتكە باغلىنىشلىق بولىدۇ. تەۋىپلار يۇرەك ۋە شىريان تومۇرلىرىنى "ئالەت" (جابدۇق) دەپ قارايدۇ؛ قان تومۇرلار ئىچىدە بولىدىغان ھاياتلىق كۈچى (قۇۋەيى ھەيۋانى) نى "پائىل" دەپ ئاتايدۇ. بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق گاز (بۇخاراتى دۇخانى) نى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجىنى بولسا "ھاجەت" دەپ ئاتايدۇ؛ بۇلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ "ئەسۋاۋى ماسكە" دېيىلىدۇ. ھاجەتنىڭ تەلەۋىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، پائىل (ھاياتلىق كۈچى) تەرىپىدىن ئالەت (يۇرەك ۋە قان تومۇرلار) كېڭەيىشىلىپ، تارايىشلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېھتىياجى تەمىن قىلىنىدۇ. شۇڭا ھاجەتنىڭ

زىيادىلىكى (هارارەتنىڭ يۇقۇرىلىغى، كېسەلنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە ھېرىپ - چارچاشلار) تۆپەيلىدىن تومۇر قاتتىق سالىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا تومۇر بوش سالىدۇ.

يەنىمۇ تەپسىلىرەك سوزلىگەندە، تومۇر كېڭىيىش (ئىنبىسات) بىلەن سىرتتىن كىرگەن ساپ ھاۋانى شۇمۇرگەن قانىنى ئېلىپ شىريان تومۇرىنى بويلاپ پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، يۈرەكنىڭ ئۈزىنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. ئاندىن تارىيىش (ئىنقىباس) بىلەن ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا مادىدا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز بۇس (گاز) ۋە باشقا تاشلاندۇق ماددىلارنى ھەركەتسىز تومۇر (ۋېرىد) غا يىغىپ يۈرەككە ئېلىپ كېلىپ ئوپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. يۈرەك ۋە تومۇرنىڭ كېڭىيىپ - تارىيىپ ھەركەتلىنىشىنى يۈرەكتە، قان تومۇرلاردا بولىدىغان ھاياتلىق كۈچى بارلىققا كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ ھاۋا ئالماشتۇرۇش ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ.

يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئۇچ ئامىل ساغلام كىشىلەردە تەبىي ھالدا بىرخىل تەكشىلىكتە بولىدۇ يەنى تەبىي ئەھۋالدا ئالەت قاتتىق - يۇمشاقلىقتا موتىدىل، ھاياتلىق كۈچ كۈچلۈك - كۈچسىزلىك جەھەتتىن موتىدىل، بەدەننىڭ ھاجىتىمۇ ئوتتۇرىچە بولىدۇ. تومۇر كۈچىنىڭ تەبىي ھالىدىن ئۈزگىرىشى ھاجەتنىڭ ئارتۇق - كەملىگىگە، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك - كۈچسىزلىگىگە، ئالەتنىڭ يۇمشاق -

قاتتىقلىغىغا باغلىق. لېكىن ئەڭ مۇھىم سەۋەپ ھاجەتنىڭ زىيادىلىگىدىن ئىبارەت. مەسىلەن، قىزىتما، ئاغرىقنىڭ كۆچلۈكلۈگى، قانىنىڭ سىرتتىن يېكى بەدەن ئىچىدىن ئوتكەن ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) يېكى جەراسىم (مىكروپ) لار بىلەن بۇلغىنىشى، كۆچلۈك ئەمگەك، تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى ۋە باشقىلار ھاجەتنى ئاشۇرۇۋېتىپ، تومۇرنىڭ تەبىي ھالىتىنى ئوزگەرتىدۇ. ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تومۇر ئوزگىرىشلىرىنى تۇرلەرگە ئايرىش ئۇسۇلى خېلىلا مۇكەممەل ۋە مۇرەككەپ، شۇڭا تۇۋەندە ئاساسلىق تومۇر ئوزگىرىشلىرىنلا سوزلەيمىز. تەپسىلى ئۇگىنىشنى خالىغۇچىلارنىڭ «قانۇنچە» ۋە «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىگى قوللانمىسى» قاتارلىق كىتاپلاردىن پايدىلىنىشىنى تەكلىپ قىلىمىز.

3) تومۇرنىڭ مۇھىم تۇرلىرى

(1) تۇزۇن تومۇر (نەبزى تەۋىل): تومۇر ھەركىتىنىڭ تېۋىپنىڭ بارماق ئۇچلىرىغا تەبىي ھالەتتىن ئۇزاقراق سېزىلىشى، بۇ مەزگۇر كىشىدە ھارارەت (ئىسسىتما) بارلىغىدىن دېرەك بېرىپ، ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللەردە كورۇلىدۇ.

(2) قىسقا تومۇر (نەبزى قەسىر): تومۇر ھەركىتىنىڭ تېۋىپنىڭ بارماق ئۇچلىرىغا تەبىي ھالەتتىن قىسقىراق سېزىلىشى. سەۋەبى، بەدەن ھارارىتىنىڭ توۋەنلىگى بولۇپ كەمقانلىق، سوغاق ئېشىپ كېتىش، سوغاق

سۇنى كوپ ئىچىش، سۇركە ئىچىپ ئىچىنى سۇرگۈزۈش، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشتىن ئىچ سۇرۇشلەردە كورولىدۇ.

(3) موتىدىل (ئۇزۇن ـ قىسقىلىق، قاتتىق ـ بوشـ لۇق، ئىتتىك ـ ئاستىلىقلاردا موتىدىل بولۇش): بۇ مىزاجـ نىڭ ياخشىلىغى ۋە كەيپىياتنىڭ تەكشىلىگى، بەدەن ھارارىتىنىڭ ئېتىدالدىلىغى قاتارلىقلاردىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) توم تومۇر (نەبزى ئەرىز): تومۇر تىۋىشـ نىڭ بارمىغىغا تومراق سېزىلىشى. بۇ بەدەنده سۇيۇقلۇقـ نىڭ كوپەيگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق تومـۇر تۇلاراق بەلغەم مىجەزلىك ئادەملەردە ئۇچرايدۇ ۋە ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ كۇچەيگەن دەۋرلىرىدە كورولۇـ شىمۇ مۇمكىن.

(5) ئىنچىكە تومۇر (تومۇرنىڭ تىۋىش بارمىغىغا يېتەك ئىنچىكە سېزىلىشى): قۇرۇقلۇقنىڭ ھوللۇك ئۇستىدىن غەلىبە قىلىشى، تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوـ غاق سۇنى كوپ ئىچىش، بەدەننى سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كوپ قىلىش، ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كوكتاتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستىمال قىلىشلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە سۇركە دورا ئىچىش، ئىچ سۇرۇشتىن تومۇر بوشلۇغى تارىيىپ، بەدەنده قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن تومۇر ئىنـ چىكە بىلىنىدۇ ھەم ئىچكى ئەزالار (ئوپكە، قېرىنلار)دا ئېغىر ئىششىقلارنىڭ بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىغاندا ۋە كېزىكتىن ھۇشسىزلانغاندىمۇ ئۇچرايدۇ.

(6) تېز تومۇر (تومۇرنىڭ تېز - تېز، دولقۇنلۇق سېزىلىشى): بۇ، ھاجەتنىڭ زىيادىلىكى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىز - لىغى ياكى ھاجەت كەم، ئەمما ئالەت قاتتىقلىغىدىن بولىدۇ؛ شۇنىڭدەك قىزىتمىلىق كېسەللەر (كېزىكىلەر) نىڭ ئەۋج ئالغان باسقۇچلىرىدىمۇ كورۇلۇشى مۇمكىن.

(7) سۇس تومۇر (تومۇر ھەركىتى تېزلىگ - لىك ئەكسىچە سېزىلىشى): بۇ، ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىز - لىگى، بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرماس - لىق، بەدەن ئىقتىدارىدىن ئارتۇق ئەمگەك قىلىش، قالايى - مىقان تاماق يېمىش، بۇرۇن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى، ھۇشسىزلاندۇرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇغىدىن دېرەك بېرىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، بەدەن زەئىپلىگى، قان ئازلىقلاردا كوپرەك كورۇلىدۇ.

(8) قاتتىق تومۇر (تومۇرنىڭ قولغا قاتتىق ئۇرۇنۇشى): بۇ بەدەندە كېسەللىك بىلەن بەدەن ئارىسىدا جىددى كۇرەش داۋام قىلىۋاتقانلىق ئىپادىسى بولۇپ، بۇنى كېچىككەن تومۇرمۇ دەيمىز؛ يۇرەك كېسىلىدە ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتى كۇچەپ كەتكەن ھاللاردا كورۇلىدۇ.

(9) بوش تومۇر (يۇمشاق تومۇر): تومۇر - نىڭ بوش ھەركەتلىنىشى تەبىي ھاللاردىن ھولۇك تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، شاراپ ئىچىش، شۇنىڭدەك ھاۋا موتىدىل ۋە ئوتتۇرىچە ئەمگەك قىلغانلىق نەتىجىسىدىن

ئىبارەت. كېسەللىك ھالەتلىرىدىن قوساق يەل بولۇش ياكى پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا (چالا پالەچلىك)، تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) ۋە تىترەش كېسىلى (رەئىشە) قاتارلىق مىكە ۋە ئەسەبلەرگە ئالاقىدار كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ.

تومۇرلار كېسەللىك تۈپەيلىدىن ھەر خىل پەرقلىنىپلا قالماي، بەلكى باشقا بىر قاتار ئامىللار تۈپەيلىدىنمۇ ھەر خىل بولىدۇ، تومۇر تۇتقاندا بۇ نۇقتىلارغىمۇ دىققەت قىلىش لازىم. مەسىلەن، مىجەز ھەر خىل بولغاچقا، تومۇرمۇ پەرقلىنىدۇ. تەبىي ئىسسىق مىجەزدە تومۇر قۇۋۇەتلىك، چوڭ بولىدۇ؛ ئەكسىچە بولغاندا كۈچسىز سالىدۇ. ھول مىجەزلىكلەر تومۇرى تېز ياكى دولقۇنلۇق كېلىدۇ. قۇرۇق مىجەزلىكلەر تومۇرى كوپىنچە ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

جىنسىي ئايرىمىسىغا قاراپمۇ تومۇر پەرقلىنىدۇ. ئەرلەرنىڭ ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى كوپ ۋە ئېغىر، بەدەن تۈزۈلۈشى چىڭ، ئەزالىرى قاتتىق، مىجەزى ئادەتتە ھول ئىسسىق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەرلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۇەتلىك، توم بولىدۇ. ئاياللارنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ۋە كۈچسىزرەك سېزىلىشى مۇمكىن. ئورۇق كىشىلەردە تومۇر يوغان ۋە ئاستا؛ سېمىز كىشىلەردە تومۇر ئىنچىكە ۋە تېز سالىدۇ.

باھاردا تومۇر تەڭشەلگەنرەك، يازدا كىشىلەر كوپ تەرلەيدىغانلىقى ئۈچۈن تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز؛

كۆزده موتىدىل، زەئىپرەك، قىش پەسلىده تومۇر ئاستا ياكى ئىنچىكە سالىدۇ.

ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئەمگەك قىلىۋاتقاندا تومۇر كۆچلۈك ۋە توم بىلىنىدۇ، چۈنكى بۇ چاغدا ھاجەت زىيادىلىشىدۇ؛ ئەمگەك تۈگەپ ھاردۇق چىققاندا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىزلىشىدۇ.

دەسلەپ ئۇخلىغاندا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىز بولىدۇ، موتىدىل دەرىجىدە ئۇخلاپ ئارام ئالغاندىن كېيىن تومۇر توم ۋە قۇۋۋەتلىك بولۇپ قالىدۇ. بەك ئۇزۇن، ئۇخلىغاندا بولسا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىزلىشىدۇ.

تاماقنىڭ تەركىبى، مىقدارى، ئىسسىق-سوغاقلىغىمۇ (مىجەز جەھەتتىن) تومۇر ھەركىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھاراقنى كوپ ئىچكەندە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەتكەنلىكتىن، تومۇر تولۇق، توم بولىدۇ، مەسلىك يانغاندا ئەكسىچە بولىدۇ.

خوشاللىق كىشى بەدىنىدىكى قۇۋۋەتلەرنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدىغانلىغى سەۋەپلىك تومۇر يوغان ۋە پەرقلىق سالىدۇ؛ ھاياجانلانغان، ئاچچىقلانغان چاغلاردا بەدەندە قىسقا مۇددەتلىك قىزىش بارلىققا كېلىدىغانلىغى ئۈچۈن تومۇر ئىلدام، يوغان بىلىنىدۇ.

ئېغىر غەم-قايغۇلاردا تومۇردا سۈسلۇق، ئاستىلىق، گايىدا ئىلدامىلىقتەك پەرقلىق ھادىسىلەر كۆرۈلىدۇ.

5 - تارماق. قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەر

ئۇيغۇر تىلىدا ئىشلىتىلىدىغان كېسەلنى تونۇشتا يۇقۇرىدا سۆز-لەڭلەر قاتارلىق تەكشۈرۈش، تېكشاپ بېقىش، سۆراپ تەكشۈرۈش، تۇمۇر تۇتۇشلاردىن تاشقىرى يەنە سۈيدۈك، چوكۇ تەرەت (گەندە)، خەپرۈك (بەلغەم) قاتارلىقلارنىمۇ قوشۇمچە تەكشۈرۈپ، يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن تەكشۈرۈشلەردە ھاسىل قىلىنغان دەسلەپكى چۈشەنچىلەرگە بىرىكتۈرگەن ھالدا تەھلىل قىلىپ، مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ، خۇلاسە چىقىرىپ كېسەلگە نام قويۇلىدۇ. مۇشۇ ھەممە تارماقلار تولۇق ئورۇنلانغاندا بىرىلگەن نام (دىئاگنوز) نىسبەتەن ئەتراپلىق بولىدۇ. ئەمما كېيىنكى 3 خىل تەكشۈرۈش تەدبىرىنى كوپ چاغلاردا پەقەت ئورۇندا يېتىپ قالغان كېسەل كىشىلەرگىلا قوللىنىش ئادەت بولوپ قالغان.

ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ سۈيدۈك، گەندە، بەلغەمنى تەكشۈرۈشلىرى پەقەت ئاددى كوز بىلەن قاراش ئارقىلىقلا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھازىرقى پەننىي لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈشلەرگە سېلىشتۇرغاندا نىسبەتەن قالاق ئۇسۇلدەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن تەرەققىيات تارىخى نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، قەدىمقى كىشىلەرنىڭ بىرقانچە يۈز يىللار ئالدىدا شۇ ئۇسۇللارنى تېپىپ چىقالىغانلىغى بىر خىل ئىلغارلىقتىن ئىبارەت.

1) سۈيدۈك تەكشۈرۈش

سۈيدۈك پارىسچە پىشاپ، ئەرەپچە تەپەسىرە دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈك مەئىدە ۋە جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش

قابىلىيەتى، بورەكنىڭ ساقلىق ـ كېسەللىگىنى، ئومۇمى بەدەن ـ نىڭ ساقلىق ـ كېسەللىك ھالەتلىرىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

ساق ئادەمنىڭ بىر كېچە ـ كۈندۈزدە چىقىرىدىغان سۈيدۈگى تەخمىنەن 1200 مىللىلىتىر، رەڭگى سامان رەڭلىك، قويۇق ـ سۈيۈقلۇغى موتسىل، پۇرىغى ئاز بولىدۇ. سۈيۈقلۇقنى ئاز ئىچكەندە، كوپ تەرلىگەندە، ئىچ سۇر ـ گەندە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈزلۈك سۈيدۈك مىقدارى 500 مىللىلىتىردىن ئاز، 3000 مىللىلىتىردىن زىيادە بولسا كېسەللىك بارلىغىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. مەسىلەن، ئادەم كوپ تەرلىگەندە، ئىچى كوپ سۇرگەندە، يۇرەك ـ قان تومۇرلارنىڭ خىزمىتى ئاجىز ـ لاشقاندا، بورەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغاندا، سۈيدۈك يوللىرىدا كېسەللىك يۇز بەرگەندە، بەدەن ھارارىتى ئېشىپ كەتكەندە، ئىچكى بوشلۇقلارغا سۇ يىغىلغاندا (قوساققا سۇ يىغىلغاندا)، بەدەن ئىششىغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ، جىگەر زەخىملەشكەندە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ساغۇچ بولىدۇ، قىزىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە قەنت سېيىش كېسىلى (زىيابىت)دە، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ساقىيىش باسقۇچىدا سۈيدۈك مىقدارى كوپىيىدۇ. سۈيدۈك مىقدارىنى ئولچەپ كۆزىتىش، كېسەلگە نام بېرىش (دىاگنوز) ۋە ئۇنىڭ ئاقۇۋىتىگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا بىر كېچە ـ كۈندۈز ئىچىدە سىيگەن سۈيدۈكنى پاكىز شىشە قاچىغا توپلاپ تەكشۈرتىپ كورىستىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئادەتتە سۈيدۈك ئوتتۇراھال قويۇق ـ سۈيۈقلۇقتا

بولىدۇ (قويۇق - سۈيۈقلۇقنى ئەرەپچە سۈيدۈكنىڭ "قەۋامى" دەپ ئاتايدۇ). سۈيدۈك سۈيۈق بولسا خىلىت ماددىلىرىنىڭ پىشمىغانلىغى، بورەكنىڭ زەئىپلىگى ياكى سۈنى كوپ ئىچكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ؛ قويۇق سۈيدۈك خىلىتلارنىڭ كوپلىگى ۋە پىشمىغانلىغىنى ئۇقتۇرىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ ئاز پۇراقلىق بولۇشى مەجەز سوغاقلىغىنىڭ، ئاچچىق - چۈچۈك پۇرىشى سوغاق خىلىت بارلىغىنىڭ، تاتلىق پۇراق كېلىشى قان خىلىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ، سېسىق (بەتبۇي) پۇراق كېلىشى ئىچكى ئەزالاردا ۋەرەم، سۈيدۈك يوللىرىدا جاراھەت بارلىغىنىڭ ئىپادىسىدىن ئىبارەت.

سۈيدۈك خىلىت ماددىلىرى يەل ئارىلاشقان بولسا سۈيدۈك دۇغ كېلىدۇ، ئۈنداق بولمىسا سۈيدۈك دۇغسىز سۈزۈك بولىدۇ، سۈيدۈكتە كوپۈك پەيدا بولۇپ، پات تارقىلىپ كەتمەي تۇرۇپ قېلىشى، خىلىت ماددىلىرى چاپلاشاڭغۇ بولغانلىغى، قويۇق يەل كوپلۇگىنىڭ نەتىجىسى.

سۈيدۈك سېرىق ۋە سۈزۈك بولسا، مەجەزنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈك سېرىق ئەمما ئازراق قىزغۇچ بولسا كېسەلنىڭ سەپرا ۋە ئوت خىلىتىغا (بولۇپمۇ سەپرا خىلىتىغا) مەنسۇپ ئىكەنلىگىنى ئۇقتۇرىدۇ. سۈيدۈك گوش يۇغان سۈدەك بولسا بورەك ۋە جىگەردە كېسەل بارلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كەندىر يېغى رەڭگىدە بولۇپ، يۇزىدە ماي دانچىلىرى كورۇنسە ئىششىق، ئىستىسقا (قوساققا سۇ يىغىلىش) ۋە ھەزىم بۇزۇقلۇغىنى بىلدۇرىدۇ؛ ئاچ

يېشىل جۇلالىق بولسا يوتەل ۋە دەم سىقىش كېسىلىگە مەنسۇپ. سۈيدۈك چوغ رەڭگىدە بولۇش مىكە پەردە يالـ لۇغى (سەرسام)نىڭ بەلگىسى. سېرىق ئەمما سۈزۈك كو ـ رۇنسە جىگەر كېسىلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى، سۈيدۈكتە چوكمىلەرمۇ بولىدۇ. ئۇنى ئەرەپچە "رۇسۇپ" دەپ ئاتايدۇ. تەبىي چوكمىلەر ئاق بولۇپ، سۈيدۈك تېگىگە ئولتۇرۇۋالىدۇ، شىشىنى تەڭرەتـ سە ئوڭاي چېچىلىدۇ، سۈيدۈك يۇزىگە لەيلەپ ئۇزۇندا چوكىدۇ. كېسەللىكتىن بولغان چوكمىلەر گوشىسمان (لەھمى)، ياغسمان (رەمى)، يۇڭسمان (شەئرى) دېگەندەك تۇرلەرگە بولۇنۇپ، ھەممىسىمۇ ئايرىم ئەزالاردىن كېلىدۇ، ئۇلارنىڭ كېسەللىگىگە نىشانە بولىدۇ.

2) چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

چوڭ تەرەت (گەندە) ھەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا ئۇنى تەكشۈرۈش نۇرغۇن كېسەللەرنى توغرا تونۇشقا ياردەم بېرىدۇ. گەندىنىڭ ئەھۋالى يىگەن تاماقـ نىڭ تەركىبى، ئاشقازان ـ ئۇچەي يوللىرىنىڭ ھالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تەكشۈرۈشتە يېڭى گەندىنى كەڭ ئېغىزـ لىق قاچىغا ئېلىپ تەكشۈرۈلىدۇ، تەكشۈرۈشتە گەندىنىڭ رەڭگى، قويۇق ـ سۇيۇقلۇغى ئاساس قىلىنىپ ئۇنىڭ سىرـ تىدا پۈرىغى، تاماق قالدۇقلىرى، تالالار، شىلىمشىقلار، قان ـ يېرىڭ ۋە باشقىلارمۇ كوزدىن كەچۈرۈلىدۇ.

ئىچ قاتقاندا چوڭ تەرەت قۇرۇق، قاتتىق مايماقتەك

چىقىدۇ. ئىچ سۇرگەندە چوڭ تەرەت سۇيۇق ۋە سۇدەك بولىدۇ. سوڭ (مەقئەد) ئىششىغاندا چوڭ تەرەت تاسمىدەك شەكىلدە چىقىدۇ. ئۇچەي كېزىگى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تەرتىي پۇرچاق شورپىسىدەك، ژابا كېسىلىدە بولسا گۇرۇچ يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسىلىدە تەرەتتە پوتلىدەك شىلىمشىق، قان - يىرىڭ ئارىلاش بولىدۇ. سۇتلۇك تاماقلار كوپ ئىستىمال قىلىنغاندا چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ. جىگەر كېسىلىدە ئوتنىڭ ئۇچەيگە چۈشۈشى دەخلىگە ئۇچرىغانلىقتىن، تاماق تەركىۋىدىكى ياغلار پارچىلانمىغانلىقتىن تەرەت رەڭسىز ئاقۇش بولىدۇ. قېرىن ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىلىرىدا يوشۇرۇن قاناش بولىدىغانلىغى تۇپەيلىدىن گەندىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ، چوڭ تەرەتكە ئارىلاشقان ھالەتتىكى قان ئۇچەي يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئۈستىگە قىزىل قان تامچىلاپ قالغان بولسا بۇڭاسىر بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇچەينىڭ يۇقۇرىراق قىسمى قانىغان بولسا، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارامايغا ئوخشايدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇچەي سەرتان كېسلىنى تونۇشتا مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

چوڭ تەرەتتە ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرىنىڭ مەۋجۇتلۇغى ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدىن ئىبارەت.

يۇقۇرقىلاردىن كورۇڭۇلىش مۇمكىنكى، سۇيدۇك ۋە گەندىنى تەكشۈرۈش كېسەلنى تونۇش (تەشخىس) جەھەتتىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا بۇ خىل تەكشۈرۈش چارىلىرىگە زادى سەل قارىماسلىق لازىم.

ئالتىنچى باب. كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

تىببى ئىلىم ــ ئوز ئالدىغا، ئىنسانلارنىڭ ساقلىغىنى ساقلاش، ئەمگەك قىلىش ۋە ياشاش ئىقتىدارىنى قوغداشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇ مەقسەت، بەدەندە كېسەللىك پەيدا بولماي تۇرۇپ ئالدىنى ئېلىش ۋە بارلىقىغا كېلىپ بولغان كېسەللىككە قارشى چارە كۆرۈش ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ. خەلقىمىزنىڭ "سۇ كەلگىچە توغان توت" دىگەن ھىكمەتلىك ماقال سوزىنىڭ مەزمۇنى ئىپادىلىگەندەك، كېسەللىك ھاسىل بولۇپ بولغاندىن كېيىن داۋالىغانغا قارىغاندا، كېسەللىك يۈز بەرمەي تۇرۇپ ئالدىنى ئېلىپ، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىگىنى ساقلاش ھەم مۇھىم، ھەم ئاسان.

كېسەللىك ــ ئىنسانلارنىڭ ئەتراپىنى قورشاپ تۇرغان مۇھىت بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى ۋە ئىچكى ھەم تاشقى مۇھىت ئوتتۇرىسىدىكى ئوزگىرارا تەسىرنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىدىكى توقۇلمىلاردا تۇرىدىغان خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇغىدا بەلگىلىك ئوزگىرىش پەيدا بولۇش تۇپەيلىدىن مىجەز

(مىزاج) نىڭ ئۆزگىرىشى ئارقىلىق، بەدەندە يېڭى ئايرىم ئەزادا پەيدا بولىدىغان ئەكس تەسىراتتىن ئىبارەتتۇر.

قەدىمقى ئالىملار كېسەللىك پەيدا بولۇشتا بەدەن-نىڭ ئەڭ ئالى باشقۇرغۇچى ئەزاسى بولغان مېڭىنىڭ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۈرەك، جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇ-شىنىڭ چوڭ ئەھمىيىتى بار، دەپ قارايدۇ. مەسىلەن، ئاشقازان يارىسى توغرىسىدا سوزلىگەندە «تىببى ئەكبەر» كىتابىنى يازغۇچى مەھەممەت ئەكبەر ئەرزانى مۇنداق دېگەن: "ئاشقازان يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا يەنە بىر سەۋەپ مېڭە ئەسەبلىرىنىڭ كۆچى (ئەرۋاھى ئەسەب دىماغى) گە ۋە مېڭىدىن ئوسۇپ چىققان چۈپ ئەسەبلەردىن قېرىنىنى باشقۇرغۇچى بىر چۈپ ئەسەبكە ئاپەت يەتسە، ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ". بۇنىڭدىن تەخمىنەن 300 يىل-چە بۇرۇن ئىمىتىلغان بۇ سوزنىڭ ھەقىقەت ئىكەنلىگى پەن تەرىپىدىن ئىتىراپ قىلىندى. شۇڭا بىز داۋالاش ئەمىلىيىتىدە، كېسەللىكنى ئەمەس، كېسەل كىشىنىڭ ئوزىنى داۋالاشنى مۇھىم نىشانە قىلىمىز. چۈنكى كېسەل كىشىنىڭ ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كورسىتىپ ئۇلارنى كۈچلەندۇ-رۇپ ياكى تەسىر كورسىتىپ بۇزۇلغان خىلىتلار تەڭپۇڭ-لۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، مىجەزدىكى ئوزگىرىشلەرنى تۈزەتكەندىلا كېسەللىك ئالامەتلىرى تەدرىجى يوقىلىپ، كېسەللىك ھالىتى ئۇنۇملۇك تۈردە چەكلىنىدۇ ۋە ئاقىۋەت پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. بۇ، ئاساسىي زىددىيەتنى ۋە ھەر بىر

باسقۇچتىكى زىددىيەتنىڭ ئاساسىي تەرىپىنى چىڭ تۇتۇ-
قا قىلغانلىقتىن ئىمارەت. ئەگەر بۇ قانۇنىيەتكە خىلاپلىق
قىلىنىدىكەن، داۋالاش ئۇچۇن چىقىرىلغان كۇچتىن قانا-
ئەتلىنەرلىك ئۇنۇم قازانغىلى بولمايدۇ.

قەدىمقى تىببى كىتاپلاردا، كېسەللىك ئەرەپچە
"مەرەز" (كوپلۇك سانى "ئەمراز" — كېسەللىكلەر)
دېيىلىدۇ. كېسەل كىشىنى ئەرەپچە "مەرىز"،
دەپ ئېيتىلىدۇ (ئەرەپچە "ۋەجئى" سوزى ئەسلىدە ئاغرىش،
ئاغرىغى دېگەنلىك بولۇپ، ئادەتتە كېسەللىك مەنىسىدىمۇ
قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، ۋەجئىلكەبەد دېگەندە جىگەر
كېسىلى دېگەننى ئۇقتۇرىدۇ).

كېسەللىكلەر يەنە: ئاددى كېسەل (مەرەزى بەسىد)،
مۇرەككەپ كېسەل (مەرەزى مۇرەككەبە)، يۇقۇمسىز كېسەل
(ئەمرازى غەيرى سارىئە)، يۇقۇملۇق كېسەل "ئەمرازى
سارىئە" ياكى "مەرەزى مۇئدى"، كەڭ تارقىلىشچان
كېسەللەر "مەرەزى ۋەبائى" دەپ پەرقلەندۇرۇلىدۇ. ئوتكۇر
باشلانغان كېسەللەر "ئەمرازى شەدىد" ۋە سوزۇلما كېسەل-
لەر "مەرەزى مۇزمىن" دېيىلىدۇ.

زەخمىلىنىش، زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش، زە-
ھەرلىنىش قاتارلىق تاسادىپى يۇز بەرگەن كېسەللىكلەردىن
باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدە دىگۇدەك، خۇسۇسەن
يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە ئادەتتە يوشۇرۇن دەۋرى، كېسەل-
لىك ئالامەتلىرى كورۇلۇشكە باشلىغان دەۋرى، ئەۋج

ئالغان دەۋرى ۋە ئەسلىگە كېلىش دەۋرى دېگەندەك توت باسقۇچ بولىدۇ.

يوشۇرۇن دەۋرىدە كېسەللەندۈرگۈچى ئۇۋفۇنەت (بۇزۇق گاز)، جەراسىم (مىكروپ) لار بىر ياقتىن تەرەققى قىلىپ بەدەنلىك مۇداپىە ئامىللىرىغا ھۇجۇم قىلىۋاتقان، يەنە بىر ياقتىن بەدەنلىك قوغدىغۇچى قۇۋۋەتلىرى مەزكۇرلارغا قارشى كۈرەش ئېلىپ بېرىۋاتقان دەۋرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەگەر بەدەن ئىچكى ئامىللىرى كۈچلۈك كەلسە كېسەللىك بەلگىلىرى يۈز بەرمەي ئۇۋفۇنەت، جەراسىملار دەفئى بولىدۇ. ئەگەر ئۇلار غالىپ كەلسە كېسەللىك ئالامەتلىرى بارلىققا كېلىپ، كېسەللىك ئىككىنچى باسقۇچقا ئوتىدۇ. ئەمما بۇ چاغدىمۇ بەدەنلىك قارشى كۈچلىرىنىڭ كۈرىشى يەنىلا داۋام قىلىدۇ. كېسەللەندۈرگۈچى ئامىللار بارغانسېرى كۈچىيىپ بەدەنلىك ئىچكى ئامىللىرى بارغانسېرى ئاجىزلاشقان، كېسەللىك يۇقۇرى پەللىگە چىقىپ كېسەل كىشى ھەر خىل دەرىجىدە ئازاپلانغان دەۋر كېسەللىك ئەۋج ئالغان دەۋرى بولىدۇ. بۇ چاغدا بەدەنلىك قارشىلىق كورسەتكۈچى ئامىللىرى كورۇنۈشتە مەغلۇپ بولغاندەك كورۇنسىمۇ، ئەمىلىيەتتە ئۇلار كۈرەش جەريانىدا چىنىقىپ، قارشىلىغىنى قايتىدىن كۈچەيتىۋاتقان بولىدۇ، نەتىجىدە كېسەللىكنىڭ قايتىش دەۋرى باشلىنىدۇ. كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىنى بۇنداق دەۋرلەرگە بولۇش شۇنىڭ ئۈچۈن مۇھىمكى، تىۋىپ ھەر بىر دەۋرنىڭ

ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن لايىق تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، بەدەننىڭ ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كورسىتىپ، ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ۋە بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ كېسەللىكنى پاتراق يوقىتىشقا چارە قىلىدۇ. ئەگەر بۇزۇلاق ئايرىشتىن خەۋەرسىز بولسا، قارىغۇلارچە داۋالاش ئېلىپ بېرىپ كۈتكەندەك نەتىجە قازىنالمايدۇ.

كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كېسەل كىشىلەرنى داۋالاشتا كېسىلنىڭ تۈرى، قۇۋۇتى، كېسىلنىڭ يېڭىدىن پەيدا بولغانلىغى ياكى كونىلىغى، تەبىئى مىزاجى، يېشى، شەھرى، ھازىرقى ئەھۋالى، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق ئەھۋاللارغا جىددى دىققەت قىلىش زورۇر. داۋالاش ئىشىدا ئومۇملاشتۇرۇپ ئىپتقاندا روھىي داۋالاش، ئۇزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش (پەرھىز) ۋە دورا - دەرمەكلەر ياكى قول ئەمىلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش تەرتىۋىنى چىڭ تۇتۇش پايدىلىق.

بەرىنچى، روھى داۋالاش: ئىنسان جانلىق مەۋجۇدات بولۇپ ئۇنىڭ ساغلام تۇرۇشىدا مېڭىنىڭ ۋە مېڭىنىڭ مەھسۇلى بولغان روھنىڭ رولى چوڭ، ئاغرىشىدىمۇ مېڭە ۋە روھنىڭ تەسىرى زور؛ ئەمدى بۇزۇلغان سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىمۇ مېڭە، ئەسەب ۋە روھنىڭ خىلى چوڭ رولى بار. مەسىلەن، بىر كېسەل كىشى ئۇز كېسەللىگىنىڭ ۋە ئۇز ھاياتىنىڭ ئاقىۋىتى

هەققىدە ئەندىشە ۋە گۇمان بىلەن قارايدىكەن، ساقىمىشقا ئىشەنچىسى بولمايدىكەن، ئۇنداقتا ئۇ كىشىگە قىلمىغان ھەرقانداق ياخشى چارىلەرمۇ كوگۈلدىكىدەك ئۇنۇم بەرمەيدۇ. ئەكسىچە بىر كىشىل كىشى ئۇمىتۋارلىق روھ، تۈپىقا قارىتا ئىشەنچ باغلىغان ھالدا داۋالانسا، گەرچە كېسىلى ئېغىر بولسىمۇ قىلمىغان داۋالاش تەدبىرلىرى كۇنساناپ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، بۇ روھىي ئامىللارنىڭ كېسەللەرنى داۋالاش جەھەتتە زور ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىگىنى بىلدۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋالىغۇچى تۈپ ئۇزىنىڭ مەسئۇلىيەتچان پوزىتسىيىسى، سىلىق مۇئامىلىسى، كېسەل كىشىگە ھىمداشلىق ئېپادىلىرى بىلەن داۋالانغۇچىلارغا ياخشى تەسىر كورسىتىپ، ئۇلارنىڭ ئىشەنچىسىنى قازىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا كېسەل كىشىگە روھىي جەھەتتىن مەدەت بېرىپ، كېسىلىنى ساقايتىش مۇمكىنلىگىنى ئەتراپلىق چۈشەندۈرۈپ ئۇلاردا ساقىمىشقا نىسبەتەن ئۇمىتۋارلىق تۇغدۇرۇشى، شۇنىڭدەك تۈپىقا ھەمكارلىشىپ داۋالىنىش ئارقىلىق كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش تەدبىرلىرىنى ئۇگىتىشى لازىم؛ بۇ داۋالاشتىكى مۇھىم باسقۇچ.

ئىككىنچى، ئۇزۇقلاندۇرۇش: ئىنسانىنىڭ ھاياتى، سالامەتلىگى ئۇزۇقلىنىشقا باغلىق، ئۇزۇقلۇق بەدەندىكى ھاياتلىقنىڭ تايانچىسى. كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىپ ئۇنى يېڭىپ چىقىپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئىنسان

بەدىنى ئوزۇقلۇققا تېخىمۇ مۇھتاج بولىدۇ. مەسىلەن، قىزىتما بار كېسەللەردە، بەدەندە سەرپىيات كۆچىيىپ كەتكەنلىكتىن ئوزۇقلۇق مادداىلىرى كۆپرەك يوقىلىدۇ. ئىچ سۇرگەن چاغلاردا بىر ياقتىن ئاشقازان - ئۇچەيىنىڭ ھەزىملىرى بۇزۇلۇپ ئوزۇقلۇق مادداىلار بەدەنگە ئولتۇرمىسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئىچ سۇرگەنسىرى بەدەندىكى زاپاس ئوزۇقلۇق مادداىلىرى تېخىمۇ جىقراق يوقىلىدۇ - دە، بەدەندە ئوزۇقلەنمىشقا ئېھتىياج ئاشىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ بەدەننى كۆچەيتىپ، كېسەللىكنى غەلىبىلىك يېڭىشى ئۈچۈن زورۇر بولغان ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىش لازىم؛ ئوزۇقلۇقلارنىڭ ۋىتامىنلار (ئەلغىتامىنات) غا باي بولۇشى زورۇرلۇكىنى ھازىرقى زامان پەننىي ئىلمى تولۇق ئىسپاتلىدى. شۇڭا تاماق بۇيرۇغاندا ۋىتامىن مول، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ھەر مىللەتنىڭ ئورۇپ ئادىتى، پەسىل ۋە ھەر بىر كىشىنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى، ئىمكانىيىتى، كېسەللىگىنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن يىمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىشنى كۆرسىتىپ بېرىش كېرەك. پەقەت زورۇرلۇكنى تەكىتلەپلا، ئىمكانىيەتكە قارىماي پەرىز بۇيرۇش، بىر ياقتىن، قىسمەن كىشىلەر ئۈچۈن ئوڭايسىزلىق تۇغدۇرۇپ قويۇشى، يەنە بىر ياقتىن، دېلىدا "ئىسىت، پالان نەمە بولسا مەن پاتراق ساقىيىپ كېتەر ئىدىم" دەيدىغان ئارمان، روھىي يۈك تۇغدۇرۇپ داۋالىنىش ئۈنۈمىگە سەلبى تەسىر كورسىتىشى چوقۇم. شۇڭا

پەرىز (پەرھىز) بۇيرۇشتا قەدىمقى كىتاپلاردىكى كورسەتـ
مىلەرنى ئولۇك ھالدا كوچۇرۇپ كـېلىپ ئـىشلەتمەسلىك
كېرەك.

تاماقنىڭ سۇپىتى، تەرتىپلىك ئوزۇقلىنىش توغرىـ
سىدا ئالدىنقى باپلاردا قىسقىچە توختالغانلىغىمىز ئۈچۈن
قايتا تەكرارلىمايمىز.

**ئۇچىنچى، دورا ـ دەرمەك، قول ئەمىلىيەتلىرى
بىلەن داۋالاش:** دورىلار بەدەننىڭ بۇزۇلغان ھەر خىل
تەڭپۇڭلۇقلىرىنى تـوزىتىشتە بـەدەنگە ياردەم بېرىـدىغان
مـۇھىم ۋاستىدىـن ئىبـارەت. يـەنـە بـاشقـا مـەنـدا
ئـېيتقاندا دورىـلار تەۋىپنىڭ قـورالى. قـورال يـاخشى
بـولمىسا جـەڭ قىلغىلـى بـولمايـدۇ. دورا ئـەشيالىرى
ئـوزلىرىنىڭ ھـەر خـىل خـۇسـۇسىيەتـلىرى بـىـلـەن
بـەدەنـگـە تـەسىر كـورسـتىپ، ئىچكـى ئـامىـلـلارنىڭ
بۇزۇلۇشلارنى قايتا تـەكلەشكە يـاردەم بـېرىدۇ. ئـۇنىڭ
رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بىراق، دورىنى ھـەممىگە
قادىر بىردىن ـ بىر ۋاستە دەپ ئېيتىش تـوغرا ئـەمەس.
چۈنكى ھەر بىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە باشقا جە ـ
ھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكلىرى تۈپەيلىدىن كوپ ھاللاردا بىر
كىشىگە پايدا قىلغان، ئۇبدان ئۇنۇم بەرگەن دورىلار ئىككىنچى
بىر كىشىگە پايدا قىلمايدۇ ياكى ياخشى ئۇنۇم بەرمەيدۇ.
شۇڭا دورىلارنى، مۇرەككەپ داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدىكى

مۇھىم تەركىپلەرنىڭ بىرى دەپ قاراش كېرەك. دورىنى ھەر كىشىنىڭ يېشى، مىللىتى، جىنسى، سالامەتلىك ئەھۋالى، كېسىلنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، پەسىل قاتارلىق ئامىللارغا ئاساسەن جانلىق ھالدا قوللىنىش كېرەك. شۇنىڭدەك دورىلارنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيەتلىرىگە ئاساسلىنىپ تۇزۇپ تاللاش، بىر قېتىمدا ۋە بىر كۈندە ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك مىقدارلىرىنى ئەتراپلىق ئويلىنىپ بېكىتىش لازىم. چۈنكى كونكرېت كېسەل كىشىنىڭ شۇ چاغدىكى مىجەزىدىكى ئۆزگىرىشىگە ماس كېلىدىغان خۇسۇسىيەتلىك دورا ئىشلىتىلمىسە پايدا قىلمايدۇ؛ ئېچىدىغان مىقدار يېتەرلىك بولمىسا ئۇنۇم قازانغىلى بولمايدۇ. يەنە دورىنىڭ قايسى شەكلىدىكى ياسالمىسىنى بېرىش كېرەكلىگىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. يەنە دورىلارنىڭ تەسىرلىك خۇسۇسىيەتلىرى، قايسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە قاراپ تاماقتىن بۇرۇن ياكى تاماقتىن كېيىن ئىچىش، نېمە بىلەن قوشۇپ ئىچىشلارغىمۇ دىققەت قىلىنىدۇ.

دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلەرگە بولۇنۇشى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدا دورا ئەشيالىرى بىر-قانچە خىل خۇسۇسىيەتتە بولىدۇ، بۇ ئادەتتە دورىنىڭ "تەبىئىتى" دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، بىر قىسىم دورىلار ئىسسىق، بىر قىسىم دورىلار سوغاق، بىر قىسىم دورىلار

موتەدىل، يەنە قۇرۇق ئىسسىق، ھول ئىسسىق دىگەن تەبىەتلەرگە بولۇنىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇلار سۈيدۈك ھەيدىگۈچى (مەددار بەۋىل)، ئىچ سۇرگۈچى (مۇخرىج)، ئىچ توختاتقۇچى (قابىز، مۇجەففىف)، قانىنى راۋان قىلغۇچى (مەددارخۇن)، قىزىتما قايتۇرغۇچى دىگەندەك خۇسۇسىيەتلەرگە بولۇنىدۇ؛ بۇ نۇقتىنىڭ داۋالاش ئەمەلىيىتىدە رولى چوڭ. قەدىمدە ھازىرقى زامانىدىكىدەك خىمىيۋى يوللار بىلەن دورىلارنى تەھلىل قىلىپ، ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ئېنىقلاپ چىقىشقا ئامال بولمىغان شارائىتتا، ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قان ھەرىكىتىنى تېزلەتكەن دورىلار "ئىسسىق" تەبىەتلىك، ئەكسىچە قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، سۈيدۈك مىقدارىنى ئاشۇرغان دورىلار "سوغاق تەبىەتلىك"، ھەر ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىلىغىدا تەسىر قىلغۇچى دورىلار "موتەدىل" تەبىەتلىك دورا دەپ پەرقلەندۇرۇلگەن. بۇ، بۇرۇنقى كىشىلەر ۋە قەدىمقى تېۋىپلىرىمىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى؛ ئۇنى قەدىرلىشىمىز، ئەمەل قىلىشىمىز لازىم.

ئىشلىتىدىغان دورىلىرىمىزنىڭ مەنبەئى ھەر تەرەپلىمىلىك (ئوسۇملۇك، ھايۋانات، مەدەنلەردىن ئېلىنغان) بولغاچقا، ئۇلارنى ئىستىمال قىلىشقا ئەپلىك بولغان ھەر خىل ياسالما شەكىللىرىگە كەلتۈرۈلىدۇ؛ بۇلارنىڭمۇ داۋالاش تەجرىبىلىرىدە ئۆزىگە خاس ئەھمىيىتى

بار. مەسىلەن، كوپ ھاللاردا جىددى باشلانغان كېسەل-
لەرگە قاينىتىپ بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۈنۈمى تېزرەك
بولىدۇ. شۇڭا بۇنداق چاغلاردا قاينىتىملار، مائىل ئۈسۈل-
لار، ئەرەقلەر ئاساس، تالقان، مەجۇن دورىلار قوشۇمچە
قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سوزۇلما كېسەللەردە ئۇنىڭ ئەكسىچە.
بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى بار. ئۇيغۇر
تىبابەتچىلىگىدە كوپرەك ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلە-
رىنىڭ شەكىللىرى مەجۇنات (سوقۇپ تاسقالغان دورا
ئەشيالىرىغا كوپۈگى ئېلىنىپ تازىلانغان ھەسەل قوشۇپ
ياسالغان خېمىر كورۇنۈشلۈك ياسالمىلار)؛ تالقان (سوپۇپ —
تالقانلاپ تاسقالغان ياكى تاسقالمغان دورا ياسالمىسى)؛
كۈمۈلاچ (ھەب — دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەپ يىلىملىق
ماددىلار ياكى شېكەر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر خىل
چوڭلۇقتا ياسالغان كۈمۈلاچ دورىلار)؛ تابلىت (قۇرس —
كۈمۈلاچنىڭ خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ تۈگمىدەك چوڭلۇقتا يا-
سالغان توقىچاقلار)؛ قاينىتىملار (ھەتبۇخ — بىر ياكى بىر-
نەچچە خىل دورا ئەشياسىنى بىرقانچە پىيالە سۇ بىلەن
قاينىتىپ، سوغالتىپ، بىر كۈن ئىچىدە 2 — 3 قېتىمغا
بولۇپ ئىچىپ تۈگىتىدىغان ياسالما)؛ كاشكاپ (مائىل
ئۈسۈل — بىرقانچە خىل چوپ دورىلارنى بەلگىلىك ئول-
چەملەردە ئېلىپ، چاي شەكلىدە دەملەپ ياكى قاينىتىپ
ئىچىلىدىغان ياسالما)؛ گۈلقەنت (قىزىلگۈل ياكى باشقا
چەچەك دورىلارنى مەخسۇس يول بىلەن تازىلاپ سوقۇپ

شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ كۈن نۇرىدا قويۇپ پىشۇرۇپ ياسىلىدىغان ياسالما. بۇنىڭ شېكەردە ياسالغىنى "گۈلقەنت شەكەرى"، ھەسەل قوشۇپ ياسالغىنى "گۈلقەنت ئەسەلى" دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ)؛ ئەرەقلەر (چوپ دورىلارنى سۈغا چىلاپ مەخسۇس پار قازىنى [ئىمبىق] دا قايىنىتىپ، سوغاق تەسىر قىلدۇرۇپ يامغۇرغا ئوخشاش تامچىلىتىپ چۈشۈرۈپ جەۋھىرى ئېلىنىدىغان ياسالما)؛ مەلھەملەر (مەرھەم — قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تېگمىلىك ماي، مۇم قوشۇپ ياسىلىدىغان ماي دورىلار)؛ سۈيۇق ماي دورىلار (زىماد — قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سۈيۇق مايلارنى قوشۇپ ياسىلىدىغان سۈيۇق ھالەتتىكى مەلھەملەر)؛ شامچە (شىياق — قۇرۇق دورىلارغا ياغ، مۇم قاتارلىق ۋاستىلەر قوشۇپ خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول ئۇچ تەرەپ بوغۇمى چۈگلۈغىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق ياسىلىدىغان شامچە ۋە ئىنچىكە ئۇزۇنچاق پىلتە شەكلىدىكى دورىلار؛ بۇلار ئاساسەن سۇنۇق ئىارقىلىق ئۇچەيگە، ئايالار ياكى ئەرلەرنىڭ جىنسىي يوللىرىغا كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ)؛ پاشۇيە (ھەر خىل دورا ئوسۇملۇكلىرىنى كۆپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، پۈركىنىپ تۇرۇپ بەدەننى تەرلىتىشكە، ئوپكە نەپەس يوللىرى كېسەللىگىدە نەپەس ئېلىش، پۇت ـ قولنى چىلاپ يۇيۇپ داۋالىنىشقا بېرىلىدىغان دورا ياسالمىسى. مەسىلەن، سوگەت يۇمران شاخلىرىنى ياكى ھەك يىغىچىنى، ۋاڭ (ئىت يىڭنى)نىڭ

ئۇرۇغى، يوپۇرمىغى، ئەمەننىڭ يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ پۈتنى چىلاپ يۇيۇپ رېماتىزىم داۋالىنىدۇ)؛ شەرۋەت ۋە قىياملار (ئوسۇملۇق دورىلار، مۇئىلەرنى قايناتىپ ياكى ھول ھالەتتە سقىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلايدىغان دورا ياسالمىسى: بۇلارنى ئۇزاقراق ساقلىغىلى بولىدۇ ھەمدە ئىچىشكە ئوڭايراق)؛ ئىسكەنجىبىن (ئىسكەنجىۋىل — قايناتىپ تاتقى چىقىرىلغان دورا سۇلىرىغا ھەسەل ۋە ئۇزۇم سىركىسى قوشۇپ ياسىلىدىغان دورىلار). بۇلاردىن باشقا قۇلاق، كوز، بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرى؛ قاينىتىپ تەييارلاپ بەدەننىڭ ئاغرىق جايىغا بەلگىلىك ئىگىزلىكتىن قويۇپ داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرىمۇ بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئاتالمىلىرى بار.

يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن ياسالما تۇرلىرىنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشنىڭ داۋالاشتىكى رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاش ئادەتتە تۇۋەندەكىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ: تاسادىپى زەخمىلىنىشلەر تۇپەيلىدىن يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەردىن باشقا ھەرقانداق كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا، بەدەن خىلىتلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇغى (مۇۋازىنەتى)دا ئۆزگىرىش بولىدىغانلىغى مۇھىم سەۋەپ ھىساپلانغاچقا، دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئالدى

بىلەن بەدەندە ئېشىپ كەتكەن (ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىۋالغان) خىلىتنى قوغلاپ چىقىرىپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇش بىرىنچى نىشانە قىلىنىدۇ. شۇڭا، ئاۋال مەزكۇر خىلىتنى پىشۇرۇش (نەزجى قىلىش) ئۈچۈن پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزەيجىلەر) نى بېرىپ، ئاندىن ئۇلارنى سۈزۈپ چىقىدىغان (مۇسەللى) دورىلارنى بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك. بۇ مەقسەتتە كوپ ئىشلىتىلىدىغان خىلىت سۈرگۈلىرى توۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

① قان كوپىيىپ كەتكەندە ياكى قويۇلغاندا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار: سەندەل شەرۇتى، ئەينۇلا سۈيى، ئارپا بېدىيان قاينىتمىسى، شاتەررە قاينىتمىسى قاتارلىقلار. سۈيۇلغان قاننى ئەسلىگە كەلتۈرىدىغان دورا كابۇل ھېلىلىسىدىن ئىبارەت. چۈنكى قاننىڭ سۈيۇقلىشىشى كۆپىنچە قانغا بەلغەم ماددىسى قوشۇلغاندىن بولىدۇ؛ شۇڭا بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدىغان يۇقۇرقى دورا لازىم.

② سەپرانى موتىدىللەشتۈرگۈچى (مۇئەددىلات) دورىلار: ئىسپۈغۇل، بىمىە ئۈرۈغى، سېمىز ئۇت ئۈرۈغى، كاسنە ئۈرۈغى، ئارپا بېدىيان، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك (خاڭگا) ئۈرۈقلىرى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سەندەل، ئۈسۈڭ ئۈرۈغى، كاپۇرلاردىن ئىبارەت.

دىققەت: ئىسپۈغۇل ئۈرۈغىنىڭ ئېچكى تەركىۋىدە زەھەر بولىدىغانلىقى سەۋەبلىك، ئىسپۈغۇل ئۈرۈغى (قارنى يورۇق) نى يانچىماي، ئۇنىڭ شىرىلىك سۈيى (لۇئابى) نى

ئىشلىتىش كېرەك. يەنە سېمىز ئوت، كاسىنە ئۇرۇقـ لىرىنىڭ شىرىلىرىنى بېرىش مۇمكىن. يۇمغاقسۇت ئۇرۇ ـ غىنى سۇغا چىلاپ، سۈيىگە ناۋات ياكى شېكەر سېلىپ بېرىلسە تېز تەسىر قىلىدۇ؛ كاپۇر بەك سوغاق، ئۇنىڭـ دىن ئىككى تال بۇغدايدەك بېرىلسە كۇپايە قىلىدۇ.

③ بەلغەمىنى تەڭشەيدىغان دورىلار: ئارپا بېدىيان، ئەنسۇن (رۇمبېدىيان)، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زىرە، دارچىن، بۇلارنى قاينىتىپ بېرىش پايدىلىق. ئانچە قىزىتما پەيدا قىلمىغان شور بەلغەمنى سۇرۇشكە سېرىق ئوت ئۇرۇغى ناھايىتى ياخشى. بۇنىڭدىن تاشقىرى، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ماددە تۇلھايات، مەجۇنى زەنجىۋىللارنىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ، قىزىتمىسى بولسا قىزىلـ گۈل تابلىتى، بۇزۇرى ئىسكەنجىبىنى ۋە گۈلقەنت بېرىلىدۇ.

④ سەۋدانى تەڭشەيدىغان دورىلار: گازىۋان، تاۋۇز ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۇر، قۇرۇق ئۇزۇم؛ مۇرەككەپ دورىلاردىن ئامىلە نۇش دارى بەك ياخشى، يەنە گازىۋان شەربىتى بېرىش مۇمكىن.

قەيۋ قىلدۇرۇش، سۇرگە دورىسى بېرىش

خىلىتلار تازىلانغاندىن كېيىن. كېسەللەرنى داۋاـ لاشتا بەزىدە بەلگىلىك دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق قۇستۇرۇپ ياكى ئىچىنى سۇرگۈزۈپ، بەدەننى تازىلاپ، ئاندىن رەسمى دورا بېرىشكە كېرىشىلىدۇ؛ بۇ تەبابەتنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن بىرى بولۇپ، ئەمىلىي ئەھمىيىتى

بار، لېكىن قۇستۇرىدىغان دورىلارنىڭ زەھەرسىز، زەرەرسىز بولۇشىغا دىققەت قىلىنمىسا بولمايدۇ. يىلمان سۇ، تۇرۇپ (لوبۇ) سۇيى، ئىسكەنجىبىن، ھەسەللەردىن پايدىلىنىپ قۇستۇرغان ياخشى. مەسىلەن، تۇرۇپ سۇيىنى ئىچكۈزۈپ ياكى تۇز سۇيىنى ئىچكۈزۈپ ئارقىدىن ھەسەل بېرىلسە كېسەل بىرەدەمدە قۇسىدۇ. بەزى تاماقلارمۇ قۇستۇرىدۇ. مەسىلەن، ئۇماچتىن كېيىن ھەر خىل قالايمىقان نەرسىلەر ئىچكۈزۈلسە كۆڭۈل ئېلىشىپ دەررۇ قۇسۇپ مەئىدىنى تازىلايدۇ.

سۇرگە دورىسى بېرىش: سۇرگە دورىلىرىنى بەزى ۋاستە بەرگەنگە قارىغاندا ئاۋال تورىۋۇت، تەرەنجىبىن (يانتاق شېكىرى) قاتارلىق يۇمشاتقۇچى (مۇلەيىمن) دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن سۇرگە (مۇسھىل) دورىلارنى بەرگەن ياخشى. بۇنداقتا ئاسان سۇرىدۇ، قۇساقنى ئاغرىتمايدۇ. سۇرگە دورىلىرى سانا قاينىتىلمىغا ئوخشاش دورىلار بولسا، دورىنى ئىچكەندىن كېيىن قاينىتىلمىغا سۇ بەرمەسلىكى بولىدۇ. ئەگەر دەندە كۇمۇلىسىغا ئوخشاش كۇمۇلاچ سۇرگە دورىسى بېرىلسە، ئارقىدىن بىر-ئىككى پىيالە قايناق سۇ ئىچىپ بېرىش؛ ئاستا مېڭىپ ھەركەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما ئىچى سۇرۇلمىگىچە تاماق، بىر نەرسە يىمەسلىك، ئۇخلىماسلىق لازىم. قەي دورىسى، سۇرگە دورىلار ئىشلەتكەندىن كېيىن كۆڭۈل ئېلىشسا پىياز، ئالما، بىيە قاتارلىقلانى پۇراپ بەرسە بولىدۇ، يۇمغاقسۇتنى

چاينىسىمۇ بولىدۇ؛ ئەگەر بەك سۈرەنسە ھەمەلچە بىلەن ھەمەل قىلىپ ئىچىنى تازىلاش مۇمكىن.

قول ئەسلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش

دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاشتىن تاشقىرى، ئۇيغۇر تىبابىتىدە قول ئەسلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بار. ئۇلارنىڭ ئەڭ ئاددىلىرى قانسىز لوڭقا (شەخەك) قويۇش، تېرىنى سەل تىلىپ قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇشلاردىن ئىبارەت؛ ھىجامەت قويۇش بەزى چاغلاردا تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. مۇرەككەپرەكلىرى ـــ قان ئېلىش، سۈنۈقلارنى تېڭىش، چېقىقلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈش، جاراھەتلەرنى تېڭىش، كويدۇرگىنى داغلاپ داۋالاشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

يۇقۇرقىلاردەك قول ئەسلىيەتلىرىدىن تاشقىرى، پۈت ـ قوللارنى كېسىپ تاشلاش، قوساقنى يېرىش، باشقا ئەزالارنى يېرىپ داۋالاش تېخنىكىلىرى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە قەدىمقى چاغلاردا خېلىلا تەرەققى قىلغان، كوپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، قەدىمقى تىبابەت كىتابلىرىدا بۇ خىل قول ئەسلىيەتلىرىنى يېرىش ئىلمى (ئىلمي جەررا ھىيە) ۋە يېرىپ داۋالىغۇچى تەۋسىيىنى "جەررا ھ" دەپ ئاتايدۇ؛ جەررا ھلىق ئىلمى قەدىمدە تەرەققى قىلىپ مىڭىنى يېرىپ داۋالاش دەرىجىسىگە

يېتىپ بارغـان. ئوپېراتسىيە "دەستكارە" دەپ ئـاتـالىدۇ، بۇ تـوغرىدا تارىخىي خاتىرىلەر خېلى نـۇرغۇن. مەسىلەن، يۇەن سۇلالىسى (چىڭگىزخان ۋە ئۇنىڭ ئەۋلادلىرىنىڭ ھوكۇمرانلىق قىلغان دەۋرى — مىلادى 1280 — 1367 — يىلدىن يىلغىچە ئوتكـەن دەۋر)دە يەنى بۇنىڭدىن تەخمىنەن 6 — 7 يۈز يىل بۇرۇن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ جەرراھلىق ساھەسىدە زور ماھارەت قازانغانلىغى، شۇ سۇلالە توغرىسىدا خەنزۇ تارىخچىلار تەرىپىدىن يېزىلغان تارىخىي ئەسەرلەردىمۇ بار. يولداش دەي يېڭـشىڭ ئۇزۇنىڭ «تىببى — دورا جەھەتتىن شىنجاڭنىڭ ۋەتىنىمىزنىڭ ئىچكى قىسمى بىلەن بولغان زىچ مۇناسىۋىتىگە بىـر نەزەر» دېگەن ماقالىسىدا مۇنداق كۆرسـەتـكـەن: "..... مۇڭغۇل ھوكۇمرانلار كۆپلىگەن ئۇيغۇر زىيالىلىرىنى ۋە قابىلىيەتلىك كىشىلىرىنى يۇەن سۇلالىسىنىڭ ھوكۇمرانلار گـۇرۇھىغا تارتىپ كىرگەنلىكتىن، نـۇرغۇن ئـۇيغۇر ئاھالىلىرى ئۇلارغا ئەگىشىپ ئىچكىرىگە بېرىپ ئولتۇراقلاشقان ئىدى. ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئۇزۇنگە خـاس داۋالاش ئۇسۇلى ۋە يۇكسەك تىببى سەنئىتى خەنزۇ ئاممىسىنىڭ ھورمىتى ۋە ماختىشىغا ئىگە بولغان".

ئەمما كېيىنكى 50—60 يىلدىن بويان شىنجاڭدا جەرراھلىق ساھەسىدە كوزگە كۆرۈنگىدەك تېۋىپلار يېتىشىپ چىقالمىدى، غەرپ تىبابىتى (شىمى) شىنجاڭغا كىرگەندىن كېيىن، قەدىمقى جەرراھلىقنىڭ ئورنىنى پەنىي جەرراھلىق

ئۇسۇلى ئىگەللەپ، خەلقنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇش ۋە داۋالاشتا ئاساسىي تايانچ بولۇپ كەلمەكتە.

قان ئېلىش، قانلىق لوكتا (ھىجامەت) قويۇش

سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قانغا قوشۇلۇپ قالغان بولسا ياكى سەپرا، بەلغەم، سەۋدالار ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىۋالغان بولسا تومۇرلاردىن قان ئېلىش بىلەن بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن، قان ئېلىش ئەرەپچە "قەسەر" دېيىلىدۇ، قان ئېلىش ھەرقايسى كېسەلدە ئاغرىق كىشىگە سۈرگە بەرگەنگە ئوخشاش بولىدۇ. قانىنى ھەركەتسىز كوك تومۇر (ۋەرىد) دىن ئېلىنىدۇ. لېكىن قان ئېلىش نازۇك بىر ئەمەلىيەت بولۇپ، ئەگەر بەخەسىتەلىك قىلىپ ھەركەتلىك تومۇر (شىريان)غا تېغ تەكىگۈزۈپ تاشلاپ تېشىپ قويۇلسا، قان كوپ چىقىپ كېتىپ ھاياتقا قورقۇنچ يېتىدۇ، بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش زورۇر. قان ئېلىشتا تۆۋەندىكى قائىدىلەرگە قەتئى ئەمەل قىلىش لازىم:

① 12 ياشتىن ئاشمىغان بالىلاردىن، يېشى ناھايىتى چوڭ، بەدىنى ئىنتايىن ئاجىز كىشىلەردىن قان ئالغىلى بولمايدۇ.

② ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما) كېسىلىدە قان ئالغىلى بولمايدۇ.

③ قان ئالغاندا كوكلى ئايىنىپ يىقىلىپ چۈشىدىغان ئادەملەردىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە، نەشتەرنى

ئۇرۇپ قان چىققاندىن كېيىن قاننى ۋاقتىلىق توختىتىپ، باسقان قولنى كوتىرىپ قاننى ئېلىپ يەنە ماكىدۇرۇپ، ئاشۇنداق بىرقانچە قېتىم ئۇزۇپ ـ ئۇزۇپ ئېلىنسا كوگلى ئاينىمايدۇ.

④ قان ئالدۇرغان كۈندە ئېغىر تاماقلارنى، خۇسۇسەن گوش يىمەسلىك كېرەك.

⑤ بەزى تومۇرلارنىڭ يېنىدا ياكى ئاستىدا ھەرىكەتچان تومۇر بولىدۇ، شۇڭا دىققەت قىلىپ ئەشتەر ئۇرۇش شەرت. ئەگەر قىزىل تومۇر تېشىلىپ قالسا ساپ قىزىل قان بۇلدۇقلاپ چىقىدۇ، ئۇنى توختاتماق تەس. كوپ قان چىقىپ كېتىپ ھاياتقا خەۋپ يېتىش ئېھتىمالى بار، بۇ نۇقتىغا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم.

⑥ قان ئالىدىغان ئەشتەر تازا بولۇشى شەرت.

قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار ۋە ئۇلارنىڭ ناملىرى

ئادەتتە كوپرەك قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار: قىپال تومۇرى، ئەكەل تومۇرى، باسلىق تومۇرى، ئۇسەيلىم، سافىن، ئىرقۇنىسا دەپ ئاتىلىدىغان تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ.

قىپال تومۇرى: قول باش بارماقلىرىنىڭ ئۇدۇلىغا كېلىدىغان تومۇردىن ئىبارەت، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا باش ۋە يۇزدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئەكەل تومۇرى: يەتتە ئەزا تومۇرى (ھەپتى ئەندام تومۇرى) ياكى بەدەن دەريا‌سى (نەھرىلبەدەن) دەپ مۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ كورسەتكۈچ بارماق ئۇدۇلىدا بولۇپ،

ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا بەدەننىڭ ھەممە يېرىدىكى كېسەل-لەرگە پايدا قىلىدۇ.

باسلىق تومۇرى: ئوتتۇرا قول ئۇدۇلىدىكى كوك تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا گەدەندىن توۋەن-دىكى، ئاياقتىكى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇ تو-مۇردىن تولاراق جەينەك ئىچكى يۈزىدىن قان ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئاستىدا قىزىل تومۇر بار، دىققەت قىلىش لازىم.

ئۆسەيلىم تومۇرى: چىمچىلاق ئۇدۇلىدىكى تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا ئىچكى ئەزالاردىكى، تو-ۋەنكى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

سافىن تومۇرى: ئاياقنىڭ ئىچكى ھۇشۇغىدا باش بارماق ئۇدۇلىدىكى تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا يوتىنىڭ قىچىشىشى، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشىشىغا پايدا قىلىدۇ، ھەيزىنى ماڭدۇرىدۇ.

ئىرقۇننىسا تومۇرى: پاقالچاقنى تاڭغاندا بوغۇم-بوغۇم بولۇپ كورۇنىدىغان تومۇر بولۇپ، سافىن تومۇر-دىن قان ئالغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقىلىرى بولسىمۇ بۇ يەردە ئۇ ھەقتە توختالمىدۇق. قان ئالىدىغان نەشتەرلەر تازىلىنىپ جە-راسىم (مىكروپ)لاردىن خالى قىلىنىشى، قان ئالغۇچى جەرراھمۇ قولىنى تازىلاپ، ئاندىن قان ئېلىشى شەرت. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن قان ئالغان ئورۇننى تېڭىپ

قانىنى توختىتىش، قان ئالدۇرغۇچىغا قويۇق چاي ئىچكۈزۈش، دەم ئالدۇرۇش كېرەك.

قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدىغان بىر چارە زۇلۇك (سۇلۇك) قۇرۇتى چاپلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ئىبارەت. زۇلۇك قۇرۇتى بىر خىل قان شورىغۇچ قۇرۇت بولۇپ، قايسى ئەزادىن قان ئالماقچى بولساق شۇ يەرگە چاپلاشتۇرۇپ قويۇلسا، قۇرۇت تېرە ئارقىلىق قاننى شورايدۇ. ئۇنىڭ ئوزى چوڭىيىپ ئېسىلىدۇ، كۆچ بىلەن تارتىپ بەدەندىن ئاجرىتىش مۇمكىن ئەمەس، ئاغزى ئەتراپىغا توزلۇق سۇ تامغۇزۇلسا ئۇ ئوزلۇكىدىن ئاغزىنى بوشىتىدۇ، زۇلۇكنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن مەزكۇر جايىنى تېڭىپ قان توختىتىلىدۇ. زۇلۇك قۇرۇتى ئوزىدىن بىر خىل ماددا ئىشلەپچىقىرىپ قاننى سۇيۇلدۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا زۇلۇك قويغان جايىنىڭ قېنى ئاسان توختىمايدۇ.

بەزىلەردىن قان ئالغىلى بولمىغاندا، ئۇلارنىڭ تېگىشلىك ئەزاسىنى يېنىك تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ، بۇنداق قان شورايدىغان لوڭقا ھىجامەت دەپ ئاتىلىدۇ. قانلىق لوڭقا قويۇلسا، بولۇپمۇ چوڭ يوتا تېرىسىنى سەل تىلىپ لوڭقا قويۇلسا قان ئالغاندەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

10 ياشتىن توۋەن بالىلار ۋە 60 ياشتىن ئاشقان كىشىلەرگە زۇلۇك قويۇش، قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇش چەكلىنىدۇ.

يۇقۇرىدا بىز مىللى تىبابەتنىڭ ئەنئەنىۋى داۋالاش

ئۇسۇلى سۈپىتىدە قان ئېلىش چاپسىنى تونۇشتۇرۇدۇق. زامانىۋى دوختۇرلۇق دورىلىرى تېپىلمىغان چاغلاردا ئوپكە يالىلۇغى (زاتىلىرىيە) قاتارلىق بەزى كېسەللەردە قان ئېلىش ئىنتايىن كېسەللىك ئەھۋالىنى يەڭگىللىتىلگەن ئىدى؛ ئەمما قان ئېلىش ئۇسۇلى ھازىر تىنىمابەتتە كوپ قوللىنىلمايدىغان بولۇپ قالدى. شۇنىڭدەك ئۇنىڭ ۋاقىتلىق پايدىسى بولغاندەك تۇرسىمۇ، كېسەل كىشىنىڭ ھاياتىدا خېلى ئېغىر ئاسارەت قالدۇرىدۇ. بەزىلەر قان ئالدۇرۇشقا ئادەتلىنىپ قېلىپ، قان ئالدۇرمىسا ئۇستىخانلىرى ئېغىرلىشىپ، بەدەنلىرى كىرىشىپ، ئىچى تىت - تىت بولىدىغان ئەھۋاللارغا يولۇقىدۇ. ھەمىشە قان ئالدۇرۇۋەگەنلىكتىن بارغانسېرى ئاجىزلاپ كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا قان ئېلىش ئۇسۇلىنى تەكىتلەشكە ئانچە ئەرزىمەيدۇ، ئەكسىچە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلاشسا باشقا پېڭى تىپتىكى چارىلەر بىلەن ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ.

يەتتىنچى باب. كىسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ داۋاسى

بىز كىتاۋىمىزدا كۆپ پەيدا بولىدىغان، دائىم ئۇچرايدىغان بىر قىسىم مۇھىم كىسەللىكلەر توغرىسىدىلا سوزلەيمىز. باشقا كىسەللەر ھەققىدە «قانۇنچە»، «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى» قاتارلىق ئەسەرلەرگە قارالسا بولىدۇ.

سوزلەشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، بەدەننىڭ تۈزۈلۈشى بويىچە ھەرقايسى ئەزادا كۆپرەك كورۈلىدىغان مۇھىم كىسەللىكلەر، ئۇلارنىڭ سەۋەبى، داۋاسىنى تونۇشتۇرىمىز. دورىلار جەھەتتىن ئىلاجى بار ئۆز يېرىمىزدىن چىقىدىغان، ئاسان تېپىلىدىغان، ئەرزان دورا ئەشيالىرىدىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ ۋە قىسمەن ئەنئەنەۋى دورا نۇسخىلىرىمۇ كورسىتىپ ئوتۇلىدۇ. ھەرقايسى ئەزادىكى كىسەلنى سوزلەشتىن بۇرۇن، شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات بېرىلىدۇ.

1 - پەسىل. باش، مىڭە، ئەسەب ۋە روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

باش، مىڭە ۋە ئەسەبلەر توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات: باش 7 پارچە سۆڭەكتىن ياسالغان بىر قۇتا بولۇپ، مىڭىنى ئوز ئىچىگە ئېلىپ ساقلايدۇ، باش تېرە ۋە چاچلار بىلەن قاپلانغان.

مىڭىنىڭ جىسمى بوش — پوپاس ھالەتتىكى سۇيۇق ماددا بولۇپ، مۇرەككەپ تۇزۇلۇشكە ئىگە. ئۇ تۆ- خۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش يىلىكتىن تەركىپ تاپقان. مە- ڭىنى ئەرەپچە "دىماغ"، پارسچە "مەغزى سەر" دەپ ئېيە- تىدۇ. مىڭىدە كوك ۋە قىزىل تومۇرلار (ۋەرىد ۋە شىريانلار) ناھايىتى نۇرغۇن پەردە بىلەن قاپلانغان بولۇپ ئاد- دى قىلىپ ئوخشاتقاندا، چېقىلغان يېرىم ياڭاق مېغىزىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. مىڭىنى قاپلىغان پەردە قاتتىق بولىدۇ، مىڭە ئىنسانىنىڭ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى ئىدارە قىلىدىغان ئەڭ ئالى ئەزا. مىڭىدىن چىقىپ، يۇلۇن بە- لەن تارقالغان بىرقانچە جۇپ ئەسەبلەر ئۇمۇرتقا تۈۋرۈگى (ئۇمۇدى پۈقەرى) نىڭ ھەر بىر جايلىرىدىن چىقىپ، ئا- لاقىدار ئەزالارغا بېرىپ ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ ھەمدە ئەزالاردىن مىڭىگە خەۋەر يەتكۈزۈپ كېلىدۇ، مە- ڭىنىڭ بىرقانچە بولۇملىرى بولۇپ، ھەر خىل سەزگۈ

(خاۋاس)، تەپەككۇرنى باشقۇرىدۇ. مېڭىنىڭ مەزكۇر بولۇملىرىدە دائىم قوزغىلىش ۋە بېسىنقىراش (تورمۇزلىنىش) ھەرىكەتلىرى نۇۋەتلىشىپ داۋاملىشىدۇ. مېڭىگە زەرەر يەتسە ياكى مېڭىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا، بەدەننىڭ ھەممە قىسمىدا ياكى ئايرىم ئورنىدا ھەر خىل دەرىجىدە كېسەللىك ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، مېڭە قان تومۇرى ئۇزۇلۇپ مېڭىگە قان چۈشسە ئېغىر بولغانىدا ئولۇم بىلەن ئاياقلىشىدۇ، يەڭگىلرەك بولسا قان چۈشكەن جايىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قول-پۇت پالەچلىنىدۇ. مېڭە قۇۋۋىتى نەفسانى (روھىي قۇۋۋەت)نى پەيدا قىلىدىغان، باشقۇرىدىغان ئەزادۇر.

تۆۋەندە باش، مېڭىدە بولىدىغان كېسەللىكلەرنى بىر-بىرلەپ قىسقىچە سۆزلەيمىز:

باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى ئەرەپچە "سەداۋ" "ئىەمرازى سەر"، پارسچە "دەردى سەر"، خەنزۇچە تۇتۇڭ (痛头)، لاتىنچە "سېفالگىيە" (cephalgia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: باش ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن. مۇھىملىرى ئاپتاپ ئوتكەندە (تەشمىس)، سوغاق ئوتكەندە، زۇكامدا ۋە ھاراق-شاراپ ئىچكەندىن كېيىنكى كۇندە، جىنسىي ئالاقىدە ئارتۇقچە ھەرىكەت قىلغاندا، باشقا

هەرکەتلەردە، قان بەسىمى ئورلىگەندە، مىگە ئوسـ
ىلىرىدە، ئاشقازاندا ھەزىم ناچارلاشقاندا، كوز كېسەللىكـ
لىرىدە ۋە باشقا بىرقاتار كېسەللىكلەردە باش ئاغرىش
كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا باش ئاغرىش مۇستەقىل كېسەللىك
بولماي، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ مىڭدىكى بىر خىل
ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ھەر خىل سەۋەپتىن كېلىپ چىققان
باش ئاغرىشنىڭ ئالامەتلىرى بىر خىل بولمايدۇ. ئاپـ
تاپ ئوتكەندە، يۇقۇرى ھارارەتلىك ئىش ئورۇنلىرىدا
ئىسسىق ئوتكەندە باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، گايىدا تومۇرى
پەسلەپ، چىرايى سارغىيىپ يەنىلىپ چۈشىدۇ ياكى ھۇـ
شىدىن كېتىپ قالىدۇ. سوغاق ئوتكەندە بولسا باش ئاغـ
رىيدۇ، بۇرۇندىن سۇ قۇيۇلۇپ زۇكام ئالامەتلىرى قوشۇـ
لۇپ كېلىدۇ.

ھاراق ـ شاراپ ئىچكەندىن كېيىن باش چىڭقىلىپ،
ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. قان بېسىمى كوتىرىلگەندە بولسا، باشـ
نى بىر نەرسە باسقاندەك ئاغرىپ تۇرىدۇ. بەزىدە قاتتىق
ھو تۇتۇپ كۆچىنىش بىلەن مىڭگە قان چۈشۈش ھادىـ
سىلىرىمۇ كورۇلىدۇ. قان خىلىتى تۆپەيلىدىن باش ئاغـ
رىسا يۇز ـ كوزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ، باش قىزىق بە ـ
لىنىدۇ، ئېغىرلىشىدۇ. تومۇرى تولۇق، يوغان بىلىنىدۇ.
كېسەلنىڭ ئاغزى تاتلىق بولۇپ قان تېتىيدۇ، سۈيدۈگى
قىزىل كېلىدۇ.

باشلىنىش ئاغرىشى سەپرا (قۇرۇق ئىسسىق)دىن بولسا، ئاغرىغۇچىنىڭ چىرايى، تىلى، كوزى سارغىيىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بىلىنىدۇ، باش، يۇزلىرى قىزىق بولىدۇ، بۇرنى قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ (بەزىدە ئۇيقۇسى قاچىدۇ).

سەۋدا (قۇرۇق سوغاق) دىن باش ئاغرىسا، كېسەلنىڭ چىرايى قارا كۆككە مايىللىشىپ، كوزلىرى ئولتورۇشۇپ، تومۇرى ئاستا سالىدۇ.

بەلغەمدىن (ھەل سوغاق)دىن بولغان باش ئاغرىشتا باش ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، بەدىنى ئاق بولىدۇ، تېنى سوس، تومۇرى ئاستا ۋە يوغان سالىدۇ.

بەزى كىشىلەردە جىنسىي ئالاقىدە كۆچەش ياكى باشقا ھەركەت قىلغان چېغىدا باش لوقۇلداپ ئاغرىپ چىرايى تاتىرىپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ، بۇنداقتا مەشغۇلاتنى دەررۇ توختىتىپ دەم ئېلىش كېرەك؛ بولمىسا مىڭە تومۇرلىرى يېرىلىپ كېتىپ مىڭىگە قان چۈشۈش خەۋپى بار.

داۋاسى: باش ئاغرىشىنى سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش لازىم. ئەمما تۆۋەندىكى ئىلاجلار ھەرقانداق باش ئاغرىغىغا بىردەك مەنپەئەت قىلىدۇ:

① ئىنەك پىتى (ئابدىسىلىك) يىلتىزى بىلەن زەنجۈبىل (ئاق چەشكى)نى سۇدا ئېزىپ باشقا چېپىش كەرەك، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

② قارا سوگەت يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ چىپىش مۇمكىن.

③ سەندەل ياغىچى (ئاق ياكى قىزىلى) نى 3 قوشۇق سۇدا ئېزىپ چىكىگە چاپسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

④ باشنى تۇتماي، ئاياق ئالقىنىنى ئۇزۇن ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ بەرسە باش ئاغرىغى توختايدۇ.

⑤ ياخشى ئاق چاينى دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

⑥ سوگەت چىچىگىنى سۇدا قاينىتىپ پۇتنى تەزىغچە يۇسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سەۋەبلىرىگە قاراپ باش ئاغرىغىنى داۋالاش چارىلىرى:

ئاپتاپ، ئىسسىق ئوتكەندە كېسەل كىشىنى سالقىن جايدا ياتقۇزۇپ، بېشىغا سوغاق سۇغا چىلانغان لوڭگە قويۇپ بېرىش، ئەينۇلا شۇمدۇرۇش، لېمون شەرۋىتى بېرىش كېرەك.

سوغاق ئوتۇشتىن باش ئاغرىغاندا باشقا ئىسسىق ئوتكۇزۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بۇغداي كېپىگىنى قورۇپ باشقا قويسىمۇ، لوڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ سەقىپ باشقا قويسىمۇ بولىدۇ.

باش هول ئىسسىقتىن ئاغرىسا چىلان، ئەينۇلا، قارا ئورۇك، قىزىلگۈلنى بىر سەردىن ئېلىپ 2 پىيالە سۇ قۇيۇپ بىر يېرىم پىيالە قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە قەنت ياكى ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈچكە بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سوگەت يوپۇرمىغىنى قىزىلگۈل بىلەن بىللە قاينىتىپ بېشى ۋە پۇتىنى يۇسا بولىدۇ. سەۋادىدىن ئاغرىسا قارا ھېلىلە، غاريقۇن، سېرىق ئوت ئۇرۇقلىرىنى 6 مىسقال دىن ئېلىپ، تالقانلاپ، تاسقاپ تالقان دورا (سۇپۇپ) قىلىپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

كونا باش ئاغرىغىغا ھەببى شىفا ياخشى پايدا قىلىدۇ (مۇرەككەپ دورىلار بابىغا قاراڭ).

سەپرادىن باش ئاغرىغاندا كېسەلگە تەمرى ھىندى، ئەينۈلا، چىلان، سەرپىستان، تەرەنجىبىن، پۇنۇسلاردىن ياسالغان سۇرگە بېرىلىدۇ. كاپۇر، ئاق سەندەلنى سۇرۇپ كېسەلنىڭ بېشىغا چېپىلىدۇ؛ قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر گۈللىرى پۈرىتىلىدۇ.

سەۋادىدىن بولغان باش ئاغرىغىدا، كېسەلگە ھەببى سەبرە بېرىپ ئىچى تازىلىنىدۇ.

تەركىۋى: سەبرى سۇ قۇترى 3 مىسقال 6 پۇڭ، مەستەكى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 1.3 مىسقال؛ سوقۇپ يۇمشاقلاپ، ئارپا بىدىيان سۈيى بىلەن كۇمۇلاچ قىلىپ، بىر قېتىمدا بىر مىسقالدىن يىگۈزۈلىدۇ.

بەزىلەر باش ئاغرىغاندا باشنى سوغاق سۇ بىلەن يۇيىدۇ، بۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى سوغاق سۇ قان تومۇرلىرىنى تارايتىپ باش ئاغرىغىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ؛ شۇڭا يىلمان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق.

قان بېسىمى ئورلىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشتا قىلىنىدىغان ئىلاجلار:

ئارپا كەپىگى، ئاقلەيلى گۈلى، نىلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئاغرىق كىشى ئايىغىنى چىلاپ ئولتۇرۇپ تىزىغىچە يۇيۇپ بېرىشى كېرەك.

بىنەپشىدىن 2 مىسقال، نىلۇپەردىن 3 مىسقال، ئەينۇلىدىن 5 مىسقال، چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، يەرىم چوڭ چىنە قايناق سۇدا دەملەپ، يىلمان ھالدا ئىچكۈزۈش لازىم.

يۇقۇرىدا سوزلەنگەن سەۋەپلەردىن تاشقىرى، تارقىلىشچان زۇكام، كېزىك، زاتىل، بەزگەك، مىڭە كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىغى، بۇرۇن ئىششىغى، كوز ئاغرىغى، چىش ئاغرىغى، ھاراق بىلەن زەھەرلىنىش، ئىس تېگىشلەردىمۇ باش ئاغرىيدۇ؛ بۇنداق چاغلاردا ئەسلى كېسىلى داۋالانسا باش ئاغرىشمۇ توختاپ قالىدۇ.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش

باشنىڭ يېرىم قىسمى ئاغرىشنى ئەرەپچە "شەقىقە"، پارىسچە "دەردىشەقىقە"، خەنزۇچە پېيەنتۇتېڭ (偏头痛)، لاتىنچە "ھېمىكرانىيە" (hemicrania) يېكى مىگرىن (migrin) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: مىكە تومۇرلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى ۋە بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەرلەرگە قارىغاندا ئايالىلاردا، شۇنىڭدەك بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. تۇتقاقلىق هالدا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ، ئاياللاردا ئاغرىقنىڭ تۈتۈشى هەيز كۆرۈش ۋاقتى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز ئىچكى بېسىمى ئورلەپ كېتىش، ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن كېسەل كىشىدە هارغىنلىق، بىئارامچىلىق ئەھۋاللىرى بولۇپ، كۆز ئالدىدا چۈمۈن ئۇچقاندەك ياكى ئوت چاقنىغاندەك بولىدۇ، ئاغرىيدىغان تەرەپتىكى كۆزنىڭ كۆرۈشى قىسقا مۇددەت دەخلىگە ئۇچراپ ياخشى كۆرەلمەي قالىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ھو بولىدۇ. بۇنداق خەۋەرچى بەلگىلەر ئوتتۇپ بىرقانچە مىنۇت ياكى يېرىم سائەتتىن كېيىن (گايىدا 2-3 كۈندىن كېيىن) باش ئاغرىغى باشلىنىدۇ. ئاغرىش تولاراق چەكىدىن باشلىنىپ تەدرىجى باشنىڭ يېرىمىنى ياكى هەممە قىسمىنى قاپلاپ كېتىدۇ. ئاغرىۋاتقان تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىدە سېزىملار ئۇزگىرىشى، كالپۇك، قول-پۇتلار قولاشقاندەك بىلىنىشى مۇمكىن. بەزىلەردە قەۋزىيەتلىك ياكى ئىچ سۇرۇش كورۇلىدۇ. كوزنى ئاچالماي قالىدۇ، يۇز تاتىرىدۇ، پۇت-قوللار مۇزلايدۇ، كوز چاندىنىڭ ئەتراپى ۋە بىر تەرەپ يۇز ئاغرىيدۇ.

كوپىنچە باشنىڭ ئاغرىشى بىر سائەتتىن يېرىم كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ، ئەمما گايىلاردا بىرنەچچە كۈن ئۇدا

ئاغرىپ قويۇپ بېرىدۇ. بەزىلەردە ئاغرىق كۈندۈزى تۇتۇپ، كېچىسى قويۇپ بېرىدۇ. پات-پات تۇتۇش ئادەت بولۇپ قالمىدۇ ياكى بىرنەچچە ئايدا، بىر يىلدا بىر-ئىككى قېتىم تۇتۇشىمۇ مۇمكىن. ئاغرىق تۇتۇشتىن بۇرۇن ياكى كېيىن كۆكۈل ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ. بەزىدە قۇسقاندىن كېيىن باش ئاغرىغى پەسىيىپمۇ قالمىدۇ.

داۋاسى:

① تۇرۇپ ئۇرۇغى ياكى سۇماق ئۇرۇغى، سەۋزە، قىچا ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ، قىزىل پىياز سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

② ئاچچىق قېتىقنى پىياز سۈيى بىلەن چېپىش مۇمكىن.

③ ئوشكە مايىغىنى كويدۇرۇپ، كۆلىنى كىچىك ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈگى بىلەن خېمىر قىلىپ ماڭلايغا تېڭىش كېرەك.

④ كوكنار، كونا قوي يېغى، قۇدۇق سۈيىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ، سۈيى قالمىغاندا ئېلىپ قويۇپ، ساقلاپ باشقا چاپسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑤ ژاك (ئىت ياڭغى) نىڭ ئۇرۇغى 4 مىسقال، رەۋەن 2 يېرىم مىسقال، زەنجىۋىل، ئەرەپ يىلىمى (ئەگەر تېپىلمىسا ئۇرۇك يىلىمى) بىر مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇغى، كوكنار شاكىلى 2 مىسقالدىن. يۇقۇرقى

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىاق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نۆۋەت چوڭلۇغىدا كۈمۈلا (ھەب) تەييارلاپ ئەتىگەن-ئاخشامدا 2 داندىن ئىچىش كېرەك.

⑥ يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى يېرىم چىڭ، زىرە، سېرىق ھېلىلە پوستى، رۇمىيدىيان 2 سەردىن، قارا ھېلىلە، ئاق توغرۇغۇ، ئارپا بېدىيان بىر سەردىن. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكوزۇپ، ئومۇمى دورىلار مىقدارىدىن 2 باراۋەر مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يەيدۇ (ئۇزاق داۋام قىلغان شەقىقە كېسىلى بارلار يېرىم چىڭ يېمىش كېرەك).

⑦ ھەببى شىفا شەقىقە ئۇچۇن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ؛ يەنە ھەببى قۇقىيا بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقوترى، ئەپسەنتىن (ئاچچىق ئەمەن)، مەستىكى، غارىقۇن باراۋەر مىقدارda. ئاچچىق تاۋۇز تالقىنى (شەھمى ھەنزەل) يېرىم ھەسسىدىن، سوقۇپ تاسقاپ، چىڭسەي سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈمۈلاچ-لاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑧ تەرەنجۇبل بىر مىسقال، ئادراسمان چوپە-نىڭ تالقىنى يېرىم مىسقال، سوقوپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑨ چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كېۋەز يىلتىزى، ئېشەك قومۇچىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ

سۈيىدە باشنى يۇيۇپ، تىرىپى باشقا تېگىلسا تەرلىتىپ ئاغرىقنى باسىدۇ.

⑩ مامىرانىچىن 6 مىسقال، چايان (سېرىغە-شەك) يېرىم مىسقال، قىزىل مىر بىر مىسقال. ئاق شېكەر 9 مىسقال، مەزكۇر دورىلارنى ئولچەپ، سۇغا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم مىسقالنى قاينىق سۇغا چىلىپ ئىچىلىدۇ.

⑪ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش كېسىلى قوزغىلىپ، باش ئاغرىغى تۇتقاندا ئىككى چىكىدىكى تومۇرلار كۆپۈپ لوقۇلداپ ھەركەتلەنگەنلىگى بىلىنىپ تۇرىدۇ. شۇ چاغدا چاچ چېگىرىسى ئاستىدىكى لوقۇلداپ ئۇرۇۋاتقان تومۇرنى تېپىپ، تېرىنى ھاراق، ئىسپىرت بىلەن سۈرتۈپ، چوڭ يىگىنىڭ ئۈچىنى ئوتقا تۇتۇپ تازىلاپ، تېرىنى قەۋەت-قەۋەت بويىچە يىگىنە ئۇچىدا تىتىپ تومۇرغا يېتىپ بېرىپ تومۇرنىمۇ يىگىنە ئۇچىدا ئىلىپ قان چىقىرىلىدۇ. قان ئەركىن ئېقىپ تاكى بويۇنغىچە چۈشسە ئاندىن قانىنى توختىتىش كېرەك؛ مۇشۇ ئۇسۇلدا 2 - 3 قېتىم قان ئېلىۋەتسە شەقىقە قايتا قوزغالماسلىغى مۇمكىن. قانىنى ئوڭ تەرەپ ئاغرىسا سولدىن، سول تەرەپ ئاغرىسا ئوڭ چىكىدىن ئېلىش كېرەك. قان ئېلىشتىن بۇرۇن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش، تازىلىققا قاتتىق رىايە قىلىش لازىم.

باش قېيىش

باش قېيىش يېنىك بولسا ئەرەپچە "سەدىر"، ئېغىر بولسا "دەۋۇار" دەپ ئاتىلىدۇ؛ خەنزۇچە شۈەنيۈن (眩晕)، لاتىنچە "ۋېرتىگو" (vertigo) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: باش قېيىش كۆپرەك ھەرخىل كېسەللىك-لەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭغا قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋداننىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەپچى بولىدۇ. يەنە مىڭە سىلكىنىش، قۇلاق يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى كېسەللىنىشى، يېقىندىن كورۇش (قەسىرۇلبەسەر)، يىراق-تىن كورۇش (تەۋىلۇلبەسەر)، ئېچىملىك، نەشە قاتارلىق-لار بىلەن زەھەرلىنىش؛ ئاپتاپ ئوتۇش، قاتتىق ۋاستە-لىسىرىدە باش قېيىش، قان ئازلىق، قان بېسىمى ئورلەش، قەۋزىيەت، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا قوشۇ-لۇپمۇ يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ قان ئازلىقنىڭ تەسىرى زور، چۈنكى قان ئاز كىشىلەر ئۇشتۇمتۇت ئورنىدىن قوپسا، مىڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرسىز بولغاچقا بېشى قېيىپ كېتىدۇ؛ بۇ ئەھۋال ئەرەپچە "سەدىر" دېيىلىدۇ.

ئالاھەتلىرى: قۇلاقتىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى تۈپەيلىدىن بولغان باش قېيىشتا باش قايىدۇ، ئاڭلاش سېزىمى دەخلىگە ئۇچرايدۇ، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، كۆڭۈل

ئېلىشىش، قۇسۇشلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ئازلىقتىن بولغان باش قېيىشتا كېسەل كىشى ئورنىدىن قوپقاندا كوز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئەتراپتىكى نەرسىلەر چوگەلەۋاتقاندەك بىلىنىدۇ، بەزىدە چىرايى تاتىرىپ يىقىلىپ چۈشىدۇ (باشقا كېسەللىكلەردىن باش قېيىشلارنى ھەرقايسى كېسەلنىڭ ئوزىدە سوزلەيمىز).

داۋاسى: بۇرۇنغا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش، بولۇپمۇ ئىپار، قۇندۇزقەرى، قەلەمپۇر (مىخداچىن) يېغىنى پۇرىتىش كېرەك.

2 دانە تاتلىق ئانار، بىر دانە ئاچچىق ئانار، بىر دانە بىمە ئېلىپ، ئانارنى دانىلاپ ئاندىن سىقىلىدۇ. بىمىنى ئۇششاق چاناپ سىقىپ سۇ چىقىدۇ، شۇ سۇنى ئىچكۈزۈپ بېرىش لازىم.

قېتىقنىڭ سېرىق سۇيى (مائىلجىسىن)نى ئىچىشنىڭ پايدىسى بار، يەنە ئىترىپىل كەشنىز، مەجۇنى نۇجاھ بېرىلسە بولىدۇ (ئۇلارنىڭ تەركىۋى، ياسىلىش ئۇسۇلى كىتاپ ئاخىرىدا كورسىتىلىدۇ، شۇ جايغا قارالسۇن).

تۇتقاق كېسەل

تۇتقاق كېسەل ئەرەپچە "سەرئى"، خەنزۇچە دىيەنجەن (癲痫)، لاتىنچە "ئېپىلېپسىيە" (epilepsia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىگە زەربە تېگىش، مېڭىدە ئوسمە

پەيدا بولۇش ياكى مەددە قۇرۇت تۇخۇملىرى ئورۇنلىشىپ قۇرۇتقا ئايلىنىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن مىكە بو-لۇمچىلىرىدە يېرىم تۇسۇلۇش (سۇددەئى غەيرى تاممە) ھاسىل بولۇش؛ بەلغەم (ھول سوغاق)، سەۋدا (قۇرۇق سوغاق) تۇپەيلىدىن مىكە خىزمىتىدە بەلگىلىك ئوزگە-رىشلەر بارلىققا كېلىشلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ كېسەل بالىلاردا، ياشلاردا كوپ-رەك ئۇچرايدۇ، ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلاردىمۇ كورۇلىدۇ. تۇتقاق تۇتۇشتىن بۇرۇن كېسەل كىشىدە ئىچى تىت-تىت بولۇش، ئېزىلەڭگۈلۈك، قول-پۇتلىرى قولىشىش، كوزىگە ئوت يالقۇنلىرى كورۇنۇشتەك بىر قاتار خەۋەرچى بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ. بەزى كېسەللەردە بۇنداق ئەھۋاللار بولمايدۇ، كېسەل كىشى ئۇمۇشتۇمتوت يىقىلىپ چۈشىدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىدۇ، چىشلىرى كىرىشىپ ئاغزىدىن ماغزاپتەك كوپۈك چىقىدۇ. 5—10 مىنۇت ھۇشسىز خا-قىراپ ياتىدۇ. بەزىلەر چوڭ-كىچىك تەرەتلىرىنى تۇ-تالماي قالىدۇ، كېيىن ئاستا-ئاستا ھۇشىغا كېلىپ، بىر مەزگىل ماغدۇرسىزلىنىپ ئاندىن ئورنىدىن تۇرۇپ كېتىدۇ. كېسەل تۇتقاندىكى ئەھۋاللارنى ئېسىگە ئالالماي-دۇ. ئېغىرراق بولغانلاردا ئەسەب قوزغالغانلىق ئالامەتلە-لىرى بولۇپ، تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئوز ئوزىدىن جۇدۇن-لىنىپ، خىيالچانلىشىپ، مىجەزى چۈسلىشىپ كېتىدۇ-دە، بىر چىقىراپ يەرگە يىقىلىدۇ؛ يۇمۇلىنىدۇ، ئوزىنى زەخمىلەندۇرۇۋالىدۇ.

تـۇتقاقلىقنىڭ يەنە بىرخىل يەڭگىل تۈرىمۇ بار. بـۇنداق كىشىلەر سـوز قىلىۋېتىپ سـوزلەشتىن توختاپ، كۆزى چەكچىيىپ قـالىدۇ، قـولىدىكى نـەرسە چـۈشۈپ كېتىدۇ. قىسقا بـولغاندا بىر مىنۇت، ئـۇزۇن بـولغاندا 2 ـ 3 مىنوت شۇ هالەتتە تۇرۇپ هۇشىغا كېلىش بىلەن ئـۇز مەشغۇلاتىنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىدۇ. بەزىلەردە تۇتۇشتىن بـۇرۇن بـۇرنىغا بىر تـۇرلۇك سېسىق پۇراق پۇرىغاندەك بولۇپ يىقىلىدۇ، بەزىلەردە بىرنەچچە كۈن ئۈيقۇ بۇـ زۇلـۇپ ئـاندىن تـۇتىدۇ، بـەزىلەردە تـۇتۇشتىن بۇرۇن غولى كىرىشىدۇ.

تۇتقاق كېسەل بەزى كىشىلەردە كۈندە بىرقـانچە قېتىم تۇتىدۇ، بەزىلەردە ئايدا بىر ـ ئىككى، يىلدا بىرەر قېتىم تۇتۇشقا ئۇخشاش تۇرلۇك شەكىللەردە بولىدۇ.

تـۇتقاق تۇتقاندا ئۇچاققا، سۇغا ۋە باشقا ئورۇنـ لارغا يىقىلىپ قېلىش سەۋەبلىك ئېغىر هادىسىلەرمۇ چىـ قىپ تـۇرىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كېسەلى بار كىشىلەر سا ـ قايغـىچە هارۋا، ماشىنا، تىراكتۇر قاتارلىقلارنى هەيدەش، ئـوت ـ سۇ ئالدىدا، ئىگىزلىكتە ئىشلەشتىن چەتلەشتۈرۇ ـ لۇشى كېرەك.

داۋاسى: كېسـەل كىـشى هـۇشسىزلانغان چـاغـدا تىلىنى چىشلىۋېلىشتىن ساقلاش ئـۈچـۈن، ئېغىزغا كەرگۈ سېلىپ قويۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر تال بارماقتەك يـاغـاچـقا يـاغلىقنى يوگەپ، چ ش ئارىسىغا قىستۇرۇپ قـويسا بـولىدۇ. يـەنـە تىلى تاڭلاي تەرەپكە قاپلىشىپ

لەپەس يولى توسلىپ تۇنجۇقۇپ قىلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تىلنى پات-پات تارتىپ تۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن توۋەندىكى نۇسخىلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن. ئەگەر مۇھىم كېسەل كىشى ئادەتتىكى چاغلاردا بەدەنىنىڭ سىرتىدىن ئىستىقلىق مىيى، تۇخۇم سېرىغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇشى، سوغاقلىق نەرسىلەردىن پەرىز قىلىشى، خاپلىق قاتارلىق روھىي ئامىللاردىن يىراق بولۇشقا تىرىشىشى كېرەك. كېسەل تۇتقاندا دورا ئىچكۈزگىلى بولمايدۇ. قۇلىغى ۋە بۇرنىغا بادام يېغى تېمىتىش، قاپاق ئۇرۇغى يېغىنى تامغۇزۇش، ئىپار پۈرىتىش كېرەك. پۇت-قوللىرى ۋە چىكىسىنى ئۇۋىلاپ بېرىشنىڭ بەلگىلىك پايدىسى بار.

① سۇنبۇل، قارىمۇچ، سىيادان ۋە ئىپاردىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىك شىشىگە قاچىلاپ يېنىدىن ئايرىمايي كۈندە بىرقانچە قېتىم پۇراپ بەرسە، مېڭىنى قىزىتىپ كېسەلنىڭ تۇتۇشىنى ئازايتىدۇ ياكى توسىدۇ.

② چاقاق ئوت يىلتىزىنى كولاپ ئېلىپ، چايقاپ تازىلاپ، ئۇششاق كېسىپ سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ شىكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن. ھەر كوندە بىر-ئىككى سەر يىلتىزنى بىر چاغ سۇغا سېلىپ يېرىم چاغ سۇيى قالغىچە قاينىتىپ، شىكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ؛ يېگى تەيياردا ئىشلەتكەن ياخشى.

③ تەرخەمەك (خاڭگا) پىلىگىدىن 2 سەر ئۇلۇپ، كېسىپ 3 پىيالە سۇ قۇيۇپ، 2 پىيالە سۇ قالغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇلىڭغا ھەر قېتىمدا 2 سەر بۇدۇشقاق چوپىنى قوشۇپ قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلسە ئۇلۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

④ يەر قۇرۇتى (سازاك ــ خاراتىن)دىن ئىككى مىسقالنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ تۇرۇش پايدىلىق. يەر قۇرۇتىنى كولاپ ئالغاندىن كېيىن، چىنىگە سۈزۈك سۇ قۇيۇپ چىلاپ قويۇلسا قۇرۇتىلار ئىچىدىكى نەرسىلەرنى قۇسۇپ چىقىرىدۇ. سۇ بىرقانچە قېتىم ئالماشتۇرۇلسا قۇرۇتىلارنىڭ ئىچى تازىلىنىدۇ. سۇدىن ئېلىپ چايقاپ، سايە جايغا يېيىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

⑤ بوز بۇغا (ئايلىشى)، زەمچە، چايان (سېرىق غىشەك) ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، ئايرىم-ئايرىم تالقانلاپ ھەرقېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑥ مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى نۇجاھىلارنىڭ ئۇلۇمى ئېنىق (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن).

⑦ چايانىدىن بىر سەر ئېلىپ (تېرىگىنى تۇتىقاندا قۇيرۇق قىسمىنى كېسىپ تاشلاش كېرەك) ئازراق ئاق ھاراقتا چىلاپ قويۇلسا چايانلار راسا كوپىدۇ، ئاندىن كېيىن چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخ سۈس) بىلەن بىللە تاكى چايان سارغايغىچە ئاستا ئوتتا قورۇلىدۇ. چۇچۇكبۇيا

يىلتىزىنى ئېلىپ تاشلاپ، چايانىنى تالقانلاپ، چاڭ كىشىلەر ئۈچۈن باراۋەر 10 غا بولۇپ، كۈندە ناشتىدا بىر بولاقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 22 گە بولۇپ، ھەر كۈن بىر بولاقتىن ئاچ قوساق چاغدا شۆۋىگۈرۈچ قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑧ بالىلار تۇتقاق كېسىلى ۋە دولنىپ كېتىش كېسەللىگەندە چىكەتكىنى تۈتۈپ ئولتۇرۇپ، ساپال قاچ غا سېلىپ ئوتتا قويۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، تالقانلاپ شېكەر قوشۇپ بىرقانچە كۈن ئىچكۈزۈلسە ئۇزاق قالماي ساقىيىپ كېتىدۇ. چىكەتكە مىقدارى بالىنىڭ يېشىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ، بالا كىچىك (يېشىغا تولمىغان) بولسا بىر چىكەتكىنى 4 قېتىمدا، بىر ياشتىن ئاشقانلارغا 2 چىكەتكىنى بىر قېتىمدا ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑨ توشقاننىڭ يېڭى تۇغۇلۇپ بىر ھەپتە تولمىغان بالىسىنى ئولتۇرغەندە قېرىندىن چىقىدىغان ئوغۇز سۈتى (پەنىرمايىسى) دىن 3 پۇكىنى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېزىپ كىچىك بالىلارغا ئىچكۈزۈلسە تۇتقاق توتۇشىنى توختىتىدۇ (ئەسكەرتىش: ھەرقانداق ھايۋاننىڭ پەنىرمايىسى مۇۋاپىق مىقدارلاردا ئىچكۈزۈلسە كىچىك بالىلارنىڭ دولنىپ كېتىشى، چوڭلارنىڭ بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ).

⑩ قاپاقنى چوجە گوشى ياكى تۇخۇم سېرىغى بىلەن بىللە قاينىتىپ شورپا قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ

(ئەسكەرتىش: ئادەتتە تېخى ئىشلىتىلمىگەن قاپاق ياكى پىشمىغان قاپاقلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن؛ ئۇرۇغنى ئايرىپ گوشىنى قاينىتىش كېرەك).

⑪ ئويلەردە خىش ئاستىدىن چىقىدىغان ئىشەك قۇرۇتىنى تۈتۈپ، گەجگە ئويمىنىدا ئولتۇرۇپ سۈركەپ بېرىلسە تۇ قاق كېسەل تۇتۇش توختايدۇ.

ئېغىر ھۇشسىزلىق (سەكتە)

ئۇشتۇمتۇت ئېغىر ھۇشسىزلىنىشنى ئەرەپچە "سەكتە"، خەنزۇچە جۇڭفېڭ (中风)، لاتىنچە "ئىنسۇلت سېرېبرى" ياكى "ئاپوفلېكسىيە سېرېبرى" (insultus cerebri; apolexia cerebri) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، مېڭە قان يوللىرى تولۇق توسىلىش (سۇددەئى تامامە) تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئولۇكتەك بىخۇتلىنىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئىنىسىنانىڭ پىكرىچە، مېڭىدە قۇ-رۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ، بارغانسېرى توپلىنىپ مېڭىنى قۇرۇتىقاندىن كېيىن، بەدەننىڭ ئوره تۇرۇشىنى ئىداره قىلىدىغان سېزىمنى بۇزۇش بىلەن كېسەل كىشى ھۇش-سىزلىنىپ يېقىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى شۇكى، مېڭە بوشلۇقلىرى پۈتۈنلەي توسىلىدۇ، شۇڭا روھي كۈچ ئوتلىمي قالىدۇ. مەيلى قان، بەلغەم،

سەپرا، سەۋدا تۈپەيلىدىن توسۇلۇش (سۇددە) يۈز بېرىپ سەكتە بارلىققا كەلسە قۇتقۇزۇپ قېلىش تەس. تىبابەتتە سەكتە كېسىلىنى قان ئاشقانلىقتىن بولغان سەكتە (سەكتە دەمەۋىي)، بوغۇلۇشتىن بولغان سەكتە (سەكتە ئېھتىناقى)، بەلغەمدىن بولغان سەكتە (سەكتە بەلغەمى)، نېرۋىدىن بولغان سەكتە (سەكتەئى ئەسەبى)، قىزىتمىدىن بولغان سەكتە (سەكتە مۇھىرىقىيە)، ئاپىتاپ ئوتۇشتىن بولغان سەكتە (سەكتەيى شەمسى) دىگەن تۈرلەرگە بولىدۇ. يەنە ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشىنىڭمۇ، يۇقۇرى قىزىتما ۋە ئاپىتاپ ھەم يۇقۇرى ھارارەتلەرنىڭمۇ سەكتە پەيدا بولۇشقا تەسىرى بار. قان بېسىمى ئۇرە كىشىلەر ئېغىر ھەرىكەت قىلسا، قۇسسا ياكى خاپا بولسا، يىقىلسا بۇ خىل ھادىسىلەر ئاسانلا يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەكتە كېسىلى ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ بەدەنلىرى بوشاپ، بەش سەزگۈ سېزىم (ھاۋاسى خەمسە) بۇزۇلۇپ (پالەچلىنىپ)، بىخۇتلىنىپ يىقىلىدۇ. قاتتىق خورۇلداپ نەپەس ئالىدۇ. بەزىلەر خورەكمۇ تارتماي، نەپەسمۇ ئالماي ئولۇكتەك بىھۇش يېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ مىڭىسىگە قان چۈشكەن بولسا دەسلەپتە بىلىنمەيدۇ، كېسەل ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن كوپىنچە بىر تەرەپ پۈت ـ قول، گاھىدا يەككە بىر ئەزا پالەچلىنىپ، ھەركەتسىز بولۇپ قالغانلىقى كورۇلىدۇ. قول ياكى پۇتى كوتىرىپ تاشلانسا خۇددى ئولۇكتەك

قول - پۇتىدەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇرەك ھەر-كىتى بوشىشىدۇ، تومۇرنى بىلگىلى بولماسلىغى مۇمكىن.

سەكتە كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنى ئولگەنلەردىن پەرق ئېتىش قىيىن بولغانلىقتىن، مۇشۇنداق تۇيۇقسىز بىھۇشلانغان ئاغرىقلارنى 3 كېچە - كۈندۈز كومپيۇتېر ساق-لاپ تۇرۇش تەكىتلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب، بەزىلەر ھۇشسىزلانغاندىن كېيىن ئولگەن دەپ پەرەز قىلىنىپ، كومۇشكە ھەركەت قىلمۇاتقاندا ياكى كومۇپ بولغاندىن كېيىن تىرىلىپ قېلىش ھادىسىلىرى بولغانلىقىدىن ئىبا-رەت. قەدىمقى ھوكۇمالار بۇنداق ھۇشسىز كېسەللەرنىڭ ئولگەن - ئولمىگەنلىكىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن توۋەندىكى چارىلەرنى تەكلىپ قىلىدۇ:

1. بۇرۇن ئۇدۇلىغا پاختا ياكى ئېتىلغان يۇڭ قويۇپ كورۇلىدۇ ياكى كەپتەرنىڭ كىچىك قانىتى قو-يۇلىمۇ بولىدۇ. ئەگەر تىنىق بولسا پاختا (يۇڭ) مە-دىرلايدۇ. ئەگەر كېسەل ئولگەن بولسا مىدىرلىمايدۇ (ئەمما تىنىقتىن باشقا شامال تەگمەسلىكى كېرەك).

2. نېپىز جانان چىنىسىگە ئازراق سۇ قويۇپ، مەئىدىسىگە قويۇپ دىققەت بىلەن كۈزىتىلىدۇ؛ سۇ مىدىر-لىسا تىرىك، مىدىرلىمىسا ئولۇك.

3. تىل ئاستى ۋە سوڭ (مەقئەت) ئېچىدىكى تومۇر ھەركىتى تەكشۈرۈلىدۇ. ھەركەت بىلىنسە تىرىك، تومۇر ھەركەتلەنمىسە ئولگەن بولىدۇ.

4. كوز ئېقى پارقىراپ تۇرسا تىرىك، تۇتۇق بولسا ئۆلۈك.

5. يورۇق جايدا كوزگە قارىلىدۇ، كوز قارچۇغىغا ئادەم شۇلىسى چۈشسە تىرىك، چۈشمىسە ئۆلۈك.

6. قاپاقلىرىنى قايرىپ چىراق يېقىپ بېقىش كېرەك. چىراق ئەكسى كورۇنسە تىرىك، كورۇنمىسە ئۆلۈك.

يۇقۇرىدىكى چارىلەر بۇگۈنكىدەك ھەر خىل جاندۇقلار يوق چاغلاردا تەۋپىلار ئويلاپ تېپىپ تەجرىبە قىلغان چارىلەردىن ئىبارەت. ھازىرقى جاندۇقلار بىلەن تەكشۈرۈلسە ئۆلۈك ـ تىرىكلىگىنى پەرق ئېتىش ناھايىتى ئوڭاي.

داۋاسى: توۋەندىكى تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرى كورۇلىدۇ:

كىسەلنىڭ بۇرنىغا ئىفار پۈرتىلىدۇ. قۇندۇزقەرنى سىركىدە ئېزىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، بېشىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈلىدۇ، پۇت ـ قولىرى مۇجۇلىدۇ، بۇرنىغا زەيتۇن يېغى تامغۇزۇشمۇ مۇمكىن. يەنە چۈشكۈرتىدىغان دورىلار پۈرتىلسا، كىسەل بىرقانچە قېتىم چۈشكۈرسە خىلىت ماددىلىرى يېشىلىپ بۇخاراتلار يوقلىدۇ. ھىڭدىن كېرەكلىك مىقدارىدا ئېلىپ ئېزىپ ئاغرىقنىڭ بېشىغا، ئاياق ئالقىنىغا، گەدەن ئويمىنىغا سۈرتۈلىدۇ. كۈندۇش، پىلىپىلدىن بىر مىسقالدىن، قۇندۇز ـ

قەردىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، ئۇندەك تالقانلاپ بۇرنىغا پۇركۈلىدۇ.

كېسەل كىشى ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن، ئىچىش ئۈچۈن مىڭنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن ھەببى شەبىيار، ھەببى زەھەپ، ھەببى قۇقىيا بەرسە بولىدۇ.

بېدىيان يىلتىزى، رۇمىيدىيان، زىرىلەرنى بىر-لەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر مىگە قان تومۇرلىرىدا توسىلىش (سۇددە) ھاسىل بولغان تەقدىردە قان ئېلىۋېتىش مۇمكىن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەكتە بىلەن ئاغرىپ تۇزەلگەن ئاغرىقلار توۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشى لازىم: ئۇتكەن ئىشلارنى كوپ ئويلاپ كوگلىنى پاراكەندە قىلماسلىغى، ئېغىر جىسمانى ئەمگەكتىن بىر مەزگىل ساقلىنىشى. ھاراق ئىچىمەسلىگى، جىنسىي ئالاقىنى بىر مەزگىل تەرك قىلىشى لازىم. چوڭ تەرىتىنى داۋاملىق يۇمشاق تۇتۇپ، 8 ـ 9 كۈندە بىر قېتىم سۇرگە ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. تامىغا ئوگاي سىگىدىغان تاماقلارنى ئىستىمال قىلىشى كېرەك.

سەكتىگە يولۇققان كىشىلەرگە مەيلى پالەچ بولسۇن-بولمىسۇن، 8 — 10 كۈنگىچە ھەسەلنى 6:1 نىسبىتىدە سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۈسسۈزلۇق ۋە تاماق ئورنىدا ئىچكۈزۈپ بېرىلسە ھەم ئوزۇق بولىدۇ، ھەم مىگىگە چۈشكەن قانىنىڭ شۇمۇرۇلۇپ كېتىشىنى تېزلىتىدۇ. بۇنداق بېقىلغان

كېسەللەرنىڭ پالەچلىكى يەڭگىل ساقىيىدۇ (تەجرىبىدىن ئوتكەن).

ھۇشسىزلىنىش (قوما)

ھۇشسىزلىنىش ئەرەپچە "سۇبات"، خەنزۇچە خۇڭمى (迷昏)، لاتىنچە "كوما" (coma) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھۇشسىزلىنىشنىڭ تۈرلىرى كوپ، شۇنىڭدەك قوما بىلەن قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)، ئۇيقۇسىزلىق (سەكتە) لارنىڭ ھەممىسىدىمۇ ئەس-ھۇشنى يوقىتىش ئاساسىي ئالامەتلەردىن بىرى بولسىمۇ، لېكىن دەرىجىسى ئوخشاش ئەمەس. قومانىڭ جۇمۇتقا، ئاندىن سەكتىگە تەرەققى قىلىپ بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ھەرقايسىسىنىڭ سەۋەبى ۋە دەرىجىسىگە قاراپ چارە كورۇش كېرەك.

سەۋەبى: تىبابەتتە بىر سائەتتىن ئارتۇق بىخۇت ياتقان كېسەللەرنى ھۇشسىزلانغان دېيىلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى كوپ. كېسەل كىشىنىڭ سوغۇقى بەك ئېشىپ كېتىش، مېڭگە پىشىغان خىلىتلار يىغىلىپ تەسىر قىلىش، يىقىلىش، سوقۇلۇش ۋە باشقا سەۋەپتىن مېڭە سوڭگى سۆڭگى، مەئىدىدىن يامان بۇخاراتلار يۇقۇرىغا ئورلەش، ئوپكىدە ھاۋا ئالمىشىش توسقۇنغا ئۇچراش. تاماقتا ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى ئازلىق ياكى جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغانلىقتىن مېڭىگە ئوزۇق ماددىلىرى مەسلەن، قەنت ماددىسى يېتىشمەي

قىلىش، زىيانىت (قەنىت سىيىش كېسىلى)، سۈيىدۈكتىن زەھەرلىنىش، قان بېسىمى ئۇرۇلۇك، تۈتقاقلىق، زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: تومۇرى قاتتىق، پەرقلىق سالىدۇ، يۈزى كوكۈش بولۇپ كورۇنىدۇ، مىڭگە سوغاق نەرسىلەر تەسىر قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. يىقىلغان بولسا مىڭە سوقۇلغى سۈنۈپ مىڭگە زەربە تەككەنلىگى بىلىنىدۇ؛ مەئىدىدىن بولسا، مەئىدىدىن يامان بوس ۋە يەل-پۇراق-لىرى كېلىپ تۇرىدۇ، مىڭگە ساپ ھاۋا (كىسلاروت) يې-تىشمىسە ئۇپكىدە ئېغىر كېسەل (مەسىلەن، زاتىلىرىيە) دىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۇپكە يالليۇغى بارلى-غىدىن گۇمان قىلىش لازىم. مىڭگە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھۇشسىزلىقتىن ئىلگىرى باش قېيىش، باش ئاغرىشتەك كېسەللىك ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ. باشقا سەۋەپتىن بولغانلىرىدىمۇ ھۇشسىزلىنىشنىڭ ئادەتتىكى ئۇمۇمى ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى يەنە سەۋەپچى بولغان كېسەلنى ئېنىقلاپ باھا بېرىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: ھۇشسىز كەلگەن كىشىنىڭ تېرىسىگە يىگنە سانچىپ بېقىپ ئەس-ھۇشى بارمۇ ياكى پۇتۇنلەي ھۇشىنى يوقاتقانمۇ، سىناپ كورۇلىدۇ.

ئىسسىق مايلار سىلەن باشنى ياغلاش، قۇندۇزقەرى، ئاقىرقەرھا، مەۋزەجلەرنى قاينىتىپ باشقا سۇۋاش كېرەك. سەۋەبلىرىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش ۋە سەكتە كېسىلىدە يېزىلغان تەدبىرلەرنى تاللاپ قوللىنىش لازىم.

ئۇيقۇسىزلىق (ئۇيقۇ قېچىش)

ئۇيقۇسىزلىق (ئۇيقۇ قېچىش) ئەرەپچە "سەھرى"، پارسچە "بىخابى"، لاتىنچە "ئاگروپنىيە، ئىنزومنىيە" (agrypnia, insomnia)، خەنزۇچە شىمىيەنجىك (失眼症) دېيىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئۇز ئالدىغا مۇستەقىل بىر خىل كېسەللىك بولماي، باشقا نۇرغۇن كېسەللەرنىڭ بىر خىل ئالامىتى ھىساپلىنىدۇ. لېكىن بىر كىشى بىر كېچە-كۇندۇزدە 4 — 6 سائەتمۇ ئۇخلىمىسا ئېغىر كېسەللىكلەر يۇز بېرىشكە سەۋەپچى بولىدۇ؛ شۇڭا بۇ يەردە ئالاھىدە توختىلىمىز.

سەۋەبى: مىڭگە قۇرۇقلۇق تەسىر قىلىش تۈپەيلىدىن مىڭدە قۇرۇقلۇق غالىپ بولۇش، ئېسەب (نېرۋا) ئاجىزلىشىش، ئوپكە كېسىلى بىلەن ئاغرىش، قان بېسىمى ئورلەش، كەمقانلىق، كوپ تاماكا چېكىش، قاراچاي، پەمىلچاي، قەھۋە (كافى) لەرنى بەك كوپ قوبۇق ئىچىش، ئۇخلاتقۇچى دورا ئىچمىسە ئۇخلىماسلىققا ئادەتلىنىپ قېلىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى ئارتۇقچە ئىستىمال قىلىش، بەك خوشال بولۇپ كېتىش، ئارتۇقچە قورقۇش، غەم-ئەندىشىگە چۈشۈش، ئۇخلاش ئالدىدا كوپ تاماق يېمىش، بەك ئاچ يېتىش، يوتقان-كوپە بەك قېلىن ياكى بەك نېپىز بولۇپ قېلىش، بىر ئورۇندىن باشقا ئورۇنغا يوتكىلىپ

يېتىش، ئارتۇقچە چارچاش، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇش، قاتتىق قەۋزىيەت بولۇش، قىزىتما ۋە باشقىلاردىن ئۈيقۇ قاچىدۇ. خاپلىق، ئاغرىشلار، تېرە كېسەللىرىدىكى قىچىشىشلارمۇ ئۈيقۇنى قاچۇرىدۇ.

ئالاھەتلىرى: يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەرگە يولۇققانلار ئورۇنغا ياتقاندىن كېيىن ئەگەر ۋاقتىدا ئۇخلاپ قالمىسا ئۈيقۇسى قاچىدۇ ياكى ئازراق ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن ئۈيقۇسى كەلمەيدۇ. داۋاملىق شۇ ھالدا بولغۇچىلارنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەدىنى بوشاپ كوپ ئەسنەيدۇ، مۈگدەيدۇ. داۋاملىشىۋەگەنسېرى ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، ئوڭاي ھاياجانلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، ئومۇمى بەدەنده ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: تۇرمۇش تۈزۈمى نامۇۋاپىق بولسا دەرھال تۈزىتىپ تەرتىپكە سېلىش، يەنى ـ ئىچىمەك، ئەمگەك (جىسمانى ۋە ئەقلىي ئەمگەكلەر) بىلەن شۇغۇللىنىش ۋاقتى ۋە دەم ئېلىش ۋاقىتلىرىنى تەرتىپكە سېلىش، يېتىش ـ قوپۇش ئىشلىرىنى مۇۋاپىق رەتكە سېلىش لازىم.

مەخسۇس داۋاسى، ھەممىدىن ئاۋال مىڭگە ھوللۇك يەتكۈزۈشكە دىققەت قىلىش، ئاندىن كېيىن بەدەنـدىكى كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. مىڭگە ھوللۇك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، پىشانىنى بادام يېغىدا، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغىدا ياغلاش كېرەك. ئادەم

سۇت سۇرتۇش، قاپاق مېغىزىنى ئېزىپ كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ پىشانىگە چېپىش مۇمكىن. بىر سەر سىيادان ۋە بىر سەر قاپاق ئۇرۇغى مېغىزىنى سوقۇپ، ئازراق ئادەم سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا ۋە گەجگىگە چېپىلسە- مۇ بولىدۇ. ياش پاخلان مىڭسىنى يېمىش، توخۇ گو- شىدىن شورپا قىلىپ ئىچىش كېرەك؛ چۈنكى ئۇلار ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. پالەك، كوك يۇمغاقسۇت (ئاشكوكى)، سېرىق چىچەك سېلىپ سۇيقاش ئېتىپ ئىچىلسىمۇ مىڭنى ھەللەندۇرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. سېرىق چىچەك كوپ- رەك دەملەپ ئىچىلسە بولىدۇ، قېتىق يۇزىدىكى قايماقنى پىشانىگە سۈركىسە مىگىنگە قۇرۇقلۇق تەسىر قىلىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە قېتىق ئىچىپ بېرىلسىمۇ ئۇيقۇسىزلىققا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بىنەپشە 2 مىسقال، نىلۇپەر، قاراسونا يوپۇرمىغى، ھول يۇمغاقسۇت، سېرىق چىچەك، كوكنار يىلتىزىنى 3 مىسقال ئېلىپ ئىككى پىيالە سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە قالغان- دا سۈزۈپ، ئۇخلاش ئالدىدا بىر پىيالە ئىچىپ يېتىش لازىم.

رەيھان، سېرىق چىچەك ۋە كوكنار ياغىچىدىن ئەرەق تارتىپ، ئۇيقۇسى قاچقانلارغا ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. خاسلىق يوپۇرمىغىنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا بېرىش مۇمكىن. يەنە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يېنىك بەدەن تەربىيە قىلىش، ھاممامغا چۈشۈشلەرمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى شىفا، مەجۇنى مادده تۈلھايات، مەجۇنى داۋائىملىۋش-كىلاردىن بىرى بېرىلسە ئۈيقۇسىزلىق سەۋەبچى بولغان ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش ئارقىلىق ئۈيقۇنى ياخشىلايدۇ؛ سوغاقتىن ئۈيقۇسى قاچقانلارغا زەپەنى يانچىپ دىمىغىغا تارتىتۇرۇش مۇمكىن (تەجرىبىدىن ئوتكەن).

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىشىش

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىغىنى ئەرەپچە "زەئفى ئەسەب" ياكى روھىي ئاجىزلىق "زەئفى نەفسانى"، خەنزۇچە شىنجىڭ شۇەيرو (神经衰弱) لاتىنچە، "نېۋراستېنىيە" (neurasthenia) ياكى روھىي زەئىپلىك "پسىخوستېنىيە" (psychostenia) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ نېرۋا خىزمىتى بۇزۇلۇش كېسەللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، تۈپ ماھىيەتتىن ئېيتقاندا، روھىي ئاجىزلىقنىڭ بىرسى ھىساپلىنىدۇ.

سەۋەبى: مىڭدە سەۋدانىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگەللەپ، قوزغىلىش، بېسىنقىراش تەڭپۇڭسىلۇغىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكلەر بىلەن دەم ئالماي شۇغۇللىنىش، خىزمەت - تۇرمۇشنىڭ نورمال بولماسلىغى، ئۇزاق مۇددەتلىك روھىي زەربە، تاسادىپى غەم - قايغۇ، ئۇزىنىڭ ھېسسىياتى ۋە ئەقىل - پاراسىتى ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزاق مۇددەتكىچە ھەل قىلىشقا قادىر بولمىغان زىددىيەتلەر، ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزاق داۋاملاشقان

كۆڭۈلسىزلىكلەر. بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل كۇپ قان يوقتىش، يۇقۇملۇق كېسەللەر بىلەن ئاغرىش، ئۇزاق ئاغرىق تارتىش تۈپەيلىدىن بەدەنىنىڭ ئاجزلىشىش قاتارلىقلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقۇرقىدەك سىرتقى غىدىقلاشلار نېرۋا ئاجىزلاشنىڭ سەۋەپلىرى بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل غىدىقلاشلارغا ئۇچرىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسىلا نېرۋا ئاجىزلاشقا گىرىپتار بولۇۋەرمەيدۇ ياكى ئاغرىسىمۇ يەڭگىل بولىدۇ. ئەمما ئەسلىدىن ئەركە، ئۇزەمچى، تۇرمۇش، جەمئىيەتتە چىنىقىشى يېتەرلىك بولمىغان، قىيىنچىلىق، جاپالارنى يېڭىش ئىرادىسى كۈچسىز كىشىلەر توساتتىن مەلۇم زوررىيات غىدىقلىنىش، قىيىنچىلىقلارغا يولۇققۇپ قالسا ئوڭايلا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا ھەرقانداق كېسەلنىڭ، جۈملىدىن نېرۋا ئاجىزلىغىنىڭ پەيدا بولۇشىدا شەخسنىڭ ئىچكى ئامىلى ئاساسىي رول ئويناپىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەسەب ئاجىزلىغىنىڭ ئالامەتلىرى بەك مۇرەككەپ، ئەمما ھەممە كىشىدە بىر خىل ئالامەت تەكرار كورۇلۇۋەرمەيدۇ، شۇنداقتىمۇ بۇنىڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرى ئۇيقۇسىزلىق (ئادەتتە تولارىق ئۇيقۇ قېچىشىتىن باشلىنىدۇ)، كەچتە ئوڭاي ئۇخلىيالماسلىق، سەھەردە بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، كوپ ۋە قالايىمقان چۈش كورۈش، ئەتىگەندە چۈشىنى ئۇنتۇپ، ھاردۇق چىقماي قوپۇپ كۈندۈزى ئىش خوش ياقماسلىق، باش قېيىش،

باش ئېسىلىش، قۇلاق ۋاڭىلداش، دىققىتىنى يىغالماسلىق، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان تېرىكىش، ئوڭاي يىغلاش، ئوڭايلا كۇلۇش، ئورۇنسىز غەم-ئەندىشە، خام خىيال قىلىش، ئادەم خالىماي يالغۇزلۇقنى ئىزلەش، كىشىلەرنىڭ گەپ-سۆزلىرىنى ئاڭلاشنى خالىماسلىق، يۇرىگى سىقىلىش، قول-پۇتلىرى، بەللىرى سىقىراپ ئاغرىغانلىق ھىس قىلىش، ئوزىدە يوق كېسەللىكلەر ھەققىدە سوز-لەش، گۇمانخورلۇق، ئوزى ۋە ئەۋلادى ھەققىدە ئورۇنسىز ئەندىشىلەرنى قىلىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىز-لىنىش، ئېغىزىمنى قېيتىپ ئاغرىش، كەمقانلىشىپ بار-غانسېرى ئورۇقلاپ كېتىش ۋە باشقىلار. ئايالالار بۇ خىل كېسەل بىلەن تولاراق ئاغرىيدىغانلىغى ئۇچۇن، ئۇلاردا يۇقارقىلاردىن تاشقىرى ھەيز قالايمىقان-لىشىش، جىنسىي تەلەپ سۇسلىشىش (ئايرىملاردا ئەكسىچە جىنسىي تەلەپ كۇچەيىپ كېتىدۇ) لار يۇز بېرىدۇ. ئەرلەردە بولسا، كوپ ئېھتىلام بولۇش، مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش ھادىسىلىرى يۇز بېرىپ ئۇزاق داۋاملاشسا كارغا يارىماس (زەئىفى باھ) بولۇپمۇ قالىدۇ. مەيلى ئەر-ئايال ئاغرىقلار بولسۇن، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندىن كېيىن ئازراقلا ئاچچىغى كەلسە يۇرىگى تىترەپ، چىرايى قىزىرىپ ياكى تاتىرىپ كېتىدۇ، قورقۇنچاق، ئېرىنچەك بولۇپ قالىدۇ. ئازغىنە ئەمگەك قىلسا ھاسىراپ كېتىدۇ، ئادەتتە تەپسىلى تەكشۇرۇلسە كېسەل كىشى ئېيتىپ بەرگەن كېسەللىك ھادىسىنى ئوڭاي تاپقىلى بولمايدۇ.

داۋاسى: ئەسەب ئاجىزلىشىش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى كېسەل كىشىدە ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسىنى تىكلەشتىن ئىبارەت. بۇ نۇقتا ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، داۋالاشتا غەلىبە قازىنىش ـ مەغلۇپ بولۇشنىڭ ئاچقۇچىدىن ئىبارەت.

ئەسەب ئاجىزلىغاندا يۈز بېرىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى خىلمۇ ـ خىل بولغاچقا، ئاغرىق كىشىلەر ئۈزىدە ئەسەب ئاجىزلاش بارلىغىنى بىلمەي، يۈرىگى قوزغالسا يۈرەك كېسىلىدىن، قوسۇغى كوپسە قېرىن ـ ئاشقازان كېسىلىدىن گۇمان قىلىدۇ. تەۋىپ تەكشۈرۈپ ئاندىق كېسەللەر يوقلۇغىنى ئېيتسا ئۇنىڭغا ئىشەنمەي، يۈقۈرىدىكى كېسەللەرگە قارىتا داۋالاشنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ. شۇڭا كېسىلى ھەققىدە توغرا تونۇش ھاسىل قىلدۇرۇش بەكمۇ مۇھىم. بۇنداق ئاغرىقلارنى خىزمەتتىن، ئەمگەكتىن ئايرىماي، ئەمگەك، خىزمەت بىلەن شۇغۇللانغان ھالدا مۇئاپىق دەم ئېلىش مەسلىسىنى ھەل قىلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ئىشلىمەي بىكار قالسا يەنىلا قۇرۇق خىياللارغا بەنت بولۇپ مىڭىسىنى داۋاملىق چارچىتىدۇ. يېنىك ئەمگەك، يېشىغا مۇئاپىق تەنھەرىكەت مەشغۇلاتلىرى بەدەننى چىڭىتىپ، بەھۇدە ئوي ـ خىيالنى يىراق كەتكۈزىدۇ. كېسەل كىشىلەر سەيلە قىلىشى، ساز ئاڭلىشى كېرەك. بەدەننى سوغاق سۇغا چىلانغان لوڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىش قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ بەدەننى چىڭىتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلاپ مىڭىنى ئارام ئالدۇرىدۇ.

دورىلار بىلەن داۋالاش: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىرىگە ئىپەك قىيامى (شەرۋىتى ئەبرىشىم) بېرىش كېرەك (مۇرەككەپ دورىلار بىلەن قارالسۇن) ياكى كېۋەز چېچىگى قىيامى (شەرۋىتى زوھرىلقۇتنى) بەرسەمۇ بولىدۇ (تەركىۋى ۋە تەييارلىنىشى مۇرەككەپ دورىلار ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى مەسىدىھا، مەجۇنى دىلكۇشا، مەجۇنى مادده تۇلھايات، خەمىرى گازىۋان بېرىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، نېرۋىسى ئاجىزلىغان ئاغرىقلارغا كۆچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چۈنكى ئۇ بەدەنى، پەي ۋە ئەسەبنى چىڭىتىش ئارقىلىق كېسەل كەشىنىڭ پاتلا ئەسلىگە كېلىشىگە ياردىمى كېلىدۇ.

بۇنداق كېسەللەرگە يېشى، سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ قۇشقاچ گوشى، توخۇ، كەكلىك گوشلىرىدە كاۋاپ قىلىپ يېمىش لازىملىغىنى ئەسكەرتىش، تۇخۇم، تۇخۇم ھالۋىسى يېمەسلىكە بۇيرۇش مۇمكىن.

ھىستېرىيە

ئەرەپچە "ئىھتىناقى رەھمى"، خەلىزۇچە يىمىك ياكى شىستىلى (斯底里)، لاتىنچە "ھىستېرىيە" (hysteria) دەپ ئاتىلىدۇ. مىللى تىبابەتنىڭ قەدىمقى

كىتاپلىرىدا ھەستېرىيە كېسىلىنى ئايالارنىڭ بالىياتقۇچى بوغۇلۇش كېسىلىنى "ئېھتىياقى رەھىمى" دەپ ئاتاپ، ئايالالار كېسىلى قاتاردا بايان قىلىنىدۇ. ھازىرقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندا بۇ كېسەل كوپرەك ئايالالاردا ئۇچرىسىمۇ، لېكىن ئەرلەردىمۇ يۈز بېرىدىغان بىر خىل نېرۋا - روھىي كېسەلدىن ئىبارەت. شۇڭا نېرۋا - روھىي كېسەللەر قاتارىغا كىرگۈزۈپ سوزلەپ ئوتۇشنى لايىق تاپتۇق.

سەۋەبى: قەدىمقى كىتاپلاردا مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن بالىياتقۇ بوغۇلۇپ، ھەيز قالايمىقانلىشىش، بالىياتقۇ ساھەسىدىن بۇس (بۇخارات)لار مېڭىگە ئورلەش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ ئىزاھلىنىدۇ؛ شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلنى پارىسچە "باۋۇگۇلە" (يەل ئوق) دەپمۇ ئاتايدۇ. چۈنكى بەزى ئايالالار قوساق، يۈرەك ساھەسىدىن بىر خىل ئىسسىقلىق يۇقۇرىغا ئورلەپ، گېلىغا تىقىلىپ قالغانلىقتىن زارلىنىدۇ. كېيىنكى بىر قىسىم ھوكۇمالار بۇ كېسەل تولاراق يۈرەك ئامىللىرىنىڭ تەسىرىدە بارلىققا كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇمۇمەن ئەركە ئوسكەن، ئۆز سوزلۈك، جاپا - مۇشەققەت چەكمىگەن خىيالچان ئايالالاردا، قىسمەن ئەرلەردە كورۈلىدۇ. ئاغرىشتىن بۇرۇن بىرقاتار روھىي زەربە ئامىللىرى كېسەلنىڭ بارلىققا كېلىشىنى تېزلىتىدۇ. ئايالالاردا تولاراق بالىياتقۇ كېسەللىرىگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى خىلمۇ-خىل بولۇپ، ھەر بىر كىشىدە بىر بىرىگە ئوخشمايلا

قالماي، بەلكى ئەينى سر كېسەلدە بىرىنچى قېتىم تۇتۇش بىلەن ئىككىنچى قېتىم قوزغالغاندىكى بەلگىلەر ئوخشىمايدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تۇۋەندىكىدەك بىرقاتار كېسەللىك ئالامەتلىرى بولۇشى مۇمكىن: ① قول - پۇتلىرىنى قالايمىقان ھەركەتلەندۈرۈش، ئەس - ھۇشى تۇتۇقلىشىش، ئويغاق تۇرۇپ جويلۇش، تۇتقاق كېسىلىگە ئوخشاش كېسەل تۇتۇپ قېلىش؛ ② قول - پۇتلىرى تىترەش، پالەچلىنىپ قېلىش ياكى سېزىمنى يوقىتىش؛ ③ قۇلغى ۋاقىتلىق گاس، كۆزى ۋاقىتلىق كورمەس بولۇپ قېلىش، ئاۋازى چىقماي قېلىش قاتارلىق ھادىسىلەر يۈز بېرىدۇ. لېكىن گاس بولۇۋالغاندا ئارقىدىن تۇرۇپ سوزلىسە ئاڭلايدۇ، كورمەس بولۇۋالغاندا يولىنى تېپىپ ماڭالايدۇ. ئەتراپلىق تەكشۈرسە ئەسەب (نېرۋا) ساھەسىدە ھىچقانداق زەخمىلەنمىش، زەرەرلىنىشلەرنى تاپقىلى بولمايدۇ. بۇ خىل كېسەلگە يولۇققان ئايالالار ئازراق دىلى رەنجىگەندىن كېيىن كېسىلى تۇتۇپ قالىدۇ - دە، قول - پۇتلىرىنىڭ پېيى تارتىشىپ مۇزلاپ كېتىدۇ، ئەمما بۇ كېسەلدە ئاعرىقنىڭ تۇتۇش ۋاقتى تۇتقاق كېسەلنىڭكىدىن خېلى ئۇزاق بولىدۇ. مەسىلەن، تۇتقاق كېسەل بىرنەچچە مىنۇتتىن كېيىن تۇزىلىپ ئورنىدىن قوپىدۇ، ھىستېرىيىدە بولسا نەچچە سائەتلەپ تۇتۇش مۇمكىن. بەزى كېسەللەر ئازغىنا سەۋەپنى بانا قىلىپ "ئىچىمگە ئىلان كېرىپ كەتتى" دەپ زارلايدۇ، ئۇزاق قاتتىق ئىشەنگەن ھالدا باشقىلارنى

ئىشەندۈرۈشكە تىرىشىدۇ. بەزىلەر بولسا دوك، مايماق بولۇ-
ۋېلىسپ ئوزىنى تۇزەلمەس كېسەل دەپ زارلىنىپ يۈرۈشى
مۇمكىن. لېكىن قورقۇتۇش، ئىشەندۈرۈشلەر ئارقىلىق
ھېچقانداق دورىسىزلا ساقىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەلنى ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، باش-
قا روھىي-نېرۋا كېسەللىرىدىن ئايرىشقا دىققەت قىلىش
زورۇر. ھىستېرىيە كېسىلىنى كۆپىنچە سەۋرىلىك بىلەن،
سوز بىلەن قايىل قىلىش، ئىشەندۈرۈش ئارقىلىق داۋا-
لاش مۇمكىن. مەسىلەن، ئېچىمگە ئىلان كىرىۋالدى، دە-
گەندە قۇستۇرىدىغان دورا ياكى سۈرگە دورا بېرىپ، قۇ-
سۇق ياكى تەرىتىگە تىرىك سۇ ئىلىنىنى تاشلاپ قويۇپ
كورسىتىلسە "ساقايدىم" دەپ ئىشىنىدۇ. قارغۇ بولۇۋالسا
قۇلاق ئەتراپىغا دورا سۈركەپ قويۇپ، دورىنى ماختاپ
نەتىجىسىگە ئۈمىتلەندۈرۈلسە ساقىيىپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك
بۇ خىل ئاغرىقلارنى ئاچچىقلاندۇرماسلىق، خوشاللىنىدە-
غان شارائىت يارىتىپ بېرىش ئارقىلىق كېسەل تۇتۇش-
تىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

بۇلارنى ئۇخلىتىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش، ئومۇمى
بەدەننى چىڭىتىدىغان، نېرۋىنى كۈچەيتىدىغان، نېرۋىنى
باسىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن،
قاپاق مېغىزى يېغى، ۋالېرىئانىك يېغى، بىنەپشە
يېغى، سىمىدان ياغلىرىنى گەجگە، پىشانە ۋە قۇلاق ئار-
قىسىغا سۈركەپ ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، مەجۇنى داۋائىلمۇشكى، خەمىرى گازىۋان، مەجۇنى نۇجاھ، سەندەل شارابى، ئەۋرىشىم گۇ-لاپلىرىنى ئىچىشكە بېرىش كېرەك.

خىيالپەرەسلىك (مالىخولىيا) كېسىلى

بۇ روھىي كېسەللىكلەرنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئەرەپچە "مالىخولىيا"، خەنزۇچە يۇيۇبىڭ (忧郁病)، لاتىنچە "مېلانخولىيا" (melancholia) دەپ ئاتىلىدۇ.

روھىي كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى نۇرغۇن. ھەرقايسى روھىي كېسەللىكنىڭ سەۋەبىدە بەلگىلىك ئورتاقلىق، ئالامەتلىرىدىمۇ قىسمەن ئوخشاشلىق بولسىمۇ، لېكىن دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ھەر بىر شەخسنىڭ مىزاج خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئالامەتلەرنىڭ ئىپادىلىنىشى ئەھ-ۋالىمۇ بىردەك بولالمايدۇ.

سەۋەبى: ئىنسانىنىڭ كۆرسىتىشچە، مالىخولىيا كېسىلىنىڭ يۈز بېرىشىدە سەۋدائى مىجەزنىڭ تەسىرى چوڭ. سوغاق ۋە قۇرۇق مىجەزلەر روھقا يېقىمسىز بولۇپ ئۇنى كۆچسىزلەندۈرىدۇ. مالىخولىيا كېسىلى كۆرمىگەن سەۋدا ماددىسىنىڭ مەھسۇلاتىدىن ئىبارەت. يۈرەك، مەئىدە، تال، جىگەردىن يۇقۇرىغا ئورلىگەن بۇخاراتلارمۇ مالىخولىياغا سەۋەپ بولىدۇ. كويگەن سەپرادىن بولغاندا قوزغىلىشچان ساراڭلىق (مانىيە) شەكىللىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ھەر خىل روھىي

كېچىنىملەر، تەپەككۇردا ھەل قىلالمىغان چىگىلىك مەسـ
ـلىلەر، روھىي زەربە، غەم ـ قايغۇلارنىڭ رولى زور.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، نېرۋا ـ روھقا مۇناسـ
ـىۋەتلىك كېسەللەر تولاراق ئەركە ئوسكەن، ئوزەمچى
مىجەزلىك، ئاسان تېرىكىدىغان، ماختاشنى ياقتۇرىدد ـ
ـغان، قىينىچىلىقلارنى يېڭىش غەيرىتى سۇس كىشىلەردە
ئوگايلا يوز بېرىدۇ. شۇنىڭدەك زىيانلىق كەيپلەر،
ھاراقخورلۇق، بولۇپمۇ نەشكەشلىكنىڭ زىيانلىق رولى
چوڭ.

ئالامەتلىرى: ئېزىلەڭگۇ ھالەتتىكى مالىخولىيا كېسەل ـ
ـلىرى دائىم غەمكىن، خىيالچان، بېشىنى ساڭگىلىتىپ ئۇمىد ـ
ـسىز يۇرىدۇ، ئەتراپىدىكى ئىشلارغا قىزىقمايدۇ، ئوزىنىڭ
ھەممە تەرىپى باشقىلاردىن تۆۋەن دەپ، ئىستىقبالىدىن
ئۇمىتسىزلىنىدۇ، ھەمىشە دىگۈدەك كوڭلى بوزۇلوپ
يىغلايدۇ ھەتتا ئولوپ كەتكەنلىى ئەۋزەل ھىساپلاپ
ئوزىنى ياكى باشقىلارنى ئولتۇرۇشكە قەستلەيدۇ. بۇنداق
كېسەللەردە روھىي جەھەتتىكى ئېزىلەڭگۇلوكلەردىن تاشـ
ـقىرى سوزلەش، مېڭىش ـ تۇرۇشلارمۇ ناھايىتى ئاستا
بولىدۇ، تەپەككۇرى سۇسلىشىدۇ، خەت يېزىشى ۋە
سوزلىشى قىيىنلىشىدۇ؛ گېپى ئاز، تەرتىپسىز، ئاۋازى
پەس بولىدۇ. باشقىلار سوز قىلىپ بەرگانچە قەتئىم
ياندۇرۇپ سورىغاندا ئاران بىر ئېغىز جاۋاپ بېرىدۇ.
ھەركىتى ئازىيىپ، دائىم يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، ئادەم
كوپ يەردىن قاچىدۇ، قولىنى قوۋۇشتۇرۇپ كەچكىچە

يەرگە قاراپ ئولتۇرىدۇ ياكى ئورنىدىن قوپماي ياتىدۇ. قول - پۇتىنى ھەركەتلەندۈرۈش ناھايىتى ئېغىر كېلىدۇ؛ بەزىدە تاماق ياكى باشقىلاردا كىشىلەرنىڭ ياردىمىگە مۇھتاج بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئورۇقلايدۇ، ھەيزى تەرتىپسىزلىنىدۇ، جىنسىي تەلۇى سۇسلىشىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ، قەۋزىيەتلىشىدۇ.

داۋاسى: نېرۋىسى قوزغالغان ياكى مىڭىدە قوزغىلىش ۋە بېسىنقىراش ئارىسىدىكى مۇۋازىنەت بۇزۇلغان، سىرتقى تەسىراتنى قوبۇل قىلىش سەزگۈرلۈگى ئېشىپ كەتكەن، مىڭە ۋە يۇرەكنىڭ مۇقىم تەبىي كەيپىياتى ئوزگەرگەن كېسەللەرگە مىڭىنى تازىلاش چارىلىرىنى قوللانغان پايدىلىق. سۈت، شېكەر، سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلار، توخۇ گوشى شورپىسى قاتارلىقلارنى كوپرەك ئىستېمال قىلىدۇ - رۇش لازىم.

بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى (ياكى سۈتتىكى شىرىسى) نى پىشانە، گەجگىگە سۈرتىۇش كېرەك.

قارا ھېلىلە، ئەپتىمۇن، غارىقۇنلاردىن بىر سەردىن ئېلىپ 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن ئاۋال يېرىم پىيالىگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

زىغىرلىقتا ئۇنگەن سېرىق يوگەي (ئەپتىمۇن) چوپىدىن 6 مىسقال، ئۇرۇغى ئېلىپ تاشلانغان قۇرۇق

ئۇزۇمدىن بىر سەر ئېلىپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن سۈس ئوتتا قاينىتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

مەزكۇر چۆپتىن 8 مىسقال ئېلىپ، تەڭ بارا-ۋەر بادىرەنجىبۇيا، بىر پىيالە سۇ بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرىدۇ.

ئەپتىمۇن چوپىنى سۇتتە قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ بېرىلسە مالىخوليا، جۇنۇنلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قېتىقنىڭ سېرىق سۇيى (مائۇلجىبىن) دىن بىر يېرىم پىيالە ئېلىپ، 2 سەر زاراڭزا ئۇرۇغى سېلىپ قاينىتىپ بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى.

خەمىرى گازىۋان ئەنبەرى، گازىۋان شەرۋىتى، سۇنبۇل شەرۋىتى، ئەۋرىشىم شەرۋىتى بېرىلسە بولىدۇ.

مالىخوليا كېسىلى ۋە باشقا روھىي كېسەللەر بىلەن ئاغرىغانلارغا سىرتتىن ئىسسىقلىق قىلىش (ئىسسىقلىق مايلار بىلەن مايلاش)، ھەر خىل كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇلارنى تېرىكتۈرمەسلىك، ياخشى پەرۋىش قىلىش كېرەك.

پالەچلىك

ئەرەبچە "پالەچ"، خەنزۇچە تەنخۇەن (瘫痪)، ماپى (痲痹)، لاتىنچە "پارالىزىس" (paralysis).

سەۋەبى: پالەچلىك پەي ۋە ھەركەت ئەسەبلىرىگە سوغاق ئوتۇپ كېتىش ياكى پەي ۋە ئەسەبلەر

يىگدەپ كېتىش، ئۇزۇلۇپ كېتىش، ئەسەب يوللىرى، مىڭ قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىشتىن ئىبارەت. يۇلۇن كېسەللىرىدە ۋە مىڭىكە قان چۈشكەندىمۇ پالەچلىك يۈز بېرىدۇ (بىر قىسىم ھىستېرىيە كېسىلىدىمۇ ساختا پالەچلىك يۈز بېرىدۇ). پالەچلىك ھەر خىل بولۇپ، بەزىلەرنىڭ بىر پۇتى بىلەن بىر قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ، بەزىلەرنىڭ بېلىنىڭ ئاستى سېزىم ۋە ھەرىكىتىنى يوقىتىدۇ. پالەچ كېسىلى ئادەتتە بەدىنى ئاق، خام سېمىز، بەلغەم مىجەزلىك كىشىلەردە كوپ ئۇچرايدۇ. ساق چېغىدا بەدەن گۈشلىرى تارتىپ قۇيۇش، ئايرىم جايىنىڭ تېرىسى سەزمەس بولۇپ ئوتۇشكە ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: مىڭە، ئەسەب سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىكنىڭ باشلىنىشى سەكتە كېسىلىدە سوزلەنگەن شەكىللەردە بولۇپ، كېسەل ھۇشىغا كەلگەندە بىر تەرەپ قول-پۇتى ئۇزىنىڭ سېزىم ۋە ھەرىكەت قابىلىيىتىنى يوقىتىدۇ، كوتىرىپ تاشلاپ بېقىلسا كېسەلنىڭ ئاغرىق قول-پۇتى ئولۇكنىڭ پۇت-قولىدەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ، كېسەل كىشىنىڭ ئاغزى ۋە شۇ تەرەپ كوزى بىر ياققا مايىماقلاشقان، تىلى سوزگە كەلمەيدىغان ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ. بىر نەرسە يۇتۇشمۇ تەسلىشىشى مۇمكىن. نەپەسلىنىش ۋە ئوزۇقلىنىش يوللىرى قوشۇلۇپ پالەچلەنسە نەپەس ئالالماي تۇنجۇقۇپ ئولۇپ قېلىشى مۇمكىن؛ بۇ خەتەرلىك ئەھۋال.

ئەگەر مىكىگە قان چۈشۈشتىن پالەچلەنگەن بولسا، خەتەرلىك مەزگىلىدە ياخشى داۋالاپ توغرا پەرۋىش قىلسا، مىكىدىكى قانىنىڭ شۇمۇرۇلۇپ كېتىشىگە ئەگىشىپ ئەزالارنىڭ ھەركىتى، سېزىمى تەدرىجى ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سەكتە ۋە پالەچلىك جىددى كېسەللىكلەردىن بولغانلىغى ئۈچۈن، ئەھۋالغا قاراپ دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالىغان پايدىلىق.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە پالەچنى داۋالايدىغان مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كوپ. تۇۋەندە ئەڭ ئاددىلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئوتتىمىز (باشقا دورىلار ئايرىم كىتاپلارغا قاراپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ).

ھەركەت ئەسەبلىرى توسۇلۇشى ياكى ئۇلارغا سوغاق ئوتۇش ۋە مەلۇم مۇددەت باغلىنىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان پالەچلەرگە: ① بىر جىڭ ھەسەل (بال)گە 6 جىڭ سۇ قوشۇپ قاينىتىپ قويۇپ، بىرقانچە كۈنگىچە كۈندە 5 – 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 – 3 قوشۇقتىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم؛ بۇ ئاددى مائۇلئەسەلدىن ئىبارەت.

② 2 جىڭ ھەسەلگە 4 جىڭ سۇ قوشۇپ، ئاستا ئوتقا قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، زەنجۇبىل، پىلپىل، گۈلداچىن، قوۋزاقدارچىن، لاچىندانلەردىن يېرىم سەردىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ھەسەللىك سۇغا سېلىپ بىللە قاينىتىلىدۇ. تەخمىنەن 4 چىنە سۇ

قالغاندا ئېلىپ كېلىنده 3 - 4 قېتىم، هەر قېتىمدا 2 - 3 فوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

③ بۇزۇلغان ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن، سۇنبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇنلاردىن 3 مىسقالدىن، زەپىەددىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، بىر سەر سەبرى سۇقۇتىرى قوشۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچلاپ كۈنده بىر قېتىم، هەر قېتىمدا 6-7 تالدىن ئىچكۈزۈش كېرەك.

④ پالەچلىكنىڭ دەسلىۋىده هەبىي قۇۋىانىڭ پايدىسى باخشى.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سەبرى سوقۇترى، ئەپسەنتىن ئوسارىسى (چلاپ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيى)، مەستىكى بىر مىسقالدىن، سۇقمۇنىيا، ئاچچىق تاۋۇز (شەھمى هەنزەل) بىر مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. سوقۇپ تاسقاپ، چىكسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمۈلاچلاپ، هەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن كۈنده 2 قېتىم ئىچىلىدۇ (بۇ كۈمۈلىنىڭ شەقىقە كېسىلىگىمۇ، كونا باش ئاغرىقلىرىغىمۇ پايدىسى بار).

⑤ مەجۇنى داۋائىلمۇشكىلار (ئىسىق تەبىەتلىك ئىپار مەجۇنى)، هەببى جەدۋار، مەجۇنى ماددە-تۇلهايالاردىن بىرنى بېرىش مۇمكىن.

⑥ بەدەننىڭ سىرتىدىن هەر خىل ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش پەي بوشاشتىن پالەچلەنگەن

ئەزالىك ھەركىتى پاتراق ئەسلىگە كىلىشىدە مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

بۇنىڭ ئۈچۈن غاز بېغى، ئېيىق بېغى، بۇلۇپمۇ توگە بېغى سۈركەش پايدىلىق. يەنە تۆۋەندىكى دورىلار- دىن تەركىپ تاپقان ئېچىتما ياغ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى: ئاقمۇ قەرھا، قارىمۇچ، پارپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن ھەر بىرى بېرىم سەردىن، كونا سامساق، ياڭاق مېغىزى، ئاق قىچا بىر سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، بىرجىك ئېرىتىلگەن قوي دۇمبە يېغىغا ئارىلاش- تۇرۇپ ئەينەك قاچىغا ئېلىپ، كۈچلۈك ئاپتاپتا 20 كۈن قويۇلسا ئېچىپ تەييار بولىدۇ. شۇنىڭدىن ئازراقتىن ئېلىپ پالەچلەنگەن ئەزالارنى، بەزىدە پۇتۇن بەدەننى ئېچىز ياغلاپ سىڭدۈرۈش كېرەك. تامىغا توگە گۇشىدە شورپا قىلىپ ئىچىش ياخشى. ئۇنۇم بېرىدۇ.

دىققەت: بۇ ياغ مىڭگە قان چۈشۈشتىن، پەي ئۈزۈلۈشتىن بولغان پالەچلەرگە ئۇنۇم بەرمەسلىگى مۇمكىن. مىڭسىگە قان چۈشۈپ پالەچلەنگەن كېسەللەرنى ئىمكان قەدەر مىدىرلاتماسلىق، بېشىنى ئىگىز قىلىپ تىنچ ياتقۇزۇپ قويۇش، قول- پۇتلىرىنى ھەركەتلەندۈر- مەسلىك كېرەك. بەك خاقىراپ كەتسە تىلىنى تارتىپ ئالدىغا چىقىرىپ قويۇش لازىم، بولمىسا تىلى گىلىغا كەپلىشىپ قېلىپ بوغۇپ قويىدۇ.

تىلى ئېغىرلىشىپ سوزالمىش قىينىلاشقاندا ئاقمۇ قەرھانى سوقۇپ تىلىغا سىپىپ داكا بىلەن تىلىنى سىرىپ بەرسە، تەدرىجى تىلىدىكى ئېغىرلىق (كالالەت) تۆگەيدۇ.

بالىلار پالەچى

ئەرەپچە "فالەجۇلئەتفال"، خەنزۇچە شاۋئەر-ماپى (癆痲小儿)، لاتىنچە "پارالىزىس ئىنفانتىلىس" (paralysis infantilis)، بۇ بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بىر بالىدا يۇز بەرسە ئۇزاق ئوتمەي شۇ ئائىلىدىكى باشقا بالىلارغا، خولۇم-خوشنىلارنىڭ بالىلىرىغىمۇ يۇقۇپ كېتىدۇ؛ ياشلارنىڭ ۋە چوڭلارنىڭمۇ بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: يۇلۇن ماددىلىرىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىپ مادىسى ئوزگىرىشتىن بولىدۇ. شۇڭا بۇ "يۇقۇملۇق پالەچ" دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل دەسلەپتە زۇكامنىڭ بەلگىلىرى بىلەن باشلىنىدۇ. تېنى قىزىپ بېشى، گېپلى ئاغرىيدۇ، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ قۇسۇشى، ئىچى سۇرۇشى مۇمكىن. قىزىتما داۋاملىشىپ پۇت-قوللىرى سقىراپ ئاغرىيدۇ؛ بەزىدە بالىلار ئارقىسىغا قاتىرىپ قالىدۇ. تېز بولغاندا 1 - 2 كۈندە، ئاستاراق بولغاندا 4 - 5 كۈندىن كېيىن ئىسسىتما پانىدۇ. ئەمما بالىنىڭ بەلدىن توۋەن قىسمى پالەچلىنىپ قالىدۇ. ئوز ۋاقتىدا توغرا ۋە سەۋرىلىك بىلەن داۋالانسا بالا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر بىخەستەلىك قىلىنسا ياكى ۋاقتىدا توغرا داۋالاشقا ئىگە بولالمىسا ئومۇرلۇك پالەچ بولۇپ قېلىشى، گەرچە

ساقايسمۇ ئايغىنىڭ دەسسىشى غەيرى نورمال بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: تىبابەتتە بۇ كېسەلگە قارىتا ھەر خىل داۋالاش چارىلىرى بار. ئەمما بالىنى قۇتقۇزۇپ قېلىش ئۈچۈن دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالىغان ياخشى، چۈنكى بۇنىڭ داۋاسىدا بىر سائەتمۇ بالدۇرراق داۋالاش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

تىبابەتنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

① پالەچ كېسىلىدە يېزىلغان ھەسەل سۈلىرىنى داۋاملىق ئىچكۈزۈپ بېرىش كېرەك.

② تەلق (كوك سېغىز) 6 سەر، تەڭگە يوپۇرماق بىر مىسقال، پىننە 2 مىسقال، يالپۇز بىر مىسقال، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى بىر سەر، ھەممىسىنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. بىر ياشتىن 3 ياشقىچە بالىلارغا بىر مىسقالدىن، 4 — 7 ياشلىق بالىلارغا 2 مىسقالدىن، 8 — 14 ياشلىق بالىلارغا 3 مىسقالدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

③ ئۇسمە يىلتىزى 3 مىسقال، سەرخەس مۇزەككەر بىر مىسقال، تەڭگە يوپۇرماق 5 مىسقال، سۇ بىر يېرىم چىنە، يېرىم چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىككىگە بولۇپ، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرقىلار كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا قىزىتما قايتۇرۇش، پالەچلەنگەن ئەزادىكى بېھىسلىقنى ياخشىلاشقا ياردەم بېرىدۇ.

④ چايان (سېرىغىشەك) 3 مىسقال، كەمەك 3 مىسقال، تاباشىر 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، قان تېپەر 2 مىسقال. ھەممىسىنى بىللە سوقۇپ، كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

⑤ بالىنىڭ پالەچلەنگەن ئايىغىنى كۈچۈلا يېغى، قەلەمپۇر يېغى بىلەن ياغلاپ ئۇزاق ئىشقاپ، يانغى سىڭدۈرۈش ھەم ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. پالەچلەنگەن بالىلارنىڭ ئايىغىدا سېزىم سەل ئەسلىگە كېلىشى ھامان زېرىكمەي داۋاملىق ھەركەتلەندۈرۈپ بېرىش. بالا پۈتىنى ھەركەتلەندۈرەلەيدىغان بولسا، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە مېڭىش مەشقى قىلدۇرۇپ بېرىش، بالا ماڭالايدىغان ئەمما پۈتى مايماق دەسسەيدىغان بولۇپ قالسا، بالىنىڭ ئايىغىنى قىستاپراق كېلىدىغان ئاياق كىيىمى كىيدۈرۈپ پۈتى ئاغرىغانچە راۋۇرۇس دەسسەشكە مەجبۇر قىلىش لازىم. مۇشۇنداق مەشق جەريانىدا سىرتتىن مايلاشنى تەرك قىلماسلىق كېرەك.

لەقۋا

يۈز نېرۋىسى ۋەرەملىنىپ پالەچلىنىدىغان كېسەلىك بولۇپ، ئەرەپچە "لەقۋا"، خەنزۇچە مىيەنشېنجىڭ ماپى (面神经麻痹)، لاتىنچە "پارالىزىس فاتسىالىس" (paralysis facialis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: يۇزنىڭ ھەركىتىنى باشقۇرىدىغان ئەسەبنىڭ ۋەزىپىلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ۋەزىپىلىنىشكە ئاساسەن قانىنىڭ ئۇقۇنۇشلۇق يۈز ساھەسىگە سوغاق ئوتۇش، زەربە تېگىش قاتارلىق ئەھۋاللار سەۋەپچى بولىدۇ. شۇڭا ئاغرىقلار زۇكاملىغاندىن كېيىن ياكى قۇلاق ئارقىسىغا ئۇزلۇكسىز شامال ئۇرۇلغاندىن ياكى دەرىزىنى ئېچىپ قويۇپ ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن يۈزى بىر تەرەپكە قىيشىيىپ قالغانلىغىنى بايقايدۇ. شۇڭا كىشىلەر "شامال داربە كەتتى"، "جىن سوقۇۋەتتى" دەپ خاتا تونۇيدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلىنىدۇ، تولاراق بىر تەرەپ پالەچلىنىدۇ. كېسەل كىشى ئەتىگەن ئويغانغاندا يۈزنىڭ بىر تەرىپى ئۇيۇشۇپ قالغاندەك ھىس قىلىدۇ، جاۋغى مايماقلىشىدۇ، گەپ قىلغاندا تېخىمۇ مايماقلىشىپ كېتىدۇ، سۇ ئىچسە جاۋغىدىن ئېقىپ چۈشىدۇ، شولىگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. پالەچلەنگەن تەرەپتىكى كوزمۇ قىيشىيىپ قۇيرۇق تەرىپى چوڭىيىدۇ، يۇمۇلمايدۇ، يۈزى ھەركەتلەنمەيدۇ؛ پۇلەش، تۇكۇرۇش مۇمكىن بولماي قالىدۇ. يىگەن نەرسە چىش بىلەن قوۋۇز ئارىلىغىدا تۇرۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

① يۇقۇرىدا پالەچ كېسىلىدە سوزلەنگەن ھەسەل سۇيى (مائىلئەسەل) ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

② قوتاز گوشىنى سوڭگىدىن ئاجرىتىپ، قېيما

قىلىپ ئازراق كۆنجۈت مېيى (ئەگەر تېپىلسا زەيتۇن يېغى) ئارىلاشتۇرۇپ كېسەلنىڭ گەدىنىگە، بوينىغا تېڭىپ قويۇلسا بولىدۇ.

③ سىركىدە يۇزىنى يۇدۇرۇش، بۇرنىغا سىركە تېمىتىش، ئاق قەچىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىشنىڭ ئۈنۈمى بار.

④ قۇندۇز قەرىنى بۇرۇنغا پۈرىتىپ بېرىش كېرەك.

⑤ قەلەمپۇر، ئىگىر، ئاقسۇقەرھا، كاۋاۋىچىن، جۇ-يۇزلەردىن بىرنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشنىڭ پايدىسى بار.

⑥ پىلپىلنى تالقانلاپ، قىچا يېغىغا ئىلەشتۈرۈپ يۇزگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑦ يۇزىگە ئىسسىق ئوتكۈزۈپ بېرىش (ئاق تۇزنى قورۇپ خالتىغا ئېلىپ يېقىش)، قاراڭغۇراق ئويدە ئولتۇ-رۇپ ئەينەككە قاراپ، يۇزىنى ھەركەتلەندۈرۈپ مەشىق قىلىپ بېرىش لازىم.

⑧ چايان يېرىم سەر، پىلە قۇرۇت ئولۇگى يېرىم سەر، تومۇزغۇ (چىرىلداق) 10 دانە. ھەممىسىنى بىللە سوقۇپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن قاپاق سۇ ياكى سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىش مۇمكىن.

تاماقتا: كېسەلگە مۇمكىن بولغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلغان نوقۇت سۇيى بىلەن يۇمشاتقۇچى تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

بۇنداق كېسەللەر سوغاق شامال تېگىش، ھول

مۇلىلەرنى يېيىش، سوغاق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرىز قىلىشى كېرەك.

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىشى (ئېرقۇننىسا)

ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ ئاغرىشى ئەڭ ئېرقۇننىسا" (坐骨神经痛) دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچە زاۋگۇشىنجېڭتېڭ لاتىنچە "ئىشىالگىيە" (ischialgia) بۇ، قەدىمقى كىتاپلاردا مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللەر قاتارىدا سوزلىنىدۇ. ئەسلىدە ئەسەبكە مۇناسىۋەتلىك بولغىنى ئۈچۈن، بۇ ياپتا سوزلەپ ئوتتۇق.

سەۋەبى: نەزلىنىڭ ئايالىنى باشقۇرغۇچى ئېرقۇننىسا ئەسەبكە چۈشۈشى سەۋەپ بولىدۇ. دائىم گال ئاغرىش، چىش ئاغرىشلارنا ئەگىشىپ سوغاق ئوتۇش يالكى ئو-مۇرتقىدىكى كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، ھەر خىل كېسەللەرنىڭ يانپاش، چوڭ يوتىدىن ھۇشۇققىچە بولغان بەدەندىكى ئەڭ ئۈزۈن ئەسەبنى بويلاپ پەيدا قىلغان ئاغرىش ئالامىتىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك تۇلاراق جىددى باشلىنىدۇ. بەزىدە ئاستا باشلىنىشمۇ مۇمكىن. ئاغرىش دەسلەپتە بەل، ساغرا ھەم سانىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا بولۇپ، كېيىن سانىنىڭ ئارقا قىسمى، پاقالچاق، ھوشۇقچە ۋە پۇتنىڭ

ئۇچغىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىش ئۇزلۇكسىز داۋاملىشىپ بارغانسېرى كۈچىيىدۇ، كېچىلىرى بەك قاتتىق ئاغرىيدۇ، يوتىلسە، چۈشكۈرسە ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئاغرىش-نىڭ خۇسۇسىيىتى ھەر خىل بولۇپ، بەزىدە سانچىقسىمان، بەزىدە قادالغاندەك ئاغرىيدۇ. كېسەل كىشى ئاغرىشنى ئازايتىش ئۈچۈن، پۈتىنى يىغىپ، سىرتقا سوزۇپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بەزىدە پۈتىنى قويىدىغانغا جاي تاپالمىغانلىق ھىس قىلىدۇ. مېڭىش قىيىنلىشىدۇ. تىزىپ سوڭگەچ قىرىنى قولى بىلەن بېسىپ باقسا ئاغرىش كۈچلۈك ئەكس ئېتىدۇ، نېرۋىنى بويلاپ بېسىپ بېقىلسا ئاغرىغانلىق ھىس قىلىنىدۇ؛ سانىنىڭ ئارقا تەرىپى، تېقىمدا ئاغرىش روشەن بولىدۇ، ئۇمۇرتقا ئاغرىق تەرەپكە قاراپ قىيىشىيىدۇ.

داۋاسى: ئېرقۇنىسانى ۋۇجۇتقا كەلتۈرگەن سەۋەپنى تېپىپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئاسان ئۇنۇم قازانغىلى بولىدۇ.

بۇ خىل ئاغرىقلار ئۇچۇن ئورۇندا يېتىپ دەم ئېلىش بەك مۇھىم. كېسەل كىشى ئورنىدا يېتىشى، ئىلاجى بار كارۋاتتىن چۈشمەسلىك كېرەك. يۇمشاقراق بىر نەرسىنى ئاياق ئاستىغا قويۇپ، ئاغرىمايدىغان ئەپلىك ھالەتتە يېتىشقا تىرىشىش كېرەك. ئادەتتە ئاغرىشنىڭ ئوتكۇر دەۋرىدە 4 — 6 ھەپتە ياتقان پايدىلىق. نۇرغۇن كىشىلەر تولۇق يېتىپ دەم ئالغاندىن كېيىن، ئاغرىش ئۇزلۇكسىدىن قالىدۇ. ئەگەر يېتىپ دەم ئالمىسا بۇ خىل ئاغرىش

سوزۇلما شەكلىگە ئوتتۇپ، ئۇزاقتىچە ساقلايمايدۇ.

① ئىسسىق ئوتكۈزۈش كېرەك. يانپاشقا ئاق تۇزنى قورۇپ خالتىغا ئېلىپ قويۇپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى (بەزىلەر تۇخۇم پوشكىلى پىشۇرۇپ تېرىنى كويدۇرۇپ قويماسلىق شەرتى ئاستىدا يانپاشقا قويۇشنى تەجرىبە قىلىپ ئوبدان ئۇنۇم قازانغان).

② بىر مىقدار قىچىنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىز قىلىپ لاتىغا سۈركەپ، تېرىنى قاپارتماسلىق شەرتى ئاستىدا يانپاشقا چېپىپ، تېرىدە قىزىش سېزىمى يۈز بەرگەندە ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

③ قىچا، كاۋاۋىچىن ئۆه كالا ئوتىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، قىچا بىلەن كاۋاۋىچىننى ئۇندەك تالقالاپ، ئوتنى قوشۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، يۇقۇرقى شەرت ئاستىدا تېرىگە چاپلاشمۇ مۇمكىن. بىر قوشۇق قىچا ئۇنىغا 1 ـ 2 قوشۇق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، ئۇنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇقراق خېمىر قىلىپ ئىسسىق ئورۇندا (ئوچاق بېشىدا) بىرنەچچە سائەت قويغاندىن كېيىن لاتا ياكى خەسىگە پىچاق بىلەن تەكشى سۈرتۈپ، شۇ ئاغرىغان جايغا 10 — 15 مىنۇت قويۇپ ئاندىن ئېلىپ تاشلاپ، ئىسسىق سۇ بىلەن قىچا خېمىرىنىڭ قالدۇغىنى سۈرتۈپ تاشلاش كېرەك.

④ ئوردىنىدىن 2 سەرنى بىر جىڭ ئاق ھاراقتا چىلاپ، 3 كۈندىن كېيىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىرىم سەر (كىچىك رومكىدا بىر رومكىدىن) ئىچىش مۇمكىن.

⑤ تازىلانغان شوردىن بىر سەر، ئاچچىق سۇ بىر سەر، بۇغداي ئۇنىدىن بىر سەر ئېلىپ، تازىلانغان سۇ-سىز شورنى تالقانلاپ، ئۇننى قوشۇپ ئاچچىق سۇدا خې-مىر قىلىپ ئاغزىدىق جايغا تېڭىپ قويۇش كېرەك (شورنى تازىلاش ئۇسۇلى «شىنجاڭ جۇڭيى دورا ئوسۇملۇكلىرى» كىتاۋىنىڭ 245 - بېتىدە كۆرسىتىلگەن، شۇنىڭدىن پايدىلىنىش كېرەك).

⑥ چاققاق ئوت ئۈرۈغى (تۇخۇمى ئەنجىرە)نى قايـ-نىتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ چېپىلسىمۇ بولىدۇ.

⑦ كىر سوپۇننى ئېزىپ، خېنە گۈل غولىنى چاـ-ناپ بىلله قوشۇپ يانپاشقا چېپىش مۇمكىن.

⑧ توگە يېغىغا ئادىراسمان ئۈرۈغىنى يۇمشاق سو-قۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈن نۇرىغا ئېسىپ قويۇلسا، ئادىراسـ-مانىنىڭ تەسىرى مايغا ئوزلىشىدۇ. شۇ ياغ بىلەن ئاپـ-تاپتا ياكى ئوچاق يېنىدا ئولتۇرۇپ ئاغرىق ئاياقنى بىر-ئىككى ھەپتە ياغلىسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇ خىل ياغنى پالەچلىكتە، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىدىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن (تەجرىبىدىن ئوتكەن).

زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام ھەممىگە تونۇشلۇق كېسەللىك بولۇپ، خەد-زۇچە گېنىماۋ (感冒)، لاتىنچە "گىرىپ" ياكى "ئىنفلۇـ-ئېنزە" (gryppus, influensa) دەپ ئاتىلىدۇ.

نەزلە سوزى "يۇقۇرىدىن چۈشكەن سۇ" دىگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدۇ. قەدىمقى كىشىلەر مىڭدىن بىر خىل زەھەرلىك سۈيۇقلۇق چۈشۈپ بۇرۇنغا ئورۇنلاشسا زۇكامنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا ئەزالار (مەسىلەن، مەئىدە، ئاياق ۋە باشقىلار) غا چۈشسە شۇ يەرلەردە ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) پەيدا قىلىپ كېسەللەندۈرىدۇ دەيدۇ. نەزلەنىڭ زۇكامنىڭ ئاساربىنى نەزلە دەپمۇ ئېيتىدۇ. چۈنكى ھەممە كېسەللىكلەرنىڭ ئانىسى (ئۇممۇل ئەمراز) بولغان زۇكام توغرا، تولۇق داۋالانمىسا، باشقا ئەزالاردا ھەر خىل ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچە زۇكامنىڭ كۆپ خىللىرى بىرخىل جانلىق زەھەر (ۋىرۇس — بىكۇ) تەرىپىدىن قوزغىتىلىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. قەدىمدە پەندىكى بۇگۈنكى كەشپىياتلار يوق بولسىمۇ، ھوكۇمالار ئاشۇنداق كېسەل مەنبەلىرى ئارىلاشقان زەھەرلىك سۈنى "نەزلە" دەپ ئاتاپ، ئۇ قايسى ئەزاغا چۈشسە كېسەل پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ۋە ئۇنىڭ باشقىلارغا يۇقىدىغانلىقىنى تەسۋۇر قىلالىغانلىقى ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىش، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى كورسەتكەنلىگى بىر خىل ئىلمىلىككە مەنسۇپ.

سەۋزۇى: يېنىك زۇكام شامالداش، تۇمۇقاش دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل زۇكام تېنى ئاجىز چوڭ كىشىلەردە، باللىلاردا سوغاق ئوتۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق زۇكامنى سوغاقتىن بولغان زۇكام دەپمۇ ئاتايمىز.

يەنە بىرخىل ئېغىر زۇكام بار. ئۇ باشقىلارغا يۇقىدۇ، ئۇ يۇقۇمچان زۇكام (زۇكامى ۋەبائى) دەپ ئاتىلىپ، كوپرەك مىكىدىن چۈشكەن نەزلە تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇنى ئىسسىق زۇكام دەپمۇ ئاتايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمەن زۇكاملار ھاۋادا ئوزگىرىش كوپ بولىدىغان پەسلىلەردە ئاسان پەيدا بولىدۇ. تېنى ئاجىز چوڭ كىشىلەردە، بالىلاردا زۇكام ئېغىر ئوتىدۇ. ئادەتتىكى يېنىك زۇكامدا چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، باش ئاغرىش، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، تەك يەڭگىل بەلگىلەر يۇز بېرىدۇ.

ئېغىر زۇكامنىڭ باشلىنىشىدا يۇقۇرقىدەك بەلگىلەردىن تاشقىرى بەدەن جۇغۇلدايدۇ، ئارقىدىن قىزىتما باشلىنىدۇ، باش، قول-پۇتلار سىقىراپ ئاغرىيدۇ، يۇز-كۆز قىزىرىدۇ، ئاۋاز غاراڭ-غۇرۇڭ بولۇپ قالىدۇ، يوتىلىدۇ، گال ئاغرىيدۇ، كوكسى چىڭقىلىدۇ، يورۇقلۇققا قارىسا ھەممە نەرسە ساغۇچ كورۈنىدۇ، بولۇپمۇ چىراق يورۇغى سېرىق كورۈنىدۇ، كوز ئالمىسىنى ھەركەتلەندۇرگەندە ئاغرىيدۇ. كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئىشتەي تۈتۈلىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئىچى سۇرۇپ كېتىشمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: يېنىك زۇكام (تۇمۇقاش)لاردا دورا قىلماستىن ساقىيىپ كېتىش ئېھتىمالى بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشىدىن، قوشۇمچە كېسەللەر يۇز بېرىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش زورۇر.

ئۇغۇر زۇكام يەنى يۇقۇمچان زۇكامدا، كېسەل كىشىنى پاكىز ۋە يورۇق ئۆيدە ياتقۇزۇش، باشقىلار ئىلاجى بار يېقىن كەلمەسلىك لازىم. ئويىنى بەك ئىسسىق تاشلىماسلىق، بەك سوۋۇتۇۋەتمەسلىك كېرەك. كېسەل كىشىگە قايناق سۇنى كوپرەك بېرىش، ياغلىق، شىرلىك نەرسىلەرنى بېرىشتىن، ئۆيدە ياغ بۇسلىرى بولۇشتىن ساقلىنىش لازىم. چۇنكى زۇكامنىڭ دەسلىۋىدە ياغلىق، خۇسۇسەن سۇ مايلىق نەرسىلەر بېرىلسە زۇكام ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى، گال "ياغلىشاڭغۇ" بولۇپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشى مۇمكىن.

دورىلاردىن توۋەندىكىلەر ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

① كوك ماش، پىياز ۋە ئاق شېكەردىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ قاينىتىپ، ئىسسىق-ئىسسىق ئىچكۈزۈپ بېرىش لازىم.

② چاكاندىدىن بىر مىسقال، كوك ماشتىن بىر مىسقال ئېلىپ تالقانلاپ، مۇشۇ مىقدارنى بىراقلا كاپ ئېتىپ قايناق سۇ ئىچىپ بېرىلسە تەرلىتىدۇ.

③ بىر چاڭگال كوك ماشنى قاينىتىپ، ماش يېرىلغاندىن كېيىن سۈزۈپ تاشلاپ، ئازراق چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سېلىپ بىر دەم قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈلسە تەر چىقىرىدۇ.

④ گۈل بىنەپشىدىن بىر سىقىمنى دەملەپ قىزىق ئىچىش مۇمكىن.

⑤ گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر 2 مىسقالدىن، زۇفا

بىر مىسقال، چىلان 4 دانە، قاينىاق سۇ بىر پىيالە. يۇقۇرقىلارنى يۇيۇپ چايقاپ، قاينىاق سۇنى ئۇستىدىن قۇيۇپ، يۇزىنى يېپىپ دۇملەپ قويۇپ تاتقى چىققاندا ئىسسىق هالدا ئىچىش كېرەك.

⑥ زەنجۇۋىل بىلەن سامساقنى ئۇششاقلاپ، قاينىاق سۇدا دەملەپ تاتقىنى چىقىرىپ ئىچىش مۇمكىن.

⑦ بىمىنى قوقاسقا كومۇپ يۇمشاق پىشۇرۇپ يىسە-مۇ بولىدۇ.

⑧ بىنەپشە 2 مىسقال، زۇفا بىر مىسقال، نىلۇپەر بىر مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى 2 مىسقال، ئۇغۇر 3 مىسقال، چىلان 6 دانە، ئەنجۇر قېقى 2 دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال. بۇلارنى بىر جىك قاينىاق سۇدا دەملەپ، دەملەنگەن سۇيىنگە 2 - 3 چاقماق ئاق قەنت تاشلاپ، ئىسسىق هالدا 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ.

⑨ بەگىدەئانە ئۇرۇغى (بۇزۇرۇلبەنجى)، كوكنار ئۇرۇغى 3 سەردىن، قارا سونا ئۇرۇغى 2 سەر، گازىئان گۈلى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت يېرىم سەردىن، ئۇستۇخۇددۇس (سېدە رەيهان) 5 مىسقال. يۇقۇرقىلارنى چالا ئېزىپ، بىر يېرىم جىك سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىندۇ. سوۋۇغان چاغدا قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا جەۋهىرى (رۇببىسۇس)، نىشاستەدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، هەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال

قىلىنىدۇ. بۇ "تەر ياقى نەزلە" دەپ ئاتىلىپ نەزلە، زۇكام ۋە يوتەللەرگە پايدا قىلىدۇ.

⑩ ئاقلانغان سامساقتىن يېرىم جىك ئېلىپ، كالا يېغىدا سەل سارغايتىپ، ئاندىن يانچىپ باراۋەر مىقداردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ، سامساق قىيامى (لۇئۇقى سىر) دەپ ئاتىلىپ ئېغىر زۇكام، نەزلە ئۇچۇن ئوبدان مەدىپەئەت قىلىدۇ.

⑪ توۋەندىكى زۇكام شەرۋىتى ئىستىمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. تەركىۋى: زۇفا 4 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، نىلۇپەر 2 مىسقال، سانا 2 مىسقال، قارا ئۇرۇك 11 دانە، چىلان 21 دانە، تەمرى ھىندى يېرىم سەر، تەرەنجىۋىل 2 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىنەپشە بىلەن سانادىن باشقىلىرىنى 3 جىك سۇدا قاينىتىپ، 2 جىك قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە يېرىم جىك شەكەر سېلىپ قەيام قىلىنىدۇ. بىنەپشە بىلەن سانا قازانغا چۈشۈرۈش چېغىدا سېلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ (بۇ، زۇكامدىن تاشقىرى يوتەلگىمۇ پايدىلىق).

⑫ زاراڭزا چىچىگى، كېۋەز يىلتىزى، ئاق ئۇۋۇمە يىلتىزىنىڭ پوستى بىر سەردىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، يۇلغۇن چىچىگى، يانتاق چىچىگى، ھەمشۇا گۈلى، چۆچۈكيۇيا يىلتىزى يېرىم سەردىن ئېلىنىپ 3 جىك سۇ قۇيۇپ 2 جىك سۇ قالغىچە قاينىتىلىدۇ. سۈيىنى سۈزۈپ

ئىسسىق ھالدا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 سەردىن ئىچىلىدۇ.

⑬ سىياداندىن بىر مىسقالنى چالا سوقۇپ موخۇر-كىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۇراپ، تاماكىدەك چېكىپ ئىسىنى دىماققا تارتسا بۇرۇندىن كېلىدىغان سۈنى توختىتىدۇ؛ تاماكا چېكەلمەيدىغان كىشىلەر سىياداننى لاتىغا ئوراپ پۈراپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

⑭ زۈكامدا، خۇسۇسەن قىزىتمىلىق زۈكامدا تاۋۇز سۈيى بەرىش پايدىلىق. تاۋۇز تەركىۋىدە ئۇزۇم قەنتى ۋە سۇ بولغانلىغى ئۈچۈن بەدەنگە ئوڭاي سىڭىپ، قىزىتما ۋە تەرلەش بىلەن بەدەندىن سەرپ بولغان سۇيۇقلۇق ئورنىنى تولدۇرىدۇ، بەدەندە يىغىلغان زىيانلىق ماددىلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ. سەل قىزىتىلغان تاۋۇز سۈيى بەرسەڭ تۇرۇلسا، خۇددى دوختۇرلارنىڭ ئاسما ئوكۇلى ئويىنىغان رولنى ئويىنىشى مۇمكىن.

زۈكامنى ياخشى پەرۋىش قىلىش مۇھىم. چۈنكى مۇۋاپىق داۋالانمىسا، ياخشى كۈتۈلمىسە ئوپكە يالىلۇغى (زاتىلىرىيە)، سەرسام، كوز، قولاق، بۇرۇن ۋە باشقا ئەزا-لارنىڭ ئاغرىقلىرىغا سەۋەپچى بولۇشى مۇكىن. خۇسۇسەن بالىلارنىڭ زۈكامىغا كوڭۈل بولۇش زورۇر. چۈنكى زۈكام-دا ئاجزلىشىپ تۇرغان بالىلارغا قىزىل، كوكيوتەل، ئوپكە يالىلۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئوڭايلا يۇقىدۇ. بۇنداق بالىلارنىڭ لەۋلىرى كۆكىرىدۇ، قاپاقلىرى ئىششىيدۇ، نەپەس ئېلىشى تېزلىشىپ، بۇرۇن چاناقلىرى (پەررەكلىرى)

لەپلدەپ قالىدۇ، تېز داۋالانمىسا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كىچىگىدىن تارتىپلا بەدەننى چىنىقتۇرۇشنىڭ ئەھمىيىتى زور.

مېڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى (سەرسام)

مېڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى ئەرەپچە "سەرسام"، خەنزۇچە ناۋمۇيەن (炎脑膜)، لاتىنچە "مېنىنگىت" (meningitis) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ شىددەتلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ بالىلار ئىچىدە كۆپ ئاغرىيدۇ، چوڭ كىشىلەرمۇ ئاغرىشى مۇمكىن. ئۇز ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئولۇمگە ئېلىپ بارىدۇ ياكى ئومۇرلۈك سارىڭ قىلىپ قويىدۇ.

سەۋەبى: توت خىلىتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. خىلىتلار ئۇفۇنەت ۋە جەراسىملار تەسىرىدىن بۇزۇلىدۇ. قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: سەرسام كېسىلىنىڭ سەۋەبچىسى ھەر خىل بولغانلىقتىن تۇرىمۇ كوپ. شۇنداق بولسىمۇ، ئالامەتلىرى ئاساسەن بىر بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

كېسەل يۇقۇپ 2 - 3 كۈندىن كېيىن كېسەل باشلىنىش ئالدىدا پۈتۈن بەدەن يېقىمسىزلىنىپ ماغدۇر-سىزلىنىش، باش ئاغرىش، يوتەل قاتارلىق بەلگىلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن. لېكىن كۆپ هاللاردا كېسەللىك تېز باشلىنىدۇ، كېسەل كىشىدە جۇغ - جۇغ باشلىنىپ بەدەن هارارىتى كۆتىرىلىدۇ، تەخمىنەن بىر كۈندىن كېيىن باش ئاغرىش كۈچەيىپ چىدىغۇسىز هالەتكە كېلىدۇ، قاي-تا - قايتا پۇرقۇپ قۇسىدۇ، بىئارام بولىدۇ، ئەس - هۇشىنى يوقىتىدۇ. كېسەلنىڭ بوينى قېتىپ، بېشى ئارقىغا قاتىيىپ قالىدۇ. يانپاش بوغۇمىنى ئەككەندە، تىزنى تۈزلىگىلى بولماي قالىدۇ. ئاغرىغۇچى كىچىك بوۋاق بولسا، جۇغ-جۇغ يۇز بەرمەي، بالا تارتىشىپ قالىدۇ. باشنىڭ ئالدىنقى لىپىلدىگى پۇلتىيىپ چىقىدۇ، ئەمگەن سۈتلىرىنى تامامەن قۇسۇپ تاشلايدۇ، جويلۇيدۇ.

داۋاسى: بۇ ئوتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ۋاقتىدا توغرا داۋالانمسا ئاقىۋىتى خەتەرلىك. شۇڭا تىبابەت ئۇسۇلى بويىچە قان ئېلىش ۋە باشقا چارىلەر بىلەن داۋالىنىش پۈرسىتىنى كېچىكتۈرمەي دوختۇرخانا-لارغا يوتكەپ داۋالىغان ياخشى. تىبابەت ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغاندا، ئالدى بىلەن:

① نىلۇپەر 3 مىسقال، بىنەپشە 2 مىسقال، سەر-

پىستان 5 دانه، چىلان 4 تال، 3 تال قارا ئۈرۈكنى بىر جىك سۈدا قاينىتىپ، كېسەلنىك ئۈسسۈزلۇغىغا بېرىش كېرەك.

② گازىۋان، بىستىپايەج، بادىرەنجبۇيا، سەرپىستان، تەرەنجىۋىللارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 مىسقال ئېلىپ بىر جىك سۈدا قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

③ سېمىز ئوتتىن 2 سەر (ھول بولسا 4 سەر)، ئىگىردىن 3 مىسقال ئېلىپ، بىر جىك سۇ قوۋۇپ 200 گىرام سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، شۇ مىقداردا 3 كىچە بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىچىش چېغىدا ئىسسىتىپ شېكەر قوشۇپ بېرىش لازىم؛ بالىلارغا ئازراقتىن ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

④ زۇلۇك قۇرۇتىدىن بىر سەر (بىر كۈنلۈك مىقدار) نى تالقانلاپ سۈدا ئۇماچلاپ، كېسەلنىڭ چاچ چېگرىسىدىن باشلاپ تاكى بويۇننىڭ دوڭچە سوڭگىگە قەدەر بولغان ئارىلىقتا گەجگىگە سۈركەپ تېڭىپ قويۇلىدۇ (كۈندە بىر قېتىم)، ئەمما بۇ دورىنى ھەرگىز ئىچكۈزۈپ تاشلىماسلىق شەرت.

سەرسام بىلەن ئاغرىغانلارغا گوش-ياغ، تۇخۇم قاتارلىق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك؛ قورۇلغان مايلىق تاماقلارنى چەكلەپ، ھول مىۋە، سوغاقلىق تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

2-پەسىل. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كوز كېسەللىكلىرى

كوزنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

كوز "ئەرەپچە "ئەين، بەسەر،" پارسچە "چەشىم" دەپ ئاتىلىدۇ.

كوز مۇرەككەپ تۈزۈلگەن نازۇك ئەزا بولۇپ، بىر-قانچە قەۋەت پەردىدىن ۋە پەردىلەر ئارىلىغىدىكى بوشلۇقلاردىن شەكىللىنىدۇ. كوزنىڭ قۇرۇق پەردىلىرى ئۈچ، سۇلۇق پەردىلىرى 7 قەۋەت. كوزدە قان تومۇر، ئەسەبلەر نۇرغۇن. كوزنىڭ شەكلى سەل سوقمچاق شەكىلدە بولۇپ، كوز ئالمىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

كوزنىڭ بىرىنچى قەۋىتى قەرنىيە پەردىسى بولۇپ، كوز ئالمىسىنىڭ ئالدىنى قاپلاپ تۇرىدۇ، ئۇنى كوز قاراغى دەيمىز.

كوز ئالمىسىنىڭ سىرتىدىكى پەردە تۇتۇق، رەڭگى تۇخۇم شەكلىدە بولغانلىغى ئۈچۈن، ئاق پەردە (پەردەئى

بەيزىيە) ياكى كوزنىڭ ئېقى دەپ ئېيتىلىدۇ. ئۇنىڭ ۋەزىپىسى، كوزنىڭ ئىچكى قۇرۇلمىلىرىنى قوغداشتىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا ئۇزۇم غورىسىغا ئوخشاش پەردە (پەردەئى ئەنەبىيە)، ئومۇچۇك تورىغا ئوخشاش پەردە (پەردەئى ئەنكەبۇتىيە)، قارغا ئوخشاش سۇلۇق پەردە (پەردەئى جەلدىيە)، ئەينەك شىشىگە ئوخشاش پەردە (پەردەئى زۇجاجىيە)، كىرپىك پەيگە ئوخشاش پەردە (پەردەئى شەبكىيە)، قان تومۇرلۇق پەردە (پەردەئى مەشىمىيە) ۋە ئاخىرقى ئاق پەردە (پەردەئى سەلمىيە) لەر بار.

كوزنىڭ خىزمىتىنى قوغدايدىغان قاپاق ۋە ياش بەزلىرى بولۇپ كوز ئالمىسىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، ياش چىقىرىپ كوز ئالمىسىنى سىلىقلاشتۇرۇپ بېرىدۇ، سىرتتىن كىرگەن توپا ـ چاڭ ۋە باشقا جىسىملارنى يۇيۇپ چىقىرىپ تاشلايدۇ.

كوزنىڭ خىزمىتى كورۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، كورـ گەن نەرسىلەرنىڭ تەسۋىرى (سۇرىتى) مۇرەككەپ يوسۇندا تۇزۇلگەن كوز ئاستىغا چۈشۈپ، ئەسەبلەرنىڭ خەۋەر قىلىشى ئارقىلىق مىڭگە ئەكس ئېتىپ پەرق ئېتىلىدۇ.

كوز قىزىرىپ ئاغرىش

كوز ۋە قاپاق تۇتاشتۇرغۇچى نېپىز پەردىسىنىڭ ئوتكۇر يالللۇغلىنىشى ئەرەپچە "رەمەد"، خەنزۇچە

"جىيىموپەن" (结膜炎)، لاتىنچە "كونيۇنكتىۋىت" (conjunctiritis acuta) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەتتە كوپ ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كۆز ئاغرىقىدىن ئىبارەت بولۇپ ياز، كۈز پەسىللىرىدە تولاراق كورۈلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇفۇنەت تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. زۇكامدىن، سوزنەكتىن كېيىنمۇ بۇ خىل ئاغرىقلار كورۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز قىزىرىپ ئىششىيدۇ، قاپاق ئىچكى شىلىمشىق پەردىسىمۇ قاتتىق قىزىرىپ ئىششىيدۇ، كوزگە قان قۇيغاندەك بولۇپ قالىدۇ. باش ۋە گەجگىلەرمۇ، كوز ئالمىسىمۇ چىڭقىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ؛ كوزدە قادىلىش ۋە ئېچىشىش سېزىلىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، كوزنى ئاچالمايدۇ، يورۇقلۇققا قارىيالمايدۇ، چاپاق ئاقىدۇ.

بىر كوز ئاغرىپ ساقايغاندىن كېيىن يەنە بىرى ئاغرىيدۇ، گاھىدا ھەر ئىككى كوز تەڭلا ئاغرىپ كېتىدۇ؛ ئوز ۋاقتىدا توغرا داۋالانمسا قارغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئومۇمەن ھەرقانداق كېسەلنى داۋالىغاندەكىگە ئوخشاش كوز كېسىلىنى داۋالاشتىمۇ، يەككە كوز-گىلا ئىلاج قىلىش توغرا ئەمەس، چۇنكى پۈتۈن بەدەن بىر تۇتاشلىققا ئىگە بولغانلىقتىن، ئاغرىق گەرچە كوزدە بولسىمۇ، پۈتۈن بەدەننىڭ باشقا قىسىملىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتكە ئىگە. شۇڭا تىۋىپ شۇ پەيتتە بەدەننىڭ ئومۇمى مىجەزىدىكى ئوزگىرىشنى ۋە بۇ ئوزگىرىشتىكى

ماددىنى تېپىپ، شۇ ماددىنى تازىلاپ ئاندىن كوزگە داۋا قىلىشى كېرەك.

كوز قىزىرىپ ئاغرىشنى داۋالاشتا، قىزىقلىقنى پەسەيتىدىغان، قوقاق ياندۇرىدىغان (ئۇفۇنەت زەھەرلىرىنى قايتۇرىدىغان) ئىلاجلارنى قىلىش لازىم.

ئاق لەيلى گۈلىدىن 2 سەر، ھول يۇمغاقسۇتتىن بىر سەر، مارجان شوخلا ۋە غازىكىدىن بىر سەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق ئادەم سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ گەجگىگە تېڭىش لازىم. ئىچىشكە بىنەپشە كۈمۈلسى (ھەببى بىنەپشە) بېرىلىدۇ. نىلۇپەر، بىنەپشىدىن 2 مىسقالدىن، سەرپىستاندىن 5 دانە، چىلاندىن 4 دانە، تەمرى ھىندىدىن 4 سەر ئېلىپ، قاينىق سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئەگەر كوز بەك چىڭقىلىپ پارتلاپ كەتكىدەك بولسا، باسلىق تومۇرى (بىلەك ۋېنىسى) دىن 100 مىللىلىتىر قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. ئارام بەرگۈچى، ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى بېرىش زورۇر.

بۇنداق چاغدا كوزنى ئۇۋلاش، چىڭقىلىپ يوتىلىش خەتەرلىك. كېسەل كىشىنى قاراڭغۇراق جايدا ياتقۇزۇش، پاكىز كوك رەڭلىك رەختنى قاينىتىپ، سوۋۇتۇلغان مۇزدەك سۇغا چىلاپ سىقىپ تاشلاپ، كوزگە پات-پات قويۇپ بېرىش لازىم.

كۆز قۇتۇرى

كۆزنىڭ قاتتىق قىچىشىشى بىلەن داۋام قىلىدىغان كۆز كېسىلى ئەرەپچە "جەرە بۇلئەيمن" (كوز قوتۇرى)، خەنزۇچە شايەن (眼沙)، لاتىنچە "تراخوما" (trachoma) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، كوزنىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىگە قىچىشىدىغان ئۇششاق قاپارچۇقلار پەيدا بولۇپ، كېيىن ئاستا - ئاستا كوزنىڭ كورۇش قابىلىيىتى، كوز ۋە قاپاق - نىڭ سىرتقى شەكلىگە زەرەر يەتكۈزىدىغان سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ ئوز ئارا يۇقىدۇ.

سەۋەبى: قاندىن بولىدىغان شور ۋە بورەك خۇ - سۇسىيىتىگە ئىگە ماددىنىڭ ئۇۋۇنەتلىشىدىن پەيدا قىلىنىدۇ. قول، لوڭگە، ياستۇق ۋە باشقىلار ئارقىلىق يۇقىدۇ.

ئالامەتلىرى: تراخومىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچ - لىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەن بىلىنمەيدۇ. كېسەللىك بەلگىلىرى كېلىپ چىققاندىمۇ، كوزگە خۇددى بىر نىمە كىرىۋالغاندەك سېزىلىدۇ. كېسەل تەرەققى قىلغان - سېرى ئالامەتلىرىمۇ روشەنلىشىدۇ، ئاغرىق كىشى كوزنىڭ يېقىمسىزلانغانلىغى، قىچىشقانلىغى، يات نەرسە كىرىۋالغاندەك بىلىنگەنلىگىدىن زېرلىنىدۇ. كوز بارغانسېرى بەكرەك قىچىشىدۇ، چاپاقلىشىدۇ، ئوڭايلىقچە ئېچىلماي قاپاقلىرى چاپلىشىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كوز

چاپاقلىشىپ قالىدۇ، كوزگە قۇم تىقىلغاندەك بىلىنىدۇ. قاپاقتىكى قاپارچۇقلار كوپەيىپ كوز داۋاملىق ياشاڭغىرايدىغان، قىدىلىپ ئاغرىيدىغان، يورۇقتا قارىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. قاپاق ئىچى تارتۇقلىشىپ ئىچىگە تارتىلىش بىلەن قاپاق قىرلىرى ئىچىگە ئورۇلۇپ، كىرپىك ئىچكىرىگە قاراپ ئۆسۈپ كوز ئالمىسىنى غىدىقلايدۇ. ئاستا - ئاستا مۇڭگۈز پەردە (قورنىيا) خىرەلىشىپ، كوزنىڭ قارىسى بۇزۇلۇپ، خۇددى تۇخۇمنىڭ كۆكۈش ئېقىدەك بىر نەرسىگە ئايلاندۇرۇپ كوزنى پۈتۈنلەي كاردىن چىقىرىدۇ.

داۋاسى: كوز قوتۇرى (تراخوما) ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، ئازاپلايدىغان كوز كېسىلى بولغانلىغى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش مۇھىم. تراخوما كېسىلى ئاغرىق كىشىلەر بىلەن بىر لوڭگىنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر داستا يۇز يۇيۇش، مونچا - سەرىراپلارنىڭ لوڭگىلىرىدىن ئورتاق پايدىلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن يۇقىدۇ. خۇسۇسەن بۇ جەھەتتە ساتراچخانىلارنىڭ ۋاستىچىلىك رولى چوڭ. شۇڭا شەخسى تازىلىققا ئېتىۋار بېرىش، ھەركىم ئۆز لوڭگىسىنى ئىشلىتىش، ئىلاجى بولسا چوگۇن، ئىۋرىقلاردا يۇز يۇيۇش (داستا يۇغاندا ئۆزىگە خاس داس بولۇش) كېرەك. بۇ خىل تازىلىق ساۋاتلىرىنى تەشۋىق قىلىش، ئەمىلىيەشتۈرۈش تراخوما‌نىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئىچىش ئۈچۈن ئايەرەج پەيغىرا، ھەببى زەھەپ

بېرىش كېرەك. كۆزگە شىيافى ئەھمەرلىن، كۆمۈش كۇشـ
تىسى، قەلەي كۇشتىلىرىنى بىلىسان يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، ئاچچىق سۇرمە تارتىش، كېھلى جاۋاھىر سۇرمىسى تارتىش، تۇتىيا ۋە مەدەستانلارنى سۇدا ئېزىپ كورگە تېمىتىش مۇمكىن.

داۋالايدىغان دوريلار بولمىغاندا ھېلىلىنى شوخلا سۇيىدە ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ. ئىبنىسىنا بىر قىسىم قەھرىۋا، ئىككى قىسىم مىس كۇشتىسىنى ھەسەلگە ئارىـ
لاشتۇرۇپ كوزگە چېپىش؛ بىر قىسىم سەبرە، يېرىم قىسىم نوشادۇرنى سوقۇپ ھەسەلگە قوشۇپ چېپىش؛ كويدۇرۇلگەن مىستىن 15 مىسقال، قارىمۇچتىن 8 مىسقال، مۇرمەكـكىدىن 2 مىسقال، ئەرەپ يىلىمىدىن 20 مىسقال ئېلىپ تالقانلاپ، يامغۇر سۇيى بىلەن ئېرىتىپ كوزگە تېمىتىش چارىلىرىنى كورسەتكەن.

خوزرەتىلئەين

كوزگە كوك (پېشىل) سۇ چۈشۈش كېسىلى بولۇپ، خەنزۇچە چىڭگۇاڭيەن (青光眼)، لاتىنچە "گلائۇـ كوما" (glaucoma) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوز قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى باشقا سەۋەبلەر بىلەن كېڭىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن كوز ئىچكى سۇيى راۋان ئايلىنالماي، قويۇقلىشىپ بېسىمى ئورلەپ كېتىش ياكى شەقىقە، كوز ئىچى قاناش ۋە

باشقا سەۋەپلەر بىلەن كوز بېسىمى يۇقۇرى كوتىرىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: خۇزرەتلىنىڭ كېسىلىنىڭ بەزىسى ناھايىتى تېز باشلىنىپ، بىرقانچە سائەت ئىچىدىلا قارىغۇ قىلىپ قويىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كوپرەك كوز ئىچكى قان تومۇرلىرى قاناشتىن بولۇپ تۈيۈقسىزلا باش ئاغرىيدۇ، كوز ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ. بۇ چاغدا قېرىن، ئۇچەي كېسىلى دەپ گۇمان قىلىنىدۇ، لېكىن كوروشۇش كۈچى ئاجىزلىشىپ، بىرقانچە سائەت ئىچىدىلا كورمەس قىلىپ قويىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنىڭ ئوتمۇشتە ۋاقتىنچە كورۈشى خىرەلەشكەن، چىراق نۇرىغا قارىغاندا كوز چاقنايغان، كوز ئالدىدا رەڭلىك نۇر چەمبىرى كورۈنگەن، باش ئاغرىغان ۋە كوز چىڭقىلىپ ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئادەتتىكى تۇرىدە بولسا كېسەلنى تونىماق ئوڭاي ئەمەس، بەزى كىشىلەر كوزىدە ئوزگىرىش پەيدا بولغاندىلا ھېس قىلغاندا، ئالىلىقاچان كېسىلى كونىراپ قالغان بولىدۇ، شۇڭا دىققەت قىلىش زورۇر.

خوزرەتلىنىڭ ئاساسىي بەلگىلىرى: كوز چىڭقىلىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كورۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ، كوزنى بېسىپ كورگەندە ئازراق قاتتىق بىلىنىدۇ. كوز قارچۇغى كەڭرىپ كېتىدۇ، ئەتىگەن - ئاخشامدا كوز چىڭقىلىپ باش ئاغرىغى قوزغىلىپ قالىدۇ؛ ئاچچىغى

يامان بولۇپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ كۆزى سىرتتىن قارىداندا يېشىلغا مايىل رەڭدە كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەل ئاقىۋەت كۆزنى قارغۇ قىلىپ قويىدىغان خەتەرلىك كېسەل بولغىنى ئۈچۈن، ھېچ كېچىكتۈرمەي كۆز دوختۇرىغا يوللاپ بېرىش لازىم.

تەبابەتتە بۇ كېسەل مىڭنى تازىلايدىغان (ددماقنى تەنقىھ قىلىدىغان) سۈرگى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئاساسىي دورىلار: سىماپ كۈمۈلىسى (ھەبىي زەھەپ)، ھەبىي شەبيار، ھەبىي قۇقىيا، ئىترىپەل كەشنىز قاتارلىقلار بولۇپ ئۇلارنى ئۇزاقراق ئىچىش كېرەك.

ھەبىي بىنەپشىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى:

ئاق تورىبوت، قىزىلگۈل، بىنەپشە 2 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئارپا بېدىيان بىر يېرىم مىسقالدىن، كەتىرا، سۇقمۇنىيا 2 يېرىم پۇڭدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيى بىلەن كۈمۈلاچ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يەيدۇ.

بۇ كېسەلدە قارچۇق كېڭىيىپ كەتسە ئوكاي قارغۇ بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا ۋاكىنىڭ ئۇرۇغى، مىڭدۇانە ئۇرۇغى ئارىلاشقان دورىلارنى (مەسىلەن، ھەبىي شفا، ھەبىي تەنكار) قاتارلىق دورىلارنى بەرگىلى بولمايدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

بۇ كېسەل ئەرەپچە كۆزگە سۇ چۈشۈش "نۇزۇلۇلما"، خەنزۇچە "بەي لېيجاڭ" (白内障)، لاتىنچە "كاتاراكتا" (cataracta) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ، كوز گوھىرى دۇغلىشىپ قالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قېرىلىقتىن كوز ئىچىدە ماددا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلۇشى، كوز گوھىرىنىڭ تۈغما ناچار تەرەققى قىلىشى، ئەۋلاتتىن مىراس قېلىش، كوز ئىچىنىڭ ئۇزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىشى ناچارلىشىشلار، كوز زەخمىلىنىشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: قېرىلىقتا ئاق چۈشكەندە كوزنىڭ سىرتقى شەكلى ئۆزگەرمەيدۇ، كورۇش قۇۋۋىتى تەدرىجى ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. كېسەللىك تەرەققى قىلغاندىن كېيىن كۆز قارىچۇغىنىڭ ئىچى ئاقۇش كۇل رەڭدە كورۇنىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلنىڭ كورۇشى خېلىلا ئاجىزلىشىدۇ ھەتتا ئوز ھاجىتىگە يارىماي قالىدۇ. تۈغما بولسا، كۆز گوھىرى تۈتۈقلاشقان ئورۇن چەكلىك دائىرىدە بولۇپ، داۋاملىق كېڭەيمەيدۇ. كىچىكرەك بولسا كورۇشكە چوڭ دەخلى قىلمايدۇ، چوڭراق بولسا كورۇشنى تۇسىدۇ.

داۋاسى: ھەبىي زەھەپ، ھەبىي شەبيار، ئايارەج پەيقىرا، ئىسرىپىل كەشنىزلەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ بۇلارنى ئۇزاق مۇددەت ئىچىش كېرەك.

ئەگەر شەرت-شارائىتى تولغان بولسا، قەدەمە ئۇسۇلى بىلەن دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. ئادەتتە ئەگەر كوز چۈشۈپ ئاغرىسا ئادەم سۈتىنى كوزگە تېمىتىش بەلگىلىك پايدا بېرىدۇ، كېيىن سۈتنى چايقىۋېتىش كېرەك.

كوز كېسەللىكلىرىگە تۇتۇلىدىغان سۈرمىلەرنىڭ پايدىسى بار:

① ئەپيۇن سۈرمىسى: ئېچىشىپ، سانچىلىپ ئاغرىغان كوزگە پايدا قىلىدۇ. تەركىۋى ۋە ياسالمىسى: قەلەي كۇكۇنسى، ئەرەپ يېلىمى 3 مىسقالدىن، نىشاستە (كىراخمال)، كەتىرا بىر مىسقالدىن، ئەپيۇن 2 پۇڭ. دورىلارنى سوقۇپ ئېزىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە چېپىلىدۇ.

② ئاچچىق سۈرمە: كوز قىل تومۇرلىرىغا قان تۇلغان، كوز تورلاشقان، كوزگە سۇ چۈشكەن، كوز قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى: يېشىل تۇتىيا (كوكتاش)، قەشقەر لاجۇۋەردى، ئالتۇن چىلىمدان (مەرقۇشايى زەھەبى)، مىرۋازە، مامىرانچىن، قەلەي كۇكۇنسى، سىرىق هېلىلە پوستى، ئاقمۇچ 3 مىسقالدىن، ياخشى زەپەر بىر مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مەخسۇس پەلكۇچ ياكى ئەينەك تاياقنى مىلەپ كوزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ، كوزنى ئازراق ئېچىشتۇرۇپ ياش ئاققۇزىدۇ.

③ ئىسسل تاشلار سۇرمىسى (كېھلى جاۋاھىر)، كوز قوتۇرى (تراخوما)، كوزگە سۇ چۈشۈش (كاتاراكتا)، كوز تولاشقانغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىۋى: ئاق يېقۇت، قىزىل ياقۇت، يېشىل ياقۇت، قارا ياقۇت، زۇمرەت، بەدەخشان لەئلىسى 3 مىسقالدىن، تۇتىيا، يېشىل قاش تېشى، قەلەي كۈشتىسى، مامىرانچىن، تەشمىگەن مەرۋايىت 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياقۇت ۋە باشقا تاشلارنى چوغدا قىزىتىپ، سۇغا سېلىپ سوۋۇتۇپ 5 قېتىم تاۋلىغاندىن كېيىن ئاستا-ئاستا سوقۇپ تالقانلىنىدۇ. زىرىكمەي 2 كۈن ئېزىپ (سالايە قىلىپ)، 4 قەۋەت داكىدىن ئوتكۈزۈپ شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ: 2 - 3 قېتىم سۈرمىدەك كوزگە تارتىلىدۇ.

④ تۇخۇم شاكىلى سۇرمىسى: بىرنەچچە دانە تۇخۇم شاكىلى سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. تۇرغانچە سۇ پۇرايىدۇ، سۇنى يەنە ئالماشتۇرۇپ، تاكى سۇ سېسىق پۇرىمايدىغان ھالەتكە كەلگەندە سۇدىن ئېلىپ، شاكال ئىچىدىكى نېپىز پەردىنى ئېلىپ تاشلاپ شاكال قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. داكىدىن ئوتكۈزۈپ يۇمشاق ئۇپىمەدەك قىلىپ شىشىگە قاچىلاپ، كۈندە 2 - 3 قېتىم سۈرمىدەك كوزگە تارتىلىدۇ: بۇ كوزگە ئاق چۈشكەنگە پايدا قىلىدۇ.

⑤ ئىگىر مەجۇنى (مەجۇنى ۋەج): كوزگە سۇ (ئاق) چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى: ئىگىر، ھىك، زەنجىۋىل، ئارپا ببدىيان 3 مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑥ سېرىق ئوت قاينىتمىسى (مەتبۇخى ئەپتىمۇن): بۇ دورا ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، كوز كېسەللىكلىرى، مالىخوليا، شەقىقە، كوز قىزىرىپ ئاغرىش (رەمەد) ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ: جۈزام (ماخاۋ) كېسىلىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى: ئەپتىمۇن، شاتەررە بىر سەردىن، سېرىق ھىلىلە پوستى، كابىل ھىلىلىسىنىڭ پوستى، سېرىق ئوت ئۇرۇغى، بەلىلە، قارا ھىلىلە يېرىم سەردىن، ئارپا بەدىيان، رۇمىبدىيان، كاسنە ئۇرۇغى، كاسنە يىلتىزى، چىكىدە ئۇرۇغى، ئاق توربوت، زەنجىۋىل، سانا، يانتاق چىچىگى، زاراڭزا گۈلى، ئوردان، بوزىدان، سورىنجان، بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى يېرىم سەردىن، قارائۇرۇك 15 دانە، چىلان 20 تال، فلوس خىيارى شەنبەر 2 سەر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، رەۋەن 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل (يانتاق شېكىرى) 2 سەر، شېكەر 2 جىڭ.

ياسىلىشى: فلوس خىيارى شەنبەر ئايرىم قاچىدا قاينىتىپ سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ، ئەپتىمۇننى خالتىغا قاچىلاپ، باشقا دورىلار قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن خالتا بىلەن تاشلاپ 5 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. چۈنكى ئوشۇق

قاينىسا بۇزۇلىدۇ، تەرەنجىۋىلىنى قاينىاق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. رەۋەن سوقۇپ قويۇلىدۇ، قاينىتىشقا بولمايدۇ. تەييارلاش باسقۇچلىرى مۇنداق: يۇقۇرىدا زىكرى قىلىنغان دورىلاردىن، شېكەردىن باشقىلىرىنى 5 جاڭ قاينىاق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى مەزكۇر سۇ بىلەن بىر سائەتچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن خالتىغا قاچىلانغان ئەپتىمۇننى يېپقا چىگىپ قازانغا تاشلاپ 5 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى سۇزۇپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ. ئاندىن خىيارى شەنبەرەنگ سۇيىنى تەرەنجىۋىلىنىڭ سۇيىنى سۇزۇپ قېيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ. كۇنىدە 3 ـ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 سەر قېيامنى ئازراق قىزىتىپ ئىچىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كالا گوشى، پىياز، لازا، تۇتۇن، چاڭ، كۇن نۇرى ۋە پىشاندىن چۇشكەن تەرلەر زىيان قىلىدۇ.

شەپەرەڭنى كويدۇرۇپ، كۇلىنى ئايال سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە چېپىش مۇمكىن ياكى شېكەرنى ئايال سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تېمىتىش؛ كوپۇگى دەريا، ئاق ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يانچىپ كوزگە سالسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەجرىبىدىن ئوتكەن. لالە گۈلىنى سىقىپ، سۇيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تېمىتىش مۇمكىن. كېلە مايىغىنى سوقۇپ، كوزگە سۇرمە ئورنىدا تارتسا كوزگە چۇشكەن ئاقنى ۋە سۇنى يوقىتىدۇ.

قانسه (توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى پەردىسى)نى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ سۈرمە قىلىنسا كوزگە چۈشكەن سۈنى تارقىتىۋېتىدۇ (قارا توخۇنىڭ قانسەسى تېخىمۇ ياخشى)، قۇشقاچ پوقىنى پاكىز سۇدا ئېزىپ، داكا ئارقىلىق سۈزۈپ كوزگە تېمپىتىلسا كوزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

ياش خالتىسىنىڭ ئاقمىسى

ئەرەپچە "غۇرب"، پارسچە "ناسۇرى چەشم"، خەنزۇچە "يەللىۋ" (瘘)، لاتىنچە "فىستۇلا ئوفتالمىكا" (fistula ofhthalmica) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ۋەرەم ياكى باشقا سەۋەپتىن ياش خالتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىغىدىكى ياش يولىنىڭ تارىيىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن ياش خالتىسىدا سۇيۇقلۇق يىغىلىپ، ئۇفۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە كوز ياشاڭغىرايدۇ، بولۇپ-مۇ شامال تەككەندە كوزدىن ياش ئاقىدۇ، كېيىنچە ۋەرەمىلەنسە ئىچىگە يىرىڭ تولۇپ، بۇرۇنىنىڭ يېنىدا مارجان چوڭاۋغىدا پۈلتايما هاسىل بولىدۇ، قول بىلەن بېسىلسا پېرت ئېتىپ سېرىق سۇيۇقلۇق چىقىپ كېتىپ ئىچى بوشاپ قالىدۇ؛ يەنە مەلۇم سائەتتە يىرىڭ يىغىدۇ. ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىش كۈچلۈك بولسا قىزىرىپ، ئىششىپ، مىلقلاپ سىرتقا ئېغىز ئېلىشىمۇ مۇمكىن. ئادەتتە كىشىنىڭ كورۇنۇشىگە نۇقسان يەتكۈزگەندىن تاشقىرى، باشقا سەۋەپ

بىلەن كۆزنىڭ ئىچ پەردىسى زەخمىلەنسە، يىرىڭ ۋە ئىچىدىكى مىكروپلار كىرىپ كېتىپ كۆزنى قارغۇ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: دەسلەپكى دەۋرلىرىدە دەستىكارە ئارقىلىق ياش خالتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىغىدىكى نەيچىگە كۆمۈش يىڭنە كىرگۈزۈپ، مەزكۇر يولنى كۇشادىلەندۇرۇش مۇمكىن. قىزىرىپ ئىششىغاندا ئاق لەيلى گۈلى، ھول يۇمغاقسۈتلەر بىلەن مەلھەم ياساپ تېڭىلسا ئىششىغىنى ياندۇرىدۇ. قوغۇشۇننى سۇدا سۇرۇپ چىپىش، مەدەستانىنى سۇرۇپ چىپىشمۇ مۇمكىن. ئىچىشكە ھەپسى بىنەپشە بېرىلسە پايدىسى بار. كونىراپ قالغان بولسا كوز دوختۇرلىرى دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالاشقا يولىلاپ بېرىش كېرەك.

يېڭناسقۇ

ئەرمىچە "شەئىرە تۇلجەفەن"، خەنزۇچە "مىلىجۇڭ" (麦粒肿)، لاتىنچە "خالازىۇن" (chalazion) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كىرپىكلەر ئاستىدىكى تۈك خالتىسىغا جەراسمىلار كىرىش تۈپەيلىدىن كوز جىيەكلىرىنىڭ گىرۇبىگە پۈرچاقتەك قاپارتچۇقلار چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوز جىيەكلىرى قىچىشىدۇ، قىزىرىپ

دەسلەپتە كىچىك، كېيىنچە پۇرچاق چوڭلۇغىدا قاپارتـ چۇقلار پەيدا بولىدۇ، ئاغرىتىدۇ، بىرنەچچە كۈن ئىچىدە ئۇچى ئاقىرىپ، سۇيۇق چىقىپ كىتىپ ساقىيىپ قالىدۇ. بەزىلەردە قايتا ـ قايتا پەيدا بولىدۇ ۋە كوز جەبەكلىرىدە قاتتىق مۇنەكچە بولۇپ قايتماي تۇرۇپ قالىدۇ؛ گاھىدا يىرىڭلاپ جاراھەتكە ئايلىنىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: بەدەننى تازىلاش، كوزگە ئىسسىق ئوتكۇزۇش، يىرىك تولغاندا تازىلانغان تىغ بىلەن ئۇچىنى يىرىپ يىرىڭنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك؛ ئارقىدىن مۇۋاپىق كوز مەلھەملىرىنى سۈرۈپ قويۇش لازىم.

كوزگە قانات گوش ئۇنۇش

بۇنى ئەرەپچە "زەفەرە، ناخنە"، پارسچە "گىلى چەشمى" (ساپال كوز)، خەنزۇچە "يىجۇاك نيۇرۇ" (翳状肉脸)، لاتىنچە پېتىرىگىيۇم (pterygium) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوز ئېقى ۋە موڭگۈز پەردىسىدىكى قان تومۇرلارغا مىكىدىن ماددا چۈشۈپ پۈلتايتىپ، تۇتۇنگە ئوخشاش پەردە ھاسىل قىلىشتىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوزنىڭ بۇرجىكىدىن كوز قارىچۇغىغا قاراپ قىزىل ساپال رەڭلىك قاناتسىمان گوش ئۇنۇپ چىقىپ، ئاستا ـ ئاستا كوز ئېقىنى قاپلاپ، قارىچۇقنى يېپىپ قويۇشقا باشلايدۇ. سەرتقى كورۇنۇشىدىن ساپال

رەڭگىدە بولغانلىقتىن يۇقۇرقى نامنى ئالغان. ۋاقتىدا تاداردكىنى قىلىنمىسا كوز قارىچۇغىنى قاپلاپ، كورۇشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

داۋاسى: دەسلەپكى باسقۇچلىردا يۇزگە ئىكىلى نىسبەتتىدە ئېرىتمىلگەن كۈمۈش كۈشتېسى بىلەن كويدۇ - رۇشنىڭ ئۇنۇمى بار. لېكىن بۇنىڭدا قاتتىق دىققەت قىلىش شەرت. تۇتۇندىكى دورىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى: نوشۇدۇر بېرىم مىسقال، بورەق، كوپۇگى دەريا بىر مىسقالدىن، ئۇشەق بىر مىسقال، قىزىل زەرنىخ بىر مىسقال، زانىكار 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇشەقنى سۇزاپنىڭ سىقىلغان سۇيىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئازراق پاكىز سۇدا ئېرىتىپ، يۇقۇرقىلارنى قوشۇپ كوزگە كۇندە 2 - 3 قېتىم تېمىتىش كېرەك. يەنە بېشىل زاك، نوشۇ - دۇردىن سۇرتىدىغان دورا تەييارلاپ سۇرتۇلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (ئىنىنسىنا تەجرىبىسى).

ساقايمىسا دوختۇرلار دەستىكارە يولى بىلەن قىرىپ تاشلىشى مۇمكىن. لېكىن يەنە قايتىلىنىش ئېھتىمالى بار.

جىتتاق

بۇ ئەرەپچە "سلاق"، خەنزۇچە "جەنيەن" (睑炎)، لاتىنچە "بلېفارىت" (blepharitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: كوز قوتۇرى (تراخوما) ياكى باشقا كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوز جىمەكلىرى قىزىرىپ سىرتقا ئورۇلۇپ، تولاراق ئاستىنقى قاپاقنىڭ شىللىق پەردىسى كورۇنۇپ قالىدۇ، كىرپىكلەر توكۈلۈپ كېتىدۇ. سىرتقى كورۇنۇشكە دەخلى يېتىپلا قالماي، قاپاقنىڭ مۇھاپىزەت قابىلىيىتى بۇزۇلغانلىقتىن كوز ئالمىسىنىڭ يۇقۇملىنىشى، زەرەرلىنىشى ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: قەلەي كۇشتىسى، قوغۇشۇن كۇشتىسىنى پاكىز ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن ياكى سېرىق مەلھەم (شيافى ئەسفەر) ئىشلىتىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋى: سېرىق هېلىلە پوستى، تۇتىيا 5 مىسقالدىن، ئاقمۇچ بىر مىسقال، ئەرەپ يىلىمى 3 مىسقال، زەپەر بىر مىسقال. بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، 4 قەۋەت داكىدىن ئوتكۈزۈپ، ئازراق بېدىيان سۇيىگە ئىلىشتۇرۇپ كوزگە تېمىتىلىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇننىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى هەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

بۇرۇن ئەرەپچە "ئەنف" دەپ ئاتىلىپ، تۈزۈلۈش جەهەتتىن سىرتقى بۇرۇن، بۇرۇن بوشلۇغى ۋە بۇرۇن

قوشۇمچە بوشلۇقلىرىغا بولۇنىدۇ. سىرتقى بۇرۇن ئۇچ بۆلۈكتىن شەكىللىدە قىرلىق بىر ئۇزۇنچاق جىسىم بولۇپ، يۇزىدىكى مەركىزىدە تۇرۇنلىشىدۇ. ئۇنىڭ پىشانىگە تۇتاشقان قىسمى بۇرۇن يىلتىزى، ئېغىزغا يېقىن تۇرغان قىسمى بۇرۇن ئۇچى دېيىلىدۇ. بۇرۇن بوشلۇغى كۆمۈرچەك پاسىلى ئارقىلىق ئىككىگە بولۇنۇپ، بۇرۇن يىلتىز قىسمىدىن تاكـ لايغا قارىتا بىر توشۇك، كوزگە قارىتا بىر نەيچە ئېچىلىدۇ. بۇرۇن ئوتتۇرا پاسىلىدا قان تومۇرلىرى نۇرغۇن، بولۇپمۇ ئۇنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا قان تومۇرلار كۆپ، شۇڭا شۇ قىسمى ئوڭاي قانايدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا يوگەلمە سۆگەك نەيچە بولۇپ، بۇرۇن قۇۋۇلىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇرۇننىڭ خىزمىتى پۇراق سېزىش، سىرتتىن كىرگەن ھاۋانى ئىسسىتىپ ئوپكىگە ماڭدۇرۇش، نەپەسلىنىش، دىماغنى ھوللەندۇرۇش، بۇرۇن ئىچىدىكى تۆكلەر ئارقىلىق چاڭ ـ توزاڭنى سۈزۈپ قېلىش، ئەكس تەسىر كۆرسىتىپ بەدەننى قوغداش، ئاۋاز چىقىرىشقا يارەملىشىش خىزمەتلىرى بار (مەسىلەن، بۇرۇن ساق بولسا ئاۋاز جارانگلىق چىقىدۇ، بۇرۇن بولمىسا ئاۋاز خىرىلداپ قالىدۇ).

تومۇ (نەزلە)

بۇرۇن ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى ئەرەپچە "ۋەرەمى ئىلتىھاب"، خەنزۇچە "بىيەن" (鼻炎)، لاتىنچە "رىنىت" (rhinitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئادەتتىكى زۇكام بولماستىن، ئۇزىگە خاس بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت. بىرقانچە يىل- گىلىرى زۇكامغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما ھەقىقى زۇ- كامدىن پەرقلىنىدۇ. قەدىمقى تېبابەت كىتابلىرىدا بايان قىلىنغان "نەزلە" ھۆشۇ كېسەلنى كۆرسىتىدۇ، دەپ ئېيە- تىش مۇمكىن.

سەۋەبى: مىكىدىن ئۇفۇنەتلىك سۇيۇقلۇقنىڭ بۇ- رۇنغا كېلىپ تەسىر قىلىشى، مەلۇم شەيئىگە زىيادە ھەسسىس (سەزگۈر) بولۇپ كېتىش قاتارلىقلار ۋۇجۇتقا كەلتۈرىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشى دەسلەپ قايتا - قايتا چۈشكۈرىدۇ، بۇرنىدىن، كوزىدىن سۇ ئاقىدۇ. پۈتۈن بەدىنى بوشاپ پۈت - قوللىرى سىقىراپ ئاغرىيدۇ، ھەچنىمە خوش ياقمايدۇ. بەزىدە باش ئاغرىش، قىزىش، توڭلاپ- تىترەشلەرمۇ كورۈلىدۇ. كېسەلنىڭ دىمىغى پۈتۈپ، بۇرنىغا بىر نەرسە پۈرىماي قالىدۇ.

كېسەل كىشى سوغاق ھاۋاغا چىقسا ياكى ئوچۇق تۇرغان ئىشىك - دەرىزە ئارىلىقىدا قارىمۇ - قارشى ھاۋا ئېقىمى ئارىسىدا تۇرۇپ قالسا، ئالامەتلەر قايتا تەكرار- لىنىدۇ. بۇغداي ئورسا، خامان سورىسا، چاڭ - توزاڭ- لىق مۇھىتتا تۇرۇپ قالسا، تۇڭمەنگە يارسا، ئۇن تاس- قىسا، تالقان سوپۇنىڭ چېڭى دىمىغىغا كىرىپ كەتسە دەرھال چۈشكۈرۈپ تومۇ بەلگىلىرى تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر

ۋاقتىدا داۋالانسا بۇرۇن سۈيۇقلۇقنى قويۇقلىشىپ، يىرىڭنا ئوخشاش كېلىدۇ؛ بۇ، كېسەللىك ساقىيىشقا قاراپ ماڭغانلىق بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر داۋالانماي كېسەل ئۇزاق داۋاملاشسا (تەكرارلانسا)، يۇراق سېزىش سېزىمى تەدرىجى تۆۋەنلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: تولا تۇمۇقايىدىغان ئاغرىقلار بەدىنىنى چىڭىتىشقا دىققەت قىلىشى لازىم. شۇنىڭدەك قارىمۇقارشى ھاۋا ئېقىمىدا تۇرۇپ قېلىشتىن، چاڭ ـ توزاڭلىق مۇھىتتا ماسكىسىز تۇرۇشتىن ساقلىنىشى كېرەك. بۇرۇننى قاتتىق قاقماسلىق كېرەك. تەجرىبىسىزگە قارىغاندا كۆچۈلا تالقىنى، كۆچۈلا مەجۇنىنى ئۇزاققىچە ئىستىمال قىلىپ يۇرۇلسە، بەدەندىكى زىيادە ھەسسىلىق خۇسۇسىيەت تەدرىجى ئوزگىرىدۇ. تولا چۈشكۈرۈپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىۋەسە سىيادانىنى ياغلىق ئۇچىغا تۇگۈپ قاينىاق سۇغا چىلاپ، بۇرۇن كويىمىگىدەك ھالدا پۇراپ بېرىش يىكى ئوزىنى قۇرۇق ھالدا داكىغا يوگەپ پۇراپ بېرىش بىلەن چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن پوتلا ئېقىش توختايدۇ، دىماق ئېچىلىدۇ.

بۇرۇننىڭ تېگى قىچىشىپ ئاۋارە قىلسا، بۇرۇنغا گۈل يېغى تامغۇزۇش لازىم. ئىلاجى بولمىغاندا قوي يېغىنى سەل قىزىتىپ بۇرۇن ئىچى ـ سىرتىنى مايلاش، لوڭگىنى قىزىق سۇغا چىلاپ پىشانە ۋە بۇرۇن ئۇستىگە ئىسسىق ئوتكۈزۈش مۇمكىن. ھەببى شىفا بۇرۇندىن كېلىدىغان ھوللۇكنى ئازايتىپ ئارام بېرىدۇ. ھەرە ھوكۇنىنى

قاينىتىپ هورى دىماققا تۇتۇلسا، پۇتۇپ قالغان بۇرۇن يولى كۇشادىلىشىدۇ.

بۇرۇن بۇۋاسىرى

بۇرۇن ئىچىگە بىخلانغان گۇش ئۇنۇپ قېلىشىنى ئەرەپچە "بۇۋاسىرى ئەنف"، خەنزۇچە "بى شىرۇ" (鼻息肉)، لاتىنچە "پالىپۇس نازى" (palypus nasi) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇرۇن ئىچكى پەردىلىرىنىڭ سوزۇلما ۋەرەمى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ياخشى سۈپەتلىك ئوسمە.

ئالامەتلىرى: بۇرۇننىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىدىن ئاچ قىزىل رەڭلىك ياكى گۈلرەڭلىك، يۇزى سىلىق، لىغىلداپ تۇرىدىغان ئوسمە گۇش ئۇنۇپ چىقىدۇ. بۇنداق گۇشلەر يەككە بولۇشمۇ، بىرنەچچە دانە بولۇشمۇ مۇمكىن. ئوسمىلەرنىڭ بىرىدىن ئىنچىكە ساپىغى بولۇپ، بۇرۇن توشۇكلىرىنى يېرىپ قارالسا ئوكايلا كۆرۈنىدۇ. كېسەلنىڭ دېمىغى پۇتۇپ قالىدۇ، بۇرۇن بوشلۇغى توسۇلۇپ قالغاچقا كېسەل كىشى خۇلداپ سوزلەيدۇ، دائىم "قىخ - قىخ" دەپ بۇرۇن يولىنى كۇشادىلەشتۇرۇشكە تىرىشىپ تۇرىدۇ. يۇقۇرىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇقلار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن سېسىق پۇرىشى مۇمكىن. گاھىدا بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق كوپ ئاقىدۇ، داۋالانمىسا ئۇزاق يىللارغىچە سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

كېيىنچە قاتتىق جاراھەتلىنىپ بامان ئاقمۇەت كەلتۈرىدۇ؛ بۇ كېسەل قانۇشرى پەس كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: بۇرۇندىكى ئۇنمە گوشلەرنىڭ يۇزىگە زەنكار مەلھەمى سۈركەش كېرەك. ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپ-تىمۇن بېرىش لازىم (ئالدىنقى بەتتە‌رده سوزلەندى). مەجۇنى نۇجاھ (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇلار كېسەللىك يامانلىشىپ كېتىشتىن ئالدىنى ئالالايدۇ. يەڭگىلرەك بولسا ساقايتىشىمۇ مۇمكىن.

بۇرۇن بۇۋاسىرىنى دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) يولى بىلەن ئېلىپ تاشلاش كېرەك.

بۇرۇن قاناش

بۇرۇن قاناش ئەرەپچە "رەئاف"، خەلزۇچە بىچۇشۇي (血出鼻)، لاتىنچە "ئېپىستاكسىس" (epistaxis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇرۇن زەخملىنىش، بۇرۇننى كولاش، بۇرۇنغا يات جىسىملار (ئۇشكە، تەڭگە پۇل ۋە باشقىلار) كىرىپ قېلىش، بۇرۇن ئارىلىق پاسىلى شىلىمشىق پەردىسىنىڭ توۋەنكى قىسمى قۇرغاقلىشىپ قېلىش، يېرىلىش، بۇرۇندىكى ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەر، زۇكام، كېزىك، زاتىل، يۇرەك كېسىلى، قان بېسىمى ئورلەش، قان تومۇرلىرى قېتىش، ئىسسىق ئوتۇش، ئايالارنىڭ ھەيزى

توسلىپ تەتۇرسىچە بۇرۇندىن قان كېلىش، ئادەتلىشىپ قالغان بۇرۇن قاناش، قاناشقا مايىللىق كېسەللىكى، قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، قان سەرتانى (قان راكى) دېمۇ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: تولاراق بۇرۇنىڭ بىر تەرىپىدىن قانايدۇ. بەزىلەردىن بىرقانچە تامچە قان ئېقىپلا توختاپ قالىدۇ، بەزىلەردىن كوپرەك قان ئاقىدۇ، ھەر ئىككى بۇرۇندىن ھەتتا ئېغىزدىنمۇ قان ئاقىدۇ. بۇنداق بۇرۇن قاناش خەتەرلىك بولۇپ، سوزۇلما ھالدىكى قاناشلاردىن كېيىن قان ئازلىقتا، ئايلىنىپ كېتىشلەر كورۇلىدۇ. ئۇشتۇمتۇت قاناپ كوپ قان ئاقسا، كېسەلنىڭ رەڭگى تارتىپ تەرلەيدۇ، كوڭلى ئېلىشىدۇ، تومۇرى تېز ئەمما ئاجىز بولىدۇ، قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋالنى دوختۇرلار شوك ھېپ ئاتاپ، بەزىدە ئۇلۇم بىلەن ئايالىشىدۇ.

داۋاسى: ① چاققاق ئوتنىڭ ھول يوپۇرمىغىنى سىقىپ سۈيى (شىرىسى) نى چىقىرىپ سىرتتىن چېپىلاپ قانىنى توختىتىدۇ.

② ئىككى قولنى قوشتۇقتىن تاكى ئالقانغىچە بوغۇپ تېڭىپ قويۇش، يوتىدىن تاپانغىچە تېڭىش كېرەك. پىشانىسىگە مۇز سۈيى قۇيۇش، بۇرۇن ئىچىگە پاكىز داكا ياكى پاختا قاپلاپ قويۇش كېرەك. ئەگەر ياخشىسى تۇغمەنىڭ توزىنى (تۇغمەندە توزىغان ئۇنىنى) بۇرۇنغا

پۇركۇش، ئۇمۇچۇك توري، تۇگمەن توزنى قارا سيا بىلەن هوللەپ بۇرۇنغا تىقىپ قويۇش مۇمكىن. قەدىمقى كىتاپ-لاردا بۇرۇن قانىغانىدا ئېشەكنىڭ ئىسسىق تېزىگىنى سىقىپ، قانىغان بۇرۇنغا 2 - 3 تامچىدىن تېمىتىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى دەپ كورسىتىدۇ ياكى ئېشەك تېزىگىنى پىشانىگە تېڭىشنى تەكىتلەيدۇ. يەنە ئازراق گۈلاپتا سەندەلنى سۇرۇپ، 2 پۇك كاپۇرنى گۈلاپتا ئېزىپ پىشا-نىگە سۇركەش مۇمكىن. مۇزا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۇگمەن توزى، كۈندۇر، سەبرى، خۇنسياۋشان، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا (2 پۇكدىن) ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، 4 قەۋەت داكىدىن ئوتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قەغەزدىن پىلتە ئېشىپ، پىلتىگە ئېشەك تېزىگىنىڭ سۈيى سۈر-كىلىدۇ، ئازراق تۇخۇم ئېقى سۇۋاپ، ئاندىن يۇقۇرىدىكى تالقان دورىلارنى قەغەز پىلتىگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇن ئىچىگە قاپلاپ قويۇش لازىم. تاغ رەيھانى (بادرۇج) سۈيى تېمىتىسمۇ بولىدۇ. كونا گەجنى سوقۇپ، سۇغا ئارىلاش-تۇرۇپ پىشانىگە چېپىش مۇمكىن. قەغەز، تۇخۇم شاكىلى، ئانار پوستى، مۇزا قاتارلىقلارنى كويدۇرۇپ كۈلىنى بۇ-رۇن ئىچىگە نەيچە ئارقىلىق پۇركۈپ تۇرسىمۇ بولىدۇ. كۇدە (جۇسەي) يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئىككى پۇتىنى يۇ-يۇپ بەرسە بولىدۇ. سامساقنى يانچىپ پۇتىنىڭ ئالقىنىغا تېڭىپ قويۇشمۇ قانىنى توختىتىدۇ. ياخشى قۇرۇچ (پولات) نىڭ دات سۈيىنى ئىچۇرۇش ۋە دات سۇغا پاختا ياكى

داكىنى چىلاپ يوتكەپ تۇرۇش مۇمكىن، (پاكىز، چوڭراق چىنىگە سوغاق سۇ قۇيۇلىدۇ، ئۇ سۇغا ياخشى پولاتنى ئوتقا قىزىتىپ چوغ بولغاندا سۇغا سېلىپ داغلايمىز، شۇنداق 20 كۈنچە داغلىنىدۇ، بۇ سۇنى ئىچىشكە، پاختا، داكا بىلەن بۇرۇنغا قۇيۇشقا بولىدۇ). بۇ، بۇرۇنقى تەۋپە-لارنىڭ تەجرىبىسىدىن ئوتكەن.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاقنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

قۇلاق ئەرەپچە "ئوزن"، پارسچە "گۇش" دەپ ئاتىلىپ، مۇرەككەپ تۈزۈلگەن بىر ئەزادىن ئىبارەت. قۇلاق سىرتقى قۇلاق، ئوتتۇرا قۇلاق ۋە ئىچكى قۇلاق دەپ 3 قىسىمغا بولۇنىدۇ. سىرتقى قۇلاق — قۇلاق سۈپرىسى ۋە سىرتقى قۇلاق يولىدىن تەشكىل تاپىدۇ. بۇ يەردە قۇلاق كىرى ئىشلەپچىقىرىدىغان بەزلەر بار. ئوتتۇرا قۇلاقتا سىرتقى قۇلاق يولى بىلەن ناغرا بوشلۇغى ئارىلىغىدا ناغرا پەردە تۇرىدۇ. ناغرا پەردىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە سەندەل سۆڭگى ۋە ئۈزەڭگە سۆڭگى دېگەن سوڭەكچىلەر بار. ئوتتۇرا قۇلاقتا بۇرۇن - يۇتقۇنچاق بىلەن تۇتىشىدىغان نەيچە، دالانچە، يېرىم ئايلانما كانال ۋە قۇلاق

قۇلۇللىرى بار. ئىچكى قۇلاق سۇتسىمان سۈيۈقلۇق (لىمفا) بىلەن تولغان بولىدۇ. قۇلاقنىڭ ۋەزىپىسى ئاڭلاش سېزىمىنى باشقۇرۇش؛ يەنە بىر خىزمىتى ئادەم بەدىنىنىڭ مۇۋازىنىتى (تەڭپۇڭلۇغى) نى ساقلاشتىن ئىبارەت.

قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاقنىڭ ئاغرىشى ئەرەپچە "ۋەجئىل ئۇزن"، پارسچە "دەردى گۇش"، خەنزۇچە ئېرتىڭ (耳痛)، لاتىنچە "ئوتالگىيە" (otalgia) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى: قۇلاق ئاغرىقى بەدەندىكى بۇزۇق مىجەز-دىن، ئىششىشلاردىن پەيدا بولىدۇ. مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشى بەزىدە ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق ھاۋا، ئىسسىق شامال، سوغاقتىن بىردىنلا ئىسسىق ھاۋاغا چىقىش، يۇيۇنغاندا قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش، قان ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىنمۇ بولىدۇ ياكى سوغاقلىقتىن پەيدا بولىدۇ. سوغاق ھاۋا، سوغاق شامال تېگىش، ياغاچ، قوناق، مارجان قاتارلىق نەرسىلەر ۋە پەت، بۇرگە، چۈمۈلە قاتارلىق ئۇششاق ھاشارەتلەر كىرىۋېلىشتىن قۇلاق ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قۇلاق ئىچى ئاغرىيدۇ، تولا كۆلاپ ئازاپلاۋەرگەچكە قۇلاقنىڭ سىرتى ئىششىپ قىلىشىمۇ مۇمكىن. بەزىدە قۇلاققا قوشۇلۇپ باشمۇ ئاغرىيدۇ. قۇلاققا كىر تولۇۋالسا ئاڭلاش سېزىمى سۇسلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: قۇلاقنى كۆلايدىغان يامان ئادەتنى تاشلاش كېرەك. چۈنكى قۇلاقنى كۆلاۋەگەندە ئېھتىياتسىزلىقتىن قۇلاق پەردىسى تېشىلىپ قالسا يىرىڭلاش، ئاغرىش ۋە ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشقا ئوخشاش ھادىسىلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش شەرت.

قۇلاقنا كىر تولۇۋالسا، بىرقانچە كۈنگىچە ھەسەل سۈيى (مائىلئەسەل) ياكى گۈل يېغى تېمىتىش كېرەك. بۇنداقتىكى كىر يۇمشايدۇ، ئاندىن مىقراز (جۇپتەك) بىلەن قىسىپ ئېلىپ تاشلاش مۇمكىن.

ئەگەر ئۇششاق ھاشارەتلەر كىرىۋالغان بولسا، مىدىرلىغانسېرى ئاغرىيدۇ. بۇنداق چاغلاردا ھاشارەت ئولتۇرىدىغان دورىلارنى تېمىتىپ، كېيىن باشقا دورىلار بىلەن ھاشارەتنى ئېقىتىپ چىقىرىۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇم سىركىسىگە ئازراق سەبرە سىلىپ قۇلاق توشۇگىگە تامغۇزۇلسا ھاشارەتلەرنى ئولتۇرىدۇ ياكى قول چىرىغىنىڭ يورۇغى قۇلاق ئىچىگە چۈشۈرۈلسە ھاشارەتلەر ئوزلۇكىدىن قايتىپ چىقىدۇ. زەيتۇن يېغى، كۈچلۈك ھاراق تېمىتىلسىمۇ ھاشارەتلەر ئولۇپ قالىدۇ.

ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمى

بۇ ئەرەپچە "ۋەرەمۇلئوزن"، خەنزۇچە جۇڭمۇبىيەن (中耳炎)، لاتىنچە "ئوتىتىس مېدىا" (otitis media)

دەپ ئاتىلىدۇ. ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمى يىرىڭسىز، يىرىڭلىق، ئوتكۇر ۋە سوزۇلما بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى: يىرىڭلاتقۇچى مىكروپ (جەراسىم)لار ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇلاققا كىرىپ، بەدەن ئاجىز-لىغان چاغدا ئوزۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. باللارنى ئوگدا ياتقۇزۇپ سۈت شىشىسىنى قولىغا تۇتقۇزۇپ قويۇلسا، سۈت ياكى بالىنىڭ قۇسۇقلىرى جەراسىملارنى بىللە ئېلىپ قۇلاققا ئېقىپ كېرىدۇ. مۇنچىغا چۈشكەندە، باللارنى يۇيۇندۇرغاندا قۇلاققا سۇ كىرىشمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەپچى بولىدۇ. شۇنىڭدەك بۇرۇندىكى ۋەرەملەرنىڭ قۇلاققا يامراپ چىقىشىمۇ سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن. ئوتكۇر ۋەرەم ئوز ۋاقتىدا توغرا ۋە تولۇق داۋالانمىسا، سوزۇلما ۋەرەمگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئوتكۇر ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمى ياخشى داۋالانماي 6 ـ 8 ھەپتە ئوتمۇ يەنىلا ساقايمىسا، سوزۇلما ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمگە ئايلىنىپ قالغان بولىدۇ. سوزۇلما ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەمىشە قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ، بەزىدە ئۇفۇنەتلىنىپ ئىششىيدۇ. كېسەل كىشىنىڭ روھىي كەيپىياتىغا دەخلى يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى ئاڭلاش كۈچىنى تەدرىجى توۋەنلىتىدۇ، خىزمەتكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، قۇلاق ساھەسى مېڭىگە يېقىن بولغاچقا، قۇلاقتىكى ئۇفۇنەت، جەراسىملار يۇقۇرىغا مېڭىپ مېڭە

پەردىلىرىنى ۋەرەملەندۇرۇپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان مىكرو قېپى ۋەرەمى (سەرسام) ياكى مىكرو ئۈز ماددىسىنىڭ ۋەرەمى قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ. شۇڭا قۇلاق ئېقىشنى ئاددى كېسەل دەپ قارىغىلى بولمايدۇ.

داۋاسى: قۇلاقنىڭ ئىچى قاتتىق ئاغرىپ، مىكروب قوشۇلۇپ ئاغرىپ چىداشلىق بېرەلمىسە قۇلاقتا كۆكنار يېغى، سۈزاپ يېغى، ئادەم سۈتى، گۈل يېغىدىن بىرىنى تامغۇزۇش مۇمكىن.

قۇلاق ئىچى قىزىرىپ ئىششىپ قالغاندا ئاق لەيلى گۈلى، بىنەپشە، كاسىنە يوپۇرمىغى، كۈك يۇمغاقسۈت، مارجان شوخلا (ئىت ئۈزۈمى) يوپۇرمىغىنى سوقۇپ، 2 مىسقال گىلى ئەرمىنى قوشۇپ قۇلاقتا چاپسا بولىدۇ. كاپۇرنى سۇدا ياكى كۈنجۈت يېغىدا ئېرىتىپ تامغۇزسىمۇ بولىدۇ.

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ توختىمىسا كالا ئۈتىدىن 2 ھەسسە، ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە پەلكۈچ بىلەن سۈركەش مۇمكىن. سۈركەشتىن ئىلگىرى سۇس شاكاراپ سۇ (تۇز سۈيى) غا چىلانغان پەلكۈچ بىلەن يىرىڭنى تازىلىۋېتىش كېرەك. بادام يېغى تېمىتىشمۇ پايدىلىق. پىيازنى چاناپ داكا ئېلىپ مىجىپ، تۇخۇم ئېقى قوشۇپ قۇلاقتا تېمىتسا بولىدۇ. بىرئاز مامىرانچىنىڭ ئازراق سۇدا سۈرۈپ، تاتقىنى چىقىرىپ قۇلاقتا تېمىتىش پايدىلىق.

ساپ ھەسەلنى پەلكۈچكە تەككۈزۈپ قۇلاق ئىچىگە سۈرـ كەپ قويۇلسا يىرىڭدىن تازىلايدۇ. كۈدە (جۇسەي) نى مەجبۇر سۆيىنى چىقىرىپ قۇلاقنا تامغۇزۇلسىمۇ يىرىڭنى يوقىتىدۇ.

قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاقنا ئاۋاز ئاستا ئاڭلىنىش ئەھۋالىنى "تىنىن"، تۇڭمەنلىك ئاۋازىدەك قاتتىق ئاۋاز ئاڭلىنىش "دەۋى" دەپ ئېيتىلىدۇ. ئۇلار خەنزۇچە "ئەرمىك" (耳鸣)، لاتىنچە "تىننىتۇس" (tinnitus) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: قۇلاق ۋاڭلىداش مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، ئاڭلاش ئەزالىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىل ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك ئۇزگىرىشلىرى ئاۋاز ئوتكۈزـ گۈچى قىسىملار (تاشقى قۇلاق، ئوتتۇرا قۇلاق، ناغرا پەردە بوشلۇغى)دا بولسا، غوڭۇلداش ئاۋازى پەيدا قىلىدۇ.

كېسەللىك ئۇزگىرىشلىرى ئاۋازنى سەزگۈچى قىسىملاردا يەنى ئىچكى قۇلاق ياكى ئاڭلاش ئەسەبلەـ رىدە بولسا غوڭۇلداش ئاۋازى كۈچلۈك بىلىنىدۇ.

داۋاسى: ئىچىشكە ئىترىپىل‌سەغىر بېرىش كېرەك. كۈندۇر، زەپەر، پەرپىيۇن، قۇندۇزقەرى، قاراخەربەقلەر 3 مىسقالدىن، نەترۇن، بورەقدىن 2 مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ 4 سەر ھاراقتا ئېرىتىپ، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 تامچىدىن تېمىتىش مۇمكىن.

قۇلاق غوڭۇلداشقا چايان يېغىنى تېمىتىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چايان يېغى مۇنداق ھاسىل قىلىنىدۇ: پاكىز شىشىگە 6-7 ئايلاردا تازا يېتىلگەن چايانىدىن بىرقانچە دانىنى تۆتۈپ سېلىپ، ئۈستىگە ئازراق كۇنجۇت مېيى ياكى زىغىر مېيى قۇيۇپ ئاپتاپقا 15—20 كۈن ئېسىپ قويۇلسا، چايانلارنىڭ زەھىرى مايغا چىقىدۇ.

چايانلارنى مىجىپ ئېلىپ تاشلاپ، مېيىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇ ماي پەي تارتىشۇالغاندا، مۇپاسىلىغا، سوزنەك كېسىلمىدە جىنسىي ئەزا قايىم بولۇپ ئاستى تارتىشىپ ئاغرىغاندا ياغلاپ قويۇلسا ئۇلارغىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كېسەل كىشىگە قوينىڭ كاللا - پاقالچىگىنى ئۇتلەپ، ئۇزۇن قاينىتىپ ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ يېيىشنى بۇيرۇش مۇمكىن. قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتكە، ئىچىشىپ ئاغرىغانغا تۇۋەندىكى ئاق مەلھەم پايدا قىلىدۇ.

تەركىۋى: قوغۇشۇن كۇشتىسى 3 مىسقال، ئاق مۇم 3 مىسقال، كۇنجۇت يېغى بىر سەر، كۇنجۇت يېغىنى قىزىتىپ، مۇمنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ، قوغۇشۇن كۇشتىسىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

قوشۇمچە: قۇلاق تولا قىچىشسا ئەپسەنتىن (ئاچچىق ئەمەن) نى ئۇزۇم سىركىسىدە قاينىتىپ، ئاچچىق بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ. قۇلاقنى ھەرنىمە بىلەن دائىم كولاش، ساتىراچقا كولىتىشقا

ئوخشاش ئادەتلەر زىيانلىق؛ چۈنكى قۇلاق پەردىسىنى تېشىپ قويۇش مۇمكىن.

قۇلاق سىرتىدىن ياڭاق يېغى، زەيتۇن يېغى سۈركەش، جۈيۈزنى تاشتا سۇ بىلەن سۈرۈپ سۈركەش ئۇنۇم بېرىدۇ.

بادىيان رۇمنى يانچىپ قوينىڭ قۇيرۇق يېغىغا ئىلەشتۈرۈپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا يوگەپ قوقاسقا كومۇلىدۇ. ئاندىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا بىر تەرەپنى تېشىپ ھورىنى قۇلاق ئىچىگە تۇتۇپ بېرىش كېرەك.

گاسلىق

گاسلىق ئەرەپچە "تەرەشە، ۋەقەرە، سەمەمە"، خەنزۇچە "لۇڭ" (聋)، لاتىنچە "ئان ئاكۇزىيە" (anacusia)، "سۇردىتى" (surdity) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەۋى ۋە ئالامەتلىرى: گاسلىق ئومۇمەن تۇغما ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىن بولغان دېگەن ئىككى چوڭ تۈرگە بولۇنىدۇ. تۇغما گاسلىق قوساقتىكى چاغدا ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ ياخشى تەرەققى قىلماسلىغى، ئاتا-ئانىدىن مىراس قېلىش (ئاتا-ئانىنىڭ بىردەك ھاراق-كەش بولۇشى ئاتىشەك [سفلىس] بىلەن ئاغرىغان بولۇشى)، تۇغۇلۇش چېغىدا ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلەنىشى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ گاچىلىقنىڭ

ئاساسي سەۋەۋى بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ئاڭلىماس بولۇپ قالغانلىقتىن سوز ئۆگىنىش مۇمكىن بولمايدۇ.

تۇغۇلغاندىن كېيىن گاسلىق ئاڭلاش يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە ئاۋازنى قوبۇل قىلىش ئەزالىرى (ئىچكى قۇلاق ۋە ئاڭلاش ئەسەبلىرى) نىڭ كېسەللىكلىرى، بەزى دورىلار بىلەن زەھەرلىنىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاۋاز يوللىرىدىكى كېسەللىكلىرى گاس بولۇپ قالسا پەس ئاۋازنى ئاڭلىيالمايدۇ، يۇقۇرى ئاۋازنى ئوبدان ئاڭلايدۇ. ئاۋاز قوبۇل قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى بولغان گاسلىقتا پەس ئاۋازنى ئاڭلاش ياخشى، يۇقۇرى ئاۋازنى ئاڭلاش ناچار بولىدۇ.

داۋاسى: تۇغما گاسلىقنى داۋالاشقا تولۇق ئامال يوق.

3 مىسقال سامساقنى يانچىپ، بىر دانە قوي ئوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بادام يېغى، ياڭاق يېغى، خاسىڭ يېغى ياكى زىغىر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىش مۇمكىن.

بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىغا تەڭ باراۋەر ئادەم سۈتى، 3 مىسقال ئوي كالا ئوتىنى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىش كېرەك.

قاپاق چىچىگىدىن 3 مىسقالنى يانچىپ، 6 مىسقال كۈنجۈت يېغى، 2 مىسقال رەۋەن، بىر مىسقال تاغ ئوشكىسىنىڭ ئوتىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاز - ئازدىن تېمىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

كونا سېرىق مايغا ئىلان يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇيۇلاقتا تېمپىتىش مۇمكىن.

سامساقنى قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيىنى قۇلاقتا تامغۇزۇشمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاموت ئۇرۇغىنىڭ يېغىنى تامغۇزۇش، ئاچچىق تۇرۇپ سۇيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ تامغۇزۇشنىڭ ئۇنۇمى بار. قاپاق چىچىگىنى كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇپ تېمپىتىسمۇ قۇلاق ئېچىلىدۇ.

چۇمۇلە يېغى (چايان يېغى تەييارلىغاندەك تەييارلىنىدۇ) ياكى كۈچۈلا يېغىدىن بىرىنى تامغۇزۇلسمۇ بولىدۇ.

ئېغىز كېسەللىكلىرى

ئېغىز بوشلۇغىدىكى ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ئېغىز بوشلىغى (فەم)، كالپۇكلار (شەفەتەين)، تىل (لىسان)، چىشلار (ئەسنان)، يۇتقۇنچاق (لۇھات)، كىكىرتەك (ھەلق) ۋە تاڭلايلاردىن تەشكىل تاپىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، نۇرغۇن شولغەي بەزلىرى، بادامچە بەز (لەۋزەتۇلھەلق) ۋە باشقىلار بار.

كالپۇك ئېغىز بوشلۇغىنىڭ سىرتقى قاپقىغى بولۇپ، سوزلەش، يۇزنىڭ شەكلىنى تۇزۇش ئۇچۇن خىزمەت قىلىغاندىن تاشقىرى تاماق، سۇ ئىستىمال قىلىش، ئېغىز ۋە چىشلارنى مۇھاپىزەت قىلىش قاتارلىق خىزمەتلىرى بار.

تىل ــ سوزلەش پائالىيىتىگە قاتنىشىش بىلەن

بىللە، تەم تېتىش خىزمىتىنى ئوتەيدۇ. تىل ناھايىتى نۇرغۇن قىزىل تومۇر، كوك تومۇر، ئەسەبلەردىن تەشكىل تاپىدۇ.

چىشلار ئوزۇقلۇقلارنى كېسىپ، چاينap ھەزىم قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. چىش بولمىسا ياكى چىشنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمىسا ياخشى ئېزىلمىگەن تاماقلار ئېغىزدا دەسلەپكى ھەزىمدە ياخشى ئېزىلمەي ئاشقازانغا چۈشۈپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

يۇتقۇنچاق نەپەس يولىنىڭ ئۈستىنى قاپلاپ تۇرغان بولۇپ تاماق، سۇلارنىڭ كانايغا كىرىپ كېتىشىنى توسىدۇ، تەم سېزىش رولىمۇ بار.

چىش ئاغرىغى

چىش ئاغرىش ئەرەپچە "ۋەجىلئەسنان"، خەنزۇچە "يانىڭ"، لاتىنچە "ئودونتالگىيە" (odontalgia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: چىش ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر نۇرغۇن. بەزىلىرى چىشنىڭ ئوزىدىكى كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن بىۋاستە پەيدا بولىدۇ. بەزىلىرى بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان چىش ئاغرىغىدا ئاغرىشنىڭ دەرىجىسى، خوسۇسىيىتى تۇرلۇك بولىدۇ.

چىشنىڭ كاۋاكلىشىپ قېلىشى (چىشنى ئاسرىماي قاتتىق دانچىلىرنى چىقىش، چىش بىلەن تومۇر نەرسىلىرنى چىشلەپ ئېچىش، ئېغىز ئىسسىق چاغدا مۇزدەك نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن چىشنىڭ پارقىراق قىسمى يېرىلىپ، تەدرىجى ئۇقۇنەتلىنىپ كاۋاك ھاسىل بولىدۇ ـ دە، چىشنىڭ يىلىگى ئېچىلىپ قېلىپ ئاچچىق ـ چۈچۈك، ئىسسىق ـ سوغاق نەرسە تەگسە قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. خۇسۇسەن، بالىلارغا قەنت ـ كەمپىتنى كوپ يېرىپ، ئاغزىنى يۇماي ياتقۇزۇپ قويۇلسا چىش ئەتراپىدا جەراسىم ھاسىل بولۇپ چىشنى بۇزۇپ تاشلاپ ئاغرىشقا سەۋەپچى بولىدۇ)، چىش يىلىگى ئوتكۇر ۋەرەمەلىنىش، چىش ئەتراپىدىكى گوشلەر ۋەرەمەلىنىش، "ئەقىل چىشى" چىقالماي قېلىش، چىش زەخمەلىنىش. چىشنى چايقاپ، كۈندە بىر قېتىم چوتكىلاپ ياكى مسۋاكتا يۇماسلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەر خىل دەردجىدە چىشتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، قان بېسىمى ئورلىگەن كىشىلەردە، زىيابىت (قەنت سېسىق) كېسىلى بارلاردا، ئايالار ھەيز كورگەن مەزگىللەردە، بۇرۇن يان بوشلۇغى ۋەرەملەنگەندە، ئېغىر قان ئازلىقتا، نېرۋا ئاجىزلىغاندا، تارقىلىشچان زۇكامدا، بەك چارچاپ كەتكەندىمۇ چىش ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: چىش ئاغرىش سەۋىۋىگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەردە چىش بىلەن قوشۇلۇپ قولاق، يۈز، كوز ھەتتا باشمۇ ئاغرىيدۇ؛ بەزىلەردە پەقەت

چىش مۇلكى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: چىش ئاغرىغىنى داۋالاشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش زورۇر. بەزى ھالاردا ياخشى تونىماي قالايمقان دورا ئىشلىتىلىدۇ - دە، ئوكايلىقچە ساقايمايدۇ.

① قىچا، ئاقىرقەرھا، پىلپىل ۋە ئاق تۇزنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، چىش تۇۋىگە بېسىش كېرەك.

② ئەنسۇن بىلەن زىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئاغزىنى چايقىسا بولىدۇ. چىش "قۇرۇت يىگەندىك" تىن ئاغرىسا كۆدە ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، مىڭدىۋانە ئۇرۇقلىرىنى مۇم بىلەن بىللە چوغ ئۇستىگە تاشلاپ، قومۇش نەيچە ياكى ۋارونكىدەك يوگىگەن قەغەز ئارقىلىق چىشنى ئىسلىسا چىش ئاغرىغى توختاپ قالىدۇ.

③ ئىلان پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىغى دەپئى بولىدۇ، قايتا ئاغرىماسلىغى مۇمكىن.

④ چىش بوشاپ كېتىپ، ئاغرىق چىش ئۇزۇراپ قالغاندەك بولۇپ، توۋەندىكى چىلارغا تېگىپ كېتىپ ئاغرىسا قىزىلگۈل، ياسمۇق، پۇرچاق، نوشۇدۇر، كۆچۈلا، زەپەر، ئانار پوستىنى سوقۇپ چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم.

⑤ ئۇزۇم (تەك) نىڭ پوستى بىلەن يوپۇرمىغىنى قاينىتىپ ئېغزىنى چايقاش كېرەك.

⑥ بىر مىسقال ئاقىرقەرھا، بىرىم پۇڭ كاپۇرلارنى سوقۇپ، گۈل بېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈۋاش

مۇمكىن. چىش كاۋاك بولسا، كوكنار يېغىنى چىش كاۋىگىغا تېمىتىش پايدىلىق.

⑦ كاۋاۋىچىنىنى سۇدا، بولۇپمۇ ئاچچىق سۇدا قاينىتىپ، سۇيىگە ئازراق زەمچە سېلىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ. ھىچقانداق نەرسە بولمىغاندا شاكاراپ سۇنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇشمۇ ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

⑧ چىش تۇۋى قىزىرىپ ئىششىپ قالسا ۋاكىنىك يوپۇرمىغى، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، مارجان شوخلا يوپۇرمىغى، كوك يۇمغاقسۇتىنى سوقۇپ سىرتتىن تېگىش مۇمكىن.

⑨ تېرەكنىك قاتتىق قوۋزىغى، ئىسلانغان تورۇس قومۇشىدىن ئازراقتىن ئېلىپ، كاۋاۋىچىندىن بىرنەچچە تالنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىغى پەسىيىپ قالىدۇ.

⑩ ئاپتاپپەرەس يىلتىزى يېرىم جىك، قارا ھېلىلە يېرىم سەر، سېرىق ئەمەن يېرىم جىك، كاۋاۋىچىن يېرىم سەر، ئاق تۇز يېرىم سەر، 3 پىيالە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، يىلمان ھالدا ئېغىز چايقىلىدۇ.

⑪ سوگەت گۈلىنىك گۈلىدىن ئازراق ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئېغىز چايقالسا بولىدۇ. ئۇششاق شۇلتا (جيەن) تالقىنىنى بۇرۇن ئىچىگە نەيچە سېلەن پۈركۈسە چىشنىك ئاغرىغى توختايدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا يەنە بىر قېتىم پۈركۈش مۇمكىن.

⑫ ھەرە ھوكۇنىڭنى كاۋاۋىچىن بىلەن بىللە قاب-
نىتسىپ سۇزۇپ، سۇيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ ئېغىزغا ئې-
لىپ تۇرۇلسا كاۋاك چىشنىڭ ئاغرىغىنى پەسەيتىدۇ.

كالپۇك يېرىلىش

كالپۇك يېرىلىش ئېرەپچە "تەشەققۇقى شەفەتەيىن"، خەنزۇچە "چۈن لىيې" (裂唇)، لاتىنچە "خېيلوگناتۇس" (eheilognathus) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كالپۇكنى ھوللەندۇرۇپ تۇرغۇچى ياغ بەزلىرىنىڭ خىزمىتى يېتەرلىك بولماسلىق، يۇقۇرى قىزىتما، شامالليق جايلاردا ئېمگەك قىلىش، سەپەر قىلىش تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كالپۇك يېرىلىپ قاناپ كېتىدۇ. سوز قىلغاندا، تاماق يىگەندە قانايدۇ، ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: قەلەي كۇشتىسى، مۇزا، نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى)، كەتىرادىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ (بۇ دورا باشقا يېرىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ). قوينىڭ خام قۇيرۇق يېغىنى ئوتقا قاقلاپ، يېغى چىقىشقا باشلىغاندا كالپۇكتىكى يېرىقنى داغلاش مۇمكىن.

كالپۇك يېرىلىپ ئىششىپ قالسا، ھۇزۇر (رەسۇەت)، بابۇنە، ئارپا كېپىگىنى مارجان شوخلا سۇيىدە ئېزىپ چاپسا بولىدۇ.

كالپۇكقا قوقاق چىقسا تاشنى قىزىتىپ داغلاش مۇمكىن.

تىل ئاغرىشى

تىلنىڭ ئاغرىشى ئەرەپچە "ۋەجئۇللىسان"، خەنزۇچە "شې تېڭ" (舌痛)، لاتىنچە "گلوسسالگىيە" (glossalgia)، "گلوسسودىنيا" (glossodynia) دەپ ئاتىلىدۇ.

تىلنىڭ سېزىمى غەيرى نورمالىششى (تىل ئاغرىش) بەزىلەردە تىل كۆيگەندەك سېزىلىش (ھىرقوتۇللىسان) بىلەن، بەزىلەردە تىل قىچىشىش (ھىككە تۇللىسان) بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تىلنىڭ ئاغرىشى بىر مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، يەنىدى كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. تىل ئاغرىشنىڭ سەۋەبلىرىمۇ مۇرەككەپ. بەزىلىرى ھەقىقى يەرلىك سەۋەبلەر ياكى پۈتكۈل بەدەن كېسەللىرى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بەزىلىرى پەقەت روھىي تۈيغۇدىنلا ئىبارەت بولىدۇ.

سەۋۇۋى: ئوتكۇر چىشنىڭ دائىم تىلنى غدىقلىشى سەۋەبلىك تىل يارىلىنىپ ۋەرەم ھاسىل بولۇش ياكى جاراھەتلىنىش، بەك كوپ تاماكا چېكىش، غدىقلىغۇچى سۇيۇقلۇقلار بىلەن دائىم ئېغىزنى چايقاش، يامان سۇپەتلىك قان ئازلىق، تاماقتا تومۇر ماددىسى يېتىشمەسلىك، ۋىتامىن B يېتىشمەسلىك قاتارلىقلار. بەزى

ھەيزى كېسىلگەن ئاياللارنىڭ ئوزۇقىغا تىلى ئاغرىغاندەك سېزىلىشى مۇمكىن، ئەمما سەۋەبىنى تاپقىلى بولمايدۇ، روھىي جەھەتتىن دائىم غەم قىلىپ ئوتىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبلەرگە قاراپ ئىلاج قىلىشقا تىرىشىڭ. بەزى تىل ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار يوقىتىلسا، مەسىلەن، تاماكا چېكىشنى تاشلىسا، ئوتكۇر چىش ئىگەكلەپ تۈزىتىلسە، ئوزۇق-تۈلۈكنى ياخشىلاپ يېگى كوكتاتلار ئىستېمال قىلىنسا، قان ئازلىقىنى داۋالىسا تىلنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى تۈزىلىپ كېتىدۇ.

تىل ئېغىرلىشىپ قېلىش

تىل ئېغىرلىشىپ قېلىش ئەرەپچە "سەقىل لىسان"، خەنزۇچە شې تەنخۇەن (舌瘫痪)، لاتىنچە "گلوسسولىزىس" (glossolysis)، گلوسسوپلېگىيە (glossoplegia) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىگە قان چۈشۈش تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەن پالەچلىك ۋە تىل ئەسەبى (نېرۋىسى) نىڭ پالەچلىنىشى (ئىستېرخايى ئەسەبىللىسان).

ئالامەتلىرى: تىل پالەچلەنگەندە، تىل ئېغىرلىشىپ سوزلىيەلمەيدۇ ياكى ھەرپلەرنى ئوز ئاھاڭى بويىچە ئېيتىپ چىقىرىشقا قادىر بولماي قالىدۇ.

داۋاسى: ئىچىشكە مەجبۇرى ئاقىرقەرھا، ھەببى جەدۋار، داۋائىلمۇشكىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى بەرىشتىن ئاۋال ئايالارەج پەيقىرادىن بىر سەر ئېلىپ 4 كە بولۇپ بېرىپ، ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىش لازىم. پىلچىل، نوشۇدۇر، قىچا، ئاقىرقەرھا، جەمبىل (سەئتەر)، بورە ئەرمىنى، ئاق تۇزدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ يانچىپ تاسقاپ، تىلنى تارتىپ تۇرۇپ دورىنى داكىغا سېلىپ تىلغا سۈركىلىدۇ. يالغۇزلا ئاقىرقەرھانى سوقۇپ ياكى ئىگىرنى سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرقى ئۇسۇل بويىچە تىلغا سۈركەپ (تىلنى سېرىپ) بېرىلسە، تىلنىڭ ھەركىتى پاتراق ئەسلىگە كېلىدۇ.

كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئىگىردىن 4 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس (تابلىت) ياساپ، بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ.

كىكەشلىك

كىكەشلىكنى ئەزەپچە "تەھتەھە؛ لۇكنە"، خەلزۇچە "كۇچىش" (口吃)، لاتىنچە "بالبۇتىيس" (balbuties).

سەۋەبى: بالىنىڭ تىلى چىقىۋاتقاندا قاتتىق قورقۇپ كېتىش ۋە جىددىلىشىپ قېلىشتىن باشلىنىدۇ. بەزى

بالىلار باشقا كىشىلەرنىڭ كىكەشلىگىنى ئۇزاق دوراپ يۈرۈپ، ئۇزى مەلۇم ھەرپنى سوزلەش ياكى سوزنى قەلىشتا كىكەشلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئالاھەتلىرى: سوزلەش جەريانىدا مەلۇم ھەرپنى تەلەپپۇز قىلىشتا ئۇنى تەكرار-تەكرار ئېيتىشقا مەجبۇر بولۇپ دۇدۇقلاپ قالىدۇ. قورقاندا، غەزەپلەنگەندە، روھىي جەھەتتىن جىددىلەشكەندە دۇدۇقلىشى تېخىمۇ كۈچەيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ئاتا-ئانىلار بالىنىڭ تىلى چىقىۋاتقاندا ئۇنىڭ سوزلەشتىكى ئەھۋالىغا دىققەت قىلىشى، بالىنى زادىلا قىلماسلىقى، قورقۇتماسلىقى لازىم. ئەگەر دۇدۇقلاش ھادىسىسىنى بايقىسا سەۋرىلىك بىلەن تۇرتتىپ مەشق قىلدۇرۇشى كېرەك. تىل ئاستى باغلىمى قىسقا بولسا كەستۇرۇۋەتسە بولىدۇ. ناۋادا تىل ئەسەبلىرىدە پالەچلىك كورۇلسە ئالدىنقى ماۋزۇدىكى چارىلەردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن.

ئىگىر مۇرابباسى بۇ جەھەتتىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى مۇنداق: ھول ئىگىرنى پوستىدىن ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، ھەسەلگە تاشلاپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە 2 - 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 4 مىسقالدىن يىگۈزۈش مۇمكىن. ھول ئىگىر تېپىلمىسا، قۇرۇق ئىگىرنى لاتىنا يوگەپ سۇ بىلەن نەملەنگەن قۇمغا كومۇپ قويۇپ، قۇمنى پات-پات ھوللەندۇرۇپ تۇرۇلسا بىرقانچە كۈن ئىچىدە ئىگىر ئۇزىگە سۇ تارتىپ ھوللىنىدۇ.

ئېغىز ئاغرىش

ئېغىز ئىچىنىڭ ئاق پىشلاق بولۇپ ئاغرىشى ئەرەپچە "ۋەرەمىلفەم" ياكى "ئىلتىھابى فەم"، پارسچە "ۋۇرەمى دەھان" ياكى "سۇزىشى دەھان"، خەنزۇچە "كۇيەن" (口疮)، لاتىنچە "ستوماتىت" (stomatitis) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئېغىز ئىچىنى پاكىز تۇتماسلىق، ئومۇمى بەدەن كېسەللىكلىرى (مەسىلەن ياريسى، ئۇچەيدە مەددە قۇرۇت پەيدا بولۇش، ھەيز مەزگىلى، قەنت سېيىش كېسىلى، روھىي جەددىيەت ۋە زىيادە ھەسسىلىقلار)، زەخمىلىنىش، شىلىپ تاشلىغۇچى ماددىلارنى ئېغىزغا ئېلىش، سىماپلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە باشقىلار. ئۇفۇنەت، جەراسىملارنىڭ رولى ناھايىتى زور.

ئالامەتلىرى: ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ، ئېغىز ئىچى قىزىرىپ ئاغرىيدۇ، قىزىرىپ قالىدۇ، سوز قىلىش ۋە تاماق يېمىش قىيىنلىشىدۇ، بالىلار ئېمىشكە ئۇنىمايدۇ، بەزى بالىلار ئىسسىتمايدۇ، ئىچى سۇرىدۇ. تىلىنىڭ گىرۋىكىدە ئۇچىدا، قوۋزىدا پۇرچاق چوڭلۇغىدا يارا پەيدا بولىدۇ. جاراھەت تامغاقتا ۋە يۇمشاق تاڭلايغىچە يامراپ بېرىشى مۇمكىن. كېسەل كىشى روھىي جەھەتتىن بىئارام بولىدۇ. 3 — 5 كۈندىن كېيىن يارىلانغان ئورۇندا

ئاغرىش پەسىيدۇ، 7 كۈندىن كېيىن قايتىدۇ. بەزىلەردە بىرقانچە ۋاقىتتىن كېيىن يەنە قايتىلىنىشى مۇمكىن. بەزى بالىلاردا ئېغىز ئاغرىش بىلەن بىللە، پۈتۈن ئېغىز ئىچىنى ئاقۇش كۈل رەڭلىك پەردە قاپلاپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: ئاددى ئېغىز ئاغرىشلاردا مامىرانچىندىن 2 مىسقالنى بىر پىيالە قاينىق سۇغا چىلاپ سۈزۈپ ئېغىزنى چايقاش، پەلكۈچ بىلەن سۈركەپ قويۇش ئارقىلىق بىر - ئىككى كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ. مۇرەككەپلىرىدە كۆمۈش كۇشتىسىدىن بىر مىسقالنى 3 قوشۇق سۈزۈپ ھەل قىلىپ (ئېرىتىپ) پەلكۈچ بىلەن جاراھەتنى كويدۇرۇپ قويۇلسا قايتا تەكرارلانماسلىقى مۇمكىن.

قەلەي كۇشتىسىدىن 4 پۈكنى داكىدىن ئوتكۇزۇپ، ئېغىز ئىچىگە سېپىپ قويۇش مۇمكىن. خېنە گۈل يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ يارىغا باسسىمۇ بولىدۇ، ئوسمىنى سقىپ سۈيىنى چېپىپ قويسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مۇزا، ئانار پوستى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش مۇمكىن.

قەلەي كۇشتىسىدىن بىر مىسقالنى بېرىم سەر كالا يىلىك مېيىغا ئېلىشتۇرۇپ سوقۇپ قويۇلسا بولىدۇ، جىنتىيانانى سوقۇپ باسسىمۇ بولىدۇ.

چوجە چىقىرىپ بولغان تۇخۇم شاكىلىنى قۇرۇتۇپ،

ئۇششاق تالقانلاپ ئۇيا ئورنىدا ئېغىز ئىچىگە ئاساسا بولىدۇ.

ئۇششاق مۇزا (كۇلى مۇزىسى) دىن 3 مىسقال، ئوتقا قاقلانغان بورەقتىن بىر مىسقال، كاپۇردىن بىر پۈك ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، كاپۇرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۇچنى كۇنجۇت يېغىغا چىلاپ دورىغا مىلەپ يارىغا سۈركەپ قويۇش كېرەك.

زەمچىنى ئېرىتىپ ئېغىز ئىچىگە سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

ئاكىلە

قوۋۇز گۆشىنى قىسقا مۇددەت (بىرقانچە سائەتتىن بىر - ئىككى كۇنگىچە) تامامەن چىرىتىپ تاشلاپ، ئېغىز بوشلۇغىنى ئېچىپ قويىدىغان كېسەللىك ئەرەپچە "ئاكىلەتولفەم" دەپ ئاتىلىدۇ، خەنزۇچە زۇماگەن (走马疳) دەيدۇ (قوۋۇز گۆشلىرى زەخىملەنمەي، چىش مۇلكى، چىش ئاستى سوڭەكلىرى قارا سان بولۇپ چىرىپ كېتىدىغان كېسەللىكنى خەنزۇچە "زۇمايا گەن" (走马牙疳) دەپ پەرقلەندۇرىدۇ). ئاكىلەنى لاتىچە "نوما" (noma)، چىش مۇلكىنىڭ چىرىيدىغان كېسىلىنى "ستوماتىتىس گانگرېنوزا ئوسسا" (stomatitisgangrenosaossa) دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: ئېغىز بوشلۇقىنىڭ پاكىز تۇتۇلماسلىقى تۈپەيلىدىن، ئۇ يەردە ئۇفۇنەتلىنىش يۈز بېرىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. زاتىل، قىزىل، تولغاق، قارا بەزگەك قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن بەدەن ئاجىزلىغان بالىلاردا، ئۇزۇقلىنىش ناچار بالىلاردا تولاراق ئۇچرايدۇ. زەئىپلىشىپ كەتكەن چوڭ ياشتىكى كىشىلەردىمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك ناھايىتى شىددەتلىك باشلىنىدۇ. قوۋۇز ئىچىدە قارامتۇل بىر مونەكچە پەيدا بولۇپ ناھايىتى تېزلا ئەتراپتىكى توقۇلمىلارنى چىرىتىپ تاشلايدۇ، قوۋۇز گوشلىرى چىرىپ چۈشۈپ كەتكەنلىكتىن ئېغىز بوشلۇغى ئېچىلىپ قالىدۇ، يىگەن تاماق، ئىچكەن سۇ سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ئېغىزدىن قاتتىق سېسىق پۇراق كېلىدۇ، پۇتۇن بەدەن قىزىيدۇ.

چىش مۇلكى سوغۇلغىنىڭ چىرىشىدە بولسا چىش مۇلكى قىزىرىپ ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، شولگەي كوپىيدۇ، چىش مۇلكىنىڭ قىرغىغى چىرىشكە باشلاپ پۈتۈنلەي چىرىپ كېتىدۇ. ئېغىز ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ، چاينىغاش، يۇتۇش تەسلىشىدۇ، بەزىدە چىش ئاستىدىكى سوڭەكلەرمۇ چىرىپ، چىش بوشاپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

① سۇپۇپى سەنۇن بىرىش لازىم. تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن كوكتاش، مۇزا 2 سەردىن، بۇجغۇن 4 سەر، زەمچە بىر يېرىم سەر، قىزىلگۈل بىر سەر، ئانار پوستى 8 سەر. سوقۇپ تاسقاپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

② قىزىل زەرنىخ، سىرىق زەرنىخ بىر مىسقال 2 پۈكدىن، مۇرمەكىكى 4 مىسقال، سۇ تەگمىگەن ھاك 8 مىسقال، كويدۇرۇلگەن زەمچە 6 مىسقال. دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن ھوللەندۇرۇپ توقاچ ياساپ ئېلىپ قويۇلىدۇ؛ ئىشلىتىش چېغىدا سۇ-قۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ.

③ شىگرىپ 2 سەر، دېۋىرقاي يىلمىسى بىر سەر، ئاق مۇم 2 سەر، زىغىر مېيى 3 سەر. شىگرىپنى تالقانلاپ، سۇ مايىنى قىزىتىپ مومنى، دېۋىرقاي يىلمىسىنى ئېرىتىپ، قازاننى چۇشۇرۇپ سوۋۇغاندا شىگرىپنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ. دەستىكارە بىلەن ساق گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، كېسەل توختىغاندا تېرە يامىسا بولىدۇ.

گال ئاغرىغى

گال ئاغرىغى — گال ساھەسىدە يۇز بېرىدىغان بىرقانچە خىل كېسەللىكنىڭ ئومۇمى نامى بولۇپ، ئەرەپچە "ئەمرازى ھەلق" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىگە يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرەمى، ئاۋاز باغلامىرىنىڭ ۋەرەمى، يۇتقۇنچاقنىڭ تارتىشۋېلىشى (تەشەننۇج)، توسىلىپ قېلىشى، بادامچە بەزلەر يالليۇغى، كىچىك تىل يالليۇغى قاتارلىقلار كىرىدۇ؛ بىز بۇ يەردە پەقەت بادامچە بەزلەرنىڭ ۋەرەمى ئۈستىدىلا توختىلىمىز.

تامغاقنىڭ ئىككى يېنىدىكى ئىككى تال ئەز (لەۋزەتۇلھەلق) نىڭ ۋەرەمى ئەرەپچە "خەنىاق" ياكى "ئىلتىھابى لەۋزەتەيىن"، خەنزۇچە "بېەن تاۋتىيەن" (扁桃体炎)، لاتىنچە "تونزىللىت" (tonsillitis) ياكى "ئامىگدالىتىس" (amygdalitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قان قىزىقلىغىدىن، سۈيۇقلۇقتا قىزىقلىق كەملىكتىن بولىدۇ. ئادەم ساغلام چاغدا ئېغىز ئىچىدە ھەر خىل جەراسىملار بولىدۇ. كىشى ھەددىدىن زىيادە چارچىغاندا، ھاراق-شاراپ، تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۆزۈقلىنىش ناچارلاشقاندا ياكى سوغاقتا قالغاندا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلىشىپ، جەراسىملار ئۆز زەھەرلىك كۈچىنى كۆرسىتىدۇ. بادامچە بەزلەر ۋەرەمى قان خۇسۇسىيەتلىك، بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك بولۇشى مۇمكىن؛ ئادەتتە تاماق ھەزىم قىلىش ناچارلاشقان، ئىچ قېتىپ قەۋزىيەت بولغاندا ئوڭايلا يۇز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان قىزىقلىقتىن بولغاندا تۇيۇقسىزلا گال ئاغرىپ، تاماق قىزىرىپ ئىششىپ يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ. بەدەنده جۇغ-جۇغ يۇز بېرىدۇ، بەدەن ھارارىتى ئۆرلەيدۇ. پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بوغۇملار سىقىراپ ئاغرىيدۇ، ئىككى ئاستىدىكى بەزلەر ئىششىيدۇ، ئېغىزدا شولگەي زىيادىلىشىدۇ، ئېغىزنى ئاچقۇزۇپ تىلنى بېسىپ تۇرۇپ تەكشۈرسە گالدا قىزىرىش يۇز بەرگەنلىكى بايقىلىدۇ. بادامچە بەزلەر يۇزىده يېرىڭلىق چىكىتلەر

كۆرۈنىدۇ، قىزىقلىق يېتىشمىگەندىن بولسا ئاقۇش پىشلاق قاپلايدۇ.

ھەزى كېشىلەردە بۇ كېسەل پات-پات تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ. قول، قاچا-قۇچىلارنىڭ پاكىز بولمىغانلىقىدىن گۇمانلىنىش بىلەنلا گېلى ئاغرىغانلىق ھېس قىلىشى مۇمكىن. ھەمىشە گېلى ئاغرىيدىغان كېشىلەردە كېسەللىك نەزلىسى بوغۇملارغا چۈشۈپ مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، ئاندىن يۇرەككە تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن؛ شۇڭا گال ئاغرىغىنى كىچىك ئىلاھەت دەپ سەل قاراشقا بولمايدۇ.

داۋاسى: چىلانغى قاينىتىپ، شۇ سۇغا خىيارى شەنبەر سېلىپ دۇملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەنجۈرنى قاينىتىپ، ئاق لەيلى ئۈرۈغىنىڭ چىلانمىسى، ئىسپۈغۇل چىلانمىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ياكى يەككە ھالدا غەر-غەرە قىلىدۇ-رۇش كېرەك.

3 مىسقال غارىقۇن، 3 مىسقال كاكىنەجنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ گالنى غەر-غەرە قىلىش، سوۋۇغاندا ھەر قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىش مۇمكىن.

قوڭغۇراق گۈلدىن 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 2 مىسقال، قېرىنقىز ئۈرۈغىدىن 3 مىسقال، ئۇسما يىلتىزىدىن 3 مىسقال، يەر تۇزغىغىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ 3 كە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

كاكىنەج 3 مىسقال، يەر تۇزغىنى 2 مىسقال، مامكاپ 3 مىسقال، پوستى ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال. بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ.

بادامچە بەز يالىلۇغىنىڭ يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭ تەكرار-تەكرار قوزغىلىشىنى توساش ئۈچۈن، تۆۋىپ سۈپى ئاخۇنۇم قەشقەرنىڭ ئىجادى بولغان "چالما چەملىم دورىسى" ناھايىتى ياخشى. ئۇنى تامىكىغا ئوراپ چېكىلسە گال ئاغرىغى تېزلا ساقىيىدۇ، ئاسانلىقچە قايتىلانمايدۇ. سەل قوزغىلىش ئىپادىلىرى كورۇلگەن ھامان يەنە بىرقانچە كۈن چېكىپ قويۇلسا بولىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، ئىلان قاسىرغىدىن 2 سەر ئېلىپ، قايچىلاپ ئۇششاق كېسىلىدۇ. 20 دانە تۇخۇمنىڭ ئۇچىنى ئاستا تېشىپ، تۇخۇم ئېقىنى توكۇپ تاشلاپ، ھەر بىر تۇخۇمغا بىر مىسقالدىن ئىلان قاسرىغى قاچىلىنىدۇ. ئاندىن تۇخۇملارنىڭ توشۇگىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ تىك ھالدا قوقاسقا كۆمۈلىدۇ ياكى دوخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ (بۇ چاغدا تۇخۇم يېقىلىپ، ئىچىدىكى سېرىغى بىلەن ئىلان قاسرىغى توكۇلۇپ كەتمەسلىگى لازىم). ئاندىن تۇخۇمنى ئاقلاپ (شاكىلىنى سويۇپ)، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن تۇخۇمنى يېمەشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

زەھەرلىك ئىلاننى ھارافقا چىلاپ 10 كۈنىچە تۇرغۇزۇپ، كۈندە چۈش ۋە كەچتە بىر رومكىدىن

ئىچىشىنىڭمۇ پايدىسى زور؛ بۇزۇلغان زۇكامدىن بولغان گال ئاغرىغىنى قەتئى كېسىشى مۇمكىن.

بوغما

بوغما كېسىلى ياكى ئاق تاماق ئوتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن بىرى بولۇپ، ئەرەپچە "خىناقى ۋەبائى"، خەنزۇچە "بەيخۇ" (白喉)، لاتىنچە "دىفتېرىيە" (diphtheria) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى ھوكۇمالار بۇ كېسەلنى خۇن (قان) بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ، دەپ بايان قىلىدۇ. ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچىمۇ جەراسىملارنىڭ زەھىرى قان ئارقىلىق ئەسەب، يۇرەك، بۇرەكنى زەھەرلەش ئارقىلىق ئېغىز، بۇرۇن ۋە بىر قىسىم باشقا ئەزالاردا كېسەللىك ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدىغانلىغى ئېنىقلاندى.

ئاغرىق بالىلار يوتىلىپ چۈشكۈرگەندە ياكى ئۇلار ئويناغان ئويۇنچۇقلارنى ئويناغاندا ساق بالىلارغا يۇقۇپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ ئاغزىدا گىلى چاغلاردا بۇرنى، كوز، جىنسىي يوللاردىمۇ ئاقۇش ساختا پەردە ھاسىل بولۇپ، گالغا قەدەر يامراپ نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ؛ ۋاقتىدا توغرا داۋالانمسا ئولۇم بىلەن ئاياقلىشىدۇ.

ئالامەتلىرى: بالىلار يۇقۇملىنىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كېلىپ چىققىچە تەخمىنەن 1 — 7 كۈن ۋاقىت

تۇتىدۇ. ئاغرىپ بالا ئىسسىتمىلايدۇ، گالى ئاغرىيدۇ، بېشى ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ، كوڭـ لى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. بـادەمچە بەزلىرى بىلەن يۇمشاق تاكلىيى قىزىرىپ ئىششىيدۇ، ئاق چىكىتلەر يۇز بېرىپ، بارغانسېرى كېڭىيىپ ئاقۇش كۈل رەڭلىك ساختا پەردە شەكىللىنىپ چىقىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا بەـ دەن هارارىتى توۋەنلەپ كېتىدۇ، ئاغرىق بالا مىدىرلىماي يېتىپ قالىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، قول ـ پۇتلىرى مۇزلايـ دۇ، تومۇرى تېز ئەمما ئىنچىكە بولىدۇ. كېسەل بالا تۇـ يۇقسىزلا هۇشسىزلىنىپ قېلىش ۋە قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىش هادىسىلىرى خـەۋپ ـ خەتەرلىك بەلگىسى بولۇپ، يۇرەك زەئىپلىشىش تۈپەيلىدىن بالا ئۆلۈپ قالىدۇ.

كىكىرتەكتىـ ئـاق پـەردە هاسىل بولسا، ئاۋازى بـوغۇلىدۇ، يـوتىلى خوراز قىچقارغانـدەك چىقىدۇ؛ ئېغىر بولسا بوغۇلۇش تۈپەيلىدىن ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

ئېغىز ساهەسىدە ئاق پەردە هاسىل بولغىنى ئۈچۈن بۇ كېسەل ئاق تاماق دەپ ئاتىلىپ، مەزكۇر ئاق پەردە قىسىپ تارتىلسا ئوڭايلىقچە ئاجرىمايدۇ؛ شۇ بىر بەلگىگە قاراپلا بۇغما كېسىلىدىن گۇمان قىلىش مۇمكىن.

داۋاسى: بوغما كېسىلى هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ۋە كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولغىنى ئۈچۈن، ۋاقتىنى ئوتكۈزمەي دوختۇرخانىغا يوللاپ دوختۇرلار بىلەن هەمكارلىشىپ داۋالاش كېرەك.

3 - پەسىل نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات

نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئۈز ئىچىگە بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كىكىرتەك، كاناي، شاخ كاناي، ئۆپكە ۋە كوكرەك پەردىلىرىنى ئالىدۇ. بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كىكىرتەك، كاناي، شاخ كانايلار ھاۋا كىرىپ چىقىدىغان يول، ئۆپكە ھاۋا ئالماشتۇرىدىغان ئورۇندىن ئىبارەت. كوكرەك پەردىسى ئۆپكىنى ۋە كوكرەك تېمىنى ئوراپ كوكرەك پەردىسى بوشلۇغىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭ نەپەسلىنىش ھەرىكىتى بىلەن ئالاقىسى ناھايىتى زور. بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كىكىرتەك ھەقىقىدە ئالدىنقى باپتا توختالدۇق. بۇ يەردە پەقەت كاناي، شاخ كاناي، ئۆپكە ھەم كوكرەك پەردىسىنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز.

كاناي ۋە شاخ كاناي: كاناي ۋە شاخ كانايلار ھالقا شەكلىدىكى كۇمۇرچەكلەردىن قۇرۇلغان نەي بولۇپ، ئىچى شىلىمشىق پەردىلەر بىلەن قاپلانغان. كىكىرتەكتىن باشلىنىپ توتىنچى كوكرەك ئۇمۇرتقىسى ئۇدۇلىغا بارغاندا ئۇچ - سول ئىككى غول شاققا ئايرىلىپ، ئۆپكە دەرۋازىسى

ئارقىلىق ئوپكىگە كىرىپ، ئاندىن دەرەخ شاخلىغاندەك ئۇششاق شاخچىلارغا ئايرىلىپ، ئەڭ ئاخىرىسى ئوپكە پۈۋەكچىلىرىگىچە يېتىپ بارىدۇ.

ئوپكە (رىيە): ئوپكە ئۈستى ئۇچلۇق، ئاستى كەڭ ئەزا بولۇپ، ئوڭ - سول ئىككى تەرىپىمىزدە بىر قاتاتتىن بولۇپ، كوكرەكنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا تۇرىدۇ. ئوپكىگە شاخ كاناي، قان تومۇرى ۋە ئەسەبلەر كىرىدىغان ئورۇن ئوپكە دەرۋازىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سول ئوپكە يۇقۇرقى ۋە توۋەنكى ئىككى ياپراقتا، ئوڭ ئوپكە يۇقۇرقى، ئوتتۇرا ۋە توۋەنكى ئۈچ ياپراقتا بولۇنىدۇ. نەپەسلىنىشنىڭ ئەڭ ئاخىرقى قىسمى ئوپكە پۈۋەكچىلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، خۇددى ساپ ئۈزۈم دانىلىرىگە ئوخشايدۇ؛ ھاۋا ئالمىشىش شۇ يەردە قىل تومۇرلاردا يۈز بېرىدۇ.

ئوپكىنىڭ قان تومۇرلىرى ئىككى تۈركۈم بولۇپ، ئوپكە قىزىل تومۇرى (شىريانى) دەپ ئاتالغان تومۇر ئەمىلىيەتتە ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسىدىن چىقىپ، ئوزىدە كوك تومۇر (ۋەرىد) قېنىنى توشۇغان ھالدا تەدرىجى ئىنچىكىلىشىپ، شاخلاپ ئوپكە پۈۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ ھەم بۇلغانغان گازنى ھاۋايى نەسمى (مۇۋەللىدۇلھەۋزە — ئوكسىگېن) بىلەن ئالماشتۇرىدۇ. ئوپكە كوك تومۇرى بولسا، ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلغان قاننى تەدرىجى توپلاپ، سول يۈرەك دالانچىسىغا ئېلىپ كېلىپ قۇيىدۇ. يەنە بىر تۈركۈم كاناي قان تومۇرلىرى بولۇپ، ئۇلار كاناينىڭ ئوزىنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ.

نەپەسلىنىش پەقەت ئۆپكىنىڭ كېڭىيىپ ـ تارىيىشى بىلەنلا ۋۇجۇتقا كەلمەي، بەلكى كوكرەكتىكى گوشلەرنىڭ قىسقىرىپ ـ بوشاپ تۇرۇشىغىمۇ باغلىق؛ چۈنكى ئۆپكە ئوزـ لۇگىدىن ھەركەتلىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەمەس.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

ھاۋا يولى ــ كانايىنىڭ ئاغزى يۇتقۇنچاق ئەرەپچە "ھەنـ جەرە"، خەنـزۇچە "خـۇ"(喉).لاتىنچە "لارىنكس" (larynx) دەپ ئاتىلىپ، كۆمۈرچەك، گوش ۋە شىرىلىك پەردىلەرـ دىن تۈزۈلگەن. ئۇ ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، يىغىلىپ ۋە كېڭىيىپ تۇرالايدۇ. تاماق لوقمىلىرى ۋە سۇنى يۇتقان چاغدا يۇتقۇنچاق ئوزلۇگىدىن قورۇلۇۋېلىپ، تاماق ياكى سۇنىڭ كانايغا كىرىپ كېتىشىنى توسايدۇ. ئاۋاز باغلاملىرى (تارىلىرى)مۇ شۇ يەرگە ئورۇنلاشقان. يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرەملىنىشى ياكى ئاۋاز باغلاملىرىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلىتىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ئاۋاز (ئۇن) پۈتۈپ قېلىشى مۇمكىن. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ئەرەپچە "بەھتەسسۇت"، خەنـزۇچە "شىيىڭ" (失音)، لاتىنچە "ئافونىيە" (aphonia) دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچىدە يەنە "سى يا" (嘶哑) دەپمۇ ئېيتىلىدۇ. بۇ ئەھۋال يۇتـ قۇنچاقنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى) تۈپەيلىدىن بولغانـدا، ئۇ "ۋەرەمـى ھـەنجـەرە شەددە"، خـەنـزۇچـە "جىشىڭ

خۇيەن" (急性喉炎)، لاتىنچە "لارىنگىتىس ئاكۇتا" (laryngitis acuta) دەيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ مۇھىم سەۋەبى هوللۇكنىڭ ياكى قوروقلۇقنىڭ ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىشى بىلەن يۇقۇنچاقنىڭ ۋەرەملىنىشى بەزى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە، مەسىلەن، زۇكام بولغان چاغدا ياغلىق ياكى ياغدا قورۇلغان تاماقلارنى يېمەش (خەلق ئارىسىدا بۇنى ياغلىغۇ بولۇپ قېلىش دەيىلىدۇ) تىن ئىبارەت. يەنە باشقا مۇھىم سەۋەپلىرى كۇچلۇك هەركەتلەردىن كېيىن بەدەن راسا قىزىپ تۇرغاندا مۇزدەك سۇ ئىچىش ياكى باشقا يوللار بىلەن بوغۇزغا سوغاق ئوتۇپ قېلىش، ئاۋاز تارىلىرىنى هەددىدىن زىيادە كۈچەپ ئىشلىتىش (مەسىلەن، ناخشا ئېيتىش، هازىرلىقتا ۋاقىراپ يىغلاش، كۈچەپ ۋەز ئېيتىش)، بۇس، چاڭ ـ توزاڭ، ئىس، غىدىقلىغۇچى گاز، هەددىدىن زىيادە چېكىلگەن تاماكا تەسىرىدە ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: باشلىنىش چېغىدا گال ئىچى قىزىرىپ قىچىشىدۇ ۋە قورۇيدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ ئاۋاز بوغۇلۇپ قېلىشى، پۈتۈنلەي چىقماسلىقى مۇمكىن، يەنىمۇ ئېغىرراق بولغاندا گال ئاغرىشمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇتقۇنچاق نېپىز پەردىلىرىنىڭ غىدىقلىنىشى باشقا لانغاندا كېسەل كىشىنىڭ گېلى قىمشىپ، خۇددى قوي يوتەلگەندەك يوتىلىدۇ. تۆكۈرۈك ئاز چىقىدۇ، ئاۋاز بوغۇلىدۇ، قىزىتما يۇز بېرىدۇ، سوزى كېسىلداپ چىقىدۇ. ئۇخلىغاندا خاقىراپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر دەزلە سەۋىدىن ئاۋاز بوغۇلغان بولسا، كوكنار سۇيى بىلەن گالنى غەر ـ غەرە قىلىش ۋە ئىچىش كېرەك؛ ئۇ يوتەلنى پەسەيتىدۇ، گال قىمىلداشنى توختىتىدۇ. كاۋاۋىچىننى چاينىسىمۇ ئاۋازنى ئاچىدۇ. خام ئارپا، چ لان، ئاق لەيلى گۈلى، سەرپىستاندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، لاتىغا يوگەپ 2 پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئازراق ناۋات سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 3 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بىمە ئۇرۇغىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر جىك قاينىق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، سۈيىگە 5 سەر قەدەت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن ئەرەپ يىلمى، كەتىرادىن 4 مىسقال، ئاق كوكنارىدىن 5 مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنداق شىرىلىك سۇيۇقلۇق تىبابەتتە "لۇئۇق" (يالانچۇق) دەپ ئاتىلىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

بادام مېغىزى، زىغىردىن 2 سەردىن ئېلىپ يادچىپ، 4 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 ـــ 5 مىسقالدىن يېمىش مۇمكىن.

ئاق لەيلى گۈلى، ئىسپۇغۇل، زىغىر، ئەنجۇرنى قاينىق سۇدا ئېزىپ گالغا سىرتتىن چېپىپ ئىسسىق ئوتكۈزۈلسە بولىدۇ. چەينەككە ئازراق شۇلتا سېلىپ قاينىق سۇ قۇيۇپ، چەينەك جوغىسىدىن ئاستا ـ ئاستا شۇمۇش ئارقىلىق

گالغا ئىچكى تەرەپتىن ئىسسىق ئوتكۇزۇشنىڭمۇ ئۇ-نۇمى ياخشى، پىشقان ئىسسىق سۇتكە ئازراق سودا سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

بىنەپشە، زىغىر، مارجان، شوخلا (ئىت ئۈزۈمى)، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى قاينىتىپ ئىچىش؛ ئارپا كېپەگى، بابۇنە، ئاق لەيلى گۈلى، ئىت ئۈزۈمىنى بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يىغىدا خېمىر قىلىپ، 2 غول ئوتتۇرىسىغا ئىسسىق هالدا تېڭىش ئوخشاشلا ياخ-شى ئۇنۇم بېرىدۇ.

گېلى قىزىرىپ جاراهەتلىنىپ قالغان بولسا ئەرەپ يىلىمى، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى (نىشاستە)، كەتىرا، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر مىسقالدىن كاپ ئېتىش مۇمكىن.

ئۇنى بەك پۈتۈپ قالغاندا، بىر دانە تاتلىق ئا-نارنى لاتىغا ياكى خېمىرغا ئوراپ قوۋقاسقا كومۇپ يېرىم سائەت ئوتكەندىن كېيىن ئېلىپ، ئانارنىڭ ئۈچىدىن تو-شۇك ئېچىپ، 2 مىسقال بادام يىغىنى ئانار ئىچىگە قۇ-يۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئانارنى مەجىپ ئىسسىق هال-دا شوراپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. بىر قېتىمدا ئېچىلمىسا قايتا - قايتا بىرنەچچە ئانارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

هول زەنجىۋىل (سىڭجياڭ) دىن بىر سەر (ئەگەر هۆل زەنجىۋىل يولمىغاندا بىر سەر توم زەنجىۋىل ياكى ئۇنىڭ كەسمىسىنى بىر كېچە - كۈندۈز سۇتكە چىلاپ،

يۇمشىغاندا ئېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ)، پىلىپلدىن يېرىم سەر، ئاق قىچىدىن يېرىم سەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق شېكەر قوشۇپ كۈمۈلاچ-لاپ، بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ يۇرسىمۇ بولى-دۇ. ئەرەپ يىلىمى، نىشاستە، كەتىرا، كوكنار، قاپاق مې-غىزى، بىنەپشىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇششاق سو-قۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ كو-مە قوناق چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچ تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ 1 - 2 دانىدىن ئېغىزدا شۇمۇش مۇمكىن.

ھاراق، تاماكا ئىستىمال قىلىشنى تەرك ئېتىش، چاڭ - توزاڭلىق مۇھىتتا ئىشلىگەندە ماسكا تارتىش، غې-دىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ئىلاجى بار يىراق تۇرۇشقا تې-رىشىش كېرەك.

يۇقۇرقى نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەرەمى

كاناي ۋە شاخ كانايلارنىڭ يالىلۇغلىنىشى يۇقۇرقى نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەرەمىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى تىبابەت كىتابلىرىدا كوپىنچە ئۇلارنى ھازىرقى زامان تىبا-بىتىدىكىدەك كاناي ۋەرەمى (چىگۈنىيەن — تىراخىت)، شاخ كاناي ۋەرەمى (جۆچىگۈنىيەن — برونخىت) دەپ تەپسىلى تۇرلەرگە ئايرىماي، شۇ خىل كېسەللىكلەردە بولىدىغان ئاساسىي بەلگە — يوتەلنى ئاساس قىلىپ سۆزلەيدۇ.

يوتەلنى ئىسسىقتىن بولغان يوتەل (سۇئالى هار) دەيدۇ. بۇ، ئوتكۇر كانايچە ياللۇغنى ئىپادىلەيدۇ، يەنە سوغاقتىن بولغان يوتەل (سۇئالى بارىد) دەيدۇ. بۇ، سوزۇلما كانايچە ياللۇغنى كۆرسىتىدۇ ياكى ئوتكۇر يوتەل (سۇئالى شەرىد)، سوزۇلما يوتەل (سۇئالى مۇزمىن) دەپمۇ ئاتايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە هەر خىل يوتەلنىڭ ئالامەتلىرى تەپسىلى بايان قىلىنىدۇ. چۈشەندۈرۈشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، بىزمۇ يوتەل هەققىدىلا توختىلىپ ئوتىمىز.

يوتەل

يوتەل ئەرەپچە "سۇئال"، "سەرەفە"، خەنزۇچە "كېسۇ" (咳嗽)، لاتىنچە "تۇسسىس" (tussis) دەپ ئاتىلىدۇ.

يوتەل بىر مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، يوتەل ئەسلىدە نەپەس يوللىرىغا سىرتتىن كىرىپ قالغان يات جىسىملار ياكى كاناي، شاخ كانايلاردا پەيدا بولغان ئاجراتما (بەلغەم) لار بىلەن نەپەس يوللىرى تۇساللىغاندا ئۇلارنى قوغلاپ چىقىرىپ، نەپەسلىنىش يوللىرىنى كۇشادىلەشتۇرىدىغان بىر خىل قوغدىنىش ئىنكاسىدىن ئىبارەت. ئەمما هەر خىل سەۋەپلەردىن نەپەس يوللىرىدا تۇرلۇك كېسەللىك ئۇزگىرىشلىرى يۈز بەرگەندە يوتەل ئۇزۇن داۋاملىشىدىغان، جىددى تۇتىدىغان، تۇتاقلاق

تۇتىدىغان خۇسۇسىيەت ھاسىل قىلىپ، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ قالىدۇ. يوتەل پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى خېلى كوپ، ئادەتتە يوتەل — قۇرۇق يوتەل ۋە بەلغەملىك يوتەل دەپ ئىككى تۈرگە بولۇنىدۇ.

قۇرۇق يوتەل پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەر تەخمىنەن تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: يۇقۇرقى نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى — ئوتكۇر سوزۇلما كىكىرتەك ۋەرەمى، يۇتقۇنچاق ۋەرەمى، كاناي ۋەرەمى، شاخ كاناي ۋەرەمى، كىكىرتەك ئوسمىسى، كىكىرتەك سىلى، كاناي ئوسمىلىرى ۋە يات جىسىملار نەپەس يولىغا كىرىپ قېلىشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قۇرۇق يوتەلنىڭ ھەممىسى غىدىقلىنىشلىق بولۇپ كانايىنى قىرىلدۇرۇپ، ئاۋازنى بوغۇپ قويىدۇ.

كوكيوتەلدىمۇ قۇرۇق يوتەل بولۇپ تۇتقاقلىق تۇتىدۇ، بىر قېتىم تۇتقاندا 10 — 20 قېتىم قېقىپ ئاندىن نەپەس چىقىرىدۇ، نەپەس چىققاندا خوراز قىچقارغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. يوتەل بەك كۈچلۈك بولغاندا بالىلار قۇسۇپ تاشلايدۇ. بۇ، كوكيوتەلنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامىتىدىن ئىبارەت.

بۇلاردىن تاشقىرى، كوكرەك پەردىسىنىڭ ھول ۋەرەمى (زاتىلجەنبە)دە يوتەل دائىم ۋە قىسقا بولىدۇ. يۇرەك كېسىلى، يۇرەك قېپىنىڭ ۋەرەمىدە ئاز-ئاز قۇرۇق يوتەل بولىدۇ. شاخ كاناي ۋەرەمى، شاخ كاناي زىققىسى، شاخ كاناي سەرتانى، زاتىللارنىڭ دەسلۈدە قۇرۇق يوتەل بولۇپ، كېيىنچە بەلغەملىك يوتەللىرگە

سەۋەپچى بولىدىغان كېسەللەرمۇ نۇرغۇن، ئەمما ئۇنداق-تا كېسەلنىڭ ئوزىگە قاراپ ئەمەس، بەلكىمنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ كېسىلگە باھا بېرىلىدۇ. چۈنكى بەلغەم ئەپسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ۋەزىپىلىك چىقىرىندىلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ۋەزىپىنىڭ تۈرى ھەر خىل بولغاچقا، بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە مىقدارىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتى بىزنىڭ كېسەللىكنى تونۇۋېلىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. بەلغەمنى 4 خىلغا بولۇش مۇمكىن:

1. چاپلاشقاق بەلغەم: سۇزۇك ياكى سەل ئاقۇش كۆلرەڭدە بولۇپ چاپلىشىپ تۇرىدۇ. شاخ كاناي ۋەزىپىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ۋە باشقا كېسەللەرنىڭ بېشىدا، ئوپكە سىلىدا، شاخ كاناي ۋە ئوپكىنىڭ ئاساسىي قىسمى زامبۇرۇغلار بىلەن يۇقۇملانغاندا بۇ خىل بەلغەم بولىدۇ، مىقدارى كوپ بولمايدۇ.

2. يېرىڭلىق ياكى ئارىلاشما بەلغەم: رەڭگى سېرىق ياكى يېشىلغا مايىل بولۇپ، يېرىڭغا ئوخشاپ تۇرىدۇ. ئارىلاشما بەلغەمنىڭ ئاساسىي تەركىۋى يېرىڭ بولۇپ، شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بۇنداق بەلغەمنى ئەينەك شىشىگە ئېلىپ بىرەم قويۇپ تۇرۇلسا ئاستا-ئاستا 3 قەۋەتكە ئايرىلىدۇ، يۇقۇرىدىكى قەۋىتى كوپۈك ۋە شىلىمشىق، ئوتتۇرا قەۋىتى شېرىلىك سۇيۇقلۇق، ئاستىنقى قەۋىتى يېرىڭ بولۇپ ئاستىدا

يەنە رەڭلىك ئۇششاق پارچىلار چوكىدۇ؛ بۇنداق بەلغەمنىڭ مىقدارى كوپ ھەمدە بەزىدە سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. ئوپكە يىرىڭلىق ئىششىغىنى، شاخ كاناي كېڭەيىپ كېتىش، ئوپكە چىرىش كېسەللىرىدە بۇ خىل بەلغەم بولىدۇ. ئوپكە تېشىلگەن سىل كېسىلىدىمۇ يىرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ.

3. كوپۈك بەلغەم: شىرىلىك سۇيۇقلۇق ھالىتىدە كوپۈكلۈك بولۇپ، بەزىدە ئاچ قىزىل رەڭلەرمۇ كورۈنىدۇ. بۇ، قان ۋە ئۇرغۇن توقۇلما سۇيۇقلوقلىرى ئوپكە پۈۋەكچىلىرىگە سىرغىپ ئوتكەنلىكتىن ھاسىل بولىدۇ. بۇنداق بەلغەم ئوپكىنىڭ سۇلۇق ئىششىغىدا، ئوپكە سۈددە (توسىلىش) لىرىدە، ئوپكىدە قان قايغاندا، زىققى كېسىلىدە كورۈلىدۇ.

4. قانلىق بەلغەم: ① بەلغەمدە قان ئارىلاش چىقىش ياكى ئېغىز تولۇپ قان توكۈرۈشنىڭ ھادىسىسى نەپەس يولى ئىچكى شىلىمشىق پەردىلىرى زىدىلەنگەندە ياكى قان تومۇرلار زەخمىلەنگەندە يۈز بېرىدۇ. شاخ كاناي كېڭەيگەندە، شاخ كاناي ئىچكى پەردىسىنىڭ سىلىدا، شاخ كاناي سەرتانىدا، ئوپكە سىلىدە مۇشۇنداق بەلغەم بولىدۇ. ② دات رەڭلىك بەلغەم: يېپىشقاق، مىقدارى ئاز بولۇپ، ئوپكە ۋەرەمىدە كورۈلىدۇ. ③ جىگەر رەڭ بەلغەم: ئوپكە يىرىڭلىق ئىششىغى تېشىلگەندە كورۈلىدۇ. ئوپكىگە زۇلۇك قۇرۇتى ئورۇنلىشىش كېسىلىدە بولسا ئالاھىدە لىمون رەڭلىك، قىزغۇچ سېرىق رەڭلىك بەلغەم كېلىدۇ.

يۇقۇرىدا نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ خاس ئالامەتلىرى بولغان يوتەل ۋە بەلغەم ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئوتتۇق: تۆۋەندە يوتەللەرنىڭ تۈرى ۋە داۋاسىنى سۆزلەيمىز.

ئىسسىقتىن بولغان يوتەل (سۇئالىي‌ھار)

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئىسسىقتىن بولغان يوتەل (سۇئالىي‌ھار ياكى سەرەفەھار) دەپ ئوتكۇر كاناي ياللۇغى (جىشىك چىگۈنىيەن ــ تراخېيتىس ئاكۇتا)، ئوتكۇر شاخ كاناي ياللۇغى (جىشىك جۆچىگۈنىيەن ــ بىرونخىتىس ئاكۇتا) لار كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

سەۋەبى: ئىسسىق يوتەل (ئوتكۇر جۆچىگۈنىيەبىنىڭ سەۋەبى بەك مۇرەككەپ. كۆپرەك ئۇچرايدىغان سەۋەبى زۇكام، نەزلە، قىزىل، كوكيوتەل، بۇرۇن يان‌بوشلۇقلىرىنىڭ ۋەرەمى قاتارلىقلار تەرىپىدىن شاخ كانايدا پەيدا قىلىنىدىغان يەرلىك ۋەرەمدىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭدا سوغاق ئوتۇپ، يەرلىك قان تومۇرلىرى تارىيىپ، شۇ جايدا ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) پەيدا بولۇشىنىڭ رولى چوڭ. يەنە غىدىقلىغۇچى گاز، توپا ـ چاڭ. ئىس ـ تۈتۈنلەرنىڭ شاخ كاناي ئىچكى پەردىلىرىنى ئېچىشتۇرۇپ ئىششىتىشىمۇ مۇھىم سەۋەبچىلىرى قاتارىغا كىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىدە خۇددى زۇكامدىكىگە

ئوخشاش كېسەل كىشى ھالسىزلىق ھىس قىلىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، سەل قىزىيدۇ، گېلى قىمشىپ يوتىلىدۇ، يوتەل قۇرۇق بولىدۇ. كېيىن چاپلاشقاق بەلغەم چىقىرىدۇ، گېلى قۇرۇيدۇ، كۆكرىكى چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، بۇ خىل ئەھۋال ئادەتتە بىر ھەپتىدىن كېيىن تەدرىجى يوقىلىدۇ. مۇشۇ باسقۇچتا تۇغرا ۋە تولۇق داۋالانسا، كېسەلنىڭ يىلتىزى كېسىلىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا كۆڭۈل بولمىسە سوزۇلما يوتەلگە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

سوزۇلما يوتەل ئەرەپچە "سۇئالى مۇزمىن" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل سوزۇلما يوتەل (خرونىك برونخىت) نىڭ ئاساسىي بەلگىسى ئۇزاققا سوزۇلغان يوتەل بولۇپ، ھاۋا ئوزگەرگەن چاغلاردا ۋە قىش پەسلىدە يوتەل كۈچىيىپ قالىدۇ، بەلغەم كوپىيىدۇ؛ ئەگەر ۋاقىت ئۇزۇ - راپ داۋالاپ ساقايتىلمىسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى بار - غانسېرى ئېغىرلىشىپ، يوتەل كوپىيىپ بارا - بارا تۇتقاقلىق دەم سىقىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى: داۋالاش تەلەپلىرى مۇنداق: ئوتكۇر دەۋرىدە قىزىتمىسى بار ئاغرىقلار يېتىپ دەم ئېلىشى لازىم. تامىغا يۆمشاق، ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، قاينىق سۇنى كوپرەك ئىچكۈزۈش كېرەك. دورىلاردىن تەرلىتىدىغان، قىزىتما قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. تاماكىنى تاشلىتىش. چاڭ-توزاڭدىن يىراق تۇرۇشنى تەكىتلەش زورۇر.

كونارغان يوتەلنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ مەنبەئىنى تېپىپ داۋالاشقا دىققەت قىلىش مۇھىم. چۈنكى سوزۇلما يوتەل ئوپكە سىلى، شاخ كاناي كېڭىيىپ كېتىش، زىققا، ئوپكە يەللىك ئىششىغى ۋە ئوپكىگە چاڭ-توزاڭ ئولتۇرۇپ قېلىش كېسىلىگە ئوخشاش ئېغىر ئوپكە كېسەللىرىگە ئەگىشىپ يۈز بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ئاساسىي سەۋەبچىسىنى تاپماي يوتەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا كۆتكەندەك نەتىجە قازانغىلى بولمايدۇ؛ يوتەلنى بىر مەھەل توختاتقاندىمۇ قايتا قوزغىلىپ قالىدۇ. تاماكا چېكىدىغان كىشى بولسا ئۇنى دەرھال تاشلىشى، تۇرمۇش تەرتىۋىگە دىققەت قىلىپ ئوزىگە سوغاق ئوتكۈزۈۋېلىش، زۇكام بولۇشتىن ساقلىنىشى لازىم.

دورىلار:

جىددى تەككەن ئېسىمتىلىق يوتەلدە قىزىتمىنى چۈشۈرىدىغان ۋە غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

1) بىنەپشە 2 مىسقال، نىلۇپەر، زۇفا، بىمە ئۇرۇغى بىر مىسقالدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، زىغىر 2 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، چىلان 4 دانە، ئەنجۇر قېقى 2 دانە. بۇلارنى چايقاپ تازىلاپ، بىر چاڭ قاينىق سۇغا چىلاپ، ئوتتا ئازراق قويۇپ، سۈزۈپ 3 كە بولۇپ ئىسسىق هالدا ئىچىلىدۇ.

2) چۈچۈكبۇيىنىڭ قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ قاتۇرۇلغان شىرىسى (رۇبېمسۇس)، ئۇرۇقسىز كوك ئۈزۈم، ئەنجۇر

قېقى يېرىم سەردىن، بۇغداي كەراخمالى، قاپاق ئۇرۇغدەك مېغىزى 2 مىسقالدىن. يۇقۇرقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 سەر قەنتنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىمە ئۇرۇغ-غىشك شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قوناقتەك كۆمۈلاچ تەييارلاپ ھەر قېتىمدا 3 - 4 داندىن ئىچىلىدۇ.

3) قاپاق مۇرابباسى (شەربەتى كۇدۇ): بۇ ئۇدۇكۇر يوتەلدە قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، كۆكسىنى بوشىتىپ بەلغەمنى كۇشادىلەشتۇرۇپ يوتەلنى باسىدۇ.

ياسىلىشى: خام قاپاقنىك ئىچىدىكى ئۇرۇق ۋە سىرتىدىكى قاتتىق پوستىدىن ئاجرىتىپ ئۇششاق توغراپ، بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا يېرىم سەردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4) ئاچچىق ئۇرۇك مېغىزى 4 مىسقال، ئۇۋزمە يوپۇرمىغى 5 مىسقال، ناۋات 5 مىسقال، سۇ بىر چىنە. قاينىتىپ سۈۋۈتۈپ سۈزۈپ، 2 گە بولۇپ ئىسسىق ئىچىدۇ.

5) زىغىر مۇرابباسى (لۇئۇقى كىتان): يېڭى - كونا يوتەل، يۇرەك ئاجىزلىغى ۋە نەپەس قىسىشلارغا پايدا قىلىدۇ.

ياسىلىشى: تازىلانغان زىغىردىن بىر جىكنى قازانغا سېلىپ پەس ئوتتا تاكى خۇش پۇراق چىققىچە قورۇپ قۇرۇتۇلىدۇ (چوپۇن قازاندا تېز - تېز ئاغدۇرۇپ قورۇلىدۇ)، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ سىم ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، بىر جىك ھەسەلنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ

(ئەگەر ئۇ تېخىمۇ كۆچلۈك بولسۇن دېيىلسە زۇۋفا، كەتىرا، ئەرەپ يىلىمى، كوكناردىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك). بۇ دورا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

6) ئىسسىق يوتەل (ئوتكۇر بروئنخىت) نى ئوز ۋاقتىدا يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ داۋالاش ئۈچۈن 5 مىسقال ئۇچقۇن پاقا، 5 مىسقال مۇزا، 5 مىسقال چوپچىنىنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ، بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر يېرىم سەر ئاق شېكەر ياكى ناۋات (سوقۇپ) قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن كۈندە 2 قېتىم كاپ ئېتىش كېرەك ياكى مۇزىنىڭ ئوزىنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 پۇكىدىن ساپ ھالدا (ياكى ھەسەل، شېكەرنىڭ بىرىگە قوشۇپ) قاينىتىپ سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك.

7) 20 دانە چىلان، يېرىم سەر ئاق لەيلى ئۇرۇغى، 3 مىسقال بىيە ئۇرۇغىنى بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ (ئاق لەيلى ئۇرۇغى بىلەن بىيە ئۇرۇغىنى قاينىتىپ ئونۇمى بوزۇلىدۇ. شۇڭا سوغاق سۇغا چىلاپ، قوشۇقنىڭ ئارقىسىدا ئېزىپ بېرىلسە شىرىسى چىقىدۇ. چىلان قاينىتىمىغا ئۇلارنى قوشۇش كېرەك)، سۇيىگە 4 سەر قەنت سېلىپ قېيىم قىلىپ، بىر يېرىم سەر بادام مېغىزى، 2 مىسقال بىنەپشە، كەتىرالارنى سوقۇپ مەزكۇر قېيىمغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

8) سوغاق يوتەل (مەنشىك جۆچىگۈەنىيەن ــ خەـ رونىك بروئنخت) دە چۈچۈكبۇيا شىرىسى (رۇبىبسۇس)، ئاق قەنت، پىلپىلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بېدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ يېرىم مىسقالىلىق قۇرس (تابلىت) ياساپ، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش مۇمكىن.

9) زاغۇن ئۇرۇغىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالانچۇق ياساپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم ئاز ـ ئازدىن يىسە يوتەلنى ۋە ھومۇدەشنى توختىتىدۇ.

10) سامساق خېمىرى (خەمىرى سىر): بۇ كونا يوتەلگە، كوكيوتەل ۋە زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئاقلانغان يېرىم جىك سامساقنى 2 قوشۇق كالا يېغىدا ئازراق سارغايتىپ (بەك ئۇزاق قورۇسا سامساقنىك پايدىلىق تەركىۋى ئۇچۇپ كېتىدۇ) يۇمشاق ئېزىپ، بىر جىك ھەسەلگە ئارىلاشـ تۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ (ئۇزاق ئىستىمال قىلغاندا ئېغىزدىن داۋاملىق سامساق پۇراپ باشقىلارنى يىرگەندۈرۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دائىم ئېغىزنى چايقاپ چىشنى چوتكىلاپ تۇرۇش، قارا چاي شامىسىنى چاينىپ بېرىش مۇمكىن).

11) نوشۇدۇر، ناۋات، كوك ئۇزۇمنى باراۋەر مىقـ دارىدا ئېلىپ سوقۇپ كۈمۈلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 مىسقالدىن يېمىش مۇمكىن.

12) زەدەك (سەۋزە) مۇرابباسى: بۇ سوغاق يو-تەلگە، زۇكامغا، ئاۋاز پۈتۈپ قالغانغا، جۇملىدىن بەدەننى قۇۋۇتلەشتە مەنپەئەتلىك.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سەۋزىنى قىرىپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئويۇپ ئېلىپ تاشلاپ، يالپاقلاپ قىيما چاناپ، 2 جىك سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. بىر جىگىچە سۇ قالغاندا بىر جىك ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، جۇيۇز، رۇمىبىدىيان، بوزۇغا، كاۋاۋىچىندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

13) ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئىچىگە 2 پۈڭ دانىكا سېلىپ، ئۈستىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ قاسقاندا ھورلاپ، كۆندە بىر دانىدىن بىرقانچە كۈن ئىستىمال قىلىنىدۇ. دانىكا ئورنىغا 3 مىسقالدىن سوغا گۈل (ئىلى سۇرىنجانى) نى سوقۇپ سېلىپ ھورلاپ پىشۇرۇپ يىسمۇ بولىدۇ.

ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ قارىمۇچتىن 4 ـ 5 دانىنى سوقۇپ سېلىپ يۇقۇرقىدەك ئىستىمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

14) بېيىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ سېرىقماي، قوي مېيى ياكى كالا مېيىنى قاچىلاپ ئاغزىنى چاپلاپ، لاتىغا ئوراپ قوقاسقا كومۇپ پىشۇرۇپ يىسمۇ بولىدۇ.

15) چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق ئۇزمە يىلتىزىنىڭ پوستى 2 سەردىن، چاكاندا يېرىم سەر، پىلپىل بىر سەر، كوكنار شاكىلى يېرىم سەر. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، شېكەر قىيامى بىلەن كۈمۈلاچلاپ، ھەر قېتىمدا 3 - 4 دانىدىن شۇمۇپ يېمىش كېرەك.

16) ياشانغانلارنىڭ سوغاق يوتىلىگە ياڭاق مېغىزىدىن بىر سەر، خام زەنجۇبىل (سىڭجياڭ) دىن بىر سەر، ئۈرۈك مېغىزىدىن بىر سەر ئېلىپ سوقۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ كۈندە يېتىش ئالدىدا بىر قوشۇقنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ يېتىش كېرەك.

17) ياڭاق مېغىزىدىن 2 مىسقال، ئۈرۈك مېغىزىدىن 7 تال، گۈرۈچ 7 تال، ئاقموچ 7 تال. ھەممىسىنى ئۇششاق تالقانلاپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ لاتىغا سۈركەپ پۇتنىڭ ئالقىنىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ؛ كۈندە بىر تەرەپكە ئىشلىتىش كېرەك، ئالقانىنى كوكەرتمە ئۇنۇم بېرىدۇ.

18) چاكاندا 3 مىسقال، ئاچچىق ئۈرۈك مېغىزى 3 مىسقال، كوپۇگى دەريا 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، ئارچا يوپۇرمىغى 3 مىسقال، خام گەچ 3 مىسقال. 2 پىيالە سۇ قۇيۇپ بىر پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

19) يوتەل كۈمۈلىسى (ھەببى سۈئال): بۇ كونا يوتەلگە پايدا قىلىدۇ.

پىلپىل 3 مىسقال، قارىمۇچ 6 مىسقال، ئانار ئۈرۈغى 1 سەر، قارا شېكەر 2 سەر، بىنەپشە 3 مىسقال، زۇفا 2 مىسقال. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ قوناقتەك كۆمۈلاچ ياساپ ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 داندىن ئىستىمال قىلىش مۇمكىن.

20) كونا يوتەلگە قارا چايىنى قويۇق دەملەپ، شامسىدىن ئايرىپ قارا شېكەر بىلەن كالا يىلىگىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئورلىتىپ ئىچىپ بېرىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

21) كونا يوتەل چارچىغاندا، كۆز، قىش پەسىللىرىدە داۋاملىق قوزغالغاندا 6 تال ياڭاقنى چېقىپ، مېغىزدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلىماي ئېتىگەندە 3 ياڭاقنى، كەچتە 3 ياڭاقنى ئۈدا يېرىم ئاي يەپ يۇرۇش كېرەك. ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ ياكى 4 سەر ياڭاق مېغىزى، بىر سەر ئۈرۈك مېغىزىنى يانچىپ يېتەرلىك مىقداردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىم ئىچىش چېغىدا ھول زەنجىۋىلدىن سىقىپ چىقىرىلغان (ياكى قۇرۇق زەنجىۋىلنى چىلاپ چىقىرىلغان) سۇ بىلەن 3 ـ 5 مىسقالدىن ئىستىمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

22) يوتەل پەسەيتىش، كوكرەكنى تازىلاش، بەلغەمنى بوشىتىش ئۈچۈن، 3 جەڭ تاتلىق ئانار سۈيىگە بىر يېرىم جەڭ ئاق قەنت سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىپ

قىيام قىلىپ ئۇچىشكە بېرىلىدۇ (ئاناڭنى سىقىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن، تىندۇرۇپ سۈزۈك قىسمىنى ئېلىش كېرەك). بۇ قىيام قان كۆپەيتىش، سەمرىتىش، ماغدۇر-لاندۇرۇش، يۇرەكنى سالقىنلىتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە.

23) ئۆپكە كېسەللىرى، دەم سىقىش، ھەر خىل يوتەللەرگە چوڭ تەركىپتىكى ئادىراسمان ئۇرۇغى مەجۇنى (مەجۇنى ھورمىل كەبىر) پايدىلىق.

تەركىۋى ۋە يېسىلىشى: پوستىدىن ئايرىلغان دادۇر، قىزىلگۈل، كۆكنار شاكىلى ھەر بىرى بىر سەردىن، ئاقىلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 2 سەر، ئادىراسمان ئۇرۇغى، تاتلىق بادام مېغىزى 3 سەردىن، ئۇرۇغىدىن ئاجرىتىلغان ۋاسالغۇ 4 سەر، كۆكنار ئۇرۇغى بېرىم سەر. ھەسەلنى ئېرىتىپ كوپۇگىنى ئېلىپ، ۋاسالغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇ ياخشى ئارىلىشىپ كەتكەندىن كېيىن سوقۇپ تاسقالغان باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ. چوڭلارغا بىر مىسقالدىن بىر بېرىم مىسقالغىچە، بالىلارغا يېشىغا قاراپ يېرىمىنى ياكى تېخىمۇ ئازراق بېرىش كېرەك.

24) قۇرۇق يوتەل ئۇچۇن: نىشاستە، ئەرەپ يەلىمى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئاقلەيلى ئۇرۇغى، كەتىرا، كوكنار ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا شىرىسى (رۇبېسۇس) بارەۋەر مىقداردا. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ،

بىمە ئۇرۇغنىڭ شىرىسى بىلەن نەمدەپ كۆمۈلاچ تەيـ
يارلاپ، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 تالدىن يىسە بەلغەم بوشـ
تىدۇ.

25) يوتەل كوكرەك چىڭىپ بـەلغەم كەلمەسلىك، دەم سىقىشلاردا كىچىك تەركىپتىكى ئادىراسمان ئۇرۇغى مەجۇنى (مەجۇنى ھورمىل سەغىر) نىڭ ئۇنۇمى تېز.

تەركىۋى: ئادىراسمان ئۇرۇغى 4 سەر، پاكىز نوشۇـ دۇر بېرىم سەر، ھـەسەل 10 سەر. ھەسەلنىڭ كوپۈگىنى ئېلىپ، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەيـ يارلاپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

26) دارچىن بىر مىسقال، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېـ غىزى 2 مىسقال، تاتلىق بادام مېغىزى بىـر مىسقال، ناۋات 3 مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 10 دانە، ئارپا بېدەـ يان بىر مىسقال. يۇقۇرقىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈندە 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ (مۇشۇ نىسبەت بويىچە كوپرەك تەييارلاپ داۋاملىق ئىچىلسە بولىدۇ).

27) كوكنار شەرۋىتى (شەربىتى خەشخاش): كوكـ نار شاكىلى 5 سەر، شېكەر يېتەرلىك مىقـ دارىدا. كوكنار شاكىلى چالا سوقۇلىدۇ. ئۇرۇغى توكۇلـ مىگەن بولسا ئۇرۇغى يۇمشاق ئېزىلىدۇ. ئاندىن 2 جىك سۇ قۇيۇپ (قەدىمقى كىتاپلاردا يامغۇر سۇيى قۇيۇشنى تەكلىپ قىلىدۇ)، بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، كوكنارنىڭ تاتقى سۇغا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىنى قاينىتىپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (بەزىلەر شاكالنى

سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئاندىن شېكەر سېلىشنى تەكلىپ قىلىدۇ)، كۈندە بىر قېتىم ئىچىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ئون ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بەر-مىگەن ياخشى. ئەگەر بېرىشكە توغرا كەلسە قاينىتىلىغان سۇ قوشۇپ مىقدارىنى ئازايتىپ بېرىش لازىم. قاينىتىلغان كوكنار تېرىسىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، تالقانلاپ ساقلاپ قويۇلسا، چوڭلار ۋە بالىلارنىڭ ئىچ ئوتكۈ كېسىلىدە ئاز-ئازدىن كاپ ئەتسە ئىچىنى توختىتىدۇ، قوساقنىڭ مۇجۇپ ئاغرى-شىنى پەسەيتىدۇ.

28) ھەر خىل يوتەل ۋە نەپەس سىقىلارغا زۇكام شەرۇبتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: زۇفا 7 مىسقال، بېدىيان، چىگىدي ئۇرۇغى يېرىم سەردىن، گۈلبەنەپشە، شۇمشا (شاكىدۇزا) 4 مىسقالدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشۇا ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، چىغىرتماق يىلتىزى 3 مىسقالدىن، پىرسىياۋشان 6 مىسقال، ئەنجۇر قېقى 10 دانە چىلان 10 دانە، قۇ-رۇق ئۇزۇم 2 سەر، قەنت يېرىم جىك. بۇ دورىلارنى 4 جىك قاينىق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، شۇ سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، بىر-ئىككى ئورلىتىپلا ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 4 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ

(زۇفا شەرۋىتىنىڭ باشقا نۇسخىلىرىمۇ ئوخشاش ئۇنۇم بېرىدۇ).

29) كوك قاغا گوشىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، ئازغىنا ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلسە چوڭلار ۋە بالىلارنىڭ كونا يوتىلى، دەم سقىش كېسىلىنى كېسىدۇ (بۇ خىل قاغا دەرەخكە چاڭگا قويماي، كونا تاملىقلاردا تام كالىرىغا ئۇۋلايدۇ. ئىلى، چوچەك تەرەپلىرىدە كوپ ئۇچرايدۇ).

30) كونا يوتەل، ھومۇدەش ۋە ئوپكە سىلى ئۇچۇن، قۇرۇتۇلغان تۇلكە ئوپكىسىنى تالقانلاپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ گۇلقەن بىلەن بىللە ئىچىش پايدىلىق.

31) چاققاق ئوت ئۇرۇغى (تۇخۇمى ئەنجىرە) ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىغىنى داينىتىپ، ئارپا سۇيى قوشۇپ ئىچىلسە، كونا يوتەل، دەم سقىش ۋە باشقا كوكرەك كېسەللىرىنى داۋالايدۇ.

32) كۇدە (جۇسەي) ئۇرۇغىدىن 2 سەر، چۇچۇقا بۇيا يىلتىزى، زۇفا، يالپۇز، پىرسياۋشان بىر سەردىن، بادام مېغىزى، شۇمشا، رۇمىبەدىيان 3 مىسقالدىن، مەستىكى رۇمى، دارچىن، زەنجىۋىل 2 مىسقالدىن، قۇرۇق ئۇزۇم 4 سەر، سېپىستان 30 دانە، ئەنجۇر قېقى 20 دانە. مەستىكىدىن باشقىلىرىنى قاياناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى شۇ سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، مەستىكىنى سوقۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

بۇ كۈده شەرۇىتى هەر خىل كونا يوتەللەرگە، دەم سىقىش ۋە بەلغەملىك يوتەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

33) گۇڭگۇرتتىن 2 سەرنى سۇتكە چىلاپ بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاچىنى قىپياش قىلىپ قويۇلسا سۇتتە ئېرىگەن ئارىلاشما ماددىلار ساقىپ چۇشۇپ كېتىپ گۇڭگۇرت تازىلىنىدۇ. تازىلانغان گۇڭگۇرتنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ كۈنده يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئېچىپ بېرىلسە سوغاقتىن بولغان يوتەل ۋە دەم سىقىشقا پايدا قىلىدۇ (دوختۇرلار ئىشلىتىدىغان تازا گۇڭگۇرت [升化硫] تېخىمۇ ياخشى).

34) ياۋا پىياز (تاغ پىيىزى — ئەنسەل) شەرۇىتى هەر خىل يوتەل، دەم سىقىش، ئۇپكىده بەلغەم ۋە ناشقا سۇيۇقلۇقلار يىغىلىش، زۇكام، قىسمەن يۇرەك كېسەللىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەنسەل (تاغ پىيىزى — ياگا) 4 سەر، بورە سامسىغى بىر سەر، ئاق‌لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇغى، گۈلسۇسەن بىلتىزى، چىغىرتماق بىلتىزى يېرىم سەردىن، كوكنار ئۇرۇغى، بىنەپشە، پىرسياۋشان، زۇفا، خاكا ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا بىلتىزى 3 مىسقالدىن، كۈده ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چىلان 15 دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر، ناۋات بىر جىك. سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلار چالا سوقۇلىدۇ، تەرەنجىۋىلدىن باشقا هەممە دورىنى 5 جىك قاينىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇ بىلەن كۇرىدا ئاغزىنى

يېپىپ تۇرۇپ قاينىتىلىدۇ. تېرپىلىرىنى سۈزۈپ، تازدـ
لانغان تـەرەنجۈبل ۋە نـاۋاتنى سېلىپ يـەرىم سـائەت
قاينىتىپ ئەينەك قاچىلارغا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 ـ 4
قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

35) قىچىنى سوقۇپ، ھـەسەلگە ئـارىلاشتۇرۇپ،
كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا چاي قوشۇقتا بىر قوشۇقـ
تىن ئىچىلسە سوغاقتىن بـولغان يـوتەل، ھومىدەش ۋە
بەلغەملىك يوتەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

36) توۋەندىكى يوتەل قىيامى كونا يـوتەل، دەم
سىقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەنجۈر قېقى 20 دانە، تاغ
پىيىزى يېرىم جىك، قۇرۇق ئۈزۈم يېرىم جىك، رۇمبە ـ
دىيان 2 سەر، دورىلارنى سوقماي 4 جىك قـايناق سۇغا
بىر كېچە ـ كۈنـدۈز چىلاپ قويۇپ، سۇ سۇ يېلەن قايـ
نىتىلىـدۇ. كـېيىن سۈزۈپ، ئـەگـەر تېپىلسا بىر جىك
ھەسەل قوشۇپ يەنـە بىـر دەم قـاينىتىلىـدۇ. تېپىلمىسا
شۇ پېتى ئىچىلىدۇ. كۈندە 3 ـ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2
سەردىن ئىچىلىدۇ.

38) كونا يوتەل، كوكرەكنىڭ يېرىڭلىق كېسەللىكـ
لىرىدە بۇدۇشقاق چـوپى ۋە ئـۇرۇغنى بىرلىكتە ئېلىپ،
بىر جىك چوپكە 3 جىك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، سۈزگەدـ
دىن كېيىن ھەسەل قوشۇپ يەنە قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ،
كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 قوشۇقتىن ئىچىش
مۇمكىن.

39) يېگى ـ كونا يوتەل، دەم سقىشلاردا كۇچـۇلا (ئازاراقى) نى توۋەندىكى ئۇسۇللاردا ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى:

① كۇچۇلا تالقىنى بىلـەن داۋالاش: كـۇچۇلىدىن بىرقانچە دانىنى ئېلىپ، يۇزىدىكى تۈكلۈك پوستىنى قىرىپ تاشلاپ، ئامبۇرنا قىسىپ تۇرۇپ، چوپسا (ياغاچ ئىگىگى) بىلەن ئىكەكلەپ تالقان چىقىرىلىدۇ. مەزكۇر تالقانىدىن 2 مىسقالغا 4 مىسقال چۇچۇكبۇيـا يىلتىزىنىڭ تالقىنىنى ۋە ئازراق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، سۇدا ھوللەپ خېمىر قىلىنىدۇ. ئارىلاشتۇرغان چاغدا كـۇچـۇلا تالقىنى چۇچۇكبۇيا ۋە بۇغداي ئۇنىغا تەكشى ئارىلىشىشى كېرەك. ئاندىن مەزكۇز خېمىردىن 40 دانە كۇمۇلاچ ياساپ، كۇندە بىر دانىدىن 2 ـ 3 قېتىم ئىچىلىدۇ (ئەڭ كوپ بولغاندا 5 دانىدىن ئارتۇق ئىچمەسلىك كېرەك).

② يـۇقۇرقىدەك تەييارلانغان كۇچـۇلا تـالقىنىدىن 3 ـ 4 مىسقالنى يېگـى ئېرىتىپ تېخى سوۋۇمىغان قـوي يېغىدىن 100 ـــ 120 گىرامغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن مەزكۇر يـاغنى كۈنـدە 3 ـ 4 قېتىمدىن جەمى 80 قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. مىقدارنىڭ توغرا بولۇشى ئـۈچۈن، بىر يېرىم مىسقال كـۇچۇلا تالقىنىنى 100 گىرام ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنى 10 كۈن (ھەر كۈندە 10 گىرام ياغ ھەساۋىدا) ئىچىلسە بولىدۇ.

③ يۇقۇرقىدەك تەييارلانغان كۇچۇلا تالقىنىدىن بىر پۇكۇنى 2 قوشۇق قاينىق سۇغا چىلاپ قويۇپ، چالغۇ-تۇپ تۇرۇپ ئەتىگەنده بىر قوشۇق، كەچته بىر قوشۇقتىن ئىچىش مۇمكىن. كۇندىلىك مىقدارنى كۇنده يېڭى تەييارلاپ ئىچىلسه خەتەرسىز بولىدۇ.

كۇچۇلنىڭ قېمىزغا، پىشقان سۇتكه، قېتىققا چىلاپ قويۇپ بىر كېچه - كۇندۇز تۇرغۇزۇپ، مىقدارىغا قاتتىق دىققەت قىلغان هالدا ئىچىلسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى.

لېكىن زەھەرلىنىپ قېلىش هادىسىلىرى كېلىپ چىقماسلىققا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم. كۇچۇلا بىلەن زەھەرلەنگەنده تېرە ۋە پەيلەر بەك سېزىمچان بولۇپ كېتىدۇ، ئاسانلا تارتىشىپ قالىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، پۇت - قوللارنى ئىختىيارىي هەركەتلەندۇرگىلى بولمايدۇ، تومۇر تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، هۇشسىزلىنىدۇ، كوكسىرىپ كېتىدۇ. دەسلەپكى ۋە يەڭگىل زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كورۇلگەنده كوپ مىقداردا خام سۇت ئىچكۇزۇش، چۇچۇكە-بۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۇيىنى كوپلەپ ئىچكۇزۇش بەلەن زەھەرلىنىشنى قايتۇرۇش مۇمكىن. ئېغىر بولسا دوختۇرلار بىلەن بىللە تېز قۇتقۇزۇش زورۇر.

40) چىلان شەرۇتى: بۇ يوتەلگه، يوتىلىشتىن قاپاقلىرى ئىششىپ قالغانلارغا، تېرە تاشمىلىرىغا، قان بېسىمى ئۇره كېسەللەرگه ياخشى پايدا قىلىدۇ. بىر جىك قەشقەر چىلىنىنى 3 جىك سۇدا 2 جىك سۇ قالغىچه

قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 2 ـ 3 قېتىم بىر ـ ئىككى سەردىن ئىچىلىدۇ.

41) نەپەس يوللىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىگە كوكنار تابلىتى (قۇرس خەشخاش) بېرىش پايدىلىق. تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، گەرەپ يىلىمى 4 مىسقالدىن، بۇغداي كىراخمالى، چۈچۈكبۇيا قىيامى، كەتىرا 2 مىسقالدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى بىلەن لەمدەپ خېمىر قىلىپ، 2 مىسقال چوڭ ـ لۇغىدا توقىچاق (قۇرس) ياساپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 دانىدىن ئىستىمال قىلىدۇ.

42) كونا يوتەل، دەم سىقىشلارغا ئەنجۇر قىيامى پايدىلىق. تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ياخشى پىشقان ئەنجۇردىن 50 دانىنى 3 جىڭ سۇدا قاينىتىپ سۈزۈ ـ لىدۇ. مەزكۇر سۇغا بىر جىڭ قۇرۇق ئۈزۈم (ئۈرۈغى ئاج ـ رىتىلغان) سېلىپ يەنە قاينىتىلىدۇ. يېرىم سەر تاتلىق بادام مېغىزى، يېرىم سەر ئاچچىق ئۇرۇك مېغىزى، شۇ مىقدارلاردا زىغىر ۋە چىگىت مېغىزلىرىنى يۇمشاق ئېزىپ مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

43) بادام مۇرابباسى (لۇئۇقى لەۋز): كونا يوتەل ۋە كوكسى چىگىلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم جىڭ تاتـ لىق بادام مېغىزىنى قىزىق سۇغا چىلاپ قويۇلسا پوستى يۇمشايدۇ. پوستىنى ئاقلاپ، بادامنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر

جىك ھەسەل بىلەن قاينىتىپ مۇرابا قىلىپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

44) كېۋەز شەربىتى (شەرۇبتى قۇتەنى).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كېۋەز غوزىگى بىر كىلو، سۇ 3 كىلو. مەزكۇر سۇدا غوزەكنى يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ، غوزەككە يەنە 3 كىلو سۇ قۇيۇپ قايتا بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككى قېتىملىق سۈنى بىرلىكتۈرۈپ، ھەممە مىقدارى 2 كىلو قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 6 مىسقالدىن بىر سەرگىچە كۈندە 3 ـ 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

45) كېۋەز چىچىگى شەرۇبتى (شەرۇبتى زۇھرىلقۇتەنى) كېۋەزنىڭ ئېچىلىپ يەرگە چۈشمىگەن گۈلى 15 سەر، شېكەر 3 جىك، سۇ 6 جىك. زەپەر بىر يېرىم مىسقال. كېۋەز گۈلىنى چايقاپ، 6 جىك سۇغا (ئەڭ ياخشىسى يامغۇر سۈيىگە ياكى پار سۈيىگە) چىلاپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن كېيىن تاكى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۈزۈپ، تىرپىسنى مەجبۇرىي تاتقىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر سېلىپ پەس ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 3 قوشۇقتىن 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يوتەلگە، دەم سقىشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ شەرۇبتىنىڭ تەنچلاندۇرۇش، روھلاندۇرۇش تەسىرىمۇ بولغانلىقى ئۈچۈن، نېرۋا كېسەللىرى، تۇتقاق كېسەل، ئۈيقۇسىزلىق، ئەقىل ـ ھوش ئاجىزلىقى، ئەسەبىيلىك، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە ۋە نەپەس يولى سىلى كېسەللىرىگە داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇسۇلۇق، ئايالالارنىڭ خاپىغان (ھىستېرىيە) كېسەللىرىگە- مۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

46) كېۋەز چىچىگى شەربىتىنىڭ ئاددى نۇسخىسى: كېۋەز چىچىگى 10 سەر، شېكەر 20 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: كېۋەز چىچىگى چىلاشقىدەك سۇ قۇيۇپ، توق خوما رەڭلىك سۇيۇقلۇق ھاسىل بولغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ مىجىپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە 1-2 ئاش قوشۇغىدىن 4 — 6 قېتىم ئىچىلىدۇ.

47) يوتەل شەرۇبتى (شەربەتى سوئال):

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئاق ئۈزمە يىلتىزىنىڭ پوستى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 4 سەردىن، كېۋەز يىلتىزى 2 جىڭ، كېۋەز گۈلى بىرىم جىڭ، سۇ 5 جىڭ. بۇلارنى سۇغا بىر كېچە- كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن شۇ سۇدا تاكى 3 جىڭ سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 4 سەردىن ئىچىلسە بولىدۇ.

48) بەلغەملىك يوتەل، دەم سقىش كېسەللىرىدە بەلغەمنى ھەيدەپ كوكرەكنى تازىلاش ئۈچۈن، سۈتكە چەلاپ تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن بىر بىرىم مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئېلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى توكۇپ تاشلاپ، گۈڭگۈرتنى تۇخۇم ئىچىگە قاچىلاپ چوكا بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن تۇخۇم توشۇگىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ، كۈندە بىر- ئىككى تۇخۇمنى قوقاسقا كومۇپ پىشۇرۇپ ئىستىمال قىلىش كېرەك.

49) 5 سەر نىلۇپەرنى 20 سەر سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، 5 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ھەر قېتىمدا بىر سەردىن بېرىلسە ئىسسىق يوتەل (ئوتكۇر برونخىت) گە پايدا قىلىدۇ (بۇ دورا دىماق قۇرۇغان، ئۇيقۇسىزلىقلار ئۇچۇنمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ).

50) چار پاقىنى تۇتۇپ، ئاغزىغا توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى زورلاپ قاپلىتىدۇ (ياكى ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ)، ئاندىن ئىككى دانە خام كېسەكنى ئېلىپ پاقا بىلەن تۇخۇم پاتقىدەك ئورۇن ئويۇپ، پاقىنى شۇ يەرگە ئورۇنلاشتۇرۇپ، بىر كېسەكنى ئۇستىگە يېپىپ، نان يېقىپ بولغان تونۇرغا تاشلاپ قويۇلىدۇ. تونۇرنىڭ ئىسسىغىغا قاراپ تاكى پاقا پىشىپ كەتكىدەك ۋاقىت ئوتكەندە (ئەگەر تونۇرنىڭ ئوتى پەسلەپ كەتكەن بولسا كېسەك ئۇستىگە چوغ توكۇش ياكى ئوتۇندا ئوت قالاش كېرەك)، كېسەكنى چىقىرىۋېلىپ، مەزكۇر پىشقان تۇخۇمنى ئاقلاپ، ئېغىز كويمىگىدەك ئەھۋالدا يەپ تۇگىتىدۇ. ئارقىدىن سۇ، چاي ئىچىلمەيدۇ. بۇ جەريانىدا بويۇننى قېلىنراق لوڭگە، شارپا بىلەن ئوراپ تۇرۇش كېرەك. پاقا تاشلىۋېتىلىدۇ. بىر - ئىككى ساەت ئىچىدە كېسەلنىڭ كىكىرتەك، كاناي قىسمىدا سەل ئېچىشقانلىق سېزىمى بولىدۇ، كېسەل كىشى تەرلەيدۇ (سوغاق تەككۈزۈۋالماسلىق كېرەك)، مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەپتىدە 2 قېتىمدىن ئۇدا 3 - 4 ھەپتە (جەمى 6 — 8 تۇخۇم) پە-

شۇرۇپ يىسە كونا يوتەل (چىگۈەنيەن)لەر كېسىلىپ قايتا تىلانماسلىغى مۇمكىن.

51) بەلغەملىك يوتەلگە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى، ناۋات، تاتلىق بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، تالقانلاپ تەڭ باراۋەر ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىسە شىپا تاپىدۇ.

52) بىمە ئۇرۇغى شىرىسى (لوئۇقى سەفەرجەل): بۇ، بالىلارنىڭ يوتىلىگە پايدىلىق. يەنە ئىچ ئوتكۈگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر سەر بىمە ئۇرۇغىنى بىر جىڭ قاينىق سۇغا چىلاپ (سوقماستىن)، قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە شىرىسى چىقىدۇ. سۈزۈپ ئاندىن بىر جىڭ قەنت سېلىپ پەس ئوتتا قېيام قىلىپ كۈندە 2 - 3 قوشۇقتىن ئىچىپ تۇرۇلىدۇ.

53) كىچىك نۇسخا مېغىزلار مەجۇنى (مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر) ھەر خىل يوتەل، مىگە، ئەسەب ئاجىزلىقىلىرى، جىنسىي ئاجىزلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قورۇلغان زىغىر بىر جىڭ، بادام مېغىزى، ئۇرۇك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى 4 سەردىن، چىگىت مېغىزى 2 سەر، (بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ سىم ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ)، زۇفا يېپرىم سەر، كوكنار ئورۇغى، كوكنار شاكىلى 3 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، شۇمشا ئۇرۇغى بىر سەردىن، ئەنجۇر قېپى 2 سەر،

ھەستەكى رۇمى 3 مىسقال، ئاق مىكدىۋانە ئۇرۇغى 3 مىسقال، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ 4 جىك چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلسا مەجۇن تەييار بولىدۇ. ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

54) كوك تۇرۇپنى خام پېتى، سەي قىلىپ ۋە قايىنىتىپ داۋاملىق ئىستىمال قىلىپ يۇرسە كونا يوتەلەردە كوكرەكنى تازىلاپ، دەم سىقىشنى يوقىتىدۇ.

55) سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدىن ھەر كۇنى ئەتىگەندە 300 گىرامدىن باشلاپ تاكى بىر لىتىر (1000 گىرام) غا قەدەر يەتكۈزۈپ داۋاملىق ئىچىپ، ئاندىن بەدەن قىزغىدەك تەنھەركەت مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەرسە، كونا يوتەل، دەم سىقىشلارغا ئاجايىپ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (بۇ ئەسلىدە بىر مىلك يىل بورۇن ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا تەرىپىدىن ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاش ئۇچۇن تەكلىپ قىلىنغان چارە بولۇپ، ھازىر خەلق ئارىسىدا كونا چىگۈنىيەن، دەم سىقىشلاردا تەجرىبە قىلىنىپ ئەمىلىي ئۇنۇمى ئىسپاتلاندى).

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، مۇرەككەپ بىرىكمىلەردىن مەجۇنى فولونىيا، مەجۇنى بەرشىنا، مەجۇنى سەنجەرىنا، مەجۇنى قۇبادىل مۇلۇك دىگەندەك دورىلارمۇ يوتەل باسىدىغان ئوبدان داۋالاش ئۇنۇمى كورسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بۇ كىتاپنىڭ باشقا باپلىرىدا تونۇشتۇرۇلىدۇ، باشقىلىرىنى باشقا كىتاپلاردىن ئىزلەش مۇمكىن.

تۇتقاقلىق دەم سىقىش (زىققى) كېسىلى

تۇتقاقلىق دەم سىقىش كېسىلى ئەرەپچە "زەيقۇننەپەس"، "رەبۇە" ياكى "رەبۇەتۇلشۇئې"، خەنزۇچە "شاۋچۇەنبىڭ" (哮喘病)، لاتىنچە "ئاستما برونخيالې" (asthma broncheale) دەپ ئاتىلىدۇ. خەلق ئارىسىدا قىسقارتىپلا زىققى كېسەل دېيىلىدۇ. بۇ، نەپەسلىنىش يولىنىڭ تولا ئۇچرايدىغان كېسەللىكلىرىنىڭ بىر خىلى بولۇپ تەكرار-تەكرار قوزغىلىدۇ، قوزغالغان چاغدا تۇنجۇقتۇرغۇچى نەپەسلىنىش قىينىلىشىش بىلەن بولىدۇ، تۇتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى كىتابلاردا "رەبۇە" كېسىلىنىڭ سەۋەبى 11 خىلغا بولۇنىدۇ:

(1) كوكرەكنىڭ تۇغما تارلىغى؛ (2) ئوپكىگە ھوللۇق زىيادە يىغىلىش ياكى نەزلە سۇيى چۈشۈش؛ (3) كوكرەك ۋە بەدەندە ئىس-بۇسلار سولقۇنۇپ قېلىش؛ (4) ئوپكىنى ئىسسىق قاپلاپ كېتىش؛ (5) كوكرەك گوشلىرى ۋە پەيلىرى بوشاپ كېتىش؛ (6) ئوپكىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ ئوپكە قورۇلۇپ قېلىش (بۇ ئەھۋال تەپى دىق "سىل" نىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىدۇ)؛ (7) ئوپكىگە سو-

غاقلىق غالىپ كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قېرى-
لاردا، سوغاق مىجەزلىك كىشىلەردە بولىدۇ؛ (8) قىزىق-
سىلىق كېسەللەرنىڭ تەرلەش ۋاقتىدا بولىدۇ؛ (9) ئوپ-
كىگە يەل تولۇپ ھاۋا يوللىرىنى توسىۋالغاندىن بولىدۇ؛
(10) غەيرى تەبىئى سۈيۇقلۇقنىڭ كوكرەك بوشلۇغىغا يىغىلى-
شىدىن بولىدۇ؛ (11) ئوپكە، نەپەس يوللىرى، كوكرەك
پەردىلىرى ۋەرەملەنگەنلىكتىن بولىدۇ. يۇقۇرقىدەك ئامىل-
لار بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئوپكىنىڭ خىزمىتىنى دەخ-
لىگە ئۇچرىتىپ، بەدەندە ھەسسالىق تۇغدۇرۇپ، يۇقۇر-
قىدەك ئامىللارغا تەكرار ئۇچرىسا دەرھال كېسەل قوز-
غىلىدىغان قىلىپ قويىدۇ دېمەك، زىققى كېسىلىنىڭ
پەيدا بولۇش سەۋەبى نىسبەتەن مۇرەككەپ. بەدەننىڭ
ھەسسالىغى ئېشىپ كېتىش (زىيادە سېزىمچانلىشىش)
مۇھىم ئامىل بولۇپ، ئاغرىق كىشى ئوزى سەسكىنىپ
كەتكەن بىر يات جىسىمغا بولۇپمۇ يات ئاقسىللىق ماد-
دىغا قايتا-قايتا يولۇققاندا بۇ خىل ھادىسە كېلىپ
چىقىدۇ. مەسىلەن، پەر ياستۇق، ھايۋانلارنىڭ تېرە موي-
لىرى، گۈل چاڭلىرى، ئۇن چېڭى، سىرنىڭ پۈرىغى،
زەي ئويىنىڭ سېسىق پۈرىغى قاتارلىقلارنى پۈرىغاندا،
تۇخۇم، بېلىق، گوشلەرنى ياكى مەلۇم دورىلارنى ئىستې-
مال قىلغاندا كېسەل تۇتۇپ قالىدۇ. بۇرۇن ئېچكى پەر-
دىسى دائىم ۋەرەملىنىپ تۇرىدىغان، بۇرۇن توسۇقۇچى
مايماقلاشقان، مەدده كېسىلى بار كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل

دائىم قوزغىلىپ تورىدۇ. چۈنكى بەدەن مەزكۇر ئامىللارغا يولۇققاندا، كاناي، شاخ كاناينى ئىداره قىلىدىغان ئەسەب شاخچىلىرىنى غىدىقلاپ شاخ كانايلار تارىيىۋالىدۇ ـ ده، شاخ كاناي ئىچىده هوللۇك يىغىلىۋالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن لەپەسلىنىش تۇسقۇنغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا قەدىمقى كىتاپلاردا زىققى كېسىلىنىڭ سەۋەبىنى كوپلىگەن تۇرلەرگە بولگەنلىكىنىڭ بەلگىلىك ئەمىلي ئەھمىيىتى بار. يەنە بۇ كېسەل ئاتا ـ ئانىدىن مىراس قالىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: زىققى تۇتۇش كېسەل كىشىنىڭ كەيپىياتى ۋە مۇھىت هەم هاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتكە ئىگە. تولاراق كېچىسى كېسەل كىشى تۇيۇقسىز دېمى سىقىلىق هىس قىلىدۇ، نەپەسلىنىشى پەسلىشىدۇ، ياتالماي ئۇره ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، نەپەس ئېلىشى قىيىن، چىقىرىشىمۇ ئاستا ۋە تەس بولىدۇ. يانداكىلەر ئاڭلىغىدەك بوغۇلغان ئىسقىرت ئاۋازى چىقىدۇ. ئېغىر بولغاندا كالپۇكلىرى، يۈزى، بارماقلىرىنىڭ ئۇچلىرى كوكىرىدۇ. دەسلەپتە قۇرۇق يوتەل بولۇپ، كېيىن شىلىمشىق بەلغەم چىقىدۇ؛ كېسەل تۇتقاندا كوپۈكلۈك خەپرۇك چىقىپ كەتكەندىن كېيىن ئەھۋالى تەدرىجى ياخشىلىنىدۇ، ئاغرىق تۇتمىغاندا هېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. تۇتۇش ۋاقتى بىر خىل ئەمەس، بەزىلەرنىڭ بىرقانچە كۈنده بىر قېتىم، بەزىلەرنىڭ بىرقانچە يىلدا بىر قېتىم تۇتۇشى مۇمكىن.

داۋالانمسا سوزۇلما هالەتكە ئوتۇپ، كاناي شاخچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش، ئوپكە يەللىك ئىشىشىغى ۋە ئوپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: كېسەل تۈتقاندا ئويىنىڭ هاۋاسىنى يەڭگۈشلەپ، كېسەلنى دەرىزىگە يېقىن ئورۇنلاشتۇرۇش، ساپ هاۋا ئېلىشىغا ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ بېرىش كېرەك (ئەمما سوغاق ئوتۇپ قېلىشتىن ساقلاش لازىم).

تۈتقاقلىق دەم سىقىش كېسىلىنى داۋالاشتا كېسەلنىڭ تۇپ مەنبەئىنى تېپىشقا هەركەت قىلىش زورۇر. چۈنكى زىيادە سەزگۈرلەشتۈرۈۋەتكەن ئامىل بىلەن قايتا ئۇچرىشىشتىن ساقلىنىلسا كېسەللىك تۈتىماسلىغى مۇمكىن. يەنە باشقا يۇرەك كېسەللىكلىرىدە بولىدىغان زىققىدىن پەرقلەندۈرۈشمۇ مۇهىم. ئۇ خىل زىققىدا يوتەل بولمايدۇ.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا كاناي ۋە شاخ كاناي گوشلىرىنىڭ تارتىشۇېلىشىنى بوشىتىدىغان، بەلغەمنى ئېرىتىدىغان دورىلارنى تالىلاپ ئىشلىتىش زورۇ (سازاڭ تابلىتى "قۇرس خاراتسن").

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: 1) سازاڭ قۇرۇت (زەيلىك جايلاردا، ئېرىق لېيىدا يوشۇرۇنۇپ ياشايدىغان هالرەڭ قۇرۇت) 40 تال، هەرە هۆكۈنسىگى 3 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى بېرىم سەر. سارىاڭ قۇرۇتنى كولاپ لايلىرىنى يۇغاندىن كېيىن، بىر قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە سۈزۈك سۇ قۇيۇلىدۇ. بىر-ئىككى سائەت تۇرغاندىن

كېيىن قوۇرۇتلار ئىچىدىكى لايلىرىنى قۇسۇشقا باشلايدۇ، مۇشۇنداق 5 قېتىم ئالماشتۇرۇلسا قۇرۇتلار قۇسۇپ ئىچى تازىلىنىدۇ. دەرەخ ياكى تام كامارلىرىغا ئورۇنلاشقان ھەرە ھوكۇنىگىنى 5 قېتىم سۇغا چىلاپ سۇيى ئالماشتۇرۇلسا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئواۇك تورەلمىلىرى، قان، توپىلار سۇغا چىقىپ تازىلىنىدۇ. بۇ ئىككىسىنى سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى تالقانلاپ، ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ ئاندىن ئارپا بېدىيانىڭ قاينىتقان سۇيى بىلەن نەملەپ خېمىر قىلىنىدۇ، ئەگەر چاپلاشمىسا ئۇرۇك يىلىمى ياكى بۇغداي ئۇنىدىن ئازراق قوشۇش مۇمكىن. يۇقۇرقى مىقدارلاردىن 20 دانە توقمىچاق (تابلىت) ياساپ قۇرۇتۇپ ئېلىپ قويۇپ، زىققى تۇتقاندا بىر تال شۇمسە كېسەل تېزلىكتە ئارام بېرىدۇ. چۈنكى سازاك قۇرۇت ۋە ھەرە ھوكۇنىگىدە شاخ كاناي گۆشلىرىنى بوشىتىش تەسىرى بار.

2) كېۋەز يىلتىزلىرى 4 سەر، چىلاندىن 4 سەر ئېلىپ قاينىتىپ سۇيىنى ئىچكۈزۈش، چىلىنىنى يىگۈزۈش كېرەك.

3) تاتلىق سامساق (گۈلسامساق — بەيخى)دىن بىر جىك، ئالقاتتىن 4 سەر ئېلىپ سوقۇپ، چېكىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ پۈرچاق چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچ تەيىارلاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

4) ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز) دىن بىر دانە، ئاقمۇچتىن 5 پۇڭ ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ

كۆمۈلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

5) چوپچىنىدىن بىر مىقدار ئېلىپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

6) قولماق (پىۋاگۈل — خېمىل) تىن بىر قىسمىنى چايقاپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش كېرەك.

7) ئاق قۇشقاچنى سويۇپ ئىچىنى تازىلاپ، مىڭسىنى ۋە بىر مىقدار قارا شېكەر ئېلىپ قۇشقاچ-نىڭ ئىچىگە سېلىپ تىكىپ، تەخسىگە سېلىپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ يىسە، سوغاق كۈنلەردىكى دەم سىقىشنى ساقايتىدۇ (يۇقۇرقى ئۇسۇلدا بىرقانچە قوشقاچنى پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك).

8) ئادىراسمان ئۇرۇغىنىڭ چوڭ ۋە كىچىك نۇسخىدىكى مەجۇنلىرى دەم سىقىش كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9) قىچا چىچىگى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇفا، يالپۇز (ھاشا)، ئەنجۇر قېقىنى بىللە قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 3 سەردىن سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ.

10) بىمە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىگە بىنەپشە، چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزى 4 مىسقالدىن، پىرسياۋشان 3 مىسقال، سەرپىستان 10 دانە، سۇ بىر يېرىم پىيالە. بىر پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

11) 2 دانه توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىغىغا 2 مىسقال، ئاق شېكەر، يېرىم مىسقال قارىمۇچ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، چالا پىشۇرۇپ يىگۈزۈش مۇمكىن.

12) زىراۋەندىن سوقۇپ تاسقاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يېرىم مىسقال زىراۋەننى يېرىم پىيالە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈش كېرەك.

13) ۋاك (ئىت ياڭغى) ئۇسۇملۇكىنىڭ گۈلىنى سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇپ، دەم سىقىقان چاغدا تاماكىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېكىلسە شاخ كانايىنى تېزلىكتە بوشاشتۇرۇپ، خەپرۇكنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

14) ۋاڭنىڭ گۈلى، يوپۇرمىغى، شېخىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، ئۇلارنى چالا سوقۇپ، ئاپتاپپەرەس غولى ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئېلىپ قايچىدا ئۇششاق توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ تاماكا ياساپ (قورىماي)، كېسەل تۇتقاندا ساپ ئوزىنى ياكى ئازراق تاماكا ئارىلاشتۇرۇپ چېكىش مۇمكىن.

15) بىر سەر تازىلانغان زىغىرنى سوقماي، 4 سەر قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، شىرىسىنى 2گە بولۇپ ئىچىش كېرەك.

16) چالا سوقۇلغان زىغىرنى ئازراق قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ كېسەل تۇتقاندا ئازىدىن بېرىلسە، كوكىرەكنى بوشىتىپ بەلغەم چىقىشىنى ئۇڭايلاشتۇرىدۇ.

17) ئىسپۇغۇل شىرىسىگە ئازراق‌شېكەر قوشۇپ ئىچىش مۇمكىن.

18) كوكرەكنى زىغىر يېغى، ئودەك يېغى بىلەن مايلاشمۇ بەلگىلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

19) ئالدىنقى يوتەل ماۋزۇسىدا يېزىلغان زۇفا شەرۇتى، تاغ پىمىزى (ئەنسەل) شەرۇتى، زىغىر خېمىرى، كۈدە شەرۇتى، ئەنجۇر شەرۇتى زىقىق كېسىلىگمۇ پايدا قىلىدۇ. كېسەل تۇتمىغان چاغلاردا ھەببى غاريقۇن، مەجۇنى ماددە تۇلھايات (مەجۇنى پەلاسپە)، شەرۇتى ئەۋرىشىم ئىچىپ تۇرۇش لازىم. چاكاندا ئاريلاشقان دورىلارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

20) مەجۇنى زىراۋەندىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

تەركىۋى ۋە ياسىلمىشى: يۇمۇلاق زىراۋەندە، قىرەدمانە، پىلپىل، بۇلاق ئوتىنىڭ ئۇرۇغى (تۇخمى سەپىندان)، ئادىراسمان ئۇرۇغى، سىيادان، بادام مېغزى، ئەنجۇر قېقى 5 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا قىيامى (رۇببىسۇس)، پىرسياۋشان، زۇفا 2 مىسقالدىن، سوقۇپ تاسقاپ بارا-ۋەر مىقدارىدا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يېمىش كېرەك؛ بۇنى زۇفا شەرۇتى بىلەن بىللە ئىچىش تېخىمۇ پايدىلىق.

ئوپكە ۋەرەمى (زاتىل)

ئوپكىنىڭ يالۇغلىنىشى ئەرەپچە "زاتىلرىيە"، خەنزۇچە "فېيېەن" (肺炎)، لاتىنچە "پنېۋمونىيە"

(pneumonia) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆكرەك پەردىسىنىڭ يالـلۇغى (زاتىلجەنبەلى ياكى بەرسام) نىڭ نامىدا "زاتىل" سوزى قوشۇلۇپ كەلـسىمۇ، لېكىن زاتىل دېگەندە كىشىلەر ئۇپـكە يالـلۇغىنى كوزدە تـۇتىدۇ.

سەۋبۇي: قەدىمقى مەشھۇر ھوكۇمالاردىن ئەبۇئەلى ئىبنىسـىنا، مـولـلا ئېۋەز، مەھەممەت زىـكرىيا رازىـيلار زاتىل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ھەممـىسىنى بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى تۇپەيلـىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ كورسىتىپ ئـوتكەن (نـەچچە ئەسىردىن كېيىن مىكروسكوپ ئىجات قىلىنغاندا مـەزكۇر ئالىملارنىڭ ئەقىل مىكروسكوپى بىلەن قىلغان پـەرىزى ئەمىلىيەتتە ئىسپاتلاندى)، مەسىلەن، زۇكام نەزلىسى ئۇپـكىگە چۇشۇش، خىناق كېسىلى (بادامچە بـەز يـاللۇغى) ئىغىز ئېلىپ ماددىسى ئۇپكىگە چۇشۇش، كوكرەك پـەردە ۋەرەمى (زاتـىلجەنبە) دىن تەسىرلىنىش قاتارلىق ئۇفۇنەتـلىك ماددىلار ياكى ئۇپكىدە خىلىتلار تەكشۈكلۈغى بۇزۇلۇشلار بۇ كېسەلنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. كېسەللىك جەريانى 5 كۈندىن 12 كۈنگىچە بـولۇپ، يـىلنىڭ ھـەممە پەسلىدە پەيدا بولۇۋېرىدۇ؛ ئەمما قىش ۋە بـاھار پەسـلىنىڭ بېشىدا تولاراق يۇز بېرىدۇ. ھاراق ئىچىپ بەدەن ئاجىزلاشقاندا، چـارچىغاندا، سوغاق ئـوتكەنگە ئـوخشاش بەدەننىڭ قـارشىلىق كۈچى ئـاجىزلاشقان چـاغـلاردا بۇ كېسەل بىلەن ئوڭايلا ئاغرىش مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: زاتسل ناھايىتى جىددى كېسەللىكبو - لۇپ، ۋاقتىدا تونۇپ داۋالانمىسا ئاقىۋىتى خەتەر بىلەن ئا - ياقلىشىدۇ. ئادەتتىكى تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا 10 — 12 كۈن ئىچىدە ساقىيىشى يېكى ئولۇم بىلەن تۈگىشى مۇمكىن. كېسەللىك ئالامەتلىرى كورۇلۇشتىن 2 كۈن بۇرۇن يوشۇرۇن دەۋرى باشلىنىپ، ئاغرىغۇچى ماغدۇرسىزلىق، باش ئاغرىش، كوڭلى غىزا خالىماسلىق ھېس قىلىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشى تېز بولۇپ كېسەللەنگەن كىشى تۇيۇپ تىترەيدۇ، بەدەن ھارارىتى تېزلىكتە ئورلەپ كېتىدۇ، قۇرۇق يوتىلىدۇ، كوكرىگى ئاغرىيدۇ ۋە نەپەس ئېلىشى قىيىنلىشىدۇ، بەلغەم چاپلاشقاق، قويۇق بولۇپ ئۆڭايلىقچە چىقمايدۇ. يۈزى ئەڭلىك سۇرگەندەك قىزىرىپ كېتىدۇ، كوزمۇ قىزىرىدۇ، كوز جىيەكلىرى ئىششىيدۇ، كوكرەكنىڭ يۇقۇرقى قىسمى ئېغىرلىشىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ، كېسەل كىشى سوغاق ھاۋاغا مۇھتاج بولىدۇ. ئېغىرراق ئاغرىقلارنىڭ كوڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، يۈرەك ھەركىتى تېزلىشىدۇ، ئەس - ھۇشىنى يوقىتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ رەڭگى تومۇر دېتىنىڭ رەڭگىدەك كېلىدۇ. كالىپۇكلىرىغا قوقاق چىقىپ كېتىدۇ. كېسەللىكنىڭ 7 - كۈنى ئەتراپىدا بەدەن ھارارىتى تۈيۇقسىز ياكى تەدرىجى چۈشۈپ كېتىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالى تېز - لىكتە ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر داۋالىغاندىن كېيىنمۇ يۇقۇرى قىزىتما قايتماي تۇرۇۋالسا، بەلغەم مىقدارى تېخىمۇ

كوپەيسە كوكرەككە يىرىك يىغىلغانلىقتىن، ئوپكە يىرىڭلاپ ئىششىغانلىقتىن ياكى كوكرەك پەردە ۋەرەمى (زاتىلجەنبە) قوشۇلۇپ قالغانلىقتىن گۇمانلىنىش لازىم.

كېسەللىك ئېغىرلاشقانسېرى بەلگىلىرىمۇ ئىوتكۇرلىشىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىپ شىرلاش جىگەر رەڭ بەلغەم كوپىيىدۇ، بۇرۇن قاناتلىرى كوكىرىپ قالىدۇ، تومۇرى چۇمۇلە ماڭغاندەك سالىدۇ، هارارەت يەنىلا يۇقۇرى بولۇپ كېسەل كىشى جويلۇيدۇ، بولۇپمۇ بۇرۇن هاراقخور بولغان كىشىلەر قاتتىق جويلۇپ، ئۆرنىدىن قوپۇپ كېتىپ قېچىپ چىقىپ كېتىش، هۇشسىز يىقىلىپ قېلىش هادىسىلىرىمۇ كورۈلىدۇ. بۇ، يامان ئالامەت هىساپلىنىدۇ. قېرىلار ۋە بالىلار بۇ كېسەلگە ئوڭاي چىداشلىق بېرەلمەيدۇ. ياشانغانلاردا كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىكرەك كورۈنسىمۇ، ئەمما خەتىرى كوپرەك. ناۋادا بەلغەم يىرىڭدەك كورۈنۈشتە، مىقدارى كوپ ئوڭاي بوشاپ چىقىشقا باشلىسا، نەپەس ئېلىشى ئاسانلاشسا بۇ ماددىنىڭ پىشقانلىقى ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

زاتىل كېسىلىنىڭ مىكە ئاسارەتلىرى مىكە پەردە ياللۇغى (سەرسام)، قوساق پەردە ياللۇغى (ۋەرەمى سىقاق، ۋەرەمى بارىتۇن)، قەنت سىيىش كېسىلى (ژىيابىت)، ئوپكە چىرىپ كېتىش (غانغرىنارىيە) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

داۋاسى: كېسەل كىشىنىڭ دەرھال ھاۋالىق، ئىسسىق، پاكىز ئويگە يوتكەپ تىنچ ياتقۇزۇش لازىم. كېسەلگە يېتىپ قويماسلىق، ئارام ئېلىپ ئۇخلاش ھەققىدە چۈشەنچە بېرىش، تولا گەپ قىلدۇرماسلىق، كېسەل كىشىنىڭ ئەتراپىدا غەلۋە-غەۋغا قىلدۇرماسلىقى چەكلەش لازىم. كېسەل كىشىنى بەك قېلىن چۈمكەپ قويماسلىق، ئويىنى بەك ئىسسىتىۋەتمەسلىك، ئويىنى سالقىن تۇتمەن دەپ كېسەلنى توڭدۇرۇپمۇ قويماسلىق لازىم.

تامغىغا ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارغا يۇمغاق-سۈت سېلىپ بېرىش مۇمكىن، ياغلىق ۋە بەك كۆچلۈك تاماقلارنى ۋاقتىنچە بەرمەسلىك كېرەك. بىراق ئۇزاققىچە ئاچ قويۇپ، ئېغىر پەرىز تۇتتۇرۇپ ماغدۇرسىزلاندۇرۇپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ. قايناق سۇ كوپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلسا بولىدۇ. كېسەل كىشىنى يولەپ ئۇرۇرەك يېتىشقا دەۋەت قىلىش كېرەك، بولمىسا ئوپكىسىگ توۋەنكى قىسمىدا بەلغەم تۇرۇۋېلىپ چىقماي قىينايدۇ. كېسەل كىشى ئۇزلۇكسىدىن چاپلاشقاق بەلغەمنى ئېغىزدىن چىقىرالمىسا، پاكىز داكىنى بارماققا يوگەپ ئېغىز ئىچىنى تازىلاپ ھاۋا يولىنى كۇشادە قىلىپ تۇرۇش مۇمكىن. بەلغەملەرنى ئوتتا كويدۇرۇپ تۇرغان ياخشى، ئوي بەك ئىسسىپ كېتىپ ئويىنىڭ ھاۋاسى قۇرغاقلىشىپ كەتسە، ئوي ھاۋاسىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە نەملەندۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، داس ۋە چىلەكلەرگە سۇ قۇيۇپ ئوچاق ئۈستىدە قويۇلسا بولىدۇ، ئەمما بەك ھورلىنىپ كەتسىمۇ بولمايدۇ.

دورا ـ دەرمەكلەردىن مۇنۇلارنى ئىشلىتىش كېرەك:
كېسەلنىڭ دەسلەپكى قىزىتمىلىق كۈنلىرىدە بىنەپشىدىن 2 مىسقال، نىلۇپەردىن بىر يېرىم مىسقال، سەرپىستاندىن 6 دانە، چىلان 4 دانە، قارۇرۇكتىن 2 دانە، بىمە ئۇرۇغى، ئاقىلەيلى ئۇرۇغىدىن ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بىر مىسقال ئېلىپ كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇ دورا ئىستىمنى چۇشۇرۇپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ، قوقاق (جەراسىم زەھىرى) نى قايتۇرىدۇ.

كېسەللىك ئېغىراق تەككەن بولسا باسلىق تومۇ ـ رىدىن قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. چۈنكى ئوپكە ئىششىپ، ئوپكىدە قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچراپ قان قېيۇالى ـ دۇ ـ دە، يۇرەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئۇنداقتا ئوپكىدە ۋە پۈتۈن بەدەندە سېسىق گاز يىغىلىۋېلىپ، ھاۋايى نەسىمىنىڭ بەدەنگە كىرىشىگە دەخلى يەتكۈزۈپ كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى يامانلاشتۇرىدۇ (كېسەلگە قوقاق تېگىدۇ). شۇنىڭ ئۈچۈن، چوڭ كىشىلەردىن 300 — 400 گىرام، تېنى ئاجىزراقلاردىن 100 — 200 گىرام قان ئېلى ـ ۋەتسە كېسەللىك ئەھۋالى خېلىلا يېنىكلىشىدۇ. قەدىمقى تەبابەتتە بۇ دائىم قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئەگەر قان ئېلىش مۇۋاپىق كورۇلمىسە كوكرەك ۋە دۇم ـ بىگە (سول ئەمچەك ساھەسىدىن باشقا جايلارغا) ئايلاندۇرۇپ قانسىز لوكقا قويۇش مۇمكىن، بۇنداقتىمۇ تېرە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، قان سىرتقا تېپىپ، ئوپكىدىكى

ئىسسىق قايتىشقا باشلاپ قان راۋانلىشىدۇ. لۆكـ قىنى كۈن ئارىلاپ بىر قېتىمدىن تەكرار قويسا بولىدۇ. سانچىق بار جايغا لوكىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، پاختىنى ئىسسىتىپ قويۇپ بېرىش مۇمكىن، بىراق ئاغرىقنىڭ بەدىنىگە بەك ئېغىر نەرسىلەرنى ئارتىپ قويماسلىق كېرەك، چۈنكى ئوپكە ۋە يۇرەكنى بېسىپ قېلىپ قويىدۇ. بەدەننى هاراق بىلەن سۈرتۈپ بېرىشـ نىڭمۇ پايدىسى بار، ئەمما هاراقنى تومۇر قاچىدا ئىسىتىپ، ئۇنىڭغا داكنى چىلاپ، ئوك تەرەپ ئوپكىگە يېپىپ بېرىش پايدىلىق. بۇ، خۇددى لوكقىنىڭ رولىنى ئويناىدۇ. كوكسىگە ۋە سانچىقلاشقان ئورۇنلارغا ئاق سەندەلنى سۈرۈپ چېپىش، قارا سوگەت يىلتىزىنى سۇـ رۇپ چېپىش پايدىلىق. كوكناردىن بىر سەرنى بىر جىك سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا لاتىنى هوللەپ ئاغرىغان جايـ غا يېپىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ.

يوتەل، دەم سىقىش هادىسىلىرى ئۈچۈن «يوتەل» ماۋزۇسىدىكى ئاددى، مۇرەككەپ دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن. يۇرەك زەئىپلەشكەنلىگى بىلىنسە ياكى ئەسلىدە يۇرىگىدە كېسەللىك بار كىشى بولسا يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدىغان دورىلارنى قوللىنىش مۇمكىن.

تامىغا دەسلەپتە سۇيۇق، يېرىم سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، كوكتات، هول مېۋىلەرنى سىقىپ سۇيىنى ئىچكۈزۈش ياكى چۈلە چىلاپ يىلمان هالدا ئىچكۈزۈش كېرەك. بەسەي، بۇمغاقسۈت، پالەك سېلىنغان سۇيۇق ـ سەلەك تاماقلارنى

بېرىش، ئارپىلى ئاقلاپ ئارپا ئېشى ئېتىپ بېرىش لازىم. گوش، ياغ، شىرىلىك نەرسىلەردىن بىرقانچە كۈن پەرىز قىلغان ياخشى، ئەمما بەكمۇ ماغدۇرسىزلاندۇرۇۋەتمەسلىكىمۇ بولمايدۇ. زاتىلىنى ئىلاجى بولسا دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش پايدىلىق، چۈنكى زامانىۋى تەرىياكلار (جەراسىمغا قارشى دورىلار) زاتىلدىن ئىولۇش خەۋپىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە ئازايتتى.

ئوپكە بولەكچىلىرىنىڭ ۋەرەمى

ئەرەپچە "ۋەرەمى قەسەباتۇررىيە" ياكى "زاتىلىرىيەئى بارىد"، خەنزۇچە "جۆچىگۈەن فېييەن" (支气管肺炎) ياكى "شاۋيې فېييەن" (小叶肺炎)، لاتىنچە "بىرونخوپنېۋمونىيە" (bronchopneumonia) ياكى "پنېۋمونىيە لابورالىس" (pneumonia laboralis) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل زاتىل بولۇپ، ئوزۇنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققىياتى ۋە جەريانىدىكى پەرقلەر بىلەن زاتىلرىيىدىن پەرقلىنىدۇ؛ قېرىلار ۋە بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بالىلاردا بولىدىغان زاتىل ئەرەپچە "دەببەتۇل ئەتفال"، خەنزۇچە (小儿肺炎) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك كوپىنچە شاخ كانىلى ۋەرەمى، زۇكام، نەزلە، قىزىل، كۆكيوتەل ۋە كېزىككە ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ پەيدا

بولىدۇ؛ بالىلاردا بولسا مۇستەقىل ھالدا پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. يەنەبەدەنگە قاتتىق سوغاق ئۇتۇپ كېتىش، ئاچچىق تۇتۇن، زەھەرلىك گازلار تەسىر قىلىش، ئوپكىگە قۇسۇق، سۇ ۋە باشقا شەيئىلەر كىرىپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەر تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىپ، ئوپكە-شىك بەلگىلىك قىسمى ئىششىيدۇ.

ئالامەتلىرى: زاتىلىرىيىدىكى ئالامەتلەرگە ئاساسەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن يېنىكرەك ئوتىدۇ، ئەمما خەتە-رى زوررراق. زاتىلىرىيىدەك جىددى باشلانماي كېسەللەن-گۈچى زۈكامداپ توغلىغاندەك يولىدۇ، بېشى، پۈت-قول-لىرى ئاغرىيدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ، ئاز كۈندىن كېيىن قاتتىق يوتىلىدۇ، ھومۇدەيدۇ، ئىششىماسى تۈتۈلىدۇ، تومۇرى تېز-لىشىدۇ، ئۈيقۇسى قاچىدۇ، ئوپكىدىن غىژ-غىژ قىلغان خىرىلداق ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. ئەسلىدە تېنى ساغلام كىشىلەردە ۋە ۋاقتىدا داۋالانغان كىشىلەردە كېسەل بەل-گىلىك مۇددەت (تەخمىنەن 2 - 3 ھەپتە) داۋام قىلىپ ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بەزىلەردە قىزىتما چۈشمەي يوتەل، دەم سەقىش بارغانسېرى كۈچەيىپ، كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كالپۇكلار، بۇرۇن ئۇچى، تىرناقلار كۆكىرىدۇ ھەتتا ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ. قېرى، تېنى ئاجىز كىشى-لەردە، بالىلاردا كېسەللىك ئېغىر ئوتىدۇ. بەزى كىشىلەر-دە بۇ خىل زاتىل سوزۇلما (مۇزمىن) خۇسۇسىيەتكە ئوز-گىرىپ ئۇزاق داۋام قىلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ بىلەن ئۇگايلا ئوپكە سېلى يۇقۇپ قالىدۇ، كۆكرەك پەردە

ۋەرەمى (بىرسام) ئوپكە يىرىڭلىق ئىششىغى، ئوپكە چىرىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

بالىلار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا، تولاراق قىزىل، كوكيوتەل، زۇكاملاردىن كېيىن بالىنىڭ قىزىتمىسى چۈشمەي داۋاملىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچى سۇرىدۇ، يۈز-كوزى قىزىرىدۇ، بۇرۇن چاناقلىرى لىپىلداپ تۇرىدۇ، دېمى سەكلىدۇ، سانچىق بولغانلىقتىن قىسقا-قىسقا يوتەلىدۇ، كالپۇكلىرى كوكىرىدۇ؛ ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالانمىسا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، بالا ئاجىزلىشىپ ئولۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىل زاتىلىنى ئالدىنقى ماۋزۇدىكى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىش لازىم. بىراق كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا پەرىزنى قاتتىق تۇتتۇرۇپ، ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. توخۇ گۇشى، سۈت-قايماق، يەل-يېمىش ۋە كوكتاتلارنى بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بىلەن بېقىش لازىم.

ئوپكە سىلى

ئەرەپچە سىل كېسەللىرى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ "تەپى دىق" (قوراتقۇچى قىزىتما) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خەنزۇچىدىكى لاۋېك (痨病) دىگەن ئاتالغۇ بىلەن ئوخشاش. سىل كېسەل بەدەندىكى ھەر خىل ئەزا

ۋە توقۇلمىلاردا يۇز بېرىدۇ. ئوپكە سىلى ئەرەپچە "بىسۇرى‌ربيە"، خەنزۇچە "فېي جيېخې" (肺结核)، لاتىنچە "تۇبېركۇلېيوس پولمونالىس" (tuberculosis pulmonalis) ياكى "فتىزىس پۇلمونالىس" (phtisis pulmonlis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئوپكە سىلى بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك (ئەمرازى‌سارىيە) بولۇپ ئۇ‌فۇنەتلىك ھاۋادىن نەپەس ئېلىش، ئۇ‌فۇنەتلەر ئۇرنىغان قاچا-قۇچا، يىمەكلىكلەرنى ئورتاق ئىستىمال قىلىش، نەزلە سۇيۇقلۇغى ئوپكىگە چۈشۈش قاتارلىق سەۋەپلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئوپكە سىل كېسىلى يەنە باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك مەنبەلىرىدىن كەلگەن قان ۋە سۇيۇقلۇقلار تۇپەيلىدىنمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. يۇقۇرقىلار قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ پىكرى بولۇپ، ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچە تەھلىل قىلغانىدىنمۇ مەلۇم ئەمىلىي ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى سىل كېسىلى، جۇملىدىن ئوپكە سىلى جەراسىملار بىلەنمۇ بۇلغانغان ئۇ‌فۇنەتلىك ھاۋا ئارقىلىق يۇقىدۇ. كېسەل كىشى يوتەلگەندە، سوز قىلغاندا ئاغزىدىن بۇنداق جەراسىم ئارىلاشقان ھاۋا چىقىپ ئوي ھاۋاسىنى بۇلغايدۇ، شۇنىڭدىن نەپەس ئالغان كىشىگە يۇقىدۇ. ئاغرىق كىشى تۇكۇرگەن بەلغەم يەرگە چۈشۈپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىكى جەراسىم ھاۋاغا توزۇپ چىقىپ ھاۋانى بۇلغايدۇ، بۇ ھاۋامۇ باشقىلارغا كېسەل يۇقتۇرىدۇ. كېسەلنىڭ قاچا-قۇچىلىرى، كېسەللەر تۇتقان باشقا جاھازلاردىمۇ ئۇ‌فۇنەت

بولۇپ، ئۇنى ئورتاق پايدىلانغانلارمۇ ئاغرىيدۇ ھەتتا كېسەل كىشى قولىغا تۆكۈرۈپ ۋاراقلىغان كىتابنى شۇ خىل يول بىلەن ۋاراقلاپ ئوقۇغان كىشىگە، كېسەللەر تۈتقان پۇلنى قولىنى تىلغا تەككۈزۈپ سانىغان كىشىلەرگە يۇقۇپ قالىدۇ. ھازىرقى زامان تەتقىقاتىغا قارىغاندا، سىل كېسىلى بار كالا سۈتىنى تولۇق پىشۇرماي ئىستېمال قىلغۇچىلارغىمۇ كېسەل يۇقىدۇ.

سىل جەراسىمى مۇھىتتا مەۋجۇت بولۇپ كىشىلەر تېنىدە ساقلىنىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ھەممە كىشى ئاغرىۋەرمەيدۇ. پەقەت بەدەنىنىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاشقان چاغلاردا جەراسىملار كۈچىيىپ، بەدەندە ئوز زەھىرى (تەنەفسىن) لىرىنى جارى قىلدۇرالىغاندىلا، ئاندىن كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. بەدەنىنىڭ قارشىلىق كۈچى تۇرمۇشتىكى خاتىرجەمسىزلىك، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىغى، زىچ ئولتۇراقلىشىش، ئىش ـ ئەمگەكنىڭ چاپالىق بولۇشى، ئەمگەك شارائىتىنىڭ ناچارلىغى قاتارلىق ئىجتىمائىي ئامىللار تۈپەيلىدىن ئاجىزلىشىدۇ. بۇنداق بولۇشتا روھىي جەھەتتىكى غەم ـ قايغۇ، خاتىرجەمسىزلىكلەر، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەدەن ئامىللىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇشى مۇھىم رول ئويناپىدۇ. مەسىلەن، ئۇرۇلۇپ ـ سوقۇلۇش، قىزىل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاجىزلاشتۇرغۇچى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن، قەنت سېيىش كېسىلى بىلەن ئاغرىش، ھاراقخورلۇق قاتارلىق سەۋەبلەرنىڭ تەسىرى زور؛ شۇڭا سىل كېسىلى ھازىرقى زامان تىبابىتىدە ئېغىر

ئىجتىمائى كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى كاپىتالىستىك مەملىكەتلەردىكى، مۇستەملىكە، يېرىم مۇستەملىكە ئەللەردىكى كىشىلەر ئەمگەكچى خەلقلەر ئارىسىدا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىپ ئولگۈچىلەر ئىنتايىن نۇرغۇن. پەقەت ئىزىش - ئىزىلىش تۈزۈمى يوقىتىلغان، خەلقنىڭ ماددىي، مەدەنىي هاياتى ۋە داۋالىنىش ئىمكانىيەتلىرى كاپالەتلەندۈرۈلگەن سوتسىيالىستىك جەمئىيەتتە سىلىنىڭ پەيدا بولۇشى، يۇقۇپ تارقىلىشى، ئولۇم بىلەن ئايىقلىشىشى تەدرىجى تىزگىنلەنمەكتە.

ئالاھەتلىرى: كېسەل يۇققاندىن كېيىن كېسەل كىشىدە پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ئوڭاي چارچاپ قېلىش، ئىشتىها تۈتۈلۈش، هەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئورۇقلاش، كېچىسى تەرلەپ قېلىش، يۇرەك قوزغىلىش، كەمقانلىق، هەركۈنى چۈشتىن كېيىن سەل قىزىپ مەڭزى ئەڭلىك ياققاندەك قىزىرىپ قېلىش، كوكرەك ئاغرىش، ئېغىزمان (ئىككى تاغاق ئارىسى) ئاغرىش، ئازراق قۇرۇق يوتىلىش، خەپرۇك تاشلاش هادىسىلىرى كورۇلىدۇ. بەزىدە بەلغەمدە قان ئارىلاش كېلىدۇ، كېچىسى تەرلەش (ئوغرى تەر) كوپىيىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۈچەيىدۇ؛ كېسەل كىشى ئاندىن ئوزىدە خەستەلىك (كېسەللىك) هىس قىلىشقا باشلايدۇ.

ئەگەر كېسەللىك شىددەت بىلەن باشلانسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى يۇقۇرى قىزىتما، يوتەل، بەلغەم تۈكۈرۈش، باش ئاغرىشقا ئوخشاش ساختا زۇكام ئالامەتلىرى

بىلەن باشلىنىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئۇزىمۇ، تەۋىپىمۇ ئۇڭايسىزلىقچە پەرق ئېتەلمەيدۇ، زۇكامدىن، باشقا كېسەللىكلەردىن گۇمانلىنىشى مۇمكىن. ئەمما بۇنداق كېسەللىك ئالامەتلىرى زۇكامدىكىدىن ئۇزۇنراق داۋاملىشىدۇ، قان تۆكۈرۈش ئالامەتلىرى بولىدۇ، قىزىتما ئۇزۇلۇكسىز داۋام قىلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا كېسەل كىشىنىڭ ئىچى، ئاتا-ئانىلىرى، بىللە خىزمەت قىلىدىغان كىشىلىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى تەپسىلى سۈرۈشتۈرۈشكە تىرىشىدۇ.

داۋاسى: ئۆپكە سىل كېسىلى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، ئۇزۇقلۇقلار بىلەن تولۇق تەمىنلەش، تۇرمۇشتا بەلگىلىك تۈزۈم ئورنىتىش ۋە دورا-دەرمەكلەر بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش ئاساسىدا داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

كېسەل كىشىلەرنى خاتىرجەم قىلىش، ساقىيىشىغا ئىشەنچە ھاسىل قىلدۇرۇش بەك مۇھىم. بەزى كېسەللەر پەرۋا قىلمىغانلىغىنى ھىساپقا ئالمىغاندا، ئۆپكە كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىغى ئېنىقلانغان نۇرغۇن كېسەللەردە غەم-ئەندىشە كۆچىيىپ كېتىدۇ، چۈنكى خەلق ئارىسىدا سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغانلارنى ساقايمايدىغان "چوڭ كېسەل" بويىتۇ، دەيدىغان كۆزقاراش مەۋجۇت. شۇڭا، بۇ خىل زەرەرلىك روھىي كەيپىياتنى تۈگىتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر. ئۇزۇقلىنىش جەھەتتىن مايلىق، ۋىتامىنلىق تاماقلارنى ئاز-ئازدىن، كۆندە بىرقانچە

قېتىمغا بولۇپ بېرىش كېرەك. چۈنكى كېسەل كىشىلەر-
نىڭ كۆپچىلىگىنىڭ ئىشتىهاسى تۆتۈلۈپ كېتىدۇ،
ئاز-ئازدىن، ھەر خىل قىلىپ بېرىلگەن تاماقلار ئۇنىڭ
ئېستىمال قىلىنىدۇ، ئاسان سىڭىپ بەدەنگە
ئولتۇرىدۇ.

ئوپكە سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر
كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا سەھەر تۇرۇپ
سەھەرنىڭ ساپ ھاۋاسىدا باغ، دەرەخلىك جايلاردا، ھېچ
بولمىغاندا ھويلا ياكى كۆچىدا ئاستا مېڭىپ
ھەركەت قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئىمكانىيەت
بولسا يايلاققا چىقىپ قارىغايلىق ئىچىدە مېڭىپ يۇرۇپ،
قارىغاي ياپراقلىرىدىن تارقالغان خۇش پۇراقنى نەپەسكە
ئېلىشى كېسەللىك زەخمىلىرىنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق.
ئوپكىدە كاۋار ھاسىل بولمىغان كېسەللەر ھەر كۈنى بىر
قېتىم بەلگىلىك مۇددەت ئاپتاپقا قاقلىنىشى پايدىلىق؛
بۇنىڭ ئۈچۈن، دەسلەپكى كۈنى پەقەت پۇت ئالقان قىس-
مى 5 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ، ئەتىسى ھۇشۇققىچە،
3-كۈنى تىزغىچە 5 مىنۇتتىن قاقلايدۇ. مۇشۇنداق
قىلىپ ۋاقتىنى ئۇزارتىپ 2-3 سائەت قاقلىنىشقا يەتكۈزۈش مۇمكىن، لېكىن باشنى بۇاستە كۈن نۇرىدىن
قوغداش كېرەك. يېنىك ئەمگەك ۋە تەنتەربىيە ھەركەت-
لىرىمۇ بەدەنى چىڭىتىدۇ. قىزىتما يۇقۇرى، بەلغەم
كوپ، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش ھادىسىلىرى بار
چاغدا يۇقۇرقى پائالىيەتلەرنى توختىتىپ جىم يېتىپ دەم

ئېلىش، سوغاق تەككۈزۈۋالماسلىق شەرتى ئاستىدا، دەرد-زىنى ئېچىپ سەھەر ساپ ھاۋاسىدىن پايدىلىنىش كۈپايە قىلىدۇ. بەدەننى دائىم پاكىز تۇتۇش، ئوي ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش شەرت. سىل كېسىلى باشقىلارغا ئۇقۇاي يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن كېسەل كىشى قاچا-قۇچا، لوڭگە، ئورۇن-كۆپلىرىنى ئايرىم قىلىشى، ئايرىم يۇيۇشى كېرەك. كورۇنگەن يەرگە تۈكۈرمەي ئېغىزلىق كۈرۈشكىغا تۈكۈرۈپ، ئوتقا توكۈپ كويدۇرۇۋېتىشى لازىم. ئۇپكە سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشى ھەرگىز بەلغەمنى يۇتۇپ تاشلىماسلىقى لازىم، چۈنكى يۇتۇلغان بەلغەمدىكى جەراسىملار ئۈچەيگە چۈشۈپ ئۇ يەرنى زىددىلەپ قېيىلىقتا ساقىيىدىغان ئۈچەي سىل كېسىلى پەيدا قىلىدۇ، ئۈچەيدە سىل بولسا تاماق يېگەندىن كېيىنلا ئېچ سۈرۈپ كېتىدۇ.

ئۇپكە سىل كېسىلىنى داۋالاشتا قىزىتمىنى چۈشۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى كۈچەيتىش، ئۇپكىدىكى زىدە ۋە جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، بەلغەمنى كېمەيتىش، يوتەلنى ئازايتىش، يۇرەكنى قۇۋۇتلەش قاتارلىقلارنى كوزلەپ دورا تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش ھادىسىلىرى بولسا ئۇلارغا قارىتا چارە كورۈلىدۇ. مەيلى ئوزۇقلۇقلارنى تاللاش، مەيلى دورىلارنى قوللىنىشتا بولسۇن، ئۇپكە سىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ ئېچىنى سۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش پايدىلىق. سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى

دائىم قەۋزىيەت تۇرغىنى ياخشى، چۈنكى بۇنداقتا قوساق ئىچىدە بىر خىل كوپىشىش ھالىتى ساقلىنىپ ئوپكە قىسىلىپ تۇرىدۇ، ھاسىل بولغان كامالارنىڭ ھاكلىشىپ پۈتۈش ئوڭايلىشىدۇ.

1) قىزىتما بولسا بىمەپىشە شەرۋىتى بېرىش كېرەك.

2) يوتەل پەسەيتىش ئۈچۈن «يوتەل» ماۋزۇسىدىكى مۇڭاپىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. جۈملىدىن بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 - 4 قېتىم بېرىش پايدىلىق.

3) تۇخۇم سېرىغىدىن ياغ چىقىرىپ ئىچكۈزۈش سىلىنىڭ يىلتىزىنى كېسىدۇ. تۇخۇم يېغى، تۇخۇم سېرىغىنى چۈمۈچكە سېلىپ ئازراق ئېرىتىلگەن ياغ بىلەن بىللە قوشۇقتا ئېزىش ئارقىلىق چىقىرىلغان بولسا كۈندە 2 - 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 تامچىدىن بېرىم پىيالە پىشقان سۈتكە تېمىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر "رەۋغەنى بەيزە" شەكىلدە چىقىرىلغان بولسا (بەرەس كېسىلىنى داۋالاش ماۋزۇسىدىكى قارالسۇن)، چاي قوشۇغىدا كۈندە 3 - 4 قېتىم بېرىلىشى كېرەك.

تۇخۇمنىڭ سېرىغىنى پىشۇرۇپ، سۈتكە چىلانغان گۈڭگۈرت بىلەن بىللە بېرىشنىمۇ ئۇنۇمى ياخشى.

4) تۇلكە ئـوپكىسىنى قۇرۇتۇپ كۇنىگە بىر يېرىم مىسقالدىن ئىچكۇزۇشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

5) شېكەر بىلەن تەييارلانغان گۇلقەنتى نان ئۇر- لىدا دىگۈدەك ئىستىمال قىلىش ئوپكىنى ياشاندۇرىدۇ، «ئەلقانۇن» كىتاۋىدا ئۇلۇق ئـالىم ئىبنىسىنا بۇ چارىنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن، قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ، جۇملىدىن كىيىنكى تەۋپىلەرنىڭ تەجرىبىسىدىنمۇ كوپ قېتىم ئوتكەن.

6) ئوپكە سىلىدا ئوپكىدە ھاسىل بولغان تۇگۇن- لەرنىڭ جاراھەتكە ئايلىنىشىنى توساش (جۇملىدىن باش- قا ئىچكى ئەزالار جاراھىتىنى داۋالاش) ۋە قان تـۇكۇ- رۇشنى توختىتىش ئـۈچۈن توۋەندىكى قـەھرىۋا تـابلېتى (قۇرس كەھرىبا) بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: گىلى ئەرمىنى، نىشاستە، قىزىلگۈل 4 مىسقالدىن، قەھرىۋا، ھەببۇلئاس 4 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن سەرتان (ئەگەر چوڭ سەرتان تېپىلمىسا، "شيا- مى" (蚱米)نى ساپال ئۈستىدە قويۇپ كويدۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ)، ئاق سەندەل تالقىنى (ئىكەكلەنگەن كىپىگى)، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاشـگا مېغىزى 3 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى، تاباشىر، يۇيۇلغان شاد- نەج 5 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا قېيامى 7 مىسقال، كاپۇر 4 پۇڭ. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ تـاسقاپ، بىمە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقاللىق

قۇرس (تابلىت) ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 تالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7) سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى 7 ياشـتىن تۆۋەن بالا بولسا، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە ئانىسىنى ئېمىشنى ئويلاپ كورۇش كېرەك؛ ئادەم سۈتى سىل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ ساقىيىشىدا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەگەر چوڭ كىشى بولسا "كوك ئىنەك" (ئېشەك) سۈتى بېرىلسە بولىدۇ. ئېشەك سۈتى بەك كۈچلۈك، شۇڭا ئۇنى ئاز مىقداردىن باشلاپ بېرىلىدۇ. مەزكۇر سۈتتىن 2 قوشۇققا بىر قوشۇق شېكەر سېلىپ ئىچىش كېرەك. ئېشەك سۈتىنى قاينىتقىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىر تال تاشنى ئوتتا قىزدۇرۇپ مەزكۇر سۈتكە تاشلانسا ۋەزىلداپ قاينايدۇ، تاشنى ئېلىۋېتىپ شېكەرنى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مىقدارىنى بارغانسېرى كوپەيتىپ، كۈنىگە يېرىم جىڭدىن بىر جىڭغىچە ئىچىشكە يەتكۈزۈش كېرەك.

8) سىل كېسىلىدە ئاغرىق كىشى كېچىسى تەرلەپ بەك بىئارام بولىدۇ. بۇنداق چاغدا چاكاندىنىڭ يىلتىز قىسمىنى كولاپ ئېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ بىر سەر چاكاندا يىلتىزىغا بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ، ئازراق سوغالغاندا ئېلىپ سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ ئۈسسۈزلۇققا بېرىش كېرەك (دىققەت: چاكاندىنىڭ يەر ئۈستى قىسمىنى قاينىتىپ بەرسە تەرلىتىدۇ، يىلتىز قىسمى ئەكسىچە تەرنى توختىتىدۇ).

يۇقۇرقىدىن باشقا ۋاكۇنلۇك ئۇرۇغى، مىڭدىۋانە ئۇرۇغى چۈشىدىغان قۇرس، كۆمۈلاچ دورىلاردىن بىرىلىسىمۇ تەرلەشنى ئازايتىپ، ماغدۇرسىزلىنىشتىن ساقلايدۇ.

9) سىل كېسىلىدىكى كوپ تەرلەش، يۇرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، قىزىتمىلارغا قارشى كاپۇر تابلىتى (قۇرس كاپۇر) بېرىش مۇمكىن.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: تەباشىر، قىزىلگۈل 5 مىسقال، كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى بىر يېرىم مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، خاكىگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، ئوسۇك ئۇرۇغى، كاسىنە ئۇرۇغى، ئاق سەندەل، دەريا سەرتانى، چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى بىر مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرقى دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى بىلەن نەمدەپ خېمىر قىلىپ يېرىم مىسقاللىقتىن توقىچاق ياساپ قۇرۇپ، كۈندە 1 ـ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10) ئوپكە سىل كېسىلىدىكى يوتەل، كوكرەك چىكىلىق ھادىسىلىرىگە سەرپىستان شىرىسى (لۇئۇقى سەرپىستان) بېرىش مۇمكىن. بۇ دورىنى ھەر خىل يوتەللەرگە، جۇملىدىن بالىلار يوتىلىگىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سەرپىستان 40 دانە، ئىسپۇغۇل، ئاقلەيلى ئۇرۇغى، ھەممىسە باھار ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن،

چۆچۆكبۇيا يىلتىزى 2 مىسقال، كوكنار ئۇرۇغى يېرىم سەر، ئىسپۇغۇلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ (ئىسپۇغۇلنى سوقماي سېلىپ)، بىر يېرىم جىك قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى كۇنى شۇ سۇ بىلەن يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 12 سەر ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قازانىنى ئوچاقتىن ئالغاندىن كېيىن 5 مىسقال ئەرەپ يېلىمى ۋە كەتىرا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ ئاردىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەر كۇنى 2 - 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11) سىل كېسىلىدە ئوپكە تېشىلگەندە، يوتەل، قان تۇكۇرگەندە، بېلىق ئۇندۇرمىسى كۆمۈلىسى (ھەببى غەرىبىسى سەمەك) بېرىلىدۇ. تەركىۋى ۋە تاسلىشى مۇناسىۋەتلىك: ئاق كوكنار ئۇرۇغى، ئەرەپ يېلىمى، كەتىرا، شېكەر، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى، تۇگمەن توزى (تۇگمەندە توزۇغان ئۇن)، غەرىبىس سەمەك، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، گازىۋان گۇلى، چۆچۆكبۇيا جەۋھىرى بىر مىسقالدىن، قاپاق ئۇرۇغى مېغىزى، ئاقلانغان ئوسۇك ئۇرۇغى (تۇخمى كاھۇ) بىر يېرىم مىسقالدىن، ئەپىيۇن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇل شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوكىلۇغىدا كۆمۈلاچلاپ، 1 - 2 تالدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمىدۇ.

12) ئوپكه سىل كېسىلىدىكى يوتەلنى پەسەيتىش، ئوپكىنى تازىلاش، يۇرەك سېلىشنى تۇزىتىش ئۇچۇن ئىپەك (ئەۋرىشىم) خېمىرى (خەمىرى ئەبرىشىم) بېرىلسۇ بولىدۇ (بۇ دورا يەنە مىڭە، ئەسەب ۋە كۆز كېسەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: پىلە غوزىسى (ئۇچىدىكى قۇرۇتنى ئېلىپ تاشلاپ يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان ھەم قىرقىلغان) 4 سەر، سۇ 3 جىك. پىلە غوزىسىنى ئۇششاق قىرىپ 3 كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، شۇ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. سۇيى سۈغۈلۇپ 10 سەرچە قالغاندا سۈزۈپ تازىلاپ، ئۈنىگە تاتلىق ئانار سۇيىدىن، ئاچچىق ئانار سۇيىدىن، تاتلىق ئالما سۇيىدىن، ئاچچىق ئالما سۇيىدىن، بەيە سۇيىدىن 10 سەردىن قوشۇلىدۇ (ئانارنى دانىلاپ سىقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ، ئالما، بەيىنى قىرىپ مىجىپ سۇيى چىقىرىلىدۇ)، يەنە چىلان ۋە گازىۋانىنى قاينىتىپ چىقىرىلغان سۇدىن 10 سەردىن، سىرىق سۈگەت چىچىگى (تۇخۇسى) نىك گۈلابى، قىزىل سەندەل گۈلابىدىن 4 سەردىن قوشۇلىدۇ (ئۇلارنى گۈلاپقا چىلاپ قاينىتىپ ئېلىنىدۇ)، ئۇستىگە بىر جىك ناۋات سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سوۋۇتۇپ بىر مىسقال زەپەر، بېرىم مىسقال ئەنبەر، بېرىم مىسقال ئىپار قوشۇپ كۈمۈلاچلىنىدۇ؛ ھەر قېتىمدا 3 - 4 مىسقال دورا 2 مىسقال گازىۋان ئىرەقى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ.

13) 10 جىڭ ئاق چامغۇرنى ئۇششاق توغراپ، باراۋەر مىقداردا قوي گوشىنى توغراپ، ھەر ئىككىسىنى چوكۇرگىدەك سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. سۇيى ئازايسا يەنە سۇ قۇيۇپ تاكى چامغۇر بىلەن گوشى تامامەن ئېزىلىپ كەتكىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىنى قازانغا قايتا قۇيۇپ يېرىم جىڭ كۈنجۈت، 4 سەر سىياداڭ، 4 سەر ئارپا بېدىيان، 4 سەر لاچىندانە، 4 سەر قوۋزاق دارچىنىنى چالا سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ ئاغزىنى دۇملەپ داۋاملىق قاينىتىلىدۇ. دورىلارنىڭ تاتقى چىققاندىن كېيىن خالتىنى ئېلىپ مىجىپ، تەييار بولغان دورىنى ساپال ئىدىشقا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 ـ 4 قېتىم 2 ـ 3 سەردىن ئىستىمال قىلىنىدۇ

ياكى 10 جىڭ ئاق چامغۇر (ئاش چامغۇر) نى ئۇششاقلاپ، يېرىم چىلەكتىن ئارتۇق سۇدا قاينىتىپ، چامغۇر تامامەن ئېزىلىپ پىشقاندىن كېيىن چامغۇرنى سۈزۈپ داكا ئارقىلىق مىجىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا توۋەندىكى ئۇسۇلدا تەييارلانغان گوش سۇيى (مائىل لەھمى) نى قوشۇپ قايناتىپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. پاخلان گوشىدىن 10 جىڭنى ئېلىپ، ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گۈرۈچ قالغاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى ماتا ياكى ئىككى قەۋەت داكىدىن تىكىلگەن خالتىغا ئېلىپ پاكىز داسقا قويۇپ، ئۇستىدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىدۇ. چىققان سۇ ئايرىم بىر قاچىغا يىغىلىدۇ. يەنە ئاز ـ ئاز يىلمان

سۇ قۇيۇپ گۆش قايتا مىجىلىدۇ تاكى گوشنىڭ تەمى قالمىغىچە مىجىپ، يىغىلغان سۇلارنى قازانغا قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، قايناش ئالدىدا يىغىلغان كۆپۈك ئېلىپ تاشلىنىپ، گوش سۇيى 2 - 3 ئورلىگەندىن كېيىن چاەغۇر سۇيىنى قۇيۇپ، يۇقۇرىدا سوزلەنگەن دورىلارنى خالتا بىلەن سېلىپ قايتا قاينىتىپ، دورىلىق خالتىنى مىجىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئۇمۇمەن ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئاش چاەغۇرنى يەككە ياكى گوش بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىپ يۇرۇش ئۆپكىدىكى ئىللەتنى پاتراق تۇگىتىش ئۈچۈن پايدىلىق.

14) قالغاچ چاگگىسىنى ئېلىپ، ئىچىدە پەرىمويلاردىن تازىلاپ، كۇندە 20 گىرام قالغاچ چاگگىسىنى بىر يېرىم چوڭ چىنە سۇ بىلەن دۇملەپ قاينىتىلسا ئېزىلىدۇ، ئۇنىڭغا يېتەرلىك مىقداردا ناۋات ياكى ئاق شېكەر سېلىپ، بىر كۇندە 2 - 3 قېتىمغا بولۇپ ئىچىش كېرەك؛ بۇ ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. چۈنكى قالغاچ چاگگىسى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي بولۇپ، تەركىۋىدە 50% ئاقسىل، 30% تىن ئارتۇق قەنت، سۇ بىرىكمىلىرى ۋە نۇرغۇن مەدەن ماددىلىرى بار.

15) ياڭاق مېغىزى (30 دانە ياڭاقنىڭ)، جىن كېۋىزى (بۇگۇجۇ) 3 سەر، ئاق تۇز بىر سەر. بۇلارنى سوقۇپ، جىن كېۋىزى بىلەن ئاق تۇزنى تاسقاپ ياڭاق

مېغىزىغا قوشۇپ، يېتەرلىك مىقداردا چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ـ نىڭ تالقىنى، ئۇرۇق يىلىمى ۋە بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچ ياسىلىدۇ؛ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەدەننى كۈچەيتىدۇ، بەل ـ غەم بوشىتىدۇ، بەلغەم بىلەن چىقىدىغان قاننى توختىتىدۇ.

16) سۇ ئىلىنىنى تۇتۇپ بېشىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچىنى تازىلاپ، 4 يىلىك مىقداردىكى ئىلان گۆشىنى قوي گۆشى بىلەن بىللە قاينىتىپ، شورپىسى ئىچىلىسە يېكى ئىلانىنى تازىلاپ سالقىندا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ بەلغەم بوشىتىدىغان، يوتەل پەسەيتىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ كۈمۈلاچ ياساپ، كۈندە 1 ـ 2 مىسقالدىن ئىچىپ بېرىلسە ئۇپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تىنىنى كۇ ـ چەيتىپ، ئۇپكىدىكى كامارنىڭ يۇتۇشىگە ياردەم بېرىدۇ؛ لېكىن مىقدارىنى ئاز ـ ئازدىن باشلاپ، كۈنلۈك مىقدارى ـ نى 2 ـ 3 مىسقال ئىلان گۆشى يېمىشكە قەدەر كوتىرىش كېرەك. چۈنكى دەسلەپ ئىچىشكە باشلىغاندا كېسەل كە ـ شىنى بەك تەرلىتىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن.

17) ئۇپكە سىلىدا قان تۆكۈرگەنده ئەنجىبار (ئۇرگۈنەك) تىن بىر سەر، قازا ئۈزمە قېقىدىن يېرىم سەر، ئانار يوستىدىن يېرىم سەر ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇ قۇيۇپ، بىر چىنە قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، قارا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 2 ـ 3 قېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچىش مۇمكىن.

18) 8 مىسقال زەمچىگە بىر سەر ئىرسا (چەـ غىرتماق يىلتىزى) نى قوشۇپ تالقانلاپ ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 پۈگدىن ئىچىلسە قان تۆكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

19) قان تۆكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار گۈلى (گۈلنار)دىن قويۇق قاينىتما تەييارلاپ، قارا شېكەر قوـ شۇپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

20) سۈئىلەپتىن 2 سەر، كوپۈگى دەرياـدىن 2 سەر، زەمچىدىن يېرىم سەر ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن كاپ ئەتسە قان تۆكۈرۈشنى توختىـ تىدۇ.

21) قان توختىتىدىغان باشقا دورا بولمىغاندا، رەۋەندىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، بىر **پىيالە** سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش؛ نامكاپ (تۇز سۇيى)دىن كۈندە 3 ـ 4 قېتىم ئىچكۈزۈش بىلەن قان تۆكۈرۈشنى توختاتـ قىلى بولىدۇ.

22) ئوپكىنىڭ شىرىلىك سۇيۇقلۇق چىقىرىشىنى ۋە يوتەلنى ئازايتىش، ئوپكە جاراھەتلىرىنى قۇرۇتۇپ تولدۇرۇش ئۈچۈن، سېغىز تالقىنى (سۇپۇپى تىن) نىڭ پايدىسى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: تاباشىر، ئەرەپ يىلىمى، گىلى ئەرمىنى، ھەببۇلئاس 2 مىسقالدىن، كۈندۈر (لۇبان)، پىرسياۋشان 5 مىسقالدىن. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ تالقان دورا (سۇپۇپ) تەييارلاپ شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

23) ئوپكه سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ تېنىنى كۆچەيتىپ كېسەللىكنى ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇچۇن ئۇزۇم شەرۋىتى (شەربىتى زەبىب)، بىمە مۇرابباسى بېرىش لازىم.

"ئالىملارنىڭ رەئىسى" ئۇنۋانىنى ئالغان مەشھۇر ھوكۇما ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئوزىنىڭ «تىپ قانۇنلىرى» (ئەلقانۇنى فىتتىب) كىتابىنىڭ 3 - توم «كوكرەك يارا - لىرىنى ۋە سىلىنى داۋالاش» دېگەن ماۋزۇسىدا سىل كېسىلىنى داۋالاش توغرىسىدا توۋەندىكىلەرنى كورسەتكەن: تەخمىنەن 1000 يىل بورۇن ئېيتىلغان بۇ كورسەتمە ھازىرمۇ، كەلگۇسىدىمۇ ئەمەلىي ئەھمىيەتكە ئىگە.

"..... بۇنداق كېسەلنىڭ تامىغىغا كەلسەك، ئۇنىڭغا پىشۇرۇلغان كەكلىك گوشى بېرىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىۋىدە سۇ قوشۇلمىغان (خالىس) ئۇزۇم ئاق شارابى چەكلەنمەيدۇ. ئۇلار دائىم رەيھانىنى پۇراپ بېرىشى، دائىم دەم ئېلىشى ۋە تىنچ يېتىشى كېرەك. غەزەپلەندۇرىدىغان ۋە ئەسەبىلەشتۇرىدىغان ئىشلارغا ئۇرۇنماسلىغى كېرەك؛ ئۇلارنى غەمكىن قىلىدىغان خەۋەرلەر بىلدۇرۇلمەيدۇ. توۋەندىكى تەدبىر تۇرلۇك كىشىلەرگە ۋە تۇرلۇك مەملىكەتلەردە كوپ قېتىم سىناپ كورۇلگەن: شۇ كېسەلگە ئۇچرىغان كىشى يىل بويى ھەر كۇنى خالىغىنىچە شېكەردە ياسالغان گۇللەن ئىستىمال قىلىپ تۇرىدۇ، ھەتتا خېلى كوپ مىقدارىدا بولسىمۇ نان بىلەن بىللە

يىمىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر گۈلنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى سەۋەبلىك دېمى سىقسا، كېرەكلىك مىقدارىدا زۇۋا شەرـ ۋىتى، قىزىتمىسى ئورلىسە كاپۇر توقمىچىغى (قۇرس كاـ پۇر) ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر يالغان ئىپىتتى دېمىشتىن قورقمىغىنىمدا مەن بۇ ھەقتە ئاجايىپ ھېكايىلەرنى سوزـ لەيتىم ۋە سىل كېسەللىگە ئۇچرىغان بىر ئايالنىڭ گۈلقەدـ نى قانچىلىك مىقدارغىچە ئىستىمال قىلغانلىغىنى ئېيتاتتىم. ئۇنىڭ كېسىلى سوزۇلۇپ، ئۇزاق ياتقۇزۇۋەتتى ھەتتا گور ۋە كېپەنلىرىنى تەييارلاش ئۈچۈن كىشى چاقىرىلدى. بىراق ئاكىسى ئۇنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت شۇ يوسۇندا داۋالىدى، لەتىجىدە ئۇ ئايال ساقىيىپ، سەھرىپ ياشاپ قالدى؛ مەن ئۇنىڭ گۈلقەندىن قانچەـ لىك يىكەنلىكىنى ئېيتالمايمەن. بەزىدە بەدەننىڭ قۇرۇقـ لۇغى ۋە ئورۇقلاپ سولىشىشى سۈت ياكى ئايران ئىستىمال قىلىشقا مۇھتاج قىلىدۇ. بۇ نەرسىلەردە ئوزۇقلۇق، بەدەننى ھوللەندۇرۇش، بۇزۇلغان خىلىتنى موتىدىللەشتۇرۇش خۇسۇـ سىيىتى بار؛ ئۇلاردىكى پىشلاق بولمىغان ماددا يارىنى يېپىشتۇرىدۇ، سۈت ئوزىنىڭ سۇيى بىلەن يارا زەرداۋى ۋە يىرىكنى كەتكۈزىدۇ. ھەتتا قاتۇرۇلوشى مەقسەت قىلىنمىغان ئۇپكە يارىلىرىنىمۇ كوپىنچە ئۇ ساقايتـ دۇ. سۈتلەرنىڭ ئەڭ ياقمىغىنى ئايالالارنىڭ كوكرىكىدىن ئېمىلىدىغان سۈت، ئۇنىڭدىن قالسا ئېشەك سۈتى، ئاندىن ئوشكە سۈتى تۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئوشكە سۈتى يارىنى

قۇرۇش ئۇچۇن مۇۋاپىق بولىدۇ. بىمە سۇتىمۇ تازىلىغۇچى ۋە بەلغەم چىقىرىشنى ئاسانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن، لېكىن گۇمانسىچە ئۇنىڭدا سۇتلەردىكىدەك ئوزۇقلۇق يوق. سىيىر ۋە قوي سۇتىدە غەلىزلىك بار. ئەگەر ئۇلارنى بىۋاستە مالنىڭ ئەمچىكىدىن شوراش مۇمكىن بولسا، ياخشىراق بولىدۇ"

(«ئەلقانۇن» ئوزبېكچە نەشرى 3 ـ توم 503 ـ بەت).

دېمەك، ئىنسانىنا گۇلقەن ئىستىمال قىلىشنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن. باشقا ئالىملار، تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسىمۇ بۇ چارىنىڭ ھەقىقەتەن زور ئۇنۇمى بارلىغىنى ئىسپاتلىغان. شۇڭا گۇلقەننى نان ئورنىدا دېگۈدەك كوپ ئىستىمال قىلىشنىڭ پايدىسى زور.

شېكەرلىك گۇلقەن تۇۋەندىكىدەك ياسىلىدۇ:

قىزىلگۇلنىڭ گۇل يوپۇرمىغىنى تېرىۋېلىپ، ئۇنىڭ ئۇچىدىكى ئاق قىسمى قايچا بىلەن كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە ياغاچ ھاۋانچىدا سوقۇپ ياكى پاكىز قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ كۇن نۇرىغا قويۇلىدۇ. تومۇز كۇنلىرى 25 — 30 كۇندە تەييارلىنىدۇ.

ئوپكە يەل ئىششىغى

ئوپكە ئۇزۇمچە پۇۋەكچىلىرى كېڭىيىپ، قورۇلالماس بولۇپ قېلىشنى ئوپكە يەل ئىششىغى، ئوپكە ھاۋالىق

ئىششىغى، ئوپكە كېڭىيىپ كېتىش دەپ ئېيتىلىدۇ؛ ئەڭ ئاددىي چە "تەۋەسسۇخىرىيە"، خەنزۇچە "فېي چىجۇك" (肺气肿)، لاتىنچە "ئېمفىزېمە پۇلمونۇم" (emphysema pulmonum) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇزاق مۇددەت يوتىلىش، دەم سقىش ۋە ھاسراشلار تۈپەيلىدىن ئوپكىنىڭ پۈۋەكچىلىرى ئوزۇنىڭ ئەۋرىشىملىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ، نەپەس چىقىرىشتا پۈۋەكچىلەر قورۇلۇپ، ئىچىدىكى قالدۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلىيالماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. پۈۋەكچىلەر ئەۋرىشىملىگى (كېڭىيىپ-تارىيىپ تۇرۇش قابىلىيىتى) يوقىلىشقا شاخ كاناي ئۇششاق شاخچىلىرىنىڭ دائىم ۋەرەملىنىپ تۇرۇپ تارىيىپ قېلىشى، ئۇزاق داۋام قىلغان دەم سقىش كېسىلى، ئوپكىگە چاك ئولتۇرۇش كېسىلى، ئوپكە سىلى، ئۇزاقتا سوزۇلغان زاتىل قاتارلىق سوزۇلما كېسەللىكلەر سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئوپكە يەل ئىششىغىنىڭ ئېغىر روشەن ئالامىتى بارغانسېرى ئېغىرلاشقان نەپەسلىنىش قىيىنلىشىشتىن ئىبارەتتۇر. دەسلەپتە ئاغرىق كىشى كوكسى چەكمۇالغانلىق ھىس قىلىدۇ، يوتىلىدۇ، بەلغەم ئوڭاي چىقمايدۇ. كېيىن ئېغىرلىغاندا ھاسرايدۇ، دېمى سقىدۇ، بارغانسېرى يول ماڭغاندا ياكى سوز قىلغاندا، ھەتتا دەم ئېلىپ ئولتۇرغاندا دېمى سقىدۇ. ئوپكە قىل تومۇرلىرىدا ھاۋا ئالماشتۇرۇش ناچارلاشقانلىقتىن مۇۋەللىدىل

هەمـۇزە (ئـوكسـگېن) بېتمـشمـەي كېسـەلـنىڭ كـال ـ پۇكلىرى، بـارماق ئۇچلىرى كوكىرىدۇ؛ بارغانچە كېسەل ئېغىرلىشىپ ئـوڭ يـۇرەكنىڭ خىزمىتى كـۇچەپ كېتىپ يـۇرەك يـوغىناپ ئۇپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ كـوينـەكـلىرىنى سـالـدۇرۇپ تـەكشۈرۈلسە كـوكرىگى سـۇكەن سۈرەتكە، ياغاچ تـۇڭغا ئوخشاش يۇمۇلاقلىشىپ قالىدۇ. يۇرەك خىزمىتى ناچار ـ لاشقانلىقتىن دەم سىقىش يۇز بېرىپ، تـولاراق كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا دېمى سىقىپ ئويغىنىپ كېتىپ، بـىرقانچە مىنۇت ئـورە ئـولتۇرۇشقا مـەجبۇر بولىدۇ. كېسەل قىش كـۈنلىرى ئېغىرلىشىدۇ؛ بەزىدە كۈچەپ يـوتـەلگەنلىكتىن بەلغەمگە قان ئارىلاش چىقىشمۇ مۇمكىن. گايىدا پۇت ـ قـول، يـۈز ـ كوزلىرى ئىششىپ قالىدۇ. خۇسۇسەن قىشتا سـوغـاق ئوتۇپ قالسا ياكى ئۇپكە ئۇفۇنەتلىنىپ قوقاق تەگسە دەم سىقىش ئېغىرلىشىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئەھ ـ ۋالى يامانلىشىدۇ.

داۋاسى: ئۇپكە يەللىك ئىششىغى پەيدا بولۇشنىڭ ئـەڭ ئـاساسلىق سەۋەبچىسى يوتەل بولۇپ كاناي، شاخ كاناي ۋەرەملىرى يوتەلنىڭ مەنبەئىدۇر. بۇ خىل ۋەرەمگە، يـوتەلگە سـەۋەبچى تـاماكا چېكىشتىن ئىبارەت، شۇنىڭ ئۈچۈن تاماكا چېكىشنى قەتئى تاشلاش زورۇر.

كېسەل كىشى ئـوزىنى كـۈتۈشكە دىققەت قىلىشى، سوغـاق ئوتكۇزۇۋېلىش، چـاڭ ـ تـوزاڭلىق، ئىس ۋە بۇس كـوپ يـەرلەردە تـۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم. كـانـاي،

شاخ كاناي ۋەرەملىرىنى ئوز ۋاقتىدا قېتىقىنىپ داۋالىتىش كېرەك. ئېغىر ئەمگەك قىلماسلىغى، مۇۋاپىق تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى، ساپ ھاۋادا سەيلە قىلىشقا ئوخشاش ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشى زورۇر، ئوزۇقلىنىشتا سوغاق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلماسلىغى، ھاراق ئىچمەسلىگى كېرەك.

دورا ـ دەرمەكلەردىن يوتەل توختاتقۇچى، بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار كېسەلگە ئارام بېرىپ، كوكرىكىنى كۇشادىلەشتۇرىدۇ. غاريقۇن كۇمۇلىسى، ھەببى مەنتىن، ھەببى جەدۋار، ئانار شەرۇتى، ئەۋرىشىم شەرۇتى، گۇلقەن، چاكاندا چۇشىدىغان دورىلارنى ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. نوشۇدۇرنى سوقۇپ جىگەرگە سىپىپ كاۋاپ قىلىپ يىسە بەلغەمنى بوشىتىپ كوكرەكنى كۇشادە قىلىدۇ. مەجۇنى ئازاراقى، سۇپۇپى ئازاراقى (كۇچۇلا مەجۇنى، كۇچۇلا تالقىنى) بەدەننى چىڭىتىدۇ، ئوپكە پۇۋەكچىلىرىنىڭ قورۇلۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ، لېكىن ئۇلارنى ئىستىمال قىلغاندا بەلغەم بوشىتىدىغان دورىلار بىلەن بىللە ئىشلىتىش كېرەك.

كوكرەككە ھەپتىدە بىر ـ ئىككى قېتىم لوڭقا قويدۇرۇش، كوكرەكنى زەيتۇن يېغى، قىچا يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ تۇرۇش پايدىلىق.

كوكرەك پەردىسىنىڭ ۋەرەمى (زاتىلجەنبە)

كوكرەك ئىچكى قىسمى بىلەن ئوپكە ئارىلىغىدىكى پەردىنىڭ يالىلۇغلىنىپ قىزىرىپ ئىششىشى ئەرەپچە

"زاتىلجەنبە" ياكى "بەرسام"، خەنزۇچە "شۇكمويەن" (胸膜炎) ياكى لېيمويەن (肋膜炎)، لاتىنچە "پلېۋرىت" (Pleuritis) دەپ ئاتىلىدۇ.

كوكرەك پەردىلىرىنىڭ هەممىسى بىردەك ۋەرەملەنسە، ئىچىگە سۇيۇقلۇق ياكى قان چۈشۈپ قالسا ئۇ "خانىقە" دەپ ئاتىلىدۇ؛ بۇ سىل كېسىلىدە ۋە كوكرەككە زەربە تەككەندە يۈز بېرىدۇ.

زاتىلجەنبە ئادەتتە قۇرۇق زاتىلجەنبە ــ "زاتىلجەنبە خالىس"، ھول زاتىلجەنبە ــ "زاتىلجەنبە غەيرى خالىس" دىگەن تۈرلەرگە بولۇنىدۇ. يەنە زاتىلجەنبە ھەقتىقى ۋە زاتىلجەنبە غەيرى ھەقتىقى دەپمۇ ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: بەرسام كېسىلىنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر نۇرغۇن، يالغۇز سەپرا ياكى سەپرا ئارىلاشقان، قان ياكى سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى ئازراق ئىسسىقلىق پەيدا قىلغان سەۋدا ماددىلىرىنىڭ مەزكۇر پەردىلىرىنگە ئورۇنلىشىپ ئىششىق پەيدا قىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلار ئىچىدە سىل كېسىلى تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. كوكرەك ئىچىدىكى ئەزالاردا بولىدىغان ئىللىتھاپ (ياللۇغلىنىش) لارنىڭ هەممىسى كوكرەك پەردىسىگە يامراپ كېلىشى مۇمكىن. بولۇپمۇ ئوپكىدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئوسمىلەرنىڭ مۇناسىۋىتى يېقىن. يىراقتىكى ئەزالاردىن جەراسىملار قان ئارقىلىق ئېقىپ كېلىپ، كوكرەكتىكى زەخمىلىنىشلەر تەسىر قىلىپ كوكرەك پەردىسى ۋەرەملىنىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: قۇرۇق كوكرەك پەردە ۋەرەمى (زاتىلجەنبە خالىس) دە كوكرەك ۋە بېقىن ئەتراپلىرى توساتتىن سانچىلىپ ئاغرىيدۇ، نەپەس ئالغاندا، يوتەلگەندە سانچىلىپ ئاغرىش كۈچلۈك بىلىنىدۇ. شۇڭا ئاغرىقلار يوتىلىش ۋە گەپ قىلىشتىن قورقىدۇ، سانچىق بار تەرەپتىكى قوۋۇرغىنى بېسىپ كورۈلسە ئاغرىيدۇ، كېسەل كىشى ئاغرىشتىن قورقۇپ قىسقا-قىسقا قۇرۇق يوتىلىدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ، بەدەن ھارارىتى ئورلەيدۇ، دېمى سىقىلىدۇ.

ئەگەر كوكرەكتىكى ۋە كوكرەك پەردىسىدىكى قان تومۇرلاردا توسىلىش يۈز بېرىپ قان قېيىپ قالسا كوكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا سېرىق سۇ پەيدا بولىدۇ، بۇنداقتا سانچىلىپ ئاغرىش ئازىيىپ دەم سىقىلىش كۈچەيىپ قالىدۇ، يوتەل باشلىنىپ كېتىدۇ.

كوكسى ئارىلىقلىرىغا سېرىق سۇ يىغىلىپ كوپەيسە ياكى ئىششىق چىقىرىندىلىرى يېرىڭلىسا، كاناي يان تەرەپكە قىستاپ قويۇلىدۇ. كوكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا توپلانغان سۇ يېرىڭغا ئايلانسا، ئانداقتا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىدۇ. شۇ خىل زاتىلجەنبنى بالدۇرراق تۇتۇش قىلىپ داۋالاپ ساقايتقان ياخشى، بولمىسا ئۇزاققا سوزۇلغانسېرى ھەر خىل يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، كوكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا توپلاشقان سۇ يېرىڭغا ئايلانسا توڭلاش، قىزىش، تەشنالىق، تەرلەش، دەم سىقىش، ھەزىم بۇزۇلۇش ئومۇمى

بەدەن ئاجىزلىغى كۈچىيىدۇ، جويلۇش، يىرىك تۈكۈرۈش هادىسىلىرى كورۈلىدۇ. بەزىدە يىرىك كىوكرەك ئىچىگە تېشىپ چىقىپ ئاسور (ئاقما يارا) پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بۇ يىرىك ئىچكى ئەزالارغا ئېغىر ئىاپەت پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ يۈرەككە قارىتا تېشىپ چىققىنىك خەۋپى چوڭ.

زاتىلجەنبەدىكى يىرىك قان تومۇرلىرىغا كىرىپ قان ئايلىنىشقا قوشۇلسا، يىرىڭلىق قان كېسىلى (تەئەففۇنىدەم) يۈز بېرىدۇ ياكى قان بىلەن بىللە ئۇۋفۇنەت مىكرە پەردىسىگە بېرىپ ئورۇنلىشىپ سەرسام كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. زاتىلجەنبە غەيرى خالس ياكى زاتىلجەنبىئى غەيرى هەقىقى دەپ ئاتالىدىغان تۈرىدە، كېسەللىك قوۋۇرغا ساھەسىنىك سىرتىتىن ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش ياكى باشقا زەربىلەرگە ئۇچرىشىدىن كىوكرەكنى ئىچكى تەرەپتىن قاپلاپ تۇرغان پەردە ئىششىدۇ. گەرچە بۇنىك ئورنى باشقا بولسىمۇ، ئەمما ئالامەتلىرى يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش: لېكىن خەۋپ - خەتىرى ئازراق. بۇ خىلىنىك يەنە بىر سەۋىۋى قويۇق يەل قوۋۇرغىلارنى قاپلىغان پەردىگە يىغىلىپ سولقۇنۇپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ، ياخشى دىققەت قىلمىغاندا تىۋىپلارنى هەقىقى زاتىلجەنبە دىگەن ئويغا كەلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

قەدىمقى كىتاپلاردا زاتىلجەنبە كېسىلىنىك ئالامەتلىرىنى يىغىنچاقلاپ پارىسچە مۇنداق بەيت بىلەن ئىپادىلىگەن:

پەنج باشەدنىشانى زاتىلجەلىبى
گۈيمەت گەرتۇ گوش مىدارى،
سىرفە، تەپ، خىلىدىن پەھلۇ
نەفەس تەنگى، نەبزى مىنشارى.

تەرجىمىسى:

بەشتۇر زاتىلجەنبەنىڭ ئالامىتى،
ئېيتاي يادىگىزدا چىڭ تۇرغاي:
يوتەل، قىزىتما، بىقىندا بولۇر سانچىق،
دەم سىقىپ تومۇر ھەرە چىشىدەك سالغاي.

داۋاسى: زاتىلجەنبە كېسىلىنى ئوپكە ۋەرەمى (زاتىلىرىيە)، كوكسىنىڭ ۋەرەمى (زاتىلسەدرى) ۋە كوكرەك بوشلۇغىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىن پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر؛ كوپ ھاللاردا مەزكۇر كېسەللەردىمۇ ئوخشايدىغان ئالامەتلەر كورۇلۇشى مۇمكىن.

زاتىلجەنبە كېسىلى، بولۇپمۇ ھول زاتىلجەنبە كېسىلى ئوپكە سىلىغا ئەگىشىپ، ئوپكىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىگە ئەگىشىپ كېلىدۇ. شۇڭا ئوپكە سىلىنى ئوز ۋاقتىدا تولۇق داۋالاتسا زاتىلجەنبە يوز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. زاتىلجەنبەنى دەسلەپكى ۋاقتىدا خۇددى زاتىلىرىيە كېسىلىنى داۋالىغاندەك داۋالاش كېرەك.

كېسەل جىددى مەزگىلدە ئاغرىق كىشىنى ئورۇندا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئوينىڭ ھاۋاسى تازا، كۇن

نۇرى چۈشىدىغان بولۇشى لازىم. ئوزۇقلاندۇرۇشقا دىققەت قىلىپ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۇستۇرۇش كېرەك. قۇرۇق زاتىلىجەنبەدە يوتەلنى پەسەيتىپ، ئاغرىقنى توختىتىپ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ كېسەل كىشىنىڭ ئازاپلىنىشىنى يەڭگىللەشتۇرۇش شەرت. بۇنىڭ ئۈچۈن:

① چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بىر سەر بىر يېرىم سەرنى بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىر كۈندە 3 كە بولۇپ تاماقتىن كېيىن ئىسسىق هالدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

② هەرە هوكۈنىگىدىن 3 مىسقال، مەستىكىدىن 8 مىسقال، كەمەكتىن 4 مىسقال، چايانىدىن 3 مىسقال، مۇرمەككى ۋە قەلەمپۇر (مىخدارچىن)دىن 5 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 4 مىسقال ئېلىپ، تالقانلاپ تاسقاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىقىنىغا چاپسا بولىدۇ.

③ زەرچۆۋە، ئايلىشى (بوزبۇغا) 5 مىسقالدىن ئېلىپ بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئىمكانىيەت بولسا ئازراق چاغىر (شاراپ) قوشۇپ 2 گە بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

④ بىنەپشە 2 مىسقال، گازىۋان گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، هەممىشە باهار ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، چىلان 6 دانە، ئەينۈلا 4 دانە، ئەنجۈر قېقى 2 دانە، فلۇس يېرىم سەر، تەرەنجىۋىل بىر سەر. يۇقۇرقىلارنى قاينىتىپ سۇ بىلەن دەملەپ، بىرقانچە قېتىمغا بولۇپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑤ ئاق چوغلۇق 3 مىسقال، تاباشىر بىر يېرىم مىسقال، ئاغىچە يىلتىزى 3 مىسقال، سۇ بىر پىيالە. قاينىتىپ سۈزۈپ، 2 گە بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

⑥ كوكرەك پەردىلىرى ئاريسىغا شىرىلىك سۇ يىغىلغان بولسا، ئاق قوناق توپىنىدىن 4 — 6 سەر ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، ئازراق ئاق ھاراق بىلەن نەمدەپ قادىلىپ ئاغرىۋاتقان جايغا تېڭىلسا بولىدۇ.

⑦ كوكرەكتىكى سانچىققا 5 پۈكىدىن بىر مىسقال-غىچە ھىك سۈتىنى ئېلىپ، ئېرىتىپ لاتىغا سۈۋاپ ئاغرىق جايغا تېڭىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىپ، سۈنىك شۇ-مۇرۇلۇشىنى تېزلىتىدۇ.

⑧ چىلان 6 دانە، ئاق لەيلى گۈلى 2 سەر، بىنەپشە 5 مىسقال، سېپتان 20 دانە، ئەينۈلا 4 دانە، ئۈرۈغى ئېلىنغان ئۈزۈم 2 مىسقال، فلۇس خيارى شەكىر-بەر بىر سەر. بۇلارنى چالا سوقۇپ، 2 جىك قاينىق سۇغا چىلاپ ئوبدان تاتقىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ سۈيىگە بىر سەر گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، زاتىلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

قان تۈكۈرۈش

قان تۈكۈرۈش ئەرەپچە "نەفسىددەم"، خەنزۇچە كاشۇي (咯血)، لاتىنچە "ھېموپتىزىس" (hemoptysis)

دىيىلىدۇ. نەپەس يوللىرىدىن قان چىقىش قان تـۆكۈ-رۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، ھەزىم قىلىش يوللىرىدىن قان چىقىش ئادەتتە قان قۇسۇش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنى ئەلۋەتتە ئېنىق پەرق ئېتىش لازىم. قـان تـۆكۈرۈش بىلەن قان قۇسۇشنى تـوۋەندىكى ئـەھۋاللارغا ئـاساسەن پەرق ئېتىش مۇمكىن:

قان تۆكۈرۈشتە	قان قۇسۇشتا
1. قان يوتەل بىلەن بىللە چىقىدۇ.	قان قۇسۇش بىلەن چىقىدۇ.
2. قانىنىڭ رەڭگى قـىزىل ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ.	قـانىنىڭ رەڭگى قـارامتۇل بولىدۇ.
3. كۆپۈك ئارىلاش چىقىدۇ.	كۆپۈكسىز بولىدۇ.
4. بەلغەم ئارىلاش بولىدۇ.	تاماق ماددىلىرى ئارىلاش چىقىدۇ.
5. قان تۆكۈرگەندىن كېيىن بىرقانچە كۈنگىچە بـەلغەمدە قـارامتۇل پـارچىلار چـىقىپ تۇرىدۇ.	قانلىق بەلغەم بولمايدۇ.
6. ئەگەر قانىنى يۇتمىغان بولسا تەرەتتە قان كەلمەيدۇ.	دائىم تەرەت قارا كېلىدۇ.
7. ئۆتمۈشتە نەپەس يوللىرى ئـاغرىغانـلىق تـارىخى بولىدۇ.	ئۆتمۈشتە ئاشقازان ئۇچىيىدە كېسەل بولىدۇ.

سەۋەبى: قان تۆكۈرۈشنىڭ سەۋەبلىرى نۇرغۇن. تۆۋەندە ئۇلاردىن ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغانلىرىنى بايان قىلىمىز:

ئوپكە كېسەللىكلىرىدىن: ئوپكە سىلى، زاتىلىرىيە، ئوپكە يىرىڭلىق ئىششىغى، ئوپكە قۇرۇت كېسەللىرى.

كاناي، شاخ كاناي كېسەللىرىدىن: شاخ كاناي كېڭىيىپ كېتىش (تەۋەسۇئى شۇئىبۇرىيە)، شاخ كاناي ئىچكى پەردە سىلى، شاخ كاناي سەرتانى (راكى)، شاخ كاناي ۋەرەمى.

يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىرىدىن: يۇرەك قاپقاقلىرى تارىيىش، چوڭ قىزىل تومۇر كېڭەيمە ئوسمىسى، قان بېسىمى ئورلەش، ئۈرپەك سۇددىلىرى، بۇلاردىن باشقا قانىنىڭ ئوزىدىكى كېسەللىكلەر.

يۇقۇرقىلاردا يوتەل بىلەن ئازراق قانلىق بەلغەم تاشلاشتىن تاكى ئېغىز تولدۇرۇپ بىر قانچە يۇز گىرام-غىچە قان تۆكۈرۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

قان تۆكۈرۈشنىڭ سەۋەبى يۇقۇرقىدەك كوپ بولغانلىقتىن، قان تۆكۈرۈش مۇستەقىل كېسەللىكلا ئەمەس، بەلكى مۇھىم كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ جىددى تەدبىر قوللىنىپ قانىنى توختىتىش لازىم. چۈنكى بەزىدە قان تۆكۈرۈش كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىگىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. ئەڭ مۇھىمى قان تۆكۈرگەندىن كېيىن ئاندىن كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىغا ئېغىر تەسىر يېتىپ، غەم-ئەندىشىسى كۈچىيىپ كېتىدۇ.

قان تۆكۈرگەن كىشىلەر يولۇققاندا تېۋىپ هولۇق-ماسلىغى، سەۋەبلىك بىلەن قان تۆكۈرۈشنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش لازىم. تېۋىپ هولۇققانسېرى كېسەل كىشىلەر تەشۋىشلىنىپ قان كوپرەك چىقىدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ.

داۋاسى: باشقا دورىلارنى ئىشلەپ چىققىچە ئاغرىق كىشىنى مۇۋاپىق ئورۇندا ياتقۇزۇش، ئاز-ئازدىن بىر قانچە پارچە مۇز يۇتقۇزۇش، بىر-ئىككى قوشۇق تۇز سۈيى ئىچكۈزۈۋېتىش كېرەك.

① ئارچا يوپۇرمىغىدىن بىر چاڭگالنى قارابغىچە قورۇپ سوقۇپ، كۈنده 3 - 4 قېتىم شۇڭغۇرۇچ بىلەن ئىچكۈزۈلسە قان توختايدۇ (بۇ چارىنى مەئىدە، ئۈچەي قاناشلارغىمۇ ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

② تۇخۇمەك گۈلىدىن بىر يېرىم سەرنى قارايغىچە قورۇپ، تالقانلاپ هەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن كاپ ئەتتۇرۇش مۇمكىن.

③ توزغاقنى تومۇر قاچىغا سېلىپ كويدۇرۇپ، ئۇنىڭ كۈلىدىن 3 — 5 مىسقالنى سوۋۇغان قاينىق سۇغا چىلىپ ئىچكۈزۈلسە قان توختايدۇ.

④ زەمچىدىن 8 مىسقال، كات هىندىدىن بىر سەر ئېلىپ سوقۇپ، شىشىگە قاچىلاپ قويۇپ، قاناشنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ كۈنده 3 قېتىم، هەر قېتىمدا بىر پۇكدىن 3 پۇكغىچە سوغاق قاينىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑤ سوئلەپتىن بىر سەرنى تالقانلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن قاياناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

⑥ سوئلەپ، ئىلى سۇرىنجانى (سوغا گۈل)، چۈژگۈن قوناقتىن 2 سەردىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن كۈندە 3 قېتىم بېرىش مۇمكىن.

بۇلاردىن تاشقىرى ئوپكە سىل كېسىلىدە قان تۈكۈرگەندە قانىنى توختىتىش ئۈچۈن كورستىلگەن چارىلەرنى تاللاپ قوللىنىش كېرەك (ئوپكە سىلى ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

⑦ ئەگەر قان چىش مۇلكىدىن چىقىقان بولسا، يۇلغۇن داۋاسى، ئانار پوستى ۋە شاتۇتنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش مۇمكىن، غورا سۈيىدە غەر-غەر قىلىسىمۇ بولىدۇ.

⑧ قان ئوپكىدىن كەلگەن بولسا، كويدۇرۇلگەن گەج بىر سەر، گىلى ئەرمىنى 5 مىسقال، ئەرەپ يېلىمى 5 مىسقال، نىشاستە 5 مىسقال، كەتىرا 5 مىسقال، گۈلانار (ئانارگۈلى) 5 مىسقال، خۇن سياۋشان 5 مىسقال، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىسپۇغۇل شىرىسىدە خېمىر قىلىپ، توقىچاق ياساپ قۇرۇتۇپ كۈندە 3 قېتىم بىر دانىدىن يەيدۇ، ئەنجىبار شەربىتى بېرىش پايدىلىق.

ئوپكه سەرتانى

ئوپكه سەرتانى (راكى) ئەرەپچه "سەرتانى رىيه"، خەنزۇچه "فەيئەي" (肺癌)، لاتىنچه "كانسېر پۇلـمونۇم" (cancer pulmonum) دەپ ئاتىلىدۇ. ئوپكىنىڭ ئوز توقۇلمىسىدا سەرتان ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. تولاراق شاخ كاناي ئىچكى پەردىسىدە ۋە ئوپكه ئىچىدىكى ئۇششاق شاخچه كانايلاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: سەرتانىڭ هەممىسىنىڭ سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. قەدىمقى هوكۇمالار سەپرا ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن، سەۋدا ماددىسى ۋە قان ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن بولىدۇ، دەپ كورسىتىدۇ. ئوپكه هەرخىل هاۋانى نەپەسكه ئېلىپ غىدىقلانىشى مۇمكىن بولغانلىقتىن، تۇرلۇك غىدىقلىغۇچى بۇخاراتلارنىڭ، چاڭ ـ توزاڭلارنىڭ هاۋا بىلەن نەپەس يوللىرىغا كىرىشى، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش ئوپكه سەرتانىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئوپكىدىكى كونا كېسەللىكلەر مەسىلەن، كونا زاتىلىرىيه، ئوپكه سىلى، ئوپكه ئاتىشەك (سفلىس) كېسىلى راكقا ئايلىنىش ئېھتىمالى چوڭ. بەزىدە كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئوپكىدىكى كونا كاۋاكتىن سەرتان كېلىپ چىقىدۇ. سەرتان شاخ كاناينىڭ ئوپكىگه كىرىش جايىدا (ئوپكه دەرۋازىسىدا)، ئوپكه بولەكچىلىرىنىڭ سىرتقى تېرىسىدە هاسىل بولىدۇ.

تالامەتلىرى: بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇپ قالغاندىن كېيىنكى ئۇزاقىقىچە بىلىنىلى بولمايدۇ، چۈنكى كېسەل كىشىدە ھېچقانداق بەلگىلىرى كورۇلمەيدۇ. بۇ كېسەل تولاراق 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە يۇز بېرىپ، مەلۇم مەزگىلگە كەلگەندە تۇيۇقسىز قېقىلىپ يوتىلىش، ھاسىراش، كوكسى قادىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ قان تۆكۈرۈش ھادىسىلىرى يۇز بېرىدۇ. يوتەلگە قىلىنغان دورىلار دېگەندەك كار قىلماي، كېسەل كىشى بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ، ئىشتىيى تۇتۇلىدۇ، تېنى ئاجىزلاپ كەمقانلىشىپ بارىدۇ. توۋەن قىزىتما بولىدۇ، دېمى سىقىدۇ، بىئارام بولىدۇ. بەزىدە ئوپكىدىكى سەرتان ئوسمىسى جاراھەتكە ئايلىنىپ سېسىق يېرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرى ئوپكىنىڭ باشقا كېسەللىرىدىكى ئالامەتلەرگە ئوخشاپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇزاققىچە باشقا كېسەللىكلەردىن گۇمانلىنىپ ۋاقىت ئوتۇپ كېتىدۇ. شۇڭا 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە سەۋەبى ئېنىق بولمىغان، دورا ئاسان مەنپەئەت قىلمىغان يوتەل، دات رەڭ بەلغەم، توساتتىن ئورۇقلاش يۇز بەرسە ھەممىدىن ئاۋال ئوپكە سەرتانىدىن گۇمان قىلىپ، دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تەكشۈرۈش زورۇر. بۇنداقتا سەرتاننى بالدۇراق تونۇپ ئوز ۋاقتىدا داۋالاشقا كىرىشىش ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغۇلىدۇ.

داۋاسى: سەرتانىرىمە (ئوپكە راكى) ئاسان توغۇلى بولمايدىغان، كېسەللىك تارالغاندا ئالدىنقاچان

2 ـ 3، ـ دەۋرلىرىگە ئوتۇپ، باشقا ئەزالارغا (ئادەتتە ئوپكىدىن يىراق بولغان ئەزا ياكى توقۇلمىلارغا) كوچۇپ بارىدىغان كېسەللىك بولغانلىغى ئۈچۈن، كېسەللەرنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قېلىش مەقسىدىدە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ. دوختۇرى ئۈسۈللىدا ئىمكان دائىرىسىدا دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ ئوسمىنى كېسىپ تاشلىنىدۇ. لېكىن قەدىمدىن بۇيان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە ئوق ئىلان مەجۇئى (مەجۇئى ماري ئەفئا) بىلەن داۋالىغانلىق تەجرىبىسى بار. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان ئىنچىكە چىپار ئىلان (خەنزۇچە بەيخۇاشى) بىلەن ھەر خىل سەرتانلارنى داۋالاپ كوزگە كورۇنەرلىك ئۈنۈم قازىنىلدى (سەرتانىنى داۋالاش ماۋزۇسىغا قارالسۇن). بۇ ئۇسۇلنى تېخىمۇ چوڭقۇرراق تەتقىق قىلىش بارغانسېرى تاكامۇللاشتۇرۇپ كېڭەيتىشكە ئېھتىياجلىق. بىزنىڭ كۇزىتىشىمىزگە قارىغاندا، ئىلان بىلەن داۋالانغان كېسەللەرنىڭ ئىشتىھاسى ئېچىلىپ، ئوزىگە بىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى دەرىجىدە يېنىكلەتتى، كېسەل كىشىلەر تاماققا كىرىشىپ سەمرىدى، روھىي كەيپىياتى ياخشىلاندى. ئايرىم كېسەللەرنى دوختۇرخانىلاردا ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن قايتا تەكشۈرۈلگەندە، سەرتان ئوسمىسى تېخى مەۋجۇت بولسىمۇ، تەرەققىياتى چەكلەنگەنلىگى ئېنىقلاندى.

كوكيوتەل

كۆكيوتەل قەدىمقى كىتاپلاردا "سىرقە ۆەبائى"، "سۇئالى‌دىكى" (خوراز قىچارغاندەك چىقىدىغان يوتەل) دەپ ئاتىلىدۇ، خەنزۇچە يۇز كۇنلۇك يوتەل "بەيرىكې" (百日咳)، لاتىنچىمۇ خۇددى شۇ مەنادا "پېرتۇسىس" (pertussis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوكيوتەل باللاردا بولىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قەدىمقى تەۋپىلار كوكيوتەلنى باشقىلارغا يۇقۇپ تارقىلىپ، كېتىدىغان يوتەل "سىرنە ۆەبائى ياكى سۇئالى ۆەبائى" دەپ ئاتاش بىلەن ئۇنىڭ بىر خىل ئۇقۇنەت ئارقىلىق باشقىلارغا يۇقۇشتىن پەيدا بولىدىغانلىغىنى تەسۋىرلىگەن؛ ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بۇ تەساۋۇرنىڭ توغرىلىغىنى ئىسپاتلىدى.

بۇ كېسەللىك تولاراق 2 — 8 ياشلىق بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. قىش ۆە باھار پەسىللىرىدە تارقالما ھالدا پەيدا بولىدۇ، لېكىن باللار كوپ بولغان يەسلى، باغچا ۆە چوڭ قورولاردا تېزلىكتە نۇرغۇن باللارغا بىر-بىردىن يۇقۇپ تارقىلىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوكيوتەلنىڭ باشلىنىشى خۇددى تۇمۇقاش، زۇكامغا ئوخشاش بولۇپ، كېسەل بالا سەل قىزىدۇ، كوزى، بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، قۇ-

رۇق يوتىلىدۇ. بىرقانچە كۈندە زۇكام ئالامەتلىرى يېنىك-لىشىپ بالا ئوڭلانغاندەك بولسىمۇ، ئەمما يوتەل بارغانسېرى كۈچەيىدۇ، بۇ دەۋر تەخمىنەن 7 — 10 كۈن داۋاملى-شىدۇ. ئاندىن كېيىن يوتەل ئارىلاپ-ئارىلاپ تۇتماستىن، بەلكى تۇتاقلىق هالدىكى بوققۇچى (تەشەنئۇجلۇق) يوتەل تۇسىنى ئېلىپ، هەر قېتىم تۇتقاندا ئۇدا نەچچە ئون تىنىققچە داۋاملىشىدۇ، تىنىق بىلەن هاۋا كىرگەن ئەمما چىقالمىغاچقا، بالىنىڭ يۈزلىرى قىزىرىپ، كوزى، ئاغزى-بۇرنىدىن سۇ، شالۋاق ئاقىدۇ، تىلى سىرتقا ساڭ-گىلاپ چىقىپ قالىدۇ، بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ، چىكە تومۇرلىرى كوپۈپ چىقىدۇ، بەزى بالىلار چوڭ-كىچىك تەرەت قىلىۋېتىشى مۇمكىن. ماغدۇرسىزلىنىپ قالتىتىق ئا-زاپلىنىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا كوپ مىقدارىدا شىلىمشىق سۇيۇقلۇق تۇكۇرگەندىن كېيىن، كۈچەپ نەپەس ئېلىش بىلەن خۇددى خوراز قىچارغاندەك ئالاهىدە بىر ئاۋاز چىقىرىپ تىنىغى ئىچىگە چۈشىدۇ، بەزىدە بالىلار ئەمگەن سۈتنى، يىگەن تاماقلىرىنى قۇسۇۋېتىدۇ. بەك ئازاپلىنىپ كەتكەنلىكتىن، تىنىق ئىچىگە كىرگەندىن كېيىنمۇ ئاغرىق بالا ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىش ياكى ئولتۇرۇپ قېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. مۇشۇنداق يوتەل تۇتۇش بىر كېچە-كۈن-دۈزدە 10 نەچچە قېتىمغا هەتتا 30 — 40 قېتىمغا يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. يوتەلنىڭ تۇتۇشى قالتىتىق ۋاقى-راش، غىدىقلىغۇچى تاماقلارنى بېرىش، ئىس، چاڭ، بۇسلارنىڭ تەسىردىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭ-

دەك خاپلىق، خوشلۇق، ھـاياجانلىنىشلار تـۈپـەيلىدىن بولۇشىمۇ ئېھتىمال. شۇڭا ئاغرىق بالىنى تېرىكتۈرمەسلىك، سىلكىشلىمەسلىك، ھاياجانلاندۇرماسلىق زورۇر، تېنى ساغلام، يېشى چوڭراق بالىلار يوتىلىپ بولغاندىن كېيىن ئادەتـتىكىدەك ئويناۋېرىدۇ، قىزىمايدۇ. ئاغرىق بالىنىڭ يېشى كىچىك، ئۇزۇقلىنىشى ناچار بولسا تېخىمۇ ئورۇقلاپ روھـي چۈشكۈنلىشىدۇ ـ دە، يوتەلدىن كېيىن تۇتقاقلىق، تۇنجۇ ـ قۇش ھادىسىسى يۈز بېرىپ، يۈز ـ كۆزلىرى كۆكىرىپ ئارقـا ـ دىن تاتىرىپ كېتىدۇ، پات ـ پات بەدەنلىرى تـارتىشىپ دولىنىپ كېتىدۇ؛ بۇ خىل تۇتقاقلىق يوتەل تـەخمىنەن 5 ـ 6 ھەپتە، ھەتتا 3 ئاي داۋاملىشىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇ "يۈز كۆنلۈك يوتەل" دىگەن نامنى ئالغان، ئـەمـا ۋاقتىدا توغرا داۋالاپ، ياخشى پەرۋىش قىلىنسا كېسەل ـ لىك جەريانى ئانچە ئۇزاققا بارمايدۇ.

كـۆكيوتەل بـالىلارنى ئـازاپـلايدىغان كېسەللىـك بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇنىڭدا يۇقۇرىدا سـوزلەنگەنـدەك ئېغىر يوتىلىش بولىدىغانلىغى تۇپەيلىدىن، ھەر خىل قو ـ شۇمچە كېسەللىكلەر يۈز بېرىشىمۇ مۇمكىن. زاتىل قوشۇ ـ لۇپ قېلىش ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغان بىرخىل ئاسارەتتىن ئىبارەت بولۇپ، يوتەلدىن تاشقىرى يـۆتـەلگە قىزىتما، ھاسىراشمۇ قوشۇلۇپ قالىدۇ. شىددەتلىك يوتەل تۇپەيلە ـ دىن ئىنچىكە قىل قان تومۇرلار ئۈزۈلۈپ قاناش كېلىپ چىقىدۇ. قاناشنىڭ ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغىنى كـوز ئېقىغا چېكىتتەك قان چۈشۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، كوز ئەترا ـ

پىنسك تېرىسىده قان قايغان نۇقتىلارمۇ يۇز بېرىدۇ، بۇرۇن قانمشى، مىڭىگە قان چۈشۈشمۇ مۇمكىن. تىل ئاستىدىكى تىل باغلىمى ئۇدۇل چىشقا سۇركىلىپ كېلىپ زىدىلىنىدۇ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن بولغانلىقتىن، تاماق يېمىش ئازايغاچقا، ئۇنىڭ ئۇستىگە قۇسۇۋەگەچكە بالىنىڭ ئوزۇقلىنىشى زور تەسىرگە ئۇچراپ، ئورۇقلاپ تاتىرىپ كېتىدۇ. ئەسلىدە ئوپكە سىلى بار بالا بولسا، كوكيوتەل ئاغرىغاندىن كېيىن كېسەللىك نۇقتىلىرى كېڭىيىپ كېتىش خەۋپى بار. شۇ سەۋەپتىن تېرىقتەك تارقالغان ئوپكە سىلى ۋە سىل مەنبەلىك سەرسام كېسىلى يۇز بېرىشى مۇمكىن.

ئەگەر يۇقۇرقىدەك قوشۇمچە كېسەللىكلەر بولمىسا، يوتەل بىرقانچە ھەپتىدە تەدرىجى يېنىكلەپ، تۇتقاقلىق يوتەل تۇتۇشمۇ بارغانسېرى ئازىيىپ، ھەر قېتىم تۇتۇش ۋاقتىمۇ قىسقىرىپ پەيدىن-پەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

كوكيوتەلنى تونۇش تەس ئەمەس، ئەمما بالىلار خاتالىشىپ پۇرچاق ياكى باشقا نەرسىلەرنى يۇتۇۋالسىمۇ تۇتقاقلىق يوتەل يۇز بېرىدۇ، ئەمما ئۇنداقتا خورازدەك قىچارغان ئاۋاز چىقمايدۇ.

داۋاسى: كوكيوتەل ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولغىنى ئۈچۈن، ئاغرىق بالىنى دەرھال تىنچ، ھاۋالىق ئويدە، پاكىز ئورۇندا ياتقۇزۇپ، باشقا بالىلارنى بېقىن يولاتماسلىق كېرەك، چۈنكى ئاغرىقنىڭ يوتىلى ئارقىلىق ھاۋاغا چىققان جەراسىم (مىكروپ)لىق ھاۋا ساق بالىلار-

غمۇ كېسەل يۇقتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك بالىنىڭ قاچا-قۇچا، ئويۇنچۇقلىرىنىمۇ ئايرىم قىلىش كېرەك. كېسەل بالىغا ئاچچىق-چۈچۈك، سوغاق، يىرىك تاماقلارنى بەرمەي، ئوڭاي سىڭدۈرىدىغان، قۇۋۋەت بولىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن، سۈت، توخۇ گوشى، يىلتىقان تۇخۇم بېرىش پايدىلىق. يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك كېسەل بالىنى خاپا قىلماسلىق شەرت. يوتەل تۇتۇشقا سەۋەپچى بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بالا ياتقان ئۆينى چاڭ-توزاڭ، ئىس، ياغ بۇسلىرىدىن خالى قىلىش لازىم.

دورىلاردىن بەلغەم بوشىتىدىغان، نەپەس يوللىرىدىكى تارتىشىش (تەشەننۇج)نى يۇمشىتىپ، يوتەلنى ئازايتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك، يوتەلنى پۈتۈنلەي توختىتىۋېتىشكىمۇ بولمايدۇ.

① تاتلىق بادام مېغىزى 5 دانە، قارىمۇچ بىر مىسقال، ناۋات 3 مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقال يىگۈزۈش كېرەك.

② بەنەپشە 2 مىسقال، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، زىغىر، زۇفا، گازىۋان، بەمبە ئۇرۇغى بىر بېرىم مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بېرىم مىسقال. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى بىر پىيالە قاينىق سۇدا دۇملەپ قويۇپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر، ناۋاتتىن ئازراق ياكى بېرىم سەر تەرەنجىۋىل سېلىپ، يىلمان ھالدا 3-4 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

③ زەمچە، سۇكپىياز، ھول زەنجۇبىل (ياكى سۇدا قاينىتىپ يۇمشاتقان قۇرۇق زەنجۇبىل ــ ئاق چەشكە) دىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، داكىغا يوگەپ توش سو-ئىگىنى بويلاپ كوكرەككە كۇندە بىرقانچە قېتىم سۈر-تۇش لازىم.

④ بىر دانە ئامۇتنى يېرىپ، ئىچىنى تازىلاپ، ئىچىگە بىر-ئىككى پۇڭ چاكاندىنى قاچىلاپ، ئامۇتنى يېپ بىلەن باغلاپ، قاچىغا سېلىپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ، چاكاندىنى ئېلىپ تاشلاپ ئامۇتنى يىگۈزۈپ، سۇيى ئىچكۇزۇلسە نەپەس يولىدىكى تەشەننۇج بوشاپ، بەلغەم يۇمشاپ يوتەل پەسىيدۇ.

⑤ سامساق مەجۇنى (خەمىرى سىر)دىن بالىنىڭ يېشىغا قاراپ مىقدارىنى بەلگىلەپ بېرىلسە يوتەلنى پەسەيتىپ، قوشۇمچە كېسەللەر يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

⑥ يېقىنقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ئەگەر بالا چوڭراق بولۇپ گەپ ئۇقىدىغان بولسا، يېرىم باش سوسۇن پوستلاق سامساقنى سوقۇپ شىشىگە قاچىلاپ، بالىغا داۋاملىق شۇ سامساقنىڭ پۇرىغىنى ئىچىگە تار-تىشقا بۇيرۇسا ئوبدان داۋالاش ئۇنۇم بېرىدۇاتىدۇ.

⑦ سوسۇن پوستلاق سامساقتىن 2 - 3 باشنى ئاقلاپ، سوقۇپ كۇرۇشكىغا سېلىپ بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىدۇ، سۇزۇپ كىچىك بوۋاقلارغا 3 - 4 كۈندە، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 2 - 3 كۈندە ئىچ-

كۆزۈپ تاماملاش كېرەك؛ بۇ چارىنى زېرىكمەي داۋاملاشتۇرۇلسا جەزمەن ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑧ توخۇ ئوتىدىن بىرنى ئېلىپ، بىر سەر شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ باراۋەر 4 كە بولۇپ، 2 كۈندە ئىچكۈزۈپ تۇرۇلسا ئۇنىڭ كېرەك.

⑨ قوي ئوتىدىن بىر دانىنى ئېلىپ، شېكەر قوشۇپ، بىر ياشتىن توۋەن بالىلارغا 18 كۈندە، 1 - 2 ياشلىق بالىلارغا 12 كۈندە، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 6 كۈندە ھەر كۈنى 2 - 3 قېتىمدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇلسا مۇمكىن. توخۇ، قوي ئوتلىرى تېپىلمىسا كالا ئوتىدىن 10 گىرام ئېلىپ، قوي ئوتىنى ئىچكۈزگەن ئۇسۇلدا ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑩ ئاچچىق ئانارنى ھول لاتىغا ئوراپ، نانىنى قورۇغۇچىلغان تونۇرغا سېلىپ ئىسسىتىپ، ئاندىن سۈيىنى سىقىپ 2 مىسقالدىن 3 - 4 قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

⑪ گازىۋان ئەرەقى، قىزىلگۈل ئەرەقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىنەپشە شەرۇبتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

⑫ بىر دانە قۇشقاچنى يۇدىداپ، ئىچىنى تازىلاپ، 5 مىسقال ناۋات بىلەن كۆرۈشكىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن گوشىنى يىگۈزۈپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك؛ بۇ چارىنى كۈندە بىر قېتىمدىن بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

4-پەسىل. يۇرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى

يۇرەك قان تومۇرلارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

يۇرەك مۇرەككەپ تۈزۈلگەن مۇشتەك ئەزا بولۇپ، سەنۇپەر مۇسى (قارىغاي مۇسى)گە ئوخشايدۇ. كوكرەك بوشلۇغىدا سەل ئۇستۈن سول تەرەپكە مايىلراق جايلاشقان بولۇپ، ئەمچەكتىن ئىككىلىك تۇۋەنگىچە يېتىدۇ. يۇرەكنىڭ جىسمى ئانار دانىسىنىڭ رەڭگىدە مۇستەھكەم گوشتىن تۈزۈلگەن. يۇرەكنىڭ سىرتى مەخسۇس خالتا بىلەن قاپلانغان؛ ئۇ ھىجابى قەلپ دەپ ئاتىلىپ، يۇرەك ئۇنىڭ ئىچىدە ئەركىن ھەركەتلىنەلەيدۇ. يۇرەكتە ئىككى قوساق بار، ئۇنىڭ بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە. ھەر بىر قوساق يەنە ئىككىگە بولۇنگەن، ئۈلارنىڭ ئارىسىدا قانىنى تەتۈر ئېقىتمايدىغان ئىككى قاپقاق (سەماماتى قەلپ) بار. ئوڭ تەرەپتىكى قوساققا كوك تومۇر (ۋەرىد) جىگەر ۋە پۈتۈن بەدەندىن بۇخاراتى دۇخانى (بۇزۇق گاز) ئارىلاشقان قانىنى يۇرەكە كېلىپ كېلىپ، ئاندىن ئوپكىگە ئېلىپ بېرىپ ھاۋايى نەسىمى ئالماشتۇرىدۇ. سول تەرەپتىكى قوساقتىن قىزىل

تومۇر (شىريان) تومۇر چىقىپ، ھاۋايى نەسىمى ئارىلاش-
قان قانىنى بارغانسېرى ئىنچىكىلەشكەن قىزىل تومۇرلار
ئارقىلىق ھەرقايسى ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا ئېلىپ بارىدۇ.
قەدىمقى تىۋىپلارنىڭ قارىشىچە، سول تەرەپتىكى يۈرەك
قوسىغى ئادەمنىڭ ھاياتلىغى ئۈچۈن زورۇر بولغان ھا-
ياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھەيۋانى، قۇۋۋەيى غۇرىزى)
نىڭ مەنبەئىدىن ئىبارەت. يۈرەك ۋە قىزىل ھەم كۆك
تومۇر، ئىنچىكە قىل تومۇرلاردا قان دائىم ئايلىنىپ
يۇرۇپ ئومۇمى بەدەننىڭ ھاۋاغا، ئوزۇقلۇق ماددىلارغا
بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. قاننىڭ بۇ خىل توختاۋ-
سىز چۈگۈلەپ يۇرۇشى قان ئايلىنىش (ئەلدەۋرەتى دە-
مەۋىيىە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۈرەك مۇشۇ دەۋر قىلىشىنىڭ
مەركىزى، ھەركەتلەندۇرگۈچىسى بولۇپ يۈرەكنىڭ كېڭە-
يىش (ئىنبىسات)، تارىيىش (ئىنقىباز) قابىلىيىتى تۈپەيـ
لىدىن، قان كوك تومۇرلاردىن يۈرەككە قايتىپ، ئۇنىڭدىن
قىزىل تومۇرلارغا چىقىرىلىپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ،
مۇشۇنداق داۋاملىق ئايلىنىپ (دەۋر قىلىپ) تۇرىدۇ،
يۈرەكنىڭ بۇ خىل خىزمىتى بىر ياقتىن ئەڭ ئالى
ئەزايى رەئىسە بولغان مېڭىنىڭ ئىدارە قىلىشىغا بىقە-
نىدۇ، بىر ياقتىن مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەپ ئۇنىڭ
ساغلام ھەركەت قىلىشىنى، ھەممە ئەزالارنىڭ سالامەت
ئىشلىشىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ، شۇڭا يۈرەكمۇ ئەزايى
رەئىسىنىڭ بىرى دەپ ھىساپلىنىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرى (ئەمرازى قەلب)

يۇرەك ھاياتلىقتا ناھايىتى مۇھىم، ئېغىر ۋەزىپە ئوتەيدىغان ئەزالارنىڭ بىرى بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭ ساغ-لام، ئېتىبارلىدا (نورمال) ھەركەت قىلىشى تىرىكلىك ئۈچۈن ئىنتايىن زورۇر. يۇرەكتە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى خېلى نۇرغۇن. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولۇپ، يۇرەك قاپقاقلىرى (سەماماتى قەلب) نىڭ كەمتۈك تۇغۇلۇشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ئىبارەت. بۇنداق تۇغما كېسەللىكلەرنىڭ بەزىسىدە كېسەل باللار سەل ھەركەت قىلسا كالپۇكلىرى، بارماقلىرى كوكىرىپ كېتىدۇ. يەنە بىر خىللىرى قانىنىڭ ماددىسىز ۋە ماددىلىق ئوزغىرىشلىرى، باشقا خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشلىرى، مىكرو-ئەسەبنىڭ خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى تۇپەيلىدىن تۇغۇلغاندىن كېيىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكەرنىڭ سەۋەبچىسى بولغان قاندىكى ئوزغىرىشلەرگە ھاراق، تاماكا، ھەر خىل يامان كەيپ-ئادەتلەر، ئوزۇقلىنىش ۋە تۇرمۇشتىكى ھەر خىل تەسىراتلار، مۇھىتنىڭ تەسىراتلىرى ئوز تەسىرىنى كورسىتىدۇ.

يۇرەك كېسەللىرىنىڭ تۈرى كوپ بولسىمۇ، ئەمما ئۇلاردا كورۇلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىدە بىر خىل ئورتاقلىق بولۇپ، ھەرقانداق يۇرەك كېسەللىرىدە توۋەنـ

دىكى يۈرەك سېلىش، ھاسىراش، يۈرەك ئاغرىش، بەدەن ئىششىش (تولاراق ئاياق تەرەپتىن)، گايىدا كوكسىرىش ھادىسىلىرىنىڭ بىرقانچىسى بىللە قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. مۇشۇ ئالامەتلەر بىر كىشىدە بىرلىكتە كۆرۈلسە يۈرىكىدە ئىللەت بارلىغىدىن گۇمانلىنىپ يەنمۇ ئىلگىرىلەپ تەكشۈرۈپ كۆزىتىش لازىم.

يۈرەك ئاجىزلىغى

يۈرەك ئاجىزلىغى ئەرەپچە "زەئفى قەلب"، خەنزۇچە "شىن لى شۇەيجې" (心力衰竭)، ئىنگلىزچە "ھەيت فېيلجې" (heart failure) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: يۈرەكنىڭ ئوزىدە ھېچقانداق جىسمانى تۈزۈلۈش جەھەتتىكى (ئۇزۇمى - ئورگانىك) ئۆزگىرىش سادىر بولماي، پەقەت خىلىتىلارنىڭ سادده (سازەج) بۇزۇلۇشى (سۇ ئىلمزاجى)، روھى تەسىرات، ئەسەب، روھنىڭ چارچىشى، ئومۇمى بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە باشقا تەسىراتلار تۈپەيلىدىن يۈرەك ئاجىزلايدۇ. مەلۇمكى، يۈرەك كېچە - كۈندۈز تىنماي ھەركەتلىنىپ تۇرىدىغان "ناسوس" بولۇپ، ئۇنىڭ ھەر قېتىملىق قىسقىرىشى پۈتۈن بەدەندىن يۈرەككە قايتىپ كەلگەن قاننى سىقىپ چىقىرىپ، قاننى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ، توقۇلمىلارنىڭ ئېھتىياجىنى قامداپ تۇرىدۇ. ئەگەر يۈقۇرقىدەك سەۋەپلەر يۈرەك گوشلىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرسا، بارلىق توقۇل-

مىلارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىشىگە ۋە كۆك تومۇر قېنىنىڭ يۈرەككە قايتىپ كېلىشىگە تەسىر يېتىدۇ. كۆك تومۇردا قان كوپ يىغىلىپ قېلىشنى تىببى تىلدا "قان توڭلۇش" (ئىمتىلائى دەم) دەپ ئاتىتىلىدۇ. مۇشۇ سەۋەپتىن سادىر بولغان يۈرەك زەئىپلىكىنى "قان تولۇشلۇق يۈرەك ئاجىزلىغى" (زەئىپ قەلبى ئىمتىلائى) دەپ ئاتىلىدۇ. يۈرەك زەئىپلەشتىنىڭ سەۋىۋى نۇرغۇن، شۇنىڭدەك كېسەلنىڭ باشلىنىشىمۇ ئاستا ياكى ئوتكۇر بولىدۇ، بىراق ئادەتتە قان تولۇشتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىغى كوپرەك ئۇچرايدۇ.

مەيلى قايسى خىلدىكى يۈرەك كېسىلى بولمىسۇن، ھەممىسىدىمۇ يۈرەك ئاجىزلىغى ھاسىل بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئاساسىي سەۋىۋى يۈرەك گوشىنىڭ ۋەزىپىسى ئۇزۇنغىچە ئېغىرلىشىپ كېتىپ ئۇنىڭ زىيادە چارچىشىدىن ياكى يۈرەك گوشىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ناچارلىشىشتىن ئىبارەت بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىشىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى يۈرەك ئاجىزلىغىنىڭ ئىپادىسى دائىم دېگۈدەك سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلىشىشتىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇ، قان بېسىمى يۇقۇرىلىق كېسىلىدە، ئاساسىي قىزىل تومۇر قاپقاقلىرى تارايغان ياكى تولۇق يېپىلماس بولۇپ قالغاندا كوپرەك ئۇچرايدۇ. سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندىن كېيىن، ئوپكىدىكى قان يۈرەككە قايتىپ كەلگەندە بەلگىلىك قارشىلىققا يولۇقۇپ، ئوپكە قان ئايلىنىشىنىڭ بېسىمى ئورلەپ كېتىدۇ ـ دە، ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ يۈكىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، تېزلىكتە ئۇمۇ

ئاجىزلايدۇ. سول يۇرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندا، يېنىك دەۋرىدە ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا ئازراق ھاسىراپ دېمى سىقىدۇ، دەم ئالغاندا تېزلىدۇ. ئېغىرلاشقاندا كېسەل كىشى دەم ئېلىۋاتقاندىمۇ دېمى سىقىلىدۇ، ئۇكدا ياتقاندا ياكى كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ ئىپادىلىنىدۇ. دەم سىقىش تۇتقاقلىق بولۇپ خوددى زىققى كېسىلىگە ئوخشايدۇ. بۇنداق كېسەلنى "يۇرەك مەنبەلىك زىققا" (زەيقىننەپەس قەلبى) دېيىلىدۇ.

ئەگەر سول قېرىنچىنىڭ ئاجىزلىغى تېزرەك باشلانسا، دەرھاللا ئوپكىدە سۇلۇق ئىششىق يۇز بېرىپ، نەپەس ئېلىش ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىدۇ ۋە كوكىرىش كورۇلىدۇ، يوتەل كۆچىيىدۇ، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىدۇ. ئوپكىدىن خىرىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالانمىسا كېسەل كىشىدە ئېغىر ھۇشسىزلىق يۇز بېرىپ ئولۇپ كېتىدۇ

ئوڭ يۇرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندا (بۇنىڭدىن ئاۋال سول قېرىنچە ئاللىقاچان ئاجىزلىشىپ قالغان بولىدۇ) دەم سىقىپ ھاسىراش ئاساسىي ئالامەتتۇر. ئاندىن پۈتۈن بەدەندە قان ئايلىنىش سۇسلاشقانلىق ئىپادىلىرى بولۇپ، پۈتۈن بەدەن، خۇسۇسەن بەلنىڭ توۋىنىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى لەھمى) يۇز بېرىدۇ، جىگەر يوغىنايدۇ، بويۇن كوك تومۇرى پولتىيىپ چىقىدۇ، ئىشتىها تۆتۈلىدۇ، كوڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

ئەمما تەشخىس قىلىشتا سول قېرىنچە ئاجىزلىشىش-
نى نەپەس قىسىنلىشىشقا سەۋەبچى بولىدىغان ئوپكە كې-
سەللىرىدىن، مەسىلەن، شاخ كاناي زىققىسىدىن پەرقلەن-
دۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئوڭ يۈرەك ئاجىزلىشىش-
نى بولسا يۈرەك ۋەرەمى، جىگەر قېتىشقا ئوخشاش پۈتۈن
بەدەننى ئىششىتىدىغان كېسەللەردىن پەرق ئېتىش كېرەك.

داڭلىق ئالىم ئىبنىسىنا ئىسىزنىڭ «ئەلقانۇن»
كىتابىدا يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلارنى
ئۈلارنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ مۇنداق 3 تۈركۈمگە بولگەن.
كېيىنكى ئالىملارمۇ تەجرىبىلەر ئاساسىدا ئىبنىسىنانىڭ
شۇ پىكرى ئەمەلىيەتكە ئۈيغۇن ئىكەنلىگىنى تەستىقلىغان.
پايدىلىنىش ئۈچۈن توۋەندە ئۈلارنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

"يۈرەككە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن موتىدىللىككە
يېقىنلىرى: ياقۇت، قارا مارجان (بىجارە)، فىرۈزە، ئالتۇن،
كۈمۈش، گازىۋان.

ئىسسىقلىرى: درۇنەج، پارپى، ئىپارىيا ئەنبەر، بوز-
بوغا، ئىپەك ۋە زەپەر، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن تېز
پايدا قىلىدۇ، قەلەمپۇر ناھايىتى ئاجايىپ دورا. بۇنداق
دورىلاردىن ئۇد، فەرەنجمىشكى (تاغ رەيھانى) ۋە ئۈرۈغى،
بادىرەنجبۇيا ۋە ئۈرۈغى، لىمون يوپۇرمىغى، قاقىلە، سازەج
ھىندىلەرنى كۆرسىتىش مۇمكىن، قارا ئەندىز ھەم ئاجا-
يىپ دورا.

سوغاق دورىلار: مەرۋايىت، قەھرىۋا، مارجان، كاپۇر،

سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ئالما، قۇ ـ رۇق ۋە ھول يۇمغاقسۇت".

ئىنىنسىنا يەنە يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا زەپەرلىك رولىنى مۇنداق تەكىتلەيدۇ:

"يۇرەكنى داۋالايدىغان سوغاق دورىلارغا ئىلۈەتتە زەپەر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك. زەپەر بۇ يەردە مەزكۇر دورىلارغا يولباشلامچىلىق قىلىپ، ئۇلارنى يۇرەكنىڭ كې ـ سەللەنگەن قىسمىغا باشلاپ بارىدۇ، ئاندىن ئوزى ئۇلار ـ دىن ئايرىلىپ ئەسەب (نېرۋا) ۋە روھنى كۈچلەندۈرگۈچى تەسىر كورسىتىپ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. سو ـ غاقلىق دورىلارنىڭ ئوزىنى يالغۇز ئىشلەتكەندە ئۇلار يۇ ـ رەك جەۋھىرىگە ئوتۇشكە قابىلىيەتلىك ئەمەس" («ئەلقا ـ نۇن» ئوزبىكچە نەشرى 3 ـ كىتاپ).

يۇقۇرقىلار قەدىمقى كىتاپلاردا كورسىتىلگەن ئاز بىر قىسىم يۇرەك دورىلىرى. ھازىر ئىلىمىزدىن چىقىدىغان ئاچچىق چىچەك (ئازەرىيۇن)، لوپ كەندىرى، يۇرەك ئوتى ۋە شۇنىڭدەك نۇرغۇنلىغان دورا ئوسۇملۇكلىرىنىڭ يۇرەك كېسىلىنى داۋالاشتا ئۇنۇمدار ئىكەنلىگى ئىسپاتلىنىپ، يۇ ـ رەك دورىلىرىنىڭ سانى بارغانسېرى كوپەيمەكتە.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: يۇرەكنىڭ زەئىپلىشىشى يۇرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز سازەج بۇزۇلۇشىدىن بولغاچ ـ قا، مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ تۇرىگە قاراپ ئالامەتلىرىمۇ پەرق ـ لىق بولىدۇ. داۋالاشتىمۇ شۇ خىل بۇزۇلۇشنىڭ ئوزىگە خاس داۋالاش ئىلىپ بېرىلىدۇ.

1. يۇرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا:

بۇنداقتا تومۇر ئىتتىك، ئارقىدىن (مۇتەۋاتىر) ئۇرىدۇ، نەپەسلىنىش چوڭ - چوڭ، ئۇسسىلىق كوپ بولۇپ، كېسەل كىشى سالقىن ھاۋاغا مۇھتاجلىق ھىس قىلىدۇ، غەم - ئەندىشىگە چۈشۈپ قالىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ. بۇ خىل كېسەللەرگە تۆۋەندىكى دورىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ:

① قىزىلگۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، خاڭگا مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، قاپاق مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاش مۇمكىن بولغانلىرىنى تاسقاپ، زەپەرنى ئىسپۇغۇل شىرىسىدە ئېزىپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى (لۇئابى) ۋە ئانار شەربىتىدە دورىلارنى ھوللەندۇرۇپ، كىچىك تۆگمەدەك توقماق (قۇرس) تەييارلاپ كۆندە بىر دانىدىن 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

② شەربىتى خەنگى بېرىش كېرەك. تەركىبى ۋە ياسىلىشى: تاتلىق ئانار سۇيى 3 جىڭ، ئاق قەنت 5 سەر، ئانار سۇيىنى سەكىپ، تىندۇرۇپ سۇزۇك قىسمىغا قەنتنى سېلىپ ئاستا ئوتتا قايناتىلىدۇ. كۆندە بىر سەردىن 4 - 5 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

③ ئالما شەربىتىگە ئاق سەندەل، كاپۇلاردىن گۈلاپتا ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ داكىنى چىلاپ، كېسەل كىشىنىڭ كوكسىگە قويۇپ بېرىلىدۇ.

④ ئەگەر كوك تومۇرغا قان بەك تولۇپ كەتكەن

بولۇپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى يەكگىللەشتۈرۈش زورۇر بولـ
سا (مىزاجدىكى ئۆزگىرىشتە قارشىلىق ئاملى بولمىسا) قان
ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئومۇمى بەدەندىكى مىزاج ئۆزگىرد ـ
شى بولسا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۇلىرى بىلەن ئىخراج
قىلىش لازىم.

⑤ مىزاج ئۆزگىرىشى ئىچكى بەدەن بىلەن بىر تۇـ
تاش بولسا، خەمىرى سەندەل بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئاق سەندەل، گازىـۋان
گۈلى، قىرقىلغان پىلە غوزىگى، بەدىموشكى، نىلۇپەر، قە ـ
زىلگۈل 3 بېرىم مىسقالدىن، بىمە چىچىگى، ئالما چىچىگ
بىر بېرىم مىسقالدىن، زەپەر بېرىم مىسقال، قەنت 5 سەر.
تەييارلاشتا: سەندەلنى قىزىلگۈل گۈلاپىدا سۈزۈپ، سايىدا
قۇرۇتۇپ، قىزىلگۈل، بەدىموشكى (سېرىق سوغەت چىچىگى)
دىن ئەرەق (پارسۇيى) تارتىپ، مەزكۇز ئىەرەققە قەنتنى
سېلىپ ئاستا ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمـ
شاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، قىيامغا ئارد ـ
لاشتۇرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ كۈندە 2 مىسقال ـ
دىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

⑥ سەندەل ئەرەقى بېرىشمۇ مۇمكىن:

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، كاسنە ئۇـ
رۇغى، بەدىموشكى، نىلۇپەر ھەر بىرى بىر سەردىن، ئاق
سەندەل، يۇمغاقسوت ئۇرۇغى، شاتەررە، زىرىخ، ئالما
چىچىگى، بىمە چىچىگى، ھەر بىرى بىر بېرىمسەردىن، بۇلار
سوقۇلىدۇ. سەندەلنى 2 كېچە ـ كۈندۈز سۇغا چىلاپ

قويۇپ شۇ سۇ بىلەن ئەرەق قازىنى (ئىمبىق)غا سېلىپ ئەرەق تارتىدۇ، كېسەلنىڭ يېشى ۋە بەدەن قۇۋۇتىگە قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن بېرىلىدۇ (كوتىرىشىگە قاراپ ھەر قېتىمدا 9 قوشۇقچە كۆپەيتىش مۇمكىن).

كېسەل كىشىگە سوغاقلىق تاماقلارنى بېرىش (تامىغىغا يۇمغاقسۇت، ھول قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش)، ئالما، ئانار، خاڭگا، تاۋۇز سۇلىرىنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

2. يۇرەكنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغاندا: تومۇر ئىنچىكە بولۇپ كېچىكىپ سالىدۇ، تەرتىپسىز (مۇختىلىپ)، نەپەس ئېلىشى سۇس بولىدۇ، بەدىنى ئاجىزلايدۇ، ھورۇنلىشىدۇ، يۈزىنىڭ قىياپىتى نۇرسىزلىنىدۇ، كېسەل كىشى ئادەمدىن قېچىپ يالغۇزلۇقىنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆڭلى تەلەيدۇ. چۈنكى ئۇلاردىن راھەتلىنىدۇ، بۇلارنى داۋالاشتا:

① ئىسسىق تەبىەتلىك داۋالىلمۇشكى (داۋالىلمۇسكى‌ھار) نىڭ مۇنۇ نۇسخىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: دۇرۇنەج ئەقرەبي بىر سەر، كەھرىبا بىر سەر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 5 مىسقالدىن، زۇرۇنبات بىر سەر، مارجان بىر سەر، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بىر سەر، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلگەن پىلە غوزىسى 6 مىسقال، سازەنجى ھىندى 5 مىسقال، ئوشنە 4 مىسقالدىن، ئىپار بىر مىسقال، سۇنبۇل 5

مسقال، زەنجىۋىل، پىلپىل 4 مسقالدىن، قاقىلە، لاچىندانە 5 مسقالدىن، ھەسەل 30 سەر، قائىدە بويىچە تەييارلاپ كۈندە سەھەردە بىر قېتىم بىر مسقالدىن بېرىلىدۇ.

② گازىۋان شەرۋىتى بۇ خىل كېسەلگە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ھول گازىۋان بولسا سقىلغان سۈيىدىن 18 سەر ئېلىپ، 20 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر ھول گازىۋان تېپىلمىسا، گازىۋان يوپۇرمىغىنى گۈلاپقا چىلاپ يۇمشىتىپ، قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

③ توۋەندىكى خىلدىكى بادىرەنجىۋىيا شەرۋىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى: بادىرەنجىۋىيا ئۇرۇغى، كاسنە ئۇرۇغى، فەرەنجۇشكى ئۇرۇغى 2 سەردىن، گازىۋان 3 سەر، چۇ-چۇكىۋىيا يىلتىزى، بېدىيان، بېستغايەج 7 مسقال، قىزىل-گۈل گۈلابى 6 سەر، ئالما سۈيى 22 سەر، دورىلارنى ئالما سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، 3 تىن بىر قىسمى قالغاندا قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ ھاجەتكە قاراپ بېرىلسە بولىدۇ.

④ سۇنبۇل، دارچىن، سەئىدى كۆفى، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، بادىرەنجىۋىيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىنەسكە (كوكىرىكىگە) چېپىش پايدىلىق.

⑤ بۇ تۇردىكى كېسەللەرگە بىر سەر گازىۋان ئەرەقى، 2 سەر گۈلاپ، 2 سەر ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ بېرىپ تۇرۇش مۇمكىن.

تامىغىغا كەكلىك، توخۇ، كوك كەپتەر باچكىسىدىن شورپا قىلىپ، دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش؛ چېيىغا سۇنبۇل، قىزىلگۈللەرنى دەملەپ، ئىچكۈزۈش كېرەك.

سوغاق تاماق، سوغاقلىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ. تۇۋەندىكى شەرۇەت ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: ھەسەل 30 سەر، گۈلاپ، گازىۋان ئەرەقى 15 سەردىن، شاراپ 6 سەر، قەلەمپۇر، سۇنبۇل، ئۇدى ھىندى، زەپەر 3 مىسقالدىن. دورىلارنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىنىدۇ، ھەسەلنى گۈلاپ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ خالتىغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئۈچتىن ئىككى ھەسسە قالغاندا سىقىپ، كۈندە 3 قېتىم 2 – 3 قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

3 . يۇرەكنىك مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغاندا:

يۇرەكتىكى ھوللۇك كۈندىن – كۈنگە ئازىيىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا تەنها قۇرۇقلۇق يىغىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشى ئورۇقلاشقا باشلايدۇ، تومۇرى قاتتىق ئەمما كىچىك بولىدۇ، بىر تۇتاش سالمىدۇ. يۇرەكتىكى بۇ خىل ئوزگىرىشكە قورقۇش، غەم – ئەندىشە، غەزەپلىنىش، مەيۇسلۇك قاتارلىق روھىي ئامىللار (ئۇمۇرى نەفسانى) نىڭ ئۇزاق مۇددەت تەسىر قىلىشى سەۋەپچى بولىدۇ. كېسەل كىشىدە ئۇيقۇسىزلىق، يوتەلمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنى داۋالاشتا ئەسەب ئاجىزلىغىدا كورستىلگەن بەدەنگە هوللۇك يەتكۈزىدىغان شەرۋەتلەر، قاينىناتمىلار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كوكرىكىنى يېشىل مەلـ ھەم (قـرۇتى ئەھـزەر) بىلەن مايـلاش كېرەك (ئـۇنىڭ تەركىۋى: بىنەپشە يېغى، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇغى يېغى، هول يۇمغاقسۇت سۇيى، هول ئوسۇك سۇلىرىنى بىرلەشتۇـ رۇپ قاينىتىپ تـەيـيارلىنىدۇ). يـەنـە ئاقـمۇم، بىنەپشە يېغى، هول يۇمغاقسۇت، هول قارا سونىلارنى كوكـرەكـكە چېپىش كېرەك.

تامىغا ئارپا سۇيىگە بـادام يېغى ئارىلاشـتۇرۇپ بېرىش، هول، سوغاق لەرسىلەرنى بۇيرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىدە قىزىتما بولمىسا يېڭى ساققان قوي ياكى كالا سۈتى ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4. يۇرەكنىڭ مىزاجى هوللۇكتىن بۇزۇلغاندا: يۇرەكتە هوللۇك ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىدۇ. شۇڭا يۇرەك قان تومۇرلىرىدا قان قېيىۋېلىپ تـومۇر سـۇس ۋە كېـچىكىپ سالىدۇ، ئۇزگىرىپ تۇرىدۇ. تومۇرنىڭ ئۇزگىرىپ تـۇرۇشىغا روهىي ئامىلـلارنىڭ تەسىرى تېز، مەسىلـەن، كـېسەل كىشى خاپا بولسا يۇرەكـنىڭ هەركىتى دەرهـال تېزلىشىپ كېـتىدۇ، خوشـلۇق روهىي ئىلـهاملار كىشىنى تېزلىكـتە سـاقايـتىپ قويىدۇ.

بـۇ خىـل كېسەللەرگە بەدەننى سۇيۇقلۇقتىن تاـ زىلايدىغان دورىلارنى بېرىش (تەنقىھ قىلىش)، تـامىغىغا ياخشى قـان پەيدا قىلىدىغـان، ئۇزۇقـلۇغى مـول ئەممـا

هوللۇگى ئاز نەرسىلەرنى بېرىلىدۇ. يۈرەك نەملىگىنى تار-تىدىغان، يۈرەكنى قىزىتىدىغان دورىلار (يۈرەكنىك سوغاقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش قىسمىدىكى دورىلار) ئىشلىتىلىشى كېرەك.

ئومۇمەن يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر، خۇسۇسەن يۈرىگى 2 - ، 3 - دەرىجىدە ئاجىزلىغان كېسەللەر تۇزدىن پەرھىز قىلىشى پايدىلىق. ئەگەر زادىلا تاماق ئېغىزغا تېتىمسا ناھايىتى ئاز تۇز سېلىپ بېرىش كېرەك.

يۈرەك قوزغىلىش

يۈرەك قوزغىلىش كېسەل كىشىلەرنىك ئۇزىگە بىلىنىدىغان يۈرەك ئۇيناپ كېتىش ھادىسىسى ۋە شۇ خىل يۈرەك ئۇيناشقا ئەگىشىپ بارلىققا كېلىدىغان يېقىمسىزلىق تۇيغۇسىنىك ئومۇمى نامىدىن ئىبارەتتۇر. يۈرەك قوزغىلىش ئەرەپچە "خەفقانى قەلب" يەكى "ئىختىلاجى قەلب" دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچە شىن جى (悸)، لاتىنچە "پالپىتاتسىيە" (Palpitatio) دېيىلىدۇ. دوختۇرلار يۈرەك قوزغىلىشىنى بىر خىل مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى مىگە ۋە ئەسەب خىزمىتىدىكى ئۇزگىرىشلەر تۈپەيلىدىن يۈرەك قان تومۇر ئەسەبلىرىنىك خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان مۇھىم كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن بىرى دەپ قاراپ، ئۇلار يۈرەك قوزغىلىشىنىك

سەۋەپلىرىنى يۇرەك ھەركىتىنىڭ تەرتىپسىزلىگى، بەك بالدۇر سېلىش، يۇرەك دەھلىزى تىترەش، تۇتاقلىق يۇرەك ھەركىتى تېزلىشىش، پوقاق بەز خىزمىتى كۈچەپ كېتىش، كوپ مىقداردا قان يوقىتىش، ھاياجانلىنىش، يۇقۇملىنىش، ھاراق، تاماكىنى كوپ ئىستېمال قىلىشلار بىلەن باغلايدىكەن. قەدىمقى تېبابەت كىتاپلىرىدا بولسا، يۇرەك خەفقانىنى ئايرىم-ئايرىم 8 خىل سەۋەپ كەلتۈرۈپ چىقىدىغانلىغى كورسىتىلىدۇ. گەرچە ئىزاھلاشتا ئالاھىدە پەرق بارىدەك كورۈنسىمۇ، ئىنچىكىلەپ تەتقىق قىلىپ تەتبىقلىغاندا، ئىنىنسىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى نۇرغۇن ھوكۇمالارنىڭ بۇ جەھەتتىكى كوزقاراشلىرىدىمۇ بەلگىلىك ئىلمىي ھەقىقەت بارلىغىنى كورۈۋېلىش تەس ئەمەس. شۇڭا دوختۇر كەسپداشلىرىمىزنىڭ ئەتراپلىق تەھلىل-تەتقىق قىلىپ كورۈشىنى ئۈمىت قىلىمىز.

يۇرەك خەفقانى تۆۋەندىكىچە بىرقانچە خىلغا بولۇنىدۇ:

1. يۇرەك خەفقانىنىڭ بىرىنچى تۈرى: يۇرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز (سازەج) ئۆزگىرىشىدىن يۈرەكنىڭ قوزغىلىشى (بۇ ھەقتە يۇرەك ئاجىزلىغى ماۋزۇسىنىڭ داۋالاش قىسمىدا ئالاھىدە توختىلىپ ئوتتۇق. قايتا تەكرارلىمايمىز، شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن).

يۇرەك مىزاجىنىڭ ھوللۇكتىن بۇزۇلۇشىدىن باشقا ئەھۋاللاردا، كېسەل كىشىنىڭ مىڭىسى ۋە يۇرىگىگە ھولىۇك يەتكۈزۈپ تىنچلاندۇرۇش ۋە ئۆزۈقلاندۇرۇشنى ئا-

ساس قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. كۆكرەك ساھەسىنى ھەر-
خىل ياغلار بىلەن ياغلاش، پىشانىنى بادام يېغى بىلەن ياغ-
لاش، سۈت، ئوغلاق، توخۇ، كەكلىك، كوك كەپتەر باچكىسى-
نىڭ گوشلىرىنى بېرىش؛ ئالما، ئانار، ئۈزۈمە، شاپتۇل-
لارنى مۇۋاپىق ئىستىمال قىلدۇرۇش؛ دورىلاردىن گازىۋان
ئەرەقى، بادىرەنجىبۇيا شەرۋىتى، سۇنبۇل ئەرەقى، گازىۋان
خېمىرى، ئەبرىشىم شەرۋىتى ۋە باشقىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

2 . يۇرەك خەۋىقانىنىڭ ئىككىنچى تۈرى: يۇرەك خەۋىقانى قانىنىڭ قان تومۇرلارغا پاتماي، قان تومۇرلارغا تولۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ (خەۋىقانى ئىمتىلائى). قان تومۇرلار تولۇپ كەتكەچكە يۇرەك قوزغىلىش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قان كوپەيگەنلىك، قان تومۇر-
لارغا قان تولغانلىق (ئىمتىلائى دەم) يەنى قان بېسىمى ئورلەش بەلگىلىرى كورۈلىدۇ. مەسىلەن، بەدەن چىڭقە-
لىش، تومۇرلار ئېسىلىپ يوغان بىلىنىش، سۈيدۇك قو-
يۇق ھەم قىزىل كېلىش، بەدەن ئېغىر، ھەركەت سۇس-
لىشىش، باش چىڭقىلىش، باش قېيىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: ئىمكانىيەت بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. قانىنى چەپ قول باسلىق تومۇرىدىن ئېلىنسا تېز ئۈنۈم كورۈلىدۇ. قان ئېلىشقا مۇمكىن بولـ-
مىسا چوڭ يوتا تېرىسىنى يېنىك قىلىپ قانلىق لوڭقا قويۇش، دولىنى تىلىپ قانلىق لوڭقا قويۇش مۇمكىن. بۇنداق كېسەللەرگە قۇرس كاپۇر، بىنەپشە شەرۋىتى،

سەندەل شەرۋىتى، كاسىنى ئەرەقى، مىدەمىشكى ئەرەقى، ئارپا بىدىيان ئەرەقى بىرىلسە بولىدۇ. سەندەل، كاپۇرغا ئوخشاش سوغاقلىق دورىلارنى گۈلاپتا سۈزۈپ، ئىزىپ يۈرەك ئۇدۇلىغا چېپىش، خۇش ـ پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇ ـ رىتمىش كېرەك.

تامىغىغا قېتىشقىنىڭ سىرىق سۇيى (جۇلەنجىبىن)، قارا ئۇرۇك سىلىنغان تاماقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇسسـ ـلىغا چىلان، تەمرى ھىندى شەرەۋتلىرى بىرىلىدۇ. ئەمما سوغاقلىق نەرسىلەرنى بەك زىيادە قوللىنىپ يۈرەكنى ئاجىزلىتىپ قويۇش مۇۋاپىق ئەمەس. ئەگەر سوغاقلىق زىيادە بولسا بۇنداق ھاللاردا دورىلارنىڭ، تاماقنىڭ تەركىۋىگە ئەھۋالغا قاراپ لاچىندانە، قەلەمپۇر (مىخ دارچىن)، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، قاقىلە قاتارلىق دورـ ـلارنى قوشۇش مۇمكىن. بۇ خىل قان تولۇشتىس بولغان (ئىمتىلائى) خەقان ماھىيەتتە شۇ خىل سەۋەپتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىشىشنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ ئەھۋال چەكلەنمەي داۋاملىق راۋاجلانسا يۇـ ـرەكنى ئاجىزلاشتۇرۇشى چوقۇم.

3 . يۈرەك خەقانىنىڭ ئۇچىنچى تۈرى: يۈرەك خەقانىغا قان تەركىۋىگە سەپرا ماددىسىنىڭ ئوتۇشى سەۋەپ بولىدۇ (خەقانى سەپراۋى). بۇ ھالدا سەۋەپسىز ئىچ پۇشۇش، كوكۇل ئېچىلماسلىق، ئۇيقۇسىزلىق، غەمـ ـكىنلىك، بىئارامىلىق، كوپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇپ تۇـ ـرۇش ۋە ئاچچىق بىلىنىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ

كېلىدۇ، يۇرەك قوزغىلىدۇ. ئەمما ئادەتتە بۇ خىل خەقنانى كەم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ① ئەپتىمۇن قايناتمىسى (مەتبۇخى ئەپتىمۇن) ۋە ھېلىلە مەتبۇخى بېرىپ قان تەركىۋىدىكى سەپرا (ئوت) ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر سەپرا ماددىسى سۇرۇپ چىقىرىلمايدىكەن، قاندىكى بۇ ماددا بارغانسېرى كۆپەيسە ئاقىۋەت يۇرەك سانچىپ ئاغرىيدىغان يۇرەك سانچىغى ئىللىتى كېلىپ چىقىدۇ، ئۇ خەتەرلىك ئىللەتتۇر.

② سەپرادىن بولغان يۇرەك سېلىشقا بىر پۇڭ يەبرۇج، بىر پۇڭ كاپۇر، بىردانە ماش چوڭلۇغىدىكى ئىپار، زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچ ياساپ، كۈندە بىر دانىدىن بىر قېتىم يېگۈزۈش مۇمكىن.

③ توۋەندىكى نۇسخا بويىچە قۇرسى كاپۇر تەيياردلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى: تاباشىر، قىزىلگۈل، نىلۇپەر گۈلى 4 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كاسنە ئۇرۇغى، ئوسۇڭ ئۇرۇغى (تۇخمى كاھۇ)، تەرخەمەك، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقى- لىرىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، قۇرۇق يۇمىغاقسوت، ئىكەلگەن ئاق سەندەل 2 مىسقالدىن، قورۇپ سارغايتىلغان دەريا سەرتانى، چۇچۇكبۇيا قىيامى بىر مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن، ئەرەپ يىلمىي، كەتىرا بىر يېرىم مىسقالدىن، تەرەنجۇبىل بىر سەر، دورىلارنى سۇغۇپ، تاسقاپ بىيە ئورۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇ-

رۇپ بىر مىسقال ئېغىرلىغىدا توقىچاق ياساپ، كۆندە بىر دانىدىن 3 قېتىم ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

④ يۇرەكتە هارارەت بولسا بىر مىسقال قىزىلگۈل، بىر مىسقال تاباشىر، بىر مىسقال يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغى، 2 مىسقال كاپۇرنى سوقۇپ تالقان دورا (سوپۇپ) تەييارلاپ، كۆنگە بىر قېتىم بىر مىسقالنى ئالما شەرۋىتى بىلەن ئىچكۈزۈش پايدىلىق.

⑤ ئىچىشكە ئاچچىق ئانار سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى، ئەينۈلا، تەمرى هىندى، تاۋۇز سۇلىرى، تۇرۇنجى (جۇيزە) سۇيى. غورا سۇيىدىن تەركىپ تاپقان مۇئىلەر شەرۋىتى (شەربىتى فەۋاكىھ) بېرىش كېرەك. مەزكۇر سۇلاردىن باراۋەر مىقدارىدا سىقىپ ئېلىپ، لازىم مىقدارىدا شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ. زىرىخ شەرۋىتىمۇ پايدىلىق. بۇنىڭ ئۈچۈن 15 سەر زىرىخنى 5 چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ قۇيۇپ بېرىلىدۇ.

⑥ يۇرەكنە سانچىق يۇز بەرسە ياكى يۇرەكنى سەگىتىش لازىم كەلسە، ئاق سەندەلنىڭ گۈلاپتا سۇرۇلگەن سۇيىگە ئىپەك ياغلىقنى چىلاپ بۇرەك ساھەسىگە قويۇپ بېرىش ياكى سەندەل شۇمۇرۇلگەن كويىنەك كىيگۈزۈپ قويۇش كېرەك. سەندەل شۇمۇرۇلگەن كويىنەك مۇنداق ئىشلىنىدۇ: ئاق سەندەلنى خېلى كوپ گۈلاپتا سۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىر مىقدارىدا كاپۇرنى ئېزىلىدۇ. مەزكۇر سۇغا

يەڭسىز يىپەك كويىنەك (يىپەك مايكا)نى چىلاپ ھاۋادا قۇرۇتۇلىدۇ، قايتا چىلاپ، قايتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن مەزكۇرنىڭ يۈرەككە ئۇدۇل كېلىدىغان جايىغا ئازراق گۈلاپ چېچىپ ھول قىلىپ، كېسەل كىشىگە كىيدۈرۈپ قويۇلىدۇ. بۇ يۇرەكنى سەگىتىدۇ، سانچىقنى تارقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

4. يۈرەك خەپقانىنىڭ توتىنچى تۈرى: يۈرەك خەپقانىغا تومۇرلاردا بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەپچى بولىدۇ (خەپقانى بەلغەمى). بۇ، خەپقانى قەلب بەلغەمى دېيىلىپ، بەلغەم ماددىسى قان بىلەن بىللە يۈرەككە بېرىپ، يۈرەك پەردىسىگە (قاپىقاقلىرىغا) ئولتۇرۇۋالىدۇ ياكى يۈرەك غىلاپى بىلەن بۇرەك ئارىلىغىغا ئورۇنلىشىدۇ. يۈرەك پەردىسىگە ئورۇنلاشسا سۇددە (توسالغۇ) ھاسىل قىلىپ ھاۋايى نەسىمىنىڭ يولىنى، بۇخاراتلارنىڭ چىقىرىلىش ئىمكانىيىتىنى توسايدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىدە نەپەس قىسىلىدۇ، تومۇر يۈمشاق سوقىدۇ، كېسەل كىشىدە قورقۇش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھۇشسىزلىق ھادىسىلىرىمۇ يۈز بېرىدۇ، كېسەل كىشى يۈرىگى خۇددى سۇغا چىلىشىپ تۇرغاندەك ھىس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئىستەنمخقۇن بېرىش كېرەك. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئاق تۇربۇت 2 مىسقال 4 پۇڭ، سەبرى سۇقۇتىرى، ھەشقىپىچەك ئۈرۈغى بىر مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل، سوقمۇنىيا 4 پۇڭدىن،

كەتىرا، مۇقىل چارەك 4 پېرىم مىسقال سوقۇپ، سۇدا نەمدەپ كۈمۈلاچ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈندە 2 ـ 3 مىسقال ـ غىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا ئايارەج پەيقىرا ۋە ئەپتىمۇندىن بىر مىسقالدىن قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. يەنە ھەببى قوقىما قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۈيۇقلۇق كۇپرەك بولسا ئايارەج لۇغانزىيا، سىبازبرتۇس (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن) بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدىن قۇسۇق ئاسان كەلسە قەي دورىلىرى بېرىپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. بەدەن تولۇق تازىلانغان (تەلقە كامىل) دىن كېيىن، چۈچىمەل داۋالـ ئىلمۇسكى مەجۇنى (داۋا ئىلمۇسكى ھەلۋى) بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك مەجۇناتلاردىن بېرىپ بەدەندىكى ھوللۇكنى ئازايتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەجۇنى ئەبرىشىم، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى مۇپەررىھ ياقۇتى ۋە باشقىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. 10 سەر ئاق پىيازنى كالا يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا 2 ـ 3 دانە كوك كەپتەر باچكىسى، بىر سىقىم چوڭ پۇرچاق، بىر سىقىم نوقۇت، بىر مىسقالدىن دارچىن، خولىنجان، پىلپىل ۋە زەنجۇبىل سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ يىگۈزۈش كېرەك (بۇ تەركىبنى داۋاملىق ئىستىمال قىلىنسا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىسمانى كۈچىنى ئاشۇرىدۇ).

ئارپا بېدىيان بىلەن گازىۋاننى بىللە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يۇرەكتە سۇدـ

ده (توسلمش) بولسا گوش يمەسلىك، تۇزسىز جىرىس نان بىلەن ئۇزۇقلىمش كېرەك. قۇستە، سۇمبۇل، داچىن، سوكلەرنى سوقۇپ، رەيھان شەرۇتىنگە ئارىلاشتۇرۇپ كوكرەككە چېپىش مۇمكىن. يەنە يالپۇز (نەئناع)، كويدۇرگەن قەھرىۋا، قۇندۇز قەرى، پەرەنجىمۇشكىنى يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ گۇلقەنگە قوشۇپ بېرىشمۇ ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇرەك خەپقانىنىڭ بەشىنچى تۈرى: يۇرەك توقۇلىرىغا سەۋدا ماددىسى قۇيۇلۇشتىن يۇرەك قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى ئادەتتە خەپقانى سەۋداۋى دەپ، سەۋدادىن بولغان خەپقان بىلەن ئەر كىشىلەرگە قارىغاندا ئاياللار تولاراق ئاغرىيدۇ. كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشدە ھەر خىل روھىي ـ ئەسەبى ئامىللارنىڭ تەسىرى چوڭ بولىدۇ. مەسىلەن، غەم ـ ئەندىشە، روھىي زەربە، كۇنچىلىك، ھەسەتخورلۇق، قايغۇ ـ ئەلەملەرگە ئۇچرىغان ئاياللاردا، ھاراق، تاماكا، چاي ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كوپ ئىستىمال قىلىدىغان، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كوپ شۇغۇللىنىدىغان، ئاز دەم ئالىدىغانلاردا تولاراق يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك بەرھەر روھىي ئامىلدىن كېيىن تۇيۇقسىز باشلىنىپ، كېسەلنىڭ يۈرىگى قوزغىلىپ خۇددى كوكرەك قەپىزىدىن چاچراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك بىلىنىدۇ، كېسەلنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ، قورقۇنچ باسىدۇ، پۇتقوللىرى مۇزلايدۇ، كوزى قاراڭغۇلىشىپ بېشى ئايلىنىدۇ، گاھىدا پۇتۇن تېنى بوشاپ كېتىپ يېتىپ قالىدۇ. بەزى

ئايالالاردا ئۇنىڭ ئەكسىچە بىرەر ئىچ پۇشۇغى يەتكەندە يۈرەك ھەرىكىتى سۈسلاپ، تومۇرى بىلگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە كېلىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپراۋى خەقان كېسىلى بار ئايالالارنىڭ ھەيىز كۆرۈشى قالايمقان، ئاق خۇن كوپ كېلىدىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. كېسەل تۇتمىغاندا ساپ-ساق يۈرۈۋېرىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ھەببى شەبيار، ھەر-للە قاينىتىمىسى قاتارلىقلارنى بىرىپ سەۋدا ھاددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر سەۋداغا بەلغەم ھاددىسى ئارىلاشقان بولسا توربوت، ئەپتىمۇن، غارىقۇن، ئۇستىخۇددۇس (سېدە رەيھان)، كابۇل ھېلىلىسىدىن بىر مىسقالدىن، ئايارەج پەيقىرا بىرىم مىسقال، ئۇدى ھىندىدىن بىرىم مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ كۇمۇلاچ تەييارلاپ، كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۇتىگە قاراپ 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە كۇندە بىر قېتىم بىرىپ، سەۋدا بىلەن بىللە بەلغەم ھاددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىۋېتىش لازىم. ئاندىن خەمرى ئەبرىشىم، شارابى ئەبرىشىم، شەرۇبتى گازىۋان، شەرۇبتى سۇنبۇللاردىن بىرنى بېرىش كېرەك. سەۋدادىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا ئالما شەرۇبتى (شەرۇبتى تۇففاھ) نىڭ توۋەندىكى نۇسخىسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: ئالمىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ 4 پارچىگە بولۇنىدۇ. شۇنداق توغرالغان ئالمىدىن 4 جىڭگا 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ سىرلىق كوردا ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئالما ئېزىلىپ

كەتكەندە تىرپىنى سىم چويلا ۋە داكا ئارقىلىق سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ؛ ئاندىن 6—8 دانە تۇخۇمنى چالا يېلىتىپ، قىيامغا قوشۇپ قايتا ئۈزاق قاينىتىپ، شىشە ياكى ساپال قاچىغا ئېلىپ ئاغزىنى ھەم بېكىتىپ كۈندە بىر نەچچە قېتىم بىرلىدۇ (بۇ شەرۋەت يۇرەك قوزغىلىش كېسىلىدىن تاشقىرى، ئەسەب ئاجىزلىغىدىكى يۇرەك سىقىلىش ھادىسىلىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ)، ئاچچىق ئانار شەرۋىتى بىرلىسىمۇ بولىدۇ.

6. يۇرەك خەپقانىنىڭ ئالتىنچى تۈرى: بەدەندىن سۇيۇقلۇق كوپ چىقىپ كېتىشتىن يۇرەك قوزغىلىدۇ (خەپقانى ئىستىسقراقى).

بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ كوپ چىقىشى كوپ قان ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش، كوپ تەرلەش، ھەددىدىن ئارتۇق سۈيدۈك راۋان بولۇش، جىنسىي ئالاقىنى بەك كوپ قىلىش قاتارلىق سەۋەپلەردىن بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا، ئۇزاققىچە ئۈزۈقلۇق ماددىسى يېتەرسىز بولغان يەمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشىمۇ مۇشۇ خىلدىكى خەپقانىنىڭ بىر سەۋەبى بولۇپ قالىدۇ. يۇرەك قاتتىق قوزغىلىدۇ، بەزىدە قان تومۇرلار سۇسلاشقانلىقى، يۇرەك ئاجىزلاشقانلىقى تۈپەيلىدىن تۇيۇقسىز بىخۇتلىنىش (غەشىيە — دوختۇرلار "شوك" دەيدىغان ھالەت) يۈزبېرىپ، كېسەل كىشىنى بىھۇشلۇق ئەھۋالى بارلىققا كېلىدۇ.

داۋاسى: بۇ چاغدا يۇرەك قوزغىلىشقا سەۋەپچى بولغان ئاساسىي ئامىلغا چارە كۆرۈپ، قان ئېقىشنى، ئېچ سۇرۇش، كوپ تەرلەشنى توختىتىش زورۇر. ئەگەر سۈيۇقلۇقلار كوپ چىقىپ كېتىپ كېسەل كىشى تۈيۇقسىز بىخۇتلىنىپ يىقىلسا غەشىيە كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

ھەر خىل سەۋەپ بىلەن بەدەندىن سۈيۇقلۇقلار چىقىپ كەتكەنلىكتىن كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. رەڭگى سارغىيىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، پۈت-قولى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. شۇڭا سۈيۇقلۇق چىقىپ كېتىشنى توختىتىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەن سۈيۇقلۇقلىرىنى تولدۇرۇش چارىلىرىنى كۆرۈش زورۇر. تامىغا ئوزۇقلۇققا باي نەرسىلەردىن نوقۇت قاينىتمىسى، شورپا، توخۇ گوشى سېلىنغان ئۇگرە (كېيىنچە ھەر خىل كاۋاپلار) نى بېرىش، تۇخۇمنى يېلىتىپ ئېچىكۈزۈش كېرەك.

دورىلاردىن، دەسلەپكى مەزگىلىدە خوشاللاندۇرغۇچى شاراپ (شارابى مۇفەررەھ) مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: بىر قاچىغا پاكىز سۇدىن 6 جىك ئېلىپ، ياخشى سۈپەتلىك پولاتنى ئوتتا قىزارتىپ، مەزكۇر سۇدا تاپلىنىدۇ (ئەگەر ئالتۇن، كۈمۈش بولسا ئۇلارنى قىزىتىپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ سوۋۇتۇلسا تېخىمۇ ياخشى)،

پولات (یاکی ئالتۇن، كۈمۈش) قانچه كوپ قېتىم قىزىتىپ سۇغا پاتۇرۇلسا شۇنچه ياخشى. ئەينى ۋاقىتتا قەلەمپۇر، بەسباز (جۇيۇز شاكىلى)، سېرىق يوگەي، قاقىله، لاچىندانه، قىزىل سەندەللەردىن 7 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى بوغۇپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ قويۇپ، پولاتنى قىزىتىپ تاپلاش كېرەك. تاپ سۇيى تەييار بولغاندىن كېيىن، تازىلاپ قىرقىلغان پىله غوزىسىدىن 3 سەرنى مەزكۇر سۇغا بىر كېچه ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن پەس ئوتتا ئاستا ـ ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئومۇمى سۇنىڭ تەخمىنەن يېرىمى قالغاندا، سۇزۇپ، سقىلغان ئانار سۇيىدىن 6 سەر، ئالما سۇيىدىن 4 سەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ـ ئىككى جىڭ ناۋات سېلىپ، داۋاملىق قاينىتىپ قېيام قىلىپ، كۈندە 4 ـ 5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ـ 6 مىسقالدىن ئىچكۈزۈلىدۇ (بۇ دورا قان ئازايغان كىشىلەرگە، يۈرەك، ئەسەب ئاجىزلاشقان كىشىلەرگىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ).

② گوش سۇيى (مائۇللەھى) ببرىش كېرەك (ئو ـ پكەسىلى قىسمىغا قارالسۇن).

③ ئانار، ئالما شەربەتلىرى ببرىش مۇمكىن.

ئىستىغراق كوپ بولۇپ كەتكەن كېسەللەرگە قويۇق چايغا ئازراق ئاش تۇزى تاشلاپ ئىچكۈزۈشنىڭ ياردىمى تېز. چۈنكى سۇيۇقلۇق يوقاتقان كېسەللەرنىڭ بەدىنىدىن تۇز كوپ چىقىپ كەتكەچكە ئۇلاردا ئېغىر ئۇسساش بولىدۇ، تۇز سېلىپ بەرمىسە ھەرقانچە سۇ، چاي ئىچكەن بىلەن

ئۇسسلىغى قانمايدۇ. بەدىنىدىكى زەئىپلىك ئاسان ئەسـ
لىگە كەلمەيدۇ.

④ مەجۇنى بەرشىشا، مەجۇنى مادەتۇلھايات قاتارلىق دورىلاردىن بىرىنى ئەھۋالىنگە تەلۇئگە ئاسا ـ سەن بەلگىلەپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

يۇرەك خەپقانىنىڭ يەتتىنچى تۈرى: سېزىمچانـ لىقنىڭ زىيادە كۈچىيىپ كېتىشىدىن يۇرەك قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، سوغاق، ئىسسىق، روھىي غىدىقلىنىشلار (ئۇمۇرى نەفسانى ـــ مەسىلەن، غەزەپلىنىش، قورقۇش، غەم ـ ئەندىشە قىلىشلار)، تاماقنىڭ بۇسلىرى، چاڭ ـ توزاڭلار تەسىر قىلىش بىلەن يۇرەك قوزغىلىپ كېتىدۇ. بەزىدە سوغاق سۇ ئىچىپ قويسىمۇ يۇرىگى قوزغىلىپ كېتىدۇ. سەل خاپا بولسا، ئاچچىغىنى، خاپـ لىغىنى باسالماي چىشلىرى كىرىشىپ، پۇت ـ قوللىرى تارتىشىپ ئايلىنىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق ئاياللاردا ئۇچرىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يۇرەككە ئارام بېرىدىغان ۋە ئەسەبنى، روھنى تىنچلاندۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن سۈمبۈل ئەرەقى، كوكنار ئەرەقى، مەجۇنى مەسىھا مەجۇنى نۇجاھلاردىن بىرىنى كېسەلنىڭ مىجەزىگە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش، كېسەل كىشىنىڭ جىسمانى چىنىقىشىنى، روھىي جەھەتتىن ئوزىنى تۇتۇۋېلىشىنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

يۇرەك خەپقانىنىڭ سەككىزىنچى تۈرى: يۇرەكـ

نىڭ قوزغىلىشى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىگە ئە-گىشىپ بارلىققا كېلىدۇ.

مەسىلەن، مىڭە، جىگەر، قېرىن كېسەللىكلىرىدە ۋە باشقا ئەزالاردا كېسەللىك يۈز بەرگەندە يۇرەكمۇ ئەلۋەتتە تەسىرگە ئۇچرايدۇ، نەتىجىدە يۇرەك خەفقانى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل خەفقانىنى داۋالاشتا ئەسلى كېسەللىكنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئەسلى كېسەللىك ساقايسا يۇرەك-كە بولغان يامان تەسىر ئۆزۈلۈپ يۇرەك قوزغىلىشىمۇ ساقىيىپ قالىدۇ. بىراق يۇرەك قوزغىلىشىنى توختىتىدىغان ھەرخىل دورىلارنىمۇ قوشۇمچە ئىشلىتىش زورۇر. ئەگەر زەھەرلىك ئىلان قاتارلىق ھاشارەتلەر چېقىش تۈپەيلىدىن يۇرەكتە قوزغىلىش يۈز بەرسە شۇ ھايۋانلار-نىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا بىرىكتۈرۈپ چارە قىلىش لازىم.

غەشىيە (شوك)

غەشىيە سوزى ئەرەپچە بولۇپ، بىھۇشلۇق، بىخۇتلۇق، ئايلىنىپ كېتىش دېگەندەك مەنىلەرنى ئۇقتۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار كېسەللىك ھالىتىدە ھەر خىل سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدىغانلىقى، دەرىجىسى ھەر خىل، ئاقىۋىتى تۇرلۇك بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى بىر بىرىدىن پەرقلەندۈرۈپ چارە كورۇش زورۇر. قەدىمقى كىتاپلاردىكى

غەشيە ئاتالغۇسى هازىر دوختۇرلارنىڭ ئىستىلاهىدا "شوك" خەنزۇچە "شيۇكې" (休克) دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك هالىتىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا ئەرەپچە ئاتالمىسىنى ئاساس قىلىپ ئېلىپ سوزلىدۇق، "شوك" دىگەن سوزمۇ چەتئەل تىلى بولۇپ تەۋرىنىش (زىلزىلە)، قوزغىلىش دىگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدىكەن. غەشيەنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ ھەقىقەتەن كېسەل كىشىنىڭ هاياتىدىكى ئېغىر بىر تەۋرىنىش (زىلزىلە)دىن ئىبارەت.

سەۋەبى: غەشيە ئالدىنقى باشلاردا بىز سوزلەپ ئوتكەن ئېغىر هۇشسىزلىق (سۇبات)، بەھۇشلۇق (قوما)، تۇتقاق كېسەل (سەرئى) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئوخشاش كېسەل كىشى ئەس ـ هۇشىنى يوقىتىش بىلەن ئوتتىدىغان بىر خىل كېسەللىك هالىتى بولسىمۇ، ئەمما بۇنىڭدا ئاساسلىغى يۇرەك ۋە قان تومۇرلارنىڭ تۇيۇقسىز ئاجىزلىشىش قان هەركىتىنىڭ سۇسلىشىشى ئاساسىي سەۋەپ بولىدۇ، خۇسۇسەن، يۇرەكتىن يىراقتىكى قان تومۇرلار خىزمىتىنىڭ جىددى ئاجىزلىشىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

قانىنىڭ پۈتۈن بەدەنده توختىماي دەۋرى قىلىپ (ئايلىنىپ) تۇرۇشى قان ئايلىنىشىنىڭ مەركىزى بولغان يۇرەكنىڭ كېڭىيىپ ـ تارىيىپ تۇرۇشىغا، قان تومۇرلارنىڭ ئەۋرىشىملىگى ۋە ئىنچىكە شىريان تومۇرلاردىكى قارشىلىق كۈچىگە باغلىق. بۇنداق مۇئىتزىم هەركەتنى ئەسەبىلەر ئارقىلىق مىڭە ئىدارە قىلىپ تۇرىدۇ. يۇرەكنى هەركەتلەندۇرىدىغان قۇۋۋەيى نەفسانى سۇسلىشىپ، يۇرەكنىڭ

قانتى ماڭدۇرىدىغان قۇۋەتى ھەيۋانى كۈچى سۇسلىشىدۇ. كوپ مىقدارىدا قان، سۇيۇقلۇق يوقىتىش، ئېغىر زەخمەلىنىش، كويۇك، ئېغىر ئۇفۇنەت، زىيادە ھەسساسلىق (سېزىمچانلىنىش) ۋە زەھەرلىنىشلەردە يۈرەك ۋە ئىنچىكە قان تومۇرلار تۈيۈقسىز ئاجىزلىشىپ، قاننىڭ ئايلىنىشى دەخلىگە ئۇچراپ غەشىيە ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنى بىر-بىرلەپ قىسقىچە بايان قىلىمىز:

1. كوپ مىقدارىدا قان يوقىتىش: زەخمىلىنىش تۈپەيلىدىن بەزەر ئەزادىن كوپ مىقدارىدا قان چىقىپ كەتكەندە ياكى بالىياتقۇ، ئاشقازان، ئوپكە، ئۇچەي، جىگەر كېسەللىكلىرىدە زور قاناش يۈز بەرگەندە، بەدەندە ئايلىنىپ يۈرگەن قان مىقدارى كورۇنەرلىك دەرىجىدە ئازىيىپ، مېڭىگە قان يېتىشمەي، ئۇنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ يۈرەككە كېلىدىغان روھ توسۇلۇپ غەشىيە يۈز بېرىدۇ.

2. كوپ مىقدارىدا سۇ يوقىتىش: قاتتىق ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش، تەرلەش بىلەن (قىزىتما ۋە باشقا ھارارەت تەسىرىدىن) بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىن كوپ مىقدارىدا سۇ زايا بولىدۇ. قاننىڭ تەركىۋىدىكى سۇ ئازايغانلىقتىن قان قويۇقلىشىپ، مىقدارى ئازىيىپ غەشىيە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان يوقىتىش، سۇ يوقىتىشتىن بولىدىغان غەشىيە ھالىتى تەبابەت كىتابلىرىدا "غەشىيە ئىستىغراقى" دەپ ئاتىلىدۇ.

3. ئېغىر يارىلىنىش ياكى دەستكارە (ئوپېراتسىيە) تۈپەيلىدىن ئومۇمى بەدەن ئېغىر دەرىجىدە غىدىقلىنىدۇ،

لۇرغۇن قان چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئەسەبلەر ئار-قىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ ئىدارە قىلىش خىزمىتىنى بۇزۇپ غەشىيە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. كۈيۈپ قېلىش: كۈيۈك يارىسىدا بەدەنىدىكى قانغا، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىغا مۇقەررەر تەسىر يېتىپ ئۇنىڭ مىقدارىنى ئازايتىدۇ ھەمدە پۈتۈن بەدەن، بو-لۇپمۇ مېڭە ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ قان تومۇر-لار خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ غەشىيە پەيدا قىلىدۇ.

5. ھىس-تۇيغۇنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى (ھەساسلىق) لاردىنمۇ غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئەسادىپى خوشاللىق، لەززەتلىنىپ كېتىش، زەھەرلىك دورىلار، ئەپيۇن، ۋاك ئۇرۇغى، مىڭ دۆانە ئۇرۇغى قاتارلىقلار، ھاراق، بۇزۇلغان گوش، تۇخۇم، بېلىق قاتارلىقلارنى ئىستىمال قىلىشتىن؛ زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىشتىن؛ سېسىق بۇس-تۇتۇنلەرنىڭ مەيلى بەدەن سىرتى ياكى ئىچىدىن مېڭە ۋە يۇرەككە تەسىر قىلىشى-دىن غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ.

6. يۇرەك مىزاجىنىڭ مۇددىسىز ياكى مۇددىلىق بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپ چىققان يۇرەك كېسەللىكلىرى يۇرەكنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ، قان ئايلىنىشقا دەخلى يەتكۈزۈپ ئىنچىكە قان تومۇرلىرىغا قان يېتەرلىك يېتىپ بارالماي قالىدۇ. تەبىئىي يۇرەك خىزمىتى دەخ-لىگە ئۇچرىسا مېڭىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەننى

ئىداره قىلىش قابىلىيىتى سۇسلىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ.

دېمەك، غەشىيەنىڭ كېلىپ چىقىشىدا يۇرەك، قان تومۇر قاتارلىق ئۇزۇق (ئەزا) لارنىڭ خىزمىتى قۇۋەيى نەفسانى (روھىي قۇۋۋەت) ۋە قۇۋەيى ھايۋانى (ھاياتلىق قۇۋۋىتى ـ يۇرەكتە بولىدۇ) لار تۇپەيلىدىن بۇزۇلۇشنىڭ مۇھىم تەسىرى بار.

ئالامەتلىرى: ھەرخىل سەۋەپتىن سادىر بولغان غەشىيەدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاساسەن بىر بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. كېسەل كىشى پۈتۈن بەدىنى ماغدۇر ـ سىزلانغانلىق ھىس قىلىدۇ، ئاغزى قۇرۇيدۇ، سوغاق تەرلەيدۇ، نەپەسلىنىشى تېز ۋە يۇزە بولىدۇ، سۈيدۈگى ئازىيىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، بەزىدە سەل كوكىرىپ قالىدۇ، روھىي جەھەتتىن بىراملىشىدۇ، ئوپچورىدىكى ئىشلارغا قىزىقماي قالىدۇ، پۈت ـ قوللىرى مۇزلايدۇ، بەدەن ھارارىتى توۋەنلەيدۇ، تومۇر ئىنتىلىك، ئەمما ئىنچىكە سېلىپ قولغا ئاران بىلىنىدۇ. بۇلار ھەممىسى دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، بۇ چاغدا كېسەلنىڭ ئەس ـ ھۇشى جايىدا بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ پەيتتە تەدبىر قوللىنىلسا تېزلا ئوڭلىنىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن ئوتۇپ كەتسە ئەزا ـ لارغا قان يېتىشمەسلىك ئېغىرلىشىپ، كېسەل ھۇشسىز ـ لىنىدۇ، ھۇشسىزلىق ئۇزاق داۋام قىلسا ئولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: غەشىيە بىرقانچىلىغان سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ھالىتى بولۇپ، ئۇنى تېز ئىلاج

بىلەن قۇتقۇزۇش لازىم كەلگەنلىكتىن، ئىلاجى بولسا دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تېز قۇتقۇزغان پايدىلىق. تىبابەت ئۇسۇلىدا يارەم بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئەڭ ئادەتتى چارە يۇزىگە سوغاق سۇ چېچىش (كوكرىكىگە سوغاق سۇ چاچقىلى بولمايدۇ)، ھاۋالىق جايغا يوتكەش، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە سەۋىبىگە قارشى تەدبىر قوللىنىش لازىم. مەسىلەن، كېسەلنىڭ ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولسا كاپۇر، ئاق سەندەل، گۈلاپ، خۇاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىدەك سوغاقلىق نەرسىلەرگە ئىپار قوشۇپ پۈركەش كېرەك. چۈنكى ئىپار بەدەندىكى قۇۋەيى نەپسانىي ۋە قۇۋەيى تەبئىسلەرگە مەدەت بېرىپ ھۇشىغا كەلتۈرىدۇ. گېلىغا سوغاق گۈلاپ قۇيۇش مۇمكىن. ھۇشىغا كەلگەندە سەندەل ئېزىلگەن گۈلاپقا چىلانغان "سەندەلنىڭ كوچىلەك" (سەندەل پىراھىن) كەيدۇرۇش پايدىلىق. ئەگەر كېسەل كىشىنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا ئىپار، ئەنبەر، رەيھانگۈل پۈرىتىش لازىم. ھۇشىغا كەلگەندە قۇشقاچ گوشىگە لېچىن دانە، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئارپا چوگلۇغىدىكى ئىپارنى ئىسسىق چاي ياكى ئەۋرىشىم شەربىتىدە ئېزىپ گالغا تېمىتىش پايدىلىق. مەئىدە ئۇدۇلىغا جۇيۇز يېغى، نارجىل يېغى، مەستىكى يېغى چېپىش كېرەك. ناۋادا كېسەل كىشىنىڭ قوسىغى ئاچ بولسا، ئۇلارغا شاراپلارنى تېمىتىش توغرا ئەمەس، چۈنكى ئاچ قوساقتا شاراپ تەشەننۇچ پەيدا قىلىدۇ. بۇنى

داق كېسەللەرنىڭ ئاغزىغا گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) تېمىـ
تىش پايدىلىق. قوي گۆش كاۋۇي، تـوخۇ كـاۋۇنىڭ
سۈيىنى تېمىتسا يەنىمۇ ياخشى. ھەيزە (خولېرا) كېسەلدىن
كېيىن غەشىيە يۇز بەرگەن بولسا، مـائۇللەھمىنى شـاراپقا
قوشۇپ، ئىپار، زىرىقلارنى بىمە شەرۇنتىكە قوشۇپ گـالغا
قۇيۇش كېرەك. كوپ تەرلەشتىن غەشىيە كېلىپ چىققان بولسا،
گۈلاپ، سوغاق سۇنى يـۈزەك ئـەتراپىغـا كـوپ چېچىپ،
ئۇۋۇلاش لازىم. ھەببۇلئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ ئەلگەكـ
تىن ئوتكۈزۈپ، ئانار گۈلى، سۇماق، مۇزالارنى سـوقـۇپ
تاسقاپ، سۇغا ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چاپسا بولىدۇ، چاكاندا
يىلتىزىنى قايناتىپ سۈيىنى گالغا تېمىتىپ بەرسىمۇ تەرـ
لەشنى چەكلەيدۇ. غەشىيە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مۇناسـ
ۋەتلىك بولسا پۈلۈنىيا بېرىپ روھ ۋە بەدەن ھارارىتىگە
مەدەت بېرىش كېرەك. زەھەرلىك ھاشارەتـلەر چـاقـان
بولسا ئۇلارغا قارشى تەدبىر قوللىنىش؛ بىلمـەي زەھـەر
ئىچىۋالغان بولسا، تەرياقى پارۇق، مەجۇنى مەشدەرتۇس، دېـ
كزىيا (پادزەھەرى ھايۋانى) بېرىش، ئەگەر پادزەھەرى ھايۋانى
تېپىلمىسا پادى زەھەرى مەئدەنى بېرىش لازىم. ئىمكانـ
يەت بولسا قۇستۇرۇش پايدىلىق. قاندىن بولغان غەشىيدە
قانىنى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش بىلەن بىللە، پۇت ـ قولـ
نى لاتا بىلەن ئوراپ تېڭىش، ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.
توخۇ كاۋۇنىڭ پۇرىغى، ئوتتا پىشۇرغان ئالما، بىمە
پۇرىغىنى، يېڭى قومارغان بـۇغـداي نېنىنىڭ پـۇرىغىنى

پۇرىتىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر بىرەر ئەزانىڭ قاتتىق ئاغرىشىدىن ئايلىنىپ كەتكەندە، ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەجۇنى پۇلۇنىيا بېرىش مۇمكىن.

پۇلۇنىيا مەجۇنىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئاقرىقەرھا، پەرپىيۇن، سۇمبۇل ھەر بىرى بىر مىسقال، زەپەر بېرىم مىسقال، ئەپيۇن 2 مىسقال، ئاقمۇچ 20 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، چوڭ ۋە كۈچلۈك كىشىلەرگە چىلاندەك، ئاجىزلارغا بېرىمچە، بالىلارغا ماشتەك بېرىلىدۇ. بۇ ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىچكى ئەزانى قىزىتىپ قانىنى ھەركەتكە كەلتۈرىدۇ.

مۇپاسىل

بوغۇم (بېغىش) لارنىڭ يەل، سوغاق ۋە ھوللۇكتىن پەيدا بولىدىغان ۋەرەملىرى تىبابەت كىتابلىرىدا "مۇپاسىلى ھار" (ئىسسىق ـ قىزىتمىلىق مۇپاسىل) ياكى مۇپاسىلى سەپراۋي (سەپرادىن بولغان مۇپاسىل) ياكى مۇپاسىلى دەمەۋيي (قاندىن بولغان مۇپاسىل) دەپ ئاتايدۇ. مۇپاسىل سوزى "مەپسەل" (بوغۇم، بېغىش) سوزىنىڭ كوپلۇك سانى بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىغى (ئەمرازى مۇپاسىل) دىگەن مەنانى ئۇقتۇرىدۇ. قىزىتمىلىق مۇپاسىل دىگەن سوز ھازىرقى زامان تىبابىتىدىكى رىماتىزىم قىزىتمىسى

(ريۇماتىك فېۋېر ـ Revmatic fever) خەنزۇچە فېڭ شىرې (风湿热) دېگەن كېسەلنىڭ دەل ئوزى. بۇ كېسەل ئەسلىدە ھەركەت ئەزالىرىنىڭ كېسلى ھېسابلانسىمۇ، كېيىنكى زامان تەتقىقاتلىرى ئۇنىڭ جاراسىم (مىكروپ)لار تەرىپىدىن ھاسىل قىلىدىغانلىقىنى ئېنىقلاپ، ئاقىۋەتتە يۇ ـ رەكنى زەخمىلەيدىغانلىقى ئۈچۈن يۈرەك قان تومۇر كېسەل ـ لىرى قاتاردا بايان قىلغان. شۇڭا بىزمۇ مۇشۇ باپقا كىرگۈزدۇق.

قەدىمقى تېبابەتتە چوڭ بوغۇملارنىڭ ۋەرەمى "مۇپاسىل" ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ۋەرەمى "نىقرىس" دەپ پەرقلەندۈرىدۇ، نىقرىس كېسلى ھازىرقى زامان تېبابىتىدە ئېيتىلغان "پوداگرا" دېگەن كېسەللىككە ماس كېلىدۇ، شۇڭا ئۇ ھەقتە ئايرىم سوزلەيمىز.

سەۋەبى: نەزلە ماددىسىنىڭ بوغۇم (بېغىش)لارغا چۈشۈشى بوغۇملار ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى تارمۇش. گۇشلەردە ئىلتىھاپ (ياللۇغلىنىش) ۋە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا دائىم شامالىق، سوغاق، بولۇپمۇ زەيلىك جايلاردا ئىشلەش (ياشاش) نىڭ مۇھىم تەسىرى بار. چۈنكى مەزكۇر ئامىللار بەدەنـ نىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلىتىپ، كېسەللىنىش ئۈچۈن شەرت ـ شارائىت تەييارلاپ بېرىدۇ. شۇنداق چاغـ دا زۇكام بولۇپ، گېيلى ئاغرىپ خىناق بولسا، ئۇنىڭ ماددىسى بېغىشلارغا چۈشكەندە ئاسانلا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىيدۇ. كوپ ھەركەت قىلماسلىقتىن خام خىلىتلار بوغۇمـ

غا چۈشۈش، بەدەننىڭ باشقا قىسمىدىكى ئوشۇقچە ماد-
دىلار بوغۇمغا يىغىلىش، ئومۇمى بەدەننىڭ ماددىسىز (سا-
زەج)، ماددىلىق مۇجەزى بولغاندىكى ئوشۇقچە مـاددىلار
(فەزلىلەر) نوپۇلىنىشتىن مۇنۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى بوغۇم-
لار ئىششىش ۋە يۇرەك رەرەرلىنىش بىلەن ئوتتىدىغـان
قىزىتمىلىق كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە جىددى باشلىنىدۇ،
ئەمما كېسەللىك جەريانى ئۇزاق سوزۇلىدۇ ھەمدە ئوڭاي-
لا تەكرارلىنىدۇ. بەزى كېسەل كىشىلەردە مۇپاسىل تېز
باشلانغاندىن كېيىن ئومۇرلۇك يۇرەك كېسىلى قالدۇرىدۇ.
شۇڭا ئادەتتە مۇپاسىل كېسىلىدە ئاغرىق بېغىشتا بولسە-
مۇ يۇرەكنى زىيدىلەيدۇ دېيىلىدۇ. شۇڭا مـۇپاسىل كې-
سىلىنى ئاددى كېسەل كورۇپ سەل چاغلىماسلىق لازىم.

كېسەل باشلىنىشتىن بىر ھەپتە ياكى بـىر ئـاي
ئىلگىرى ئېغىر زۇكام بـولۇپ 3 ـ 4 كـۈندە ساقىيىپ
كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ، ياكى بەزىلەرنىڭ گېلى ھە-
مىشە تەكرار ـ تەكرار ئاغرىپ يۇرگەنلىك تارىخى بولىدۇ.
ئاندىن كېيىن كىشى توڭلاپ تىترەيدۇ، ئارقىدىن قىزىيدۇ،
كۆپ تەرلەيدۇ، بىرقانچە بوغۇمى سقىراپ ئاغرىشقا باش-
لايدۇ، بەدەن ھارارىتى خېلى كوتىرىلىپ بۇرنى قانىشى
مـۇمكىن.

ۋەرەملەنگەن مەپسەل (بېغىش)لارنىڭ سىرتى قىزىيـ-
دۇ، ئىششىيدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، گايىدا مىدىرلاتقىلىمـۇ
قويمايدۇ، تىز، ھوشۇق، جەينەك ۋە بىلەيزۇكلۇك بوغۇم-

لىرى ئاسانراق ۋەرەملىنىدۇ. بەزىدە قول، پۇت پەنجىلىرىنىڭ كېچىك بوغۇملىرىمۇ ئىششىشى مۇمكىن. قىزىتمىلىق مۇپاسىلىنىڭ ئۇلگىلىك ئالامىتى ئاغرىقنىڭ بوغۇمدىن بوغۇمغا كۆچۈپ تۇرۇشى ۋە كوپ بېغىشلارنى ئىگەللەپ كېتىشىدىن ئىبارەت، يەنە بىر بوغۇمنىڭ ئاغرىغى سەل ياخشىلانغاندەك قىلسا، يەنە باشقىسى ئىششىپ ئاغرىيدۇ.

بەزىدە ئايرىم كېچىك قىزلاردا ئىختىيارسىز قول-پۇتلىرىنى ھەركەتلەندۈرىدىغان ئەھۋال "ئۇسۇل كېسىلى" (ئەمرازى رەقسى) يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇ مىكروب كېسەل ئارىز بولغانلىقتىنمۇ بىر خىل ئىپادىسى ھىسابلىنىدۇ.

خۇلاسە: بالىلار ۋە ئوسمۇرلەردە قىزىتمىلىق مۇپاسىل ئېغىرراق بولۇپ، ئوڭايلا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ ۋە يۈرىكنى ئاسانلا زەخمىلەيدۇ. چوڭلاردا مۇپاسىل كوپ ئوچرىسىمۇ، ئەمما يۈرىكى تەسىرگە ئۇچرىماسلىغى مۇمكىن. بەزىلەردە بوغۇملار ئىششىماي، بەك ئاغرىماي، كېسەللىك ماددىسى يۈرەككە، مىڭگە ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارغا ئوتۇپ كېتىپ، ئومۇرلۇك يۈرەك كېسىلى قالدۇرۇپ قويىدۇ. بۇلار بەك خەتەرلىك.

داۋاسى: قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى بالىلار، ئوسمۇرلەر ئۈچۈن ئېغىر ئومۇرلۇك يۈرەك كېسىلى — يۈرەك ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى (ۋەرەمى ھىجا بۇلقەلب) قالدۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش زورۇر. ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى

بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەننى چىنىقتۇرۇش، سوغاق ئۇتۇقۇرۇشلىش، هوللۇكتە قېلىشتىن ساقلىنىش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، تۇراقجاي، ئەمگەك مۇهىتلىرىنى ياخشىلاش، گال ئاغرىغىنى ۋاقتىدا تەل-توكۇس داۋالاپ، قايتا قوزغىلىشىدىن ساقلىنىشلاردىن ئىبارەت. بۇ تەدبىرلەرنى كۆڭۈل قويۇپ ئىجرا قىلىنسا ئالدىنى ئېلىش تامامەن مۇمكىن. زۇكام بولغاندا ۋاقتىدا داۋالىنىش، زۇكام نەزلىسى بېغىشلار ۋە باشقا ئەزالارغا تەسىر قىلىشتىن ساقلىنىش پايدىلىق.

قىزىتمىلىق مۇپاسىل يۇز بەرگەندە تۇۋەندىكى ئىلاجلار ئارقىلىق ئاغرىشنى پەسەيتىپ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ، مۇپاسىلنىڭ تولۇقراق ساقىيىپ كېتىشىنى قولغا كەلتۈرۈش زورۇر:

① كېسەل كىشىنى ئورنىدا ياتقۇزۇپ تولۇق دەم ئالدۇرۇش، پۈت-قوللىرى ئاستىغا يۇمشاق نەرسىلەرنى قويۇپ ئاغرىمايدىغان شارائىت يارىتىپ بېرىش كېرەك. تەرلىگەندە، تەرنىڭ نەملىگىدە ياتقۇزماسلىق، كىيىم ۋە كىرلىكلىرىنى يوتكەپ تۇرۇش لازىم. كېسىلى سەل يەڭگىللەشكەندە ئورنىدا ياتقۇزۇپ بوغۇملىرىنى هەركەتلەندۇرۇپ بېرىش، ئاستا-ئاستا مۇجۇپ بېرىش، ئەهۋالى ياخشىلاشقا باشلىغاندا ئاستا-ئاستا ماڭدۇرۇپ مەشق قىلدۇرۇش كېرەك. بولمىسا ئاغرىپ كېتىشتىن قورقۇپ بوغۇملىرىنى هەركەتلەندۈرمەي بوغۇم تۇپ-تۇز قېتىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. ئەمما هەركەتلەندۈر-

گەندە يۇرىگى، تومۇرنىڭ ئىەھۋالىغا دىققەت قىلىش زورۇر. قاينىاق سۇنى كوپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە ئۇفۇنەت-جاراسمىلار، يامان خىلىتلار بەدەندىن ئوڭاي چىقىپ كېتىدۇ. قىزىتمىلىق كۈنلەردە سۇت بەرگىلى بولمايدۇ. قىزىتمىسى يانغاندا سۇت، ئىارپا ئېشى ۋە باشقا ئو-زۇقلۇققا باي تاماقلارنى بېرىش مۇمكىن، ئەمما 15 — 20 كۈن گوش بەرمەسلىكى ئوبدان.

② قەدىمقى هوكۈمالار مۇپاسىلدىن قان ئېلىشنى تەكىتلەيدۇ. قىزىتمىلىق كۈنلەردە قان ئېلىنسا قىزىتمىسى قايتۇرۇپ ئىششىقنىڭ پېنىسىلىغا بەلگىلىك ئۇنۇمى بولۇشى مۇمكىن. ئەمما هازىر بۇ تەدبىرنى قوللىنىشنى ئەتراپلىق ئويلاپ بەلگىلەش كېرەك. چۈنكى بەزى تۈپىلار قارامايلىق بىلەن قان ئېلىپ، يۇرەكنى ئاجىزلىتىپ هالاك قىلىپ قويۇش هادىسىلىرىمۇ بولغان.

③ بېغىشلار ئاغرىپ ئارام بەرمىسە كوكنار شاكىلدىن 4 — 5 مىسقالنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، لانسىنى مەزكۇر سودا هول قىلىپ ئاغرىغان بوغۇملارغا يېپىپ قويۇلسا ئارام بېرىدۇ. بۇنى كۈندە بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش مۇمكىن، ياكى مىكىدۇانە (بەڭگى دۇانە) چوپىنى ئۇرۇقلىرى بىلەن بىللە يۇلۇپ كېلىپ، بىر تۇپ چوپنى 3 — 4 چىنە سۇدا قاينىتىپ، يۇقۇرقىدەك لاتىنى چىلاپ بوغۇمغا ياپسىمۇ ئاغرىشنى پەسەيتىشى مۇمكىن. لاتا تېرىنى كويدۇرمەسلىك دەر-جىدە يىلمان هالدا بولۇشى كېرەك.

چاققاق ئوتنى چىلەكتە قاينىتىپ، چىلەك يۇزىگە سىم تور يېپىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ ئايىغىنى چىلەك ئۈستىگە قويۇپ ئۇستىنى ئەدىيال بىلەن يېپىپ ئىسسىق هوردا بىرقانچە قېتىم تەرلىتىپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

④ كوكنار شاكىلىدىن 5 مىسقال، قىزىل سەندەل، سورۇنجان مىسىرىدىن يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇمغا سىرتىدىن چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑤ قىزىل سەندەل، فوپەل (سىپارى)، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈللەردىن 3 مىسقالدىن، ئارپا ئۇنىدىن 5 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كوك يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ سۈيىنى ئېلىپ، ئازراق ئۇزۇم سىركىسى قوشۇپ يۇقۇرقى قۇرۇق دورىلارنى مەزكۇر سۇدا يۇغۇرۇپ بوغۇمغا چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

⑥ قىچا تالقىنى 2 مىسقال، كالا ئوتى 2 مىسقال، كاۋاۋچىن 3 مىسقال قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، كالا ئوتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ بوغۇمغا چېپىلىدۇ، لېكىن تېرىدە قاپارچۇق ئورلەپ چىقماسلىقى دىققەت قىلىش كېرەك.

⑦ ۋاك (ئىت يائىغى) ئۇرۇغىدىن ياغ چىقىرىپ بوغۇمغا چېپىلسىمۇ ئاغرىق پەسەيىدۇ. خېنەگۈلنىڭ غولى ۋە يوپۇرماقلىرىنى بىللە سوقۇپ قاينىتىپ ئاغرىق بوغۇمىنى يۇيۇش مۇمكىن.

⑧ كۇچۇلا يېغى (دەۋغەنى ئازاراقى) نى سىرتتىن چېپىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

⑨ قىزىق ھالەتتىكى ھاراق تىرپىگە بوغۇملىرى ئاغرىۋاتقان ئەزانى (قول ياكى پۇتنى) كۇندە بىر قېتىم-دىن تىقىپ، بەدەنگە خوش يېقىپ تەر چىققىچە تۇرغۇزۇپ، ئۇدا بىرقانچە كۇن داۋاملاشتۇرسا يېڭى ۋە كونا مۇپاسىلغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

⑩ ھاك (ئاھاك) يېڭى چىلانغان چاغدا چىققان ھورغا ئاغرىق ئايالقنى تۇتۇپ، تېرە كويمىگىدەك ئەھۋالدا ھورلاندۇرۇپ تۇرۇلسا ئۇنۇمى ياخشى، ئۇدا بىرقانچە ۋاقىت قايتا-قايتا قوللىنىش كېرەك (تەجرىبىدىن ئوتكەن).

⑪ كىر سوپۇنىنى خېنە بىلەن بىللە سوقۇپ خېمىر قىلىپ تاڭسىمۇ پايدىسى بار.

⑫ ياڭاقتىن 2 مىسقال، قىچىدىن 2 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ، بىر تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لاتىغا سۈۋاپ بوغۇمغا چاپلاپ تېڭىپ قويۇش لازىم.

ئىچكى جەھەتتىن قىلىنىدىغان ئىلاجلار:

① قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى دەسلەپ باشلىنىپ كېسەل كىشى قىزىپ، بېغىشلار ئىششىغان چاغدا قىزىتما قايتۇرۇش ئۇچۇن كاسىنە ئۇرۇغى، خاڭگا (تەرخەمەك) ئۇرۇغى، قوغۇن، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىدىن 2 مىسقالدىن ۋە ئوسۇك ئۇرۇغى (تۇخمى كاھۇ) دىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئۇلارنى چالا سوقۇپ، بىر چىنە سۈغا بىر كېچە چىلاپ

قويۇلسا شىربسى چىقىدۇ، ئۇلارنى بىر چوڭ چىنە بۇزۇرى شەرۇبتىگە قوشۇپ، كۇندە 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

② بوغۇملارغا چۈشكەن كېسەللىك ماددىلىرىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، شاتەرە 2 مىسقال، چىلان 5 دانە، گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، ئىلى سورۇنجانى، كاسنە ئۇرۇغى، كاسنە يىلتىزى، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقالدىن، سۇ بىر چىنە، دورىلارنى چايقاپ، چاڭ ـ توپىدىن تازىلاپ، مەز-كۇر سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە سۇزۇپ، سۇيىگە 2 ياكى 4 سەر گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بىر ـ ئىككى كۈندىن كېيىن، سېرىق ھىللىلە پوستىدىن يېرىم سەر، سانادىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇقۇرىدىكى تەركىپ-تىكى دورىلاردىن بىر نۇسخە تەييارلاپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ، شۇ سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيىگە بىر سەر فلۇسنى چىلاپ تاتقى چىققاندا بىراقلا ئىچىلىدۇ. بۇ پىش-قان ماددىنى سۇرۇپ تازىلايدۇ.

③ پوستىنى ئاقلاپ، تىلىنى ئېلىپ تاشلىغان ۋە سۇتتە قاينىتىپ مۇدەببەر قىلىپ سوققان كۇچۇلدىن بىر مىسقال، ئاقلاپ سوقۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تالقىنىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئازراق ھەسەل يېكى شېكەر سۇيى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. شۇ خېمىردىن 30 ياكى 40 دانە كۇمۇلاچ ياساپ، كۇندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 دانىدىن ئۇدا 7 كۇن ئىستىمال قىلىپ، 5 كۇن توختىتىپ يەنە 7 كۇن ئىچىلىدۇ. مۇشۇنداق ئۇسۇلدا ئۈدا 2 ـ 3

ئاي ئۇزمەي داۋالانسا بوغۇمدىكى ئىششىق، ئاغرىق تەدرىجى قايتىدۇ.

④ سوغاق سورۇنجان تالقىنى (سۇپىسۇپى سورۇنجان بارىد) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇ ھەر خىل تۇردىكى بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سورۇنجان، بوزىدان، سېرىق ھېلىلە پوستى، تاۋۇز ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، لىگا مېغىزى، خاڭگا مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، ئاق كوكنار ئۇرۇغى 3 مىسقال-دىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەم دورا مىقدارىچە ئاق شېكەر قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقال-دىن ئىچىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا جۈۋىنە ئەرەقى بىلەن ئىچىش كېرەك.

⑤ سورۇنجان قاينىتىمىسى (مەتبۇخى سورۇنجان) نىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقال، بىستىفايەج 2 مىسقال، شاتەررە 2 مىسقال، سورۇنجان 1 مىسقال، كاسنە ئۇرۇغى، بېدىيان، قىزىلگۈل 2 مىسقالدىن، سانا 7 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر 3 مىسقالدىن، سۇ 2 جىڭ. دورىلارنى چايقاپ 2 جىڭ سۇدا بىر جىڭ سۈيى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە بىر سەر قىلۇس، 2 سەر تەرەنجىۋىل سىلىپ ئېرىتىپ، 2 مىسقال بادام يېغى قۇيۇپ ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن 3

قېتىمدا ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ. كۈندە مۇشۇنداق بىر نۆۋەتتىن تەييارلاپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

⑥ پىشقەدەم تۇرۇپ سوپى ئاخۇنۇم مەجۇنى سورۇنغا جانلىق توۋەندىكى نۇسخىسىنى بېرىشنى كورسەتكەن:

تەييارلانغان كۈچۈلا مەجۇنى بىر سەر، سورۇنجان، بادام مېغىزى 7 مىسقالدىن، ھېلىلە، بىلىلە، ئامىلە، قارا ھېلىلە، ئاق توربۇت 5 مىسقالدىن، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتقان رىرە، پىننە، زەنجۇبىل، پىلپىل، خېنە 2 يېرىم مىسقالدىن، شەترەنج ھىندى، رۇمىبەدىيان، مەھمۇدە بىر مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، قىزىلگۈل 6 مىسقالدىن. قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىككى ھەسسە قەنت، بىر ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، كۈچۈلا مەجۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا بىر مىسقالدىن يېيىش لازىم.

⑦ ئېغىر مۇپاسىل بولۇپ، ھەتتا ياز كۈنلىرىمۇ ئىسسىق ئايىاق كىيىملىرىنى كىيىپ يۈرۈشكە مەجبۇر بولغۇچىلار توۋەندىكى ئىلاجنى قىلسا شىپا تاپقانلىغى تەجرىبىدىن ئوتكەن.

توخۇ بىر دانە، ئىپار بىر پۇڭ، توخۇنى بوغۇزلاپ، تاشلىغىنى ئېلىپ تاشلىقنى بېرىپ ئىچكى سېرىق ئېتى (قانسە) ئايرىۋېلىندۇ. ئىپارنى قەغەزگە ئوراپ سېرىق ئەتكە ئوراپ تاشلىق ئىچىگە قاچىلاپ، تاشلىق تىكلىدۇ. ئاندىن توخۇنى يۇڭداپ، ئىچىنى تازىلاپ، تاشلىقنى ئىچىگە سېلىپ، تېرىسى سىرتىدىن تىكىپ قويۇلىدۇ.

توخۇنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئوبدان پىشقاندىن كېيىن توخۇ گوشىنى قازاندىن ئېلىپ، ئىچىدىكى قالدۇق ئىپارنى چىقىرىۋېلىپ، چىشىغا تەككۈزمەي تۇرۇپ مەزكۇر ئىپارنى يۇتۇۋېتىدۇ (دىققەت: ئىپار چىشقا تەگسە چىشنى بۇزىدۇ)، ئارقىسىدىن شورپىسىنى ئىسسىق هالدا ئىچىپ چۆمكىنىپ ياتىدۇ. ئاغرىق كىشى ناهايىتى قاتتىق سېسىق تەرلەيدۇ (تەرلىگەن چاغدا باشقىلار دىققەت بىلەن داۋاملىق چۆمكەپ تۇرۇشى، بىرەر جايغا يەل تۇرۇپ قېلىشتىن ساقلىشى كېرەك). مۇشۇنداق 2 - 3 قېتىم ئىچىپ تەرلىنىش بىلەن كونا مۇپاسىل ساقىيىپ كېتىدۇ. كويرەك تەرلەش ئۇچۇن قاينىق سۇنى جىقراق ئىچىپ بېرىش كېرەك. ئەمما يۇرىگى ئاجىز ئاغرىق بولسا جىق تەرلەشتىن كويۇپ سۇ يوقىتىپ بەھۇشلىنىپ قالماسلىغا دىققەت قىلىش لازىم (ئەسكەرتىش: بەزىلەرنىڭ تەجرىبە قىلىشچە بۇ ئىلاج كونا مەئىدە ئاغرىقلىرىغىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلغان).

⑧ كونارغان بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۇچۇن كۇچۇلا كۇمۇسى (هەببى ئازاراقى) ۋە كۇچۇلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) لارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىدا تەرىكىۋى كورسىتىلدى).

⑨ بوغۇم ئاغرىقلىرىغا تۇخۇم يېغى چېپىشنىڭ نەتىجىسىمۇ ياخشى. تۇخۇم يېغىدىن 3 - 4 سەرگە 3 مىسقالدىن جۇيۇز، قەلەمپۇر، بوز بۇغا، ئىگىر،

دارچىنلارنى ئۇششاق تالقانلاپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۇن نۇرىدا ياكى ئوچاق ئالدىدا مايلاپ سىكدۇرۇۋېتىش كېرەك.

⑩ ئادىراسمان ئۇرۇغىدىن 2 ـ 3 سەرنى ئېلىپ، سوقماستىن كۇندە چۇشتە بىر مىسقالدىن قاياناق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن.

⑪ سۇپى ئاخۇنۇم كونا مۇپاسىلغا مۇنۇ تەركىپ ـ تىكى دورىنى تەۋسىيە قىلغان: ئىزخىر (قارا چىغ پو ـ پۇگى)، سۇمبۇل، بادىيانچىنى چوپچىنى، ئاق توربوت، شەترەنجى ھىندى، بېدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر (ئىت خەمەك يىلتىزى)، چىگىدەي كوتىگى، كاسنى كوتىگى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئىگىر، رەۋەن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، ھېلىلە، پىننە، كازىۋان، بادرەنجبۇيا، ئەپتىمۇن، ئۇستىخۇددۇس، قىزىل ـ گۇل، ئوغرى تىكەن، خېنە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، چىگىدەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، زىرە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، فانۇس، سانا، شاتەررە، سۇرۇنجان يېرىم سەردىن، قەنت بېتەرلىك مىقدارىدا. مەزكۇر دورىلارنى 7 چىنە سۇدا قاينىتىپ 3 چىنە قالغاندا سۇزۇپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ قويۇپ، بىر چىنىسىنى 6 كۇن 12 قېتىمغا بولۇپ ئىچىش كېرەك. پۇتىنى كۇچۇلا يېغىدا مايلاپ بېرىدۇ. قوينىك بويۇن گوشىنى سېلىپ يارما، سوك

ياكى گـۇرۇچته سـۇيقـاش ئـېتىپ ئـىستىمال قىلـىش كېرەك.

⑫ ئـاغرىق بەك قاتتىق بولغاندا، ئـىچكى دورد-لارغا قوشۇمچە كويدۇرگەن هايۋان سوڭگى، سـۇرۇنجان، كوكنار شاكىلى، بەللۇت، يـۇمغاقسۇت ئـۇرۇغى، ئۇسـۇلۇق ئۇرۇغىنى قاينىتىپ، پۈتنى يۇيۇش ياكى هىلۇق ئوسۇم-لۇگىنىلۇق يىلتىزىنى قاينىتىپ ئايىغىنى يـۇيۇش؛ سېرىق سوگەت شېخى، قوۋزىغى ۋە چـىچىگىنى سۇدا قـاينىتىپ پاشۇيە قىلىپ بوغۇملارغا قۇيۇش، ئاياقنى چىلاپ ئوۋ-تۇرۇش كېرەك.

⑬ ئـاغرىش كۈچلۈك بولغاندا مىڭـدىۋانـە ئۇرۇ-غىدىن 5 مىسقال، ئەپيۇندىن كوممە قوناق چوڭلۇغىدا، چەلغوزەددىن بىر مىسقال، كوكناردىن 5 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ سۇدا كۈمۈلاچلاپ، كۈندە بىر دانىدىن بېرىلىسمۇ بولىدۇ. مـىڭ دىۋانە چـوپىنى سـۇ مـايدا قـايـنىتىپ سىرتتىن چاپسىمۇ بولىدۇ. قـارىغاي شېخىنى قـاينىتىپ، سۈيىدە بوغۇملارنى يـۇسمۇ بولىدۇ.

⑭ سەۋدا ماددىسى بوغۇمغا چۈشۈپ بوغۇمدا ۋە-رەم، ئاغرىش پەيدا قىلسا، سەۋدا ماددىسىنى پـەشۇرۇپ سۈرۈشكە، تالنى كۈچەيتىشكە دىققەت قىلىش، بوغۇمدىكى سەۋدا يۇمشىتىش ئۈچۈن بـابۇنە، شۇمشا، زىغىر، مۇقىل، جـاۋۇشىر، ئۇدىخام، چـاقاق ئـوت ئـۇرۇقلىرىنى قوي يېغىدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئـۇنىڭغا كـالا يـېغى قوشۇپ بوغۇمنى ياغلاش؛ سـۇسەن يـېغى، قـۇستە يېغى، ئـىنەك

پىتى يېغى، زاراڭـزا يېغىدىن 5 مىسقالـدىـن ئېلىپ 2 سـەر قـوي دۇمبە يېغـى، 2 سـەر تـوخـۇ يېغـى، 2 سەر ئـودەك يېغى ئېلىنىدۇ. ئاۋال 5 مىسقالدىن بابۇنە، مەرزەنجۇش، هاشا، شۇمشىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيۈق ياغلارغا قوشۇپ سۈيى قـالمىغىچە قـايناتقانـدىن كـېيىن ئۇلارغا هايۋانات يېغىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش بىلەن بوغۇملار ياغلىنىدۇ.

⑮ يەلدىن بولغان مۇپاسىلدا ئاغرىش بىر بوغۇم-دىن يەنە بىر بوغۇمغا كوچۇپ تۇرىدۇ. بۇنداق هاللاردا گۇلقەنىنى بادىيان ئەرەقى بىلەن، بۇزورى شەرۇتنى بىلەن بېرىش، كۆچلۈك ياغلارنى، مەسىلەن، كۆچۈلا يېغى، سۈسەن يېغى سۈركەش كېرەك. ئومۇمى بەدەننى تـازىلاشنى بىللە قوللىنىش زورۇر.

ئەسكەرتىش: مـەيلى قـانداق خىلىتتىن بـولغان مۇپاسىلدا سۈرۈنجان مىسرىنى ئىچىشكە، سىرتتىن چېپىشقا بېرىلسە تولۇق ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويۇشى (باشقا يۇمشاتقۇچى ماددىلارنىڭ بوغۇمغا كېلىشىنى توساپ) ۋە مەئـدىگە زەرەر قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇ-نىڭغا زەنجۇبىل، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتقان زىرە قوشۇپ ئىشلىتىلسە زەھىرىنى توسىدۇ.

نىقرىس ماۋزۇسىدا يېزىلغان ئىلان تالقىنى، ئاش-قازان سەرتانى ماۋزۇسىدا كورىستىلگەن ئىلان چىلانغان هاراقلارنى بېرىشمۇ كورۇنەرلىك ئۈنۈم بېرىشى مـۇمكىن.

ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى (نىقرىس)

ھەر خىل سەۋەپلەردىن يۈز بېرىدىغان بوغۇملاردا ئاغرىش پەيدا قىلغۇچى كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدە چوڭ ۋە كىچىك بوغۇملار زەرەرلىنىشى مۇمكىن. ئەمما مەخسۇسلا پۇت ـ قول كىچىك بوغۇملىرىنى ئىگەللەپ، بەزىدە چوڭ بوغۇملارغىمۇ كوچىدىغان، بەك ئاغرىتىپ، ئاقىۋەت بوغۇملار شەكلىنى ئۆزگەرتىپ تاشلايدىغان بوغۇم ئاغرىقىنى ئەرەپچە "نىقرىس"، خەنزۇچە "تۇڭفېڭ" (痛风)، لاتىنچە "پوداگرا" (podagra) ياكى سۈيدۈك كىسلاتاسى ئولتۇرۇپ قېلىشتىن بولغان بوغۇم ۋەرەمى (ئارتىرىتىس ئۇرىكا — arthritis urica) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: نىقرىسنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەر مۇپاسىل كېسىلىنىڭ سەۋەپلىرى بىلەن ئاساسەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەلنىڭ سادىر بولۇشىغا بەدەندىكى ماددا ئالماشىش (مايەتەھەللۇل) نىڭ تەسىرى بار. چۈنكى ئاغرىپ شەكلى ئۆزگەرگەن بوغۇم بوشلۇقلىرىدا ھالقىغا ئوخشاش تاشلار ئولتۇرۇپ قالىدىغانلىقى قەدىمقى كىتابلاردا زىكرى قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ئۇزاق مۇددەت ھوللۇك ئىچىدە ئىشلەش، نەم جايلاردا ياشاش، ئۆزۈقلىنىش، روھىي ئامىللارنىڭ بەلگىلىك تەسىرى بار.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك قول ـ پۇت بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرىنى بىرىنچى بولۇپ ئىگەللەيدۇ، پۈتۈنىڭ چوڭ بارماقلىرىغا چۈشۈش ئەھۋاللىرى تولاراق ئۇچرايدۇ. قايسى خىلىت تەسىر قىلغان بولسا شۇ خىلىتقا خاس ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. لېكىن نىقرىستا كورۇلىدىغان ئالامەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىگى بوغۇملار قاتتىق ئاغرىش، چىڭقىلىش، ئىششىپ قېلىش ۋە تېرە قىزىرىپ قېلىشلاردىن ئىبارەت. بۇنداق جىددى ئىللىتھاپ (يالللۇغلىنىش) ئالامەتلىرى ئۇزاق داۋام قىلماي ئوتۇپ كەتكەندىن كېيىن، كېسەللىك سوزۇلما خۇسۇسىيەتكە ئوتۇپ قالىدۇ. جىددى پەيتلىرىدە بوغۇم ئاغرىشتىن تاشقىرى بەدەن ھارارىتى كوتىرىلىش، ھارغىنلىق، تېرىككەكلىك، ئۇيقۇسىزلىق، سۇيدۇك ئازىيىشتەك ئالامەتلەرمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سوزۇلما ھالەتكە ئوتكەندىن كېيىن گايىدا ساقىيىپ قالغاندەك بولۇپ گايىدا قوزغىلىپ ئۇزاق داۋاملىشىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزالارغىمۇ تەسىر قىلىپ قان تومۇر، بوـ رەكلەردە تومۇر قېتىش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئۇمۇرتقا بوغۇملىرىغىمۇ تەسىر قىلسا ئۇ يەردىكى ئومۇرتقا بوغۇملىرىغىمۇ ئاغرىش سادىر قىلىدۇ. بارا ـ بارا پەنجە بوغۇملىرى، خۇسۇسەن قول پەنجىلىرىنىڭ ئىككىنچى بوغۇمى ئادەتتىكىدىن زورىيىپ قالغانلىقى بايقىلىدۇ، ئاغرىش كېچىسى قاتتىقراق بولۇپ كېسەل كىشى ئۇخلىيالماي چىقىدۇ، نىھايەت بوغۇمنىڭ شەكلى ئوزگىرىپ بارماقلار ھەركەتلەنمەيدىغان، بىر بىرىـ

گه جىپسىلىشىپ تۇرالماي ئارىسى ئېچىلىپ قالغان هالەتكه كېلىدۇ. بوغۇمدىكى سوگەك، تارىمۇش، پەي، گوش ۋه تېرىدىمۇ ئوزگىرىش شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپچى بولغان ماددىنى پىشۇرۇش ۋه سۇرۇپ چىقىرىشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. هارارەت ئورلىگەن جىددى دەۋرى بولسا قىزىتمىنى قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش ئىلاجلىرىنى قىلىدۇ. ئەگەر سوزۇلما هالەتكه ئوتۇپ قايتا قوزغالغان بولسا، ئانداقتا مۇپاسىلدا كورستىلگەن سۇرۇنجان تالقىنى، سۇرۇنجان قاينىتىلىرىنى ۋه سۇرۇنجان مەجۇنىنى ئىشلىتىش كېرەك.

سەبرى سۇ قوتىرى، سېرىق هېلىله پوستى، سۇرۇنجان هەر بىرى 3 مىسقالدىن، سانا، مەستىكى، زەپەر هەر بىرى 6 پۇگدىن، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى يېرىم سەر. يۇقۇرقىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارپا ـ بىدىيان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوگلۇغدا كۇمۇلاچلاپ، كۇندە كەچته 6 ـ 8 دانىدىن ئىچىشكه بېرىلىدۇ.

جەدۋار (پارپا)، ئۇستۇخۇددۇس هەر بىرى 4 مىسقالدىن، شەهمى هەنزەل 2 مىسقال، سۇمبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن بىر مىسقالدىن، ئاش تۇزى، غارىقۇن 2 مىسقالدىن، سەبرە يېرىم سەر، زەپەر بىر مىسقال. يۇقۇرقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بىدىيان سۇيىده خېمىر قىلىپ نوقۇتتەك چوگلۇقتا كۇمۇلاچ تەييارلاپ، كۇندە 6 تالدىن بىر قېتىم ئىچىشكه بېرىلىدۇ.

تۆكلىرىنى قىرىپ، يېرىپ تىلىنى ئېلىپ سۈتتە قاينىتىپ سوقۇلغان كۆچۈلا تالقىنى بىر سەر، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، بىلىلە پوستى، ھەر بىرى بىر سەردىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، بۇيا يوپۇرمىغى، سېرىق ئوت، شاتەررە يېرىم سەردىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى بىر سەر، كوپۈگى ئېلىنغان ھەسەل 30 سەر، يۇقۇرقى قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كوپۈگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نىقرىس جىددى باشلانغاندا ياكى سوزۇلما ھالەتكە ئوتۇپ ئارىلاپ جىددى قوزغالغاندا، ئىلاجى قىلىپ كېسەلنىڭ تەرەقىياتىنى چەكلەش، بوغۇمدىكى شەكىل ئوزگىرىشىنى ۋاقىتىدا توختىتىۋېلىش زورۇر؛ بولمىسا كېسەل يەنىمۇ تەرەققى قىلىپ بوغۇمنى تامامەن كاردىن چىقىرىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئىلان تالقىنى ئىشلىتىش تېز ئۈنۈم بېرىدۇ، ئاق يەر ئىلىنىدىن يېرىم سەرنى تالقانلاپ، ئۈنىڭغا يېرىم سەر زەنجىۋىل، يېرىم سەر چوپچىنى، يېرىم سەر بىخ كەبىر تالقانلىرىنى قوشۇپ، تالقان دورا (سۇپۇپ) تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ تېنى ئاجىز، يېشى كىچىك بولسا مىقدارنى ئازايتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى

قەدىمقى تېبابەت كىتاپلىرىدا، ھازىر قوللىنىپ كې-
لىۋاتقان «يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى» "ئەرەپچە ئىر-
تىغائى سەفتىددەم"، لاتىنچە «ھىپېر تونىيا»(hypertonia)
خەنزۇچە "گاۋشۇبيابىڭ" (病压高) دېگەن كېسەللىك رەس-
مى بايان قىلىنمىغان بولسىمۇ، ئەمما قان بېسىمىنىڭ ئورلەپ
كېتىشى ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۈز بېرىدىغان بىر قاتار
كېسەللىك ھالەتلىرىنى ئىپادىلەيدىغان تومۇرلادا قان لىق-
لىشىپ كېتىش (ئىمتىلا ئىدرەم) ياكى قان قايناپ كې-
تىش (غەلىيا نىدرەم)، قان دولقۇنلىنىش (مەۋجىددەم)
دېگەن كېسەللىك ھالەتلىرى خېلى بۇرۇنلا سوزلەپ كې-
لىنگەن. قەدىمقى تېۋىپلار قان بېسىمى ئورلەپ كېتىش
مەسىلىسىنى ھازىرقى زامان تېببى ئىلمىدە تەۋرىلىگەن-
دەك چۈشەندۈرۈپ بېرەلمىگەن بولسىمۇ، لېكىن قان بېسىمى
دېگەن مەسىلىنى ئاللىقاچان تەساۋۇر قىلغانلىغىنى كورۇ-
ۋالغىلى بولىدۇ.

سەۋەبى: يۇقۇرى قان بېسىمى كېسىلىنىڭ سەۋەبى
نۇرغۇن ۋە مۇرەككەپ. يۇقۇرىدىكى ماۋزۇلاردا سوزلەپ ئوت-
كىنىمىزدەك، بەدەندىكى قان تومۇرلار ئىچىدە قاننىڭ توخ-
تىماي ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشى، يۇرەكنىڭ ئۇزلۇكسىز كېڭىيىپ

(ئىنبىسات)، تارىيىپ (ئىنقىباز) ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى ھەمدە بەدەندىكى ئۇششاق قىزىل تومۇر (شىريان)لارنىڭ جىددىـ لىشىپ تۇرۇشى تۇپەيلىدىن بولىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا يۈرەك ھەركىتى ئەسەبلەر (نېرۋىلار) ئارقىلىق مىڭدىن كېلىدىـغان روھى نەپسانى ۋاستىسى بىلەن، تومۇر ھەركىتى بولـسا يۈرەكتىن، مىڭدىن كېلىدىغان ھاياتلىق كـۈچى (روھى ھەيۋانى) ۋە روھى نـەپسانىلار ۋاستىسى بىلەن ئىـدارە قىلىنىپ تۇرىدۇ. شۇڭا يۈرەكتە، قان تومۇرلاردا كېڭىيىشـ تارىيىش ھەركىتى ئۈزلۈكسىز داۋاملىشالايدۇ. يەنە بەدەنـدىكى باشقا غىدىقلىغۇچى ئامىللار، قان تـەركىۋىدىـكى ماددىلارنىڭ تەسىرىمۇ بار. دىمەك، قان بېسىمىنىڭ تەڭـشىلىپ تۇرۇشى ئەسەب ۋە ئىچكى ئامىللارنىڭ مۇرەككەپ ھالەتتىكى باشقۇرۇشىغا بېقىنىدۇ. شۇڭا ئەسەب ۋە ئىچكى سۈيۇقلۇقلار چىقىرىش خىزمىتى كورۇنەرلىك بۇزۇلغان كېـسەللىكلەردە قان بېسىمى ئورلەش يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا ھەيز كېسىلىش مەزگىلى ئالدى ـ كەينىدە قان بېسىمى ئورلەيدۇ؛ مىڭدە زەخمى يەتكەندە، مىڭدە ئوسمە ئۇنگەندىمۇ قان بېسىمى ئورلەيدۇ. بورەك كېسەللىكلىرىدىن كېيىنمۇ قان بېسىمى ئورلەپ كېتىدۇ. لېكىن كوپ ھاللاردا مەزكۇر كېـسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىغا ئەگىشىپ، قان بېسىمىمۇ ئەسـلىگـە كېـلىپ قـالىدۇ ياكى سەل يۇقۇرىراق ھـالـەتتە داۋاملىشىدۇ.

ئەمدى دائىم ئۇچراۋاتقان قان بېسىمـى يـۇقـۇرى بـولغـان كـېـسـەل كـىشىلەرنىڭ كوپچىلىگىدە ئـەسەب

خىزمىتى ۋە ئىچكى سۈيۇقلۇقلار ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىدە ئېنىق قالايمىقانلىق يۈز بەرگەن كېسەللىكلەر بولماسلىغى مۇمكىن. شۇڭا ھازىرقى زامان تېبابىتىدىمۇ بۇنداق كېسەل كىشىلەردە قان بېسىمى ئورلەپ كەتكەندەك كىشىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدىغان سەۋەبلەرنى تاپالمىغاچقا، ئوتكەن چاغلاردا "سەۋدۇى ئېنىق بولمىغان يۇقۇرى قان بېسىمى" دېگەن نام بىلەن ئاتاپ كەلگەنلىگى مەلۇم. ئەمما كېيىنكى تەتقىقاتلار ئاساسىدا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى ئۇزاق مۇددەتلىك، كۈچلۈك روھىي غىدىقلاشلار ۋە غەم ـ قايغۇلار مېڭىنىڭ پوستىلاق قەۋىتىنى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ، دېگەن خۇلاسىگە كەلگەن. بۇ خىل خۇلاسە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىگىدە تەكتلىنىدىغان، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئەزايى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئەزا) لەرنىڭ، بولۇپمۇ مېڭىنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكەندە بەدەندىكى باشقا ھەممە ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ، دېگەن كۆزقاراشقا تامامەن ئۇيغۇن كېلىدۇ.

شۇڭا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەبلەر ناھايىتى مۇرەككەپ بولسىمۇ، شۇ مۇرەككەپ سەۋەبلەر ئىچىدە ئەڭ ۋە روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرى زور. شۇنىڭدەك جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىق ـ تىن بۇزۇلۇشىغا مۇناسىۋەتلى يېقىن.

يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى تولاراق 40 ياشـتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولىدۇ، ئەمما ياشلاردىن قان

بىسمى يۇقۇرىلىق كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئادەتتە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلاردا، شەھەر خەلقىدە كوپرەك كورۈلىدۇ. سېمىزلىكنىڭ يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى بىلەن مۇناسىۋەتتى يېقىن، ئەمما ئۇزۇن ئورۇق، كەمقان كىشىلەردىمۇ يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى بولۇۋېرىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگىگە مۇپتىلا بولۇپ ئۇزاققىچە ساقايمىغاندا ئەڭ ئېغىر زەھەرگە ئۇچرايدىغان ئەزالار يۇرەك، مېڭە ۋە بۇرەكتىن ئىبارەتتۇر.

ئالاھەتلىرى: دەسلەپتە بىرقانچە يىلغىچە ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا قىسمى بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ، باش ئېسىلىپ (چىڭقە - لىپ) تۇرىدۇ، باش قايىدۇ، كوز قاراڭغۇلۇشىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، بەزىدە يورەك قوزغىلىدۇ ياكى كوكرەك قىسىلغانلىق ھىس قىلىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقاندا كېسەللىك ئېغىرلاشسا سول يۇرەك قېرىنچىسىنىڭ خىزمىتى كۇچەپ، تېمى قېلىنلىشىپ زەئىپلىشىدۇ. ئەمگەكتىن كېيىن يۇرىگى سالغانلىق ۋە دېمى سىقىلغانلىق ھىس قىلىدۇ ياكى كېچىسى ئۇخلاۋاتىپ دېمى سىقىپ ئويغىنىپ كېتىدۇ، يوتىلىدۇ، كوپۈكلۈك بىلغەم تۈكۈرىدۇ.

مېڭە قان تومۇرلىرى كۇچلۇك تەشەننۇجلانسا (تارتىشۋالسا) ۋاقتىلىق كورمەسلىك، سوزلىيەلمەسلىك، قول-

پۇت پالەچلىنىش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ. ئەگ ئېغىرى مېڭىگە قان چۈشۈپ سەكتە بولۇپ قېلىشتۇر، كېسەل كىشى ئۇش ئۇستىدە ياكى دەم ئېلىۋاتقاندا تۇيۇقسىز ھۇشىدىن كېتىپ يىقىلىپ قالىدۇ ـ دە، قان چۈشكەن تەرەپنىڭ قارشىسىدىكى تەرەپ پۇت ـ قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ، ئاغزى مايماقلىشىدۇ، ئېغىر قان چۈشسە ئولۇپ كېتىدۇ، يېنىگرەك بولسا قول ـ پۇت ھەركىتى خېلى تەسلەشكە ئەسلىگە كېلىدۇ؛ ئاز سانىدىكى ئاغرىقلار بولمەك زەخمىلىگى تۈپەيلىدىن ئولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى ھازىر خېلى كوپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەردىن بىرى بولۇپ، ئايرىم كىشىلەردە بەزىبىر ئېغىر ئاقىۋەتلەر كەلتۈرۈۋاتقانلىغى ئۈچۈن، قان بېسىمى ئورلەپ قالغان كىشىلەردە بىر خىل روھىي جىددىيەت يۈز بېرىپ، ئوز ئاقىۋىتىدىن ئورۇنسىز ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالدى. شۇڭا بۇ ھەقتىكى كوزقاراشلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويىمىز:

يۇقۇرى قان بېسىمى بىلەن يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگىنى پەرق ئېتىپ، ئۇرۇنسىز غەم ـ ئەندىشىلەردىن مېڭىنى ئازات قىلىپ، ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىلسا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگىنى تامامەن داۋالاپ ساقايتىش مۇمكىن، ئەگەر كونارغان كېسەللىك بولغاندىمۇ يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

1) غەم ـ ئەندىشىلەرنى ئوزىدىن يىراقلاشتۇرۇپ،

ئىمكانىيەت دائىرىسىدە روھىي غىدىقلىنىشلاردىن ساقلا-
نىش كېرەك.

2) قان بېسىمى بەك ئۇرلەپ كەتمىگەن ئەھۋال-
لاردا، جىسمانى ئەمگەكتىن قول ئۈزمەي، مۇۋاپىق ھالدا
ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى، يېنىك تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى
بىلەن شۇغۇللىنىش، پىيادە مېڭىپ بەدەننى چىنىقتۇرۇش
پايدىلىق. دائىم ھەركەتسىز يېتىۋېلىش كوپ ھاللاردا بە-
دەننى سۇسلاشتۇرۇپ، ئەزالارنى بوشىتىپ، بەدەننى سۇيۇق-
لۇق يىغىلىپ ئىششىق پەيدا بولۇشقا سەۋەپچى بولىدۇ.

3) ئىشلەش، دەم ئېلىشنى، تۇرمۇش تۈزۈملىرىنى
مۇۋاپىق تەرتىپكە سېلىش، يېتەرلىك دەرىجىدە ئۇخلاش،
كوكۇل ئېچىش كېرەك.

4) بەك ياغلىق، مايدا قورۇلغان تاماقلاردىن مۇ-
ۋاپىق دەرىجىدە پەرھېز قىلىش لازىم، لېكىن بۇ ئىشنى
ھەركىمنىڭ، ھەر جاي، پەسىل، ھەرقايسى مىللەت خەل-
قىنىڭ ئورۇپ-ئادەتىگە ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىلىشى
مۇۋاپىق.

5) ھاراق ئىچمەسلىك، ئىلاجى بولسا تاماكىنى
تاشلاش، تاماقتا تۈزنى سەل ئازراق ئىستېمال قىلىش
لازىم؛ چۈنكى تۇز بەدەنده ئىششىقنى كۈچەيتىپ كېسەلگە
يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەر ئىمكانىيەت دا-
ئىرىسىدە ئورۇقلاشنىڭ ئىلاجىسىنى قىلغان پايدىلىق.

6) مۇنىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ

ئاق ئۇزۇم، ئۇزۇم، شاپتۇل قاتارلىق مۇۋلەرنى كوپ ئىسسىمال قىلىشنىڭ مەنپەئەتى چوڭ.

7) دورىلاردىن قانىنى سوۋۇتىدىغان، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدىغان، روھنى تىنچلاندۇرىدىغان دورىلارنىڭ قان بېسىمنى چۈشۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تۈزىتىش تەسىرى بار. مەسىلەن، ئاق چوغلۇق گۈل، بىنەپشە، كارسىن، بادىرەنجىبۇيا، مەرزەنجۇش، لوپ كەندىرى، قارىقات ۋە قارىقات يىلتىزى، ئۇششاق يوپۇرماقلىق سۈزە، قىزىلگۈل، زىغىر، سۇنبۇل، ئارپا-بېدىيان، كومىمە قونىاق ساقىلىغا ئوخشاش بىر قاتار دورا ئەشيالىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتە بەلگىلىك ئۇنۇمگە ئىگە. تەجرىبىلەرگە ئاساسەن ئۇلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئوتىمىز، كەسپداشلار ۋە كېسەللەرنىڭ تەجرىبە قىلىپ خۇلاسە چىقىرىشىنى سورايمىز.

① قان تومۇرلىرى كېسەللىكلىرى ۋە يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە تاغ بادىرەنجىبۇيىسى (يىمۇساۋ) نىڭ چوپى، سۇنبۇل، جۇۋىنە، ئارپا-بېدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 سەردىن ئېلىپ، ئىككى خىل چوپىنى توپىلىرىدىن تازىلاپ يۇيۇپ قۇرۇتۇپ چالاراق سوقۇپ، ئۇرۇقلار ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ؛ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇغى دورىنى بىر پىيالە قايناق سۇدا كىچىك چەينەكتە دەملەپ قويۇلىدۇ. ئاندىن دورىنىڭ تاتقى چىققاندا سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر سېلىپ

بىراقلا ئىچىلىدۇ (ئېغىز كويمىگۈدەك ھالدا ئىسسىق ئىچىش كېرەك).

يۇقۇرىدىكى مىقدارلارنى 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ساقلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم ئىچىلىدىغان چاغدا يېرىم پىيالە قىيامغا يېرىم پىيالە قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

② بورەك كېسىلىگە قان بېسىمى ئۇرلەش قوشۇلۇپ كەلگەندە كارسىن ئەرەقى، بىنەپشە شەرۇتى، بۇزۇرى شەرۇەتلىرىدىن بىرىنى قوشۇمچە بېرىلسە سۇيدۇكنى راۋان قىلىپ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

③ چىغىرتماق (پىچان) يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، سۇيىنى مىجىپ چىقىرىپ كۇنىگە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچىلسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

④ ئارچىنىڭ قۇرۇتۇلغان يىگىنە يوپۇرمىغىدىن كۇندە 2 مىسقالنى قاينىق سۇغا چىلاپ تاتقىنى چىقىرىپ، ئۇدا 1 ـ 2 ھەپتە ئىچىلسە قان بېسىمنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

⑤ ئۇزۇم سىركىسىدىن (ئەگەر تېپىلمىسا ئادەتتىكى ئاچچىقسۇدىن) بىر شىشىگە 6 سەر ناۋات يېكى ھەسەل سېلىپ قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 2 ـ 3 قېتىم 4 ـ 5 فۇشۇئتا باراۋەر قاينىق سۇ قوشۇپ ئىچىپ تۇرۇلسا قان بېسىمى تەۋەنلەپ مۇقىملىشىدۇ (خەلق تەجرىبىسى).

⑥ بادىرەنجىبۇيا 2 سەر، قىزىلگۈل، سۇنبۇل بىر سەردىن، گازىۋان بىر سەر، شېكەر 10 سەر، سۇ 4 چىنە،

دورىلارنى يۇيۇپ تازىلاپ 4 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، تىرىپىگە يەنە بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ قايتا قاينىتىپ سۈزۈپ، ھەر ئىككى سۈنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قويۇق قىيام قىلىپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 3 ـ 4 قېتىم 3 قېشۇق شەرۇەتكە باراۋەر مىقداردا قاينىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

قان بېسىمى ئۈرلىگەندىكى ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك قوزغىلىش، باش قېيىشلارغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑦ يۇقۇرى قان بېسىمدىكى باش قېيىشتا ئاپتاپ پەرەس تەخسىسىدىن بىر دانىنى ئېلىپ ياكى ئۇنىڭغا 20 دانە چىلان قېشۇپ ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇپ، بىر پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 3كە بولۇپ ئىچىلسە بولىدۇ؛ ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىغىدىن بىر سقىمنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ شۇنداق ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑧ يۇقۇرى قان بېسىمدىكى باش قېيىش، باش ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلداشلاردا شاپتۇل مېغىزىدىن 3 مىسقال، رەۋەندىن 2 يېرىم مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بىر يېرىم مىسقال، دارچىندىن بىر مىسقال ئېلىپ 20 سەر سۇ قۇيۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ 3 كە بولۇپ ئىچىش مۇمكىن.

⑨ كۆك ماشتىن 5 سەر ئېلىپ چالا پىشقىچە قېرۇپ سوقۇلىدۇ. ئۇنىڭغا بىر دانە كالا ئۆتى (بولمىغاندا قوي ئۆتى) ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن بىلەن يۇغۇرۇپ

كۆمۈلاچ تەييارلاپ قويۇپ كۈندە 2 قېتىم، 15 تالدىن ئىستىمال قىلىش مۇمكىن.

⑩ بىر يېرىم سەر زىغىرنى سۇقۇپ، 2 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ يېرىمىغا 3 سەر قايناق سۇ قوشۇپ ناشتىدا، يېرىمىغا سۇ قوشۇپ كەچتە ئىچىپ يۇرسە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرىدۇ.

⑪ چىلان بىلەن چىكسەي يىلتىزى (بىخى كەرەفشى) نى بىللە قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. چىكسەي يىلتىزى بىلەن كومىمە قوناق ساقلىنى بىللە قاينىتىپ (ھەر كۈنلۈك مىقدارىغا 10 دانىدىن چىلان قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى) چاي ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

⑫ بىر ھەسسە تازا ھەسەلگە 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ سائلاپ داۋاملىق ئىچسىمۇ قان بېسىمى چۈشىدۇ (تەجرىبىدىن ئوتكەن).

⑬ پىلە قۇرۇتىنىڭ مايىغىدىن 4 سەرگە 4 سەر شېكەر قوشۇپ سوقۇپ كۈندە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچسىمۇ قان بېسىمى چۈشىدۇ.

⑭ كۈزدە قىزىل چۈشكەن ئۈزۈمە يوپۇرمىغىدىن بىر جىڭغا يېرىم جىڭ قارا كۈنجۈت قوشۇپ سوقۇپ، مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە 3 - 5 مىسقالدىن ئىچىپ بەرسە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ، باش قېيىشنى داۋالايدۇ.

⑮ يۇمران ئۈزۈمە شېخىدىن، يوپۇرمىغى ۋە تاغ

بادىرەنجىبۇيىسىنىڭ ئۇرۇغىدىن بىر سەر ئېلىپ، جىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ تاشلاپ، شۇ سۈغا كۆندە كەچتە يېرىم سائەت پۈتنى چىلاپ ئۆلتۈرسا قان بېسىمىنىڭ چۈشىگە ياردەم بېرىدۇ (مەزكۇر سۈنى قىزىتىپ 2 – 3 قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ).

⑯ كۆندە تاجىگۈلدىن 4 مىسقال، چىلاندىن 12 دانىنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ داۋاملىق ئىچىپ تۇرسا قان بېسىمى چۈشىدۇ.

⑰ قارا كۆلجۈتتىن بىر جىگنى ئاتلاپ تاسقاپ قورۇش كېرەك، ئاندىن تالقانلاپ باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، ئۇخلاش ئالدىدا ۋە ناشتىدا 3 – 4 قوشۇقنى سۈغا چېلىپ ئىچىلسە ئۆزۈمى ياخشى.

⑱ گازىۋان 3 سەر، قىزىلگۈل بىر سەر، ئاق قەنت 5 سەر، سۇ ئىككى چىنە. دورىلارنى بىر كىچە سۈغا چىلاپ، بىر چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىندۇ. كۆندە ئىككى قېتىم بىر سەردىن ئىچىلسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇخلىتىدۇ، غەم – ئەندىشىنى يوقىتىدۇ.

كەمقانلىق

كەمقانلىق يەنى قان ئازلىق كېسىلى ئەرەپچە "نۇقسىددەم" ياكى "قىللەتۇلدەم" پارىسچە "كەم خۇنى"،

خەنزۇچە "پەك شۇي" (贫血)، لاتىنچە "ئانېمىيە" (anaemia) دەپ ئاتىلىپ، قان مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىغا قارىغاندا قان تەركىۋىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ئاساس بولغان كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ قارىشىچە، ئىنسان ۋۇجۇدىدا قانىنىڭ ھاسىل بولۇشى نۇرغۇن ئاممىلارنىڭ مۇشتىراكى بىلەن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ: مىكە خىزمىتىنىڭ ساغلام بولۇشى، مۇڭاپىق ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە كىرىپ تۇرۇشى، مەيدە ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ھەزىم قابىلىيىتى ساغلام بولۇش، جىگەرنىڭ قوبۇل قىلىش، ئايرىش، ساقلاش قابىلىيىتى سالامەت بولۇش، يىلىك ۋە سۆكەكلەرنىڭ زەرەرگە ئۇچرىماسلىقى، تال خىزمىتىنىڭ ئېتىدالدا بولۇشى ۋە باشقىلارغا باغلىق. ئەگەر مۇشۇ تەرتىپنىڭ بىرىدە ئۆزگىرش بولسا قاننىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ، سۇپىتىگە تەسىر يېتىدۇ.

شۇ ئەھۋالنى كەمقانلىق دەپ ئېيتىلىدۇ. ھازىرقى زامان تىبابىتىدە قان تەركىۋىدىكى ئۆزگىرىش يەنى قان قىزىل بوياق ماددىسىنىڭ ئۇلچەمدىن تۆۋەن بولۇشى كەمقانلىق دەپ ئاتىلىدىكەن.

دىمەك، قان ئازلىق ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ سۇپىتىسىز بولۇشى، يەگەن ئوزۇقلۇقلار تولۇق ھەزىم بولۇپ بەدەنگە شۇمۇرەلمەسلىك، كۆپ قان يوقىتىش ياكى ئاشقازان يارىسى يوشۇرۇن قاناش، بالىياتقۇدىن ئاز مىقتاردا

ئۇزاق داۋام قىلغان قان كېتىش، بۇۋاسىر قاناپ تۇرۇش، قان ياراتقۇچى ئەزالارنىڭ ھەر خىل سەۋەپ بىلەن زەرگە ئۇچراشلىرى قان ئازلىقتا سەۋەپچى بولىدۇ، يەنە ھەر خىل مەددە قۇرۇتلارمۇ كىشىنى كەمقانلاشتۇرىدۇ. قان ئازلىق رەسمى شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن، باشقۇر-غۇچى ئەزالار (مېڭە، يۇرەك، جىگەر) خىزمىتىگە، قۇشۇمچە ئەزالاردىن مەيدە، ئۇچەي، تال، سۈڭەكلەرنىڭ ساغلام خىزمەت قىلىشىغا دەخلى يېتىپ، كەمقانلىقنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇڭا قارىماققا كەمقانلىق ئادەتتىكى كىچىك كېسەللىك چاغلانسىمۇ، ئەمىلىيەتتە قان سۈپىتىدىكى ئۆزگىرىش پۈتۈن بەدەنده ناھايىتى ئېغىر ئۆزگىرىشلەرنى سادىر قىلىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەنادە ئېيتقاندا "قان—جان دېگەنلىك بولىدۇ" دېگەن سۆزنىڭ ھېكمىتى شۇ يەردە.

ئالامەتلىرى: كەمقانلىقنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى تېرە ئاقىرىپ قانسىزلىنىش، ھارغىنلىق، ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق ۋاڭىلداش، باش ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش تۆۋەنلىشىش، تەپەككۇرنى بىر يەرگە يىغالماسلىقلاردىن ئىبارەت. ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەمما بەزىلەرنىڭ تېرىسى قېلىن، قان تومۇرلارنىڭ ئۆرۈنلىشىشى چوڭقۇرراق بولغاچقا ئادەتتىمۇ چىرايى تاتارغان كېلىدۇ. شۇڭا چىرايىنىڭ تاتارغان بولۇشىغا قاراپلا كەمقانلىق دەپ باھا بەرگىلى بولمايدۇ، تىرناقنى بېسىپ باقىقاندا، قاپاق

ئىچى، كالپۇك ۋە قۇۋۇز ئىچى نېپىز پەردىلىرىگە قارىغاندا ئېنىقراق چۈشەنچە ھاسىل قىلىش مۇمكىن.

كەمقانلىققا مىكىنىك قان بىلەن تەمىنلىنىشى بىر تەرلىك بولمىغانلىقى، مىكىگە ھاۋايى نىسىمى (ساپ ھاۋا) يېتىشمىگەنلىگى تۈپەيلىدىن، بەزى ئاغرىقلار ئۇشتۇمتۇت ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ، بېشى قېيىپ كېتىدۇ، ھەتتا يىقىلىپ چۈشىدۇ. بۇ ئەھۋال مىگە كەمقانلىقى (قىللەتىلدەمى دىماغى) دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋاسى: كەمقانلىقنىك سەۋەۋى ھەرخىل بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن، ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ داۋالانسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئەزالاردىن قان ئېقىپ چىقىپ تۇرغان بولسا دەرھال ئۇنى توختىتىش، مەيدە، ئۆن ئىككى بارماق ئۇچەي يارىلىرى يوشۇرۇن قاناۋاتقان بولسا (چۈك تەرەت قارا كېلىپ يوشۇرۇن قاناش مەۋجۇت بولسا)، ئاساسىي كېسەلگە قارشى جىددى تەدبىر قوللىنىش زورۇر. ئۇزۇقلۇقلار ناچار بولسا، تومۇر ھەم ۋېتامىنغا باي مەۋە ۋە چۈپلەردىن دورا ياساپ بېرىپ بەدەننىك تومۇرگە بولغان ھاجىتىنى تولدۇرۇش لازىم. قان توختىتىش ئۇچۇن شەرئىتى ئەنجىبار، سۇپۇيى كەھرىبا ۋە شۇ باپلارداكۆرسىتىلگەن دورىلار ئىشلىتىلىشى كېرەك. مەيدە ۋە 12 بارماق ئۇچەي يارىلىرى، بۇۋاسىر قاناشىنى توختىتىش شەرت. مەددە بولسا ئۇلارنى چۈشۈرۈۋېتىش لازىم.

ئاندىن قان كۆپەيتىدىغان ۋە ئۇنىڭ تەركىۋىنى تولۇقلايدىغان چاپلىرگە كىرىشىلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

① تاتلىق ئانار شەرۋىتى قان ئازلىقنى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (مۇرەككەپ دورىلار بابىغا قارالسۇن).

② پولات، تۆمۈر تاۋلىغان سۇغا قان تېپەر، چىلان سېلىپ قاينىتىلغان سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە بەدەنده تۆمۈر مىقدارىنى كۆپەيتىدۇ (ئادەتتىكى تۆمۈرچىلەرنىڭ تاپ سۇيىنى سۈزۈپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆكۈل كۆتەرسە ئايرىم قاچىغا سۇ قۇيۇپ تۆمۈرچىخانىدا قۇيۇپ تاپ سۇيى تەييارلىتىپ ئىشلىتىش مۇمكىن).

③ ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىش، ئوتكۇر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، خۇن كېسىلى بىلەن ئاغرىشتىن بولغان كەمقانلىقلاردا بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، سەمرىتىش ئۈچۈن ئۇزۇم شەرۋىتى (شەرۋىتى زەبىب) بېرىش ناھايىتى پايدىلىق (بەرەس كېسىلىنى داۋالاش بابىغا قارالسۇن).

④ ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى تەرتىپكە سېلىپ قان كۆپەيتىش ئۈچۈن ھەببى شىپانىڭ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمى بارلىغى تەجرىبىدىن ئۆتتى. چۆكلارغا كۈندە ئاخشامدا بىر دانىدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑤ قېنى بار بۇغا مۇڭگۈزىدىن بىر سەر، قىزىل بەھەمىدىن 2 سەر ئېلىپ، مۇڭگۈزنى ياغاچ چۆپسىسىدا ئىكەكلەپ، سوقۇپ، قىزىل بەھەمىنى سوقۇپ تاسقاپ، 7

سەر كۆپۈگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑥ ئاقسۇقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل 4 يېرىم مىسقالدىن، دارچىن، خۇلنجان 2 يېرىم مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى 10 دانە، كۆپۈگى ئېلىنغان ھەسەل 7 سەر. دورىلارنى سۇقۇپ، تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىغىنى ئايرىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 2 ـ 3 مىسقالدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑦ مەجۇنى مادده تۇلھايات قان كۆپەيتىشتىمۇ ياخشى ئۇنۇمگە ئىگە.

⑧ موزاي، قوي، ئۆشكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، ئۇسكۇغا زىرە، ئارپابىدىيان سېپىپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑨ ياش قايماق يېيىشكە، يېگى سەۋزىنى قىرىپ مىجىپ چىقىرىلغان سۇنى سەل ئىسسىتىپ داۋاملىق ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑩ كەمقانلىقنى داۋالاشتا جاۋارىش پەنجىنۇش ناھايىتى ياخشى (تەركىۋى ھەزىم يوللىرى كېسەللىدىن مەنىدە يارىسىنىك 20 ـ تارمىغىدا كۆرسىتىلدى).

5 - پەسل. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

ھەزىم ئەزالىرىغا ئېغىز بوشلۇغى، گال، قىزىل كىكىرتەك (قىزىلۆڭگەچ)، مەئىدە (قېرىن - ئاشقازان)، 12 بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ۋە چوڭ ئۇچەيلەر كىرىدۇ. ئەمما جىگەر، ئۆت، تال، مەئىدە ئاستى بېزى (غۇرۇدى لەبلىيە)لەرنىڭمۇ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىدە خىزمىتى زور. ئۇلارنى ئۆز جايىدا ئالاھىدە بايان قىلىمىز.

ھەزىم ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ھەزىم يوللىرىنىڭ ئېغىز بوشلۇغىدىن تۇۋەنكى باشلىنىشى قىزىل كىكىرتەك بولۇپ ئۇنى ئەرەپچە مەرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ گۈش ۋە شىرىلىك پەردىلەردىن تۈزۈلگەن ئىچى نوكەش ئەزادىن ئىبارەت. قىزىل كىكىرتەك تۇۋەندە مەئىدە (ئاشقازان) غا تۇتىشىدۇ. قىزىل كىكىرتەكنىڭ مەئىدىگە تۇتاشقان قىسمى قىمە مەئىدە (مەئىدە ئاغزى) دېيىلىپ، ئۇنىڭ تۈۋىنى قەرى مەئىدە دېيىلىدۇ.

مەئىدە سۈقىچاقراق شەكىلدىكى خالتىغا ئوخشاش ئەزا بولۇپ، گۈش، پەي، شىرىلىك پەردىلىرىدىن تۈزۈلگەن.

مەئدىنىڭ ئىچى ناھايىتى زىچ تۈزىلىش بىلەن قاپلانغان. مەيدە ئاغزىدا مەخسۇس بەزلەر بولۇپ ئۇلار تارتقۇچى بەزلەر (غۇدۇدى جازىسى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەئدىنىڭ تاملىرىدا ناھايىتى كوپ بەزلەر بولۇپ، ئۇلار ھەزىم بەزلىرى (غۇدۇدى ھەزىمە) دېيىلىدۇ. مەئدىنىڭ ژەزدىسى تاماق لوقمىلىرىنى بەدەنگە سىڭىشكە لايىقلاشتۇرۇپ يۇمشىتىپ بوتقا ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ، بۇ "كەيمۇس" دېيىلىدۇ، لاتىنچە "خىمۇس" (chymus)، خەنزۇچە "شىمى" (糜食) دەپ ئېيتىلىدۇ). مەئدىدىن چىققان تاماق بوتقىلىرى ئۇن ئىككى بارماق ئۇچەي (ئىسنا ئەشەر)گە، ئالدىن يانپاش ئۇچەي — بورى يىمەس (سايىم)غا، ئۇنىڭدىن ئاچچىق ئۇچەي يېكى ئىنچىكە ئۇچەي (دىقاق)گە، ئۇنىڭدىن قارغۇ ئۇچەي (ئەئۇەر)گە، ئاندىن چوڭ ئۇچەي (قولۇن)گە ئوتىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا بىر قىسىم تاشلاندۇقلىرى كوتەن ئۇچەي (مۇستەقىم) ئارقىلىق سوڭ (مەقئەد)تىن سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

مەئدە مىڭدىن كەلگەن ئەسەبلەر بولۇپ، ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى ئىدارە قىلىدۇ. قىزىل تومۇر (شىريان) ۋە كۆك تومۇر (ۋەرىد)لار مەئدە، ئۇچەيلەرنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇچەيلەردىن چىققىدىغان ماسارىقە تومۇرى ئۇچەي ئارقىلىق سىڭدۈرۈلگەن تاماق جەۋھەرلىرىنى جىگەرگە ئېلىپ بېرىپ تاپشۇرىدۇ.

ھەزىم قىلىش پائالىيىتى مۇرەككەپ جەريان بولۇپ مىڭىنىڭ باشقۇرۇشىدا ئېغىز، مەئدە، ئۇن ئىككى بارماق

ئۇچەي ۋە ئىنچىكە ئۇچەيلەردىن تاشقىرى جىگەر، تال، قېرىن ئاستى بەزلىرىنىڭ ئىشتىراكى (قاتنىشىشى) بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا مەئىدە، ئۇچەيلىرىنىڭ خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراپ ھەزىم پاست بولسا (بۇزۇلسا) يۇرەك، مېڭە، جىگەر ۋە باشقا ھەممە ئەزانىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. ھەزىم يوللىرى كېسەللىكلىرى قەدىمقى كىتاپلاردا ناھايىتى تەپسىلى تۇرلەرگە بولۇپ سوزلىنىدۇ. بىز تۇۋەندە ھەزىم يوللىرىدا ئىككى كوپ ئۇچرايدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ھەققىدە قىسقىچە تونۇشتۇروپ ئۆتىمىز.

قىزىل كېكىرتەك ۋەرەمى

قىزىل كېكىرتەك (قىزىلوڭگەچ) نىڭ يالليۇغلىنىشى ئەرەپچە "ئىلتىھابى مەرى" ياكى "ۋەرەمۇلمەرى"، لاتىنچە "ئېزوفاگىتىس" (esophagitis)، خەنزۇچە "شىگۈەنيەن" (食管炎) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قىزىل كېكىرتەك تاماق، دورا، سۇ قاتارلىق مەئىدىگە كىرىدىغان نەرسىلەر ئوتىدىغان يول بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئوتكەن نەرسىلەر قىزىل كېكىرتەك تېمىدىكى شىرىلىك پەردىلەرگە ھەر خىل تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇنىڭ شىددەتلىك ۋەرەمى ۋە سوزۇلما ۋەرەملىرىنى پەيدا قىلالايدۇ.

قىزىل كىكىرتەكنىڭ ئوتكۇر ۋەزىپىسى (ۋەزىپىۋلىمەرى هار) تولاراق كۆچلۈك تىزاپلارنى، شۇلتىلارنى بىلمەي ياكى قەستەن ئىچىپ تاشلاش، زىخىملىنىش، يات جىسملار ياكى ئوزۇقلۇقلار تۇرۇپ سېسىش ياكى ئۇزاق داۋاملاشقان قاتتىق قۇسۇشلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇنىڭ سوزۇلما ۋەزىپىسى بولسا، بوغما، ئۇچەي كېزىگى، قىزىلچا قاتارلىق ئوتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر؛ سىل، ئاتىشەك (سفلىس) قاتارلىق يۇقۇملىنىشلار؛ داۋاملىق بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغاق نەرسىلەرنى يۇتۇش، هاراق ياكى ئاچچىق نەرسىلەرنى دائىم ئىستىمال قىلىش، يېتەرلىك چاينالمىغان ياكى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى يېمىش، تومۇر ۋە هەم ۋىتامىن كەم ئوزۇقلارنى ئۇزاق ئىستىمال قىلىش، قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (راكى) ۋە باشقا سەۋەپلەردىن قىزىل كىكىرتەك توسۇلۇپ ياكى تارىيىپ يىمەكلىكلەر ئوتەلمەي تۇرۇپ قېلىپ سېسىپ غىدىقلاش، مەئىدىدە-كى ئاچچىقسۇ داۋاملىق تەتۇر يېنىش (بۇنداقتا قىزىل كىكىرتەكنىڭ مەئىدىگە يېقىن قىسمى ۋەزىپىلىنىدۇ)؛ مەئىدىدىكى تاماقلار تەتۇر يېنىپ تۇرۇپ قېلىش؛ خوشنا ئەزالارنىڭ ۋەزىپىلىنىش ۋە قىزىل كىكىرتەك ئىچكى پەردىلىرىنىڭ يېتەرلىك دەرىجىدە قان بىلەن تەمىن-لەنمەسلىگى قاتارلىق سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن سادىر بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئوتكۇر ۋەرەمدە: ئونكۇر ۋەرەملەنىش ئاساسەن زەھەرلىك ماددىلار (تىزاپ ۋە كۈچلۈك شۇلتىلار) نى ئىچىشتىن بولىدىغانلىغى ئۈچۈن، كېسەل كىشىدە غەشىيە يۇز بېرىشى، ئېغىز ئىچى ۋە يۇزلەرمۇ زىددىلىنىشى مۇمكىن. ئاندىن تاشقىرى يۈتۈش قىيىنلىشىش، توش سوڭگىنىڭ ئاستى ئاغرىش، قۇسۇش، قاناش ھادىسىلىرىمۇ يۇز بېرىدۇ.

سوزۇلما قىزىل كىكىرتەك ۋەرەمى ھەر خىل زەھەرلىك تەسىراتلارنىڭ ئاستا-ئاستا تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى شىددەتلىك بولمايدۇ. ئۇنىڭدىمۇ تۇش ئاستى ئاغرىيدۇ، يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، يىمەكلىكلەر تەتۈر يېنىپ چىقىدۇ، قۇسىدۇ ياكى قاناش يۇز بېرىدۇ. بەزى كېسەللەردە كېمقانلىق ياكى باشقا خىلدىكى ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىشنىڭ ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: ئوتكۇر دەۋرىدە ئىچىپ تاشلىغان تىزاپ (كىسلاتا) ياكى شۇلتىنىڭ نىمىدىن ئىبارەت ئىكەنلىگىنى بالدۇراق ئېنىقلاپ ئۇلارغا قارشى چارە-تەدبىر لەرنى قوللىنىش، مەزكۇر ماددىلارنى بەدەندىن پاتراق چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن قۇستۇرۇش لازىم. ئىلاجى بار بۇ خىل كېسەللەرنى دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالىغان پايدىلىق.

سوزۇلما ۋەرەمدە كىكىرتەكتە قىزىرىش، ئىششىش بولسا بىنەپشە يېغى قاتارلىق سوغاقلىق مايلارنى

ئىچكۈزۈش، سۈت بېرىش، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

بىنەپشە 2 مىسقال، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقال، بىمە ئۇرۇغى بىر يېرىم مىسقال، ئىسپۈرگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، زىغىر 2 مىسقالدىن ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ، تاتقىنى چىقىرىپ گالنى چايقىتىپ ۋە ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

جۇۋىنىدىن، ئىت ئۈزۈمىدىن، شاتۇتتىن 4 مىسقالدىن، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قېيامى (رۇبېسۇس) دىن 2 مىسقال، چىلاندىن 6 دانە ئېلىپ قاينىتىپ يىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

شىرىلىك دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق قىزىل كېكىرتەك ئىچكى پەردىسىدىكى زىددىيەتنىگەن ئۇرۇنلارنىك يۇزىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ساقىيىشىنى تېزلىتىش مۇمكىن.

ئەگەر قىزىل كېكىرتەك گېشىلىرى، ئەسەبلىرىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبلىك تارتىشىۋېلىپ (تەشەنۇجلىنىپ) تارىيىپ قالسا، ئاندىدىتا يىگەن تاماقلار تۇۋەنگە باسماي تەتۈر يېنىپ قۇسۇپ چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ھەتتا سۇيۇق تاماقلارمۇ ئوتمەي قالىدۇ.

بۇنىڭ ئىلاجىسى — بادام يېغى، بىنەپشە يېغى ئىچكۈزۈش؛ ھەببى تەنكار ئىچكۈزۈش، تەشەنىزىجنى بوشىتىدىغان باشقا دورىلارنى ئاز-ئازدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تارىيىش ئېغىر بولسا، ۋاقتىنى كېچىكتۈرمەي

مەي دوختۇرخانىلارغا ئاپىرىپ دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش كېرەك.

قىزىل كېكىرتەك سەرتانى

قىزىل كېكىرتەك سەرتانى خەلق ئارىسىدا "قىلتاق" دەپ ئاتىلىدىغان راك كېسىلى بولۇپ، ئەرەپچە "سەرتانى مەرى"، لاتىنچە "كانسېر ئېزوفاگى" (cancer esophagi)، خەنزۇچە "شىگۇەن ئەي" (食管癌) دەپ ئېيتىلىدۇ. بۇ ھەزىم يوللىرىدا دائىم ئۇچرايدىغان سەرتان ئۆسمىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، مەئىدە سەرتانى (ئاش قازان راكى) دىن قالسا بۇ كېسەللىك كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى تېبابەت كىتابلىرىدا ئۇمۇمەن سەرتانلارنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى توغرىسىدا مۇنداق كۆزقاراش مەۋجۇت: سەرتان ئۆسمىسى سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆيۈشى ياكى سەپرانىڭ كۆيۈشى ياكى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچىش، بولۇپمۇ كۈچلۈك ھاراقلارنى ئىچىش، ھاراقنى ئىسسىتىپ ئىچىش، قويۇق ۋە ئاچچىق چاي دوراپ ئىچىش، تاماقنى ئاچچىق، ئىسسىق ۋە كويگىدەك ھالدا ئىلدام يەپ ئادەتلىنىش، داۋاملىق بۇرۇن ۋەرەمى (خەنزۇچە بىيېەن) بىلەن

ئاغرىپ يۇرۇش. ئېغىز ئىچىدە يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۇزاق داۋاملىشىشلار قىزىل كىكىرتەك سەرتانى ۋۇجۇتقا كېلىشكە زىمىن ھازىرلاپ بېرىدىغان ئامىللاردىن ئىبارەت دېگەن كۆزقاراشلار مەۋجۇت.

قىزىل كىكىرتەكنىڭ يۇقۇرقى قىسمى بىلەن توۋەندىكى قىسىملىرىدا سەرتان ئوسمىسى تولاراق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئورۇنلار ئوڭايلا توسۇلۇپ، قىزىل كىكىرتەكنىڭ ئىچكى پەردىلىرى ئاسان غىدىقلىنىدىغان جايلاردىن ئىبارەت.

قىزىل كىكىرتەك سەرتانى بەك بالدۇر باشقا ئەزالارغا كۆچىدۇ. خوشنا ئەزالارغا كۆچكەندىن تاشقىرى، ئوزىدىن يىراق ئورۇنلاشقان جىگەر ۋە ئوپكىلەرگىمۇ تارقىلىپ باريدۇ.

ئالامەتلىرى: ئادەتتە بۇ كېسەل 40—60 ياش ئارىلىغىدا تولاراق ئۇچرايدۇ، ياشلاردىمۇ كورۇلۇشى مۇمكىن. دەسلەپكى ئىپادىسى تاماق يۇتۇشنىڭ تەدرىجى قىيىنلىشىپ بېرىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىق كىشىلەر توسۇلۇپ تۇرغان جايىنى ئېنىق كورسىتىپ بېرەلەيدۇ. بىرقانچە ئاي ئىچىدە قاتتىق تاماقلارنىلا ئەمەس، بەلكى سۇيۇق تاماقلارنىمۇ يۇتالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۇتقاندا ئاغرىش ۋە تاماق يېنىپ چىقىش ھادىسىلىرى دائىم ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، تاماقنى يۇتقاندىن كېيىنلا ھەزىم بولمىغان ۋە مەئىدە سۇيۇقلۇغى ئارىلاشمىغان تاماق ھەم يېپىشقاق سۇيۇقلۇق يېنىپ چىقىدۇ.

30 ياشتىن ئاشقان ئادەملەرنىڭ قىزىل كىكىر-تىگىدە كويۇش ياكى جاراھەتلىنىش سەۋەبلىرىدىن تارىيىش بولمىغان ھالدا يۇقۇرقىدەك ئالامەتلەر يۈز بەرسە ھەممىدىن ئاۋال قىزىل كىكىرتەك سەرتانىدىن گۈمان قىلىپ ئۆبدان تەكشۈرتۈپ ئېنىقلىتىش زورۇر.

كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا خوشنا ئەزالار سەرتان ئۈسىمسى تەرىپىدىن بېسىپ قويۇلغانلىق ئالامەتلىرى — ئاۋاز بوغۇلۇش، دەم سىقىش، يوتەل، نەپەس قىيىنلىشىش ھادىسىلىرى ھەمدە بەدەن قاخشال-لىشىپ، كەمقانلىشىپ، جۈدەش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. سەرتان كوچكەن بولسا بەدەندىكى يۇزە ئۆرۈنلاشقان بەزلەر ئىششىيدۇ، جىگەردە قاتتىق تۈگۈر-تۈگۈر مونەك-چىلەر شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: سەرتان كېسىلىنى قانچە بالدۇر تونۇپ، قانچە بالدۇر داۋالانسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئېنىق-سىنا مۇنداق دېگەن: "سەرتاننى داۋالاشتا ئۈمىت تۈتۈش-قا بولىدىغان چارە شۇكى، سەرتان پەيدا بولۇپ دەسلەپكى ھالىتىدە داۋالانسا كۆچمەيدىغان ئالدىنقى تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۈرمىگىلى بولىدۇ. بەزى ھالاردا سەرتاننى باشلىنىشىدىلا داۋالىسا ساقىيىدۇ". ئېنىق-سىنانىڭ تەخمىنەن مىڭ يىلغا يېقىن ۋاقىتتىن ئىلگىرى ئېيتقان بۇ سوزى ھازىرمۇ تامامەن تۇغرا.

ھازىرقى زامان تىبابەتچىلىك ئۈسۇللىرى بويىچە

قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (قىلتاماق) كېسىلى ئېغىرلاندۇرغاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تەرەققىيات دەرىجىسىگە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن دوختۇرلار دەستكارە بىلەن داۋالىسا بەزى هاللاردا قانات ئەتلىنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇشنى خالىمىسا ياكى كۆتۈرەلمەسلىك دورىلار بىلەن داۋالاش مۇمكىن.

بىزنىڭ تەجرىبىمىزچە، تاماق ئوتىمەي قايتىپ چىقىۋاتقان كېسەللەرگە ئالدى بىلەن 3-5 دانغىچە هەپىي تەنكار بېرىش كېرەك. بىر-ئىككى كۈن ئۈدا مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالانسا تەدرىجى تاماق تۇۋەنگە باسىدۇ، تاماق، سۇ ئوتكەندىن كېيىن كېسەلنىڭ روهىي كەيپىياتى ۋە ئومۇمى ئەھۋالى ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ. بۇ چاغدا هوردا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، سۈت ئاتارالىق نەرسىلەرنى بۈيرۇش بىلەن بىللە، هەر كۈن ئەتىگەندە 3 دانىدىن ئىچىپ تۇرۇشقا هەببى تەنكار بېرىلىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا بىيە قىيامى (شەرئىتى سەفەرجەل)، مەجۇنى ئازاراقى بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ئاراپ ئوق ئىلان تالقىنى (سۇفۇفى ماري ئەفئى) بېرىلسە بولىدۇ (مەئىدە سەرتان كېسىلىنى داۋالاش قىسمىغا قارالسۇن).

كېسەل كىشىدە ئاغرىش كۈچلۈك بولغان تەقدىردە مەجۇنى بەرگىشا بېرىپ ئاغرىقنى تەختىتىش، قىزىل كىكىرتەك گوشلىرى قىسقىرىۋېلىشىنى بوشىتىدىغان دورىلارنى ئىستىمال قىلدۇرۇش كېرەك.

توۋەندىكى تەركىپلەرنى سىناپ ئىسلىتىلسە بولىدۇ.

① ئىت ئۈزۈم چىۋىسى بىلەن داۋالاش: ئىت ئۈزۈمى ئۈسۈملۈكىنىڭ ھۆل ھالەتتىكى چىپىدىن 2 سەر (قۇرۇغىدىن بىر سەر) نى بىر چۆمۈچ چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىرىم چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر قۇشۇپ كۈندە 2 گە بولۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئۇدا بىرقانچە ئاي ئىشلىتىش كېرەك.

② ياڭاق دەرىخىنىڭ ئوتتا شېخىدىن بىر چىزا، تۇخۇم 4 دانە، ياڭاقنىڭ يۇمران ئوتتا شېخىنى ئۈششاق توغراپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. مەزكۇر سۇغا تۇخۇمنى سېلىپ بىللە پىشۇرۇپ، تۇخۇمنى ئاقلاپ، يەنە شۇ سۇغا سېلىپ تېرت سائەت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۇيىنى توكۇپ تاشلاپ، تۇخۇمنىڭ ئىككى دانىسىنى ئېتىگەندە، ئىككى دانىسىنى كەچتە يىگۈزۈلىدۇ. كۈندە ئەنە شۇ مىقدارلاردا يېگى-يېگى تەييارلاپ ئۇدا بىرقانچە ئاي ئىستىمال قىلىدۇرۇش كېرەك.

③ 27 تال ئەينۈلغا 2 چىنە توز شۇلتا ئېرىتمىسىنى قۇيۇپ بىرىم سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ كۈندە ئەتىگەن-كەچتە تاماقتىن بۇرۇن بىرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

④ كۈچۈلا، چايان، ئىلان، قىزىل سىر بىرىكمە تالقىنىدىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ (تەركىۋى مەئدە سەرتان كېسىلىنى داۋالاش ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلىدۇ).

سماپ كۆشتىسى بىلەن داۋالاشنى سىناپ بېقىش مۇمكىن. (مەئدە سەرتان كېسەللىگىنى داۋالاش ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

مەئدە كېسەللىكلىرى

مەئدە (ئاشقازان) كېسەللىرى (ئەمراری مەئدە) نىڭ تۈرى خېلى كوپ. قەدىمقى كىتاپلاردا مەئدە كېسەللىرىنى ناھايىتى نۇرغۇن تۈرلەرگە بولۇپ ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى تەپسىلى سۆزلەيدۇ. بىز تۇۋەندە مەئدىدە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ دائىم ئۇچرايدىغانلىرىنى قىسقىچە بايان قىلىپ ئوتىمىز.

مەئدە تاماق ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ مۇھىم لىرىدىن بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ساغلام بولۇشى ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنىڭ ياخشى بولۇشى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارنىڭ ئېتىدالدا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. مەئدىدە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە ھەزىمگە دەخلى يېتىپ، باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگىمۇ تەسىر قىلىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مەئدە ۋە ئۇچەيلەردە جۇملىدىن جىگەر قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بەلگىلىرى ئىشتەي تۇتۇلۇش، تاماق سىڭمەسلىك، مەئدە ئاغرىش، ھو بولۇش، قۇسۇش، كېكىرىش، قوساق كوپۈش، ئىچ سۇرۇش، قەۋ-

زىيەت بولۇش، قان قۇسۇش، قارامتۇل تەرەت قىلىش، تەرەتتە قان كېلىش، ئۆرۈتلاش قاتارلىق ھادىسىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇنداق ئالامەتلەر كورۇلگەن كىشىلەر ئۇچرىغاندا ھەزىم ئەزالىرىدا كېسەللىك بارلىغىنى مۇ-ھاكىمە قىلىش زورۇر.

مەئدە ئاجىزلىشىش (زەئفى‌مەئدە)

مەئدە (ئاشقازان) كۇچسىزلىنىش ئەرەپچە "زەئفى مەئدە"، لاتىنچە "گاستىراستېنىيە (Gastrasthenia)، خەنزۇچە "ۋېي ۋۇلى" (胃无力) دەپ ئاتىلىپ، مەئدىدە بولىدىغان تەبىى توت قۇۇۇەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىگىنى كورسىتىدۇ.

مەئدىنىڭ توت خىل قۇۇۇتى بولۇپ، ئۇلار: تار-تىش قۇۇۇتى (قۇۇۇەئى جازبە)، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۇۇتى (قۇۇۇەئى ماسكە)، ھەزىم قىلىش قۇۇۇتى (قۇۇۇەيى ھازىمە) ھەيدەش قۇۇۇتى (قۇۇۇەئى دافئە) لەردىن ئىبارەت.

تارتىش قۇۇۇتى تاماق لوقمىلىرىنى قىزىلكىكىرتەكتىن مەئدىگە قوبۇل قىلىش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىدۇ؛ تۇتۇش قۇۇۇتى كىرگەن تاماقنى تۇتۇپ تۇرىدۇ. ھەزىم قۇۇۇتى تاماقنى ھەزىم قىلىدۇ، ھەيدەش قۇۇۇتى ھەزىم بولغان تاماق لوقمىلىرىنى ئاشقازاندىن 12 بارماق ئۇچەيگە چىقىرىپ بېرىدۇ. مەئدە خىزمىتىنىڭ تۈلۈق (كامىل) بولۇ-شى مۇشۇ 4 قۇۇۇەتنىڭ ساق بولۇشىغا باغلىق.

1. تارتىش قۇۋۇتى (قۇۋۇەتنى جازىمە) نى سو-غاقلىق، ھوللۇك ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇق-لۇق ئۇنى كۈچەيتىدۇ. بۇ قۇۋۇەت ئاجىزلىغانلىق ئالامىتى: تاماق قىزىل كېكىرتەك ۋە مەئىدە كىرىش ئېغىزىدىن تەسلىكتە ئوتىدۇ (مەزكۇر جايلاردا قىسىلىش ياكى ئوس-مە بىلەن تەسىلىش بولمىغان هاللاردا)، كوكرەك (سىنە) دە ئېغىرلىق هىس قىلىنىدۇ، گايىدا بىراملىق پەيدا بولىدۇ، كېسەل كىشى يېتىپ تۇرۇپ بىر يېنىدىن يەنە بىر يېنىغا ئۆرۈلسە يۇرىگى سېلىپ بېشى قايغانلىق سېزىدۇ. بەزىدە كوگلى ئېلىشىپ قەي قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالما شەرۇتى، بىمە شەرۇتى، مۇۋىلەر شەرۇتى (شەرۇتى فاۋاكىھە)، لىمون شەرۇتى ۋە شەر-ۇتى مەيىمى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. تامىغىغا يۇم-شاق، پات سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. توخۇ گوشىدىن كاۋاپ قىلىپ دارچىن، زىرە، زەنجىۋىل سېپىپ بېرىش مۇمكىن، ئۇلار تارتىش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىدۇ. تاماق يىگەندىن كېيىن كېسەل كىشى ئۈك يېنىنى بېسىپ يېتىشى، پۇت ـ قوللىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك. ئۇلار تاماقنىك مەئىدە ئاغزىدىن توۋەن چۈشۈشىنى تېزلىتىدۇ. مەئىدىدىن يەلنى كەتكۈزۈش ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

2. تۇتۇش قۇۋۇتى (قۇۋۇەتنى ماسكە) نى قۇرۇق ئىسسىقلىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، قۇرۇقتا مايىل سوغاقلىق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ. بۇ خىل قۇۋۇەت ئىسسىق ماددا قۇۋۇەتنى ماسكەنى كويدۇرگەنلىكتىن ئاجىزلايدۇ، گايىدا

مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىمۇ سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن، لېكىن بۇ خىل ئەھۋال كەمرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: بۇ قۇۋۇۋەت ئاجىزلاشسا مەئىدە تاماقنى ئوزىدە تۇتۇپ تۇرالمايدۇ. كېسەل كىشى سەل ھەركەت قىلسىلا تاماق يېنىپ چىقىپ كېتىدىغانلىق ھىس قىلىدۇ، قەي قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاننى ھوللۇك قاپلاپ كەتكەن ياكى ئاشقازاننىڭ چىقىش ئاغزى ئاجىزلاشقانلىقتىن يېمىلگەن تاماق مەئىدىدە ئۇزاق تۇرماي توۋەنگە ماڭىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق ماددا سەۋەبىدىن ئاجىزلىغان بولسا، قەي دورىسى بېرىپ قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن، ئالما، لىمون، بىيە شەرۋەتلىرىدىن بىرنى بېرىش كېرەك. تامىغا چېقىر قوناق يارمىسى بىلەن ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ئۇزاق داۋام قىلغان بولسا ياخشى پولاتنى تاۋلاپ قېيتىقا تىقىپ سۇغىرىپ (يەتتە قېتىم تاۋلاپ سۇغىرىپ) ئىچكۈزۈش، چېقىر قوناق يارمىسى، گۈرۈچلەر بىلەن بىللە قاينىتىپ غورا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سەندەل، تاباشىر، ئانار گۈلى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ قاينىق سۇدا يۇغۇرۇپ مەئىدىگە سىرتتىن چېپىش كېرەك.

ئەگەر مەئىدىنى ھەللۇك قاپلاپ كەتكەن بولسا، قەي قىلدۇرۇش، ئىخراج (سۇرگە) ئايارەج پەيقارا بېرىش ئارقىلىق مەئىدىنى تازىلاپ، ئاندىن جاۋارىش جەۋزى، شەرۋىتى مەيىمى بېرىش مۇمكىن.

جاۋارىش جەۋزىنىڭ تەركىۋى: كالا مەشكە مېيىدا قورۇپ سوقۇلغان قارا ھېلىلە بىر سەر، قورۇغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەببى رىشات) 5 مىسقال، جۇۋىنە، پىنىنە 3 مىسقالدىن، سىركىگە چىلانغان تومۇر كىپىگى بىر مىسقال. زاغۇن ئۇرۇغىدىن باشقىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، زاغۇن ئۇرۇغىنى يانچىپ كېرەكلىك مىقدارىدىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۇندە 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ.

3. ھەزىم قۇۋۇتى (قۇۋۇۋەتنى ھازىمە) نىڭ ئاجىزلىشىشىغا مەئىدىنىڭ مىزاجى سوغاقتىن ئۇزگىرىش يېكى خىلىت تۇپەيلىدىن بۇزۇلۇشلار سەۋەپچى بولىدۇ. ئىسسىق لىق ھوللۇكتە موتىدىل بولغان نەرسىلەر ئۇنى كۇچەيتىدۇ.

ئالامىتى: تاماق تەسلىكتە سىڭىدۇ، ئەمما قوساق بەك ئېچىپ تۇرىدۇ، يىگەن نەرسىلەر مەئىدىدە ئېچىپ قېلىپ ئاچچىق كېكىرىك يانىدۇ، مەئىدىدە يەل پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سوغاق مىزاجدىن ئاجىزلاشقان بولسا، ئىتىرىقىل سەغىر، ئىتىرىقىل كەبىر، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش زەنجۇۋىل بېرىش لازىم.

ئەگەر ئىسسىق مىزاج بولسا بىمە ئىسكەنجىلى (ئىسكەنجىبىن سەفەر جىلى) گە زەنجۇۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۇچۇن بىر جىڭ بىمە ئىسكەنجۇۋىلىگە 7 مىسقال زەنجۇۋىل تالقىنى سېلىش كېرەك.

4 . ھەيدەش قۇۋۇتتى (قۇۋۇۋەتى دافئە) نى ھول ئىسسىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ھول سوغاق ئۇنىڭغا يارىدەم بېرىدۇ. ئادەتتە يىمىلگەن تاماق مەئىدىدە 12 سائەتتىن 20 سائەتكىچە تۇرۇپ، ئاندىن ئۆچەيگە ئوتۇپ كېتىدۇ. ئەگەر تاماق 20 سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت مەئىدىدە تۇرۇپ قالسا مەئىدە ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كېكىرگەندە بىر كۇن بۇرۇن يىگەن تاماقنىڭ پۇرىغى كېلىدۇ. ھەيدەش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى مەئىدە قۇۋۇۋەتىلىرىنىڭ، جىگەر، ئۆچەي خىزمەتلىرىنىڭ ئاجىزلىغىغا باغلىنىشلىق بولىدۇ (ئەكسىچە، تاماقنىڭ 12 سائەتتىن بالدۇر چىقىپ كېتىشىمۇ پۇقۇرىدا سوزلەنگەن تۇتۇپ تۇرۇش كۇچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولىدۇ).

داۋاسى: ھول سوغاقلىققا مايىل دورىلارنى، مەسلەن، بىمە سۇيى، ئانار سۇيى، ئىسكەنجىبىن ۋە قېتىقنىڭ سېرىق سۇيى (ھائىلجىبىن) لارنى بېرىش؛ تامىغىغا ئەينۇلا سىلىپ ئاقلانغان ماشتا پالەك سىلىپ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. ھىلىلە مىرابباسى بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئىشتەيسىزلىك

ئىنسان بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئۇچۇن يىمەكلىكلەرگە ئىنتىلىشى (سەۋقى تەبئىسى) ئادەتتە ئىشتىھا دىيىلىدۇ (خەلق ئارىسىدا ئاددىلاشتۇرۇپ ئىشتەي دەپلا ئېيتىلىدۇ).

پۈتۈن بەدەنلىك ھاياتلىغىنى تەمىنلەش ئۈچۈن ئوزۇق تەلەپ قىلغاندا قوساق ئاچقانلىق تۇيغۇسى قوزغىلىدۇ، ئاچلىق مەئىدە گۈشلىرىنى كۈچلۈك قىسقارتىپ ناماقا ئىنتىلىش ــ ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ.

ئاچلىق سېزىمى مەۋجۇت بولغان ھالدا ئوكۇلۇنلۇك ناماق تارتماسلىغى ئىشتىھاسىزلىك (ئىشتىھا تۈتۈلۈش) ئىس ئىبارەت بولۇپ، ئەرەپچە "زەئفى ئىشتىھا"، لاتىنچە "ئانورېكسىيە" (Anorexia)، خەنزۇچە "شى يۈي بوجېك" (厌食欲振) دېيىلىدۇ.

ئەگەر ئىشتىھاسىزلىككە سەۋەپچى بولغان ئامىللار كۈچلۈگرەك بولغاندا كىشى قوسىغى ئاچقانلىقنى سەزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تەبابەت كىتابلىرىدا ئىشتىھا يوقىلىش ــ "سوقۇتى ئىشتىھا"، خەنزۇچە "يەن شى" (厌食) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى ھوكۇمالار ئىشتىھاي تۈتۈلۈش ۋە ئىشتىھاي يوقىلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل دەپ كۆرسىتىدۇ. ①مەئىدە ئاغزىنىڭ مىزاجى ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغاقلىقتىن بۇزۇلۇش؛ ② مەئىدىدە خىلىتلار كۆپىيىش؛ ③ بەدەندە خام خىلىتلار زىيادىلىشىپ مەئىدە جىگەردىن باشقا ئەزالار ئوزۇق تەلەپ قىلماسلىق؛ ④ يىرىڭ ۋە كىرلىك تۆپەيلىدىن تېرىنىڭ تۇشۇك (ماسامە) لىرى ئېتىلىپ قېلىپ ئىچتىن سىرتقا تەر ۋە چىقىندىلار تارقىلىشنىڭ توسۇلۇشى؛ ⑤ جىگەر خىزمىتى

بۇزۇلۇش؛ ⑥ تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراش؛ ⑦ مەدەنىيەتلىك سېزىم ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلار.

ئىشتىها تۇتۇلۇش ۋە تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ ئىشتىهاسىزلىق پۈتۈنلەي يوقىلىشى غەم - ئەندىشە، بىئارامچىلىق، قورقۇش، ئۈمىتسىزلىك، قايغۇ - ھەسرەت، غەزەپلىنىش قاتارلىق ئەسەبىي ۋە روھىي ئەھۋاللار ئېغىر دەرىجىدە بولغاندا ئىشتېهاي تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئەسەب (نېرۋىسى) ئاجىزلىغان كىشىلەر ۋە روھىي كېسەللەرمۇ تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە قىزىتما ئۈستۈن، بەدەنىدە جاراسىملارنىڭ زەھەرلىرى بىلەن زەھەرلىنىش ئېغىر بولغانلىقتىن ئىشتىهاغا تەسىر يېتىدۇ.

مەسىلەن، ئۇچەي كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلاردىمۇ ھەرخىل دەرىجىدە ئىشتىها تۇتۇلۇشلار كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان يارىسى بار ئادەملەرنىڭ قوسىغى ئېچىپ تۇرسىمۇ، مەسىلەن ئاغرىپ كېتىشتىن قورقۇپ تاماق يېگۈسى كەلمەي قالىدۇ. ئەمما ئۇچەي ئاشقازاندا ھېچقانداق بىلىنگىدەك چاتاق يوق تۇرۇقلۇق ئۇزاققىچە ئىشتېهاي تۇتۇلۇپ، كۆڭلى تاماق تارتماي قالسا سەرتان كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرتۈش زورۇر.

يۈرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا كېسەللىك ھادىسىلىرى يۈز بەرگەندە، خۇسۇسەن جىگەر، ئۆتتە كېسەللىك بولغاندا ئىشتېهاي تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ سۈپىتى ناچارلىقتىن كەمـ
قانالىق يۇز بەرگەندە، مەئدىنىڭ ئۈچەينىڭ قان سىلەن
تەمىنلىشىدە چاتاق تۇغۇلۇشتىن ئىشتىيىمۇ تۇتۇلۇپ
كېتىدۇ.

داۋاسى: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بۇزۇلغان مىزاجنى
ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۇنىڭغا قارىمۇ-قارشى تەـ
بىەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىش: ماددىلار مەئدىگە يىغـ
لىۋالغان بولسا، ھەرقايسى ماددىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان
سۈرگە ياكى قەي دورىسى بېرىپ مەئدە، ئۈچەينى تازىلاپ
ئاندىن مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ئىشتىھانى ئېچىش
لازىم. ئەگەر باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك تۇپەيلىدىن
ئىشتىھاغا نۇقسان يەتكەن بولسا، شۇ ئەزادىكى كېسەللىكنى
داۋالاش بىلەن بىللە، ئىشتەي ئاچىدىغان دورىلارنى
قوللىنىش كېرەك.

① ئانار، پىننە شەرۇتى (شەرۇتى ناری پىننە)
بېرىش مۇمكىن. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: بىرقانچە دانە
ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن سىقىپ سۈيىنى ئالغاندىن
كېيىن، ھول پىننىنى سوقۇپ شىرىسى چىقىرىلىدۇ. بىر
ھەسسە ئانار سۈيى، يېرىم ھەسسە پىننە سۈيىگە بىر
يېرىم ھەسسە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئېغىزلىق
قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 - 4 قېتىم بىر قوشۇقتىن
ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

② ئىشتەي ئېچىش تالقىنى (سۇفۇفى شەھۋەت
ئەخزا) بېرىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل 3 سەر، سۈماق يېرىم سەر، قاقلە بىر سەر. ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئەينەك قاچىدا ساقلاپ، ئىەتىگەن ـ ئاخشامدا 2 مىسقالدىن قاينىق سۈغا چىلىپ ئىچىلىدۇ.

③ لاچىندانىدىن 2 سەرلى 4 سەر ئۈزۈم شارا ـ بىغا چىلاپ 7 كۈن تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ، كۈندە 3 ـ 4 قېتىم بىر مىسقالدىن ئىلىپ سۈغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

④ مەئدىنىك سوغاقلىغىدىن ئىشتىھا تۈتۈلۈپ كەتكەندە، خام سامساقنى ئۇششاق سوقۇپ، شىكەر ئارد ـ لاشتۇرۇپ تاماق بىلەن بىللە ئىستىمال قىلىش مەئدىنى قىزىتىپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. مەئدىنى كۈچەيتىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، تورۇپ، سەۋزە، ئاچچىق ئانار، ئالما، زىرىخ، سامساق، بىيە مىرابالىرى، بولۇپمۇ ئۇلارغا سىركە قوشۇپ تەييارلانغان ئىسكەنجىبىنلىرى ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئامىلە نۇش دارى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش كۈمۈنى قاتارلىقلارمۇ ئىشتىھانى ئېچىشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. مەئدە ئۈچەينى خىلىتلاردىن تازىلاش ئۈچۈن كۈندە ئەتىگەندە 3 دانىدىن ھەبىي تەنكار بېرىشنىڭمۇ مەنپەئەتى بار.

ئاشتۇزى تالقىنى (سۇفۇفى لەمەك) نىك ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتەي تۇتۇلۇشقا نىسبەتەن ياخشى ئۇنۇمى بار.

تەركىۋى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاش تۇزى 12 سەر، لوشۇدۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، يالپۇز، ئاق مۇچ

هەر بىرى يېرىم سەردىن، بېدىيان، جۇۋىنە، سۇمبۇل، چىڭ-سەي ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن. يۇقۇرقىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، تاسقاپ، هەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: بورەك، يۇرەك كېسىلى بارلارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئوتكۇر مەئدە ۋەرەمى

مەئدە (ئاشقازان)نىڭ ئوتكۇر يالليۇغلىنىشى ئەرەپچە "ۋەرەمى مەئدە هار"، لاتىنچە "گاستريتىس ئاكۇتا" (gastritis acuta)، خەنزۇچە "جىشىڭ ۋېيياەن" (急性胃炎) دەپ ئېيتىلىپ، مەئدە ئىچكى پەردىسى هەر خىل سەۋەبلەردىن جىددى غىدىقلىنىپ پەيدا بولىدىغان ئوتكۇر كېسەللىك هالىتىدىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: ئۇفۇنەتلىك تاماقلاردىن ۋەرەملىنىش، هەر خىل سەۋەبلەر بىلەن كۆچلۈك تىزاپلار، شۇلتىلارنى ئىچىۋېلىش، باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ماددىلىرى قان ئارقىلىق كېلىپ ئاشقازان ئىچىدىكى پەردىسىنى غىدىقلاپ يالليۇغلاندۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەرنى هاسىل قىلىدۇ. مەسىلەن، تەسلىكتە سىڭىدىغان غەلىز (يېرىك) نەرسىلەرنى جىقراق يەپ قويۇش، تاماقنىڭ تازىلىغا دىققەت قىلماسلىق، بۇزۇلغان، سېسىغان، خام نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش، هاراقنى هەددىدىن زىيادە ئىچىپ تاشلاش نەتىجىسىدە مەئدىنىڭ ئىچكى تېشىلىق قەۋىتى

غىدىقلىنىدۇ، ئەگەر مەزكۇر تاماقلاردا جەراسىم (مىكرۇپ) لار بولۇپ ئۇلارنىڭ زەھەر (تەنەفسىن)لىرى مەئدە ئىچكى پەردىسىگە ئورۇنلاشسا ياللۇغلىنىش (ئىلتىھاپ ـ ۋەرەم) سادىر بولىدۇ. ئاندىن كېسەل كىشىدە ھو بولۇش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش ھادىسىلىرى يۈز بېرىپ، يەڭگىلرەك بولسا بىرقانچە كۈن ئازاپلىنىپ، ماغدۇرسىزلىنىپ، تەدرىجى ساقىيىپ قالىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا سۇسىزلىنىپ، غەشىيە يۈز بېرىپ ئولۇپ كېتىدۇ. ئوبدان تازدىلانمىغان سۇ مايلار، خۇسۇسەن ياخشى ساپلانمىغان كەندىر، چىگىت ياغلىرى، خاتالىشىپ ئىستىمال قىلىنىپ قويغان ئابدىسىلىك (ئىنەك پىتى) مايلىرى مۇشۇنداق زەھەرلىنىشلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ.

خاتالىشىپ ياكى قەستەن ھالدا كۈچۈلا، مەرگىمۇش (سەنگىيا)، پارپى، سىماپ، سىماپ كۇشتىلىرى، ئېپيۇن، كوكتاش قاتارلىق دورىلارنى (ياكى ھازىرقى زامانىدىكى دېخانچىلىقتا ھاشارەت ئولتۇرىدىغان دورىلار، ئوغۇتلار)نى ئىچىۋالغاندىمۇ مەئدىنىڭ ئوتكۇر ۋەرەمى يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئوتكۇر مەئدە ۋەرەمىنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى ھو بولۇپ قۇسۇش، مەئدە ئاغرىش، كوڭۈل ئاينىش، ئۈزلۈكسىز قۇسۇپ تۇرۇش (يىگەن نەرسىلەرنى چىقىرىۋەتكەچە ياكى ئىچكەن سۇلارنى قوبۇل قىلالماي يەنە قايتا قۇسۇپ تۇرۇش)تىن ئىبارەت بولۇپ، ئاشقازاندا ھېچنىمە قالمىسىمۇ يەنىلا كوڭلى ئېلىشىپ تۇرىدۇ، قۇسقاندا ئاقىۋەت بەلغەمدەك شىلىملىق نەرسىلەر چىقىـ

دۇ ياكى ئاچچىق ياققا ئوخشايدىغان سەپرا (ئوت) ماددىلىرى بېنىپ چىقىدۇ (ئەگەر ئاشقازان ئىچكى پەردىسى زىددىلەنگەن بولسا قان قوشۇلۇپ چىقىشىمۇ كورۇلىدۇ)، مەئىدىنى باسقاندا ئاغرىيدۇ ھاتتا مەئىدە كوپۈپ دومبىيىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. بەزىدە يوقۇرقىلارغا ھەزىم بۇزۇلۇش (فاسادى ھەزىم) بەلگىلىرىمۇ قوشۇلۇپ ئىچ سۇرىدۇ، پۇتۇن بەدەن مانغۇرسىزلىنىدۇ، قىزىتما يۇز بېرىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، باش قايىدۇ، يۇز - كوزلىرى ئىششىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

ئەگەر دورا ياكى كىمياۋى ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، كېسەل كىشى ھۇشسىزلىنىدۇ، تومۇرى ئىتتىك ئەمما ئىنچىكە لىپىلدەپ سالىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، كالپۇك ۋە قول - پۇت پەنجىلىرىنىڭ ئۇچلىرى كوكىرىدۇ، پۇت - قولى مۇزلايدۇ، سوغاق تەر چىقىپ بەزىدە ئولۇپ قالىدۇ.

بۇلغانغان، چۈشۈن قونغان، بۇزۇلغان تاماقلارنى يىگەنلىكتىن بولغان مەئىدە ۋەرەمىدە يۇقۇرقىلاردىن ناشقىرى ئىچى سۇدەك سۇرۇپ قوساق غولدۇرلايدۇ، قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: مەئىدىنىڭ ئوتكۇر ۋەرەمى ھەرخىل سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدىغانلىغى ئۇچۇن، سەۋەبتى ئېنىقلاشقا دىققەت قىلىش زورۇر. ئوڭاي ھەزىم بولمايدىغان تاماقلار (مەسىلەن، ياغدا قورۇلغان توخوم، قورۇلغان

خاسلىق مېغىزى) شۇنىڭدەك بۇزۇلغان، پىشمىغان تاماق-لاردىن بولغان مەئىدە ئوتكۇر ۋەرەمى بولسا، كېسەل كەشىنىڭ قۇسۇپ مەئىدىسى تازىلىنىشىغا يول قويۇش، ئەھۋالغا قاراپ قۇستۇرغۇچى، ئىچىنى تازىلىغۇچى نەرسىلەرنى بېرىپ، بەدەننىڭ تازىلىنىشىغا ياردەم بېرىش كېرەك. ئەگەر زەھەرلىك ماددىلارنى بىلمەي ياكى قەستەن ئىچىۋىلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا ئەلۋەتتە قۇستۇرۇش، ئىچىۋالغان نەرسىنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان دورىلار (تىزاپلارنى ئىچىۋالغان بولسا شۇلتىلىق ماددىلارنى؛ كۆچۈلا ئىچىۋالغان بولسا خام سۈت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتىمىسىنى؛ پارپا بىلەن زەھەرلەنگەندە ئىنەك پىتى يېغى ئىچكۈزۈش، ياغاچ كومۇرىنى تالقانلاپ سۇغا چىلىپ ئىچكۈزۈش، قويۇق چاي بېرىش قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن تاشقىرى يۇرىگىدىكى ئوزگىرىشلەرگە قارىتا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

يەنە توۋەندىكى ئىلاجلارنى قوشۇمچە قوللىنىش مۇمكىن:

① مەئىدىنىڭ ئوتكۇر ۋەرەمىدە مەئىدىنى تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بەرگەندە، ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنى تېخىمۇ غىدىقلايدىغان دورىلارنى بەرگىلى بولمايدۇ. كوكۇل ئېلىشىش توختاشتىن بۇرۇن قويۇق تاماقلارنى بەرمەي، سۈت، گۈرۈچ شىرىسى بېرىش بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك.

② هو توختمسا تەلۆە ئانار سۈيمدىن 4 سەر، تاتلىق ئانار، ئالما سۈيمدىن 2 سەردىن، زىرىخ سۈيەدىن بىر سەر ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ 2 – 3 سەردىن ئەچىشكە بېرىلسە بولىدۇ ياكى غورا سۈيىگە ئازراق شەكەر سېلىپ، بىر يۇتۇم – بىر يۇتۇمدىن بېرىشمۇ مۇمكىن.

③ قۇسقاندىن كېيىن مەئىدە تازىلىنىپ بولسىمۇ، يەنىلا بىر نەرسە يىسە هو تۇتۇپ تۇرسا، داۋاملىق قۇسسا قەلەمپۇر، ئارپابېدىيان، قاقىلە، لىچىدانىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ يېرىم جىك سۇدا دەملەپ، سۈيىگە 2 سەرگىچە گۈلقەن ئارىلاشتۇرۇپ 2 سەردىن ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن.

④ قۇسۇش، كوكۇل ئايىنىش توختىمسا، ياكاقتىن بىر دانىنى يەنچىپ، بىر دانە تۇم زەنجۈبىل (5–6 تال كەسكەن ئاق چەشكى)نى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ياكاقنى يۇتۇپ ئارقىدىن زەنجۈبىل سۈيىنى ئىچىش كېرەك.

⑤ قۇسۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئوچاق چالمىسىدىن 2 سەرنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر دەم تىندۇرۇپ سۈيىنى ئىچىش مۇمكىن.

⑥ ئەمەن يوپۇرمىغىدىن 2 – 3 مىسقالنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلسىمۇ كوكۇل ئېلىشىپ قۇسۇش توختايدۇ.

⑦ شال يىلتىزىدىن بىر سقىمنى بىر چىنە سۇ

بىلەن قويۇق قاينىتىپ ئاز-ئازدىن ئىچىلسە كوپ قۇ-سۇپ مەئىدە زىددىلەنگەندە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

سوزۇلما مەئىدە ۋەرەمى

مەئىدىنىڭ ئۇزاققا سوزۇلغان يالليۇغى ئىرەپچە "ۋەرەمى مەئىدە مۇزمىن" ياكى "ئىلتىھابى مەئىدە مۇزمىن"، لاتىنچە "گاستريتىس خرونىكا" (gastiritis chronica)، خەنزۇچە "مەنشىڭ ۋېيبىەن" (慢性胃炎) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: قان ياكى سەپرادىن، بەلغەم ياكى سەپرادىن بارلىققا كېلىدۇ. ئۇزاققىچە تاماقنى ئوز ۋاقتىدا يىمەسلىك ئادىتى، تاماق يىگەندە گايى كوپ يەپ، گايىدا ئاچ يۈرۈش، تاماقنى چاينىماي ئالدىراپ يۇتۇش، تەسلىكتە سىكىدىغان ياكى بەدەنگە ئاز شۇمۇرۇلىدىغان تىرپى كوپ نەرسىلەرنى جىق ئىستىمال قىلىش، ئۇزاق-قىچە داۋاملىق ئاچ قوساققا هاراق ئىچىش، كۇچلۇك هاراقلارنى، قويۇق چاي، قويۇق دەملەنگەن دورا چاينى ئۇزۇن ئىستىمال قىلىش، ئاسان هەزىم بولمايدىغان قورۇغان، سۇدا پىشۇرغان تۇخۇمنى، سوغاق يىمەكلىكلەرنى جىق ئىستىمال قىلىش، تاماقنى بەك ئىسسىق، بەك سوغاق يىمىش قاتارلىق ئامىللارنىڭ هەممىسى مەئىدە ئىچىدىكى قۇۋۇۋەتنى ئاستا-ئاستا غىدىقلاپ سوزۇلما مەئىدە ۋەرەمى شەكىللەندۇرۇپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا ئەسەب ۋە روهىي

ئامىللارنىڭمۇ سوزۇلما مەئدە ۋەرەمى كېلىپ چىقىشتا رولى بار. ئوتكۇر مەئدە ۋەرەمى ياخشى داۋالانماي سوزۇلۇپ كەتسىمۇ سوزۇلما ھالەتكە ئوتۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى:

① سەپرا ۋە قان تۈپەيلىدىن بولغان سوزۇلما مەئدە ۋەرەمىدە: ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىش ئۇزاق داۋاملىشىدۇ ياكى تەكرا-تەكرار قوزغىلىپ تۇرىدۇ، مەئدە كويۇپ ئېچىشىدۇ، بەزىلەردە قىزىتما يۇز بېرىدۇ، ئۇسسايدۇ، بىئاراملىق بولىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، تىل-ئېغىز ئېچى قىزىل (قاندىن بولغاندا)، سېرىق (سەپرادىن بولغاندا) كۆرۈنىدۇ، پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ئەگەر ۋەرەم ئاشقازانىنىڭ ھەممە قىسمىنى قاپلاپ كەتسە ئەھۋال تېخىمۇ يامان ۋە دىشۋار (تەس) بولىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش ئاۋارە قىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك جىددى باشلانغان بولسا باسىلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ (قاندىن بولغاندا كوپرەك، سەپرادىن بولغاندا ئازراق قان ئېلىش كېرەك). ئەگەر قان چېكىش (ئېلىش)كە توسالغۇلۇق بولسا، ئىككى غول ئارىسىغا قانلىق لوكۇقا (ھىجامەت) قويۇلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن چۈچمەل ۋە تاتلىق ئانار سۇلىرىنى، غورا سۈيى، بىنەپشە شەرۇتىنى، نىلۇپەر شەرۇتىنى بېرىلىدۇ. كاسىن چوپى ۋە ئۇرۇغىدىن شىرە چىقىرىپ تاباشىر توقۇچاغى (قۇرسى تاباشىر) بېرىش مۇمكىن. تامىغا ئارقا سۈيى، ئاقلانغان ماش ۋە گۈرۈچتە ياسالغان ئاش

بېرىش لازىم. مەئدىدىكى ئىششىقلا سەندەل (سۇدا ئېزىپ) توگە تاپىنى ئوت (مامسا)، تاجىگۇل قانارلىقلارنى سۇ-قۇپ قاينىق سۇدا يۇغۇرۇپ سىرتتىن چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئوچ كۇندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى، قىزىل لەيلى ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ گۇلاپنا يۇغۇرۇپ چاپسا، شۇمشە (شاكىدۇزا)، زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ ئىت ئۈزۈم سۇيىدە خېمىر قىلىپ چاپسا مەنپەئەتى ياخشى.

② بەلغەمدىن بولغان مەئدە ۋەرەمىدە: قىزىتما توۋەن، سۇس بولىدۇ، ئېغىزدىن شال ئاقىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، تىل توم ئاق گەز باغلايدۇ، بەدەن رەڭگى ئاقىرىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى يۇمشىتىش ۋە پىشۇ-رۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل بېرىش؛ مەئدىگە فۇۋۇەت قە-لىش ئۈچۈن تەرياقى ئەرىبەئە بېرىش؛ تامىغا نوقۇت يارمىسىغا دارچىن، قارىمۇچ، زىرە سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش كېرەك. ئۇسسۇزلۇغىغا بېدىيان ئەرەقى ياكى ھەسەل سۇيىنى قاينىقسۇ بىلەن بىللە بېرىپ تۇرۇلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا تال (تەك)نىڭ كۆلى، سوئىدى ھىندى، ئىزخىر، سۇمبۇل تېپلارنى سوقۇپ سىركە قوشۇپ يىلمان ھالدا مەئدىگە سىرتىدىن چېپىلىدۇ. سۇمبۇل يېغىنى سىرتتىن چاپسا ئۇنۇمى ياخشى.

مائىل ئۇسۇلنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كاسنە يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،

بەدىيانلارنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇزۇپ گۈلقەن قوشۇپ بېرىش كېرەك.

③ سەۋادىن بولغان مەئدە سوزۇلما ۋەرەمىدە، مەئدىدىكى ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، كېسەلنىڭ چىرايى قارامتۇللىشىدۇ، ئاغزى-كوزى قۇرۇق بولىدۇ، غەم-ئەندىشە باسىدۇ.

داۋاسى: ئاۋال ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ئەگەر بەدەنده قىزىتما بولسا چىكسەي قاينىتىلمىغا فلۇس سېلىپ ئېرىتىپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدەنده قىزىتما بولمىسا چىكسەي ئۇرۇغى، پرسياۋشان، ئارپا-بەدىيان، سېرىق ئوت، ئىزخىر، گازىۋان، ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۇزۇملەرنى لازىم مىقدارىدا سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ گۈلقەن قوشۇپ بېرىش لازىم ياكى ئىنەك پىتى يېغى قوشۇلغان مائىل ئۈسۈل بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا بېرىش مۇۋاپىق.

ئومۇمەن مەئدىدىكى ئىششىقنى پىشۇرۇشتىن بۇرۇن ئوتكۈر سۇرگىلەرنى ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. سىرتتىن مايلاش ئۇچۇن: شۇمشا، سۇمبۇلتىپ، مىئەسائىلە، زىغىر، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقىل، ئەفسەنتىن، زەپەر، كالا-لەك بەسەي سۇيى، مىكىيان تۇخۇ يېغى، زەيتۇن يېغى، كالا يىلىگى قاتارلىقلاردىن ياسالغان مەلھەم دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. خىيارى شەنبەر چىلانغان سۇ ۋە مائىل ئۈسۈلغا 3 مىسقال ئىنەك پىتى يېغىنى قوشۇپ، ئۇدا ئۇچ كون بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى.

توۆەندىكى قۇرس (توقۇچاق دورا) مەئدە ۋە جىگەر ۋەزىلىرىدە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: سۇمبۇلتىپ، ئىزخىر، سەلىخە، زىراۋەند، قەسىۋسزەرىرە 3 مىسقال 6 پۇڭ- دىن، زەپەر، ئەنسۇن، مۇرى مەگلى، ئاچچىق قۇستە، قارىمۇچ بىر مىسقال 2 پۇڭدىن، مۇقىل مەستەكى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، ئۇشەق 6 مىسقال. مۇقىللىنى مۇسەللەس ياكى ئۇزۇم ھارىغىدا ئېزىلىدۇ، قالغان دورا- لارنى سوقۇپ تاسقىلىدۇ. ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس (تابلىت) ياساپ، ئاشقازان ۋەزىدە مۇسەللەس قوشۇپ، جىگەر ۋەزىدىكە ئىشلەتكەندە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ئىچىش كە بېرىلىدۇ، كۈندە بىر مىسقال 2 پۇڭدىن 2 مىسقال 4 پۇڭغىچە ئىچىش مۇمكىن. دىسار شەرۇتتى، بۇزۇرى شەرۇەتلىرىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يۇقۇرىدا بايان قىلىنغانلارنى يىغىنچاقلىغاندا، سوزۇلما مەئدە ۋەزىدىكى ئاساسلىق ئالامەتلىرى: كې- سەللىك ئالامەتلىرى ئۇزۇنغىچە ساقايماي، قايتا - قايتا قوزغىلىپ تۇرۇش؛ ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۇقۇرقى قوساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىش ياكى تۇيۇق ئاغرىپ تۇرۇش، كېكىرىش، مەئدە ئېچىشىش، كوكۇل ئېلىشىش ۋە قۇ- سۇشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كېسەللىك ئۇزاق داۋاملە- شىدۇ، كوكرەك ساھەسىگە سوغاق ئوتۇپ قالسا ئاغرىش كۈچىيىپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە زەردە قاينىاپ مەئدە ئېچىشىش ئاساسىي ئۇرۇندا تۇرسا، يەنە بىر قىسىم كې- سەللەردە سېسىق كېكىرىش، مەئدە ئېغىرلىشىش قاتارلىق

ئالامەتلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ، دورا ئىشلىتىشتە سەۋەپچى ئامىللارغا لايىق دورىلارنى بەرگەندىن تاشقىرى، زەردە قاپناپ ئاچچىقسۇ يېنىش ـ يانماسلىقنىمۇ نەزەردە تۇتۇش زورۇر. چۈنكى بەرگەن دورىمىز مەئىدىدە ھەزىم سۇيۇقلۇغىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتىۋېتىدىغان بولسا (مەسىلەن، مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنىغا ئوخشاش)، ئاندىقتا زەردە قاينايدىغان ئاغرىقلارغا ئۇنى بەرگىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئاچچىق ـ چۈچۈك دورىلار، قارىمۇچ، لازا، پىياز، ئاقمۇچ، ھاراق قاتارلىقلار مەئىدە ئىچكى پەردىلىرىنى غىدىقلاپ ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. تاماقتىمۇ شۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، سۈت ئىچىش، سۇدا ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇلغان گوشلۇك تاماقلار يېيىشنى تەۋسىيە قىلىش كېرەك. مەئىدىسى ئاغرىيدىغان كىشىلەر مەئىدە ساھەسىگە سوغاق ئوتۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

مەجۇنى نانىخۇا، مەستىكى تالقىنى، جاۋارىش ئامىلە، ئانار تالقىنى (سۇفۇفى رۇمان)، جاۋارىش مەستىكى، مەجۇنى داۋائىلمۇسكى قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ سىرتىدا، مۇپاسىل ماۋزۇسىدا يېزىلغان توخۇ تاشلىغى سېرىق پەردىسى (قانسە) ئىچىگە ئىغارنى ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش مۇمكىن.

يەنە 100 دانە ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ 4 سەر قارا شېكەر، 4 سەر ئاق شېكەر، 2 سەر سېرىق موم (ھەسەل مومى)، كويدۇرۇلگەن چىلان

ئېتى (20 دانه چوڭ چىلاننى ئۇرۇغدىن ئايرىپ، ئۇ-
ننى كويدۇرۇلگىنى)نى بىللە ئېزىپ خېمىر هالىغا كەل-
تۈرۈپ، 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 5 مىسقالدىن ئېچىپ
بېرىشى لازىم.

6 - 7 - ئايلاردا تېخى پىشمىغان كوك ياڭاق مې-
غىزىدىن 2 جىڭنى ئېلىپ، يانچىپ 3 جىڭ ئاق ها-
راققا 20 — 30 كۈن چىلاپ قويۇپ، هەر قېتىمدا بىر
ياكى ئىككى ئاش قوشۇغىدىن ئېچىپ بەرسە ئۇزاق
داۋاملاشقان هەر خىل مەئىده ۋەرەملىرىدىكى ئاغرىشلارغا
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياڭاقنى سىركىگە چىلاپ، بىر - ئىككى سائەتتىن كېيىن
سۈزۈۋېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ يەپ يۇر-
سە ئاشقازىنى ئاجىزلاشقان كىشىلەرگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مەئىده ئاغرىشىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئېيىق يېغىدىن
كۇندە بىر قېتىم كىچىك چاي قوشۇغىدا بىر قوشۇقتىن
ئېچىپ بەرسە بەك ياخشى، بۇ تەجرىبىدىن ئوتكەن.

بەلغەمدىن بولغان مەئىده ۋەرەمگە زەنجىۋىل،
قاقىلە، قەلەمپۇر، ئودى خالىس هەر بىردىن 2 مىسقالدىن
ئېلىپ، چالا يانچىپ بىيە سۇيى قوشۇپ 4 جىڭ شېكەر
ياكى ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ يېرىم پىيالىدىن
ئېچكۈزۈش كېرەك (ئەگەر تېپىلسا 2 پۇڭ ئىپار، 2 پۇڭ
مەستىكىنى ئېرىتىپ قوشۇپ تەييارلانسا تېخىمۇ ياخشى).

سوغاقتىن بولغان مەئىده ئاغرىقلىرىدا زەنجىۋىل،

پىلپىل، نانخۇا (جۇڭنە)، مەستكىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، لازىم مىقداردا چەككىلەنگەن ھەسەل قوشۇپ مەجۇنى ياسىلىدۇ. كۈندە 1 – 2 قېتىم بىر مىسقالدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

مەشھۇر تۇپ سوپى ئاخۇن قەشقىرى مەئدىنىڭ زەردە قاينىمايدىغان سوزۇلما ۋەرەمگە زىرە مەجۇنى (مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى)نىڭ تۇۋەندىكى نۇسخىسىنى كوپ ئىشلەتكەن.

مۇدەببەرزىرە (سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان زىرە)، جۇڭنە بېرىم سەردىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، پىتنە، قەلەمپۇر، دارچىن 2 مىسقالدىن، سوزاپ، مەستىكى، قىرپە بېرىم مىسقالدىن، ئۇدىخام، تۇغرۇغۇ (توغراق شۇلتىسى) بىر مىسقالدىن، زەپەر بىر بېرىم مىسقال، قەنت بىر ھەسسە، تازىلانغان ھەسەل 2 ھەسسە، سوقۇپ تاسقاپ مەجۇن قىلىپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ (مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى مەئدە كېسەللىكلىرىدىن تاشقىرى بەرەس — ئاق كېسەل، يېڭى باشلانغان چوقۇق — گىرىژا كېسىلىدىمۇ بەلگىلىك ئۇنۇم بېرىدۇ)، يەنە ماماكاپ (كاپكاپ — كاكۇك ئۇتى)دىن بىر سەرگە 10 دانە چوڭ چىلان سېلىپ، بىر چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، مۇشۇ مىقدارنى بىر كۈندە ئىچىپ بولۇش كېرەك.

مەئىدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارا كېسىلى

مەئىدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى ئەرەپچە "قۇرۇھى مەئىدە" ۋە "قۇرۇھى ئەسنايى ئەشەر"، لاتىنچە "ئۇلكۇس ۋېنترىكۇلى ئېت دۇئادېنۇم" (ulcus ventriculi et duadenum)، خەنزۇچە "ۋېي، شى ئەرجەڭ چاك كۇيياڭبىك" (胃及十二指肠溃疡病) دەپ ئاتىلىپ، تەكرار-تەكرار قوزغىلىدىغان سوزۇلما كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: مەئىدە يارىسى كىشىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتى، مۇسىنىڭ ۋە ئەسەبلەرنىڭ خىزمىتى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك ھالدا بارلىققا كېلىدىغان بىرخىل كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر. ئادەمنىڭ مۇسى ئۇزاق مۇددەتلىك كۇچلۇك غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغاندا، پۈتۈن بەدەنده، جۈملىدىن مەئىدىده بىرقاتار كېسەللىك ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا مەئىدە يارىسى كىشىنىڭ روھىي كەيپىياتى جىددىلىشىش، غەم-قايغۇغا چوكۇش، بەك چارچاپ كېتىش بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك ھالدا بارلىققا كېلىدۇ، دەپ تەنۋىلىدۇ. ئىنىسىنا «ئ قانۇن» كىتابىنىڭ 3-تومىدا مەئىدە يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشى

هەقىدە مۇنداق كورسىتىدۇ: "مەئدىدە بەزمەن ئۇنىڭ تېنىگە شۇمۇرۇلىدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان خىلمۇخىلارنىڭ ئوتكۇرلۇگى سەۋەبلىك يارا ۋە تاشمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلارغا كوپىنچە باشقا ئەزالاردىن مەئدىگە ئېقىپ كېلىدىغان نەرسىلەرمۇ سەۋەپ بولىدۇ. چۈنكى مەئدە كوپىنچە باشقا ئىچ چۈشىدىغان ئىسسىق، ئېچىتقۇچى ۋە سېسىشقا قابىلىيەتلىك نەرسىلەر سەۋەبلىك يارىلىنىدۇ، نەزلە ئۇزاق ۋاقىت چۈشۈۋەرسە مەئدىمۇ چىرىپ يېيىلىدۇ".

«تىببى ئەكبەر» كىتابىنىڭ مۇئەللىپى (ئاپتورى) مەھەممەت ئەكبەر ئەرزانى ئىسىملىك تېۋىپ: "مەئدە يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا يەنە بىر سەۋەپ، مېڭىدىن ئوسۇپ چىققان جۇپ ئەسەبلەر [ئەرۋاھى ئەسەب دىماغى] دىن ئاشقازانىنى باشقۇرىدىغان بىر جۇپ ئەسەبكە ئاپەت يەتسە ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ" دەيدۇ.

يۇقۇرىدا سوزلەنگەن سوزلەرنىڭ بىرسى بۇنىڭدىن 1000 يىلچە بۇرۇن، يەنە بىرسى تەخمىنەن 250 يىل بۇرۇن سوزلەنگەن بولسىمۇ، ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدا بەلگىلەنگەن يارا كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش قانۇنىيىتىگە مەلۇم دەرىجىدە يېقىنلىشىپ كېلىدۇ. بۇ نۇقتا مەزكۇر ئالىملارنىڭ كېسەل پەيدا بولۇشنى تەتقىق قىلىش جەھەتتىكى كۆزىتىش، تەپەككۇر قىلىش قابىلىيىتىنىڭ قانچىلىك يۇقۇرى ئىكەنلىگىنى ئۇقتۇرۇپ بېرەلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئدە يارىسى ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىنىڭ ئەڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرىدىن بىرى ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، يارىنىڭ ئورنىغا قاراپ ئاغرىق سېزىلىدىغان ئورۇن پەرقلىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئاغرىشنىڭ تاماقتىن كېيىنلا قوزغىلىشى ياكى تاماق يەپ 2-3 سائەتتىن كېيىن قوزغىلىشى بىلەنمۇ پەرقلىنىدۇ. مەسىلەن، يارا ئاشقازاندا بولسا، تاماق يەپ ئۇزاق ئۆتمەيلا ئاشقازان ئاغرىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى — ياغدا قورۇغان تۇخۇم، پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ياسالغان تاماقلار، ياخشى پىشمىغان گۆرۈچلۈك تاماقلارنى يىگەندىن كېيىن ياكى تاماقتىن كېيىن مۇھە يىگەندىن كېيىن مەئدە قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئاغرىشتىن قورقۇپ كىسەل كىشى تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى تاماق يىمەشتىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ، مەئدە ئاغرىغاندا زورلاپ قۇسۇۋەتسە سەل ئارام ئالىدۇ.

يارا — ئون ئىككى بارماق ئۇچەيدە بولسا، قۇساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ، ئازراق بىر نەرسە يەۋالسا دەرھال ئارام بېرىدۇ؛ يەنە كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندىمۇ، تاماقنى يەپ 2-3 سائەت ئوتكەندىمۇ ئاغرىيدۇ. مۇشۇنداق ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپلا مەئدە ياكى ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى ئىكەنلىگىگە تەخمىنەن باھا بېرىش مۇمكىن. ئاغرىش يەنە ھاۋا ئوزگەرگەندە (كۈز، قىشتا) ئەدەپ

قالمدۇ، سەل سوغاق ئوتسىلا قوزغىلىدۇ. يارىلىق كېسەللەردىكى يەنە باشقا ئالامەتلەر قۇسۇش، كېكىرىش، زەردە قاينىتىش، شالۋاق كوپىيىش، چوڭ تەرەت قارىلىقىش، قوساق كوپۈشتەك ھادىسىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بەزىدە يارا قانسىما قان قۇسۇشمۇ مۇمكىن. مەئىدە يارىسى داۋام قىلىۋەرگەنسېرى مەئىدىنىڭ تېمى نېپىزلەپ تېشىلىپ كېتىپ، مەئىدىدىكى نەرسىلەر قوساققا چۈشۈپ قوساق پەردە يالۇغى (ئىللىتىھابى بارىتون) دەك خەۋپلىك كېسەلگە گىرىپتار قىلىشى ياكى مەئىدە سەرتانى (ئاشقازان راكى) غا ئورلىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا مەئىدە يارىسى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئوز ۋاقتىدا كوگۈل قويۇپ داۋالىنىشى زورۇر.

ئاشقازان يارىسى ئاشقازانىنىڭ 12 بارماق ئۈچەيگە تۇتاشقان چىقىرىش ئېشىكىدە بولسا، تاماقنىڭ ئۈچەيگە ئوتۈشى قىيىن بولۇپ، ئاغرىشىمۇ توشنىڭ ئاستى، كىندىك-نىڭ يۇقۇرىسىدا، سول تەرەپتە بىلىنىدۇ. ئاشقازانىنىڭ چىقىش ئاغزى تارىيىپ قالغانلىقى ئۈچۈن تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالغانلىقتىن تاماقلار ئېچىپ سېسىيدۇ، قۇسۇش كوپىرەك بولىدۇ، قۇسۇق ئىچىدە 2 - 3 كۈن بۇرۇن يېيىلگەن تاماق قالدۇقلىرىمۇ ئۈچرايدۇ.

ئۇزاق ۋاقىت تاماق ھەزىم قىلىش دەخلىگە ئۇچراپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە مەئىدە، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى يوشۇرۇن قانىاپ قارا تەرەت كېلىپ قان يوقاتقاندا-

لىقتىن، كېسەل كىشى بارا ـ بارا كەمقانـلىشىپ كېتىدۇ، يىمەكلىكلەرنىڭ بەدەنگە ئولتۇرۇشى ياخشى بولمىغاچقا، تەرلەش، يۇرەك سېلىش، باش قېيىش، كوز تورلىشىش، ماغدۇرسىزلىققا ئوخشاش قاندىكى قەنت ماددىسى توۋەنـ لىگەنلىك ئالامەتلىرىمۇ يوز بېرىدۇ.

داۋاسى: مەئـدە ۋە 12 بارماق ئۇچەي يارا كېسـ لىنى دەم ئالدۇرۇش، پەرىز تاماقلىرىنى بېرىش، دورىلار بىلەن داۋالاشتەك ئۇچ خىل تـەدبىر بىلـەن داۋالانـسا ساقايتىش مۇمكىن، بەك كونا، ئۇزاقـقىچە دورا بىلـەن ساقايمىغان ۋە كېسەل كـىشىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى يار بېرىدىغان ئايرىملىرىنـلا دەستكارە بىلەن يېرىپ داۋالاشـ قا توغرا كېلىدۇ.

دەم ئېلىش: پەقەت يارا ئاغرىغى قوزغالغاندا، مۇـ ۋاپىق دەم ئېلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئەتىگەندىن ـ كەچـ كىچە يېتىۋېلىش دېگەنلىك ئەمەس. ئەمما ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇشى لازىم. كېسەل كىشى مـۇۋاپىق كـوڭـۇل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ روھـي كەيپىياتىنى كوتىرەڭـگۇ تۇتۇشى يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

تاماق: يىمەك ـ ئىچمەكتە ئوزۇقلۇقلارغا باي، ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، بىر قېتىمدىلا بەك كوپ تاماق يەۋالماي، بىر كۈندە ئاز ـ ئازدىن 5 ـ 6 قېتىم تاماق يىگەن ياخشى. بۇنداقتا تاماق لوقمىلىرى يارىنى ئاغرىتمايلا قالماي، بەلكى يارىنىڭ يۇزىنى قاپلاپ تۇرۇپ، ئاشقازاندىكى ھەزىم سۇيۇقلۇغىنىڭ يـارىغا تېگىپ ئۇنىڭ

ساقىمىشىنى قىمىنلاشتۇرۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئاچ-چىق-چۈچۈك نەرسىلەر، خۇشبۇي دورا-دەرمانلار، قويۇق چاي، ھاراق ئىستىمال قىلماسلىق كېرەك. ئىلاجى بولسا تاماكىنى تاشلىۋېتىش، ئامال بولمىسا ئازايتىش پايدىلىق. يارىنىڭ تەرەققى قىلىۋاتقان مەزگىلىدە، ئەگەر كېسەل كىشى قانائەت قىلالمسا سۈتلۈك تاماقلار بىلەن چەكلىنىشى مەسىلەن، كالا قېتىغىنىڭ يېغى ئېلىپ تاشلانغان ئايرانى، سۈت، سۈتلۈك ئاق ئاش ۋە باشقىلارنى يەپ تۇرسا ئاش-قازان شىرىسىنى موتىدىللەشتۈرىدۇ ۋە بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلار كوپرەك ئولتۇرىدۇ.

دورىلار: مەئىدىدىكى ھەزىم سۈيۇقلۇغىنىڭ بەك كوپ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تىزگىنلەيدىغان دورا-دەرمەكلەر يارا كېسىلگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى ھەزىم سۈيۇقلۇغى، خۇسۇسەن ئۇنىڭ تىزاپ تەركىبى كۇچلۇك بولسا، يارىنى داۋاملىق غىدىقلاپ ساقىمىشىغا دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئىنىنسىنا مەئىدە يارىسىنى داۋالاش ئۇچۇن، دەسلەپتە يېڭى پەيدا بولغان يارىلارغا نىسبەتەن قورىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشنى تەكلىپ قىلىدۇ. زانكار، قوغۇشۇن ئۇپىسى، مەدەستان، توتياغا ئوخشاش دورىلار قېتىلغان دورا نۇسخىلىرى ئىشلىتىشكە بۇيرۇيدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق كورسىتىدۇ: "...مەئىدىدىكى يارىنى ۋە ئۇنىڭ ئويۇلۇشىنى داۋالاش ئۇچۇن دەسلەپ ئۇنى ھەسەل سۇيى ۋە گۇلاپقا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن تازىلاش كېرەك، بىراق تازى-

لىغۇچى دورىنىڭ كۆچلۈك بولۇشى كېرەك ئەمەس، چۈنكى ئۇ كۆچلۈك بولسا، تازىلاش ۋە پايدا قىلىشقا قارىغاندا، مەئدىدە ئاغرىق قوزغىتىپ كوپرەك زەرەر يەتكۈزىدۇ ۋە يارا قىلىدۇ". يەنە ئۇ: "...گايىدا مەئىدە يارىلىرىدا مەجۇنى فۇلۇنيامۇ پايدا قىلىدۇ، بارلىق قورىغۇچى مۇئىلەر - لىك قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىلىرى ھەم پايدىلىق، بەزىدە غافەس ۋە ئەرمەنلىك قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى پايدا قىلىدۇ. مەئىدىدە يارا بولغىنى ھالدا، بىرەر سەۋەپ بىلەن سۇرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، خىيارى شەنبەرگە ئوخشاش دورا بىلەن سۇرگە قىلىش زورۇر. يارا سەۋەپلىك ئىچ سۇرسە، ئۇنى داۋالاشقا تاباشىر توقۇ- چاقى(تابلىتى) ۋە قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان قورىغۇچى شىرىلەرنى، قورۇغان تالقان قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچكۈ- زۈلىدۇ" دەيدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش ئۇچۇن توۋەندىكى دورا- لارنىڭ ئۇنۇمى نىسبەتەن ياخشى:

① مەستىكى رۇمى، مۇرى مەككىدىن 4 مىسقالدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۇنىدە 1 - 2 پۇڭدىن 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلسە ئاغرىق توختىتىدۇ، قانىنى ھەركەتلەندۇ- رۇپ يارىنىڭ تېزرەك پۈتۈپ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

② چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى ئاقلاپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ قويۇپ، كۇنىدە ئەتىگەن - ئاخشامدا بىر ئاش قوشۇق تالقانىنى بېرىم پىيالە سۇغا چىلىپ ئىچىلسە، چۇچۇكبۇيا تالقىنى يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ، شىلىمشىق

يىلىم چىقىرىش بىلەن يارىغا ھەزىم سۈيۇقلۇقلىرى تەسىر قىلىشنى چەكلەپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

⑧ چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قايىنىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى (رۇبىمسۇس)تىن 2 سەر ئېلىپ، بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ، ئاستا ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىلىدۇ. كۈندە 3 ـ 4 قېتىم بىر ـ ئىككى ئاش قوشۇغىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سە يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ ۋە ئوز تەركىۋىدىكى ماددىلار بىلەن يارىنىڭ ئوزىگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

④ كوپۈگى دەريا 2 سەر، كويدۇرۇلگەن زەمچە يېرىم سەر، چۈچۈكبۇيا يىلتىز بىر سەر. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر ـ بىرىيېرىم مىسقالدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

كۆپۈگى دەريا 5 مىسقال، موزا بىر سەر، مۇرى مەككى 5 مىسقال، زەنجۇبىل 3 مىسقال قايىنىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇ يا شىرىسى بىر سەر. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە يارىنى قېرۇيدۇ، ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ، يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ، ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئەسكەرتىش: چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ياسالغان تالقان، قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىلەر بەدەنىدە ئاشتۇز مادىسىنى يىغىلدۇرۇپ قويۇپ، ئايال ئىششىش، قان بېسىمى ئورلەشكە سەۋەپچى بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل دورا ياسالما

لىرىنى ئىستىمال قىلىۋاتقان چاغدا، تاماقتا تۇزنى سەل ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى.

⑧ ئاشقازان يارىسىنى قورۇپ، قۇرۇتۇش ئۇچۇن قەھرىۋا تالقىنى (قۇرسى كەھرىبا) بەرىشىنىڭ پايدىسى بار.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ياخشى قەھرىۋا، كۇندۇر، گىلى ئەرمىنى، خۇن سياۋشان (دەمۇلئەخۋەيمن-كىنو)، يۇيۇلغان شادانەجدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئاچ قوساق چاغدا 1-2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑦ مەئىدە ئاغرىپ مەئىدە ئېچىشىقاندا ئارپا بىددىياندىن 3 مىسقال، زەنجىۋىلدىن 3 مىسقال، يالپۇزدىن 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، تالقان-لاپ چىدۇغسىز ئاغرىپ تۇرغاندا بىر مىسقالنى كاپ ئەتسە دەرھال ئاغرىش توختايدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاغرىشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن تاماققا كىرىشتىن 5 مىنۇت بۇرۇن بىر مىسقال ئىچىۋالسا ياخشى قاپلاپ ئاغرىتمايدۇ.

⑧ مەئىدە ئاغرىپ ئېچىشقاندا زەنجىۋىلدىن 5 مىسقال، قوزاقداچىندىن 3 مىسقال ئېلىپ ئۇششاق تالان-لاپ، يۇقۇرىدىكى مىقدارنى بىر كۇندە 3كە بۆلۈپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن.

⑨ مەئىدە بەك ئاغرىپ كەتكەن چاغلاردا كوكنار شەربىتى (شەربىتى خەشخاش)دىن 2 - 3 قوشۇقنى يىلمان هالدا ئىچكۇزۇپ قويۇلسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

⑩ ئاشقازانغا كونا يارىلىرىغا جاۋابىش دارچىن ئىشلىتىش مۇمكىن.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قوزاقدارچىن سەلىخە 6 مىسقالدىن، زەنجۇۋىل 3 مىسقال، پىننە 8 مىسقال، گۈلدارچىن 2 مىسقال، قەلەمپۇر، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇندۇل، ئاسارۇن 5 مىسقالدىن، ئارپابەدىيان، مەستەكى 3 مىسقال، ھەسەل دورىلار ئۇمۇمى مىقدارىغا 2 ھەسسە. قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يەيدۇ. بۇ دورا يۇرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقلىرىغىمۇ بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

⑪ مەئىدە يارىسىغا تۇۋەندىكى نۇسخىدا كورسىتىلگەن بىيە قىيامى (شەربىتى سەفەرجەل) پايدىلىق. ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

بىيىنىڭ تۈكلىرىنى تازىلاپ، ئۈرۈقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، يۇمشاق سوقۇپ لاتا ئارقىلىق مىجىپ، بىر جىڭ سۈيى ئېلىنىدۇ. ئاندىن كىيىن مەزكۇرنى تومۇر قاچىدا چوغ ئۈستىدە قويۇپ يېرىم جىڭ ھەسەل قۇيۇلىدۇ. قايناق كوپۈك يىغىلغاندا كوپۈكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، 5 مىسقال زەنجۇۋىل، 5 مىسقال موزا، 5 مىسقال كوپۈگى دەريا، 2 مىسقال دارچىن، بىر مىسقال ۋاڭ ئۈرۈغىنى ئۇشاق سوقۇپ تاسقاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 1-2 قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

⑫ جاۋابىش بۇزۇرى. بۇ دورا مەئىدىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھا ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: چىكسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە يېرىم سەردىن، مەستىكى، خولىنجان، قەلەمپۇر 3 مىسقال-دىن، قورۇلغان قىچا بىر سەر، ئارچا مۇسى 5 مىسقال، ھەسەل يېتەرلىك مىقدارىدا، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كوپۈگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ كۈندە 3 مىسقالدىن 1 - 2 قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑬ ئاشقازاندا زەردە قاينىش بولماي، ئەكسىچە سېسىق كىكىرىش ئاساسىي ئورۇندا بولغان ئاشقازان يارىلىرىغا جاۋارىش كۈمۈنىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. ئۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاغرىق تۇتقاندا بىر كۈمۈلاچ ھەببىسى تەنكا ئىچىشنى تەۋسىيە قىلىش كېرەك (تەجرىبىدىن ئوتكەن).

⑭ ھەر خىلدىكى مەئىدە كېسەللىكلىرىگە جۇۋىنە قىيامى (شەرۋىتى نىسانخۇا) ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بولۇپمۇ مەئىدە سوۋۇغىان، ھەزىم ئاجىزلاشقان، قوساق كوپكەنسىدە ئۇنۇمى ياخشى.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: بىر جىڭ جۇۋىنىنى سۇس ئوتتا قورۇپ، بىر جىڭ قارا شېكەر، 2 جىڭ سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈن نۇرىدا بىر ھەپتە قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۇ قوشۇپ قىيام قىلىپ ھەر قېتىمدا 5 - 6 مىسقالدىن ئىچىپ تۇرىدۇ.

⑮ ئاشقازان ئاغرىش كېسەللىرىگە جۇۋىنە مەجۇنى (مەجۇنى نەنخۇا) نىڭ مەنپەئەتى زور. ئۇ ئىشتەينى ئاچىدۇ، مەئىدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: جۇۋىنە، سەئتەر، يالپۇز، زۇپا. سىيادانە، زىرە 5 مىسقالدىن، ئىگىر جويۇز پوستى (بەسباسە)، ئىارپابەدىيان (رازيانە)، زەنجىۋىل، جويۇز، چىكسەي ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، ھاشا (تاغ پىنىنسى) بىر مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ.

⑯ ئاشقازاننى كۇچەيتىش، بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش ئۈچۈن ياڭاق مۇرابباسى (مۇرابباىي گىردىگان) نىڭ پايدىسى چىق.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ھول ياڭاق مېغىزىنىڭ نېپىز ئاق پوستىنى سويۇپ تاشلاپ، بىر جىڭ مېغىزغا بىر جىڭ سۇ، بىر جىڭ ھەسەل قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇيى تۈگەپ ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، كۈندە بىر-بىر يېرىم سەردىن ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

⑰ مەئدە، جىگەر ئاغرىقلىرىغا ياۋا (ئاچچىق) ئەمەن مەجۇنى (مەجۇنى ئەپسەنتىن) بەرسىمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەپسەنتىن، بەدىيان، چىگە سەي ئۇرۇغى، ئاچچىق بادام مېغىزى بىر سەردىن، ھەسەل 2 ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، كوپۈگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑱ مەئدىنى كۇچەيتىش، يارىنى داۋالاش ئۈچۈن، توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق ئېتى (قانسە)دىن تەيىرلانغان مەجۇنىنىڭ ئۈنۈمى ئوبدان.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: توخۇ تاشلىغىنى ئاجرەتمەي قۇرۇتۇلغان ئىچكى سېرىق پەردىسى، تاباشىر 2 مىسقالدىن، قىزىلگۈل 3 مىسقال، قۇرۇق پىنىنە، يالپۇز، ئۇتروج (جۇيزە) پوستى، سېرىق هېلىلە پوستى بىر مىسقالدىن، ئاق، قىزىل بەهمەن، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، سەئتەر، هەبىۋلئاس 2 مىسقالدىن، دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 1 ـ 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

⑲ ئاشقازانىنىڭ هەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاجىزلىقلىرى، هەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىرىگە (شۇنىڭدەك پوت ـ قول بوشاپ كېتىش، پالەچلىك، ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا) هەسەل شەرۇبتى ئالاهىدە پايدىلىق.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: هەسەل 4 جىڭ، ئاقسۇ قەرھا، خولۇنجان، توم زەنجىۋىل بىر سەردىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋۇچمەن، جويۇز يېرىم سەردىن، بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنى يىلتىزى بىر سەردىن، بىخ كەبىر يېرىم سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يىپەك رەختتىن تىكىلگەن خالتىچاققا قاچىلىنىدۇ. هەسەلگە 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قايىنىتىلىدۇ. خالتىچاقتىكى دورىنى هەسەللىك سۇغا ئېسىپ (قازان ئوستىگە ياغاچ قويۇپ) بىللە قايىنىتىش كېرەك. بۇ جەريانىدا خالتىنى پات ـ پات قىسقۇچ بىلەن مىجىپ تۇرۇلىدۇ. شەرۇەت تەييار بولغاندىن كېيىن خالتا شەرۇەت ئېلىنغان قاچا ئىچىگە تاشلاپ قويۇلىدۇ.

كېسەللىك خۇسۇسىيتى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ بىر سەردىن كۈندە 3 ـ 4 قېتىم ئىچىلىدۇ (پالەچ كېسىلىدە تاماق ئورنىدا دىگۈدەك مۇشۇ سۇ بېرىلىشى كېرەك).

⑳ ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ـ دىكى يوشۇرۇن قانىشنى توختىتىش، كەمقانلىقنى داۋالاش، ئاشقازانلىق بوشاپ كېتىشى (ئىستىرخاسى)، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە، جۇملىدىن جىنسىي ئاجىزلىقلارغا جاۋاب پەنجىنۇش بېرىش مۇمكىن. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زىرە، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، كۈدە (جۇسەي)، چىگىسەي (كەرەفشى) ئۇرۇقلىرى، چامغۇر ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، زىغىر، زاغۇن، قىزىلگۈل، سەلىخە (قېلىن دارچىن)، دارچىن، پىلپىل، جويۇز بىر مىسقالدىن، جويۇز پوستى، قاقىلە، ئۇدى خام 2 مىسقالدىن، سېرىق قىچا 9 مىسقال، مۇدەببەر قىلىنغان تومۇر تالقىنى (خۇبسىل ھەدىت) دورىلارنىڭ ئومۇمى مىقدارى بىلەن تەڭ، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش تەرتىۋى: تومۇر ياكى پولاتنى ئىكەكلەپ، ئۇنى بىر ياكى ئىككى ھەپتە ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۇزۇپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئۇپىدەك ئۇششاق سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن يېيىش كېرەك.

㉑ كاللەك بەسەي (كاپۇستا ـــ لىيەنخۇا بەسەي) نىڭ ياپرىغىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق چاناپ داكا ئارىسىغا

ئېلىپ مەجلىسا سۈيى چىقىدۇ. شۇ سۈدىن كۆندە بىر قېتىم چارەك ($\frac{1}{4}$)ئىستاكانىنى سەل قىزىتىپ ئىچىپ بەرسە ئاشقازان يارىسىنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن (يېقىنقى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا كاللەك بەسەي، ئاق بەسەي ياپراقلىرىدا ۋىتامىن U بارلىقى ئېنىقلاندى. ۋىتامىن U ھەزىم يارىلىرىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قەدىمقىلارنىڭ بۇ چارىسى ئەقىلغا مۇۋاپىق ــ تەھرىر).

㉒ ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۆچەي يارىسى بارلارنىڭ كۆكرەك ۋە غول قىسمى سوغاق ئوتسە ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ. ئاشۇنداق سوغاق ئوتۇشتىن ساقلىنىش ۋە مەئىدە سىرتىدىن دورىلارنىڭ تەسىرىنى ئوتكۈزۈپ داۋالاش ئۈچۈن، 2 قەۋەت لاتىدىن 4 بۇرجەكلىك خالتا تىكىپ، ئىچىگە دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، زەنجۇبىلدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ ئۈۋاق تالقانلاپ قاچىلىنىدۇ. ئاندىن خالتىنىڭ 4 بۇلۇڭىغا 4 تال بوقۇچ بېكىتىپ، ئىككى تال بوقۇچ بىلەن خالتىنى بوينىغا ئېسىپ، 2 تال بوقۇچ بىلەن قوۋۇرغىنى بويلاپ ئارقىغا چىگىپ قويۇلىدۇ. خالتا مەئىدىنىڭ ئۈدۈلىغا كېلىشى كېرەك. بىر ــ ئىككى ئاي ئوتكەندە خالتىنى سوكۇپ دورىسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بۇنىڭدا دورىنىڭ تەسىرى، خالتىنىڭ ئىسسىق تۆتۈشى تۆپەيلىدىن مەئىدە ئاغرىش ئوكايلىقچە قوزغالمايدۇ (تەجرىبىدىن ئوتكەن).

㉓ چەتئەللەرنىڭ تەجرىبىسىچە، يېڭى ياڭيۇنى قىيما قىلىپ سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ 21 ــ تارماقتىكى

ئۇسۇلدا ئىچىلسە، ئىلاجى بولسا ئۇنىڭغا ئازراقتىن مۇرى مەككى قوشۇپ ئىچىلسە ئاشقازان يارىسىغا ئوبدان پايدا قىلىدىكەن.

مەئدە سەرتانى

ئاشقازان سەرتانى ئەرەپچە "سەرتانى مەئدە"، لاتىنچە، "كانسېر ۋېنتىرىكۇلى" (cancer ventriculi)، خەنزۇچە "ۋېيئەي" (胃癌) دەپ ئاتىلىدۇ.

مەئىدىدە ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغان يامان سۈپەتلىك ئوسمىلەرنىڭ بىرى ئاشقازان سەرتانى (ئاشقازان راكى) دىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ، نىسبەتەن ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بىرى، ئاقىۋىتىمۇ ناچار. ئەمما، ئەگەر بۇ كېسەللىككە نىسبەتەن ھۇشيار بولۇپ، بالدۇراق دوختۇرغا كورۇنۇپ، ئۇز ۋاقتىدا تونۇپ داۋالىنىدىغان بولسا، يېقىنقى زامان تىبابىتىنىڭ تەرەققىياتى كېسەللەر ئۇچۇن پۈتۈنلەي سا-قىيىش ئىمكانىيىتىنى بېرىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى تىبابەت ئالىملىرى باشقا سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا مەئدە سەرتانىنى سەۋەبنىڭ كويۇشى، قان ۋە سەۋەبنىڭ كويۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ پەرەز قىلسىمۇ، ئەمما ھازىرغىچە باشقا سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا قېرىن سارتانىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تولۇق ئېنىق ئەمەس.

مەئدە سەرتانى ئاشقازانلىق ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما كوپ ساندىكى كېسەللەردە قېرىنلىق چىقىش ئاغزىدا پەيدا بولىدۇ. شۇڭا تاماق لوقمىلىرى ھەمىشە دىگۈدەك ئۇچەيگە راۋان ئوتەلمەي قېرىندا تۇرۇپ قېلىپ، كېسەللەر دائىم قۇسىدۇ. ئەگەر سەرتان ئوسمىسى قېرىنلىق كىرىش ئاغزىدا ئوسكەن **بولسا**، كېسەل كىشىلەر يۇتۇش تەسلەشكەنلىكتىن ھىس قىلىدۇ.

سەرتانلىق شەكلى بەزىدە خۇددى چىچەكلىگەن تاجىگۈلدەك قېرىن بوشلۇغى ئىچىگە ئوسۇپ چىقىپ، سىرتقى يۈزى زەئىپلىشىپ قانايدۇ؛ بەزىدە قېرىندىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم قىلىش تەسىرى تۈپەيلىدىن سەرتانلىق يۈزىدە ئويمانلاشقان يارىلار ھاسىل بولۇپ قانىشى ھەتتا مەئدە تېشىلىپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر سەرتان پۈتۈن ئاشقازانغا يامراپ كەتسە، ئاشقازان تېمى قېلىنلىشىپ، ئاشقازان ئىچكى بوشلۇغى تارىيىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: باشقا ئەزالاردىكى سەرتان كېسىلىگە ئوخشاش، ئاشقازان، سەرتانىمۇ تولاراق قىرىق ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. دەسلەپتە ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدىغان، ھىق تۇتىدىغان بولۇپ قالىدۇ، داۋاملىق ئىشتەھا تۇتۇلىدۇ، بولۇپمۇ گوشلۇق تاماقلارنى يىگۈسى كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. تاماق سىڭمىش تەسلىشىدۇ، قوساقتىڭ يۇقۇرقى قىسمى تويۇپ كەتكەندەك ئېسىلىپ قالىدۇ، يېقىمسىزلىنىدۇ، تۈيۈق ئاغرىيدۇ. تاماقتىن كېيىنلا قۇسۇپ

تاشلايدۇ، سانچىلىپ ئاغرىيدۇ. چوڭ تەرەت قارامتۇل، ھەتتا قارىمايدەك كېلىدۇ. بۇ ئەھۋاللارغا قاراپ "ئاشقازان ياـ رىسى بوپتۇ" دىگەن گۇمان بىلەن داۋالاپ ئاۋارە بولۇپ ۋاقىت كېچىكتۈرۈپ قويۇلىدۇ. مەئىدىدە تۇزتىزابى (ئاشتۇز كىسلاتاسى) كېمىيىپ كېتىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، بـەدەن ناھايىتى تېز ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، قوساق كوپىدۇ.

كېسەللىك بارغانسېرى كۈچىيىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى ئۆزلۈكسىز ناچارلىشىدۇ، يۇقۇرىدا سوزلەنـگەن ئالامەتلەر ئېغىرلاشقاندىن تاشقىرى، يۇقۇرقى قوساقتا قولغا ئۇرۇنغىدەك مونەك بارلىققا كېلىدۇ، ھەتتا قـوساققا سۇ چۈشىدۇ (ئىسىتىسقا)، ئاشقازان سەرتانى بەك ئوڭايلا باشقا ئەزالارغا، مەسىلەن، قىزىل كىكىرتەك، جىگەر، ئۈچەي ۋە باشقىلارغا كوچىدۇ ھەتتا سەرتان يېرىلغاندا قان ئارـقىلىق يىراق ئەزالارغىمۇ كوچۈشى مۇمكىن. سەرتان يېـرىلسا قارامتۇل قەي قىلىدۇ، چـوڭ تـەرەتتە قـارىمايغا ئوخشاش نەرسىلەر كـېلىدۇ، سېسىق پـۇرايدۇ. ئومۇمەن قىزىل كىكىرتەك سەرتانى، ئاشقازان سەرتانى بار كىشىلەرـنىڭ تىنىغى سېسىق پۇرىشى مۇمكىن.

ئوتتۇرا ياشتىكى ياكى ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كـەـشىلەردە، بولۇپمۇ ئەسلىدە سالامەتلىگى ياخشى ئادەملەردە ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۇز بېرىپ، يېرىم ئاي داۋاملىشىپ ساقايىسا ئەلۋەتتە دوختۇرلارغا بېرىپ تەكشۈرتۈشى لازىم. بۇنداق

كېسەل بولسا دەسلەپتىلا بىلدۈرۈلۈپ ئېغىرلاشمايدىغان، باشقا ئەزالارغا تارقالمايدىغان تۇرۇپ ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى: مەئدە سەرتانىمۇ باشقا سەرتان كېسەللىرىگە ئوخشاشلا ھازىرچە ئۇنۇملۇك داۋالاش چارىسى تېخى تېپىلمىغان كېسەللەرنىڭ بىرى بولسىمۇ، ئەگەر ئوز ۋاقتىدا تونۇپ دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالانسا، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىش ئىمكانىيىتى بار. بۇنىڭ سىرتىدا، دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇش مۇمكىن بولسا، تۇۋەندىكى تەدبىرلەر بىلەن جىددى داۋالانسا كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ تارقىلىشىنى توسقىلى، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل كىشىلەرنىڭ تامىغى ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزىم بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىلىق بولۇشى كېرەك. ئىشتىھا تۇتۇلغاندا بىمە قىيامى، ئالما قىيامى ۋە باشقا ئىشتىھا ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش؛ خىيارى شەنبەرگە ئوخشاش يېنىك سوركىلەرنى ئىشلىتىش، تاماق تۇۋەنگە ماسلاشتۇرۇلسا ھەببى تەنكار بېرىش مۇمكىن.

① سىماپ كۇشتىسى بىلەن داۋالاش

تەركىبى: سىماپ 5 سەر، شورا (سىلىتىق دورىسى ياسايدىغان شورا)، 5 سەر، زەمچە 5 سەر.

ياسىلىشى: شورا بىلەن زەمچىنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇلارنى سىماپ بىلەن بىللە كىچىك قازانغا قويۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ يۈزىگە ئىسسىق چىنە لېيىدىن ياسالغان چىنەتەخسە

يېپىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان جايى ئۇن شىلىمىدا قەغەز بىلەن چاپلىنىپ بېكىتىلىدۇ. ئاندىن سېرىق توپا، يۇڭ، تۇز، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ياخشى پە- شۇرۇلغان لايدا ھەم چاپلىنىدۇ. قازان ئاستىغا ئوت قا- لىنىدۇ. ئوتنىڭ كۈچى دەسلەپتە بوشراق، بارا - بارا كۈچە- لۈگرەك بولۇشى، ئاخىرىدا تەدرىجى ئاستىلىتىلىشى لازىم. تەخمىنەن بىر سائەت قىزدۇرغاندىن كېيىن قازاننى چۇ- شۇرۇپ سۇۋۇتىلىدۇ. ئاندىن لايىنى ئېلىپ تاشلاپ تەخسە ئېلىنسا، ئۇنىڭ ئىچكى يۈزىگە بىر قەۋەت نېپىز دورا يېپىشقان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىماپ كۇشتىسى بولۇپ، قىر- غۇچ رەڭلىك يىگىنسىمان كىرىستال جىسىمدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سىماپ كۇشتىسى زەھەرلىك ماددا بولۇپ، مىقتارى ئېشىپ كەتسە زەھەرلەپ ئولتۇرىدۇ، ئىستىمال قىلىش تەرتىۋىگە دىققەت قىلىپ ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىغىنى كۈ- چەيتىلمىسە ئېغىز شىلىمشىق پەردىلىرىنى ئويۇپ تاشلاي- دۇ، چىش مۇلكىنى قىزارتىپ قانايدىغان قىلىپ، چىشنىڭ تۈۋىنى كوكەرتىپ چىشنى بوشىتىۋېتىدىغان خۇسۇسىيىتى بار. بۇلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئىشلىتىش ئورنى: ھەر خىل سەرتان كېسەللىكلە- رىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە، ھەتتا ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. (شۇنىڭدەك ئاتىشەك [سىفلىس] ۋە يامان يارىلارغىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئادەتتە چوڭ

كىشىلەرگە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۈتۈدىن باشلاپ، تەدرىجى بىر قېتىمدا 2 پۈتۈگا قەدەر ئۇچىكە يەتكۈزۈلىدۇ، دورىنى ناننىڭ يۇمشاق قىسمىغا يوگەپ چاينىماي يۇتۇش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، كۆكۈلنى ئېلىشتۇرۇپ قۇستۇرۇشى مۇمكىن. قۇسقاندا ئېغىرنى چايقاپ تۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئېغىز ئىچى ۋە چىشلارغا زەرەر يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىسى سۇرۇپ تاشلىشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق ھاللارغا دورا قىلمىسىمۇ بولىدۇ، ئەتىسى ئۇزلۇكسىدىن توختاپ قالىدۇ.

② كۆچۈلا بىلەن داۋالاش (قىزىل كىكىرتەك سەرتانى ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

③ ئىلان گوشى بىلەن داۋالاش: سەرتان كېسىلىنى ئىلان گوشى بىلەن داۋالاش ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ قەدىمدىن قوللىنىپ كەلگەن ئۇسۇلى. بۇنىڭدىن 70 — 80 يىل ئىلگىرىلا سەرتان كېسىلىنى ئىلان گوشى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىق ھەقىقىدە رىۋايەتلەر بار.

ئىلان گوشى بىلەن داۋالاش ئۈچۈن ئادەتتە ئاق يەر ئوق ئىلىنى (ھارى ئەفئا) گوشى ئىشلىتىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئاتوش، تۇرپان قاتارلىق تاشلىق ۋە ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان زەھەرلىك ئىلانلارنىڭ

گوشى، شۇنىڭدەك ئىچكىرىدىن كەلتۈرۈلگەن ئىنچىكە زەرەلىك ئىلانىنىڭ گوشى ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق.

ئىلان گوشى تۇوۋەندىكى تۈرلەردە ئىشلىتىلىدۇ:

(1) ئىلان تالقىنى (سۇفۇفى ماري ئەفئا) بىلەن داۋالاش.

ئىلان 2 سەر، زەنجۈبىل بىر سەر، دارچىن بىر سەر، خولىنجان، پىلپىل بىر سەر، ۋاڭ ئۇرۇغى 3 مىسقال. ئىلان گوشى ۋە باشقا دورىلارنى بىللە تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئاشقازان سەرتانىدىن باشقا ھەرقانداق تۇردىكى سەرتانىڭ دەسلەپكى، كېيىنكى مەزگىللىرىدە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ۋاڭ ئۇرۇغى ئاغرىپ توختىتىش، تەرنى ئازايتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

(2) ئىلان مەجۇنى (مەجۇنى ماري ئەفئا) بىلەن داۋالاش.

ئىلان گوشى 2 سەر، زەنجۈبىل، دارچىن 2 سەردىن، خولىنجان، پىلپىل بىر سەر، ۋاڭ ئۇرۇغى 5 مىسقال، بىخ كەبىر بىر سەر، ھەسەل دورىلار مىقدارى بىلەن تەڭ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆپۈگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. دەسلەپتە 3 مىسقالدىن، كېيىنچە 5 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. ئادەتتە ئىلان گوشىنىڭ بىر كۈندە ئىستىمال قىلىشقا تېگىشلىك

مىقدارى 1 – 2 مىسقال (تەخمىنەن 3 – 6 گىرام) بولـ
غاندا شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(3) ئىلان گوشى شورپىسى بىلەن داۋالاش.

يېرىم سەر ئىلان گوشىگە 3 سەر ياش كالا گو-
شىنى قوشۇپ بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ شورپا قە-
لىنىدۇ. ئىلان گوشى ئېزىلىپ كەتكەندىن كېيىن شورپـ
نى ئېلىپ، شورپىدىن يېرىم پىيالىنى ئىسسىق بويىچە
ئىچىلىدۇ. قالغان شورپىنى ۋە كالا گوشىنى سالقىن جاي-
دا ساقلاپ، ئەتىسى شورپىنىڭ قالغىنىنى يەنە بىر قېتىم
ئىسسىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كالا گوشىنى بولسا نېپىز يالپاغداپ، كىسەلگە چاي-
ناپ شۆمۈشكە بېرىلىدۇ. گوشىنىڭ چاينالغان تىرىپى تاش-
لىۋېتىلىدۇ. چاينالغان كالا گوشىدىكى ئىلانىنىڭ تەسىرى
شورپا بىلەن ئىچىلگەن ئىلان زەھىرىنىڭ تەسىرىنى ساق-
لاش رولىنى ئويناىدۇ، شۇڭا گوشىنى ئارىلاپ چاينىشقا بە-
رىش كېرەك.

ئىلان گوشىنى يۇقۇرقى 3 ئۈسۈل بىلەن ئىچكەد-
دىن كېيىن كىسەل كىشىنى قاتتىق تەرلىتىدۇ. تەرلىگەن
چاغدا كىسەل كىشىنىڭ تەرگە چىدىماي ئۆزىنى ئېچىپ
تاشلاپ بىرەر ئەزاسىغا سوغاق تەككۈزۈپ "يەل چۇشۇرۇپ"
ئېلىشىدىن ساقلىنىش؛ ئازراق تۇز سېلىنغان قاينىق‌سۇ ئىچ-
كۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. بىرەر ئەزاسىغا، بولۇپمۇ ئايـاق
تەرىپىگە سوغاق تېگىپ قالسا يەلگە ئـايـلىنىپ قـاتتىق
ئاغرىتىپ ئازاپلايدۇ.

(4) هاراقتا چىلاپ ئىچكۈزۈش.

چوڭ بولسا بىر، كىچىك بولسا 2 دانە ئىلاننى بىر شىشە قىزىل ئۈزۈم ھارىغىغا (ياكى ئاشلىق ئاق ھارىغىغا) 10 — 15 كۈن چىلاپ كۈندە 3 - 4 قوشۇقتىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىلان گوشىنىڭ يېقىمسىز پۇرىغىنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە ماغدۇرلاندۇرۇش ئۈچۈن بىر سەر زەنجىۋىل، بىر سەر پىلپىل، 2 سەر ئالىقات سېلىش كېرەك. هاراقنى ئىچىپ بېرىملاشقاندا يەنە 2 قېتىم هاراق لىقلاپ، بىر ئىلاننى جەمى 4 شىشە هاراقتا چىلاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەمما بۈنىڭدىمۇ ئىستىمال قىلىنغان ئىلان گوشىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن بىر مىسقال ئەترافىدا بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

④ ھەرە ھوكىنىگى، ئىلان قاسىرىغى (تېرىسى) بىلەن داۋالاش.

تەركىۋى: ھەرە ھوكىنىگى بېرىم جىڭ، ئىلان قاسىرىغى بېرىم جىڭ، ئاغرىپ ئولۇپ قاتقان پىلە قۇرۇت بېرىم جىڭ.

تەييارلاش باسقۇچلىرى:

(1) ھەرە ھوكىنىگى ئۈچۈن تام كامارلىرى، دەرەخلەردە ئۇۋىلىغان ئاددى ھەرە ھوكىنىگىنى يىغىپ، سوغاق سۇغا چىلاپ، 5 قېتىم سۈيى ئالماشتۇرۇلسا قان ۋە ئىچىدىكى تورەلمىلىرى چىقىپ تازىلىنىدۇ، ئاخىرقى سۈيى سۈزۈك چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ.

(2) ئىلان قاسرىغىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ ئاندىن سوقۇلسا ئاسانراق سوققىلى بولىدۇ.

(3) ئولۇپ قاتقان پىلە قۇرۇتى دەپ، پىلە قۇرۇ - تمنىك 1 -، 2 - ئۇيقۇسىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تېگىش بىلەن ئولۇپ قېتىپ قالغان پىلە قۇرۇتلىرىغا ئېيتىلىدۇ، دورىغا ئاشۇنداق پىلە قۇرۇت ئولۇگى ئىشلە - تىلىدۇ، باشقىلىرى يارىمايدۇ، ئۇلارنى تازىلاپ تالقانلىنىدۇ.

يۇقۇرىدىكى باسقۇچلار بويىچە تەييار قىلىنغان دورا ئەشيالىرى ئايرىم - ئايرىم سوقۇلۇپ، تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن بىر يېرىم جىك كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن قىلىنىشى لازىم. ئاشقازان سەرتانى ۋە باشقا ئەزا سەرتانلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت قايتا - قايتا تەييارلاپ ئىچىپ تۇرۇش لازىم.

⑤ كۇچۇلا بىلەن داۋالاش.

تەركىۋى: مۇدەببەر كۇچۇلا 3 سەر، چايان (سېرد - غىشەك) 40 دانە، ئىلان گوشى 12 سەر، قىزىل سىر 2 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق دورىلارنى (بولۇپمۇ قىزىل سىرنى) يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئىلەشتۇرۇپ كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلدىن 20 سەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىدە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئىلاجى بولسا سوكتىن چىقىرىلغان سېرىق ھاراق ياكى باشقا ھاراقلار بىلەن بىللە ئىچىش كېرەك. بۇنداقتا دورىنىڭ تەسىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈشكە يارىدىمى تېگىدۇ.

⑦ يارىلانغان ئاشقازان سەرتتان كېسىلىنى داۋالاشتا توۋەندىكى تەركىپنىڭ قان توختىتىش تەسىرى ۋە يارىنى قورۇپ ساقايتىش ئۈنۈمى بار.

كوپۈگى دەريا، كويدۇرۇلگەن زەمچە 7 سەردىن، سوئىلەپ 6 سەر، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرى (ئاق ۋە قارىسى)، كىلەر تالقىنى، قۇرۇتۇلغان جۇيزە پوستى، سەئىدى كوفى ھەر بىرى 2 سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 4 ـ 6 مىسقالدىن 2 ـ 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

⑧ مەئىدە سەرتانىنى زىيىلىنىپ قانىغاندا قۇرسى قەھرىڭا بېرىپ قانىنى توختىتىش مۇمكىن.

⑨ مەئىدە سەرتانىنى بەلگىلىك مۇددەت ئىلان گۈشى بىلەن داۋالىغاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى چەكلەنگەندە، داۋالاش ئۇنۇمىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تالقان دورىنى تەييارلاپ بىر ئاي ئىشلىتىپ 10 ـــ 15 كۈن باشقا دورىغا ئۆزگەرتىپ داۋالاشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كۈچۈلا 3 سەر، قۇرۇقلۇق

قۇلۇلسى 2 يېرىم سەر، قىرىق ئاياق 5 سەر، مەستىكى رۇمى بىر سەر، تازىلانغان ھەرە ھوكۇنسگى بىر يېرىم سەر، چايان بىر سەر.

ياساش باسقۇچلىرى: كۇچۇلىنى 24 سائەت سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن تۇكىنى قىرىپ، كۇندە بىر قېتىم سۇيىنى ئالماشتۇرۇپ ئۇدا 7 كۈن سۇغا چىلاپ، ئىچىنى يېرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن يېيىپ قۇرۇتۇپ، كۇنجۇت يېغىدا سارغايغىچە قورۇپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ. چايان (قۇيرۇغىنى كەسمەي)، قىرىق ئاياق، ھەرە ھوكۇنەكلىرىنى ئازراق قورۇپ سارغايتىپ تالقانلىنىدۇ. تىرىك قۇلۇنى سوقۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ قايتا سوقۇپ تالقانلاپ، مەستىكى تالقىنىنى قوشۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. كوممە قوناق چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ ياساپ، ھەر كۇندە بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑩ ئادەتتە كوپ ئىشلىتىلىدىغان كۇچۇلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى)نى داۋاملىق ئىستىمال قىلىش سەرتان ئوسمىسىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسرىنى كۆرسىتىدىغانلىغى تەجرىبىدە بىر قانچە قېتىم كورۇلدى.

⑪ يېقىنقى بەزى مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قانتىق پوستىنى ئاقلاپ ئىچكى ئاق پور قىسمىدىن كۇندە 3 ـ 5 مىسقالنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئۇزاققىچە ئىچىپ تۇرغان كىشىلەرنىڭ مەئىدىسىدىكى سەرتان ئوسمىسى كىچىكلەپ، رېنتگېن ئېينىگىدە تەكشۈرگەندە

ئالاهىده ياخشىلىنىش بايقالغان، سىناپ كۆرۈش مۇمكىن. يۇقۇرىدا يېزىلغان دورىلارنى ئاشقازان سەرتانىدىن باشقا ئەزالاردىكى سەرتانلارغىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن. جىگەر سەرتانىغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە مىقدارىنى مۇئاپىق دەرىجىدە ئازايتىپ بېرىش پايدىلىق. چۈنكى جىگەر ھۈجەيرىلىرى زەھەرلەنگەن بولغاچقا، دورىنىڭ زەھەرلىرى جىگەر تەرىپىدىن زەھەرسىزلەندۈرۈلمەي ئومۇمى بەدەننى زەھەرلەپ قويۇش ئېھتىمالى بار.

بايان قىلىنغانلاردىن كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى ھەممە سەرتان كېسەللەر، جۈملىدىن ئاشقازان سەرتانىنى بالدۇرراق تەشخىس قىلىش، بالدۇرراق مۇئاپىق تەدبىرلەر بىلەن داۋالاش ئۈنۈمى تامامەن ساقلىمىشىغا زېمىن ھازىرلاپ بېرىدۇ. كېچىكسە ھازىرچە كەسكىن ئىلاج يوق، لېكىن شۇنىڭدىمۇ تىرىشىپ داۋالاپ، كېسەل كىشىلەرنىڭ ئاغرىش ئازاۋىدىن بىر دەم بولسىمۇ قۇتۇلۇشىغا ياردەم كۆرسىتىش زورۇر. ئىشىنىش مۇمكىنكى، ئۈزلۈكسىز تەجرىبە ـ تەتقىق قىلىشلار ئارقىلىق، ھازىرچە ئىنسانىيەت ئۈچۈن خەۋپلىك كېسەللەردىن بىرى ھېسابلىنىپ كېلىۋاتقان سەرتان كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ مۇجەررەپ چارىلىرى تېپىلىپ، ئىنسانىيەت بۇ كېسەللەر چاڭگىلىدىن قۇتۇلۇشى چوقۇم، خۇسۇسەن بۇنداق چارىنى تېپىپ چىقىش ئۈچۈن ئېلىمىزدە ھەممە ئىمكانىيەت مەۋجۇت، ئەگەر شىمىي، جۇڭيى تەبابەتلىرى ۋە ئۇيغۇر، شىزاڭ، موڭغۇل تەبابەتلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى

تولۇق بىرلەشتۈرۈلمىدىغان بولسا بۇ مەسىلىنى ھەممە ئەلدىن بۇرۇن بىزدە ھەل قىلىش مۇمكىن.

قان قۇسۇش

قان قۇسۇش بۇرۇنقى كىتاپلاردا ئەرەپچە "قەيىددەم" دېيىلىدۇ؛ لاتىنچە "ھېما تېمېزىس" (hematemesis)، خەنزۇچە "ئۆۋشۇي" (呕血) دەپ ئېيتىلىدۇ.

قان قەي قىلىش (قۇسۇش) بىلەن قان تۈكۈرۈشتە قان ئوخشاشلا ئېغىزدىن چىقسىمۇ، ئەمما ھەر ئىككىسىدە قانىنىڭ چىقىش مەنبەئى بىردەك ئەمەس. قان قۇسۇش بىلەن قان تۈكۈرۈشنىڭ پەرقىنى قان تۈكۈرۈش ماۋزۇسىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن، شۇنىڭدىن پايدىلىنىشنى تەكلىپ قىلىمىز.

قان قۇسۇش تولاراق يۇقۇرقى ھەزىم يولىلىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، قىزىل كىكىرەك مەئىدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئەمما جىگەر ۋە باشقا ئومۇمى بەدەن كېسەللىكلىرىدىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئۇمۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، بىر كىشى بەلگىلىك مىقدارىدا قان قۇسۇپ تاشلىسا شۇ كىشى، ئەتراپىدىكى ئادەملەر ھەتتا تىۋىپلارمۇ جىددىلىشىپ دىققەت قىلىدۇ. لېكىن شۇ قانىنى قۇسماي يۇتۇپ تاشلىسا چوڭ تەرەت بىلەن كەلسە (قارا تەرەت

كەلسە) ئانچە پەرۋا قىلىنمايدۇ، ئېتىۋار بېرىلمەيدۇ. ئۇ-
مىلىيەتتە بولسا قانلىق تەرەت كېلىشمۇ قان قۇسۇش بىلەن
ئوخشاشلا خەۋپلىك ھادىسە، شۇڭا بۇنىڭغا كۆڭۈل بولۇش
لازىم. بەزىدە قىزىل كېسىرتەك، ئاشقازاندىن چىققان قان
توۋەن مېڭىپ چوڭ تەرەتتىن چىقىشى ئېھتىمال، بەزىدە
ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئون ئىككى بارماق يارىسىدىن چىققان
قان تەتۇر ئورلەپ ئېغىزدىن چىقىشمۇ مۇمكىن.

سەۋەبلىرى:

① يۇقۇرقى ھەزىم يوللىرىنىڭ يالىلۇغلىنىشى، زە-
دىلىنىشى، يارىلىنىشى ياكى ئوسمىسى مەسىلەن، ئاشقازان
12 بارماق ئۇچەي يارىلىرى، مەئىدە ۋەرەملىرى، ئاشقازان،
قىزىل كېسىرتەك سەرتانلىرى تېشىلىش تۇپەيلىدىن قانىش
يۇز بېرىدۇ. بۇنداق كېسەل كېشىلەردە قان قۇسۇشتىن بۇ-
رۇن قىزىل كېسىرتەك، مەئىدە سەرتانلىرىنىڭ، مەئىدە، 12
بارماق ئۇچەي يارىلىرىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى بولىدۇ.

② دەرۋازە قىزىل تومۇرىنىڭ بېسىمى زىيادىلىشىپ
كېتىش، مەسىلەن، جىگەر قېتىپ قېلىش ياكى جىگەر سىر-
تىدىكى دەرۋاز قىزىل تومۇرى توسۇلىش تۇپەيلىدىن قە-
زىل كېسىرتەك ياكى قېرىن تۇۋىنىڭ قىزىل تومۇرلىرى
تومۇلىشىپ ئەگرى - بۈگرى ھالەتتە كېڭىيىپ كېتىدۇ-دە،
يېرىلىپ قالسا قانىش يۇز بېرىدۇ.

بۇنداق كېسەللەردە، قانىش يۇز بېرىشتىن بۇرۇن،
جىگەر قاتقانلىق بەلگىلىرى، جىگەر - تال زورىيىشى، گا-

يىدا قوساققا سۇ چۈشۈش (دۇستىسقائى تەبەلى) ھادىسىلىرى بولىدۇ. شۇ خىل كېسەللىك تارىخىغا قاراپ قانىنىڭ قەيەردىن چىققانلىغىنى مۇھاكىمە قىلىش مۇمكىن.

③ ئوت يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدىن ئوت خالتىسىغا، ئوت نەيچىلىرىگە تاش پەيدا بولۇپ توسالغاندا ياكى سەرتان ئوسمىلىرى تەرىپىدىن توساپ قويۇلغاندا قانىاش يۇز بېرىپ، مەزكۇر قان ئومۇمى ئوت نەيچىسى ئارقىلىق 12 بارماق ئۈچەيگە چۈشۈپ ئارقا يولدىن قارا تەرەت بولۇپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەل كىشىلەردە قاناشتىن بۇرۇن پات - پات تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان ئوت مۇجۇپ ئاغرىش تارىخى، بەدىنىدە سېرىقلىق چۈشۈش ئەھۋاللىرى بولۇشى مۇمكىن.

④ ئومۇمى بەدەنىنىڭ قاناشقا مايىللىق كېسەللىرىدىن تېرە ئاستىغا سوسۇن داغ چۈشۈش كېسىلى (فەرفۇر ئەنزىفى) ۋە باشقا ئوگاي قاناپ توختىماسلىق كېسەللىكلىرىدىمۇ قاناش يۇز بېرىدۇ.

⑤ ئوتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئوتكۇر مەئىدە ۋەرەمى، سىنەدىكى ئوسمىلەرنىڭ قىزىل كىكىرتەككە بىسىپ كىرىپ يېرىلىشى ياكى چوڭ تومۇر كېڭەيمە ئوسمىلىرىنىڭ ھەزىم يوللىرى ئارقىلىق يېرىلىپ قاناپ كېتىشى ۋە باشقىلاردىمۇ قانىلىق تەرەت كورۇلىدۇ، بەزىدە قان قۇسۇشمۇ مۇمكىن.

قان قوسۇشنى داۋالاشتا ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىنى

تېپىپ شۇنى داۋالاش نىشانە قىلىنىدۇ. سەۋەبىنى تېپىشتا، قاناش يۇز بېرىشتىن بۇرۇنقى كېسەللىك تارىخىنى تەپسىلى سۈرۈشتۈرۈشنىڭ چوڭ ياردىمى تېگىدۇ. سەۋەبىنى ئېنىقلاشقا تىرىشىش بىلەن بىللە، تەۋپ ئۈزى ھودۇقماسلىقى، كېسەل كىشىگە ئىلھام بېرىپ ئۇلارنىڭ قورقۇش، غەم - ئەندىشىلىرىنى تۈگىتىش كېرەك. چۈنكى كېسەل كىشى روھىي جەھەتتىن جىددىلەشكەنسېرى قۇسۇش قېتىمى كۆپەيىپ كېتىشى مۇمكىن.

كوپ قان قۇسۇش يۇز بەرگەندە كېسەل كىشىلەر بىئاراملىنىدۇ، ئۇسسايدۇ، يۇرىگى سالىدۇ. تېرىلىرى تاتىرىپ مۇزلاپ كېتىدۇ، ئاڭ سېزىمى خىرەلىشىپ تومۇرى سۇسلىشىپ غەشىيە (شوك) بولۇپ قېلىشى، ئەگەر ۋاقتىدا قانىنى توختىتىش تاداركى (ئامالى) قىلىنمىسا ئۆلۈپمۇ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا قان قۇسۇشنى سەل ئىش چاغلىماي، دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ چوڭقۇر تەكشۈرۈپ ۋاقتىدا چارە كورگەن ياخشى. دوختۇرغا يەتكۈزۈپ بېرىشقا ئىلاج بولمىغاندا ياكى دوختۇرغا يەتكۈزۈپ بارغىچە تۇۋەندىكى ئىلاجلارنى قوللانسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ پۈت - قوللىرىنى تېڭىپ، پات - پات يېشىپ قايتا تېڭىپ تەكرارلاپ تۇرۇ - لىدۇ. پاچاققا قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇلىدۇ. بىمە سۈيىگە ئازراق ئانار گۈلى، كۈندۇر، ئەرەپ يىلمى، گىل ئەرمىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

① ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانىنى قويۇق قاپىنتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قارا شېكەر سېلىپ، 3 كە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك. كۈندە بىر ئاپتاپپەرەس تەخسىسىنى قاينىتىپ بەرسە بولىدۇ. سېمىز ئوت سۈيىنى سەمپ ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

② كەرپە تېرىسىنى ساپال قاچا ئىچىگە قاچىلاپ ئاغزىنى لايدا چاپلاپ بېكىتىپ، تونۇرغا كومۈپ كويدۇرۇپ، ئۇنىڭ كۈلىدىن كۈندە بىر يېرىم 2 مىسقالدىن 2 قېتىم ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

③ رەۋەندىن بىر سەر، ئاق چوغلۇق گۈل يىلتىزىنىڭ پوستىدىن بىر سەرنى چومۇچكە سېلىپ چوغدا قويۇپ كويدۇرۇپ، كومۇرىنى سوقۇپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن كۈندە بىر قانچە قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

④ بىر مىسقال زەمچىنى قاينىق سۇدا ئېرىتىپ بىر ياكى 2 قېتىمدا بەرسە قانىنى توختىتىدۇ.

⑤ قان قۇسقاندا قەھرىۋا تالقىنى (سۇفۇفى كەھرىۋا) نىڭ قان توختىتىش ئۈنۈمى ياخشى، ئەھۋالىغا قاراپ ئۇنىڭ مىقدارىنى ئاز - كوپ بەرسە بولىدۇ.

⑥ قان توختىتىش ئۇچۇن سۇفۇفىتىن (سېغىز تالقىنى) بېرىش مۇمكىن، تەركىۋى ۋە ياسىلمىسى: ئەرەپ يىلىمى (بولمىغاندا ئۇرۇك يىلمى)، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەبۋىلە ئاس 2 مىسقالدىن، كۈندۇر، پىر سىياۋشان 5 مىسقالدىن، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شىشىگە قاچىلاپ

قويۇپ هەر قېتىمدا 2 – 3 مىسقالدىن ئېچىدۇ (بۇ دورا قان توختىتىشتىن باشقا، ئوپكە جاراھەتلىرىنى قۇرۇتۇش، قورۇش ۋە يوتەل پەيدا بولۇشنى تەسرىگىمۇ ئىگە).

⑦ پىلە مايىغىدىن بىر سەرنى چومۇچتە قورۇپ كويدۇرۇپ، تالقانلاپ، هەر قېتىمدا 1 – 2 مىسقالدىن كۈندە 3 – 4 قېتىم قاينىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

⑧ ئاغچە يۇغۇچ پىلىگىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئوتقا قاقلاپ سارغايتىپ سوقۇپ بىر مىسقالدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

⑨ ئالىقات يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 4 سەرنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە 1 – 2 قېتىم 3 – 4 قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ،

⑩ ئەنجىبار (ئۈزگۈنەك) شەرۇبتى بەرسەمۇ قان توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئەنجىبار 3 سەر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 2 سەردىن، قارا شېكەر 10 سەر، دورىلارنى ئىككى يېرىم چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، شۇ سۇ بىلەن ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، 2 چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، قارا شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ كۈندە يېرىم پىيالىدىن 2 – 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑪ قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۇرۇغى بىلەن چاينىپ يەسەمۇ بەلگىلىك قان توختىتىش تەسىرى بار.

⑫ قۇرسى، كۆھلىنى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن بېرىش مۇمكىن، ئۇنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سۇرمە

يۇيۇلغان شادىنەج (شادىنەج مەغسۇل)، خۇن سىياۋشەن 3 مىسقال 6 پۇكدىن، ئانار گۈلى (گۈلنار)، مۇزا 2 مىسقال 4 پۇكدىن، پىرسىياۋشان بىر مىسقال 8 پۇك ھەممە دورىنى سۇقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، پاقا (قۇمچاق) يوتقىنىنك سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ توقمچاق تەييارلاپ، تەدرىجى قۇرۇتۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال 8 پۇكدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ،

⑬ ئىبنىسىنا ئوز ئەسىرىدە: ئوتكۇر دورىلار ئىچىش سەۋىۋى بىلەن قان قۇسقان كىشىلەرگە سۇتكە شاراپ قوشۇپ ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈشنى، ئاندىن قار ياكى مۇزدا سوۋۇتۇلغان ئىسكەنجىبىن بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ، كۇچلۇك قان قۇسۇشنى توختىتىدىغان سىناقتىن ئوتكەن دورا دەپ ئەرەپ يىلىمى، گۈل ئۇرۇغى، گىل، ئانار گۈلى، ئەپيۇن، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇغى، ئاقاقىيالاردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت سۇيى بىلەن ياكى قامچا گۈل شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، سۇ قوشۇلغان سىركە بىلەن ئىچكۈزۈشنى كورسىتىدۇ، قان قۇسۇشتا قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان قورىغۇچى مۇھە شىرىلىرى، جۇملىدىن قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى شەرۇتى ياخشى دەپ تەكىتلەيدۇ، ئەڭ ئاسان چارە مۇزا ۋە ئانار گۈلىدىن باراۋەر مىقتاردا ئېلىپ، ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ سېمىز ئوت سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم دەپ كورسىتىدۇ.

ئۇچەي كېسەللىكلىرى (ئەمرازدل ئەمئا)

ئۇچەي سىلى

ئۇچەي سىلى ئەرەپچە "سىلى ئەمئا"، لاتىنچە تۇبېر-كۇلىيوزىس ئىنتېستىنالىس (tuberculosis Intestinalis)، خەنزۇچە "چاڭ جىيخې" (肠结核) دەپ ئاتىلىپ، تولاراق ئوپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا ئۇچرايدىغان ئۇچەي يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىرراقلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى تېبابەت كىتابلىرىدا، مەسىلەن، ئىكسىرى ئەزەم ۋە تىببى ئەكبەر قاتارلىق چوڭ كىتابلاردا، ئۇچەي سىلىنى بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۇچەي جاراھىتى (قۇرۇھى ئەمئائى بەلغەمى) ياكى سەپرا-دىن بولغان ئۇچەي جاراھىتى (قۇرۇھى ئەمئائى سەفرا-ۋى) دەپ ئاتاپ، دەل ئۇچەي سىل كېسىلىدە بولىدىغان ئالامەتلەرنى تەسۋىرلەپ كورسەتكەن.

ئۇچەي سىلى ئوپكىسىدە سىل كېسىلى بار ئادەم-لەر خەپرۇك (بەلغەم) لىرىنى تۇكۇرۇپ تاشلىماي يۇتۇۋې-تىپ ئادەتلىنىش ياكى ئوزىدە ئوپكە سىل كېسىلى بولمىسىمۇ ئوپكىسىدە سىل كېسىلى بار كىشى بىلەن

دائىم بىللە تاماقلىنىپ بىر قاچىدا تاماق يېيىش ياكى مەزكۇر كېسەلدىن ئاشقان تاماقنى يېمىش، سىل كېسىلى بار كالا سۈتلىرىنى ياخشى قاينىتماي ئىچىش (تولاراق بالىلارغا ئىچكۈزۈش) تۈپەيلىدىن يۇقىدۇ. شۇڭا ئىويكە كېسىلى بارلار خەپرۇكنى زادىلا يۇتماسلىغى، كېسەل كىشىلەرنىڭ قاچا-قۇچىلىرىنى ئايرىم قىلىپ، ئۇلاردىن ئاشقان تاماقلارنى ساق كىشىلەر يىمەسلىك، كالا سۈتىنى ھەرقاچان سەل چىمىلداپ قاينىتىپ ئالدىدا ئوتتۇرىغا ئېلىپ، سەل تۇرغۇزۇپ يەنە ئورلىتىپ، 2 – 3 قېتىم تەكرارلاپ، ئۈستىدىكى سىل جاراسمىلىرىنى تولۇق ئولتۇرۇپ ئاندىن ئىستىمال قىلىش زورۇر (سۈت تولۇق قاينىسا ئاقسىل ماددىسى، جۈملىدىن جاراسمىلار قېتىۋېلىپ سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە دەخلى يېتىدۇ، مىكروبلار تولۇق ئولمەيدۇ).

ئۇچەي سىلى ئۇچەينىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولۇۋېرىدۇ. لېكىن مۇتلەق كوپ ساندىكى كىشىلەردە سوقۇر ئۇچەي، يۇقۇرىغا ماڭغان چوڭ ئۇچەي ۋە يانپاش ئۇچەينىڭ ئاخىرقى قىسمىلىرىدا كورۇلىدۇ. چۈنكى بۇ جايلار يىگەن تاماق ماددىلىرى ئۇزاقراق تۇرۇپ قالىدىغان ئورۇنلار بولۇپ، بەزلەرمۇ كوپ. سىل جاراسمىلىرى ئۇچەي نېپىز پەردىلىرىگە تاجاۋۇز قىلىپ، ئۇ يەردىن بەزلەرگە ئوتىدۇ، ئۇلارنى ئىششىتىپ تۇگۈنچىلەر ھاسىل قىلىپ، چىرىتىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنى دوختۇرلار يارا تىپلىق ئۇچەي سىلى دەيدۇ. قەدىمقى

تىبابەت كىتاپلىرىدا سەپرادىن بولغان ئۇچەي يارىسى (قۇرۇھى ئەمئائى سەفراۋى) دىگىنى بىلەن تامامەن ئوخشاش. كېسەللىك ئېغىر بولسا پۇتۇن ئىنچىكە ۋە چوڭ ئۇچەيلەرگە يامراپ كەڭ دائىرىلىك زەھەرلىنىش كېلىتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ئۇچەي تېمى تېشىلىپ باشقا ئۇچەيلەر ياكى ئەتراپتىكى توقۇلمىلار ئارىسىدا ئاقما توشۇك (ناسۇر) شەكىللىنىپ قالىدۇ ياكى ئۇچەيدىكى سىل جاراھەتلىرى ساقىيىپ تاتۇق ھاسىل بولۇپ ئۇچەي يولىنى تارايتىپ توسىلىش كېلىتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولماي ئېتىۋار قوزغىمايدۇ. ئەگەر بەدەنىنىڭ باشقا ساھەلىرىدە سىل كېسىلى — ئوپكە سىلى، سىلدىن بولغان سىغاق ۋەرەمى (قوساق پەردە يالليۇغى) بولسا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى بىللە بولۇشى مۇمكىن.

بۇنىڭ مۇھىم كېسەللىك ئالامەتلىرى قوساق ئاغرىش، ئىچ سۇرۇش ياكى ئىچ سۇرۇش بىلەن ئىچ قېتىش نۆۋەتلىشىپ يۈز بېرىشلەردىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ھەمىشە قوساق كوپۈش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ھەزىم ناچارلىشىش ھادىسىلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەدەن ھەر دائىم تووەن دەرىجىدە قىزىپ تۇرىدۇ، ئارىلاپ تەرتىپسىز يۇقۇرى قىزىتما بولىدۇ. كۈندىن-كۈنگە كېسەل كىشى ئورۇقلاپ بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كېچىسى تەرلەپ قالىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئادەتتە ئوپكە سىلىدە يوتەل، بەلغەم بولغىنىدەك، ئۇچەي سىلىدە ئىچ سۇرۇش (ئىسھال)

بىلـله بـولىدۇ، بۇ خىل ئۈچ سـۈرۈش كېسەل كىشىنى تـەدرىجى ئورۇقلىتىپ، بەدەندىكى ياغ، ئاقسىللارنى قۇـرۇتۇپ تۈگىتىشكە يۈزلەندۈرىدۇ، شۇڭا بۇ كېسەل بىلەن ئـاغرىغانلار ئـاقمۇەت بەك جۈدەپ كەتكەنلىكتىن بەزىلەر "قۇرۇق ئىستىسقا" دەپ ئـاتىغان. بـۇ كېسەل بـالىلاردا، ياشلاردا، چوڭلاردىمۇ كورۇلىدۇ، ئەرلەرگە قارىغاندا ئايال ـ لاردا تولاراق ئۇچرايدىغانلىغى مولچەرلىنىدۇ.

ئومۇمەن ئوپكىسىدە سىل كېسىلى بار ئادەملەردە، ئـوپكە ساھەسىدىكى كېسەللىكتە ھېچقانداق ئـوزگىرىش ياكى يامانلىشىش بـولمىغىنى ھـالدا، بـەدەن ھـارارىتى ئـورلەش، جۈدەڭگۈلۈك، كوڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش، قەۋزىيەت، قوساق ئاغرىشتەك ھەزىم يوللىرىنىڭ ئىللەتلىرى كېلىپ چىقسا دەرھال چوڭقۇر تـەكشۈرتۈشى كېرەك. ئۇچەي سىلىدىكى ئىچ سۇرۇشتە تەرەت قېتىمى جىق، تەرەت سۇغا ياكى ئۇماچقا ئوخشاش كېلىدۇ، ئاز سانـدىكى ئادەملەرنىڭ چوڭ تەرىتىدىن يىرىڭلىق قان كېلىشى مۇمكىن.

ئۇچەي سىلىدە قوساقنىڭ ئاغرىشى بـوشراق بولىدۇ. بەزىدە مۇجۇپ ئاغرىشىمۇ مۇمكىن. ئاغرىش تولاراق ئوڭ تەرەپ توۋەنكى قوساقتا ۋە كىندىك ساھەسىدە يۈز بېرىدۇ، تـامـاقتىن كېيىن قېرىن ـ ئـۇچـەيدە ئىنكاس قوزغىلىپ كېسەللەنگەن ئـۇچـەيـدە ئـاغرىق كـەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال. ئـەگـەر ئـۇچـەينىڭ قىسمەن توسۇلىشى ياكى چـوڭقۇرراق يارىلار قوساق پەردىسى (سىغاق) نى غىدىقـ ـلىسا قوساق ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلىنىش تامامەن مۇمكىن. ئوپكە سىلى بارلار ھەرگىز بەلغەمنى يۇتماسلىق، ئوپكە سىلىنى تولۇق داۋالىتىش، كېسەل كىشىنىڭ قاچا-قۇچىلىرىنى ئايرىۋېتىش، كالا سۈتى بېرىشتە سۈتنى قائىدە بويىچە ئۇفۇنەتسىزلەندۈرۈش بىلەن ئۇچەي سىلىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئاغرىغانلارنى خاتىرجەم دەم ئالدۇرۇپ داۋالاش، دەم ئېلىشقا دىققەت قىلىش، گوش، تۇخۇم، پۇرچاق جىنسىدىكى يەمەكلىكلەر بىلەن بېقىپ بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش، ئەگەر قىزىتمىسى يۇقۇرى بولسا تىرىپى ئاز، ئوڭاي سىڭىدىغان سۈيۇق-سەلەڭ تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

دورىلارنى ئىشلەتكەندە بىر تەرەپتىن بەدەننى كۈچەيتىشنى، بىر تەرەپتىن ئۇچەيدىكى جاراھەتنى قورۇپ ساقايتىش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشنى نىشانە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ئوپكە سىل كېسىلىدە كورىستىلگەن ماغدۇرلاندۇرغۇچى دورىلارنى تاللاپ قوللىنىلسا بولىدۇ. ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئىچ قاتۇرۇش تالقىنى (سۇفۇفى قابىز) بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋىدە ئەرەپ يېلىمى، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەببۇلئاس 3 مىسقالدىن، كۇندۇر، پىر سىياۋشانلار بىر مىسقالدىن بار. ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى گازىۋان

ئەرەقى ياكى كوكنار شەرۇبتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئانار دەرىخىنىڭ ھول يوپۇرمىغى ۋە تاجىكۈلدىن 5 مىسقالدىن بىر سەرگىچە ئېلىپ، بىر چىنە سۈتكە يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئۈچكە بولۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كۈندە مۇشۇنداقتىن بىرنۆۋىدىن ئىچسە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

سامساقتىن بىر باشنى خام بويىچە تاماقتىك ئۈستىگە توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى ئىچ سۈرۈش ماۋزۇسىدا يەنە زىلغان نۇسخىلارنى تاللاپ قوللىنىش مۇمكىن. ئۈچەي سىلى، جۇملىدىن ئوپكە سىلى ۋە باشقا ئىچ سۈرۈشلەرگە مەرۋايىت تابلىتى (قۇرسى مەرۋارىد) ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تېشىلمىگەن مەرۋايىت 3 مىسقال، تاباشىر، دەمۇلئەخۇەين، يۇيۇلغان ئاقاقىيا، گۈلنار، شەكەرى تىغال، پىستەنىڭ قاتتىق پوستى، ھەببۇلئاس، ئەنجىبار يوپۇرمىغى، كەتىرا، قەھرىۋا، ئوتقا قاخلانغان جۇپتى بەللۇت، مارجان (بوسەت)، ھىندىستان گازىۋانىنىڭ گۈلى، پاقا يوتقىنىنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىغى، گىلى ئەرمەنى بىر يېرىم مىسقالدىن، يېشىل قاش تېشى 2 مىسقال، پاقا يوتقىنى ئۇرۇغى 3 مىسقال. مەرۋايىتنى ئوز قائىدىسى بويىچە تاۋالىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تاسقاپ، بىمە ئۇرۇغنىڭ شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ توقۇچاق

ياساپ قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 – 2 تالدىن كاپۇر ئەرەقى بىلەن يۇتۇدۇ.

ئۇچەيلەر ۋەرەمى

چوڭ ۋە ئىنچىكە ئۇچەيلەرنىڭ بىردەك ياللۇغلىنىشى ئەرەپچە "ۋەرەمىلئەمئا"، "ئىلتىھابى ئىنتىۋائى"، لاتىنچە "ئېنتروكولىتىس" (entrocolitis)، خەنزۇچە "چاڭ جېچاگيەن" (炎肠结肠) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇچەيلەرنىڭ جىددى ياللۇغلىنىشى كونا پىنجە مەئىدىنىڭ جىددى ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى مەئىدە ھار) بىلەن قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى خۇددى مەئىدىنىڭ ئوتكۇر ۋەرەمىدە سۆزلەنگىنىدەك ھاراقنى ئارتۇقچە ئىستىمال قىلىۋېتىپ پاكىز بولمىغان، ئوبدان پىشمىغان قېيىن ھەزىم بولۇشى تامامقالارنى، توڭ، بۇزۇلغان مەۋىلەرنى يېيىشتىن، شۇنىڭدەك مەئىدە، ئۇچەيلەرنى غىدىقلايدىغان قوغۇشۇن، زەرەنمېخ، كۇچۇلا، سەنگىيا (ھەرگىمۇش) قاتارلىق دورىلارنى بىلىپ تۇرۇپ ياكى بىلمەي ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىسھاق يىمەكلىكلەرنى يىگەندىن كېيىن ئۇزاق ئوتمەي قوساق ئاغرىيدۇ، كوكۇل ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچ سۇرۇپ كېتىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ پۈتۈن بەدىنى قىزىپ كېتىشى، كوپ قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ، بەدەن سۇسلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىشى مۇمكىن.

ئۇچەيلەرنىڭ ئوتكۇر ۋەرەمىلىنىشى چۈن ۋە باشقا هاشارەتلەر ئوڭاي كوپىيمىدىغان، يىمەكلىكلەر ئاسان بۇزۇلىدىغان ياز، كۇز پەسىللىرىدە تولاراق ئۇچرايدۇ. شۇڭا هەممە چاغدا، بولۇپمۇ ئەتىياز، ياز، كۇزدە هاۋا ئىسسىق چاغلاردا بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش زورۇر.

ئالامەتلىرى: قوساق قاتتىق سانچىلىپ ئاغرىيدۇ، ئىچى سۇرىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ، گايىدا قوساق كوپىدۇ، هو تۇتۇپ قۇسىدۇ. قوساق ئاغرىغى پات - پات تۇتۇپ تۇرىدۇ. باش ئاغرىش، قىزىتما، ئومۇمى بىتاپلىقلار سادىر بولۇپ كېسەل هالسىزلىنىپ يېتىپ قالىدۇ. تىلى گەز باغلايدۇ، كوڭلى تاماق تارتماي هەدەپ ئۇسسايدۇ، بىر چىنە سۇ ئىچسە بىر نەچچە چىنە بولۇپ قايتىپ چىقاندەك قۇسىدۇ. ئىچ سۇرۇۋۇەگەچكە سۇيىدۇك ئازيىپ چايدەك قويۇق كېلىدۇ. بەزىلەردە ئۇچەي نېپىز پەردىلىرىدىكى ۋەرەم زىدىگە ئايلىنىپ تەرەتتىن قان كېلىشى مۇمكىن. قوساقنى تۇتسا ئاغرىش هىس قىلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىكى سەۋەبلەرگە هەم ئۇنىڭ دىكى قوساق ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تەشخىس قىلىپ باها بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. تەشخىس ۋاقتىدا قوساق ئاغرىشنى ئاساس قىلىشقا توغرا كەلگەنلىكتىن، قوساق ئاغرىغى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر قاتار باشقا كېسەللەردىن پەرق ئېتىش لازىم بولىدۇ. شۇڭا پايدىلىنىش ئۇچۇن قوساق ئاغرىشتىن ئىبارەت كېسەللىك ئالامىتى

قوشۇلۇپ كېلىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەردىكى قوساق ئاغرىشىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئاغرىش بىلىنىدىغان ئورۇدلارنى ئالاھىدە كورسىتىپ ئوتمەكچىمىز: بۇنىڭ تەشخىس قىلىش ئۇچۇن مەلۇم باردىمى تېگىشى مۇمكىن.

قوساق ئاغرىش: تىبابەتچىلىكتە كوپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرى. ئۇ قوساق ئىچىدىكى ئەزالارنىڭ جىسمانى تۇزۇلۇشىدىكى كېسەللىكلەر ۋە خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردا يۇز بېرىشى مۇمكىن، شۇنىڭدەك باشقا ساھەلەر، مەسىلەن، قان ئايلىنىش، نەپەسلىنىش، سۇيدۇك چىقىرىش ۋە نەسىللىنىش، ئەسەب كېسەللىكلىرىدىمۇ قوساق ئاغرىشى مۇمكىن. قوساق ئاغرىش نۇرغۇن مۇھىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، كېسەل كىشى ۋە تەۋىپلارنىڭ دىققىتىنى ئوزىگە جەلپ قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئەتراپلىق تەكشۇرگەندىلا ئاندىن كېسەللىكە توغرا باھا بېرىپ مۇئاپىق داۋالىغىلى بولىدۇ. ئادەتتە قوساق ئاغرىشىنىڭ سەۋەبىنى ئوبدان ئېنىقلىماي تۇرۇپ، قوساق ئاغرىشنى توختىتىدىغان مەس قىلىشچان دورىلار (ئەپيۇن، بەڭگىدەۋانە، قۇش ئۇزۇمى ــ لېغاھى بەررى جىنسىدىكى دورىلار) نى، سۇرگىلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۇنكى ئاغرىش ۋاقتىلىق توختاپ قېلىپ، تۇپ كېسەللىك ساقايماي ۋاقىت ئوتۇپ كېتىپ كېسەللىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، ھەتتا كېسەلنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

توۆەندىكى بىر قانچە خىل كېسەللەرنىڭ ھەممىسى دېمۇ "قوساق ئاغرىش" ئالامىتى بولىدۇ:

1) ھەزىم يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدىن

(1) مەئىدە، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي كېسەللىكلىرى: بۇ كېسەللىكلەردە قوساق ئاغرىش يۇقۇرقى قوساق ساھەسىدە بولىنىدۇ. بۇلاردىن ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغىنى ھەزىم يوللىرى (مەئىدە، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى) دىن ئىبارەت. كېسەل كىشىنىڭ يېشى 20 — 50 ياش ئارىلىغىدا بولىدۇ، تاماقتىن كېيىن تەكرار - تەكرار قوزغىلىدىغان تەرتىپلىك يۇقۇرقى قوساق ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ھەر قاچان روھىي جەددىلىك، ئەمگەكتە جاپاچىلىق، تاماق تەرتىپسىزلىنىشلەردە ياكى ھاۋا ئوزگەرگەن چاغلاردا ئوڭايلا پەيدا بولىدۇ؛ تاماق يىگەندە ياكى شۇلىنىڭ دورىلارنى ئىچكەندە ئاغرىش يەڭگىللىشىدۇ ياكى توختاپ قالىدۇ. كېسەللىك بىرقانچە ئاي ھەتتا بىر قانچە ئون يىلغا سوزۇلىدۇ. يارا يۇقۇرى دەرىجىدە ئەۋج ئېلىپ ئىچكى نېپىز پەردىلىرى ئېغىر ۋەرەملەنگەندە ياكى قاناش تېشىلىش ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كەلگەندە ئۇلگىلىك ھالەتتىكى تەرتىپلىك قوساق ئاغرىش يوقىلىپ قالىدۇ؛ ئاز ساندىكى كېسەل كىشىلەردە قوساق ئاغرىش زادىلا بولماسلىغى مۇمكىن.

مەئدە سەرتانى تولاراق ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولۇپ، قوساقنىڭ ئاغرىشى يۇقۇرقى كېسەللىكلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما تەرتىپلىك ئەمەس. ئەكسىچە مۇقىم ئىشتىھا تۇتۇلۇش، تاماقتىن كېيىن قوساق تويۇپ كەتكەندەك سېزىلىش ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى بەك تېز بولىدۇ. مۇشۇ نۇقتىلار ئاساسىدا ھەزىم يارىلىرى ۋە مەئدە سەرتانىدىكى قوساق ئاغرىشىنى پەرق ئېتىش مۇمكىن.

(2) ئىنچىكە ئۇچەي ۋە چوڭ ئۇچەيدىكى كېسەللىكلەر: ئىنچىكە ئۇچەيدىكى كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدىغان قوساق ئاغرىشىنىڭ ئاساسلىق ئورنى كىندىكنىڭ چوڕىسىدە بولۇپ، چوڭ ئۇچەي كېسەللىكلىرىدىكى قوساق ئاغرىش يۇقۇرقى قوساق تەرەپتىكى ۋە ئىككى يانداراق بىلىنىدۇ. ئۇچەينىڭ لومۇلدەش ھەرىكىتى كۈچەيىپ كەتكەندىلىكتىن سادىر بولىدىغان، بىر دەم تۇتۇپ، بىر دەم بوشايدىغان تۇتقاقلىق قوساق ئاغرىغى ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش (قۇلۇنجى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشىنى كەلتۈرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى نۇرغۇن. مەسىلەن، ھەر خىل ئۇفۇنەتلەر تۇپەيلىدىن بولغان تولغاق كېسىلىدە، ئۇچەي يوللىرىدىكى ھەر خىل مەددە قۇرۇت كېسەللىرىدە، سازاڭ ئوسۇكچە (زائىدەئى ئەئزا) نىڭ ئوتكۇر ياكى سوزۇلما ئۆرەملىرىدە (ئادەتتە سوقۇر ئۇچەي يالليۇغى دەپ خاتا ئاتىلىپ كېلىدىغان كېسەللىكتە)، چوڭ ئۇچەي (قولۇن) نىڭ ھەر خىل ئۆرەملىرىدە، ئۇچەي سەرتانى،

ئۇچەي كىرىشىپ قېلىش ۋە ئۇچەي تولغىشىپ قېلىش قاتارلىق ئۇچەي توسۇلۇش (ئىلاۋۇس) كېسەللىرىدە ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئۇچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىش دەرىجىسىمۇ بىرخىل بولمايدۇ، بەزىدە بىلىنەر - بىلىنمەس تۇيۇق ئاغرىسا، بەزىدە چىدىغۇسىز دەرىجىدە مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەللەردە قوساق مۇجۇپ ئاغرىشتىن تاشقىرى، باشقا ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، تولغاق كېسىلىدە مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن بىللە ئىچ سۇرىدۇ، يىرىڭ، پوتلۇغا ئوخشاش شىلىمشىق ۋە قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ (تەرەت قىستىغاندەك بولىدۇ، تەرەتكە ئولتۇرسا ھەرقانچە ئىنجىقلىسىمۇ تەرەت كەلمەيدۇ)؛ ئوتكۇر ھالدا ئۇچەي توسالغاندا تولاراق قۇسۇش، قوساق غولدۇرلاش، ئۇچەي ھەركىتى تېزلىشىش، قوساق كوپۇشلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بەزىدە قۇسۇقنىڭ ئىچىدە گەندىلەرمۇ چىقىدۇ. مۇشۇنداق ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ئۇچەيلەر ۋەرەمىدىكى قوساق ئاغرىشتىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

(3) ئوت يولى ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى نەيچىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە: ئوت يوللىرى ياكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ نەيچىسىدە تاش تۇرۇۋالغاندا، ئۇلارغا سازاك مەددە كىرىۋالغاندا ياكى ۋەرەملەنگەندە، مەزكۇر جايلارنىڭ گوشلىرىدە تەشەننۇج (تارتىشىش) ھاسىل قىلىپ قوساق مۇجۇپ ئاغرىشقا سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن. ئوت تېشى ئورنىدىن سىلجىپ ئوت يوللىرىغا چۈشۈۋالغاندا يۇقۇرقى قوساقتا شىددەتلىك تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىش

هاسل قىلىدۇ، بۇ ئادەتتە ئوت مۇجۇپ ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىگى شۇكى، ئاغرىق ئوڭ يەلـ كىگە، ئوڭ تاغاق ۋە غولغا تارقىلىپ بارىدۇ ھەمدە قىزىتما، سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىق ھادىسىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مۇشۇلارغا قاراپ ئوت خالتا ۋەرەمى، ئوت تېشى كېسىلى دەپ باھا بېرىش تەس ئەمەس.

ئاشقازان ئاستى بېزى (لەبلەبە) ئوتكۇر ۋەرەملەنـ گەندە، كۆپىنچە تويۇپ تاماق يىگەندىن كېيىن يۇقۇرقى قورساق ساھەسى شىددەتلىك مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سول قورساق ساھەسىگە، سول يەلكىگە قەدەر تارقىلىدۇ.

2) قورساق پەردە ۋەرەمى (ۋەرەمى سىغاق، ۋەرەمى بارىتون): قورساق پەردىسى ئوتكۇر يالـلۇغـ لانغاندا، تۇيۇقسىز باشلانغان ئۇزلۇكسىز ئوتكۇر قورساق ئاغرىش بولۇپ پۈتۈن قورساققا يامرايدۇ، يوتەلگەندە ياكى سىلكىنگەندە قورساقنىڭ ئاغرىشى كۈچەيىدۇ، كېسەلنىڭ روھىي كەيپىياتى جىددىلىشىدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، نەپەس ئىتتىك ۋە قىسقا بولىدۇ، ئاغرىقتا چىدىماي تەرـ لەپ كېتىدۇ، تومۇر تېزلىشىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنـلەپ غەشىيە يۈز بېرىشى مۇمكىن. قورساق پەردىسىنىڭ سوزۇلما يالـلۇغلىنىشى (ۋەرەمى سىغاقى مۇزمىن) دا ۋەرەم تولاراق سىل كېسىلىگە مەنسۇپ بولۇپ كېسەلنىڭ جەريانى ئاسـ تىراق، قورساقنىڭ ئاغرىشىمۇ روشەن ئەمەس بولىدۇ، قورساق ئىچىدە چاپلىشىش ياكى سۇ يىغىلىش ھادىسىلىرى مۇ بىللە بولىدۇ.

3) قوساق بوشلۇغىدىكى ئەزالارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى توسالغۇغا ئۇچراش ياكى تولغىشىپ قېلىش: قوساق بوشلۇغىدىكى ئەزالارنىڭ تومۇرلىرىدا قان تىقىلمىسى شەكىللەنسە (ئۇيۇغان قان مۇنەكچىلىرى قان تومۇرنى توسۇۋالسا)، تولغىشىپ قالسا ياكى تارىيىپ قالسا قان بىلەن تەمىنلىنىشكە تەسىر يېتىپ، يەرلىك توقۇلما (نەسجى) لاغا قان يېتىشمەي، مۇۋەللىدىلمەمۇزە (ئوكسىگېن) بارماي توقۇلمىلار چىرىپ كەتسە شىددەتلىك قوساق ئاغرىش سادىر بولىدۇ ھەمدە تېزلىكتە پۈتۈن قوساق پەردىسىنى ۋەرەملەندۈرۈپ تەكرار - تەكرار قۇسۇش، قوساق كوپۈش (نەفىخى شىكەم)، قانىلىق چوڭ تەرەت، غەشىيە ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ھەتتا ئولۇمگە ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قوساق ئاغرىشىنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلىماي تۇرۇپ، قالايمىقان دورا قىلماسلىق تەكتىلىنىدۇ.

4) قوساق ئىچىدىكى ئەزالارنىڭ قاپلىرى تارتىشىش، چىڭىپ كېتىشلەرمۇ قوساقنىڭ ئۇزۇلۇكسىز تۇيۇق ئاغرىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن، جىگەر سەرتانىدا جىگەر تېزلىكتە يوغىناپ كەتكەنلىكتىن ئوڭ يۇقۇرقى قوساق ساھەسىدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، يەنە بەزگەك، ئوره كېزىك، قان ئۇيۇنەتلىنىش كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن تالدا جىددى قان تولۇپ (ئىمتىلائى دەم) تال زورايغاندا ئۇنىڭ قېپى كېڭىيىپ كېتىپ، سول يۇقۇرقى قوساق ساھەسىدە ئاغرىش يۈز بېرىدۇ؛ قوساق بوشلۇغىدىكى بەزلەر سىل ئاپىتىگە ئۇچىراپ، بەزلەر جىددى زورىيىپ كەتكەندىمۇ قوساق ئاغرىيدۇ. ئۇچەي بېغىشلىرى، چاۋىلار

چاپلىشىپ قېلىش، ئوسمە پەيدا بولۇشتەك سەۋەپلەر بىلەن تارتىلىش ۋە بېسىلىشقا ئۇچرىسا، ئانداقتىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە قوساق ئاغرىيدۇ.

5) بورەك ۋە سۇيدۇك يوللىرىدا تاش پەيدا بولغاندا: قوساق ئاستى بىلەن بەل قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ، بۇ چاغدىكى ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى چىڭقىلىپ ۋە سانچىلىپ ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ مۇجۇپ ئاغرىش كىشىدىك ئەتراپىدا كۇچلۇكرەك بىلىنىدۇ، جىنسىي ئەزالىرى، يوتىغا قەدەر ئارقا تەرەپتىن تېقىمغا ۋە تىز ئېگىلىچىگە قەدەر تارقىلىپ بارىدۇ.

6) ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەردىمۇ قوساقتا مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ: (1) بالىياتقۇ (رەھىم، بەچچەدان) سىرتىدىكى ھامىلدارلىق ئۇچىنچى ئايلىرىغا بارغاندا يېرىلىپ كەتسە ئىچكى ئەزالارغا قان چۈشىدۇ. چۈشكەن قان قوساق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، قوساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان كۆپ ئېقىپ چۈشكەن بولسا كېسەل ئايالنىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، تومۇرلىرى سۇسلىشىپ غەشىيە (شوك) بولۇپ قالىدۇ.

(2) تۇخۇمدان ساق ھالەتتە تولغىشىپ قالغاندا ياكى تۇخۇمدان خالتىلىشىپ كېڭىيىپ كېتىپ تولغىشىپ قالسا قوساقتا قاتتىق ئاغرىش بارلىققا كېلىدۇ، قوسىدۇ. قوساقنىڭ نېپىز (سۈپىتە) قىسمى سىلاپ بېقىلسا مۇنەك بىر نەمە قولغا ئۇرۇنسىدۇ، باسسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

(3) ئاياللارنىڭ تۇخۇم نەيچىلىرى ۋەرەملەنگەندىمۇ

قوساق ئاستىنىڭ ئىككى تەرىپى ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭ سوزۇلما ياللۇغلىنىشىدا كىچىك قوساق تۇراقلىق ئاغرىيدۇ، گايىدا ئاغرىق بەل ۋە ئۇمۇرتقا ساھەسىگە قەدەر يامراپ باريدۇ. ھەيز كورۇشتىن سەل بۇرۇن شۇ ساھە قاتتىق مۇجۇپ ۋە سانچىپ ئاغرىيدۇ، بەزى ئايالارنىڭ يۇزىگە داغ چۈشۈپ ئۆكايلىقچە كەتمەيدۇ.

7) باشقىلار: دورىلارنىڭ غىدىقلىشى، زەھەرلىك مادىلارنىڭ غىدىقلاپ شىلىپ تاشلىشى تۈپەيلىدىن ئۇچەينىڭ ئىچكى پەردىلىرى قىزىرىپ، ھەركىتى تېزلىشىپ قوساق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. قوساق ساھەسىنىڭ سىرتىدىكى كېسەللىكلەردىن جىددى زاتىلجەنبە، يۇرەك مۇجۇپ ئاغرىش (ۋەجئىلقەلب)، يۇرەك گۆشلىرى تىقىلمىسى قاتارلىقلاردىمۇ ئاغرىش قوساققا قەدەر ئەكس ئېتىپ قوساقنى مۇجۇپ ئاغرىتىدۇ. بۇنداق ئاغرىشلارنى مەئىدە يارىسى تېشىلىش، ئۆت خالتا ۋەرەمى، ئۆت تېشى كېسىلى دەپ گۇمان قىلىپ ئېزىقىپ قېلىش مۇمكىن.

قوساق ساھەسىگە زەربە يېتىش (ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش) تۈپەيلىدىن تال، جىگەر، سۈيدۈكلۈك (دوۋساق) يېرىلىپ قوساققا كوپ مىقداردا قان چۈشكەنىدىمۇ قوساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. كوپ قاناش تۈپەيلىدىن كېسەل كىشى دەرھالا تاتىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. سىرتتىن قاراشقا قوساق تېرىسى ساقىتەك كورۈنىدۇ، ئەگەر نەشتەر ئۇرۇپ كورۈلسە بۇلدۇقلاپ قان چىقىدۇ. بۇ

ئىنتايىن خەتەرلىك بولغان بىرخىل قوساق مۇجۇپ ئاغرىشتۇر.

قوساق ئاغرىش گەرچە ئاددى بىر كېسەللىك ئالامىتىدەك كورۇنسىمۇ، لېكىن ئۇ نۇرغۇن جىددى كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولغىنى ئۈچۈن، قوساق ئاغرىشتىن ئىبارەت ئىكەنلىگىنى دەپ سەل قارىماي ئۇنى تەپسىلى ئېنىقلاپ ئاندىن دورا قىلىش زورۇر.

داۋاسى:

① سېمىز ئوت چوپىدىن بىر - ئىككى سەرنى بىر چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 2 - 3 قېتىمدا ئىچىپ تامام قىلىنىدۇ. بىر قانچە كۈن يېگى - يېگى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

② قارىچاي 3 مىسقال، زەنجىۋىل 2 مىسقال، 2 قاچا سۇ قۇيۇپ، بىر قاچا قالغىچە قويۇق قاينىتىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلسە بولىدۇ. بۇ نۇسخا ئىچى سۈيۇق كېلىپ چىرايى تاتارغان، تىلىنى ئاق گەز قاپلىغان كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

③ ئانار يوپۇرمىغى 2 سەر، زەنجىۋىل 5 مىسقال، ئاق تۇز بىر سەر. قارايغىچە قورۇپ، قاينىتىپ ئۈسسۈزلۇققا چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىش كېرەك. يەنە سۇكۈپىياز ياكى باشپىيازدىن بىر مىقدار، ئاق تۇزدىن يېرىم جىك ئېلىپ قازاندا قورۇپ، لاتىغا يوگەپ قوساققا سىرتتىن ئىسسىق ئوتكۈزۈش مۇمكىن.

④ كىچىك مۇزا (كۈلى مۇزىسى) دىن 5 مىسقالنى ئاچچىق سۇدا قورۇپ، تالقانلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا

بىر مىسقالنى شۇڭگۇرۇچ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑤ سامساقنى سوقۇپ تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ خام پېتى ئىستىمال قىلىشنىڭ ئۇنۇمىمۇ زور.

⑥ ئانار پوستىدىن يېرىم سەرنى بىر يېرىم پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككىگە بولۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑦ ئۇچەي ۋەرەملىرىدىكى قوساق مۇجۇپ ئاغرىشقا قارشى كوكنار شەرۇتى (شەربىتى خەشخاش)نىڭ ئۇنۇمى ياخشى، ئۇنى 10 ياشتىن توۋەن بالىلارغا ئۇزۇن بەرمەسلىكەن ياخشى، چۈنكى خۇمارغا چۈشۈرۈپ قويۇش ئېھتىمالى بار.

⑧ قوساقنىڭ شىددەتلىك ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەبى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، مەجۇنى بەرشىشادىن كېسەلنىڭ بېشىغا قاراپ ماش چۆگىلۈغىدىن چۆگىراق مېغىز چۆگىلۈغىغا قەدەر كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم بېرىلسە بولىدۇ.

⑨ كونا ئۇچەي ۋەرەملىرىدىكى ئاغرىشنى پەسەيتىپ ئىچىنى قاتۇرۇش ئۈچۈن، كوكنار ئۇرۇغى بىلەن كەندىر ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىپ شىكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 2 ـ 3 قېتىم بىر قوشۇقتىن بېرىش مۇمكىن.

⑩ ئۇچەيدىكى قۇلۇنج (مۇجۇپ ئاغرىش)قا قارشى بىر مىسقال رەۋەننى سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى ياكى ئاچچىق ئانار سۈيىنى قوشۇپ، تومۇر ـ پولاتنى تاۋلىغان تاپ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈپ بېرىلسە بولىدۇ.

⑪ ئۇچەي ئاغرىش، قوساق كۆپۈشنى داۋالاش ئۇچۇن كۇندە بىر مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە رەۋەنىڭ ئۇزنى تالقانلاپ قاينات سۇ بىلەن ئىچكۇزۇلسە نەپئى قىلىدۇ.

⑫ ئوتتا پۇچۇلانغان مۇزنى تالقانلاپ كۇندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۇڭ ياكى 2 پۇڭدىن سۇ بىلەن ئىچكۇزۇلسە ياكى قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە ئۇچەي ۋەرەمىدىكى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئىچ سۇرۇش (ئىسھال)نى داۋالايدۇ.

⑬ ئۇچەي ۋەرەملىرىدە مەجۇمى ئاساناسىيا، مەجۇنى فلۇنىيالاردىن ئاز ـ ئازدىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

⑭ رەيھان يوپۇرمىغىدىن بىر سەر، ماسرانجىندىن بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ كۇندە 2 ـ 3 قېتىم بىر مىسقالدىن ئىچكۇزۇلسە ئۇچەيدىكى ئىللەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئۇچەي ۋەرەمسىنىڭ ئوتكۇر دەۋرىدە ئۇڭاي سىڭىدىغان، تېرپى ئاز، ئۇچەينى غىدىقلىمايدىغان تاماقلار، مەسىلەن، ئاق ئاش (سۇتلۇق ئاش)، ئارپا سۇيى، سىڭىپ پىشقان ھەمەك نان تالقانلىرى، جىگدە تالقىنى بېرىش كېرەك. سوزۇلما دەۋرىدە بولسا كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا ماس كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلا باي، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئىچ سۇرۇش ئۇزاق داۋاملىشىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئۇچەينىڭ شۇمۇرۇشى بوزۇلۇپ كەتكەچكە بۇنداق كېسەللەردە ئوكايلا كەمقانلىق كېلىپ چىقىدۇ.

قەۋزىيەت (ئىچ كەلمەسلىك)

گەندە (چوڭ تەرەت)نىڭ ئۇچەي ئىچىدە بەك ئۇزاق تۇرۇپ قېلىشى، گەندىنىڭ پۈتۈنلەي چىقىپ كەتمەسلىگى ياكى چوڭ تەرەت قىلىش قېتىمى ئازىيىپ، گەندە مۇ-نەكچىلىرى بەك قۇرغاق، قاتتىق كېلىشلەرنىڭ ھەممىسى ئەرەپچە"قەبزىيەت"، لاتىنچە "كونستىپاتسىيە" (constipatio)، "ئوبستىپاتسىيە" (obstipatio)، خەنزۇچە "بىيەنبى" (便秘) دەپ ئېيتىلىدۇ. ساغلام ئادەملەرنىڭ چوڭ تەرەتكە ئولتۇرۇش ئادىتى ئوخشاش ئەمەس، بەزىلەر كۈندە 2 - 3 قېتىم تەرەت قىلسا، بەزىلەر 2 - 3 كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلىدۇ، بۇنداق ئەھۋالنى غەيرى نورمالىق دەپ ھىساپلىغىلى بولمايدۇ. ئىكىنچى خىل قىلىپ ئېيتقاندا، ئەزەلدىكى ئادىتىگە سېلىشتۇرغاندا چوڭ تەرەت قىلىش قېتىمى ھەقىقەتەن ئازايغانلىغى مەلۇم بولسا، ئاندىقتا قەۋزىيەت دەپ ئېيتىش مۇمكىن. قەۋزىيەت مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، بەلكى بىر كېسەللىك ئالامىتى بولىدۇ، لېكىن قەۋزىيەت رەسمى شەكىللەنگەندە يەنە بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشىگە تۇرتكە بولالايدۇ.

ساغلام ئادەملەر يىگەن ئارىلاشما يىمەكلىكلەرنىڭ قىزىل كىكىرتەكتىن ئوتتۇشى ئۇچۇن، پەقەت 6 دىن 60 سانىيە (سېكۇنت) غىچە ۋاقىت كېتىدۇ؛ مەئىدىدىن ئوتتۇشى ئۇچۇن 3 - 4 سائەت، ئىنچىكە ئۇچەيدىن ئوتتۇشى ئۇچۇن 5—15

سائەت، چوڭ ئۇچەيدىن ئوتۇشى ئۇچۇن 10 نەچچە سائەت ۋاقىت كېتىدۇ؛ ئومۇمەن 20 — 24 سائەت، ئەڭ ئۇزاق بولغاندا تەخمىنەن 40 سائەت ۋاقىت كېتىدۇ. يىگەن نەرسىلەردىن ھەزىم بولۇش، سىگنىش ئارقىلىق قېپقالغان تاشلاندۇقلار (يىمەكلىك تىرىپلىرى)، تاماق يەپ 48 سائەتتىن كېيىن يەنىلا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلانمىسا ئۇنى قەۋزىيەت (ئىچ كەلمەسلىك) دەپ ئېيتىش مۇمكىن.

چوڭ (قولۇن) ئۇچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۇچى (قۇۋۋەتنى دافىئە)دە تۇسالغۇلۇق بولماي، تۇغرا ئۇچەي (مۇستەقىم) گە چىقىرىلغان يىمەكلىك قالدۇقلىرى توغرا ئۇچەيدە ئۇزاق تۇرۇپ قالسا، توغرا ئۇچەي قەۋزىيەتنى دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەكسىچە، چوڭ ئۇچەينىڭ ئوزىدە ئۇزاق تۇرۇپ قالسا چوڭ ئۇچەي قەۋزىيەتنى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: توغرا ئۇچەي قەۋزىيەتلىرىنى ئادەتتە تۆۋەندىكىدەك بىر قاتار سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ چوڭ تەرەتنى سىرتقا چىقىرىدىغان گوشلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، مەسىلەن، قېرىپ بەدەن ئاجىزلاش، سوزۇلما ئوپكە يەل ئىششىغى، ھامىلدارلىق، بەك سەمرىپ كېتىش ياكى سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، قوساق كوپۇشلەر تۆپەيلىدىن توغرا ئۇچەيدە گەندە ئۇزاق تۇرۇپ قالىدۇ. يەنە ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ياخشى دەم ئالمىسا داس سوڭەك بوشلۇغىدىكى گوشلەر، خۇسۇسەن سۇڭ (مەقئەت) نى كوتىرىدىغان گوشلەر ئوز ئورنىغا تولۇق قايتالماي چوڭ تەرەت

قىلىش كۆچسىزلىنىدۇ. گەندە مۇنەكچىلىرى بەك زور بولغاندىمۇ تەرەت ئاسان چىقالمايدۇ، يەنە توغرا ئۇچەيدىكى سەرتان، باشقا ئوسمىلەر، ئاتىشەك (سىفلىس) تۈپەيلىدىن مەزكۇر جاي تارىيىپ قالغاندىمۇ قەۋزىيەت يۈز بېرىدۇ. ئۇزاققىچە سەھەردە چوڭ تەرەت قىلماسلىق ياكى قىسىتىغان تەرەتنى قەستەن چەكلەپ يۇرۇشلەرمۇ ئادەتلەشكەن قەۋزىيەت شەكىللىنىپ چىقىشقا سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا سۇڭ ئەتراپىنىڭ يېرىلىشى، ناسۇرى، بۇۋاسىر، مەقئەت ئەتراپىدىكى ۋەرەملەرنىڭ ئاغرىپ كېتىشىدىن قورقۇپ تەرەت قىلماسلىقمۇ توغرا ئۇچەي قەۋزىيىتىگە سەۋەپ بولىدۇ. ھايا جانلىنىش ياكى خامۇشلىشىلار چوڭ تەرەت قىلىش ئىستىگىنى سۇسلاشتۇرۇپ قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ.

سۇرگە دورا ياكى ھەمەل (كىلىزما) قىلىپ ئادەتلىنىپ قالسا، بارا - بارا توغرا ئۇچەي ئىچكى نېپىز پەردىسىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىغىنى توۋەنلىتىپ قەۋزىيەت بولىدىغان قىلىپ قويىدۇ؛ كۆچلۈك سۇرگە ياكى ھەمەلەر غىدىقلاۋېرىپ ئۇچەيلەردە قىسقىرىۋېلىش (تەشەننۇج) كەلتۈرۈپ چىقىرىپمۇ قەۋزىيەتكە سەۋەپچى بولىدۇ.

چوڭ ئوچەي قەۋزىيىتىگە توۋەندىكىدەك ئامىللار سەۋەپچى بولىدۇ:

ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشى، سۈيى بەك ئاز، تالالىق ماددىلىرى كەم، سىلىق تاماقلارنى دائىم ئىستېمال قىلىش؛ قېرىلىق، سوزۇلما ھالەتتىكى خوراقسىزلىق

كىسەللىكلەرنىڭ چوڭ ئۇچەي سىلىق گوشلىرىنى كۆچىرىلەيدۇرۇشى؛ تولغاق ياكى ئۇچەي ۋەرەمى ساقايمىش دەۋرىدە ئۇچەي ئىچكى پەردىلىرىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىق خۇسۇسىيىتى يوقىلىش، ئۇسمە، مەددە قۇرۇتلار پومپىشۇپلىش، ئۇچەي كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق قۇلۇن ئۇچەينىڭ توسۇلۇشلىرى، ئىچكى ئەزالار بىردەك توۋەنگە چۈشۈپ ئۇچەينى قىستاپ قويۇشى، ئۇزاق مۇددەت قوغۇشۇن بىلەن يېقىن بولۇش ئارقىلىق قوغۇشۇندىن سوزۇلما زەھەرلىنىش لەتىجىسىدە ئۇچەي ھەركىتى بەك كۈچەپ كېتىپ تەرەت كەلمەي قېلىش، مىڭە ۋە يۇلۇندىكى كىسەللىكلەر، قوساق ساھەسىدىكى ھەر خىل ئوتكۇر ئاغرىشلار تۇپەيلىدىن چوڭ تەرەت قىلىش سېزىمىنىڭ سۇسلىشىشى ياكى يوقىلىشى، ئەپيۇنگە ئوخشاش ئىچ قاتۇرغۇچى دورىلارنى دائىم ئىستىمال قىلىش ۋە باشقىلار.

ئالاھەتلىرى: قەۋزىيەت ئەسلىدە بىرخىل كىسەللىك ئالامىتى بولسىمۇ، ئەمما ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قوساق كۆپۈش، باش ئېسىلىش، ماغدۇرسىزلىق، كۆكۈل ئېلىشىش، كوز قاراڭغۇلىشىش ياكى دىققەتنى بىر يەرگە توپلىيالماسلىقتەك باشقا بىر قاتار كىسەللىك ئالامەتلىرىنى قوزغىتىپ چىقىرىشى مۇمكىن. قەۋزىيەتكە باھا بېرىش ئانچە تەس ئەمەس، ئەمما سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىش خېلى قىيىن.

ئىچ كەلمەسلىك ئەگەر ئۇزلۇكسىز داۋاملىشىدىغان ياكى بارغانسېرى ئەرەتقى قىلىۋاتقان ھالەتتە بولمىسا

بەكمۇ ئەندىشە قىلىشقا ئەرزىمەيدۇ. تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ تاماققا كوكتاتلارنى كوپرەك ئىستىمال قىلىپ بېرىلسە، جىددى باشلانغان كېسەللەر ساقايتىلسا قەۋزىيەت ئۆزلۈكسىدىن يوقىلىپمۇ كېتىدۇ، ئەمما توۋەندىكى ئەھۋاللارغا كۆڭۈل بولمەي بولمايدۇ. مەسىلەن، چوڭ تەرەت قىلىشى ناھايىتى ياخشى بولۇپ كېلىۋاتقان ئوتتۇرا ياشلىق ياكى ياشانغان كىشىلەردە باشقا ھېچقانداق سەۋەپ بولمىغىنى ھالدا بارغانسېرى تەرەققى قىلىۋاتقان جاھىل قەۋزىيەت پەيدا بولۇۋالسا، چوڭ ئۇچەي سەرتانى ياكى توغرا ئۇچەي (كوتەن ئۇچەي) سەرتانى پەيدا بولغانلىق ئېھتىمالىغا دىققەت قىلىشى زورۇر. شىددەتلىك تۇتۇپ قايتا ـ قايتا قوساق ئاغرىش، قۇسۇش، قوساق كوپۈشكە ئەگىشىپ پەيدا بولغان قەۋزىيەت تولاراق ئۇچەينىڭ تېزلىكتە توسىلىپ قالغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ؛ يېگىنى قان ئارىلاش كەلگەن قاتتىق تەرەت ئۇچەي تارىيىپ قالغاندا ياكى ئۇچەي توسالغاندا كېلىدۇ؛ گەندە مۇنەككىرى قاتتىق، يوغان كېلىش توغرا ئۇچەيدە قەۋزىيەتلىك بارلىغىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ؛ گەندە كىچىك تۇگۈن ـ تۇگۈن قوي مايىغىدەك كېلىش كوپىنچە چوڭ ئۇچەي قەۋزىيەتلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جاھىل قەۋزىيەتلىكىلەردە كېسەل كىشىنى ئوزى خالىغىنىچە سۈركە دورىلارنى ئىستىمال قىلماسلىغى ياكى داۋاملىق ھەمەل قىلدۇرماسلىغى لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا، كوپىنچە قەۋزىيەت يامانلىشىپ كېتىدۇ ياكى

ئېغىرلىشىپ توغرا تەشخىس قىلىپ تۇنۇش پۈرسىتىگە دەخلى يېتىدۇ ياكى قالايمىقان سۈرگە ئېچىش، ھەمدە قىلدۇرۇشلار قەۋزىيەتنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرگەن ئاساسىي كېسەلگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر تەكشۈرۈشتە مۇھىم ئۆزۈڭي (ئورگانىك) ئۆزگىرىشلەر ۋە باشقا يېقىمسىزلىقلار بولمىسا، ئادەتتىكى قەۋزىيەتلەرگە سۈرگە دورا ئېچمەي مۇدە - چۈدە، كوكىناتلارنى جىقراق ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە چوقۇ تەرەت راۋان بولۇپ كېتىدۇ. ئادەتلەشكەن جاھىل قەۋزىيەتلىكلەردە بولسا، ھەر كۈن سەھەردە بىر پىيالە قاينىق سۈغا ئازراق تۇز سېلىپ داۋاملىق 15 — 20 كۈن ياكى ئارتۇغراق ئىستېمال قىلىنسا قەۋزىيەتلىك بوشايدۇ؛ سەۋەبلىرى ئۆزگەرتىلسە قايتا قەۋزىيەتلىك يۈز بەرمەيدۇ.

① ئاق ئۇڭمە (جۇجەم) دىن ناشتىدا تۇيغىدەك يەسە ئېچنى ئاغرىتماي يۇمشىتىدۇ. قىشتا ئىشلىتىش لازىم بولسا ئۇڭمىنى قاينىتىپ تېرىلىرىنى تاشلىۋېتىپ، قويۇق شىرنىسىنى ئېلىپ قويۇپ، ھەر كۈن بىر قوشۇق شىرنەگە 3 — 4 قوشۇق قاينىق‌سۇ قوشۇپ ئېچىلسە ئېچنى بوشىتىدۇ.

② رەۋەندىن بىر مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئېلىپ (كېسەلنىڭ يېشى ۋە قەۋزىيەت ئەھۋالىغا قاراپ) تالقانلاپ ئېچىلسە ئېچنى سۈرىدۇ.

③ 2 مىسقال رەۋەن، بىر مىسقال ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىغا بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ بىراقلا ئېچىلسە ئېچنى سۈرىدۇ.

④ بىنەپشە، ئارپا بېدىيان 2 مىسقالدىن، ئەنجۇر قېقى 2 دانە، زاراڭزا مېغىزى 3 مىسقال، سۇ يېرىم چىنە. سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئىچىلسە قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ (ئىمكانىيەت بولسا سۇيىگە ئازراق گۈلقەن سېلىپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى).

⑤ سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا يېرىم سەردىن، توربۇت، قىزىلگۈل 3 مىسقالدىن، سۇت بىر چىنە. ھېلىلە بىلەن توربۇتنى سوقۇپ، قالغانلىرىنى سوقماي بىر چىنە كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئىتىگەندە مەزكۇر سۈت بىلەن قاينىتىپ، ئىسسىق چېغىدا 2 سەر قەرەنجۈبىلنى سېلىپ ئېرىتىپ سۈزۈپ، شۇ مىقدارنى ئىككىگە بولۇپ ئىچسە ئىچىنى سۇرىدۇ.

⑥ بىنەپشە يىلتىزىدىن 3 مىسقال، قۇرۇق كوك ئۈزۈم 2 سەر، ھول ياكى ئەنجۇر قېقى 5 – 6 دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، سۇ بىر جىك. يېرىم جىك سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 5 مىسقال پۈنۈس سېلىپ تاتقىنى چىقىرىپ 2 مىسقال بادام يېغى قوشۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 سەردىن ئىچىش مۇمكىن.

⑦ توۋەندىكى ئىچ يۇمشىتىش كۇمۇلىسى (ھەببى مۇلەييىن) نىڭ قەۋزىيەتكە، جۇملىدىن بۇۋاسىرغا ئۇنۇمى بار.

تەركىبۇى ۋە ياسىلىشى: سانا 9 مىسقال، كۈدە (جۇسەي) ئۇرۇغى 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى،

ئامىلە، قارا ھېلىلە 3 مىسقالدىن، كابۇل ھېلىلىسى 5 مىسقالدىن، مۇقىل 6 مىسقال. ھېلىلىلەرنى سېرىق ياغدا (سېرىق ياغ بولمىسا كالا يېغىدا) قورۇپ سوقۇلىدۇ، تاسقىلىدۇ. ئاندىن مۇقىلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ ئارىلاش- تۇرۇپ، كوممە قوناق چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچ تەييارلاپ 2 - 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑧ توغرا ئۇچەيدىكى قەۋزىيەتتە كىر سوپۇندىن بارماقچىلىك شامچە قېرىپ سوڭغا تىقىپ قويسا ياكى يېرىم مىسقال كىر سوپۇن، يېرىم مىسقال سېرىق مۇمنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ، بارماق تومـ- لۇغىدا بىر ئۇچى ئۇچلۇق شامچە ياساپ ھەر كۈن كەچتە بىر دانىنى سوڭغا تىقىپ قويۇلسا ئىچىنى راۋان قىلىدۇ.

⑨ ئىنەك پېتى (ئابدىسلىك) دىن چىقىرىلغان ياغنى ئوتتا سەل قىزىتىپ (ئىنەك پېتى يېغىنىڭ تەر- كىدىسە زەھەرلىك مادىدا بار. قىزىتمىسا كىشىنى زەھەرلەپ قويىدۇ، قىزىتسا مەزكۇر مادىدا بۇزۇلۇپ زىيىنى تۇگەيدۇ)، بىر قېتىمدا چوڭلارغا بىر سەردىن، بالىلارغا يېشىغا قاراپ 2 - 3 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. بۇ مايىنى ئىچىشكە ئوڭاي بولۇش ئۈچۈن ئۇنى ئىستاكانغا قۇيۇپ، باراۋەر مىقداردا قايناق سۇ قوشۇپ ئاغزىنى قەغەز بىلەن يېپىپ ئالقاندا چىڭ توساپ تۇرۇپ كۈچ بىلەن چالغۇتۇلسا ماي سۇغا ساختا ئارىلىشىدۇ، شۇ بويىچە ئوڭاي ئىچكىلى بولىدۇ. ئىمكان بولسا بىر

تامچە يالپۇز مېيى تېمىتىپ بىللە چالغۇتسا كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرمايدۇ.

⑩ ھەمەل (كىلىزما) قىلىشتا يىلمان سۇنىڭ ئو-زىنى ماكىدۇرۇش ياكى شۇ سۇغا ئازراق سوپۇننى ئېزىپ ماغزاپ بىلەن ھەمەل قىلىش مۇمكىن. ماغزاپ (سوپۇن سۈيى) بىلەن قىلىنغان ھەمەل ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ ئىچىنىڭ يۇمشىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

⑪ بالىلارنىڭ قەۋزىيەتلىگەندە پۇنۇستىن 5 مىس-قالدىن بىر سەرگىچە ئېلىپ، لازىم مىقداردىكى ئىسسىق سۇغا بىر قانچە سائەت چىلاپ قويۇلسا تاتقى چىقىدۇ. شۇ سۇنى سۈزۈپ بىر ياكى ئىككى قېتىمغا بولۇپ بېرىش يايدىلىق.

⑫ ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت كىشىلەر ھەر كۈنى ئاشتىدا 2 – 3 نال ھەببى تەنكار ئىچىپ يۇرسە ئىچىنى يۇمشىتىپ، يېنىك سۇرىدۇ، قوساقنى ئاغرىتمايدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، ئەنجۇر شەرۇبتى، ئەنجۇر مەجۇنى (مەجۇنى تىن)، غارىقۇن كۇمۇلىسى، ئىتتىرىپىل كەشنىز، مەجۇنى خىيارى شەنبەر ۋە باشقا بىر قاتار مەجۇن، تالقان ۋە شەرۇەتلەرمۇ ئىچنى سۈرۈپ، يۇمشىتىپ قوساق ئېسىلىشنى دەۋئى قىلىدۇ.

ئىچ سۇرۇش

ئىچ سۇرۇش ئەرەپچە "ئىسھال"، لاتىنچە "دىارىيە" (diarrhea)، خەنزۇچە "فۇشيې" (腹泻) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ قەدىمقى كىتاپ-لىرىدا ئېچ سۇرۇش مەئىدىدىن بولغان ئېچ سۇرۇش، جىگەر سەۋىبىدىن بولغان ئېچ سۇرۇش، مېڭىدىن بولغان ئېچ سۇ-رۇش، ئۇچەيدىن بولغان ئېچ سۇرۇش دېگەن تۈرلەرگە بولۇنىدۇ.

ھازىرقى زامان تىبابىتى كىتاپلىرىدىمۇ مەئىدە مەنبەلىك، مەئىدە ئاستى بېزى (لەبلەبە) مەنبەلىك، ئەسەب-روھىي ئامىللار سەۋەبلىك ۋە ئۇچەي مەنبەلىك ئېچ سۇرۇشلەرگە بولۇنىدىكەن.

ئېچ سۇرۇش (ئىسھال) چوڭ تەرەت كېلىش قېتىمىنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپىيىپ كېتىشى ۋە گەندىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ سۇيۇقلىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، خۇددى قەۋزىيەتكە ئوخشاشلا مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى لۈرغۇن سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: ئۇگىنىش، تونۇشقا ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، قەدىمقى كىتاپلاردىكى ئىسھال توغرىسىدا يېزىلغان مەلۇماتلارنى يىغىنچاقلاپ توۋەندە بىر قانچە تارماقلارغا بولۇپ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1. مەئىدە مەنبەلىك ئىسھال (ئىسھال مەئىدەۋىي)

1) ماددىسىز ھول سوغاقتىن مەئىدىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، مەئىدە سۇسلىشىدۇ، تاماقنى ھەزىم قىلىش، تۈتۈپ تۇرۇش قابىلىيەتلىرى ئاجىزلىشىپ ئېچ سۇرىدۇ.

بەلگىسى: ئۇسسۇزلۇق، مەئىدىدە ئېچىشىش بولماي،

تاماق يىسىلا تېزلىكتە چىقىپ كېتىدۇ. تاماق لوقمىلىرى چالا سىڭگەن ياكى سىڭمىگەن ھالەتتە چىقىدۇ، ئاچچىق كىكىرىدۇ.

داۋالاشتا مەئىدىنى قىزىتىشقا ئىلاج قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش زەنجۈبىل، جاۋارىش كۇمۇنىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

2) بەلغەم ماددىسى مەئىدىگە كۆپ يىغىلىشتىن ئىچ سۇرىدۇ.

بەلگىسى: كېسەلنىڭ ئاغزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ، مەئىدىدە تاماق ئاز ئۇزگىرىدۇ، تەرەتتە بەلغەم ماددىلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي دورىسى (قۇستۇرغۇچى دورا) بېرىپ مەئىدىنى بەلغەمدىن تازىلاش ۋە يۇقۇرىدىكى تارماقتا كورستىلگەن دورىلارنى ۋە جاۋارىش كۇندۇر بېرىش كېرەك.

3) چاپلاشقاق سۇيۇقلۇقلار مەئىدە ئىچىدىكى تېۋىتىلەرنى قاپلىۋېلىپ، تاماقنىڭ مەئىدىدە تۇرۇپ ھەزىم بولۇشىغا دەخلى قىلىپ، ئۇلارنى ئۇچەيگە تېز ھەيدەيدۇ. چاپلاشقاق سۇيۇقلۇقلارنىڭ سىلىقلاشتۇرغانلىقى تۇپەيلىدىن ئۇچەيدىمۇ تۇرالماي تېزلىكتە چىقىپ كېتىدۇ.

بەلگىسى: نىمە يىسە ھېچقانداق ئۇزگەرمەي (تەغىر تاپماي) ئۇچەيگە كېتىپ، ئۇچەيدىمۇ ئۇزگەرمەي چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: جاۋارىش كۇندۇر بېرىش، مەئىدىنى ھوا-

لۇكتىن تازىلاشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ قاينىاق سۇ ئىچىشىنى چەكلەش، گۈرۈچنى قورۇپ يۇماستىنلا سېلىپ، بورەك يېغىدا شۋىلا ئېتىپ، ئانار ئۇرۇغىنى سوقۇپ تالقىنىنى شويلىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. مۇزنى ئوتتىنا پۈچۈلاپ، تالقانلاپ كۇندە 1 ـ 2 قېتىم بىر مىسقالدىن كاپ ئېتىشكە ياكى قېتىققا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن. جىگەر تالقىنىنى كاپ ئېتىشكە بېرىلسە سوغاقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەردە ئۈنۈمى ناھايىتى چوڭ. سېرىق ھېلىلىنى تالقانلاپ كاپ ئەتسىمۇ بولىدۇ.

4) مەئىدە تۇتۇلىرىنىڭ يامان خىلىتلار، مەئىدە ئىچىگە چىققان ئۇششاق جاراھەتلەر ۋە ئوتكۇر كويدۇر ـ گۈچى تىزاپ، شۇلتىلار تەسىرىدىن چۈشۈپ كېتىشىدىن، مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلاپ، تاماق مەئىدىدە تولۇق سىڭمەي، شۇمۇرۇلمەي ئۈچەيگە مېڭىپ، ئۈچەينى غىدىقلاپ ھەركىتىنى تېزلىتىپ ئىچىنى سۇرگۈزىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبلىرىنى يوقىتىش، ئاندىن مەئىدىنى كۈچەيتىش زورۇر. مەئىدە تۇتۇلىرىنى ئوستۇرۇشتە ئارپا تالقىنى، ئالما تالقىنى، بەيە تالقانلىرىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجدا قىزىقلىق بولسا كەكلىك شورپىسى، قىرغۇل شورپىسى ئىچىشكە بۇيرۇپ، ئوڭ تەرىپىنى بېسىپ يېتىپ ئۇخلاشنى، ئاز ھەركەت قىلىشنى تەكىتلەش لازىم. ياخشى

ئورلەپ پىشقان توقاچ نانىنى سۈتكە چىلاپ يىسە تەۋەت ئۇندۇرۇشى مۇمكىن.

5) نەزلە سۈيۇقلۇغى مېڭىدىن ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ، مەئىدىنىڭ خىزمىتىنى ۋە تاماقنى بۇزىدۇ، ئاندىن مەزكۇر تاماقلار تەبىئى كۇچ تەرىپىدىن ئۇچەيگە ھەيدىلىپ ئىسھالغا سەۋەپ بولىدۇ. بۇنى "ئىسھال دىماغى" (مېڭىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش) دېيىلىدۇ. غەيرى تەبىئى سۈيۇقلۇق مېڭىدە كوپ يىغىلغان ئۇپۇنەتلىك كېسەللىكلەردىن كېيىن نەزلىنىڭ چۈشۈشى كۆپىيىدۇ. مەسىلەن، زۇكامدىن كېيىن، بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن نەزلە مېڭىدىن كۆپلەپ چۈشىدىغانلىقى بىزگە مەلۇم. شۇڭا مېڭىدىن بولغان ئىسھالنى ئوبدان تەشخىس قىلىپ مۇۋاپىق داۋالاش كېرەك. چۈنكى ياخشى تونۇماي ھەرقانچە دورا قىلغان بىلەنمۇ بۇ خىل ئىسھال ئوڭاي ساقايمايدۇ.

بەلگىسى: بۇ خىل ئىسھالنىڭ باشلىنىشى قاتتىق زۇكامغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولۇپ، ۋاقىت ئۇزارغاندىن كېيىن ئارىلاپ سەھەردە ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن ئارقىمۇ-ئارقا بىرقانچە قېتىم ئىچى سۇرىدۇ. باشقا چاغلاردا نەزلەنىڭ چۈشۈش-چۈشمەسلىگى يىغىلىش-يىغىلماسلىغىغا قاراپ ئىچ سۇرۇش ئۇزۇنچە يوقىلىپمۇ قالىدۇ. ئاندىن تاشقىرى نەزلە ماددىسىنىڭ تۇرىگە قاراپ ھەرقايسى خىلىتتىكى ئالامەتلەرمۇ كورۇلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر نەزلە ماددىسى قان بولسا قىغال

تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ئىككى تاغاق ئىارىسىغا قانلىق لوكقا قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن قان ۋە سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن توۋەندىكى قاينىتما (مەتبۇخ) نى بېرىش لازىم: سانا بىر سەر، قىزىل-گۈل 5 مىسقال، سېرىق هېلىلە بىر يېرىم سەر، ئىلۇپەر 3 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، شاتەررە 5 مىسقال، چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، تەمرى هىندى 2 سەر، يۇقۇرقى دورىلارنى يۇيۇپ تازىلاپ، 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ تېڭى قالغاندا سۇزۇپ، سۇيىمگە تەمرى هىندىنى چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، سۇزۇپ سەھەردە ئىستاق هالدا ئىچىدۇ.

بۇ خىل ئىسهالدا مىڭىنى ماددىلاردىن تازىلىماي تۇرۇپ، ئىچ سۇرۇشنى توختاتماسلىق مۇۋاپىق. نەزلىنى توختىتىش ئۇچۇن ئانار گۈلى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئۇچقە ساقىلى (لەهىيە تۇتتىس) ئوسۇملۇگىنىڭ تىندۇرۇلغان شىرىسى (ئوساريسى)، زەپەر قاتارلىقلارنى كوكنار شەرۇبتىگە قوشۇپ بېرىشتۇر.

كوكنار شەرۇبتىنىڭ توۋەندىكى ئۇسۇلنى تەيياراپ بېرىش مۇمكىن: كوكنار شاكىلى 3 سەر، شېكەر 10 سەر، كوكنارنى بىر چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە-كۇندۇز چىلاپ، كوكنارنىڭ تاتقى چىققاندىن كېيىن سۇزۇپ، شاكالنى مىجىپ ئۇنىمۇ سۇغا قوشۇپ، ئاستا ئوتتا تاكى يېرىم چىنىدىن كوپرەك سۇيى قالغىچە قايىنىتىلىدۇ. ئاندىن شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئېلىپ

قويۇلىدۇ. چوڭلارغا كۆندە بىر - ئىككى قېتىم بىر - ئىككى قوشۇق قىيامنى بىرقانچە قوشۇق قاينات سۇغا ئارىلاشتۇ - رۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك (ئەسكەرتىش: كوكنار شاكىلىنىك، تىرىپىنى تاشلىۋەتمەي قۇرۇتۇپ قويۇپ، تالقانلاپ ئالىلار، چوڭلارنىڭ ئىچ ئوتكۇ، يوتەللىرىدە لايىق مىقداردا ئىچىشكە بېرىلسە بولۇۋېرىدۇ). قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، كوكنار، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينە - تىلمىسى، كىراخمال، كەتىرا، زەپەر، ئوسۇڭ ئۇرۇقلىرىنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ توقاچ (تابلىت) ياساپ ئىچىشكە بېرىشمۇ مۇمكىن.

6) تاماقنىڭ تەرتىۋى بۇزۇلسا ئىچ سۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، غىزا مىقداردىن ئارتۇق يىمە - لىپ قالسا ياكى ئاسان سىڭىدىغان غىزانىڭ كەينىدىن تەسلىكتە ھەزىم بولىدىغان غىزالار يىمىلسە ياكى تاماق كەينىدىن ئىچ سۇرىدىغان ئەينۇلىغا ئوخشاش مۇئىلەر يا بولمىسا يەللىك نەرسىلەر يىمىلسە مەئىدىگە ئېغىر كېلىپ، ئۇلار سىڭمەي تۇرۇپ ئۇچەيگە ھەيدىلىپ ئىچ سۇرۇشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

بۇنداق ھاللاردا، ئەگەر ئەھۋال ئېغىرراق بولسا سۇركە بېرىلىدۇ. مەئىدىنى كۇچەيتىدىغان دورىلار ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. باشقا ئىچ قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە ھاجەت يوق. تاماقنىڭ مىقدارى، تەرتىۋىگە رىايە قىلمىسا بۇ خىل ئەھۋاللار تەكرارلانمايدۇ. بىر كۈن ياكى يېرىم

كۈن تاماق چەكلەنسە مەنىدە، ئۇچەيلەر ئارام ئېلىپ ئىچ سۇرۇش توختاپ قالىدۇ.

2. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەر

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەر 6 تۈرلۈك بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىر قىسمى قانلىق تەرەت كېلىشكە مەنسۇپ.

1) يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش. بۇ ئەھۋال ئەرەپچە ئىسھال قەيھى دېيىلىپ، چوڭ تەرەتتە يىرىڭ كېلىدۇ، بۇنىڭ سەۋىۋى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىغى (دۇبەيلە) نىڭ ئۇچەيگە ئېغىز ئېلىشىدىن ئىبارەت.

2) چوڭ تەرەت خۇددى گوش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال ئىسھالى غۇسالى دەپ ئاتىلىپ، جىگەرنىڭ ئاجىزلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنى توغرا تونۇلسا، تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، بۇ خىل ئىچ ئوتكىدە قۇرۇتۇلغان ئۈزۈم ئۈرۈغىنى سوقۇپ كۈندە 2 - 3 قېتىم يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچكۈزۈش ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇ خىل ئىسھالدا بەدەن كۈلدىن - كۈنگە ئىو-رۇقلايدۇ، قانسىزلىنىدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. ئىچ ئوتۇش ۋە بەدەندىكى بۇ خىل ئوزگىرىشلەرگە قاراپ ئۇنى تونۇش مۇمكىن.

3) قانىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ، قان تومۇرغا پاتماي، ئۇششاق تومۇرلار يېرىلىشتىن قانلىق ئىسھال يۈز بېرىدۇ. بۇنى زوسىتاريە كەبەدى دېيىلىدۇ.

بەلگىسى: قان كوپلۇك (ئىمتىلائى دەم) ئالامەت-

لىرى بولىدۇ. يېرىلىش ئىچكىرىدە بولسا بىر قېتىمدا قان كوپ كېلىدۇ، سۇزۇك بولىدۇ. ئەگەر ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش تۆپەيلىدىن تومۇر يېرىلغان بولسا ئىچ سۇرۇلۇش بىلەن بىللە قان داۋاملىق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: قان كوپلۇكنى تۇيۇقسىزلا توختىتىشقا يارىمايدۇ. ئەھۋالغا قاراپ ئاز - ئازدىن قان ئېلىش، پۇتنى يوتىدىن، قوللارنى قولتۇقتىن باشلاپ تېڭىپ بوشىتىپ تۇرۇلىدۇ. زورۇر كەلسە سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن بىللە قەھرىۋا توقىچاغى بېرىلىدۇ، غىزانى ئاز - ئازدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، جىگەردە سەپرا ماددىسى كۆپۈپ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن، جىگەردە قان ۋە باشقا خىلىتلار كوپەيگەنلىكتىن سېرىقسۇ (زەرداپ) غا ئوخشاش ئىچ سۇرىدۇ. جىگەردىكى يېرىڭلىق جاراھەتلەر يېرىلسا چوڭ تەرەت خۇددى شاراپنىڭ دۇغدەك كېلىدۇ (ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدا ئامىۋبا قۇرۇتى تۆپەيلىدىن بولغان تولغاق كېسىلىدە شۇ خىل ئەھۋال بولىدۇ دېيىلىدۇ)، بۇنداق ئېسىللارنى دەرھال توختىتىشقا كىرىشمەي، سەۋەبىنى داۋالاش ئارقىلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشقا تىرىشىش كېرەك.

3. ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش

ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەر ئادەتتە جىقراق ئۇچرايدۇ. ئۇلارنىڭ ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغانلىرى ھەر خىل ئۇفۇنەتلەر بىلەن يۇقۇملىنىشتىن، يەمەكلىكلەرنىڭ بۇزۇ-

لۇپ زەھەرلىشىدىن، ئۇچەي يوللىرى كېڭىيىپ كېتىش، جاراھەت، ئۇچەي ئوسمىلىرى تۇپەيلىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەردىن ئىبارەتتۇر. يىمەكلىكلەردىن زەھەرلەنگەندە ئىچ سۇرۇش بىلەن بىللە قۇسۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بىر قازاندىن ئوخشاش تاماقنى بىللە يىگەن كىشىلەردە بىر مەزگىل ئىچىدە ئىسھال يۈز بېرىدۇ. ئۇفۇلەتلىك ئىچ سۇرۇشلەر تولاراق يېز، كۆز كۈنلىرى پاسكىنىلاشقان، بۇزۇلغان مېۋە ـ چېۋىلەرنى، تاماقلارنى يىگەنلىكتىن بار ـ لىققا كېلىدۇ. كۆچلۈك سۇرگە دورىلارنى (مەسىلەن، ھەبىي سالاتىن) قاتارلىقلارنى ئىستىمال قىلىشمۇ قاتتىق ئىسھال كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەزى كىشىلەردە روھىي كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىمۇ ۋاقتىلىق ئىچ سۇرۇشكە سەۋەپچى بولىدۇ. مەسىلەن، ئۇ ـ چەينىڭ زىيادە ھەساسلىشىشى (زىيادە سېزىمچانلىشىش)، بەزى ئەسەب كېسەللىرىدىكى ئىچ سۇرۇشلەر مۇشۇ جۈم ـ لىگە كىرىدۇ.

ئۇچەي مەنبەلىك ئىسھاللاردا، خۇددى باشقا ئىس ـ ھاللاردىكىگە ئوخشاش سەۋەبنى ئېنىقلاپ تەدبىر قوللا ـ نىش ناھايىتى مۇھىم.

تاماقتىن زەھەرلەنگەندە، كېسەل كىشىلەرنى ئىسسىق ساقلاش، ئوكۇلاي سىكىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، قوساقتا ئىسسىق ئوتكۈزۈش، ۋاك (ئىت ياكىغى) ئۇرۇغى، بۇزۇرۇلبەنجى ئۇرۇغى چۇشكەن دورىلاردىن بېرىپ ئۇچەي ـ دىكى تارتىشىپ مۇجۇپ ئاغرىش (قۇلۇنجى) نى بىر تەرەپ

قىلىش؛ بەك كوپ قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ سۇ يوقىتىۋاتـ قانلارغا مۇھە سۇلىرى، تۇز سۇيى ئىچكۈزۈش كېرەك.

بۇزۇلغان، پاسكىنىلاشقان مۇھە ـ چۇھە، تاماقـلارنى يېمەشتىن بولغان ئىسھالدا، كېسەللىك ئـەھۋالىغا قاراپ، سۇركە بېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، ئاندىن قايىز (ئىچ قاـ تۇرغۇچى) تالقان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

ئادەتتىكى ئىچ سۇرۇشلەردە، پولات ـ تومۇرنى بىر قانچە قېتىم قىزدۇرۇپ، پاكىز سۇدا سۇغۇرۇپ مەزكۇر سۇنى ئىچكۈزۈلسە ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

ئەگەر تېپىلسا مەزكۇر سۇغا قـېتىق قوشۇپ دوغاپ قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. قېتىقنىماتا خالتىغا ئېلىپ، ھول قۇم ئۇستىگە قويۇپ سۇيىنى سارقىتىپ تەييارلانغان "يەرسۇزمىسى" نىڭ، شۇنىڭدەك ھەرقايسى قېرىنداش خەلقلەر ياسايدىغان قۇرۇتلارنىڭمۇ ئاددى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش تەسىرى بار.

توۋەندىكى تەركىپلەرنى تەييارلاپ بـېرىلسىمۇ ئىچ سۇرۇشلەر توختايدۇ:

① پىننە 3 مىسقال، ھامىرانچىن، زەنـجىۋىل بىر يېرىم مىسقالدىن، بـىر پىيالە سۇدا قـايـنىتىپ يـېرىمى قالغاندا سۇزۇپ ئىككىگە بولۇپ بېرىش مۇمكىن.

② قـارىچاي 2 مىسقال، زەنجىۋىل ئـازراق، سۇ بىر پىيالە. قويۇق قاينىتىپ ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

③ ئانار پوستى، تاجىگۇل يېرىم مـىسقالدىن، سۇ بىر پىيالە. قاينىتىپ 2ـ3 قېتىمغا بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

④ ئوچاق چالمىسى بىر ـ ئىككى سەر، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تىندۇرۇپ سۈزۈك سۈيىنى ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، كۆمۈر قالغان ئوچاق چالمىسىدا زەھەر بولىدۇ، شۇڭا پەقەت ئوتۇن ياكى ئوت ـ چوپ قالايدىغان ئوچاق چالمىسىنى ئىشلىتىش كېرەك.

⑤ ئىچ سۇرۇپ بەدەندىن كوپ سۇ چىقىپ كەت ـ كەن (سۇسىزلانغان) چاغدا كوك ماشتىن 5 سەر، ئاق قەنت ـ تىن بىر سەر ئېلىپ، 2 چىنە سۇ بىلەن ئۈزاق قاي ـ نىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈلسە ئىچىنى قاتۇرۇپ، سۈدەك ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق يوقالغان سۇنى تولدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

⑥ ئازغان مونچىغىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى 2 ـ 3 قېتىمغا بولۇپ ئىچ ـ كۈزۈلسە بولىدۇ.

⑦ تېرەك يوپۇرمىغىنى يۇيۇپ تازىلاپ، 10 دانە يوپۇرماقنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ بېرىلسە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

⑧ كىچىك مۇزا (كۆلى مۇزىسى) نى ئاچچىقسۇدا قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن ئوتكۇر ۋە سوزۇلما مەئىدە ۋەرەملىرى ـ دە كۆرسىتىلگەن ئىچ توختاتقۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئامىلىنى قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى بىلەن سوقۇپ، سۇغا چىلاپ بەرسە كونا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تولغاق كېسىلى

تولغاق كېسىلى ئەرەپچە "زەھرە"، لاتىنچە "دىزېنـتېرىيە" (dysenteria)، خەنزۇچە "لى جى" (痢疾) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: تولغاق كېسىلى سەپرا خىلىتى، ئاچچىق بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ چوڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشىدىن، ئۇچەي ئىچىنىڭ ئىششىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كېسەللىكـنىڭ كـۆچلۈكلۈگىدىن ھـەمىشە چـوڭ نـەرەت قـىلىش تـەقەززا قىلىدۇ، ئـەمما تەرەت كەلمەي قۇرۇق ئىنجىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك سوغاق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى، سوغاق تاش ئـۇستىدە ئـولتۇرۇپ قېلىشلارمۇ تـولغاققا ئوخشاش كېسەللىك ھالىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يېقىنقى زامان تـەتقىقاتلىرىغا قـارىغاندا، تـولغاق كېسىلى يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) جۇملىسىدىن بولۇپ، ياز، كۈز ئايلىرىدا كوپرەك ئۇچرايدۇ. بـۇلغانغان سۇ، سەي، مۇلىلەر، چۈشەن بۇ كېسەللىكنىڭ كەڭ يۇقۇپ تارقىلىشىدا مۇھىم ۋاستىچىلىك رول ئويناپدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

1) سەپرا خىلىتىدىن بولغان تولغاقنىڭ ئالامىتى شۈكى، تولغاق بولۇشتىن ئىلگىرى سەپرادىن ئىچى سۇر-

گەن بولىدۇ، بەدەندە ھارارەت يۇقۇرى، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. تولغاق باشلانغاندىن كېيىن كۆندە 20—30 قېتىم تەرەتكە بېرىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۇچەي سانچىقلىشىپ ئاغرىيدۇ، تەرەت ئېچىشتۇرۇپ كويدۇرۇپ كېلىدۇ. تەرەتتە پوتلا (ماكقا) غا ئوخشاش ماددا ۋە قان ئارىلاش كېلىدۇ. كېسەل كىشى قۇرۇق ئىنجىقتىن ئازاپلىنىدۇ. سوگىنىك كويۇشى بەزىدە شۇنچە ئېغىر بولىدۇكى، كېسەل كىشى خۇددى سۇ قۇيۇلغان ھاك ئۈستىدە ئولىتۇرۇۋالغاندەك ھىس قىلىدۇ.

داۋاسى: ھەرقانداق سەۋەپتىن بولغان تولغاق كېسىلىدە كېسەل كىشىگە بىر كۈن قاينىق سۇدىن باشقا تاماق بەرمەي، ئۇچەينى دەم ئالدۇرۇشنىك، ماددىلارنى تۈگىتىشنىك پايدىسى بار.

سەپرادىن تولغاق بولغان كىشىگە ئىسپۈغۇل شەرىۋىتى، گۈل يېغىنى بىمە شەرۇبتىگە قوشۇپ بەرسە مەنپەئەتلىك. ئەگەر ئىسىستمىسى بولمىسا، پولات ياكى تومۇرنى قىزىتىپ چىلىغان سۇتكە ھەمەك نانىنىك نېپىز قىسمىنى چىلاپ بەرسە بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقۇرى بولسا، ئارپا يارمىسىنى قورۇپ ئاتىلا قىلىپ بېرىش كېرەك. رەيھان ئۇرۇغى، پاقا (قۇمۇچاق) يوتقىنىنىك ئۇرۇغى، بادىرەنجىبۇيا ئۇرۇغىنى قورۇپ سوقمايلا ئېچكۈزۈش مۇمكىن. قارا ھېلىلىنى ياغدا قورۇپ سوقۇپ، سوقۇلغان ئاق قەنت بىلەن تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن يىسە بولىدۇ. يەنە ھەر قېتىمدا ياڭاق مېغىز

زىنى قورۇپ، 2 مىسقال جۇۋىنە، بىر مىسقال كۈندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ.

گىلى ئەرمىنى، ئوپالارنى قارا سونا يوپۇرمىغىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، تۇخۇم سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتقان سۇزۇك سۇغا قوشۇپ ھەمەل (كىلىزما) قىلىنسا پايدىسى تېز كورۇلىدۇ. مەدەستانىنى گۇلاپتا يۇمشىتىپ، تۇخۇم سېرىغى، گۈل يېغى قوشۇپ لاتىغا توكۇپ سوڭغا قويىسىمۇ بولىدۇ.

2) ئاچچىق بەلغەمدىن بولغان تولغاقتا، ئۇچەي ئېچىشىدۇ، پات ـ پات تەرەت قىلىتايدۇ، دەسلەپ ئاز ـ ئاز قان ـ پوتلا ئارىلاش گەندە كېلىدۇ، كېيىن ھېچنىمە كەلمەي قۇرۇق ئىنجىق قىينايدۇ، كېسەل كىشى كوپ ئۇسسايدۇ، سوڭى كويۇپ ئېچىشىدۇ.

داۋاسى: ئاچچىق بەلغەمدىن تولغاق بولغان كىشىگە توۋەندىكى نۇسخىدىكى سۇفۇپى مەقلىيسانى تەيـيارلاپ بېرىش مۇمكىن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھىلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە ھەرقايسىسىدىن 7 مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىنى يۇيۇپ بىمە سۇيىدە قاينىتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن كالا يېغىدا قورۇپ، يەنە قۇرۇتۇپ سوقۇپ، زىغىر، كۈدە، تەرەتىزلاردىن 3 يېرىم مىسقالدىن، مەستىكىدىن 3 مىسقال ئېلىپ قورۇپ، 7 مىسقال گىلى ئەرمىنى، 3 مىسقال بىمىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان

شەرىسى (رۇبىي سەفەرجەل) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىسىتەمال قىلىنىدۇ.

ئۇنىڭ يەنە بىر خىل نۇسخىسى مۇنداق: پوستى ئاجرىتىلغان 20 مىسقال كابۇل ھېلىلىسىنى بىر كېچە - كۈندۈز قايناز (قورۇغۇچى) شەرۇەتكە چىلاپ، ئاندىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، زىغىر ۋە ئامۇت ئۇرۇغىنى قورۇپ، ھەرقايسىسىدىن 12 مىسقالدىن، قورۇغان تەرەتىزدىن 6 مىسقالنى بىللە سوقۇپ، ھەسەل سۇيى (مائۇلئەسەل) بىلەن يۇغۇرۇپ توقاچ قىلىپ، كويگىچە قورۇپ، سوقۇپ ھەر قېتىمدا 3 مىسقال 6 پۇكنى قورۇغۇچى شەرۇەت بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر قۇرۇق ئىنجىق تۇتۇپ ھېچنەرسە كەلمىسە، قىزىلگۈل، ئەكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، كاللەك بەسەي (كاپۇستا) يوپۇرمىغى ۋە سېرىق چېچەكلەرنى سۇدا قايناتىپ، كېسەلنىڭ سوكنى زىغىر مېيىدا مايلاپ، مەزكۇر سۇدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك.

3) ئىسسىق ئىششىقتىن بولغان تولغاقتا، قوساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، سوك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، ئىششىق ۋە قىزىتمىنىڭ تەسىرىدىن سۇيدۇكمۇ كەلمەي قالىدۇ.

بۇنداق تولغاقنى داۋالاش ئۇچۇن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى توقۇزكوزگە تىلىپ لوكقا قويۇش كېرەك. قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۇچۇن بىنەپشە شەرۇىتى، نىلۇپەر دەملەنمىلىرى بېرىش كېرەك. ماددىنى

پىشۇرۇش، تارقىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق لەيلى، ھەمىشە باھار ئۇرۇغى، زىغىر، شۇمشا ۋە چەلەك يوپۇرمىغى، بابۇنە ۋە بىنەپشىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قاينىتىپ، شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. ئەگەر مەزكۇر سۇ بىلەن ھەمەل قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى.

4) قوساققا سوغاق ئوتۇش، سوغاق تاش ئۇستىدە ئولتۇرۇپ مەقئەت ساھەسىگە سوغاق تېگىشتىن بولىدىغان تولغاقلار ئادەتتە ساختا تولغاق دەپ ئاتىلىدۇ. ھەقىقى تولغاق بىلەن ساختا تولغاقنى پەرق ئېتىش ئۈچۈن ئىسپۈغۇل بىلەن رەيھان ئۇرۇغىنى سوقماي ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقلار ئۇچەيدىن چىقماي ئىچىدە قالسا ئانداقتا يالغان تولغاق بولىدۇ، ئەگەر گەندە بىلەن چىقسا راست تولغاق ھىساپلىنىدۇ. ساختا تولغاقنى داۋالاش ھەم توختاپ قالغان ئۇرۇقلارنى چىقىرىۋېلىش ئۈچۈن بىنەپشە شەرۇتىگە ئوخشاش ئىچ سۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك، سوغاقتىن بولغان تولغاقتا، ششىگە قاينىق سۇ ئېلىپ سوكىغا قويۇش، بابۇنىنى گۈل يېغىدا قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا سوكىنى ياغلاش مۇمكىن. كاللەك بەسەي يوپۇرمىغىنى پىشۇرۇپ، تۇخۇمنىڭ سېرىغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا ئۇچەي ۋە سوكىدىكى تارتىشىش (تەشەننۇج) نى دەرھال بوشىتىدۇ.

يۇقۇرقى ئىلاجلاردىن تاشقىرى، ھەرقانداق سەۋەبلەردىن بولغان قانلىق ۋە قانسىز تولغاقلاردا تۆۋەندىكى بىر قاتار دورىلارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى:

① سىمىز ئوت چوپىدىن بىر-ئىككى سەرنى سو-قۇپ مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق قاينات سۇ قوشۇپ كۆندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى سىمىز ئوتنى قورۇپ پە-شۇرۇپ، ئازراق تۇز سېلىپ تاماق ئورنىدا يىسىمۇ بولىدۇ.

② كوك چاي (بولمىغاندا قارا چاي) دىن بىر سەرگە 2 مىسقال زەنجىۋىل قوشۇپ، 3 پىيالە سۇ قۇيۇپ، ئىككى پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، قارا شېكەر ياكى ئاق شېكەر سېلىپ كۆندە 4 قېتىمغا بولۇپ (ھەر قې-تىمدا يېرىم پىيالىدىن) ئىچىلسە بولىدۇ.

③ ئانار پوستىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۈنۈك يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، بىر قوشۇق قارا شېكەر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

④ تولغاقنىڭ ھەرقايسى خىلدىكىسىدە ھەر قېتىملىق تاماقتا بىرقانچە چىش سامساقنى خام (تاماققا ئارىلاشتۇ-رۇپلا) ئىستىمال قىلىشنىڭ ئۈنۈمى ئىشەنچلىك.

⑤ تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغىدىن بىر سەر، قارا شېكەر-دىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچىلسە بو-لىدۇ. كۆندە يۇقۇرقىدەك بىر تەرىكىپ ئىچىش لازىم.

⑥ يۇمغاقسوت ئۇرۇغىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەر قې-تىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بولىدۇ. قان تولغاقتا يۇمغاق-سوت ئۇرۇغىنى شېكەر سۈيى بىلەن ئىچكەن ياخشى.

⑦ ئامۇت دەرىخىنىڭ پوستىدىن بىر سىقىمىنى

ئېلىپ، قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچىمۇ تولغاقنا مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑧ تۇخۇمەك مۇئىسىدىن بىر سىقىمنى ئىككى سەر قارا شېكەر بىلەن بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، 3—4 قېتىمغا بولۇپ ئىچىمۇ بولىدۇ.

⑨ ئۇرۇك يوپۇرمىغىدىن 2 سەرنى قويۇق قاينىتىپ، كۈندە 3—4 قېتىم ئىچىش مۇمكىن.

⑩ مامىرانىچىن بىلەن قۇستىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن قاينىق سۇ بىلەن كاپ ئەتسە ئۇنۇمى ياخشى.

⑪ تولغاقتا قوساق بەك تولغاپ بارام قىلغاندا ۋە ئىچنى توختىتىش ئۈچۈن بەرشىنا مەجۇنىنىڭ ئۇنۇمى تېز.

⑫ كوك چايدىن 2 مىسقالنى سوقۇپ، ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تۇخۇمنى قورۇپ پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم يۇقرىقى مىقداردىكى دورىنى تەييارلاپ ئىچىش كېرەك. ئۇدا 3 كۈن ئىچىلسە تولغاق ساقىيىشى مۇمكىن.

بۇۋاسىر

سوك (مەقئەت) ۋە كوتەن ئۇچەينىڭ دائىم ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىكى بولۇپ، ئەرەپچە "بۇۋاسىر"،

لاتىنچە "ھېمورروي" (hemorrhoides)، خەنزۇچە "جۆ-چۇاڭ" (痔疮) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ ئاسىر قوبۇق قان ۋە سەۋدا ماددىسى تۇپەيلىدىن كۆتەن ئۇچەي قىزىل تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن شەكىللىنىپ چىقىدۇ. سوڭ ئىچى شىللىق پەردىسى بىلەن قاپلانغان ھالدا بولغىنى ئىچكى بۇ ئاسىر، سوڭ تېرىسى بىلەن قاپلانغان ھالەتتىكى سىرتقى بۇ ئاسىر، يېرىمى نېپىز پەردە، يېرىمى تېرە بىلەن قاپلانغىنى ئا-رىلاش بۇ ئاسىر دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەتتە 20 ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان ئەر-ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە بۇ ئاسىر پەيدا بولۇ ئېرىدۇ. ئەر-لەردىن بۇ ئاسىر كېسىلگە گىرىپتار بولغانلار كوپىرەك ئۇچرىغاندەك كورۇنسىمۇ، ئەمما ھامىلدار بولۇش، دائىم قەۋزىيەت بولۇپ يۇرۇش تۇپەيلىدىن ئاياللاردىن بۇ ئاسىرغا يولۇققۇچىلارمۇ ئاز بولمايدۇ.

بۇ ئاسىرنى قوزغىتىدىغان سەۋەپلەر زادى نەمە ئە-كەنلىگى روشەن مەلۇم ئەمەس، ئەمما قەدىمقى كىتاپلاردا يەللىك ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن قان، سەۋدا ماددىلىرى غالىپ كېلىپ، كۆتەن ئۇچەي ۋە سوڭ ئەتراپىدىكى قان تومۇرلارنى سۇسلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئۇلاردا كېڭىيىپ گىلاس مۇسسەڭ دانچىلارنى شەكىللەندۈرۈپ چىقىرىدۇ دىگەن كوز قاراشلار بار. دائىم ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان، ئۇرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغان كىشىلەردە، دائىم قەۋزىيەت

بولۇپ تۇرىدىغان، ئۇزاق مۇددەت ئىچى سۇروپ توختىـ
مىغان كېسەللەردە، جىق ھامىلدار بولۇپ كۆچەنگەن ئا ـ
يالالاردا سوك ساھەسىگە بولغان بېسىم كۆچلۈك بولغاچقا
بۇنداق كىشىلەردە ئوكايلا بۇۋاسىر يۇز بېرىدۇ.

قەدىمقى كىتابلاردا بۇۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنىك شەكـ
لىگە قاراپ ئۇلارنى يىلتىزى بار خورما دەرىخى شـە ـ
كىللىك (نەخلى)، يۇمۇلاق ئۇزۇم دانىسىدەك (ئىنەبى)،
ياپىلاق ئەنجۇر مېۋىسىدەك (تىنى)، ئۇششاق ماشىتەك
(سۇلۇلى)، خورما مېۋىسىدەك (تەمەرى)، ئۇزۇن، يۇمشاق
تۈۋى ئىنچىكە ئۇزۇمىگە ئوخشاش (تۈتى) دىگەن تۈرلەرگە
بولۇنىدۇ. قەدىمقى تېۋىپلارنىك پىكرىچە بۇۋاسىرنىك
يامانراقى خورما دەرىخى شەكىللىگى (نەخلى) ۋە ئەنجۇر ـ
سىمان شەكلىدىكىسى (تىنى) دۇر. چۈنكى ئۇلارنىك يىلـ
تىزىنى قۇرۇتۇپ تۈگەتمەك تەسرەك.

ئالامەتلىرى: ئىچكى بۇۋاسىر بىلەن سىرتقى بۇۋا ـ
سىرنىك ئورنى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن كېسەللىك ئالا ـ
مەتلىرىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. بەزى بۇۋاسىر دانىچىلـ
رىنىك توشۇگى بولۇپ ئۈنگىدىن قان زەرداپ ئېقىپ تۇـ
رىدۇ، ئۇنداقلىرى دامى دىيىلىدۇ. بەزىلىرىنىك توشـۇگى
ئىچىدە بولىدۇ ياكى توشۇگى بولمايدۇ، ئۇنداقلارنى ئەمىا
دىيىلىدۇ.

ئادەتتە تاشقى بۇۋاسىرنىك ھېچقانداق كېسەلـلىك
ئالامەتلىرى بولمايدۇ، ئاغرىمايدۇ ياكى قانىمايدۇ. پەقەت
بەزىدە ئازراق قىچىشىپ قويىدۇ. لېكىن بـۇۋاسىرنىك

ساپاق قىسمى تولغىشىپ قالسا، ئىچىدە ئۇيۇغان قانىدىن سۇددە (توسىلىش) يۈز بېرىپ قوقاقلانسا شىددەتلىك تۇردە قاتتىق ئاغرىتىدۇ، ئىششىپ رەڭگى تۇق سوسۇن رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. داۋالانمىسىمۇ بىر ھەپتىدەك ئاغرىپ قوقاق قايتىپ ئورنىدا قاتتىقلاشقان، پولتايغان بىر تېرە مۇنەكچىسى قېپقالىدۇ.

ئىچكى بۇۋاسىرنىڭ ئەڭ كۆرۈنەرلىك ئالامىتى چوڭ تەرەت قىلغاندا قاناشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىمايدۇ. لېكىن قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، كۈدە (جۇسەي) گە ئۇخشاش يەللىك نەرسىلەرنى يېگەندە ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ. ئادەتتە بۇۋاسىر قېنى چوڭ تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن گەندە ئۇستىگە تېمىپ قالىدۇ، گەندىگە ئارىلىشىپ كەتكەن بولمايدۇ. قانىنىڭ رەڭگى ئۇچۇق قىزىل رەڭدە بولۇپ، بەزىدە بىر قانچە تامچە كېلىپ قالسا بەزىدە بىر قانچە سەرگىچە ئېقىپ چۈشىدۇ. مۇشۇنداق داۋاملىق قاناش تۈپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر تەدرىجى كەمقانلىشىپ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. بەزىدە بۇۋاسىر دانىچىلىرى زورىيىپ، ساپىغى ئۇزىراپ چوڭ تەرەت قىلغاندا سوڭدىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ. كېسەل كىشى تەرەت قىلىۋاتقاندا خۇددى سوڭى چىقىپ قالغانىدەك ھىس قىلىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتتىن كېيىن مەزكۇر دانىچىلەر ئۆزلۈكىدىن قايتىپ كىرىپ كېتىدۇ، بەزىدە قايتىپ كىرىپ كەتمەي تولغىشىپ قېلىپ دەرت قىلىشى (ئاغرىشى) ھەتتا چىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

بۇۋاسىر كويۇپ ئېچىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش سەپرالىق قان تۆپەيلىدىن بولىدۇ؛ سانچىلىپ ئاغرىش ۋە ئېغىرلىشىش قويۇق قاننىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: بۇۋاسىرنى دورىلار بىلەن داۋالاش، دەستە-كارە (ئۆپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش مۇمكىن. لېكىن ئەڭ مۇھىمى يەنىلا ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. تەن-تەربىيە ھەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەننى چىنىقتۇ-رۇش، قەۋزىيەتلىكتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش، سوزۇلما ئىچ سۇرۇشنى تەل توكۇس داۋالىتىش، يۇڭ كوتەرگەندە، ئولتۇرۇپ ئىشلىگەندە، ئۇزۇن تۇرۇپ مەشغۇلات قىلغاندا سوڭ ساھەسىگە ئېغىرلىق چۈشۈش (كۆچىنىش)لەردىن ساقلىنىش بۇۋاسىرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇۋاسىر بىلەن ئاغرىغاندا، بولۇپمۇ سىرتقى بۇۋاسىرغا گىرپتار بولغاندا، ئىچكى بۇۋاسىر ئوزلۇكىدىن ئىچكىرى-گە كىرىپ كەتمىگەن ھاللاردا تازىلىققا قاتتىق رىيايە قىلىش، قەۋزىيەتلىكتىن، يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش بۇۋاسىر ئۆفۈنەتىلىنىپ ئىشىپ ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئازاپلىنىشتىن ساقلايدۇ.

توۋەندىكى چارىلەرنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قولـ لىنىش مۇمكىن:

① ئەگەر قان غالىپ بولسا باسىلىق تومۇرىدىن ياكى سافىن تومۇرىدىن قان ئالسىمۇ ياكى ئىككى ساغرا ئارىسىغا تىلىپ خەشەك قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

② ئىچىنى يۇمشاق تۇتىدىغان يىمەكلىكلەرنى، مىسالى، كوكىتات شورپىلىرىنى ئىستىمال قىلىش، سېمىز مىكىيان، گوشى، ئوغلاق، پاخلان گۆشلىرىنىڭ شورپىلىرىنى بېرىش؛ كالا، ئات، ئوشكە، كىيىك گوشلىرىدىن، قاقلانغان گوشلەردىن، پېتىگان (چەيزە)، كۇدە، ماش، لوبىيا، شالغۇت پۇرچاق، چەلەك، خوما، بېلىق گوشلىرىدىن پەرىز قىلىش لازىم (كۇدىنى تاماق بىلەن يىسە بۇۋاسرىغا يامان تەسىر قىلمىسۇ، ئۇنىڭ سىقىلغان سۇيىنى دورىغا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلسە ياكى شۇ سۇنى ئاغرىۋاتقان بۇۋاسىر دانىلىرىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ نۆۋەتتىغا دىققەت قىلىش لازىم).

③ بەدەننى سەۋداۋىي قاندىن تازىلاش ئۈچۈن ھېلىلە مۇرابباسى، ئىتىرىفىل مۇقىل بېرىلىدۇ. بەدەننى پاكلاپ بولغاندىن كېيىن، بۇۋاسىر ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا تىرىشىلىدۇ، ئەگەر بۇۋاسىر ئاغرىپ دەرت قىلمىسا ئۇنى قوزغىتىدىغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەگەر قان تولۇپ ئاغرىش بەك بولسا، بىر نەرسە ئاقمىسا بۇۋاسىر دانىلىرىنى يۇمشىتىپ قان ئاققۇزىدىغان دورىلارنى قىلىش، ئاققان قانىنى كۆچ بىلەن توختاتماسلىق كېرەك. كونا ھوكۇمالارنىڭ پىكىرىچە، بۇۋاسىر قېنىنى كۆچەپ توختىتىپ قويۇلسا مالىخۇلىيا، خەپقان ۋە يانپاش، بالىياتقۇ ئاغرىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن بولىدىكەن، ناۋادا قان بەك كوپ، بەك ئۇزاق ئېقىپ،

كېسەل كىشىدە ئاجىزلىق، كەمقانلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلـسە ئاندىقتا قانىنى توختىتىش ئىلاجىنى قىلىش مۇمكىن.

④ بۇۋاسىرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن، تـوگە تېزىگىنى يېغىپ قالغان ئوتقا ئىلان قاسرىغى بىلەن مۇقىل دېگەن دورىنى سېلىنىدۇ. ئاندىن ئوتنىڭ ئۈستىگە تېگى توشۇك، ئاغـزى كىچىك كۆزىنى قويۇپ بـۇۋاسىر كىشىنى كـۆزا ئاغـزىدا ئولتۇرغۇزۇپ مەقـئەت دورا بىلـەن ئىسلىنىدۇ. كېسەل خېلى ئۇزۇن كۆزا ئاغزىدا ئولتۇرۇشى لازىـم.

⑤ بۇۋاسىر بەك ئاغرىپ كەتسە كۈمۈش ئۈپىسىنى ئاق مۇم ۋە گۈل يېغى بىلەن ئېرىتكەن سىرىكىمگە ئارد-لاشتۇرۇپ مەلـھەم ياساپ بۇۋاسىر دانىچىلىرىغا چېپىلسا بولىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن ئىتىرىغىل سەغىر بېرىلسىمۇ مەنـ-پەئەت قـىلىدۇ.

⑥ بۇۋاسىرنىڭ ئەڭ ئوبـدان دورىسى توۋەنـدىكى ئىتىرىپىل مۇقىلىدىن ئىبارەتـتۇر.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كـابـۇل ھېلىلىسىنـىڭ پوستى، بەلىلە پوستى، قـارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى بىر سەردىن، مۇقىل 3 سەر. مۇقىلدىن باشقا دورىلارنى سو-قۇپ، تاسقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇقىلنى ئايرىم يانچىپ كۈدە (جۇسەي) سۈيىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇلسا مۇقىل ئېرىيدۇ. مۇقىل ئېرىگەندىن كېيىن، ھەممە دورىلار مىقـ-دارىنىڭ 3 ھەسسە باراۋەردىكى ھەسەلنى مۇقىل ئېرىتىلـ-گەن سۇغا سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا

دورىلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇلىدۇ. كۈندە 2 مىسـ
قالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑦ ئەگەر بـۇۋاسىر ئىششىپ ئاغـرىسا تۇۋەنـدىكى
نۇسخىدىكى مەرھەمى مۇقىلنى تېڭىش مۇمكىن:

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كـۇلى ئۇپىسى، زەرنىخ،
شۇمشا (شياڭدۇزا)، بابۇنە، ئوتتىتا پۈچىلانغان كۈچۈلا ھەر بىرى
بىر مىسقالدىن، مۇقىل، سورىنجان، رەۋەن، ئاق لەيلى ھەر
بىرى 2 مىسقالدىن، ئاق مۇم بىر مىسقال، توخۇ يېغى،
كـالا يـىلىگى، تـوگە لوكسىنىك يـېغى، ئـاچچىق ئۇ-
رۇك مېغىزىنىك يېغى، كالا يېغى يېرىم سەردىن. دورد-
لارنى سوقۇپ، تاسقاپ بەش خىل ياغنى ئاق مۇم بىلەن
ئېرىتىپ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلـھەم قىلىپ تەييار-
لىنىدۇ، ئىشلىتىش چېغىدا مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ، بۇۋا-
سىر دانىلىرىنى گۈل يېغىدا مايلىنىدۇ، ئاندىن مەلھەمنى
پاكىز لاتىغا سۈركەپ ئوتقا تۇتۇپ سەل قىزىتىپ بۇۋا-
سىرغا (مەقئەتكە) چاپلاپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

⑧ بۇۋاسىر كونىراپ كېتىپ قان كوپ كەتسە تۇۋەن-
دىكى تەرتىپتە داۋالاش مۇمكىن.

سوغا مەرھەمى مۇقىل چېپىلىدۇ، ئـىچىشكە ئەتـ-
گەن - ئـاخـشامدا يـېرىم مـىسقالدىن ھـەببى مـۇقـىل
ياكى مەجۇنى مۇقىل بېرىلىدۇ. ئاندىن مەقلىسا تالقىنـى
(سۇيۇقى مەقلىيسا)دىن بىرمىسقال ئېلىپ، بىر دانە تـۇ-
خۇمنى يىلىتىپ ئۇنىڭغا چېلىپ ئىچىلىدۇ.

كىچىك نۇسخە كوكنار شەرۇتى دورىلىرىغا ئـانـار
گۈلى، ئەنجىبار، بىيە ئۇرۇغى، سىمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنـى

سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ چاي بىلەن قاينىتىپ، ھەمەك نان بىلەن چاي ئورنىدا ئىچىش كېرەك.

سۇپۇفى مەقلىسانىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى:

ئىسپۇغۇل، كوكنار ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى ھەر بىرى بىر سەردىن، رەيھان گۈلى، قىزىلگۈل، نىساستە (بۇغداي كىراخمالى) ھەر بىرى 3 پېرىسم مىسقالدىن، ئەرەپ يېلىمى، كەتىرا، ھەببۇلئاس، گىلى ئەرمىنى ئىككى يېرىم مىسقالدىن. زىرىق يەتتە يېرىم مىسقال. ئىسپۇغۇلدىن باشقىلىرىنى ئوتتا قىزىتىپ سوقۇلمىدۇ تاسقىلمىدۇ. ئىسپۇغۇلنى ئوتتا قىزىتىپ سوقماي ئارىلاشتۇرۇلمىدۇ. ئەتىگەن - ئاخشامدا يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئۇسۇل بويىچە تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر مىسقالدىن ئىچىلمىدۇ.

⑨ ئۇزاق يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرگە قارىغاندا بۇۋاسىر كېسىلى بار كىشىلەر كۇچۇلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى)نى زېرىكمەي قائىدە بويىچە (بىر ئاي ئىستەمال قىلىپ، 15 كۈن توختىتىپ) ئۇزۇن مۇددەت ئىستەمال قىلىپ بەرسە بۇۋاسىر دانىچىلىرى تەدرىجى كىچىكلەپ يوقىلىپ كەتكەنلىكىنى كوپ قېتىم ئۇچرىتىلغان. بۇ نۇقتا قەدىمقى كىتاپلاردا يېزىلمىغان بولسىمۇ، بىزنىڭ پىكرىمىزچە، كۇچۇلىنىڭ پەي ۋە گوشلەرنى قىسقارتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كوتەن ئۇچەي ۋە سوك ساھەسىدىكى قان تومۇرلارنى قىسقارتىپ تەدرىجى ھالدا بۇۋاسىر

دانىلىرىنى قوروپ كېچكىلىتىپ يوقىتىۋېتىشى مۇمكىن. يۇقۇرىدىكى نۇسخىدا كورسىتىلگەن مەشھۇر تېۋىپ سۇپى ئاخۇنۇم كىتاۋىدىن ئېلىنغان مەرھەمى مۇقىل نۇسخىسىدىكى ئۇتتا پۇچۇلانغان كۇچۇلا قوشۇلغان كەسپداشلارنىڭ تەجرىبە - تەتقىق قىلىپ كورۇشىنى ئۈمىت قىلىمىز.

⑩ سىرتقى بۇۋاسىر دانىلىرىنى قورۇلدۇرۇش ئۈچۈن كۇچۇلىنى توۋەندىكىچە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ: كۇچۇلىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن ئېلىپ، تاشنىڭ يۈزىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تۇرۇپ كۇچۇلىنى تاشقا سۇركەش كېرەك. تاشقا چىققان كۇچۇلا تەسىرىنى بوۋاسىر دانىلىرىغا سۇركەپ قويۇلىدۇ. دەسلەپ سۇركىگەندە ئاغرىيدۇ، سەل يەلپۇپ بېرىلسە ئاغرىش توختايدۇ.

⑪ تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ھەر خىل شەكىلدىكى بۇۋاسىرغا، بولۇپمۇ ئىچكى بۇۋاسىرغا كۈندە 7 دانە ئەنجۇر قېقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، ئەنجۇرىنى يەپ بەرسە تەدرىجى يوقىلىدۇ.

⑫ بۇۋاسىر دانىلىرىنى قورۇلدۇرۇپ داۋالاش ئۇچۇن، بىر مىسقال تاجىگۇل بېشىغا بىر مىسقال كېچىك مۇزا (جۇڭگو مۇزىسى)، ئازراق كاپۇر قوشۇپ تالقانلاپ، كالا ياكى قوي ئوتى بىلەن ئۇماچلاپ بۇۋاسىر دانىلىرىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، گۈل يېغىدا مايلاپ يۇقۇرقى دورىنى چېپىپ بېرىش كېرەك.

⑬ يەلدىن بولغان باۋاسىر ئىششىپ ئاغرىپ كەتسە، كۇدە (جۇسەي)نى توغراپ، كېچىك قازانغا سېلىپ

ئاغزىنى يېپىپ پەس ئۇتتا قويۇلسا، كۆدىنىڭ ئىتتىك تەسىرى ۋە بۇسى (پۇرىغى) سەل يوقىلىدۇ، ئاندىن كالا يېغى ياكى ياڭاق يېغىدا قورۇپ، ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، سوڭغا چاپسا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ياكى كۆدىنى سوقۇپ، سۇيىنى سقىپ چىقىرىپ ئاغرىۋاتقان بۇۋاسىر دانىلىرىغا سۈركىسىمۇ ئاغرىغى پەسلەيدۇ.

⑭ پىيازنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ سوڭغا سۈركىسىمۇ ئىششىپ ئاغرىۋاتقان بۇۋاسىر دانىلىرىنىڭ ئاغرىغى پەسىيىدۇ.

⑮ پاقىنىڭ قول ـ پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچ ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، بورەك يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، مەزكۇر ياغنى سىرتىدىن چاپسا بۇۋاسىرغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑯ كابۇل ھېلىلىسى پوستى 4 سەر، مۇقىل 2 سەر، كەتىرا 1 سەر، ئەنجۇر قېقى 60 دانە. كۇدە (جۇسەي) ئۇرۇغى بىلەن ھېلىلە پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 60 دانە ئەنجۇرنى 2 چىنە سۇغا سېلىپ، سوقۇلغان دورىلارنى نەملەشتۇرگىدەك سۇيى قالغىچە قايناتىلىدۇ. ئاندىن ئەنجۇر قېقى سۇيىگە مۇقىل بىلەن كەتىرانى سېلىپ ئېزىپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلاش تەييارلاپ كۇندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 8 ـ 10 كۇمۇلاچتىن ئىچىدۇ.

سوڭ چىقىش

سوڭ (مەقئەت) نىڭ چىقىپ قېلىشى ئەرەپچە "خۇرۇجى مەقئەد"، لاتىنچە "پىرولاپسۇس ئانى" (prolapsus ani)، خەنزۇچە "توگاڭ" (脱肛) دېيىلىدۇ.

بىر قىسىم كوتەن ئۇچەي ۋە سوڭ نەيچىسىنىڭ ئورنىدىن سىلجىپ ئارقا تەرەت يولىدىن چىقىپ قېلىشىنى سوڭ چىقىش دەپ ئاتىلىپ، بۇ كېسەل تولاراق بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بەزى بالىلىق دەۋرىدە سوگى چىقىپ ۋاقتىدا ياخشى داۋالانمىغان كىشىلەردە، يېشى چوڭىيىپ مەقئەت ئەتراپى گوشلىرى بوشاشقا باشلىغاندا قايتىدىن سوڭ چىقىۋالىدىغان بولىدۇ.

سەۋەبى: سوڭ ئەتراپىنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى، بۇۋاسىر، ئاقما (ناسۇر)لارنىڭ ئىششىپ كېتىشى نەتىجىسىدە سوڭ ساھەسى قىسىلىپ، ئۇچەي ئىچىدىكى، قوساقتىكى بېسىم كوتىرىلىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ياكى سوگىنى تۇتۇپ تۇرىدىغان گوشلەر (ئەزلىلەر) گە ئارتۇقچە هوللۇك يىغىلىپ مەزكۇر گوشلەر بوشاپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۇرۇش، ياكى ئۇزاق داۋام-لاشقان يوتەل، بالىلارنىڭ دائىم يىغلاپ چىڭقىلىشى، تولغاق كېسىلى قاتارلىقلار سوڭ چىقىشنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ئامىللار بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە، چوڭ تەرەت قىلغان چاغدا ئۇچەينىڭ شىللىق پەردىلىرى سوڭدىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ، رەڭگى قىزىل، پارقىراق بولۇپ، تەرەتتىن كېيىن ئوزۇلۇگىدىن كىرىپ كېتىدۇ. ئوتتۇرا مەزگىلىدە بولسا، دائىم چىقىپ تۇرىدۇ، تەرەتتىن كېيىن ئوزۇلۇگىدىن قايتىپ كىرىپ كېتەلمەي، قول بىلەن ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا، تەرەت قىلغاندا چىقىپلا قالماي، بەلكى يوتەلگەندە، چۈشكۈرگەندە، ئۇرە تۇرغاندا، ماڭغاندىمۇ ئوزۇلۇگىدىن چىقىۋالىدىغان بولۇپ قالىدۇ، دائىم چىقىپ غىدىقلىنىپ تۇرغانلىقتىن ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى قېلىنلىشىپ، سوسون رەڭگە كىرىپ ھەرخىل سۈيۈقلۇقلار ۋە زەرداپ ئېقىپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: چوڭ تەرەتنى دائىم راۋان تۇتۇش، ئوز ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش، چوڭ تەرەت قىلغاندا بەك كۆچەنمەسلىك ۋە سەۋەبچىلىرىنى يوقىتىشقا تىرىشىش بىلەن سوڭ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سوڭ چىقىپ ئوزۇلۇگىدىن كىرىپ كەتمىسە، ئۇنى سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلار بىلەن مايلاپ، كېسەل كىشى ئاغزىنى چوڭ ئېچىپ نەپەس چىقىرىپ تۇرۇپ بارماقلىرى يارىدىمى بىلەن ئۇچەينى يۇقۇرىغا ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋەتسە بولىدۇ. سوڭ چىقىشنى داۋالاش ئۇچۇن توۋەندىكى بىرقاتار دورىلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن:

① ئانار پوستىدىن بىر سەر، زەمچىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، قاينىتىپ سوغىنى يۇيۇش كېرەك.

② مۇزىنى ئوتتا پۇچۇلاپ سوقۇپ تاسقاپ، 3 مىسقال مۇزنىغا، بىر پۇڭ كاپۇر قوشۇپ يانچىلىدۇ. پىيازنى قاينىتىپ شۇ سۇنىڭ هورى بىلەن سوغىنى هورلاندۇرۇپ، ئارقىدىن مەزكۇر دورىنى سېپىپ ئىچكىرى كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

③ 7 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئۇچىدىن بىردىن كىچىك توشۇك ئېچىپ، هەربىرىگە گۈرۈچ چوڭ-لۇغىدا بىر پارچىدىن زەمچە سېلىپ، تۇخۇملارنىڭ توشۇگىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ كىچىك قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. سوغى چىققان بالىغا كۈنىگە بىردىن تۇخۇمنى ئاقلاپ يىگۈزۈش كېرەك.

④ جىغان يىلتىزىدىن كۈندە 1 - 2 سەرنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىم چىنە قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ، 3 قېتىمدا ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغى چىققان بالىلارغا ئۈدا 10 - 15 كۈن ئىچكۈزۈش بىلەن سوغى چىقماس بولۇشى مۇمكىن.

⑤ مەقئەت گوشلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن سوغى چىقسا، قىزىلگۈل، پوستى ئاقلانغان ياسمۇق، ئانار پوستى، توغاچ شاپتۇل يوپۇرمىغىنى بەلگىلىك مىقدارda ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش

كېرەك. تىرىپلىرىنى سوقۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ سوكىغا تېگىپ قويۇلىدۇ.

⑥ سوغاقتىن گوشلەر بوشاپ سوك چىقىپ قالغانلارغا توغاچ ياپرىغى، قۇرۇق مەرزەنجۇش ۋە قورىغان مۇزا، داتلىغان تومۇرنى بىر كېچە - كۈندۈز كونا چاغىر (ھاراق)قا چىلاپ، ئاندىن كېيىن، سۇ قوشۇپ ئاغرىقنى شۇ سۇدا ئۇلتۇرغۇزۇش كېرەك، بىر سائەتتىن كېيىن بەدىنىنى قۇرۇتۇپ، ئۇرۇك مېغىزىنى ياكى شاپتۇل مېغىزدىنكى يېغى بىلەن ياغلاپ، توۋەندىكى دورىلارنى چېپىپ قويۇلىدۇ: قىزىلگۈل مۇنچىغى، قۇرۇق ئانار پوستى، مۇزا، شاھى بەللۇت، كويدۇرگەن سەدەپ، كويدۇرۇلگەن سەرتان كۈللىرىنى، تىكە ساقلىنىكى سۇيى، توغاچ دەرىخىنىكى قاتتىق پوستى، كونا كىگىزنىكى كويدۇرۇلگەن كۈللىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەبىۋلئاس سۇيىدە يۇغۇرۇپ توقىچاق قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇپ، لازىم كەلگەندە بىر توغاچ (تابلېت) نى سوقۇپ نەملەپ سوكىغا چېپىلىدۇ.

⑦ يۇقۇرقى سەۋەپتىن بولغان سوك چىقىشتا ئانار گۈلى، مۇزا، قىزىلگۈل مۇنچىغى، قۇرۇق ئانار پوستىنى، كۈيدۇرگەن سەدەپ كۈلى، ئاقاقىيا، ئۇپا، زەمچىلەرنى سوقۇپ، تىكە ساقلىنىكى سۇيى بىلەن نەملەپ مەقئەتكە چېپىپ قويسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك مەزكۇر دورىلار قورىغۇچى (قابىز) شاراپتا قاينىتىپ ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسىمۇ بولىدۇ.

⑧ سوغاقتىن ئىششش تۇپەيلىدىن سوك چىققان بولسا، قىزىلگۈل، ئاقلىغان ياسمۇق، ئىت ئۈزۈم ياپراقلىرىنى ئىت ئۈزۈم سۈيىدە پىشۇرۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ مەلھەم قىلىپ سوكىغا قويسىمۇ بولىدۇ. ياكى كېسەلنى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ، سېرىق مۇم يېغى، سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە يېغى بىلەن مايلانسا ئىششىق قايتىدۇ.

⑨ ئىسسىقتىن ئىششىپ چىقىپ قالغان مەقئەتنى كىرگۈزۈش ئۈچۈن، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلىرىنى ۋە چامغۇر ياپرىغى، زىغىرنى لازىم مىقدارda ئېلىپ، لايىق مىقدارda سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، كېسەلنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بىنەپشە يېغىغا ئاق مۇم سېلىپ ئېرىتىپ، مەقئەتنى ياغلاپ كىرگۈزۈۋېتىش لازىم.

⑩ سوك ئەزلە (گوش) لىرى بوشاپ كەتكەندىن سوك چىقىپ قالغاندا، كۆمۈش ئۈپسى، ئانار گۈلى، مۇزا، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقدارda (تەخمىنەن يېرىم سەردىن) ئېلىپ تالقانلاپ، تاسقاپ، ئاۋال مەقئەتنى گۈل يېغىدا ياغلاپ ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى سېپىپ تېگىپ قويۇلسا بولىدۇ.

⑪ پىلپىل يىلتىزىدىن 9 مىسقال، قارىمۇچتىن بىر سەر 2 مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال، ئاش تۇزىدىن 2 مىسقال، زەنجىۋىلدىن بىر مىسقال، ئامىلە پوستىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، تالقانلاپ ئارىلاش-

تۇرۇپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئېچىشكە بېرىلىسە چوڭ كىشىلەرنىڭ سوغۇق چىقىشى داۋالاشتا ئۇنۇمى ياخشى.

جىگەر كېسەللىكلىرى (ئەمراز‌لىكە بەد)

جىگەرنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

جىگەر مۇرەككەپ تۇزۇلگەن ئەزا بولۇپ، باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرىدۇ. جىگەر قىزىل رەڭلىك گوشكە ئوخشاش جىسىمدىن، ھەرخىل تومۇر ۋە تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما (نەسجىي راباتىمە) دىن شەكىللەنگەن ئۇزۇنىڭ ئورىغۇچى پەردىسىدىن تەشكىل تاپىدۇ. جىگەرنىڭ ئوز ۋۇجۇدىدا سەزگۈچى ئەسەپلەر يوق، ئەمما ئۇنىڭ پەردە قېپىدا سېزىم بار. ئوڭ تەرەپ جىگەر ياپرىغىنىڭ ئاستىغا ئوت خالتىسى (مۇراره) ئورۇنلاشقان بولۇپ، ئوت خالتىسى ئامۇتقا ئوخشايدىغان ئىچى كاۋاك ئەزا. ئۇ، ئوت سۇيۇقلۇغىنى ساقلاش ۋە قويۇقلاندۇرۇپ بېرىش خىزمىتىنى ئادا قىلىپ، ئۇنىڭ نەيچىسى بىر قانچە نەيچىلەر بىلەن قوشۇلۇپ 12 بارماق ئۇچەيگە تۇتىشىدۇ.

جىگەرنىڭ تۇۋىدىن بىر چوڭ تومۇر ئوتىدۇ، ئۇنى قەدىمقى ئالىملار جىگەر دەرۋازىسى دەپ ئاتىغان. مەزكۇر

تومۇر بىرقانچە شاققا بولۇنۇپ، بەزىسى جىگەر ئىچىدە تارقىلىدۇ، بەزىسى تاشقىرىغا چىقىپ مەئىدە ۋە ئۇچەيلەرگە تارقىلىدۇ، شۇنى ماسارىقە تومۇرى دەيدۇ، ھەزىم قىلىنغان تاماقتىن ھاسىل بولغان قۇۋۇەت (كەيلۇس)نى مەئىدە ۋە ئۇچەيلەردىن جىگەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، جىگەردە قايتا ئىشلىنىپ، پارچىلىنىپ ھەرخىل زورۇر جەۋھەر ماددىلارغا ئايلانغان ئوزۇقلۇقلار قانغا قوشۇلۇپ بەدەنگە تارقىلىدۇ.

ئوت (سەپرا) خىلىتى جىگەر ئوقۇلمىلىرى ئىچىدە ھاسىل بولۇپ، نۇرغۇن كىچىك - چوڭ نەيچىلەر ۋاستىسى بىلەن ئوت خالتىسىغا قۇيۇلۇپ، ياغلارنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

جىگەر قوساق بوشلۇغىنىڭ ئوڭ يۇقۇرقى تەرىپىگە ئورۇنلاشقان، ئۇنىڭ كوپ قىسمى ئوڭ تەرەپ بېقىن ئۇستىدە ئورۇنلاشقان، ئاز قىسمى كوكرەك ئويمىنىغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ، جىگەرنىڭ يۇقۇرقى قىرى يۇقۇرىدا ئەمچەك ئۇدۇلىغا قەدەر يېتىپ بېرىپ، توۋەنكى قىرى ئومۇرتقا گىرۋىكىگە ۋە ئۇنىڭدىن سەل پەسرەككە چۈشىدۇ، جىگەر بىرقانچە چاندىر باغلاملار ئارقىلىق خوشنا ئەزالار، توقۇلمىلارغا باغلىنىپ تۇرىدۇ.

جىگەر بەدەندىكى ئەڭ چوڭ بەزسىمان ئەزا بولۇپ، خىزمىتى بەك مۇھىم ۋە ئىنتايىن مۇرەككەپ. ئۇ ھەزىمدىن كەلگەن ئوزۇقلۇقلاردىن قان، سەپرا ئىشلەپچىقىرىدۇ. سەۋدا ماددىسى مەزكۇرلارنىڭ قالدۇغى ھىساپلىنىدۇ. جىگەر يەنە بەدەندىكى سۇنى، قاندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى

تەڭشەپ تۇرىدۇ، زەھەرلەرنى پارچىلايدۇ، زەھەرسىزلەندۇ-رىدۇ. شۇڭا قەدىمقى ئالىملار جىگەرنى ھايۋانلىقنىڭ تىرەكچىسى، تەبىي قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى تەبىي)نىڭ مەنبەئى دەپ ھىسابلايدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى

ئومۇمى نەزىرىيە قىسمىدا سۆزلەپ ئوتكىنىمىزدەك، خۇددى باشقا ئەزالارغا ئوخشاشلا جىگەرنىڭ مىزاجى (مۇجەزى) ماددا (خىلىت)لارنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ياكى ماددىسىز (سازەج) سەۋەبلەردىن بۇزۇلىدۇ.

1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ماددىسىز ۋە ماددىلىق ھالدا بولىدۇ، ماددىسىز بۇزۇلغاندا ئىشتىھا كېمىيىدۇ، تەشنالىغى يۇقۇرى بولۇپ، ھەر-قانچە سۇ ئىچسىمۇ ئۇسسۇزلۇغى قانمايدۇ، تىلى قۇرۇق، يىرىك، يۇزى سېرىق، تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بەدىنى ئۇرۇقلايدۇ، بەدەندىكى ئېرىپ كۆيگەن خىلىتلار ئۇچەيگە چۈشكەنلىكتىن، چوڭ ئۇچەي نېپىزلاپ سەيىەج كېسىلى يۇز بېرىپ ئىچى سۇرىدۇ.

ئەگەر جىگەر مىزاجى ماددىلىق ھالدا ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، سېرىق، يېشىل، قارا، قىزىل رەڭلەردە قۇسىدۇ. سەپرا ئارىلاش ئىسھال يۇز بېرىدۇ، ئوڭ تەرىپىدە ئېغىر-

لىق ۋە ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. گاھىدا خىلىتلار كويۇپ سەۋدا، مالىخۇلىيانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. ناۋادا چوڭ تەرىتى گوشنى يۇغان سۈدەك كەلسە، ئىشتىهاسى تۇتۇلسا جىگەر زەئىپلەشكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىسىز هالدا ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، مىزاجىنى ياندۇرۇشنىڭ تەدبىرلىرىنى كورۇش كېرەك يەنى سوغاقلىق شەرۋەتلەر، كاشكاپلارنى بەرسە بولىدۇ. خاڭگا سۈيى، قاپاق سۈيى، ئاددى ئىسكەنجىبىن، كاسنە سۈيى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى، غورا شەرۋىتى بېرىش كېرەك. ئىسپۈرگۈل، ئانار سۈلىرىغا شېكەر سېلىپ بەرسىمۇ، ئاچچىق قېتىققا دوغاپ قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ناشتىدا سوغاق سۇ بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى، خۇسۇسەن كېسەل كىشى ياش بولسا ئۈنۈمى تەخسىمۇ ئوبدان. قېتىقنى ئارپا سۈيى بىلەن بېرىش، سىمىز ئوت ئۈرۈغىدىن شىرە چىقىرىپ (سۇغا چىلاپ مىجىپ) تاباشىر بىلەن بېرىش، كاسنە سۈيىنى پۈنۈس بىلەن ياكى ئايرىم هالدا بېرىش مۇمكىن. قەدىمقى هوكۇمالارنىڭ هەممىسىمۇ جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە كاسنە سۈيىنى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىشنى تەكىتلەيدۇ. كاسنە سۈيى قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى. چۈنكى ئۇلار جىگەرنى سوۋۇتىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيىمۇ ياخشى.

ئەگەر جىگەردە توسالغۇ (سۇددە) بارلىغى گۇمان قىلىنسا بۇزۇرى شەرۇتتى، دىمار شەرۇتتى بەرسە بولىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا بىمىنىڭ، ئالمىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىلىرى (رۇبىي سەفەرجىل، رۇبىي تۇففاھ) بېرىش مۇمكىن. چوڭ تەرەت بوش بولۇپ، قاتۇرۇشقا ھاجەتلىك بولسا گۇرۇچنى قورۇپ يۇماستىن ئاش ئىتىپ، زىرىق سۇيى قۇيۇپ بېرىش لازىم.

گوشتىن پەرىز قىلىش كېرەك. ئەگەر گوش بېرىش زورۇر كەلسە توخۇ گوشى، قۇشلارنىڭ گوشلىرىنى بەرسە بولىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغانىدا، ئاۋال ماددىنى سۇرىدىغان سۇرگە بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، سېرىق ھېلىلە قايناتمىسى ياكى قارا ئۇرۇك، تەمرىھىندى، سىرخىشت، لەبلاپ (پۇرچاق) سۇيى ياكى ئىت ئۈزۈمى سۇيى، كاسنە سۇيىگە پۇنۇس ۋە شېكەر سېلىپ بەرسە يۇمشاق (لەتىف) سۇرگە بولىدۇ.

ئاندىن توۋەندىكى تالقانلاردىن بىرىنى تەييارلاپ بېرىش مۇمكىن.

① سېرىق ھېلىلە 2 مىسقال 4 پۇڭ، يۇيۇلغان لەك (لەكى مەغسۇل) 3 مىسقال 6 پۇڭ، تاباشىر 2 مىسقال 4 پۇڭ، بېدىيان ئۇرۇغى 2 مىسقال 4 پۇڭ، سوقۇپ تالقانلاپ بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقال 6 پۇڭدىن ئىچىلىدۇ.

② سىرىق هېلىله پوستى 3 مىسقال 6 پۇك، يۇيۇلغان لەك، قىزىلگۈل، تاباشىر ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، رەۋەن 3 مىسقال 6 پۇك، ئارپا بىدىيان ئۇرۇغى بىر مىسقال 2 پۇك، رۇمبىدىيان بىر مىسقال 2 پۇك، سوقۇپ تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈندە 3 مىسقال 6 پۇكدىن ئىچىلىدۇ، بۇ تالقان خۇددى توگە سۈتىدەك شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم كەلسە بۇ تالقانغا 4 مىسقال 8 پۇك بىنەپشە قوشۇپ يىسە بولىدۇ.

③ توۋەندىكى توقىچاق جىگەرنىڭ ھارارىتى بىار كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ:

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: زىرىق سۇيى 2 مىسقال 4 پۇك، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، كاسنە ئۇرۇغى، خاكىگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقال 6 پۇكدىن. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، خېمىر قىلىپ توقىچاق ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالنى ئىسكەنجىبىن ياكى كاسنە ياكى شوخلا سۇيىگە شېكەر سېلىپ بىللە ئىچىلىدۇ. ئەگەر جىگەر يۇلۇلىرىدا توسىلىش بولسا، بۇ توقىچاققا بىر مىسقال ئارپابىدىيان ئۇرۇغىنى قوشۇپ تەييارلاپ ئىستىمال قىلىش كېرەك.

④ جىگىرى ئىسسىق كىشىلەرگە كاپۇر توقىچىغى (قۇرسىكافۇر)نى دوغاپ بىللەن بىللە بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق سەندەل ھەر بىرى 3 مىسقال 6 پۇكدىن، كاسنە ئۇ-

رۇغى، سېمىز تۇت تۇرۇغى، قاپاق تۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تۈسۈڭ تۈرۈغى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، كەتمرا 1 مىسقال 2 پۇڭ، كاپۇر يېرىم مىسقال، دورىلارنى سوقۇپ تارىلاش-تۈرۈپ كاسىنە سۈيىدە خېمىر قىلىپ 2 مىسقالىلىقتىن توقمچاق ياساپ قويۇپ ئىچىلىدۇ، ناۋادا كېسەلنىڭ ئىچى يۇمشاق بولۇپ ئۈنى قاتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا تاباشىر توقمچىغى، بىرىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرنىسى بىلەن قوشۇپ ياكى ئارپا تالقىنىدا ياسالغان كاشكاپ بىلەن بېرىش مۇمكىن. مەزكۇر تاباشىر توقمچىغىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: قوغۇن تۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قىزىلگۈل، تاباشىر، زىرىق ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، يۇيۇلغان لەك، رەۋەن ھەر بىرى بىر مىسقال 2 پۇڭدىن، زەپەر 6 پۇڭ، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە توقمچاق ياسىلىدۇ، ئەگەر ئاغرىقنىڭ يوتىلى بولسا بۇ توقمچاققا ئەرەپ يىلمى، كەتمرا، بۇغداي كىراخمالى (نىشاستە)نىڭ ھەر بىرىدىن 1 مىسقال 2 پۇڭدىن، گۈلسۈسەر يىلتىزىنىڭ قويۇقلاش-تۈرۈلغان قاينىتىلمىسىدىن 2 مىسقال 4 پۇڭ قوشۇپ، بىنەپشە شەرۇبتى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

⑤ سەندەلنى سۇدا سۈرۈپ، سېمىز تۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، تۈسۈڭ سۈيى، ھول قاپاقنىڭ سۈيى، ئاموت يوپۇرمىغىنىڭ سۈيىنى ياققا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ ئىچى يۇمشاقراق بولسا، قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى جىقراق سېلىش كېرەك.

⑥ جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا، تو-ۋەندىكى سىرتتىن سۈرىدىغان دورىلار (زىمادلار)نى ئىش-لىتىشنىڭ ئۈنۈمى ھەقىقەتەن ياخشى:

قىزىلگۈل، سەندەل، كاپۇرنى گۈلاپتا ئېزىپ جىگەرگە سىرتتىن چېپىش مۇمكىن. سېمىز ئوت يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ مەلھەم دورىغا ئوخشاش تەييارلاپ، جىگەر ساھەسىگە سىرتتىن سۈركىسىمۇ بولىدۇ. ئەگرى خاتىگا (تەررە)، تۈز خاتىگا (بادرىڭ) سۈلىرىنى، ھول قاپاق سۈيىگە قورۇق ئاق لەيلىمگۈلنى سوقۇپ، مەزكۇر سۈدا يۇغۇرۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ جىگەرگە قويىسىمۇ بولىدۇ. ئارپا تالقىنى، ياسمۇق تالقا-لىرىنى يۇقۇرىدىكى سۈدا يۇغۇرۇپ جىگەرگە قويىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ ئىچى سۈيۇق بولسا يېمىنى ۋە قىزىل-گۈلنىڭ يوپۇرمىغىنى سۈدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ قوساققا تاڭسىمۇ بولىدۇ.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، ھوللۇكنى زىيادە قىلىۋېتىدىغان دورىلارنىڭ جىگەرنى سۈلاشتۇرۇپ قويۇ-شىغا، سوغاقلىقنى ئاشۇرۇۋېتىدىغان ۋە ئىچ قاتۇرىدىغان دورىلارنىڭ جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويۇشىغا يول قويماسلىق زورۇر.

بىر قىسىم كاسىنە ئۇرۇغى ۋە بىر قىسىم زىرىقنى قاينىتىپ بېرىلسە جىگەرنى ماددىلاردىن تازىلاش، جىگەرنى

قۇۋۋەتلەش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىشتا مەنپەئەتى بار. شۇ-نىڭدەك جىگەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. تېرىلغان كاسىنە ۋە ياۋا كاسىنىدە ئوخشاشلا يۇقۇرىدىكى مەنپەئەتلەر بار. مەزكۇر كاشكاپقا يۇمغاقسۇت سۈيى، سىركە قوشۇپ ئىچسە تېخىمۇ ياخشى. مەزكۇر نەرسىلەرنى قاينىتماي سىركە بە-لەن ئىچسىمۇ شۇ خىل ئۈنۈمنى بېرىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە توسالغۇ بار-لىقىدىن گۇمان قىلىنسا، چىگىسىنى قاينىتىپ يۇقۇرىدىكى-لەر بىلەن بىللە بېرىلسە توسالغۇلارنى تامامەن ئاچىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنىڭ تامىغىغا قىرغول گوشى، ئۇغ-لاق گوشىدىن شورپا قىلىپ غورا سۈيى، زىرىق سۈيى قوشۇپ بېرىش مۇمكىن؛ قىزىتمىسى بولسا گوش بەرمەس-لىك لازىم. مۇئىلەردىن تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانار، ئالما، ئاموت، پىشقان ئاق ئۈزۈملەر پايدىلىق، قورغۇچى نەرسىلەرنى ئازراق بەرگەن ياخشى.

2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەرنىڭ سوغاقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشىمۇ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇش دەپ ئىككى خىلغا بولۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: جىگەر مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغان بولسا كېسەل كىشىنىڭ كالپۇگى، تىلى ئاق، يۈزىنىڭ رەڭگى قارا، يېشىلسىمان، سوسۇنگە مايىل بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇغى بولمايدۇ، سۈيدۈگى ئاق، سۈيۇق كېلىدۇ، ئىش-تىھاسى تۇتۇلمايدۇ. لېكىن سوغاقلىق يۇقۇرى دەرىجىگەيەتكەن-دە ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ، چوڭ تەرىتى ئاق، پۇراقسىز،

گايىدا سۈيۈق، گايىدا قاتتىق كېلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا كوپ-گەن شىرغال قان ۋە سېسىق كېلىدۇ. بەزىلەردە بولسا، دەسلەپ ئىچى سۈيۈق ۋە يېرىڭغا ئوخشاش كېلىپ، ئاندىن كېيىن بۇزۇق ۋە قارا كېلىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ ئىشتىهاسى تۇتۇلماي، تەرتىتى گوش يۇغان سۈدەك كەلسە جىگەرنىڭ زەئىپلىگى ۋە مىزاج سوغاقلىغىنىڭ بەلگىسى؛ ئىشتىهاسىنىڭ تۇتۇلۇپ كېتىشى خىلىت سېسىغانلىق ۋە ئىسسىتما كوتىرىلگەنلىكىنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت.

جىگەر مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغاندا، يۇقۇرىدىكى ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ، ئىچى گايىدا ئاق، گايىدا قارا يېشىل كېلىدۇ، قاتتىق قىزىتما بولىدۇ، سۈيدۈگى قويۇق ۋە ئاق كېلىدۇ، كوزىنىڭ چورىسى ئىششىيدۇ، ئۇڭ تەرىپىدە ئېغرىلىق بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەر مىزاجى سوغاقتىن ماددىسىز بۇزۇلغاندا، ئۇنداق كېسەللەرگە سۇرگە بېرىپ ماددىنى تازىلاشقا هاجەت يوق، مىزاجىنى ئىسسىقلا ئايلاندۇرۇش تەدبىرىنى كورۇش كېرەك.

جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن مەجۇنى ماددەتۇلهايات، مەجۇنى ئاساناسىيە، داۋائىلكۇركەم بېرىلىدۇ. هەر كۈنى سەهەردە بېدىيان، شوخلىلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە هەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا ئەمەن، سۇمبۇلتىپ، ئىزخىر، قۇستە، سەلىخە، قىزىلگۈل،

زەپەر قاتارلىقلارنى گۈلسۈسەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ئۈستىگە سۈركەش پايدىلىق.

داۋائىلكۇركەمنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: زەپەر (زەئفەران) 12 مىسقال، ئىساروۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى (دۇقۇ)، ئەنسۇن، پىترئىا سالىيۇن، رەۋەن 4 مىسقال 2 پۇڭدىن، سۇنبۇل 7 مىسقال 2 پۇڭ، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر چىچىگى، ھەببى بىلسان بىر دەرەمدىن، ئىوردان 2 دەرەم، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا شىربىسى، جوئىدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقال 6 پۇڭ، بىلسان يېغى 5 دەرەم، مارجان 4 مىسقال 8 پۇڭ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كوپۇگى ئىلىنغان ھەسەلدىن دورىلار ئومۇمى مىقدارىغا 3 ھەسسە كەلگىدەك ئىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلىق ساپالدىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلاپ، كۈندە بىر مىسقال 2 پۇڭدىن 2 مىسقال 4 پۇڭغىچە ئىلىپ ھەسەل سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ.

يەنە جىگەرنىڭ زەئىپلىگىدە ۋە سۇددە (توسۇلۇش) پەيدا بولغاندا توۋەندىكى مەجۇنى داۋائىللەكنىڭ ئۇنۇمى مۇ ياخشى، ئۇنىڭ تەركىۋى مۇنداق:

يۇيۇلغان لەك، قۇستە، ھەببۇلغار، تىرمىس، دارچىن، ئۇزۇن، پىلپىل، ئاساروۇن، قەسبۇسىزەررە، پەتەر ئاسالىيۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، زىراۋەندە ھەر بىرى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، رەۋەن، سۇنبۇل، جىنتسيانا، ئوردان ھەر بىرى

3 مىسقال 6 پۇكدىن، سازەج ھىندى، ئاچچىق بادام مې-
غزى، قەلەمپۇر، مەستىكى، ھەببى بىلسان ھەر بىرى
بىر مىسقال 8 پۇكدىن، ئىزخىر، زەپەر، قارىمۇچ ھەر
بىرى بىر مىسقال 2 پۇكدىن، بۇ دورىلارنى ئېلىپ سو-
قۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىس-
تىمال قىلىنىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاجى سوغاقتىن ماددىلىق بۇزۇلغاندا،
غالىپ بولغان ماددىنى پىشۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە
بېرىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە ھەببى ئايارەج پەيقىرادىن بىر
كۈمۈلاچقا غاپىس، لەك، رەۋەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاخشامدا
يەپ يېتىپ، ئەتىسىگە ھېلىلە قاينىتمىسى بېرىلىدۇ.

ھېلىلە قاينىتمىسى (مەتبۇخى ھېلىلە)نىڭ بۇ نۇس-
خىسى توۋەندىكىچە: ئاقلانغان ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى
18 مىسقال، سۇنبۇل بىر مىسقال 2 پۇك، چىگىدەي يىل-
تىزىنىڭ پوستى، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 2
مىسقال 4 پۇكدىن، ئەپسەنتىن، غاپىس 6 مىسقالدىن،
قىزىلگۈل 12 مىسقال، چالا سوققان ئاق تۇربۇت 3 مىس-
قال 6 پۇك، ئەپتىمۇن 3 مىسقال 6 پۇك، چالا سوققان
بىنەپشەيەج 8 مىسقال 4 پۇك، ئۇرۇغىنى ئاجراتقان قۇ-
رۇق ئۈزۈم 30 تال، ئەنجۇر 15 دانە. بۇلارنى يېتەر-
لىك سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، قەنت سېلىپ بىراقلا ئې-
چىشكە بېرىلىدۇ. ئارقىسىدىن توۋەندىكى نۇسخىدىكى ما-
ئىل ئۈسۈلنى بېرىش لازىم؛

چىڭسەي يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپا بىدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، چىڭسەي ئۇرۇغى، بىدىيان ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، جۇۋننە، رۇمىبىدىيان 4 مىسقال 8 پۇڭدىن، سۇنبۇل، ئىزخىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 3 دەرەم 6 پۇڭدىن. بۇ دورىلارنى 2 چىنە سۇدا تاكى بىر چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا بىر سەر، بىر يېرىم سەر مائىل ئۈسۈلدا 3 مىسقال 6 پۇڭدىن ئاچچىق بادام يېغى، تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىش كېرەك.

ھەپتىدە 3 قېتىم ئىايارەج پەيقىرادىن بىرئازنى ساپ ھالدا ياكى باشقا دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ تۇرسا ئىچىنى سۈرۈپ، بەدەننى تازىلاپ تۇرىدۇ، ھەببى سەبىرى بېرىشمۇ مۇمكىن.

بەدەن ماددىلاردىن تازىلانغاندىن كېيىن، ئەپسەنتىن شارابى ياكى ئەپسەنتىن قۇرسى، رەۋەند قۇرسى، داۋائىملىلەك، داۋائىملىكۈركەم، قۇرسى غاپەس، شارابى خەندىقۇندىن بىرنى بېرىپ تۇرۇش لازىم.

ئەپسەنتىن قۇرسىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلمىشى مۇداق: رۇمىبىدىيان، ئەپسەنتىن، بىدىيان ئۇرۇغى، ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، خېمىر قىلىپ قۇرس (توقماچاق) تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى مائىل ئۈسۈل بىلەن ھەسەللىك ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

غاپەس قۇرسىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: غاپەس 7 مىسقال 2 پۇڭ، قىزىلگۈل، سۇنبۇل 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، تەرەنجىبىن 12 مىسقال، تاباشىر 2 مىسقال 4 فۇڭدىن. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كاسىنە سۇيى بەلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى ئىسكەنجىبىن بىلەن يېيىشكە بېرىش مۇمكىن.

لوز قورسىمۇ جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن رۇمبېدىيان، بېدىيان ئۇرۇغى، بېدىيان يىلتىزى، ئەپسەنتىن ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى ھەسەل ئىسكەنجىبىنى ياكى ياۋا پىياز ئىسكەنجىبىنى (ئىسكەنجىبىن ئەنسەلى) بىلەن نەمدەپ يېيىلىدۇ.

سانا، شىخ ئەرمىنى ۋە ئىزخىز، چىكسەي ئۇرۇغى، ئارپا-بېدىيانلارنى سوقۇپ توگە سۈتىگە شېكەر قوشۇپ بېرىلسە سوغاق خىلىتلارنى جىگەردىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ، توسال-غۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىترىغىل سەغىر، ئىتتىرىغىل كەبىرلەرنىكىمۇ جىگەرگە مەنپەئەتى بار.

ئاق قىچا، رەيھان ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ قورۇپ بېرىلسە، ئىچى بەك سۇرۇپ كەتكەنلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئەمەن، سۇنبۇل، دارچىن، قىزىلگۈللەرنى سوقۇپ، سۇسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ئۇستىگە سىرتىتىن چېپىش كېرەك.

ئەگەر گوش بېرىش هاجەت بولسا كەكلىك، قىر-غول گوشلىرىنى ئوقۇت، زىرە، سېرىق چىچەك، دارچىن، خولىنجان قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىش مۇمكىن.

3) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىمۇ مەددە-لىق ۋە ماددىسىز بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇقلايدۇ، تىلى، ئاغزى قۇرۇيدۇ؛ تولا ئۇسسايدۇ، تومۇرى قاتتىق سالىدۇ، قېنى ئاز بولى-دۇ، چوڭ تەرەت ئاز كېلىدۇ، جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق-تىن بۇزۇلۇشى سەۋدا خىلىتىغا مۇناسىۋەتلىك بولسا، كېسەل كىشىدە قورقۇش ۋە بۇزۇق پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: خاس قۇرۇقلۇقتىن (ماددىسىز) بۇزۇلغان بولسا بەدەنگە، جىگەرگە هوللۇك يەتكۈزۈش كۈپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى-نى چىقىرىپ بېرىش؛ نىلۇپەر شەربىتى، كوكنار شە-ربىتى، تاتلىق ئانار سۇيى (بادام يېغى قوشۇپ) بېرىش كېرەك. بۇغدايىنى قاينىتقان سۇنى بادام يېغى، تۇخۇم سېرىغى بىلەن بىللە ياكى هول قاپاق سۇيى، تاۋۇز سۇيى، ئەگرى خاتىگا سۇيى، ئىسپۇغۇل سۇيى بېرىش لازىم.

ماددا سەۋىبىدىن بۇزۇلغاندا ئەپتىمۇن قاينىتىمە-سىنى قېتىقنىڭ سېرىق سۇيى (مائىلجىسى) بىلەن

تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىدەك يېغى، بادام يېغى بىلەن ئاق مۇمنى ئېرىتىپ كاسىنە سۈيى، سېمىز ئوت سۈيىنى قوشۇپ جىگەر ئۇسىتىگە چېپىش كېرەك.

كېسەلنىڭ تامىغا قوزا مىكىسى، ئاقلىغان باقلا (پۇرچاق) ئۇنى، ئاقلىغان ئارپا ئۇنىدا پالەك سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش لازىم؛ ياغ ئورنىغا بادام يېغى سېلىش كېرەك. قاپاقنى ئوغلاق گوشى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش، يېڭى بېلىق گوشى بېرىش مۇمكىن. ھەر كۈنى ناشتىدا بۇغداي كېپىگىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بادام يېغى، ناۋات سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ؛ بۇ داۋاملىق ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، ھوللۇك بەك ئارتۇقچە قىلىۋېتىلسە، سۈئىلقۇنىيە كېسىلى (جىگەر ۋە تالىنىڭ ئورتاقلىغىدا يۈز بېرىدىغان كېسەلىك) ۋە ئىنتىسقا (قوساققا سۇ يىغىلىش كېسىلى) كېلىپ چىقىش ئېھتىمالى بار.

4) جىگەر مىزاجىنىڭ ھوللۇكتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: جىگەر مىزاجى ھوللۇكتىن بۇزۇلغاندا كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، قاپاقلىرى ئىششىپ ئوتۇقۇپ قالىدۇ، ئاچ بېقىنىڭ كىرگىت گوشلىرى بوشاپ كېتىدۇ. ئۇيقۇ تولا كېلىدۇ، ئاغزىدىن شولگەي كۆپ ئاقىدۇ، ھىس-تۇيغۇلار سۇسلىشىدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ، تاماق تەسلىكتە سىڭىدۇ، تىلى ھول بولىدۇ، چوڭ تەرەت بوش

كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، ھوللۇكنى تارتىدىغان (قۇرۇتىدىغان) تاماقلاردىن ھۆزۈرلىنىش ھىس قىلىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنى ۋە بەدەننى قۇرغاقلاشتۇرۇشقا چارە قىلىنىدۇ. ئارپابېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، چۇچۇكە-بۇيا يىلتىزىدىن يېرىم سەردىن ئېلىپ، سوقۇپ قاينىتىپ گۈلقەن سېلىپ بېرىش لازىم. ئىترىغىل كەبىر، مەجۇنى ماددەتۇلھايات بېرىش كېرەك ياكى دارچىندىن بىر سەر، جويۇز، لىچىندانە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، خولىنجانە-لاردىن يېرىم سەردىن، زەپەردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ 10 سەر ھەسەلگە ئارە-لاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن يېيىشكە بېرىل-سىمۇ بولىدۇ. تامىغىغا كەكلىك، قىرغول، تورۇلغا گوش-لىرىنى دارچىن، مەستىكى، زەپەر سېلىپ خۇشبۇي قىلىپ بەرسىمۇ، كوك كەپتەر گوشىنى سامساق، سوزاپ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مۇمكىن قەدەر غىزانى كەمرەك يېيىش، بەك قۇرغاقلاشتۇرۇۋەتمەسلىككە دىققەت قىلىش شەرت، چۈنكى زىيادە قۇرغاقلىق ئۇرۇقلىتىۋې-تىدۇ.

تۇۋەندە ئومۇمەن جىگەرگە زىيان قىلىدىغان ۋە پايدا قىلىدىغان نەرسە ۋە ئىشلارنى قىسقىچە بايان قىلىمىز:

زىيان قىلىدىغان نەرسە ۋە ئىشلار: تاماقنىڭ ئۇستىگە تاماق يېيىش يەنى ئىلگىرى يىگەن تاماق

سىڭمەي تۇرۇپ ئۇستىگە تائام (تاماق) يېمىش جىگەر-گە زەرەرلىك؛ بىرقانچە خىل تاماقنى بىرلەشتۇرۇپ يېيىشمۇ جىگەرنىڭ ئوزلەشتۇرۇش خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇ-رىدۇ. تاماقنى تەرتىپلىك، بەك زىيادە تويۇپ كەتمىگە-دەك ئىستىمال قىلغان ياخشى. قاتتىق ھەركەتتىن كې-يىن، مونچىدىن چىققاندا، جىنسىي ئالاقىنىڭ ئارقىسى-دىنلا سوغاق سۇ ئىچىش زىيانلىق؛ بۇ ئىش بارا - بارا قوساققا سۇ يىغىلىشقا ئېلىپ بارىدۇ. زورۇر كەلگەنلىكتىن سوغاق سۇ ئىچىشكە توغرا كەلسە بەك سوغاق ھالدا ئىچ-مەسلىك، بىراقلا كوپ ئىچىۋالماي بولۇپ - بولۇپ ئى-چىش لازىم. چاغىر (ھاراق)، خۇسۇسەن ئاچ قوساقتا دائىم فۇرۇق ئىچىلگەن ھاراق جىگەرنى كويدۇرۇپ ئۇنىڭ خىزمىتىگە، پۈتۈن بەدەن خىزمىتىگە ئېغىر دەخلى يەت-كۈزىدۇ.

جىگەرگە پايدا قىلىدىغان نەرسىلەر: كاسىنىگە ئوخشاش ئاچچىق دورىلار، قىسمەن ئاچچىق نەرسىلەر جىگەردىكى توسىلىش (سۇددە) نى ئاچىدۇ. دارچىن، ئىز-خىر چىچىگىگە ئوخشاش خۇش پۇراقلىق ماددىلار جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇش (قابىز)لىق خۇسۇسىيەتكە، خىلتىلارنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار پىستە، فىندۇق (ئورمان ياڭغى)، ئۈزۈم، شاپتۇل، قوغۇنغا ئوخ-شاش تاتلىق نەرسىلەر جىگەرگە پايدا قىلىدۇ.

جىگەردە ھارارەت (ئىسسىقلىق) بولغانلارغا كاسىنە

(ياۋا ياكى تېرىلغىنى) نىڭ سۈيىگە ھەسەل سۈيى قوشۇپ بېرىلسە ئالاھىدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىستىسقا كېسىلى

ئىستىسقا يەنى بەدەر توقۇلما ياكى ئەزاغا سۇ چۇ-شۇپ ئىششىش كېسىلى تەبابەتتە بىر قانچە تۈرگە بو-لۇپ سوزلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن توۋەندە ئۇلارنى قەدىمقى كىتاپلاردىكى تۈرلەرگە بولۇش تەرتىۋى ئاساسىدا ئايرىم-ئايرىم سوزلەپ ئوتىمىز.

1. سۇلۇق ئىششىق

تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئارىسىغا سۇيۇقلۇق يى-غىلىپ بەدەننىڭ ئىششىشى ئەرەپچە "ئىستىسقائى لەھمى" (گوش سۇلۇق ئىششىغى)، لاتىنچە "ئېدىمە" (oedema) ياكى "ئاناساركا" (anasarca)، خەنزۇچە "شۇيچۇڭ" (水肿)، "فۇجۇڭ" (浮肿) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: بەدەندىكى توقۇلما (نەسىجى) لارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشىنى تەمىنلەش ئۈچۈن، قان تومۇرى بىلەن توقۇلمىلار ئارىلىغىدا داۋاملىق سۇيۇقلۇق ئالمىشىپ تۇرىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇقلارنىڭ قان تومۇ-ردىن توقۇلمىلار ئارىسىغا چىقىش سۈرئىتى، سۇيۇقلۇقلارنىڭ

توقۇلمىلاردىن چىقىپ كېتىش سۈرئىتىدىن تېز بولسا، ئانداقتا يەرلىك ئورۇندا سۇلۇق ئىششىق شەكىلـلىنىپ چىقىدۇ. ناۋادا پۇتۇن بەدەنىنىڭ چىقىرىپ تاشلايدىغان سۇيۇقلۇق مىقدارى بەدەنىنىڭ قوبۇل قىلغان سۇيۇقلۇق مىقدارىدىن ئاز بولسا، ئانداقتا پۇتۇن بەدەنـلىك سۇلۇق ئىششىق ھاسىل بولىدۇ.

سۇلۇق ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ئۇشـشاق قان تومۇرلارنىڭ بېسىمى ئورلەپ كېتىش، قان تەركىۋىدە تۇز ۋە باشقا ماددىلار نىسبىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشنىڭ ئەھمىيىتى چوڭ.

ئالامەتلىرى: قەدىمقى كىتاپلاردا سۇلۇق ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشىدا بەدەنىدە ھارارەت غورىزىيىنىڭ سۇسلىغى، جىگەرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئۇچرىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا جىگەر بىلەن شىرىكچىلىـگى بولغان مەئىدە، يۇرەك، بورەك قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر ۋە ئاچلىق، ئۇزاق مۇددەت تولۇق ئۇزۇقـلۇق ئەھمىيىتىگە ئىگە بولغان يىمەكلىكلەردىن مەھرۇم بولۇش ياكى ئۇنداق ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ئولتۇرماسلىق (ئىسھال، كەمقانلىق، ھامىلدارلىق ۋە باشقا سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن) ئارقىسىدا سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى لەھمى) كېلىپ چىقىدۇ، دەپ كورستىلىدۇ. شۇڭا ھەر قايسى سەۋەپتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ يۈز بېرىش سۈرئىتى دەسلەپ باشلىنىش ئورنى ۋە تارقىلىش

جەريانىغا، شۇنداقلا شۇ چاغدا جىگەر، يۈرەك، بورەك ۋە باشقا ئەزالاردا مەۋجۇت بولغان كېسەللىك ھالەتلىرىگە ئاساسلىنىپ، سۇلۇق ئىششىقنى شەكىللەندۈرگەن سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ داۋالاش لازىملىغى تەكىتلىنىدۇ.

يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدا سۇلۇق ئىششىق يۈز بەرگەندە ئەزالار سۇسلىشىدۇ، ئىسسىق لىپ ئىششىيدۇ، تېرە خۇددى خېمىرغا ئوخشاش ئاقۇش رەڭ ئېلىپ، بارماق بىلەن بېسىلسا باسقان ئورۇندا چوڭقۇر كاتەك (ئىز) قېلىپ، ئىزنىڭ ئەسىرى خېلى ئۇزۇندا يوقىلىدۇ.

1) جىگەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ راۋاجلىنىشى ئاستىراق بولۇپ، كوپىنچە قوساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققى) روشەن بىلىنىدۇ. شۇڭا ئاۋال قوساق (كىندىك ئېتراپى) ۋە پۇت ئىششىپ ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىيدۇ. ئەينى ۋاقىتتا جىگەر كىچىكلەپ قاتقاللىق، جىگەر زەئىپلەشكەنلىكىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

2) يۈرەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئىششىق دەسلەپتە ھوشۇق ئېتراپىدىن باشلىنىپ يۈرەك زەئىپلەشكەن ھالەتتە، بارغانسېرى پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ئەگەر كېسەللىك يۈرەك زەئىپلىشىش باسقۇچىغا يېتىپ بارغان بولسا، بىمار كىشىدە جىگەر يوغىناش، نەپەسلىنىش

قىيىنلىشىش، كۆكرىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

3) بورەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

بورەكنىڭ ئوتكۇر ۋەرەمىدە سۇلۇق ئىششىق ناھايىتى تېز پەيدا بولۇپ پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن. سوزۇلما بورەك ۋەرەمىدە بولسا، كېسەللىك جىددىلەشمىگەن چاغلاردا ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قاپاقلار ئىششىپ قالىدۇ، بىردەمدىن كېيىن تەدرىجى يوقىلىپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئايىغىدا ۋە باشقا ئەزالىرىدىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە ئىششىق بولىدۇ؛ بۇنداق كېشىلەردە بورەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغانلىق ئىپادىلىرى بايقىلىدۇ.

4) باشقا سەۋەپلەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئوزۇقلۇق ماددىلار پېتىشمەسلىكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقتا پۈتۈن بەدەن ئىششىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چەرايى سارغىيىدۇ. سەۋدۇى يوقىتىلىپ، ئوزۇقلىنىش ياخشىلانغاندا ئىششىق تەدرىجى يوقىلىپ باشقا ئالامەتلەرمۇ تۈگەيدۇ.

كەمقانلىق، ھامىلدارلىق تۈپەيلىدىنمۇ بەدەن ئىششىدۇ؛ ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا بۇ خىل سۇلۇق ئىششىق ئايىاق تەرەپتە ئېغىرلىشىدۇ، كەمقانلىق تۈزىتىلسە، ھامىلدار ئايال تەۋەللۇد قىلسا (تۇغسا) ئىششىقمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ. ۋەرىد تومۇر (كۆك تومۇر) توسالغاندا، بەدەندە ئاق بەلغەم يوللىرىدا سۈددە

پەيدا بولغاندا، توقۇلمىلاردا ۋەرەم ھاسىل بولغاندا ئەزالاردا سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاشتىن ئىلگىرى شۇ خىل ئىشىشقانى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ چىقىپ ئاندىن چارە قىلىش مۇۋاپىق. شۇنىڭ بىلەن بىللە سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبى، دەرىجىسىگە قاراپ تۇز ئىستىمال قىلىشنى، تەركىبىدە تۇز ماددىسى بولغان يېمەكلىكلەر، كوكتاتلار ئىستىمال قىلىشنى، سۇ ئىچىشنى مۇۋاپىق چەكلەشنىڭ بەلگىلىك ئەھمىيىتى بار. چۈنكى تۇز سۇيدۇكنىڭ راۋان بولۇشىنى چەكلەپ ئىشىشقانىڭ قايتىشىغا دەخلى قىلىدۇ، ئىششىقنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ، بەزى بىر ئىششىق كېسەللەرنى تەرلىتىشنىڭمۇ مەلۇم ياردىمى بولىدۇ، بەزىدە سۇرگە بېرىپ ئىچنى سۇرگۈزۈشمۇ مۇمكىن. لېكىن تەرلىتىش، سۇرگە بېرىشلەرنى سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبى، كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

دورىلاردىن كاسىنە ئەرەقى، بادىيان ئىرەقى ۋە باشقا يەڭگىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ، مەسىلەن، زۇفا 4 مىسقال، چىگىسەي ئۇرۇغى، بادىيان يىلتىزى 3 مىسقالدىن 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، بېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېتەرلىك مىقدارىدا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر سەر قىيامغا 2 سەر قاينىق سۇ قوشۇپ كۈندە 3 ـ 4 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

كومه قوناق ساقلىنى يالغۇز هالدا ياكى كومه قوناق-
نىڭ يەر يۈزىگە يېقىن جايدىكى يىلتىزى بىلەن سىلە
قاينىتىپ چاي ئورنىدا بېرىلسە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇپ،
ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. كوك ماشنى قاينىتىپ ئىچىشكە
بېرىلسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، چىغىرتماق (پىچان)
يىلتىزىنى كۆلۈپلىپ، سوقۇپ دوۋسۇنغا تېڭىپ قويۇلسا
سۈيدۈكنى كۆچلۈك ھەيدەيدۇ (بەزى سۈيدۈك توتۇلغانلاردا
ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى)، جىغان يىلتىزىدىن ئازراقنى
پوستىدىن ئاجرىتىپ، قاينىتىپ شېكەر سېلىپ چاي ئور-
نىدا ئىچسىمۇ سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، سۈدىكى لەشتىن
3 - 4 مىسقالنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئىچىلسە
سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، قۇ-
رۇتقان خاڭگا شوپۇكلىرىدىن بىرىنى ياكى بىر - ئىككىسىنى
قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلسىمۇ سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. قان
تېپەردىن 5 مىسقالغا تاۋۇز شاپىغىدىن بىر سەرنى قوشۇپ
قاينىتىپ بەرسىمۇ سىيدۇرۇپ ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

يۇقۇرىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى سۇلۇق
ئىششقنىڭ ئاساسىي سەۋەبىگە قارىتىلغان چارىلەرگە قو-
شۇمچە قوللىنىش مۇمكىن. كېسەل كىشىلەرگە ئانار پايدا
قىلىدۇ، توخۇ گوشى شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ
بېرىش مۇمكىن. ئىمكانىيەت يار بەرسە كېسەل كىشىنى
بەك ئىسسىق بولمىغان قۇمغا كومۇپ تەرلىتىلسە ئىششىق
بوشاپ تېرە چىگىلىش تەدرىجى يوقىلىدۇ.

2. قوساقتا سۇ يىغىلىش

قوساق بوشلۇغىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش كېسىلى ئەرەپچە "ئىستىسقائى زىققى"، لاتىنچە "ئاسسىتىس" (ascitis)، خەنزۇچە "فۇشۇي" (腹水) دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمقى كىتاپلاردا قوساقتا سۇ يىغىلىشنى يەنە ئىستىسقائى زىققى ۋە ئىستىسقائى تەبەلى (ناغرىسمان سۇ يىغىلىش) دەپ ئايرىلىدۇ. ئىستىسقائى زىققىدا قوساقتا نوقۇل سۇ يىغىلغان بولىدۇ؛ شۇڭا قوساق خۇددى سۇ تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك بولۇپ بىلىنىدۇ. ئىستىسقائى تەبەلىدە قىسمەن سۇ بولۇپ تولاراق يەل تولىۋالىدۇ، شۇڭا قوساقنى چېكىپ كورۇلسە ناغرا (تەبەل) ئاۋازى كېلىدۇ. ئىستىسقائى زىققىدا سۇيۇقلۇق قوساق پەردىسى بىلەن قوساق ئىچكى تېرىسى ئارىلىغىدا ياكى ئۇچەي بىلەن چاۋا ئارىلىغىدا يىغىلىدۇ.

سەۋەبى: يۇقۇرىدىكى ئىككى خىل ئىستىسقانىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئوخشاش. ئۇلار: جىگەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى دافئەسى) ۋە بورەكنىڭ تارتىۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى جازىبەسى) ئاجىز بولۇپ، جىگەردىن چىققان سۇيۇقلۇق ۋە قانىنى بورەكنىڭ تولۇق تارتىۋالالماسلىغىدىن؛ قوساق ئىچكى ۋەرىد تومۇرى (كوك تومورى) نىڭ بېسىمى ئورلەپ كېتىش (يۇرەك

زەئىپلەشكەندە، يۇرەك قېپى تارايغاندا، دەرۋازا كوك تومۇرىدا قانىنىڭ ئېقىمى سۇسلاشقاندا) قان قېيىپ، قان تەركىۋدىكى سۇ قوساق بوشلۇغىغا سىرغىپ ئوتتىدۇ؛ قان خىلىلىتىنىڭ تەركىۋى ئوزگىرىپ، سۇيدۇك يولى توسۇلۇپ قالغان چاغلاردا سۇيدۇكلۇككە كېلىدىغان سۇيۇقلۇق ۋە قان تەركىۋىدىكى سۇيۇقلۇق قوساق بوشلۇغىغا سىزىپ چىقىپ قالىدۇ ياكى قوساق ئىچكى قىسمىدىكى سۇيۇقلۇق يوللىرى (قان تومۇر، ئاق بەلغەم يوللىرى) تېشىلىپ قېلىشتىن تەدرىجى هالدا سۇيۇقلۇق توپلىنىدۇ؛ قوساق پەردىسى سىل تۇپەيلىدىن ۋەرەملەنگەندە ئۇ يەردە تەدرىجى سۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

قوساققا سۇ يىغىلىش كوپىنچە يەككە بىر خىل سەۋەپتىنلا بولماي، بىرقانچە سەۋەپ بىرلىشىپ كېلىش ئېهتىمالىرى كوپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: قوساققا سۇ يىغىلىشنىڭ سەۋەپلىرى هەر خىل بولغاچقا، ئالامەتلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن، قوساق پەردىسىنىڭ سىلىنىڭ ۋەرەمىدە قوساققا سۇ يىغىلسا كېسەل كىشىدە ماغدۇرسىزلىق، قىزىتما، ئىشتىها تۇتۇلۇشقا ئوخشاش تەپى دىق (سىل) ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ؛ يۇرەكتىن بولغان قوساق سۇيىمدە، يۇرەك قوزغىلىش، دەم سىقىش ۋە قان تۇكۇرۇش قاتارلىق يۇرەك كېسىلى ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئىستىسقا-نىڭ ئوزىگە خاس ئالامىتى مۇندا: قوساق سۇ

تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك جىقلىشىپ قالىدۇ، قوساق تېرىسى تارتىشىپ، قوساق تومۇرلىرى كۆكىرىپ كورۈنۈپ تۇرىدۇ. يىغىلغان سۇ كوپ بولغاندا كوندىلەك كىرگىت پاسسىل يۇقۇرىغا كوتىرىلىپ، ھەركىتى چەكلىمىگە ئۇچراپ، ئوپىكىنى قىسىپ نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. قوساقنىڭ بىر تەرىپىگە ئىالقانىنى قويۇپ تۇرۇپ بىر تەرەپنى شاپىلاقلاتسا قولغا دولقۇنلىغان سۇيۇقلۇق بىلىنىدۇ. قوساقتىكى سۇ توۋەنكى كاۋاك كوك تومۇر ۋە ئۇنىڭ شاخچىلىرىنى بېسىپ قويغانلىقتىن چات ساھەسى، پۇتلار- مۇ ئىششىدۇ. پەزى ئاغرىقلارنىڭ يېتىش ھالىتى ئوز- گەرتىلسە قوساقتىكى سۇنىڭ ئورنىمۇ يوتكىلىدۇ، چېكىپ باققاندا تۇتۇق سادا (ئاۋاز) ئاڭلىنىدىغان دائىرىمۇ ئوز- گىرىپ قالىدۇ.

بەدەندە ھارارەت، ئوسسۇزلۇق بولمىسا، سۇيدۇك ئاق كەلسە ئىسسىقانىڭ سوغاقتىن بولغانلىغىغا؛ قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق بولۇپ، سۇيدۇك سېرىق، قىزىل كەلسە ئىسسىقتىن بولغانلىغىغا دالالەت قىلىدۇ.

قوساق سۇيىنى ۋە سەۋەبىنى تەكشۈرۈش بەك مۇھىم. چۈنكى سەۋەبلىرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن قوساقتىكى سۇنىڭ رەڭگى ۋە تەركىۋىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەردە سۇزۈك ساغۇچ سۇيۇقلۇق بولسا، بەزىلەردە قان زەردابۇغا ئوخشاش (قوساقتا سەرتان بولغاندا)، سۈتكە ئوخشاش (قوساق ئىچىدىكى ئاق بەلغەم يوللىرى توسال- غاندا) ھەتتا يېرىڭلىق بولۇشىمۇ مۇمكىن؛ شۇڭا

داۋالاشتا سەۋەبنى ئېنىقلاپ ئاندىن چارە كۆرۈش زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، قوساق يوغىناپ كوپۈپ قېلىشنىڭ ھەممىسى قوساقتا سۇ يىغىلغانلىقتىن بولمايدۇ. قوساق يەل بولۇپ كوپكەندە، تۇخۇمداننىڭ زور خالتىلىق ئىششىغىدا، ھامىلدارلىقتا، دوڭسۇنغا سۈيەدۇك بەك تولۇپ كەتكەندە (بەزى كېسەللىكلەردە دوڭسۇنىڭ سۈيدۈكنى چىقىرۋېتىش قابىلىيىتى دەخلىگە ئۇچراپ سۈيدۈك يىغىلىپ قالغاندا)، سېمىزلىكتە ۋە قوساق ئىچىدە زور مونەك ئوسمىلەر بولغاندا، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەممىسى بىراقلا توۋەنگە چۈشكەندە قوساق يوغىناپ كېتىدۇ؛ بۇلارنى پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبنى ئېنىقلاپ، شۇ نىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن، سىل تۇپەيلىدىن قوساق پەردىسى (بارىتون) ۋەرەملىنىپ سۇ يىغىلغان بولسا، ئاندىقتا سىلغا قارشى داۋا قىلىش كېرەك. يۇرەك زەئىپلەشكەن بولسا يۇرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. ئاندىن كېيىن قوساق سۈيىگە قارىتا داۋالاش چارىلىرىنى كۆرۈش تەۋەنىدە سوزلىنىدۇ. كېسەل كىشىگە تۇز ئىستىمال قىلىشنى چەكلەش، سۇ ئىستىمالىنى مەلۇم دەرىجىدە ئازايتىش لازىم، دورىلار بىلەن

سۇنى ئازايتىش مۇمكىن بولمىغاندا، قوساققا نەشتەر ئۇ-رۇپ بەلگىلىك مىقداردا سۇ ئېلىۋېتىش لازىم. لېكىن بىر قېتىمدا نۇرغۇن مىقداردا سۇ ئېلىشقا بولمايدۇ؛ چۈنكى قوساقتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئوزلىشىپ قالغان سۇ بىراقلا چىقىپ كەتسە، ئىچكى ئەزا بوشاپ، روھ ئازلىشىپ يۇرەك ئاجىزلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىستىسقانىڭ ئاساسلىق سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەرگە ئالاقىدار ۋەرىد تومۇرلاردىكى سۇددە (توسىلىش)، قان قېيىشلاردىن ئىبارەت بولغانلىقى ئۈچۈن، جىگەر مىزاجىنى ئېتىدالىغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىش مۇھىم. ئىخراج ئۈچۈن ھېلىلە قاينىتىمسى، تەمرى ھىندى ۋە شاتەررە بېرىش كېرەك (قىزىتمىسى بولسا)؛ قىزىتمىسى بولمىسا تەئدىل قىلىش (تەكشەش) ئۈچۈن بۇزۇرى ئىسـ-كەنجىبىن، دىنار شەرۇتى بېرىلسە بولىدۇ. شەرۇتى بۇزۇرىنىڭ ئىسسىق ۋە سوغاق دېگەن ئىككى خىل تۈرى بار، ئۇلارنى ئايرىم-ئايرىم كورستىمىز.

ئىسسىق بۇزۇرى شەرۇتى (شەرۇتى بۇزۇرى ھار): بىدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىكسەي يىلتىزى 2 مىسقالدىن، ئارپابىدىيان، ئەنىسۇن، چىكسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، مەزكۇر دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە بىر چىنە قاينىق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىلىدۇ. بېرىمى قالغاندا سۇزۇپ 7 سەر قەنت سېلىپ، قىيام قىلىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سوغاق بۇزۇرى شەرۇىتى (شەرۇىتى بۇزۇرى بارىد):
كاسىنە ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى، تۇز ۋە ئەگرى خاتكا ئۇرۇقلىرى 5 مىسقالدىن، كاسىنە يىلتىزى بىر سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 40 سەر قاينىق سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، 12 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن ئىچىلىدۇ.

توۋەنكى شەرۇىتى ئۇسۇلنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى:
ئۇرۇغىنى ئالغان ئۇزۇم 3 سەر، بېدىيان يىلتىزى، چىكسەي يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى 3 سەردىن، ئەنجۇر 20 دانە، چىكسەي ئۇرۇغى، كاسىنە 8 مىسقالدىن، ئىزخىر، سۇنبۇل، دارچىن، ئاسارۇن بىر سەردىن. بۇلارنى 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 10 سەر قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، يېرىم سەر دورىغا 2 سەر قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كېسەل كىشىدە قىزىتما بولسا ئاددى ئىسكەنجىبىنگە كاسىنە سۇيى قوشۇپ بېرىش مۇمكىن. ئىسسىقتىن بولغان قوساققا سۇ يىغىلىشقا سەۋەب ھېلىلە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇنى تالقان، مۇرابا ۋە قاينىتما هاللىرىدا ئىشلىتىش مۇمكىن. ئاددى ئىسكەنجىبىننى كاسىنە سۇيى، خاتكا، قوغۇن، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بىلەن بىللە بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە ئۇرۇغى ئاجرىتىلغان زىرىق بىر يېرىم سەر، كاسىنە ئۇرۇغى، خاتكا مېغىزى 3 مىسقالدىن،

قىزىلگۈل 5 مىسقال، سۇنبۇل، رەۋەن بىر مىسقالدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقالدىن توقمچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە بىر دانىدىن 3 قېتىم ئىچىش كېرەك.

ئەگەر ئىستىسقا سوغاقتىن بولغان بولسا، ئۇرۇغى ئاجرىتىلغان زىرىقتىن 5 مىسقال، رەۋەن، سۇنبۇل، رۇمبىدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن، زىراۋەندىدىن بىر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئارپا بىدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقاللىقتىن توقمچاق ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستىمال قىلىش لازىم.

ئىستىسقا بىللەن بىللە بەدەندە ھارارەت بولسا، بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى، ئالما شەرۋىتى بېرىش؛ سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن قۇرسى مازەرىيۇن بېرىش كېرەك.

قۇرسى مازەرىيۇننىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق:

مازەرىيۇندىن بىر سەرنى 3 كۈن سىركىگە چىلاپ، سۇزۇك سۈدا 3 قېتىم پاكىز يۇيۇپ ئاندىن قۇرۇتۇپ، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئارپا ئۇنىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقال ئېغىرلىقىدا توقمچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە 1 – 2 تال ئىستىمال قىلىش لازىم.

كېسەللىك سوغاقتىن بولسا، سۈيدۈك ھەيدەش

ئۇچۇن سوغاق تەبىەتلىك ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بېرىلىـ
سمۇ بولىدۇ يـاكى ئـاسارۇن، ئارپا بېدىيان، جـۇۋىنە،
چىكسەي ئۇرۇغى، سـۇنبۇل، ئىگـىر، پىنىـە ئـۇرۇغى ۋە
شوخلەكلەردىن بىرقانچىسىنى بـىرلـەشتۈرۈپ قـاينىتىپ
بېرىلسمۇ بولىدۇ.

تامىغىغا قۇش گوشلىرى (توخۇ، قىرغۇل، كەكلىك
گوشلىرى)دىن بىرىنى قورۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كېسەل
كىشىدە قىزىتما بولمىسا مەزكۇر گـوشكە زىرە، دارچىن
سېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بار، ئەمـ
ما يوتەل يوق بولسا مەزكۇر گوشكە زىرىق سۇيى، سىركە،
قېتىقتىن بىرىنى قوشـۇپ بېرىشكـە تـوغرا كېلىدۇ. بىر
مـەزگىل رۇمبېدىيان، ئارپا بـېدىيان، دەملەنگـەن چـاي
بىلەن بۇغداي نېنى ئىستىمـال قـىلىش هـەم ئـوزۇق،
هەم داۋا سۈپىتىدە توگـە سۈتى نـاهايىتى يـاخشى دورا
هىسابلىنىدۇ. ئۇ سۈيدۈكنى راۋان قىلىپلا قالماي، بەلكى
بەدەنگە ئوزۇق بولۇشى مۇمكىن؛ توگە سۈتى سەل قىزىپ
هور چىققاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ. توگە سۈتىنى كۇز ـ
دە بەدەن قوبۇل قىلالايدىغان مىقدارىغا يەتكۈزۈپ بېرىش
كېرەك؛ جىگەر قېتىپ قوساقتا سـۇ چـۈشكەنـدە ئېشـەك
سۈتى بېرىش تېخىمۇ پايدىلىق. جىگەرنى يـاشـلاندۇرۇپ،
يۇمشىتىش، قوساق سۈيىنى ئازايتىش ئۈنۈمى توگە سۈتـ ـ
گە قارىغاندا تېخىمۇ كۈچلۈك، ئۇنى «سىل كېسەل» ماۋزۇـ
سىدا كورىستىلگەن ئۇسـۇلـدا قىزىتىپ، دەسلەپـتـە 5

مىسقالدىن باشلاپ، پەيدىن-پەي ئاشۇرۇپ كۆندە يېرىم شىشە ئىچىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈش لازىم. لېكىن كېسەل كىشىدە يۇز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەرگە داۋاملىق دىققەت قىلىش، مىقدارىنى بىراقلا كۆپەيتمەي تەدرىجى ئاشۇرۇش شەرت.

سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، قوساقتىكى سۇنى ئازايتىش مەقسىدىدە توگە سۈيدۈگى، ئۇشكە سۈيدۈگى ئىچكۈزۈشنىڭ ئۇنۇمى بار.

كېسەل كىشىنىڭ ئىچىشىگە بېدىيان ئەرەقى، كاسىن ئەرەقى بېرىش مۇۋاپىق، لېكىن ئۇنىمۇ بەك كۆپ بەرگىلى بولمايدۇ. كېسەل كىشىگە كۈنىگە بېرىلىدىغان سۇنىڭ مىقدارى كۆندۈلۈك تامىغىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمىغا تەڭ بولسا كۇپايە. مۇنىلەردىن ئانارنى قانچە كۆپ يىسە مۇمكىن. ئاشلىقتىن گۈرۈچ ئىستىمال قىلغان ياخشى. ئۇمۇمەن سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا لەھمى)، قوساقتا سۇ يىغىلىشلاردا توۋەندىكى ھەببى رەۋەنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

رەۋەن 3 مىسقال، غارىقۇن 6 مىسقال، تۇربۇت 12 مىسقال، زىراۋەندە 2 مىسقال، مۇقىل 3 مىسقال، ئەنىسۇن بىر مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيىدە خېمىر قىلىپ كۈمۈلاچ ياسىلىدۇ؛ ھەر كۈندە 2 مىسقالدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

قىزىتمىسى بولغاندا ھېلىلىه قاينىتىلمىسى، قايتا چىلانغان قىزىلگۈل شەرۇبتى (شەرۇبتى گۈلى مۇكەررەر) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ ياسىلىشى مۇنداق:

ھول قىزىلگۈل گۈل ياپرىغى (قانىتى) 5 سەر، پاكىز سۇ 5 ھەسسە: چىلاپ يۇمشاق ئۇۋتتا قاينىتىلىدۇ. گۈلنىڭ رەڭگى، پۇرىغى ۋە تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن، سۈزۈپ تىرىپنى تاشلاپ، يەنە شۇ سۇغا قىزىلگۈل سىلىپ يۇقۇرقىدەك قاينىتىلىدۇ. ئىككىنچى نۆۋەت سۈزۈپ تىرىپنى تاشلىۋېتىپ، يەنە گۈل قانىتى سىلىپ قايتا قاينىتىپ سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سىلىپ قىيام قىلىندۇ. شېكەر ئورنىغا تەرەنجىبىن (يانتاق شېكىرى) سالسىمۇ بولىدۇ. ئىستىسقادا كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە، مىزاجىغا قاراپ ئىسسىق كەلكىلانەج (كەلكىلانەجھار) ۋە سوغاق كەلكىلانەج (كەلكىلانەج بارىد) بېرىشىمۇ مۇمكىن.

ئۇلارنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق:

ئىسسىق كەلكىلانەج: رەۋەن، غاپەس ئۇسارىسى (ئېزىپ تىندۇرۇلغان سۇيى) ئەنىسۇن، سۇمبۇلتىمپ 2 مىسقالدىن، ئىرسا 3 مىسقال، ئىشلەنگەن مازەرىيۇن (مازەرىيۇن مۇدەببەر)، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە، سەكبىنەج 5 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە. سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنىڭ كوپۇگىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 3 ـ 4 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سوغاق كەلكىلانەج: قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇغى، تۇز خاڭگا مېغىزى، قۇيۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا شىربىسى 2 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئوسارىسى 3 مىسقال، ئىشلەنگەن مازەربيۇن، سىرىق هېلىلە پوستى 5 مىسقالدىن، پاكىزلانغان تەرەنجىبىن، فلۇس، قەنت 5 مىسقالدىن. ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 2 - 3 مىسقالغا قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

توۋەندىكى دورىنى تەييارلاپ سۇلۇق ئىشىقتا پۇتۇن ئەزاغا، قوساق سۆيىدە قوساق ئۇستىگە، ئىستىسقائى تەبەلىدە قوساق ئەتراپىغا سۇركەپ قويۇلسا تېرە ئاستى، قوساقتىكى سۇنى تارتىشتا مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە. تەركىۋى مۇنداق:

شۇمشا (شاڭدۇزا) ئۇنى، كوك كەپتەر مايىغى، دۇبرقاي يىلىمى (كۇجە)، كونا قوي يېغى باراۋەر مىقدارداردا. سوقۇپ تاسقىلىدىغانلىرىنى سوقۇپ تاسقاپ ئېرىتىلگەن ياقتا ئارىلاشتۇرۇپ يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن جايلارغا چېپىلىدۇ؛ بۇ خىل زىماتلارنىڭ نۇسخىلىرى كوپ.

ئىستىسقادا ھىچقانداق دورا پايدا بەرمىسە مەئىدە ئاغرىغا جىگەر ئۇستى، تال ئۇستى، مەئىدە ئاستى، كىندىك ئۇستىدىن ئىبارەت 5 ئورۇنغا داغ سېلىش مۇمكىن. كېسەل كىشى كۆچلۈك بولسا ھەممە داغنى بىر ۋاقىتتىلا سېلىنىدۇ؛ زەئىپ بولسا ئەھۋالغا قاراپ بولۇپ-بولۇپ داغ سېلىش كېرەك.

ئىستىسقا تالىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولسا، بەدەندىن سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش تەدبىرلىرىنى كورۇپ (سەۋدا سۇركىسى بېرىپ)، ئاندىن تالنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىستىسقا كوپ قان يوقاتقانلىقتىن ۋۇجۇتقا كەلگەن بولسا، شەرۇتتى مەيىبى، ئۇزۇم شەرۇتتى بېرىش، تۇخۇم سېرىغىنى شېكەر بىلەن ئىستىمال قىلدۇرۇش، قوي گوشى، كەكلىك گوشىدە كاۋاپ بۇيرۇش مۇمكىن.

ئىستىسقا ئوپكە ۋە سىنە (كوكسە) كېسەللىكلىرىگە ئالاقىدار بولسا، ھەمىشە قىزىتما، يوتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ، كېسەللىكنىڭ پۈتى ئىششىيدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە زۇۋا شەرۇتتى، بىنەپشە شەرۇتتى ۋە گۈلقەن بېرىش لازىم.

3. قوساققا يەل يىغىلىش (ئىستىسقائى تەبەلى)

بۇ قوساققا قويۇق يەل ۋە ئاز مىقداردا سۇيۇقلۇق يىغىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كېسەللىك جىگەر مىزا-جىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغاقلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك مەئىدىدە سۇيۇقلۇق بەك زىيادە بولۇپ ھەزىمگە دەخلى يەتكەندە، ياخشى ھەزىم بولمىغان غىزا جىگەرگە كېلىپ، ئىسسىقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى ياكى ئەكسىچە سوغاقلىقنىڭ ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىشى

تۇپەيلىدىن جىگەرمۇ ياخشى ھەزىم قىلالماي مەزكۇر غىزا ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىدۇ ـ دە، قوساقتا يەل تولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىدە قوساق پۇلىگەن تۇلۇمدەك كوپۇپ يوغىنايدۇ، قوساقنى چەكسە ناغرىدەك ئاۋاز چىقىدۇ؛ كىندىك سىرتقا پولتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، قوساق تېرىسى تارتىشىدۇ.

داۋالاشتا تاماقنى چەكلەش زورۇر. ساق ۋاقتىدىكـ گە قارىغاندا يېرىم ـ ئۇچتىن بىر ھەسسە تاماق بىلەن قانائەت قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقتا شوخلەك ئەرەقى، بادىيان ئەرەقىنى ئاز ـ ئازدىن بېرىلىدۇ. سېرىق ئوت ئۇرۇغىنى سوقۇپ، سۇ قۇيۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، بۇزۇ ـ رى شەرۇتتى بىلەن بىللە بېرىش لازىم. گۇلقەنىنى جىقراق بېرىش پايدىلىق.

ئەگەر سوغاقلىق زىيادە بولسا، ئارپا بېدىيان ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىش، ئىسـ كەنجىبىن بۇزۇرى بېرىش مۇمكىن. ئىچىنى يۇمشىتىپ سۇرۇش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلسە بولىدۇ. ئاندىن كېيىن توۋەندىكى تەركىپنى تولۇقلاپ تەييارلاپ بېرىش لازىم: سوزاپ، قۇرۇق پىنىنە، تاغ پىنىنسى، زىرە (سىر ـ كىگە چىلانغان) بىر سەردىن، جۇۋىنە، قارىمۇچ، سىيا ـ دان، ئىگىر يېرىم سەردىن، قۇندۇز قەرى، سەكبىنەج، جاۋاشىر 2 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكىلەردىن سوقۇش لازىم ـ لىرىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 2 ھەسسە ھەسەلگە

تارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يېمىشكە بۇيرۇ - لىدۇ. جۇۋىنە، بەدىيان 4 سەردىن، پىنىە، دارچىن، رۇمبەدىيان 2 سەردىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل بىر سەردىن، چىكسەي ئۇرۇغى، زىرە 2 سەردىن، ئىگىر بىر سەر، ئۇزۇم سۇيى 20 سەر، قەنت 20 سەر. قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە سۇيى قالغاندا سۈزۈپ، ئۇزۇم سۇيىنى قۇيۇپ، قەنتنى سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىندۇ. سوۋۇغاندا يېرىم سەر مەستەكنى يۇمشاق سوقۇپ تارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا يېرىم سەر قىيامغا 2 سەر جۇۋىنە ئەرەقى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە سىركىگە چىلانغان مۇدەببەر زىرىدىن 10 سەر، زەنجىبىل، سوزاپ 4 سەردىن، قارىمۇچ 3 سەر، مەستەكى بىر سەر، سىركىگە چىلانغان جۇۋىنە 2 سەر، رۇمبەدىيان، پىنىە بىر سەردىن، ئاق توغرىغۇ 2 مىسقال. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن توگە مايىغىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن هوللەپ قوساققا سىرتتىن چېپىلىدۇ ياكى ئىستىسقائى زىققىدا كۆرسىتىلگەن ماي دورىنى چاپسىمۇ بولىدۇ. ھىك، قۇندۇز قەرى، زىرە، خولىنجان، دارچىنلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا

شېكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن سەكبىنەج كۈمۈلىسى (ھەبى سەكبىنەج) بېرىش مۇمكىن. تەركىۋىي مۇنداق: سەبرى سۇقۇتىرى، سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۇشىر، مۇقىل، ئادراسمان ئۇرۇغى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاچچىق تاۋۇز تېرىسى، ئەنزۇرۇت 5 مىسقالدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ پۈرچاقتەك كۈمۈلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يېمىش لازىم.

تومۇرچىنىڭ تاپ سۇيىنى سۇزۇپ ئىچىلسە ياكى يېڭى سۇغا قىزدۇرۇلغان پولات ـ تومۇرنى سېلىپ بىرقانچە قېتىم سۇغىرىپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە قوساقتىكى يەلنى يوقىتىدۇ؛ ياغاچ ئوتۇن چوغىنى چىنىدىكى سۇدا ئوچۇرۇپ شۇ سۇنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىدە ھەرگىز قوساقنا نەشتەر ئۇرۇپ سۇ ئېلىشقا بولمايدۇ.

يەرقان كېسىلى

يەرقان كېسىلى ئادەتتە سېرىق كېسەل دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قەدىمقى تەبىبى ئەسەرلەردە جىگەر ۋە ئوتكە مۇناسىۋەتلىك ھالدا يۈز بېرىدىغان سېرىق كېسەلنى "سېرىق يەرقان"، تالغا مۇناسىۋەتلىك

هالدا يوز بېرىدىغىنى "قارا يەرقان" دەپ ئايرىلىدۇ، بىز پەقەت سېرىق يەرقانىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

سېرىق يەرقان كېسىلى لاتىنچە "ئىكتېرۇس" (icterus)، خەنزۇچە "خۇاڭدەن" (黃疸) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: سېرىق كېسەللىكى سەۋەبى ناھايىتى كوپ، قىسقىچە يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ: ① قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى مەزگىلىدە؛ ② جىگەردە ئىسسىق مىزاجنىڭ ياماللىشىشى؛ ③ ئىسسىق مىزاجنىڭ ئۆتكە پەيدا بولۇشى؛ ④ ئۆت خالتىسى، ئۆت يوللىرى ئىششىپ قېلىش؛ ⑤ تېرە تۇشۇكلىرى (مەسام) لار ئېتىلىپ قېلىش؛ ⑥ بەدەن قېنى سەپرالغا ئورۇلۇش؛ ⑦ جىگەر ۋەزىپىلىنىش؛ ⑧ جىگەر ئۆت يوللىرى توسۇلۇش؛ ⑨ زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش؛ ⑩ ئۆت ئاجىزلىشىش، ئۆت بىلەن جىگەر ئۆتتۈرىسىدىكى يول توسۇلۇپ سەپرا جىگەردىن ئۆتكە بارالماسلىق؛ ئۆتنىڭ ئۇچەيگە چۈشۈش ئاغزى توسۇلۇش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان سېرىق كېسەلنىڭ ئۆزىگە خاس قوشۇمچە ئالامەتلىرى بولسىمۇ، لېكىن سېرىق يەرقان كېسىلىنىڭ دائىم ئۇچرايدىغان ئالامىتى كۆزنىڭ ئېقى، شىلىمشىق پەردىلەر، تېرە سارغىيىش، سۈيدۈك قىزىل چايدەك كېلىش، چوڭ تەرەت رەڭسىز ئاق كېلىش، تېرە قىچىشىش، ئاسان قانايدىغان

بولۇپ قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭ سىرتىدا سەۋەبىگە قاراپ قىزىتما، ماغدۇرسىزلىق، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قۇسۇش، قارا تەرەت قىلىش، جىگەر، تال زورىيىش، قوساقتا سۇ چۇشۇش، ئورۇقلاشقا ئوخشاش ئەھۋاللارمۇ كورۇلىدۇ.

تېرىنىڭ سارغىيىپ كېتىشى يەرقان كېسىلىدىلا بولىدىغان ئالامەت ئەمەس، بەزى دورىلارنى ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن تېرىدە ۋاقتىلىق سارغىيىش يۇز بېرىدۇ، ئەمما كوزنىڭ ئېقى سارغايمايدۇ. شۇنىڭدەك بەزىلەرنىڭ كوز مۇڭگۇز پەردىسى (قورنىيا)نىڭ ئاستىغا ياغ ئولتۇرغاندا كوزنىڭ ئېقى سارغىيىپ قالىدۇ؛ بۇ ئەھۋالنىمۇ سېرىق كېسەل دەپ ھىساپلىغىلى بولمايدۇ. شۇڭا بەدەنگە چۇشكەن سېرىقلىقنى كۇن نۇرىدا تەكشۇرۇش ئوبدان، چىراق نۇرىدا تەكشۇرگەندە خاتا ھوكۇم قىلىپ قويۇش مۇمكىن.

سېرىقلىق ئىكى دەسلەپتە شىلىمشىق پەردىلەردە، ئاندىن كوز ئېقىدا ئىكى روشەن بىلىنىدۇ. ئاندىن تېرە سارغىيىدۇ. سۇيدۇكنىڭ سارغىيىشىمۇ دەسلەپتىلا يۇز بېرىدۇ. سېرىقلىق ئېغىر بولغاندا سۇت، خەپرۇك ھەتتا تەرمۇ سېرىق چىقىدۇ. شۇنىڭدەك تېرە سېرىقلىقتىن ئوتۇپ قارا يېشىل تۇس ئېلىشمۇ مۇمكىن (تولۇق توسۇلۇشتىن بولغان سېرىق كېسەلدە).

توۋەندە ھەرقايسى سەۋەبتىن بولغان يەرقان (سېرىق كېسەل)نىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ھەققىدە توختىلىمىز.

1) قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئەۋج ئالغان بوھران كۈنلىرىنىڭ ئالدى - كەينىدە سېرىقلىق چۈشۈش

سەۋرۈي ۋە ئالامىتى: كېسەللىك ماددىسى پىشىپ، تەبىەت (بەدەن) كېسەللىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلغاندا، بوھرانىنىڭ ياخشى كۈنىدە كېسەللىك ماددىسىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ ياكى ئاغرىقنىڭ تەبىئىتى سۈس، كېسەللىك ماددىسى تولا بولغاندا، مادا تەبىەتكە غالىپ كېلىپ قالسا، بوھرانىنىڭ يامان كۈنىدە ۋۇجۇتنىڭ سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. مۇشۇ ئىككى ئەھۋالدىن ئوخشاشلا يەرقان باراڭقا كېلىدۇ. بۇنداق يەرقان باشلىنىشتىن بۇرۇن كېزىككە ئوخشاش قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ، كۆكۈل ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئىچى قاتىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئەينى ۋاقتتا كوز، تېرىدە سېرىقلىق ھاسىل بولىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، سېرىقلىق بوھرانىنىڭ 7 - كۈنىدىن بۇرۇن يۈز بەرسە ئانچە ياخشى ئەمەس. لېكىن شۇنداقتىمۇ ئىچى يۇمشاق بولسا ئانچە خەتەرلىك ھىساپلانمايدۇ.

بۇ خىل يەرقاندا، بەدەننىڭ كۆچىنى ئاشۇرۇپ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىشقا پاردەم بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قاينىاق سۇنى كوپ ئىچكۈزۈش، ئىسكەنجىنى كاسىنە

سۇيى بىلەن بىللە بېرىش، كېسەل كىشىنى ھامماندا ياكى باشقا چارىلار بىلەن تەرلىتىش لازىم. بوھران ئوتۇپ كەتكەندىن كېيىن سېرىقلىق تەدرىجى زايىل بولىدۇ.

2) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان سېرىق كېسەل

سەۋەبى ۋە ئالامىتى: جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، تاماق ماددىلىرىنىڭ ئاخىرقى ھەزىم قىلىنىشى، پارچىلىنىشى دەخلىگە ئۇچراپ، غەيرى تەبىي ئوزۇقلۇق سەپرا غا ئورۇلىدۇ ۋە مەزكۇر سەپرا قان بىلەن بىللە پۈتۈن ئەزا غا تارقاپ سېرىقلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداقتا سېرىقلىقنىڭ دەسلەپتىدە ساغۇش سەپرا قۇسىدۇ، تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بىلىنىدۇ، كوز، يۈز سارغىيىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ؛ چوڭ تەرەت، سۈيدۈك ھەتتا سۈيدۈكنىڭ كوپۈكلىرىمۇ سېرىق رەڭلىك بولىدۇ، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن ھارارىتى ئورلەپ كېتىدۇ.

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ئىسسىقلىق تاماقلارنى ئۇزاققىچە يېمىش تۈپەيلىدىن، جىگەر مىزاجى ئىسسىقلىق تۈپەيلىدىن بۇزۇلسا سېرىقلىق كېچىكىپ زاھىر بولىدۇ، ئەمما زەھىرى بار ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىستىمال قىلىشتىن بولسا سېرىقلىق تېزلىكتە ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنى سوۋۇتۇش ئىلاجى قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاچچىق **ئانار**، تاتلىق ئانار سۇلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىش ياكى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار

شەرۋەتلىرىگە كاسىنە سۈيى، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، خانىگا سۈيى، ئىسكەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ كاسىنە ئۇرۇغى سالغان جۇلاپ، كاشكاپلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. بۇزۇرى ئىسكەنجىبىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. شاتەررە قوشۇلغان تۇۋەندىكى ھىلىلە قاينىتمىسىنى بەرسىمۇ بولىدۇ: سېرىق ھىلىلە بىر يېرىم سەر، شانەررە بىر سەر، نىلۇپەر 3 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، ئەينۇلا 2 سەر، تەرەنجىبىس 3 سەر، كاسىنە ئۇرۇغى 3 مىسقال. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەر كۈن ناشتىدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئارپا يارمىسىغا شېكەر سېلىپ سوۋۇتۇپ بېرىش لازىم. يارمىنى ئاۋال ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، پىشۇرۇپ شېكەر سېلىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا تۇۋەندىكى مائىلىجىبىن (سۇت سېرىق سۈيى) نى بەرسە بولىدۇ: ئۇشكە سۇتىدىن 35 سەر ئېلىپ، بىر سەر زاراڭزا ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ سۇتكە سېلىپ قوچۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر سائەتچە جىم قويۇپ سۈزۈلىدۇ، سۇتنى ئاستا ئوتتا پىشۇرۇپ پىشلاقلىرىنى ئايرىۋېتىپ، كوك سۇتكە شېكەر سېلىپ 3 كۈنگىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرقى ئىلاجلار مەنپەئەت قىلمىسا كاپۇر توقمىچىغى (پۇرسى كافۇر)، ئەمبەربارس توقمىچىغى بېرىلسە بولىدۇ.

قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، كاپۇرلارنى گۈلاپتا سۈزۈپ جىگەر ئۈستىگە چېپىش؛ سېمىز ئوت، ئاق

لەيلى، ئارپا ئۇنى، قىزىلگۈل، سەندەللەرنى گۈلاپتا سۈزۈپ ئىزىپ، ئازراق سىركە قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە چېپىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تامىغىغا شېكەردىن ئازراقنى ھول يۇمغاقسۇت كوكى بىلەن بىللە سوقۇپ بەرگەن ياخشى؛ ئوغلاق گوشىنى غورا، خۇبىازى (گۈلخەيرى)، خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىلەن بىللە قاينىتىپ سىركە قوشۇپ نان بىلەن بېرىش لازىم.

3) ئوتنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشتىن چۈشكەن سېرىقلىق

ئالامىتى: سۈيدۈك ئاق كېلىۋېتىپ تاسادىپى سېرىقلىنىدۇ. ئۇزاق ئوتمەي قارا ۋە قويۇق كېلىشكە باشلايدۇ. جىگەر مىزاجى بۇزۇلغانلىقىنىڭ يەنە بىر ئالامىتى يۇز بەرگەنلىكىنى ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ؛ ئىشتىھاسى تۇتۇلمايدۇ. يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇش تەدبىرلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، كاسنە شىرىسى بىلەن ئىكەنجىبىننى بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

4) ئوت خالتىسى ۋە ئوت نەيچىلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن سېرىقلىق چۈشۈش

ئوت خالتىسى ۋە جىگەر ئىچىدىكى ئوت نەيچىلىرى ئۇيۇنەتلىنىپ ئىششىغاندا ئوتنىڭ جىگەردىن

ئوت خالتىسىغا كېلىپ توپلىنىشى، قويۇقلىشىشى دەخلىگە ئۇچراپ، سەپرا بەدەنگە تارقاپ، كوز تېرىلىرى سارغىرىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى بەدەندە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، كېسەل كىشى قۇسىدۇ، تىل قۇرۇق ۋە يېرىك بولىدۇ. پات-پات قۇرۇق ھو تۇتۇپ بىئارام قىلىنىدۇ، جىگەر ئەترا-پىدا گايىدا سەل ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى خىلتىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە، شاتەررە، ئەپسەنتىن، تەمرى ھىندى، قارا-ئۇرۇكلەر بېرىلىدۇ (قالغان تەدبىرلەر جىگەر ئىششىغى ۋە جىگەر تومۇرلىرى توسىلىشتىن بولغان سېرىق كېسەلدىكىگە ئوخشاش — تووۇنگە قارالسۇن).

5) بەدەندىكى تېرە توشۇك (مەسام) لىرى توسىلىشتىن سېرىق چۈشۈش

ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ئۇزاق سەپەر قىلىش، سوغاق تۇپەيلىدىن ئۇزاققىچە يۇيۇنماي بەدەن كىرلىشىپ كېتىش، چاڭلىق جايلاردا ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىق سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن بەدەندىكى تېر توشۇكلىرى توسىلىپ قالغاندىمۇ تېرىدە سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ، لېكىن كوپ ھاللاردا بۇ خىل سېرىقلىق كوز ئېقىنى قاپلىمايدۇ. بۇ خىل سېرىقلىقنىڭ داۋاسى ئاساسەن تازىلىق قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مونچىدا تەرلىتىپ يۇيۇنۇش لازىم. قەزىلگۈل، بىنەپشە، بابۇنە، ئەكلىل مىلىك (قۇشقاچ

تىرىنغى ئوسۇملۇكى) قاينىتىلغان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش، بەدەننى كىپەك، نوقۇت قاينىتقان سۇدا يۇيۇش كېرەك. بۇ ئەمەل تەكرار ـ تەكرار قىلىنسا تېرە سىلىقلىشىپ تالـ زىلىنىدۇ، مەسىلەن ئېچىلىپ سېرىقلىق تەدرىجى يوقىلىدۇ.

6) پۇتۇن بەدەن قېنىغا سەپرا (ئوت) ئارىلىشىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

پۇتۇن بەدەن تومۇرلىرى قىزىپ كېتىش تۈپەيلىدىن (ھاۋانىڭ ئىسسىقلىغى ياكى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن) بەدەندىكى قاندا ئوزگىرىش بولۇپ قان بۇـ زۇلۇش يۈز بېرىدۇ، نەتىجىدە قان تەركىۋىدىكى ئوزگىرىش بەدەننى سېرىقلاشتۇرىدۇ. كېسەل كىشى قۇسقاندا سەپرا ئالـ رىلاش قۇسىدۇ، كوپ ئۇسسايدۇ، ئىشتىھاسى كېمىيىدۇ، مەئىدىدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق ياماق تەپ (بەزگەك)، بەزى زەھەرلىك ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئايالىلاردا، يېڭى توغۇلـ غان بوۋاقلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىن، لىمون شەرۋىتى بېرىش، قانـ نى تۈزەشنىڭ ئىلاجلىرىنى قىلىش، ياماق تەپنى داۋالاش، زەھەرلىك ماددىلارغا قارشى تەرباقلار قوللىنىش كېرەك. يېمىشكە ئالما، ئانار، تاۋۇزلار كوپلەپ بېرىلىشى، گۈرۈچ ۋە كوك ماش سېلىپ تەييارلانغان شوۋگۈرۈچكە ئاچچىق ئانار سۈيى، زىرىق سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

7) جەڭگەر ياللۇغى، جەڭگەر ۋە ئوت يوللىرى توسىلىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

جەڭگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىغاندا، جەڭگەرنىڭ ئىچىدىن ئوت خالتىسىغا سەپرا كېلىدىغان ۋە ئوت خالتىسىدىن ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە ئوت قويۇلىدىغان ئوت نەيچىلىرى ۋەرەملىنىش، ئوسمە، سوگەل پەيدا بولۇش، ھاشارەتلەر كىرگەن، تاش تۇرۇپ قېلىش، باشقا ئەزالاردىكى ئوسمىلەر بېسىپ قويۇش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن توسىلىپ قالغاندا ئومۇمى بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈپ يەرقان كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ.

1) جەڭگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىغىنىڭ سەۋەپلىرى ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

جەڭگەر ۋەرەمى ئېغىر ۋە توغرا، تولۇق داۋالانمىسا ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، جەڭگەرگە، پۈتۈن بەدەنگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەردىن بىرى ھىسابلىنىدۇ. جەڭگەر ۋەرەمىنىڭ بەزىلىرىدە سەۋەبچى بولغان خىلىتقا قاراپ سېرىقلىق چۈشىدۇ، بەزى خىلىتلاردىن بولغان جەڭگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىتا سېرىقلىق چۈشمەيدۇ.

(1) قاندىن بولغان جەڭگەر ۋەرەمىدە بەدەندە قىزىتما يۇز بېرىدۇ، ئىشتەھا تۈتۈلىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، جەڭگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق، ئاغرىش، كويگەندەك سېزىملار يۇز بېرىدۇ، جەڭگەر يوغىناپ قوۋۇرغا ئاستىغا قەدەر چۈشىدۇ، ئىششىق جەڭگەرنىڭ ئۈستۈن تالاسىدا بولسا ئېغىرلىق زىيادىرەك بولىدۇ، سۈيدۈك سۈيۈق، ئاز كېلىدۇ، يوتەل، نەپەس قىسىتاش قاتارلىق ھادىسىلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئىششىق يېگى چىققان ئاي (ھىلال) شەكلىدە كورۈنىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ توۋەن تالاسىدا بولسا سۇيدۇك سۇيۇق، كوپ كېلىدۇ. كېسەل كىشى قۇسىدۇ، بېھۇش بولۇپمۇ قالىدۇ، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. مەيلى ئىششىق جىگەرنىڭ قايسى قىسمىدا بولسۇن سەپرا ۋە قاد ـ دىن بولغان جىگەر ئىششىغىدا سېرىقلىق چۈشىدۇ.

داۋاسى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئىششىغ ـ ىدا باسلىق تومۇرى ياكى ئەكھەل تومۇرىدىن قايتا ـ قايتا قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. ئاندىن كېيىن كاسنە، شوخ ـ لەك، ئاچچىق ـ تاتلىق ئانار سۇلىرىنى قەنتلىك ئىسكەن ـ جىبىن بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى تالاسىدا بولسا سۇيدۇكنى راۋان قىلىشقا، چوڭ تەرەتنى ئۇتتۇراھال تۇتۇشقا تىرىشىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل ئۇرۇقلارنىڭ لۇئابلىرى (شىرىلىرى)، ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ توۋەنكى تالاسىدا بولسا، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرمەستىن، چوڭ تەرەتنى يۇمشـ ـتىشقا ھەركەت قىلىنىدۇ. ھەرخىل مۇلەرنىڭ سۇلىرىنى، كوكتات شورپىلىرىنى بەرسە ئىچ يۇمشايدۇ؛ ئەگەر ئىچنى كۇچلۇكرەك يۇمشىتىشقا توغرا كەلسە پۈنۈسنى چىلاپ ئۇنىڭغا كاسنە سۇيى، شوخلەك سۇيى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

جىگەردىكى ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سىرتتىن بەزى دورىلارنى چېپىشنىڭ ئۈنۈمى بار. توۋەندىكىچە ئىشلەش مۇمكىن: كېسەللىكنىڭ دەسلىۋىدە چاپىدىغان

دورىلار ئىششىقنى قايتۇرۇش كۆچىگە ئىگە بولۇشى لازىم. بۇ خىل دورىلار ئەرەپچە راۋادىئاتلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئارپا ئۇنى، سەندەل، كاسنە سۇيى، سىركە، يۇمغاقسۇت سۇيى، قاپاق سۇلىرى شۇ قاتارغا كىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپ كاسنە، يۇمغاقسۇت، خام قاپاق سۇلىرىنى چىقىرىپ جىگەر ساھەسىگە چېپىش لازىم. 3 كۈن ئوتكەندىن كېيىن بابۇنە، ئىكىلىملىك، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپلىسا بولىدۇ. ئىكىلىملىك، زىغىر، ئەنجۈر، شۇمشا، گۇلنەپشە قاتارلىق دورىلار تارقاتقۇچى دورىلارغا مەنسۇپ. كېسەلنىڭ تامىغىغا كوك ماش ۋە گۈرۈچنى ئوبدان قاينىتىپ پالەك سىلىپ بەك پىشۇرۇپ بېرىش لازىم؛ خام بولسا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

(2) سەپرا ماددىسىدىن بولغان جىگەر ۋەرەمى (ئىششىغى)دا كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، تىلى سارغىيىدۇ، سۇيدۇگى، چۆك تەرىتى سېرىق كېلىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، كۆپۈكلىك قەي قىلىدۇ، تولا ئۇسسايدۇ، جىگەر ساھەسى كويۇپ ئېچىشىدۇ، تىلغا ئۇششاق دانىچىلار چىقىدۇ، بارا-بارا تىل قارا گەز باغلايدۇ. بۇ خىل جىگەر ئىششىغىنى داۋالاش ئۈچۈن توسا-لغۇلارنى ئېچىش ۋە ئىششىقنى قايتۇرۇش ئىلاجىسى قىلىنىدۇ. مەسلەن، كاسنە ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئاچچىق ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. نىلۇپەر ئىجىملىگى، ئەينۇلا قاينىتىمىسى، قىل يۇپۇرماقلىق ئەمەن قاينىتىمىسى بېرىلىدۇ. ئاز مىقداردا رەۋەن، چىنتىيانا قوشۇلغان ياسالمىلارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

(3) بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىغى: بەلغەمدىن جىگەر ئىششىغاندا يۇزى، تىلى ئاق بولىدۇ، سېرىقلىق چۈشمەيدۇ، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرىتى ئاق كېلىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق تولاراق بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. قىزىتما، تەشنالىق بولمايدۇ. ئەمما شور بەلغەمدىن بولغان ئىششىقتا كېسەللىك ئالامەتلىرى سەپرادىن بولغان ئىششىق تەرىپىگە سەل ئوزگىرىدۇ. بۇ خىل جىگەر ئىششىغىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدە بولسا سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئەنسۇن، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنە، كاسنە يىلتىزى قاينىتىپ ئىسسىق تەبەتلىك بۇزۇرى ئىسكەنجىبىنگە قوشۇپ بېرىش لازىم. ئاندىن جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن قىزىلگۈل، رۇمىبەدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، چۆچ پوپۇگى، مەستەكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، رەۋەنلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن يىسە بولىدۇ. تامىغا قۇش گوشلىرى (قىرغۇل، كەكلىك، توخۇ گوشلىرى) نى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىش كېرەك.

ئىششىق جىگەرنىڭ توۋەنكى قىسمىدا بولسا، ماددىنى سۈرىدىغان سۈرگىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ مەقسەتتە چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، چۆچ پوپۇگى، رۇمىبەدىيان، پىننە، تاغ ياپچىنىڭ ئۇرۇغى، ئۇرۇغىدىن

ئاجرىتىلغان ئۇزۇملەرنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن، ئەنجۇر قېقىدىن 3 دانە ئېلىپ، 2 چىنە سۈدا قاينىتىپ، ياخشى سۈزۈپ ھەمەل قىلىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى. ئاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرادىن بىر مىسقالغا بىر مىسقال غاريقۇن قوشۇپ يېتىش ئالدىدا ئىچىشكە بېرىلسە، شۇنىڭ-دەك قۇرسى ئەپسەنتىن، قۇرسى رەۋەن بېرىلسە تېز نەپئى قىلىدۇ؛ ئاندىن كېيىن مىزاجنى تەكشەشنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

(4) سەۋدادىن بولغان جىگەر ئىششىغى سەۋدا مادىدىسى جىگەردىن تالغا ئوتەلمەي نەتىجىدە جىگەر ئىششىپ، ئوكۇ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغا ئاستىدا قاتتىقلىق بىلىنىدۇ، قىزىتما ۋە ئاغرىش بولمايدۇ، كېسەل كىشى ئورۇقلايدۇ، رەڭگى-رويى خۇنۇكلىشىدۇ، تىل يېرىك بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋدا مادىدىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئارپابېدىيان، چىكىمي ئۇرۇغى، گازىۋاندىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ قاينىتىپ، شېكەر ياكى ناۋات بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مۇم يېغى چېپىلىدۇ ياكى كالا يىلىگى، توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، يۇمشاق سوقۇلغان سۈنبۈل تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قاتتىقلىق يۇمشىغاندىن كېيىن سەۋدانى ھەيدەيدىغان سۈرگە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مائىل ئۇسۇل، بۇزۇرى ئىسكەنجىبىنى، ئەنسەل (تاغ پىيىزى) ئىسكەنجىبىنى بېرىلىدۇ. بادىيان يىلتىزى، چىكىمي

يىلتىزى، چىغ يىلتىزى 6 مىسقالدىن، سۇنبۇل بىر يېرىم مىسقال، ئوردان، بىنەپشە، ئەمەن، خۇخا چىچىگ 3 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۇزۇمدىن بىر يېرىم سەر ئېلىپ، چالا سوقۇپ 2 چىنە سۈدا قايناتىپ، بىر چىنە قالغاندا سۈزۈپ بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەپتىمۇن قاينىتىسى بېرىشمۇ مۇمكىن.

كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىدا قان جىقلىق (ئىمتىلائى دەم) ئالامەتلىرى بولسا، سول قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنسا ئۇنۇمى ياخشى.

كېسەلدە قىزىتما بولمىسا، ياش توگە (بىر ياشلىق توگە بولسا تېخىمۇ ياخشى) سۈتىگە قەنت قوشۇپ يېڭى كابۇل هېلىلىسى، قارا هېلىلىدىن 3 مىسقالدىن، چىگىدەي ئۇرۇغى، ئەنسۇن، ئارپابېدىيانىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، هەر قېتىمدا مەركۇر دورىلاردىن 2 مىسقالدىن كاپ ئېتىپ ئارقىدىن توگە سۈتىدىن 6 سەر ئىچىلسە ناهايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشتىن جىگەر ئىششىغان چاغدا دەرهال قان ئېلىش، ئىسپۇغۇل شىرىسىگە بىر مىسقال گىلى ئەرمىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. رەۋەن، ئوردان، داچىندىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە سۇيى بىلەن بېرىش لازىم. ئاقلانغان نوقۇت، رەۋەندىن 3 مىسقالدىن، مۇمىيادىن 2 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ،

بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا ئىشتىق قايتىدۇ.

دىمەك، جىگەرنىڭ يۇقۇرقىدەك ھەر خىل سەۋەبلەر-دىن ئىششىشىدىن قان، سەپرادىن بولغانلىرىدا سېرىقلىق چۈشۈش ھادىسىسى تولاراق ئۇچرايدۇ. لېكىن بەلغەم، سەۋ-دادىن ئىششىغانلىرىدا سېرىقلىق چۈشمەسلىكى مۇمكىن جىگەرنىڭ ئوزىدە ئوخشاشلا كېسەللىك ئىوزگىرىشى يۈز بېرىدۇ، بۇلارغىمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

2) جىگەر ۋە ئوت نەيچىلىرى توسۇلغاندا سېرىق-لىق چۈشۈشنىڭ سەۋەبى، ئالامەتلىرى.

جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولۇشى، جىگەر ئىششىش، قويۇق چاپلاشقاق خىلتىلار پەيدا بولۇپ جىگەر تومۇرلىرى، ئوت يوللىرىنى توساپ قويۇش، جىگەردە بىرەر خىل ئوسمە پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن جىگەردە توسۇلۇش يۈز بېرىپ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ، توسۇلۇشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قىزىتما بولـ-مايدۇ، كونىراپ ئۇفۇنەتلەنسە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەدەن سارغىيىدۇ، قان ئازلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: سۇيدۇكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن ئارپا بېدىيان، ئوغرى تىكەن، خاتىگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، كاسنە ئۇرۇغى، پىرسىياۋشان، شوخلەك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بۇزۇرى ئىكەنجىبىن ياكى ئاددى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجى سوغاق بولسا زەنجۇبىل، دارچىن، ئەپتىمۇن،

چىگىسەي يىلتىزى، رۇمبىدىياندىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ ھەسەللىك ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىش لازىم. ئىسكەنجىبىن بۇزۇرىنىك ئىسسىق تەبىەتىلىگىدىن ياكى دىنار شەرۇتىدىن بەرسىمۇ بولىدۇ. رەۋەن، چىگىسەي يىلتىزى، ئەمەننى يۇمشاق سوقۇپ، كاسنە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ جىگەرىنىك ئۈستىگە چېپىش لازىم. تامىغا قوزا گوشى، ئوغلاق گوشى ياكى سېمىز مىكيان تۇخۇ گوشىنى ئۇششاق توغراپ دارچىن، زىرە سېلىپ نوقۇت يارمىسى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ ئازراق سىركە قۇيۇپ بېرىش مۇمكىن. يەنە بۇغداي كىپىگىنىك شىرىسىنى چىقىرىپ قازانغا قۇيۇپ سۇت ۋە شېكەر بىلەن بىللە قاينىتىپ، قويۇقلاشقاندا بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئوت خالتىسىدىن سەپرا چىقىدىغان يوللار ـ ئوت خالتىسى ۋەرەملەنگەندە، تاش تۇرۇۋالغاندا، ئىلان مەددە كىرىۋالغاندا، جىگەردىكى سەرتانغا ئوخشاش ئوسىملەر بېسىپ توسۇۋالغاندا توسۇلىپ قېلىپ، ئوت خالتىسىدىن ئوت ئۇچەيگە چىقالماي، ئانغا قوشۇلۇپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ سېرىقلىق چۈشىدۇ. سېرىقلىق ۋە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، بۇ خىل مەۋەپتىن بولغان بەرقانىنىك ئالاھىدىلىگى چوڭ تەرەتتىنىڭ ئاق كېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇچەيگە ئوت ماددىسى چۈشەلمىگەنلىكتىن ياغ ماددىسى ئېرىمەي گەندە ئاق، پارقىراقسىز كېلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك ئاسانلا قولۇنجى (ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش) كېسىلىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئوسمه، مەدده قۇرۇت، تاشلار تۆپەيلىدىن توسۇلغاندا دەستىكاره يولى بىلەن بېرىپ ئوسمىنى، مەدده قۇرۇتنى ياكى تاشنى ئېلىۋېتىش لازىم. بىر قىسىم دورىلار ئوت خالتىسى ۋە ئوت يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ تاشلىيالايدۇ. بۇ جەھەتتىن مەجۇنى ھەجەرلىيەھۇد، سۇپۇپى ھەجەرلىيەھۇدلارنى سۇيدۇك يوللىرىغا ئىشلەتكەنگە قارىغاندا زورراق مىقداردا بېرىپ، تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ ئۇنۇمنى مۇقىملاشتۇرۇش مۇمكىن.

باشقا سەۋەپلەر تۆپەيلىدىن ئوت يوللىرى توسۇلغان بولسا، بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە پوستىدىن بىر سەر، تەمرى ھىندىدىن 2 سەر، ئەينۈلىدىن 2 سەر، نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسنە ئۇرۇغى، خاكىگا ئۇرۇغى، شۆخلىدىن 3 مىسقالدىن، شاتەررىدىن 5 مىسقال، تەرەنجىبىندىن 3 سەر ئېلىپ ھېلىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنىدىن چىقىراق سۇيى قالغاندا سۈزۈپ، مەزكۇر 3 دورىنى سېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ناشتىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاندىن ئاددى ئىسكەنجىبىنى شوخلا، كاسنە سۇلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىش، ئارقىدىن بۇزۇرى ئىسكەنجىبىنى بېرىش لازىم.

8. زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە دورىلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

كـوكپىت، چوڭ ھەرە، ئىـلان چاققان چاغـلاردا ئۇلارنىڭ زەھىرى ئىسسىق بولۇپ، بۇ خىل غەيرى تەبىئى ھارارەت تۈپەيلىدىن قان ئېرىپ بەدەنگە سېرىقلىق چۈشىدۇ.

تومۇر داشقىلى، زانىكـا، يولـۋاس ئـوتى، ئىـلان زەھىرىنى ۋە باشقا مىس، قوغۇشۇن، شىكـرىپ (مەرگىمۇش)، شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يەپ تاشلىغاندا، دەسلەپ ھەرقايسى زەھەرنىڭ ئوزىگە خاس زەھەرلىنىش ئالامەتـلىرى يـۈز بېرىپ، قىزىل كىكىرتەك، مەئىدە ئېچىشىپ كويۇپ ئاغرىيـدۇ، يۈز ـ كوز قىزىرىدۇ، ئېغىزدىن زەھەرلىك مـاددىنىڭ پۈرىغى كېلىدۇ، شولىگەي ئاقىدۇ، ئۈسسۈلـۈق كۆچىيىدۇ، كېسەل كىشى بىئارام بولىدۇ، قوساق ئـاغرىيدۇ، پەيـلـەر تارتىشىپ قالىدۇ؛ ئانـدىن كېيىن بـەدەنـدە سېرىقـلىق كورۈنىدۇ.

زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى ماددىلارنى سىرتتىن چېپىپ زەھەرنى موتـەدىلـلەشتۈرۈلىدۇ، مۇناسىپ تەرىقلار بېرىلىدۇ (مۇناسىۋەتـلىك كىتابلارغا قارالسۇن).

زەھەرلىك ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەنـدە قىزىـل كىكىرتەك، مەئىدە، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنى قوغـداش

زەھەرنىڭ بەدەنگە سىڭىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، زەھەرلىك ماددىنى قۇستۇرۇش ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش تەدبىرلىرى كورۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئانار سۇيى، ئىسپۇغۇل شىرنىسى. چۇچۇكەيا يىلتىزدىنىڭ قاينىتىمىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرنىسى، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇرۇقلار شىرنىسىنى كاسىنە سۇيى بىلەن، ئانار سۇيىنى دادام يېغى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. ئىسسىق زەھەرنى قايتۇرۇشقا كاپۇر قۇرسى بېرىلىدۇ. سوغاق زەھەرلەرنى قايتۇرۇشقا تەرياقى فارۇق ياكى باشقا تەرياقلار بېرىلىدۇ.

خولاسە: يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ سەۋەبى نۇرغۇن ۋە ھەر قايسىسىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى پەرقلىق بولسىمۇ لېكىن كوز ئېقى، ئېغىز شىلىمشىق پەردىسى، تېرىگە سېرىقلىق چۈشۈش ئۇمۇمى كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت. ھەر قايسىسىدا كورسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىسا بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىق تەدرىجى يوقىلىپ، بەدەن ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ. ئەگەر سەۋەپلەر چەكلەنگەن، كېسەللىك ھالىتى بىر تەرەپ قىلىنغاندىن كېيىنمۇ كوزدىكى سېرىقلىق كەتمىسە، تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىپ كورۈش مۇمكىن:

① كونا ئۇزۇم سىركىسى بۇرۇنغا تېمىتىلسا، ئېغىز چايقالسا سېرىقلىق تەدرىجى كوتىرىلىدۇ (بۇ چارىنى ئىسسىق مونچىدا تۇرۇپ قوللىنىلسا تېخىمۇ ياخشى).

② ئۈزۈم سىركىسى، گۈلاپلارنى چۈچىمەل ئانار سۈيى بىلەن بىللە كوزگە تېمىتىلسا بولىدۇ.

③ ئەفسەنتىن (ئاچچىق ئەمەن) قاينىتقان سۇ بىلەن ئېغىز غەر - غەرە قىلىپ چايقىلىدۇ.

④ سىيادان، شەھمى ھەنزەللەرنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ؛ سۈتكە ئېلىشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتسىمۇ بولىدۇ.

⑤ قوغۇن ساپىغىنى سوقۇپ، نەيچە ئارقىلىق بۇرۇنغا پۈركىسە بۇرۇندىن سۇ ئاقتۇرۇپ تەدرىجى سېرىقلىقنى بوقىتىدۇ.

⑥ 7 دانە سىيادانىنى ئايالنىڭ سۈتىگە بىر سائەت چىلاپ، سۈتتىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ناسقا ئوخشاش بۇرۇنغا تارتسا سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

⑦ كاكىنەج (خەنزۇ شوخلىسى) دىن كۈندە بىر يېرىم مىسقالدىن داۋاملىق ئىچىلسە يەرقانىنى داۋالايدۇ.

⑧ گۈڭگۈرت تالقىنىنى ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سۇ بىلەن ئىچىلسە سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ؛ چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن بىر قېتىملىق مىقدارى بىر يېرىم پۇڭدىن 3 پۇڭغىچە.

⑨ جىگەر كېسەللىكلىرىگە يېمەك شەرۋىتى (شەرۋىتى ئەبرىشىم)، ھەبىي شىفا، مەجۇنى لۇجاھ، بىمە شەرۋىتى، رەۋەن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى بار.

6 - پەسىل. سۇيدۇك چىقىرىش ۋە نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

1. سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ ئەڭ چوڭى بۇرەك بولۇپ، ئۇ‌رەپچە "كۇلىيە"، پارسچە "گۇردە" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇرەكنىڭ تۇرىدىغان ئورنى قوساق پەردىسىنىڭ ئارقا تېمى، ئۇمۇرتقا تۈۋرۈگىنىڭ ئىككى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ ۋە سول تەرەپتە بىردىن بۇرەك ئورۇنلىشىدۇ. ناھايىتى ئاز ساندىكى كىشىلەردە تۇغما ھالدا ئىككى بۇرەك بىر تەرەپكە ئورۇنلاشقان ياكى ئىككى بۇرەك بىر بىرىگە مىنگەشكەن ھالەتتە بولۇشىمۇ مۇمكىن.

بۇرەك مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، خىزمىتى ناھايىتى ئېغىر. مۇشتىن كىچىك 2 بۇرەكتىن بىر كىچە - كۈندۈزدە ئوتتۇرىدىغان سۇ ۋە قاننىڭ مىقدارى 10 چىلەكچە بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئازغىنە سۇيدۇك ئايرىپ چىقىرىدۇ.

بۇرەك بەدەندە سۇنىڭ مۇۋازىنىتى (تەڭپۇڭلۇغى)نى

ساقلايدۇ؛ بەدەندىكى مايە تەھەللىل (مىددا ئالمىشىش) جەريانىدا ھاسىل بولغان قالدۇق مىددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، بەدەنگە كىرگەن زەھەرلىك ماددىلارنى چىقىرىۋېتىدۇ. پۇتۇن بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاشتا مۇھىم خىزمەت ئوتەيدۇ، بورەك زەرەرگە ئۇچرىسا كىشىنىڭ سالامەتلىكى، ھاياتى ئۇچۇن ئېغىر زىيانلارنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

بورەكتىن دوۋساققا سۇيدۇك كېلىدىغان يولنى سۇيدۇك توشۇش نەيچىسى دەپ ئاتىلىپ، بورەكتە ھاسىل بولغان سۇيدۇكنى دوۋساققا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ۋە دوۋساقتا سۇيدۇك قانچە كوپ يىغىلىپ كەتكەندىمۇ سۇيدۇكنىڭ دوۋساقتىن بورەككە قايتىپ ئوتۇشىگە توسالغۇلۇق قىلىدۇ.

سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ يەنە بىر چوڭراغى دوۋساق (سۇيدۇك خالتىسى)دىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەپچە ئۇنى "مەسانە" دەپ ئاتايدۇ. دوۋساق قاتتىق پەيدىن، قان تومۇرلاردىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، بورەكتىن كەلگەن سۇيدۇكنى قوبۇل قىلىپ ساقلاش ۋە ۋاقتى كەلگەندە سۇيدۇكنى ھەيدەپ چىقىرىش خىزمىتىنى ئادا قىلىدۇ. سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ 4 - سى سۇيدۇك يولى بولۇپ، دوۋساقتىن چىققان سۇيدۇكنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەرلەرنىڭ سۇيدۇك يولى تەخمىنەن يېرىم غېرىچ ئۇزۇنلۇغىدا، ئاياللارنىڭ سۇيدۇك چىقىرىش يولى تەخمىنەن 3 لىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ.

بورەك، سۈيدۈك ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ خىزمىتى ئادەم تېنىنىڭ باشقۇرغۇچى مەركىزى (ئەزائى رەئىسە) بولغان مىڭە تەرىپىدىن ئەسەبلەر ۋاستىسى بىلەن باشقۇرۇلىدۇ.

بورەك ۋەرەمى

بورەكنىڭ يالىلۇغلىنىپ ئىششىشى بورەك ۋەرەمى دەپ ئاتىلىپ ئەرەپچە "ۋەرەمى كۈلىيە ياكى ئىلتىھابى كۈلىيە"، لاتىنچە "نېفرىت" (nephritis)، خەنزۇچە "شېنيەن" (肾炎) دەپ ئېيتىلىدۇ.

بورەك ۋەرەمى گايىدا بىر بورەكتە، گايىدا ھەر ئىككى بورەكتە بىردەك پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك بورەكنىڭ ئىچىنى قاپلاپ كېتىشى ياكى بورەكنىڭ ئۈيۈل قىسمى سىرتىدا بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى: بورەك ۋەرەمى ئىسسىقتىن يەنى قويۇق قان ياكى سەپرا ئارىلاشقان قان تۇپەيلىدىن بارلىققا كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى قىزىيدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇسسۇزلۇقلار يۈز بېرىدۇ، سىيگەندە ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، پات - پات سۈيدۈك قىسىتايدۇ. بورەك ئورنىدا ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ. قۇسسا سەپرا قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئالدى - ئارقا تەرەت تەسلىكتە

كېلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق (غەلىز) قان تۈپەيلىدىن بورەك ئىششىغان بولسا ئاغرىش زىيادە بولىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن ئىششىغان بولسا، ئۇسسۇلۇق تولا بولىدۇ، پىشاپ (سۈيدۈك) سېرىق كېلىدۇ ۋە سەپرا ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. گاھىدا بورەكنىڭ ئىششىغى ئېغىر بولغانلىقتىن قاتتىق ئاغرىپ، ھۇشىدىن كەتكۈزۈشمۇ مۇمكىن.

بورەكنىڭ ئىششىشىدا بورەككە تاش تۇرۇش، تاياق تېگىش، يىقىلىش ياكى ئېغىر بىر نەرسىنى بېلىگە تېگىپ يۇرۇش، بورەك ئۈدۈلىغا داۋاملىق سوغاق تەسىر قىلىش ياكى ھەمىشە سۈيدۈك قىستىغان چاغدىلا تەرەت قىلماي قىسۇبلىشلارنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بولىدۇ. بۇنداق چاغلاردا ئىسسىتما يۇقۇرى ۋە داۋاملىق بولىدۇ؛ تەشنالىق كۈچلۈك، بورەك ساھەسىدە ئېغرلىق بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە سالىدۇ. ئەگەر ئىششىق بورەكنىڭ ئوزىدە بولسا، ئاغرىق بىر يەردە بولىدۇ. ئەگەر بورەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىق بورەكنىڭ توپىسىدە ۋە قاتتىق بولىدۇ، بېلىنى تۇزلىيەلمەيدۇ، چۈشكۈرەلمەيدۇ، ئوڭدا يېتىش ئېپلىكرەك تۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئوڭ يېنىنى بېسىپ يېتىش ئوڭايراق بولسا، جىگەرگە يېقىن بولسا ئىششىق ئوڭ بورەكتە بولغانلىغىنى ئۇقتۇرىدۇ. ئەگەر ئاغرىق دوۋسۇنغا يېقىن جايدا بولسىسە ئىششىق سول بورەكتە ئىكەنلىگىنى بىلدۇرىدۇ. ھەر ئىككى بورىگى ئىششىغاندا ئاغرىق ھەر ئىككى ئىنچىكە بەلدە بولىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىل بورەك ئىششىغىدا پۈتۈن بەدەندىكى ماددىلارنى ھەيدەپ بورەككە يىغىپ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلىۋىدە كۆچلۈك سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلارنى، كۆچلۈك سۇر-گىلەرنى بەرمەي ئالدى بىلەن شەرۋەت دورىلار بىلەن ماددىنىڭ قويۇغىنى تەڭشەش، ئاندىن ھەمەل (ھوقنە) قىلىپ ئۇلارنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، زىغىر، ئارپا سۈيى، گۈل يىغى، پۈنۈسلاردىن سۈرگە ياكى ھوقنە دورىسى راسلاپ ئىشلىتىلسە بورەك ئىششىغىدا ئۈنۈمى ياخشى. ئاندىن بىنەپشە شەرۋىتى، نىلۇپەر شەرۋىتى، بىمە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، ئىسپۇغۇل شىرىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى ئىچىشكە بېرىش لازىم. ئارپا ئۇنىنى شوخلەك سۈيىدە ئېزىلگەن سەندەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق تەرەپتىكى بورەك ئۈستىگە سىرتتىن چاپسا ئىششىقنى يانىدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى قەۋزىيەت بولسا، ئانار سۈيىگە پۈنۈسنى چىلاپ تاتقىنى چىقىرىپ بادام يىغى، تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىش مۇمكىن.

ئىسسىقتىن بولغان بورەك ئىششىغىنىڭ دەسلىۋىدە ۋە مادده پىشىپ بولغاندا بىنەپشە شەرۋىتى ۋە ئىشەك سۈتى بېرىش پايدىلىق.

ئىسسىقتىن بولغان بورەك ۋەرەمنىڭ دەسلىۋىدە چىلاندىن 50 دانە، كوكنار پوستى ۋە ئۇرۇغىدىن بىر

سەر، يۇمغاقسۇت تۇرۇغدىن بىر سەر، شالغۇت پۇرچاقتىن بىر سەر ئېلىپ 2 چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 2 مىسقال قىيامغا 2 سەر قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى.

قوغۇن تۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قاپاق تۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت تۇرۇغى، كاسنە، كوكنار تۇرۇقلىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا ئاق قەنت قوشۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە ۋە ئۇنى بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن ئىچىلسە كېسەلنىڭ دەسلىۋىدە ۋە ئاخىرىدا ئوخشاشلا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ غىزاسى تۇزسىز بولۇشى كېرەك، تۇزنى تاكى كېسەللىك تامامەن ساقايغىچە چەكلەش پايدىلىق؛ چۈنكى تۇز بورەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، بەدەنكى سۇلۇق ئىششىقنى زىيادىلەشتۇرۇپ قويىدۇ. بورەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ غىزاسىغا گۈرۈچ بىلەن شالغۇت پۇرچاق يارمىسىنى قوشۇپ، ئالقات قوشۇپ سۈيۇق تاماق بېرىش كېرەك، يەيدىغان نەرسىغا تۇزسىز جىرىس نان، كىپەك نېنى بېرىش لازىم.

ئەگەر بورەكنىڭ ۋەرەمى سەپرادىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىچىدىغان دورىلار ئاساسەن يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

سىرتتىن بورەك ساھەسىگە ئاق مۇم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، كاسىنە سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، قىزىلگۈل سۈيىگە ئازراق سىركە قوشۇپ چېپىش كېرەك ياكى يۇقۇرقىلارغا لاتىنى چىلاپ بورەك ئۈستىگە قويىسىمۇ بولىدۇ؛ ئاندىن شۇمشا، بابۇنىلەرنى قوشۇش كېرەك. ئارپا ئۇنى، كۈنجۈت يېغى، مىكيان تۇخۇ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ لاتىنى چىلاپ يېپىش مۇمكىن. ئاخىرقى دەۋرىدە بابۇنە، قەيسۇمىلارنى زەيتۇن يېغىدا قايىنىتىپ، لاتىنى چىلاپ ئىسسىق ھالەتتە بورەك ئۈدۈلىغا چاپلاش كېرەك. تاسقالمىغان بۇغداي ئۇنى، كاللەك بەسەي يوپۇرمىغىنى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنىلەرنى ھەسەل ۋە كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇپ قويۇلىدۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. ئۇنىڭغا ئودەك يېغى، توخۇ يېغى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

بورەكنىڭ سوغاق بەلغەمدىن ئىششى

بورەك سوغاقتىن ۋە بەلغەم ماددىسىدىن ئىشىشىغاندا، ئەڭ مۇھىم پەرق ئېتىش چارىسى شۇكى، تولا چاغلاردا بۇنداق كېسەلگە ئىسسىقلىق قىلىنسا كېسىلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل كىشىنىڭ ساغرىسىنىڭ ئارىلىغىدا ئاچ بېقىنغا يېقىن جايدا ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ، تارتىشىپ بوشراق ئاغرىيدۇ، كويۇپ ئېچىشمايدۇ، بەدەنده بەلغەم غالىپ بولغانلىق ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ،

تومۇری بوش سالمىدۇ. سۇيدۇك تۇاق ياكى گالنى ئەزگەن سۇدەك قويۇق كېلىدۇ، كېسەل كىشى بېلىنى توزـ لىيەلمەيدۇ، ئورە تۇرالمايدۇ. يۇز - كوزلىرىنىڭ گوشلىرى ئۇتۇقۇپ (ئىششىپ)، بەدەنىنىڭ تېرە ئاستىغا ئازراق سۇـ لۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم مادداسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش لازىم. گۇلقەن ھەسىلـ نى ئىشلەتسە بولىدۇ ياكى ئەنجۇر شەربىتى پايدا قىلـ دۇ. خالىغان مىقداردا ئەنجۇر ئېلىپ، 3 ھەسسە مىقدا ـ رىدا سۇ قۇيۇپ بېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ھەسەل بـ ـ لەن قىيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

چىكسەي ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەن، رۇبىبىديان، پىر ـ سىياۋشان (ئۇرۇغى) دىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سۇـ قۇپ، 2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ. بېرىمى قالغاندا سۇـ زۇپ، ھەسەلدە تەييارلانغان گۇلقەن سىلىپ بېرىش لازىم.

بابۇنە، رەيھان، گازىۋانلارنى سوقۇپ، قايناق سۇ بـ ـ لەن يۇغۇرۇپ بەلگە تېڭىش لازىم. ئەكىلىلسىلىك، سېرىق چىچەك، سوزاپ، چەلەك يوپۇرمىغى، شۇمشا ئۇرۇغى، ئوغـ ـ رى تىكەن، ئەنجۇرلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ كۇپ سۇدا قاينىتىپ، چوك داسقا قۇيۇپ، كېسەل كىشىنى داسقا ئولتۇرغۇزۇپ بەلگە ئىسسىق ئوتكۇزۇش مۇمكىن. يۇقۇرقى دورىلارنى ئازراق سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، بادام يېغى قوشۇپ ھەمەل قىلىنسىمۇ بولىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇغى، سېـ رىق چىچەكلەرنى قاينىتىپ، ئىسكەنجىبىن قوشۇپ

ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەيسى قىلدۇرۇپ، بەلغەم ماددىسىنى تاـ
زىلاپ چىقىرىۋېتىشىمۇ پايدىلىق.

جۇۋىنە، زىرە بىر مىسقالدىن، مەستەكى 2 مىسقال، سەۋرى 4 مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى ئىولچەپ ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، بادىرەنجىبۇيا سۈيىدە يۇغۇرۇپ قوناقتەك كۈمۈلاچ تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

كېسەل كىشىنىڭ تامىغىغا نوقۇت يارمىسىنى كەكلىك گوشى ياكى سېمىز مەكيان گوشىنىڭ شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە بۇزۇرى شەرۋىتىنى داـ ۋاملىق ئىشلەتكەن ياخشى.

بورەكنىڭ سەۋدادىن ئىششىشى

سەۋەبى: بورەكنىڭ ۋەزىپىسى سەۋدا خىلىتىنىڭ تۆـ پەيلىدىن ياكى باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن قوللانغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىنىڭ ئۇچىسى ئېغىرلىشىـ دۇ، ئەمما بەلغەم تۈپەيلىدىن ئىششىغاندەكىگە قارىغاندا ئازراق بولىدۇ؛ سۈيدۈگى قارا، ئاز ۋە سۈزۈك كېلىدۇ (ئاز بولۇشى بورەكتە تۇسالغۇ بولغانلىق نېتىجىسىدىن ئىبارەت). يەنە بورەك ساھەسى ئاغرىيدۇ، سانچىلىدۇ؛ بەـ زىدە بورەكتىكى ئىششىق مىڭگە تەسىر كۆرسىتىپ مالـ خۇلىيانىڭ ئالامەتلىرى، مىڭە پەردىلىرى غىدىقلانغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بورەكتىكى ئاغرىق قاتتىق بولمـ سىمۇ، لېكىن كېسەل كىشى دوڭغىيىپ مېڭىشقا مەجبۇر بولىدۇ، گەۋدىسىنى تۇزلىيەلمەيدۇ، بەدەن سۇسلىشىدۇ، ئورۇقلايدۇ.

ئەگەر سەۋداغا قان ئارىلىشىپ قالسا سۇيدۇكنىڭ رەڭگى خۇنۇك رەڭگە كىرىدۇ، ئۇنداق سۇيدۇك بىلەنگە ئەركىن تارقىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولسا سۇيدۇك قىزىل كېلىدۇ، ئۇنداق سۇيدۇك قەدىمقى تېبابەت كىتاپلىرىدا "مەشرىق" دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋاسى: ئېكىلىملىك (قۇشقاچ تىرنىغى چوپ)، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇغى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى سوقۇپ توخۇ يېغى (ئىلاجى بولسا خوراز يېغى) ياكى كالا يىلىگى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەل، ساغرا ئارىسىغا چېپىش كېرەك؛ بابۇنە يېغى، زاراڭزا يېغى بىلەن ياغلىسىمۇ بولىدۇ. بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەل كىشى ماغدۇرسىز بولسا، مائىلجىسىنى ئەپتىمۇن ئىسكەنجىبىنى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قەدىمقى نۇسخىلار بۇ خىل بورەك ۋەرەمىدە باشقا قارشىلىقلار بولمىسا باسلىق توموزىدىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئېچىشكە ئىتىرىگىل كەبىر بېرىلىسىمۇ بولىدۇ. بەلدىكى ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن يۇقوريدا سوزلەنگەندەك بابۇنە، ئوغرى تىكەن ئۇرۇغى، زىغىر، بىنەپشە، شۇمشا، ئەلجۇرلەرنى بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ جىق سۇدا قاينىتىپ، چوك داسقا قۇيۇپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسىمۇ بولىدۇ. بىر قېتىم قاينىتىلغان دورىلىق سۇنى تەكرار بىرقانچە قېتىم قىزىتىپ پايدىلىنىش مۇمكىن. تۇۋەندىكى دورىنى سىرتتىن ئىشلىتىشمۇ كورۇنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ: ھول

قاپاق، تۇز خاتكا، سوگەت گۈلى (سوگەت توخۇسى)، ھەمـ شە باھارنىڭ يوپۇرمىغىنى بىللە سىقىپ مىجىپ سۈيىنى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن شۇ سۈنى قوغۇشۇندىن ياسالغان ھا ـ ۋانچىغا سېلىپ تېشىنى سۈرۈپ بېرىلسە قوغۇشۇننىڭ تەـ سىرى سۇغا چىقىپ كوكۇش رەڭگە كىرگەنـدە بىنەپشە يېغى قوشۇپ بەل ساھەسىگە سۈرۈپ بېرىلىدۇ يـاكى زىغىر ياخلىدىن توقۇلغان لاتىنى مەزكۇر ياقتا چىلاپ بەلگە قـويۇپ بېرىلىدۇ. قۇرۇسا قايتا نـەمدەپ يېقىش كېرەك. غىزاسىغا بۇغداي كىپىگىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، قازانـ دا قايناتىپ بادام يېغى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۇزسىز جىرىس نان (كىپەك نېنى) نى ئارپا بېدىيان قـاينىتقان سۇ بىلەن يېمىشكە بۇيرۇسمۇ بولىدۇ. قىزىتما بـولمىسا ھەسەل، مەسكە ماي ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇش مۇمكىن.

بورەك مۇجۇپ ئاغرىشى

بورەك ساھەسىنىڭ تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ كە ـ سەل كېشىنى ئېغىر دەرىجىدە ئازاپلىشى ئۈيغۇر تىبابەتـ چىلىگىدە بورەك ئاغرىشى، ئەرەپچە "ۋەجئىلكۇلىيە"، پـا ـ رىسچە "دەردى گۈردە"، لاتىنچە "نېفرالگىيە (nephralgia) خەنزۇچە "شېنتـۇڭ(肾痛) ياكى "شېن جياۋتۇڭ (肾绞痛) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بورەك ئەتراپىدا غـەلىز يەلىنىڭ پەيـدا

بولۇشى (رىھى كۆلىمە)، بورەكنىڭ ئاجىزلىغى، بـورەك ۋە بورەكتىن دوۋسۇنغا سۇيدۇك ئوتمىدىغان نەيچە يول (تەراـ يـج) دا تاش پەيدا بولۇش، بورەك ۋە بورەك ئەتراپىـ نىڭ ئىششىقلىرى، بورەك سىلى، بورەكتە ئوسمە پـەيدا بولۇش، سۇيدۇك ئوتەر يولدا قان مونەكچىلىرى قاپلـ شىپ قېلىش، بورەك ئورنىدىن قوزغىلىپ توۋەنگە چۈـ شۈش سەۋەبلىرىدىن بورەك ساھەسى تـۈيۈقسىز مـۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: بورەك ئاغرىشىنىڭ سەـ ۋەبىي ھەر خىل بولغانلىقتىن، ئاغرىيدىغان جاي ۋە ئاغـ رىشىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى، شۇنىڭدەك داۋاسىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. توۋەندە ئۇلار توغرىسىدا ئايرىم ـ ئايرىم توختىتـ لىپ ئوتىمىز:

1. بورەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغاندا يەل ئەتراپى قـاتـتىق ئـاغرىيدۇ، تارتىشىش (تەمەددۇد) ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغرىش يەل ساھەسىدە تار دائىرىدە كۆچۈپ تۇرىدۇ، قوساق ئاچ چاغدا يەڭگىللىشىپ، قوساق تـويـ غاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بورەك ياكى سۇيدۇك يـولىدا تاش پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى، بـورەك ئېغىرلىشىش بەلگىلىرى بولمايدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك بۇزۇرى شەرۋەـ تى بېرىلىدۇ، سوزاپ ئۇرۇغىـى، ئارپابەدىيان ۋە زىـرىنى سۇقۇپ، ھەسەل سۈيى (مائىلئەسەل) بىلەن ياكى جـۇلاپ

بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل، ئارپابېدىيان، بې-دىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، زىرە، بىخ كەبىر قاتارلىقلار-دىن تەركىپ تاپقان مائىل ئۇسۇللارنى بېرىش مۇمكىن. كېسەل كىشى يەل پەيدا قىلمىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرىز قىلىشى لازىم.

قۇسته يېغى، سوقۇلغان زىرە، سېرىق چىچەك ئۈرۈ-غى، سۇزاپ ئۈرۈقلىرىغا بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بەل-گە چېپىلىدۇ. تارتىشىشنى بوشىتىدىغان دورىلار، مەسە-لەن، مىگدۇئانە (بۇزۇرۇلبەنجى) قوشۇلىدىغان مەجۇنات دورىلارنى، جۇملىدىن مەجۇنى بەرشىشا بېرىش ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتىشكە ھەركەت قىلىش لازىم.

2. بورەكتە تاش پەيدا بولغاندا بورەك ساھەسىدە تۇيۇق ئاغرىق ھاسىل بولىدۇ. لېكىن بورەك ھەم سۇيە-دۇك نەيچىسىدە تاش بولغاندا، خۇسۇسەن تاش كىچىك ۋە ئورنىدىن يوتكىلىپ تۇرىدىغان بولغاندا بورەك مۇ-جۇپ ئاغرىش روشەن بولىدۇ. چۇنكى تاش ياكى قان ئۈيۈملىرى سۇيدۇك نەيچىسىنى توسۇۋالغاندا بورەكتىن دوۋسۇنغا سۇيدۇكنىڭ كېلىشى توسۇلۇپ، سۇيدۇك نەيچە-سىنى كوپتۇرۇۋېتىدۇ ياكى بورەكتە شەكىللەنگەن تاش بورەكتىن چىقىپ تۇۋەنگە ماڭغاندا ياكى سۇيدۇك نەيە-چىسىنىڭ ئۇستۇنكى تەرىپىدىكى تاش تۇۋەنگە سىلجىغاند-ا مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئاغرىش كوپىنچە تۇت-اقلىق خۇسۇسىيەتتە بولۇپ، بورەك ساھەسىدىن تۇۋەنگە

قاراپ سىرتقى تاناسىل ئەزاغا ياكى يوتىنىڭ ئىچكى قىسمىغا تارقىلىدۇ، كېسەل كىشى قان سىيدۇ، سۈيدۈك-تىكى قاننى كوز بىلەن پەرق ئەتكىلىمۇ بولىدۇ. سۈيدۈك نەيچىسىدىكى تاش تۈپەيلىدىن ئاغرىق قوزغالغاندا ئاغرىش قوساقنىڭ بېقىنغا يېقىن قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. شۇڭا گايىدا بورەك مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن قارغۇ ئۇچەي ئوسۇكچىسىنىڭ يالىلۇغلىنىشى (ئادەتتە سوقۇر ئوچەي دەپ ئاتىلىدىغان كېسەل) ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

داۋالاشتا ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن ۋاقتىلىق چارىلەرنى كورگەندىن تاشقىرى، ئاساسلىغى تاشنى چۈشۈرۈشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. چۈنكى تاش چۈشۈپ، ئىچكى ئەزادىكى غىدىقلىنىش تۈگىمىگىچە تۈتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىش يوقالماسلىغى مۇمكىن (بورەك ۋە دوۋسۇندا تاش تۇرۇش كېسەللىگىنىڭ داۋاسىغا قارالسۇن).

بورەكتە ئوسمە پەيدا بولۇپ، بورەك قېپىنى مەز-كۇر مونەك ئوسمە تارتىۋالغاندا، قان ئۇيۇملىرى سۈيدۈك نەيچىسىنى توسۋالغاندا، ئوسمە يەرلىك ئەسەبلەرنى ياكى بورەك ئەتراپىنى بېسىۋالغاندا بورەكتە مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى دەستىكارە ئارقىلىق ئوسمىنى كېسىپ تاشلاشتىن ئىبارەتتۇر.

بورەك توۋەنگە ساڭگىلاپ قالغاندا بورەك ساھەسى تۇيۇق ئاغرىيدۇ؛ ئەمگەك، ئات-ئۇلاق مىنىش، پىيادە ئۇزاق مېڭىشتىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيدۇ، جىم يېتىپ

دەم ئالغاندىن كېيىن ئاغرىق ئارام بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بورەكنىڭ بېغىنى تارتىش دەستىكارە ئەمەلىيەتلىرىنى ئىجرا قىلىش كېرەك. بۇ ئىلمى جەرراھىيە (تاشقى بولۇم) گە تەئەللۇق چارىدىن ئىبارەت.

تولا سېيىش كېسىلى (قەنت سېيىس كېسىلى)

ئىچىلگەن سۇ ئوزگەرمەستىن ئوز ھالىتى بىلەن سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، كېسەل كىشى كوپ ئۇسساپ، كوپ سۇ ئىچىدىغان كېسەللىكنى تەبابەتتە زىيابىت كېسىلى دەپ ئاتايدۇ. لاتىنچىدە "ددىابېتۇس" (diabetus)، خەنزۇچە قەنت سېيىش كېسىلى يەنى "تاڭ نياۋبىڭ" (糖尿病) دەپ ئاتىلىدۇ. زىيابىت دىگەن سوز ئەسلىدە دولاب يەنى سۇ تارتىدىغان ماشىنا (سۇ پومپىسى) دىگەنلىك بولۇپ، بۇ سوز بىلەن كېسەل كىشىنىڭ كوپ سۇ ئىچىپ، كوپ سېيىشى تەسۋىرلىنىدۇ.

سەۋەبى: زىيابىت كېسىلى زادى نېمە سەۋەپتىن يۈز بېرىدىغانلىغى تولۇق مەلۇم ئەمەس. ئەمما تەبابەتتە بورەكنىڭ سۇسلىغى ۋە ئاجىزلىغى تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنى تۇتۇپ تۇرالماسلىقتىن؛ سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ئاغزى بوشاپ كېتىپ سۈيدۈكنى ساقلاشقا قادىر بولماسلىقتىن؛ سوغاقتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بورەك ۋە جىگەرگە، پۈتۈن بەدەنگە غالىپ بولغانلىقتىن؛ ئىسسىقتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى

بوره‌كته غالسپ بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ هىساپلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك بىلەن باللارمۇ، قېرىلارمۇ ئاغرىيدۇ. 45 ياشتىن ئاشقانلار كوپچىلىكنى ئىگەللەيدۇ؛ 10 ياشتىن توۋەن باللاردا ئاز يولۇقىدۇ. زېھنى ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار، شەھەر خەلقىدىكى كوپرەك ئاغرىيدۇ، جىسمانى ئەمگەكچىلەردە، يېزا خەلقىدە ئازراق كورۈلىدۇ. تاتلىق يىمەكلىكلەرنى كوپ ئىستېمال قىلىدىغان، بەك سەمىرىپ كەتكەن كىشىلەردىن بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىلار كويرەك يولۇقىدۇ.

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىپ ئاجىزلىغان كىشىلەر ئاسانلا باشقا كېسەللىكلەرگە مەسىلەن، ئوپكە سىلى (تەپسدىق) قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدۇ، شۇنىڭدەك بەدىنىگە چىقان، غەلۋىرەككە ئۇخشاش يارىلار پات - پات، كوپ ساندا چىقىپ تۇرىدۇ. پۇت ئىششىش، قولىشىش، مېڭىش قىيىنلىشىش، تىل قىزىرىش قاتارلىق ھادىسىلەرمۇ، باشقا نۇرغۇنلىغان كېسەللىك ھالەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى:

1) مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن قاتتىق بۇزۇلۇشى بورەككە ئېغىر تەسىر قىلغاندا، بورەكتە ھارارەت كۆچەيىپ، بورەكنىڭ ھەيدەش (داپسە) قۇۋۇتى ئېشىپ كېتىدۇ، تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۇتى سۇسلىشىدۇ، نەتىجىدە جىگەردىن سۇ تەلەپ قىلىدۇ، جىگەر ماسارىقە ئارقىلىق مەئىدىدىن سۇ تارتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. شۇڭا كوپ ئۇسساش،

كوپ سىيىش، كوپ تاماق ئىستىمال قىلىش هادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەل كىشى دەسلەپتە ئازراق، كېيىنچە كېسەللىك يۇقۇرى باسقۇچقا چىققاندا بىر كېچە ـ كۈندۈز يېرىم چىلەكتىن ئارتۇق سۇ ئىچىشى مۇمكىن، ئەمما ئىچكەن سۇ تېزلا سۈيدۈك بولۇپ چىقىپ كېتىپ يەنىلا ئۇسساپ ئاغزى قۇرۇپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىلدىكى زىيابېتىتا بورەكنىڭ هارا-رىتىنى پەسەيتىدىغان، سۈيدۈكنى تۆتىدىغان دورىلارنى بېرىش؛ كېسەل كىشى قۇۋۇەتلىك بولسا، باشقا مەنئى قىلىدىغان ئەهۋاللار بولمىسا، مۇمكىن بولغاندا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ كورۇش كېرەك. سوغاق-لىق، هوللۇك پەيدا قىلىدىغان دورىلاردىن ئارپا سۈيىنى سويۇتۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ بېرىش؛ ئىسپۇغۇلنى ئاچ-چىق ئەگرى خاتكانىڭ ياكى ئاچچىق ئانارلىڭ سۈيىدە ئېزىپ بېرىش لازىم. سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى ئاچچىق ئا-نار سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قاپاق سۈيى، بىمە سۈيى، لىمۇن سۈيى، ئۇرۇك غورىسىنىڭ سۈيى ۋە كالا قېتىغى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سوغاق سۇدا ئولتۇرغۇ-زۇش ئۇسسۇلۇقنى پەسەيتىپ، بورەكنىڭ مىزاجىنى ئېتە-دالدىغا كەلتۈرىدۇ، لېكىن بۇ چارىنى بەك كوپ قوللان-غىلى بولمايدۇ؛ چۈنكى پۈتۈن بەدەننى سوۋۇتۇپ تاشلە-شى مۇمكىن. سەندەلنى سۈرۈپ، ئانار گۈلى تالقىنى، قىزىل سېغىز، ئارپا تالقىنىنى قارا سۇنا يۇپۇرمىغىنىڭ

سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئىككى ساغرىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چە-پىش كېرەك. نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، بىيە چىچىكى، ئالما چىچىكى، سوگەت چىچىكى، سوگەت يوپۇرماقلىرىنى ياتىدىغان ئورنىغا يېيىپ ئۈستىدە يېتىپ ئوخلىسىمۇ بولىدۇ؛ تاماقتىن پەرىز قىلىش بەك مۇھىم. ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتتا ئاقلىغان ئارپىنى قايىنىتىپ ھول قاپاق، كەپتەر گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. تاۋۇق گۆشى، كاللا پاقالچەك گۆشى، بېلىق گۆشلىرىنى قايىنىتىپ سۈيىگە سىماق، ئاشكوكى سېلىپ شورپا قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. كوك كەپتەر گۆشىنى شورپا قىلىپ غورا سۈيى بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئىچىدىغان دورىلاردىن توۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇرسى كاپۇرنى بېرىش مۇمكىن.

تەركىۋى: تاباشىر، سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، قىمىاقۇ ئۇرۇغى، قارا سۇنا ئۇرۇغى، خاكىگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئۇرۇك يىلىمى، قىزىل سېغىز، كاپۇر 2 مىسقالدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇل شىرىسىدە يۇغۇرۇپ، 2 مىسقاللىق توقىچاق تەييارلاپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى تاباشىر قۇرسىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

تەركىۋى: تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قارا سۇنا ئۇرۇغى، قىزىلگۈل، قىزىل سېغىز، ئانار گۈلى 3 مىسقالدىن

يۇقۇردىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، بىمە ئۇرۇغنىڭ شىرىسىدە يۇغۇرۇپ، ھەر بىرى 3 مىسقاللىقتىن توقمچاق ياساپ قۇرۇتۇپ، كۇندە بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىسىمۇ بولىدۇ.

زىيابەت قۇرسى تۇۋەندىكى تەركىپلەردىن ياسىلىدۇ: رۇببىسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قۇيۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى) 5 مىسقال، تاباشىر 5 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قارا سۇنا ئۇرۇغى 15 مىسقالدىن، يۇمغاقسوت ئۇرۇغى، قىمىاقۇ ئۇرۇغى، قىزىل سېغىز 5 مىسقالدىن، ئاق سەندەل، ئالقات مۇنىسى، ئانار گۈلى، ئۇرۇك يىلىمى 2 مىسقالدىن، كاپۇر بىر مىسقال. كاپۇردىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ، كاپۇرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاچچىق ئانار سۇيىدە يۇغۇرۇپ، بىر مىسقاللىقتىن توقمچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىشگە بېرىلىدۇ: بۇنى ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن ئىچكەن ياخشى.

تۇۋەندىكى چايان گۈلى قوشۇلىدىغان زىيابەت مەجۇنىنىڭ ئۇنۇمىمۇ كورۇنەرلىك بولىدۇ. تەركىۋى: چايان گۈلى 3 بېردەم مىسقال، جەنتىيانا بىر مىسقال، زەنجىۋىل بىر مىسقال، پىلپىل، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن، كاكىنەچ 5 مىسقال، قۇندۇزقەرى 4 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ ئەلەگەپ، 2 باراۋەر ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، چوڭلارغا ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن، بالىلارغا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن.

2) مىزاجنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان زىيانبىت: بۇ ئومۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، مىزاج بۇزۇلۇش بورەكـكە تەسىر قىلغاندا يۇز بېرىدۇ. بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىكى ئالامەتلەردىن تاشقىرى ھارارەت بولمايدۇ، ئۇسساش يۇقۇرىدا سوزلەنگەن تۇرىگە قـارىـغاندا بوشراق بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: پۇتۇن بەدەننى، جۈملىدىن بورەكنى قىـزىتىش تەدبىرلىرىنى كورۇش كېرەك. تامىغىغا نـوقۇتنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ ئوزىنى يېيىشكە بۇيرۇش، كۈك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش، ياغـلىق پاخلان گوشىنى ئاز ـ ئازدىن شورپا قىلىپ بېرىش، دانلىق ئاشلىقلارنى ئىمكان قەدەر ئاز ئىستىمال قىلدۇـرۇش كېرەك. قەنت جىنسلىق ماددىلار ۋاقتىنچە چـەكـلەنگىنى پايدىلىق. دورىلار بىلەن داۋالاشتا، مىـزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ماددا تۈپەيلىدىن بولسا، ئانداقتا قەي قىلدۇـرۇش ئارقىلىق بەدەنـنى تازىلاشقا تىرىـشىلىدۇ. قـايىسى ماددا سەۋەپ بولسا شۇنى پىشۇرۇپ بەدەندىن چىـقىرىپ تاشلايدىغان قەي دورىلىرى بېرىلىشى لازىم.

دورىلاردىن قورىغۇچى (قابىز) دورىلار، بەدەننى قۇۋـۋەتلىگۈچى دورىلارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ماددەتۈلھايات، مەجۇنى مەشدىر تۇس (ئالدىنقى باپلارغا قارالسۇن) ۋە سۈيدۈك تۇتقۇچى تالقان ـ سۇپۇپى ماسكۇلـ بەۋىل بېرىش مۇمكىن.

سۈپۈپى ماسكۇلبەۋىلىنىڭ تەركىۋى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى توۋەندىكىچە: ئانار گۈلى، داۋا (يۇلغۇن مۇيىسى)، تىكە ساقىلى (لەھيەتۇتتىس) نىڭ سەمپ تىندۇرۇلغان سۈيى (ئوسارسى) 3 مىسقالدىن، كوكنار پوستى، كەندىر يوپۇرمىغى، تېرەك غازىكى، مىڭدۇانە، ئانار پوستى بىر سەردىن، يۇلغۇن چېچىگى 8 مىسقالدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. يەنە كۈندۇر، شاھى بەللۇت، زەنجىۋىل، خولىنجان، دارچىنىلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلەگەپ، لايىق مىقداردا كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، 2 مىسقالدىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ يۇرۇشكە بېرىلىدۇ.

ئىنىسىنانىڭ تەجرىبىسىگە قارىغاندا 3 دانە جۇۋىزنى پىشۇرۇپ يىسە، ئەنجۇر شەرۇتتى ئىچىپ تۇرسا سۈيدۈكنى تۇتۇشقا ماھىرلىشىدۇ.

سوغاقتىن زىيانىت كېسىلىگە مۇپتىلا بولغۇچىلار بەل ۋە دوۋسۇن ساھەسىنى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىشى، گۈڭگۇرتلۇك ئارشاڭلارغا چۈشۈشى مەلۇم ئۇنۇمگە ئىگە.

سۇيدۇك توتۇلۇش

بورەكنىڭ سۇيدۇك ئىشلەپچىقىرىش قابىلىيىتى ئېتىبارلىدا بولۇپ، دوۋساقتا سۇيدۇك كەلمەي سىيەلمەسلىكنى سۇيدۇك توتۇلۇش دېيىلىدۇ. تېبابەتتە ئەرەپچە "ئېھتىباسى بەۋل"، لاتىنچە "ئانۇرىيە" (anuria)، خەنزۇچە "نياۋبى" (尿闭)ياكى "ۋۇنياۋ" (无尿) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: سۇيدۇك توتۇلۇشنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن، شۇڭا ئالامەتلىرىدىمۇ بەلگىلىك پەرقلەر بولىدۇ؛ داۋالاشتىمۇ سەۋەبىگە قاراپ چارىلەر كورۇلىدۇ.

1) بورەك ۋەرەمى، دوۋساقنىڭ ۋەرەمى ياكى مەزكۇر ئەزالاردا تاش ھاسىل بولۇش، دوۋساقتا ئۇيۇغان قان تۇرۇۋېلىش، يىرىڭ تۇرۇۋېلىش، دوۋساقتا يەل پەيدا بولۇشلار تۇپەيلىدىن سۇيدۇك (پىشاپ) توسىلىپ سۇيدۇك توتۇلۇپ قالىدۇ.

بۇنداق ھاللاردا سۇيدۇك توتۇلۇشتىن بۇرۇن بەدەن قىزىش، سۇيدۇك قىزىق، ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، سىيگەندە ئاغرىش، ئاغرىق يوتكىلىپ ياكى جىنسىي ئەزا ۋە چوڭ يوتا ئىچكى قىسمىغا تارقىلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ئاندىن بىردىنلا سۇيدۇك توتۇلۇپ كېسەلنىڭ دوۋسۇن قىسمى كويىدۇ، ئاغرىيدۇ؛ ئاغرىق قاتتىق بولغاندا كېسەل كىشى سوغاق تەرلەيدۇ، بىئارام بولىدۇ.

داۋالاشتا ھەر بىر ئەھۋالنىڭ ئۆزىگە لايىق چارە-لىرىنى كورۇپ، ئاساسىي كېسىلى داۋالانسا سۈيدۈك را-ۋان بولىدۇ. يىغىلغان سۈيدۈكنى چىقىرىپ تاشلاپ كې-سەل كىشىنىڭ ئازاپلىنىشىنى ئازايتىش ئۈچۈن دوۋسۇن ئۈستىگە ئىسسىق ئوتكۇزۇش، چىغىرتماق يىلتىزىنى يۇ-يۇپ تازىلاپ ئۇششاق سوقۇپ دوۋسۇنغا تېڭىش، كېسەل كە-شىنىڭ باش تەرىپىدە تۇرۇپ چوگۇن، ئۇۋرىقلارنىڭ جوغە-سىدىن داسقا سۇ ئېقىتىپ كېسەل كىشىدە سىيىش ئۈچۈن ئىنتىلىش (سەۋقى تەبىئى) قوزغىتىش لازىم.

2) سۈيدۈك يولىغا گوش ئۈنۈپ قېلىپ سۈيدۈكنى توختىتىپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال تولاراق سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەر ساقايغاندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. گاھىدا جا-راھەت پەيدا بولماستىن تۇرۇپلا گرىش ئۈنۈپ سۈيدۈكنى توسۇپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىن گۇمان قىلغاندا، گوش-نىڭ جىنسىي ئەزا (زەكەر)دىكى سۈيدۈك يولىدا ئۈنگەنمۇ ياكى بورەك بىلەن دوۋساق ئارىلىغىدىكى سۈيدۈك ئوتۇش يولىدا ئۈنگەنمۇ، تەكشۈرۈپ كورۇپ ئېنىقلاش زورۇر. سۈيدۈك يولىدا ئۈنگەن بولسا، سۈيدۈك ئېلىشقا مەخسۇس ياسالغان نەيچە (ئەنمۇبە)① نى قاينىتىپ مۇمىيغى بىلەن مايلاپ ئالەتنىڭ توشۇگىدىن ئازايلاپ كىرگۈزۈپ دوۋساقتا يەتكۈزۈلسە سۈيدۈك مېڭىپ دوۋساق بوشايدۇ. لېكىن بۇ نەيچىنى ھەرگىز قوپالىق بىلەن سۈيدۈك

① دوختۇرلار بۇنى كاتتىر دەيدۇ — ت.

يولىدا ماگدۇرماسلىق لازىم، چۈنكى ئاندىاق قىلغاندا سۈد-
دۈك يولىنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن، يەنە شۇنىڭغا
دىققەت قىلىش زورۇركى، سۈيدۈك يولىدا گوش ياكى تو-
سمۇالغان تاش بولماي ئىششىق (ياللۇغلىنىش) بار بولسا،
ئەيچە سېلىشتىن كۈتۈلگەن مەقسەت ھەل بولمايلا قالماي،
ئەكسىچە كېسەل كىشىگە چوڭ دەرت - ئەلەم كەلتۈرۈپ
ئازاپلايدۇ. شۇنىڭدەك ئۇنىمە گوش دوۋساقىنىڭ يۇقۇرىسىدا-
سۈيدۈك ئوتۇش ئەيچىسىدە بولسا، ئانداقتا ئەلبۇبە ئەيە-
چىسىنى سېلىشنىڭ ئۇنۇمى بولمايدۇ. بۇنداقتا بىنەپشە،
بابۇنە، ئاق لەيلى، ئوغرى تىكەن، چەلەك يوپۇرمىغى، پىر-
سىياۋشان، زىغىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ
جەق سۇدا قايناتىپ، يىلمان بولغاندا مەزكۇر سۇغا كې-
سەل كىشىنى كىرگۈزۈپ ئۇزاق ئولتۇرغۇزۇش لازىم. كې-
سەل كىشىنى تەخمىنەن 30—40 مىنۇتقىچە كىندىگىگە
كەلگىچە سۇدا ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن سۇدىن چىقىرىپ
شۇمشا، ھەمىشە باھار، بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە، چەلەك
يوپۇرمىغىنى ئوبدان سوقۇپ، ئوغرى تىكەن يېغى قوۇيۇپ
ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇندىن تاكى جىگەرگىچە بولغان دائىر-
رىنى ئوبدان مايلاش كېرەك.

3) دوۋساقىنىڭ بوينىدىكى پىشاپنى چىقىرىش
ۋە توختىتىشنى ئىداره قىلىدىغان گوش (ئەزلە) بوشاپ
كېتىپ، دوۋساق ئېچىلىپ سۈيدۈكنىڭ چىقىرىلىشى تو-
سالغۇغا ئۇچراش تۈپەيلىدىنمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

بۇ تولاراق سوغاقنىڭ تەسىر قىلىشى، داۋاملىق ۋاقىتدا سىيمەي سۈيدۈكنى قىسىلىۋېلىپ ھەمىشە بۇ ئەھۋال تەكرارلىنىش سەۋەبىدىن گوش ئاجىزلىشىشتىن بولىدۇ، شۇنىڭدەك ئومۇمى بەدەن گوشلىرىنىڭ ئىستىرخاسىدىمۇ يۇز بېرىدۇ؛ بۇنداق ھاللاردا دوۋسۇن قول بىلەن بېسىلسا سۈيدوك تۈيۇلماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ.

بۇ خىل سۈيدۈك تۈتۈلۈشتا گوش - پەيلەرنى چىڭىتىش ئۇچۇن ھەركەت قىلىشى لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىسىقلىق مەجۇناتلارنى، جۇملىدىن مەجۇنى ماددەتۈلھايات، مەجۇنى ئازاراقى بېرىش كېرەك. سۇزاپ يېغىدا، ئىنەك پىتى، گۈلى سۇسەن ياغلىرىدا دوۋسۇننى ياغلاپ بېرىش لازىم. مەزكۇر ياغلارغا قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇشنىڭ پايدىسى بار. دارچىن، سەلىخە، سۇنبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، زەنجىۋىللارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دوۋسۇنغا قويۇش مۇمكىن.

4) ئوتكۇر خىلتىلار دوۋسۇنغا چۇشۇپ ئۇ يەرنى ۋەرەملەندۈرۈش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھارارىتى بەك كوتىرىلىپ كېتىش تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

ئوتكۇر خىلتىلار سۈيدۈكلۈككە چۇشۇپ سۈيدۈك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا قىلغاندا، سىيگەندە ئاغرىش يۇز بېرىپ ئاغرىشتىن قورقۇپ كېسەل كىشى سىيەلمەيدۇ، شۇڭا سۈيدۈك تەسلىكتە تېمىپ كېلىدۇ؛ قىزىل بولىدۇ، سۈيدۈك يوللىرى ئېچىشىپ كېلىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بولسا دوۋساقتا سۇيدۇك بار تۇرۇپ سۇيدۇك كەلمەيدۇ؛ ئالامەتلىرى يۇقۇرىدىكىگە ئوخشايدۇ.

بۇ خىل سۇيدۇك تۇتۇلۇشنى داۋالاشتا، خىلىتنى ئېتىدىدالغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن سوغاقلىق قىلىش لازىم، تېز سۇيدۇك ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەل كىشى ئاغرىشىغا چىداپ تۇرۇپ بىر-ئىككى قېتىم سىيىۋەتسە، سىيىش ئاسانلىشىدۇ. چۈنكى كوپ چاغدا ئاغرىشتىن قورقۇش تۈيغۇسىدىن باشقا توسالغۇ بولمايدۇ.

خىلىتنى موتسىللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئىسپۈغۇل شىرىسىنى بىيە ئۈرۈغى شىرىسى (لۇئابى)، بىنەپشە شەرۋىتى، كوكنار شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئارپىدىن قىلىنغان ئاشقا قاپاق ئۈرۈغىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇيدۇك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپۈغۇل لۇئابىغا ئەرەپ يىلىمىنى قوشۇپ، سۇيدۇك يولى توشۇغىدىن تېمىتىش پايدىلىق. قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى، بادام يېغىغا ئايال سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇيدۇك يولىغا تېمىتىسمۇ بولىدۇ. ئەگەر خىلىت ماددىسى بەدەندە كوپلۇگى ھېس قىلىنسا، ئاندىقتا مۇڭاپىق خىلىت سۈرگىلىرىنى ئىشلىتىپ، بەدەننى خىلىتلاردىن تازىلاشنى ئويلاپ كورۇش مۇمكىن.

قىزىتما يۇقۇرى بولسا، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى ئارپا سۇيى ئىچكۈزۈش، پالەكنى قاينىتىپ بېرىش، ئاق

لەيلى، ھەمىشەباھارلارنى قايىنىتىپ كېسەل كىشىنى مەزكۇر سۇدا ئولتۇرغۇزۇش مۇمكىن. دوۋسۇنىنى قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىدا ياغلاش، چىغىرتماق يىلتىزىنى سوقۇپ دوۋسۇنغا تېڭىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بورەك ۋە دوۋساقتا تاش تۇرۇپ قېلىشتىن سۆيدۈك تۇتۇلغاندا، شۇ ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش ئارقىلىق سۆيدۈك راۋان بولىدۇ.

سۆيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى

سۆيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى تاش پەيدا بولغان ئورۇنغا قاراپ ئايرىم - ئايرىم ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، بورەكتە تاش پەيدا بولۇش كېسىلى تەبابەتتە بورەكتە قۇم تاش پەيدا بولۇش كېسىلى ئەرەپچە "رەملى ۋە ھېسياتى كۆلىيە"، لاتىنچە "كالكۇلۇس رېنالىس" (calculus renalis)، خەنزۇچە "شېن جېشى (肾结石)؛ دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى ئەرەپچە "ھېسياتى مەسانە"، لاتىنچە "كالكۇلۇس ۋېزىكائۇرېنارىيە" (calculus vesica urenariae)، خەنزۇچە "پاڭگۇاڭ جېشى" (膀胱结石) دەپ ئاتىلىدۇ. تاش مەزكۇر ئىككى ئەزادىن باشقا، سۆيدۈك ئوتۇش نەيچىسىدىمۇ ۋە سۆيدۈك يولىدىمۇ پەيدا بولۇشى يا كى تۇرۇپ قېلىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: بەدەنىدىكى خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلۇش بىلەن چاپلاشقاق پىشمىغان خىلىتلارنىڭ ئوزغۇرىشى، ئۇلاردىكى قويۇق يىلتىلىك تەركىپىنىڭ بۇزۇلۇشى، سۇ ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن كىرگەن ھەر خىل توز، ھاك ماددىلىرىنىڭ سۈيدۇك بىلەن چىقىشىغا دەخلى قىلىپ، ئۇلاردىن تەدرىجى ھالدا تاش قاتۇرىدۇ. گايىدا بورەك، دوڭساقلاردا ۋەرەم پەيدا بولۇپ، قان، يىرىڭ توختاپ قالغاندا ئۇلارمۇ تاشقا ئايلىنىدۇ. ئومۇمى بەدەن ياكى بورەك، دوڭساقلاردىكى قاتتىق ھارارەتمۇ سۈيدۇككە تەسىر قىلىپ، ماددىلارنى قۇرۇتۇپ تاشقا ئايلاندۇرىدۇ. دىمەك سۈيدۇكنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى، ئۇفۇنەت، توسۇلۇش قاتارلىق ئامىللار سۈيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىدا تاش ياكى ئۇششاق قۇم ھاسىل بولۇشىنىڭ سەۋەبچىلىرى بولىدۇ. سۇتى بۇزۇق ئاياللار ئېمىتكەن بالىلاردا گايىدا بورەكتە تاش ھاسىل بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: تاش مەۋجۇت بولغان جايلارغا قاراپ ئالامەتلىرىمۇ تۈرلۈكچە بولىدۇ.

1) بورەكتە تاش بولغاندا: بورەكتە تاش ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، قېرىلاردا، سېمىز كىشىلەردە كوپرەك كورۇلىدۇ. ئاساسلىق ئالامىتى بەل ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئادەتتە داۋاملىق تۇيۇق ئاغرىپ تۇرىدۇ، ئاغرىيدىغان ئورۇن يىتىم قوۋۇرغا بىلەن ئومۇرتقا (ئەمۇدى پۇقەربى)نىڭ ئارىلىغىدا بولۇپ، ئاغرىق سېزىمى سۈيدۇك نەيچىسىنى

بويلاپ توۆەنـكى قوساق ساھەسىگە، ئۇرۇقدان ۆە جىنـسىي ئـەزالارغىچە تارقىلىدۇ، بەزىدە تۇتقاقلىق ئاغرىپ كېسەل كىشى چىدىيالمايـدۇ؛ يېتىپمۇ، ئولتۇرۇپـمۇ ئارام ئالالمايدۇ، تەرلەپ كېتىدۇ. بەزىدە كوڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ھەر قېتىم ئاغرىق تۇتقانـدا بىرقانـچە مىنۇتتىن بىرقانـچە سـائەتكىچە داۋاملىشىشى مـۇمكىن؛ گـايىدا ئاغرىش ئۇزىچە توختاپ ساق ئادەمدەك بـولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئاغرىۋاتقان چاغـدا ھـەر خىل دەرىجىدە قـان سېسىش مۇمكىن، ئاغرىش ئۇچەي سانچىغىنىڭ ئاغرىشىغا ئوخشاپمۇ كېتىدۇ، تـاش بـار تـەرەپ يوتىنىڭ ئىچكى قىسمى قولىشىپ ئاغـرىيدۇ، سـۆيدۈكنى قاچىدا ساقـلاپ قويۇلسا ئاستىدا سېرىق ياكى قىزغۇچ چوكمە ئولـتۇررۇپ قالىدۇ.

2) سـۆيدۈك نەيچىسىدە تـاش بـولغاندا: تـاش سۆيدۈك نەيچىسىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولغاندا، مەزكۇر نەيـچە قاتـتىق قىسقىرىپ تاشـنى توۆەنگە چـۈشۈرۈشكە ھەركەت قىلىدىغانلىغى تۇيۇلىدىن تۇتـقاقلىق ئاغـرىش يـۇز بېرىدۇ. ئاغـرىش دوۆسۇنـغا ۆە سېرتـقى جىنسىي ئەزالارغا قـەدەر تارقىلىپ بارىـدۇ. ھەر قېتىم ئاغـرىق تۇتقاندا سۆيدۈكتە قان كورۇلىدۇ. تـاش ئـوڭ تەرەپـتە بولۇپ ئاغرىش قوساقنىڭ ئوڭ يۇقۇرى قىسمىدا بىلىنـسە ئوتتە تاش ھاسىل بولغاندىكىدەك ئاغـرىيدۇ، شـۇڭا بۇ ئىكـكىسىنى پـەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

سول تەرەپتە بولۇپ، سول تۇۋەنكى قوساق ئاغرىسا سوقۇر ئۇچەي ئوسۇگىنىڭ ۋەرەمى (ئىلتىھابى زائىدە تۇلئەئۇەر) يەنى ئادەتتە ئېيتىلمىدىغان "سوقۇر ئۇچەي" كېسىلىدىن پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر.

3) دوۋساقتا تاش بولغاندا: دوۋساق (سۇيدۇك خالتىسى) تىكى تاش بالىلاردا، ياشلاردا، ئورۇق كىشىلەردە جىقراق ئۇچرايدۇ. ئايالىلارنىڭ سۇيدۇك يولى قىسقىراق بولىدىغانلىقى ئۇچۇن ئازراق يولۇقىدۇ.

دوۋساقتا تاش تۇرۇۋالغاندا، سېيىش كۇشادە بولماسلىق ياكى سېيىۋېتىپ تاسادىپى سۇيدۇك توختاپ قېلىشتەك ھادىسىلەر يۇز بېرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئورە تۇرغان بولسا ئولتۇرۇپ، ئولتۇرغان بولسا ئورە تۇرۇپ سېيسە سۇيدۇك يەنىلا راۋان بولىدۇ. شۇنىڭدەك سېيىۋاتقاندا دوۋسۇن ساھەسى ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سىرتقى جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىپ بارىدۇ. بالىلار كوپىنچە سېيىۋاتقاندا يىغلاپ زوك ئولتۇرۇۋېلىپ قويۇلىلى ئۇنىمايدۇ، قولى بىلەن ئالدىنى مىجىش ئىپادىلىرى كۇرۇنىدۇ. دوۋساقتا تاش تۇرۇۋالغاندىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە قان سېيىش ھادىسىسى يۇز بېرىدۇ، پات-پات سېيگىسى قىستايدۇ. بەزى بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى تىكلىنىپ قېلىش (قايىم بولۇۋېلىش) ھادىسىلىرىمۇ كۇرۇلىدۇ. سۇيدۇك قاچىدا تۇرغۇزۇپ قويۇلسا، ئاستىدىكى چوكمە ئاق ياكى كۇل رەڭدە كۇرۇنۇشى مۇمكىن.

4) تاش سۈيدۈك يولىدا بولغاندا: سۈيدۈك يولىدا تاش تۇرۇۋېلىش كۆپرەك ئوغۇل بالىلاردا ئۇچرايدۇ، ئۇنداق بالىلارنىڭ خەتنىلىك تېرىسى بەك ئۇزۇن ياكى مەزكۇر تېرە ئالەت بېشىنى قىسۋېلىش هادىسىلىرى بىللە بولۇشى مۇمكىن. سىيگەندە ئاغرىيدۇ، بالا ئالدىنى مەجبۇرىدۇ، چىقىراپ يىغلايدۇ هەتتا پەيپەيلەپ سەكرەپ بىئارام بولىدۇ. دوختۇرلار جىددى سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش (ئۇتۇلۇش)، ئالەت ئىششىپ كېتىش ئەھۋالىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىق ئۇتقان چاغدا ئاق لەيلى، هەممىشە باھار قاتارلىق دورىلارنى جىق سۇدا قايىنىتىپ كېسەل كىشىنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇشنىڭ بەلگىلىك ئۈنۈمى بار. كېسەل كىشى توگە گۆشى، كالا گۆشى، كۆمەچ نان ۋە هورداپ پىشقان تاماقلار هەم كۆچلۈك تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تاماق ئارىلىغىدا، گايىدا ناشىتىدا سۇۋۇتۇلغان قاينىق سۇ ياكى سوغاق سۇ ئىچىپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ. سۈيدۈكنى ماگدۇرىدىغان، تاشنى پارچىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ماگدۇرىدىغان يەكىكە دورىلار يۇقۇرىدىكى ماۋزۇلاردا سوزلەپ ئۆتۈلدى.

تاشنى ئېرىتىدىغان دورىلاردىن، بورەكتىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار مۇجەررەب (تەجرىبىدىن ئۆتكەن):

① مەجۇنىي هەجەرۇلىيەھۇد: (هەجەرۇلىيە هۇد

پەلەستەندىن چىقىدىغان بىر خىل يېلىم بولۇپ، سۇيدۇك يوللىرىدا قاتقان تاشنى ئېرىتىش ئۈنۈمى كوزگە كورۈنەرلىك. ئوتكە تەسىر قىلىدىغان دوردلار بىلەن بىللە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ بېرىپ كۈزىتىلسە ئوتتىكى تاشنى ئېرىتىشمۇ ئىھتىمال، سىناپ ئىشلىتىپ كورۈش مۇمكىن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ھەجەرۇلىيەھۇد 5 سەر، قاپاق ئۇرۇغى، خاكگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرى، كاكىنەج (خەنزۇ شوخلىسى) بىر سەردىن. ھەجەرۇلىيەھۇدنى ناھايىتى ئۇششاق سوقۇپ، باشقا دورىلار - نى يانچىپ ھەممىسى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كوپۈگى ئېلىنغان 16 سەر ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يىمىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كوك تۇرۇپ (لوبۇ) نى قىرىپ مەجىپ، سۇيىدىن يېرىم پىيالىدىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە يۇقۇرىدىكى دورىنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇپ، تاشنى پات ئېرىتىپ چىقىرىدۇ. پەقەت تۇرۇپ سۇيىنىڭ ئوزىنى ھەر كۈنى ناشتىدا بىر سەردىن ئىچىپ بەرسىمۇ كىچىك تاشلارنى ئېرىتىشى مۇمكىنلىگى قەدىمقى ئەسەر - لەردە يېزىلغان. جۇڭنە، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، قوغۇن ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەنلەرنى قايىنىتىپ سۇزۇپ، سۇيىگە شېكەر قوشۇپ يۇقۇرىدىكى دورا بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلسىمۇ تەسىرنى تېزلىتىدۇ.

② تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئۇ يەرنى چامغۇر

ئۇرۇغى بىلەن تولدۇرۇپ ئاغزىنى بېكىتىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ قوقاسقا كومۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن ھەسەل قوشۇپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمىمۇ تەجرىبىدىن ئوتكەن. بولۇپمۇ ھەجەرۇلىيەھۇدنى چىڭسەي سۇيىدە تاشقا سۈرۈپ بىللە ئىچكۈزۈلسە دوۋساق (سۇيىدۇكلۇك) تىكى تاشنى ئاسان ئېرىتىدۇ.

③ قالىغاچنى تۈتۈپ ئىچ - باغرى، قاناتلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ يۇڭداپ، كۆرۈشكىغا سېلىپ سۇدا قايناتىپ، سۇيىگە چىڭسەي، يۇمغاقسۇتلارنىڭ سىقىپ چىقارىلغان سۇيى، سۇقۇلغان خولىنجان سېلىپ پىشۇرۇپ سۇيىنى ئىچىپ، گوشىنى يېمىش كېرەك؛ بۇنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش لازىم.

④ سۇڭگۇلاچ (سۇندۇك) دەپ ئاتىلىدىغان قۇشنى تۈتۈپ، يۇڭداپ كاۋاپ قىلىپ يېسىمۇ ياكى خام گوشنى سوقۇپ (سوڭگىدىن ئايرىپ)، يۇقۇرقى دورىلارنى قوشۇپ خام پېتى يېسىمۇ ئۇنۇمى تېز.

⑤ ھەجەرۇلىيەھۇد مەجۇنى بىلەن بىللە قوغۇن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئارپا بىددىيان يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزىدىن بىر سەردىن، پىرسىياۋشاندىن 3 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ بىر چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، لايىق مىقدارىدا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، 6 مىسقال قىيامغا 3 - 4 قوشۇق قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ ئۇنۇمى

تېز بولىدۇ ياكى گازنۇان، كاكىنەج، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، ئوغرى تىكەن 2 مىسقالدىن، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 2 يېرىم مىسقالدىن، سانا 6 يېرىم مىسقال، تەرەنجىۋىل بىر يېرىم سەر، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى (ئېپتىمۇن) 5 مىسقال، سۇ 2 چوڭ چىنە. قاينىتىپ بىر چوڭ چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ 4 قېتىمغا بولۇپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

⑥ چايان (سېرىغىشەك) كۈلى ئۈچ يېرىم مىسقال، جىنتىيانا بىر يېرىم مىسقال، زەنجىۋىل بىر مىسقال، پىلپىل، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن، كاكىنەج 5 مىسقال، قوندۇز قەرى 4 مىسقال. سوقۇپ ئېلگەپ، 2 ھەسسە كوپۇكسىز ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چوڭلارغا 2 مىسقالدىن، بالىلارغا بىر مىسقالدىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

چايان كۈلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: چايانىنى شىشىگە سېلىپ ئاغزىنى بېكىتىپ قوقاسقا كومۇلىدۇ، پۈتۈنلەي كويۇپ كۈل بولۇپ كەتمەستىن بۇرۇن ئېلىپ دورىلارغا قوشۇلىدۇ ياكى تومۇر قۇتىغا سېلىپ قوقاسقا كومۇپ، كويۇپ كۈل بولغاندا ئېلىپ دورىلارغا قوشۇش مۇمكىن.

⑦ تەك (تال)نىڭ ياغىچىنى كويدۇرۇپ، ئۇنىڭ كۈلىگە ئوغرى تىكەننىڭ كۈلىنى قوشۇپ، ھەر ئىككىسىدىن

بىر قېتىمدا چوڭلار 4 مىسقالنى يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان سۈيدۈك ھەيدەش دورىلىرى بىلەن بىللە ئىچىلسە بولۇك، دۇساقتىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

⑧ ئەگەر تاش سۈيدۈك يولىدا تۇرۇۋېلىپ كېسەل كىشى سىيەلمەي قىينىلىپ بىمارام بولسا، ئۇنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئىككى پۇتىنى ئىگىز كوتىرىپ دوۋسۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، توۋەندىن يۇقۇرىغا سىرتىپ بېرىلسە تاش سۈيدۈك يولىدىن يۇقۇرىغا مېڭىپ دوۋساقتا چۈشۈش بىلەن پىشاپ راۋان بولىدۇ.

⑨ دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش ئۈچۈن، بىدىنىڭ گۈلىدىن كۈندە 3 سەردىن بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ 3 كە بولۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

⑩ بورەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، چايان يېغىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى. چايان يېغى توۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

زىراۋەندىدىكى مۇدەھەرەج، جىنتىيانا، سەئىدى كۈلى، بىخ كەبىر پوستى 7 يېرىم مىسقالدىن ئىلىنىپ سوقۇپ شىشىگە قاچىلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 5 سەر ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇلىدۇ. ئەگەر بادام يېغى بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا كۈنجۈت يېغى قۇيۇلسىمۇ بولىدۇ. شىشىنىڭ ئاغزىنى بېكىتىپ، 2 ھەپتە ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلىدۇ؛ 7 - ئاي تومۇزنىڭ ئاپتۇڭى بولسا بىر ھەپتە

ئېسىلىق تۇرسىمۇ بولىدۇ. دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ياقىقا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ تاشلاپ، شىشىگە قويۇپ ئۈستىكە 10 دانە چوڭ چايان (سېرىغىشەك) نى تۇتۇپ تىرىك ھالدا مەزكۇر ياققا تاشلاپ، شىشىنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ، يەنە 2 ھەپتە كۈن نۇرىغا ئېسىپ قويۇلسا، چايان زەھىرىنىڭ قۇۋۋىتى ياققا چىقىپ تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مەزكۇر ياغ بىلەن دوۋسۇن ساھەسى سىرتتىن ياغلىنىدۇ؛ ئەگ ياخشىسى جىنسىي ئەزا توشۇگىدىن تېمتىپ كىرگۈزۈلىدۇ. ئىلاجى بولسا ناسوس ياكى كىچىك ئوكۇل ماشىنىسى بىلەن دوۋساققا قەدەر كىرگۈزۈش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. (چايان يېغى مۇپاسىلىدىن پېيى تارتىپ قالغاندا، سوزنەك [سىزلام] كېسىلىدە، ئالەت تىكلىنىپ تارتىشىپ ئاغرىغاندا سىرتتىن چاپسا ئۇنۇم بېرىدۇ).

⑪ ھول زاراڭزا چوپىنى سوقۇپ سۇيىنى مىجىپ چىقىرىپ، ئۈستىگە بىر ھەسسە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئاستا ئوتتا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ كېتىپ ياققا تەسىرى ئوتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەنمۇ يۇقۇرقىدەك دوۋسۇنىنى ياغلاش، دوۋساققا ماگدۇرۇش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، زاراڭزا يېغىدەك تەييارلانغان ئوغرى تىكەن يېغى، بابۇنە ياغلىرىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑫ «ئەلزەخىرە» كىتابىدا بوزلىغان كەپتەرنىڭ مايىغىنى ئېلىپ سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ

چـوڭلارغـا 2 مىسـقالـدىن، بـالىلارغا بىر مىسقالدىن بېرىلسە بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ، دەپ كورسىتىلگەن. يەنە شۇ كـىتاپتا كـەپتەر مـايىغى، قارىمۇچ، تۇزنىڭ ھەر قايىسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كـۈندە بىر مـىسقالنى چـول بـۇدىنىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈشنى كورسىتىدۇ.

⑬ ئۇزۇم ئەمدى چىكىلىپ رەڭ ئالغان چاغـدا 4 ياشلىق تېكىنى بوغۇزلاپ دەسلەپ چىققان قـانىنى بـىر ئاز ئېقىتىۋېتىـپ ئاندىن قان قاچىغا ئېلىنىدۇ، ئاخىرىدا چـىققان قانـىمۇ ئېقىتىپ تاشلىنىدۇ. قان ئۈيۈغان چاغدا ئۇششاقلاپ كېسىپ غەلۋىرگە ئوخـشاش تـوشۇكلىك بـىر نەرسىگە ئېلىپ، ئۈستىنى داكـا بىلەن يـېپىـپ ئـاپتاپتا تولۇق قۇرۇتۇپ (بۇ جەريانىدا يامغۇر، سـۇ تـېگمىشتىن ساقلىنىش كېرەك)، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—5 پۈكىنى چىكسەي سۈيى ياكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن بېرىلـىـسىمۇ بورەك، دوۋساقلاردىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ.

⑭ كويدۇرۇلگەن شىشە تالقىنىمۇ بورەك ۋە دۇۋ ـ ساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. شىشىنى كويدۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئاق شىشىنى (ئەينەك بولسىمۇ بـولىدۇ) بـەك ئۇۋاقلىماي تومۇر چومۇچكە سـېلىپ ئوتتا قـويـۇلىدۇ، شىشە قىزارغاندا جۈپتەك بىلەن قىسىپ شاخار (شۇلتا) ئېرىتمىگە تـاشلىنىدۇ، ئاندىن يەنە چـۈمۇچـكە ئـېلىپ تەكرار ـ تەكرار قىزىتىپ شۇلتا سۈيىگە سـېلىنسا، شـىشە

يېرىلغاندىن كېيىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن شىشە تالقىنى، ھەجەرۋلىيەھۇد تالقىنى، چوجە چىقارغان توخۇم شاكىلىنى ئوتقا قاقلاپ سارغايتىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلگەن تالقانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چوڭ كىشىلەرگە كۈندە بىر قېتىم بىر يېرىم مىسقال تالقانىنى يېرىم پىيالە كوك تۇرۇپ سۈيى ياكى باشقا سۈيدۈك ماكىدۇرغۇچى دورا سۈلار بىلەن بېرىلسە بورەك، دوڭساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

2. ئەرلىك نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ئەرلىك نەسىللىنىش ئەزالىرى ئاساسلىغى جىنسىي ئەزا (زەكەر ياكى قەزىپ، ئالەت)، ئۇرۇقدان (ئۇنسەيمن) ئۇرۇقدان خالتىسى (خۇسيە)، مەنى خالتىسى ۋە مەزى بەزلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئو-زىگە خاس خىزمىتى بار. ئۇرۇقدان (تاش) ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىسى جىنسىي بەزلەر (غۇدۇدى جىنسيە) دەپ ئاتىلىدۇ.

زەكەرنىڭ باش قىسمى خەتنىلىك تېرە (خەتنىگاھ) بىلەن ئورالغان. ئۇ كېسىپ تاشلانغاندىن كېيىن زەكەر بېشى ئېچىلىدۇ. زەكەر ئىچكى تەرەپتىن 3 تاسما ھوكۇ-نەك جىسمىدىن، سۈيدۈك يولىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ،

ئەسەلەر ئارقىلىق مىكىنىڭ قوماندانلىق قىلىشى، روھىي تەسىرات نەتىجىسىدە ھوكۇنەك جىسىم ئىچىگە قان توـ لۇش بىلەن جىنسىي ئەزادا قايىملىق يۈز بېرىدۇ.

ئۇرۇقدان ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىسى ئاتىلىق ئۇرۇغى ھاسىل قىلىپ، مەنى خالتىسىغا چىقىرىپ بېرىدۇ. ئۇرۇقـ دان خالتىسى (خۇسيە) بولسا ئۇرۇقدانىنى مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرىدۇ. بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن جىنسىي ئىنتىلىش ھاسىل بولۇپ مىكە، ئەسەب ۋە پۈتۈن جىنسىي بەزلەرنىڭ تەسىرى بىلەن جىنسىي قوزغىلىش شەكىللىنىدۇ.

مەنى خالتىسى جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى ئاتىلىق ئۇرۇغىنى ساقلاپ، ئالاقىدىن كېيىن بىر قىسىم ئۇرۇقنى جىنسىي ئەزا ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ بېرىدۇ. سۈيدۈك يولىنىڭ بەدەن تەرەپ ئۇچىغا ئورۇنلاشقان مەزى بېزى چىقارغان سۈيۇقلۇق ــ مەزى ئاتىلىق ئۇرۇغىنى ئوز ئىچىگە ئېلىپ مەنى شەكىللەندۈرۈپ، ئاتىلىق ئۇرۇغىنىڭ جىنسىي يولغا چۈشۈشىگە ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ. تەبابەتتە ئاتىلىق ئۇرۇغىنى ئوز ئىچىگە ئالغان سۈيۇقلۇق "مەنى"، جىنسىي ئەزا قايىملىغىدا سۈيدۈك يولى ئىناغزىدا پەيدا بولۇپ قالىدىغان يېپىشقاق سۈيۇقلۇق "مەزى"، سۈيدۈك ئالدى ـ كەينىدە كېلىپ قالىدىغان شىرلاش سۈيۇقلۇق "ۋەدى" دەپ ئاتىلىدۇ.

جىنسىي قابىلىيەت (باھ) نىڭ ئېشىدالدى (نورمال) داۋاملىشىشى ئۈچۈن باشقۇرغۇچى ئەزالار ــ مىكە، يۇرەك،

جەرلەرنىڭ ساغلام بولۇشىدىن تاشقىرى بورەكسىنىڭ ساغلام بولۇشىمۇ بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى بورەك كېسەللەنگەندە، ئورۇقلىغاندا جىنسىي قابىلىيەتنىڭ كۆرۈنەرلىك توۋەنلىشىدىغانلىغى تەجرىبىدە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇرۇقدان ۋە قوشۇمچە ئەزالىرىنىڭ ساق بولۇشى ئاتىلىق ئۇرۇغى ئاياللارنىڭ ئانىلىق تۇخۇمى بىلەن بىرلىشىپ، مۇۋاپىق تەرەققى قىلىش ئارقىلىق پەرزەنت ھاسىل بولۇشىغا ئىمكانىيەت بېرىدۇ (بۇ جەريان ئۇچۇن مىكە پائالىيىتىنىڭ مەھسۇلى بولغان روھىي ئامىلىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار). بۇ ئەھۋال ئىنسانلار، ھايۋاناتتا نەسىل قالدۇرۇشقا سەۋەپچى بولىدۇ؛ شۇڭا ئۇلار نەسىللىلىنىش ئەزالار (ئەزائىتنا سىلى) دەپ ئاتالغان.

جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى

ئەركىشىلەر جىنسىي قابىلىيىتى (ئەرەپچە باھ دىيىلىدۇ) نىڭ پائالىيەتلىرى مۇرەككەپ ۋە ئوزئارا مۇناسىۋەتدار بولغان بىر پائالىيەتتىن ئىبارەت. ساغلام ئەركەكلەرنىڭ جىنسىي پائالىيىتى جىنسىي ئىنتىلىش، ئالەتنىڭ قايىم بولۇشى، جىنسىي ئالاقە ھەركەتلىرى، مەنى چىقىرىشتەك بىرقاتار جەريانلارنى ئوز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەرلىك جىنسىي قابىلىيەتنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشى دەپ

يۇقۇردا سوزلەنگەن بىرقاتار تەبىي جەريان ئۆچىدە قالايمىقانلىق يۈز بېرىپ، ئېتىدالدىكى جىنسىي پائالىيەتنى ئېلىپ بارالمىغانلىقتا ئېيتىلىدۇ. بۇنىڭدىن كوپ ئۇچرايدىغىنى سۈيۇقلۇق (مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش — سۈرئىتى ئىنزال)، "كوپ شەيتان ئاتلاش" (كەسرەتى ئېھتىلام)، جىنسىي ئاجىزلىق (زەئىفى باھ) لاردىن ئىبارەت.

ئۇلارنى تەرتىپ بويىچە بىر-بىرلەپ قىسقىچە سوزلەپ ئوتىمىز.

1. سۈيۇقلۇق

سۈيۇقلۇق يەنى مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش ئەھۋالىدا "سۈرئىتى ئىنزال"، لاتىنچە "پروسپېرمىيە" (prospermia) خەنزۇچە "زاۋشېي" (早泄) دەپ ئېيتىلىدۇ.

مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش — جىنسىي ئالاقە جەريانى ئىنتايىن قىسقا بولۇپ، ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا جىنسىي ئېھتىياج ۋە تەلەپ قانماسلىققا ئېيتىلىدۇ. شۇنىڭدەك سوزلىشىش، سېرىق ھېكايىلەرنى ئاڭلاش ۋە باشقا سەۋەپلىك ئالەتتە قايىملىق بولمايلا مەنى يۇرۇپ كېتىشلەرنىمۇ ئوز ئىچىگە ئالىدۇ (بۇ ھادىسە خەنزۇچىدە "خۇاجىك" [滑精] دەپ ئاتىلىدۇ).

بۇ خىل ئەھۋالغا ئۇچرىغۇچىلارنىڭ مۇتلەق كوپچىلىگىدە ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىغىنىڭ ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ (شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن). بۇ خىل كېسەللەردە كوپىنچە زىيادە جىددىلەشكەن، ئوڭاي ھاياجانلىنىدىغان

بىلۈپ، شۇنىڭ بىلەن سۈيۈقلۇق كېلىپ چىقىدۇ. سۈيۈقلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر خېلى نۇرغۇن. مەسىلەن، ياش تۇرۇپ ئېغىر هالدا قولدا لەززەتلىنىش (ئىستىمىنا بىلىمەسلىك ئالاندىزىم) گە ئادەتلىنىپ قېلىش، جىنسىي تەلەپكە زىيادە مايىللىق، غەيرى نورمال جىنسىي ئالاقە بىلەن كوپ شۇغۇللىنىش ياكى روهىي ئوزگىرىشلەر (ئۇزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە ئىشەنمەسلىك، قورقۇشقا ئوخشاشلار) دىن ئىبارەت. بۇلاردىن تاشقىرى سوزنەك (سىزلام)، سۈيدۈك يولىنىڭ ئارقا قىسمى ۋە مەزى بېزى ۋەرەملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىنمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. سۈيۈقلۇق (مەنى تېز كېتىش) ئۇزاقچە داۋالاپ ساقايتىلمىسا، بارا-بارا جىنسىي ئاجىزلىق شەكىللىنىپ چىقىدۇ. هاراقنى كوپ ئىستىمال قىلىشنىڭ مەنى تېز يۇرۇپ كېتىشنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ئالاهىدە چوڭ تەسىرى بار.

داۋاسى:

1) تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتى (قۇۋۇۋەتنى ماسىكەلىك ئاجىزلىغىدىن مەنى تېز يۇرۇپ كەتكەنده مەنى سۈيۇق ئاق بولىدۇ، جىنسىي كېلىدۇ؛ ئىستىقلىق ئەسىرى بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى سۈيۇقلۇقنى تولاراق مەزاجلىك سوغاقلىغى، هاراقنى كوپ ئىستىمال قىلىش، ئۇزاقچە نەشە چېكىشلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. داۋالاش ئۇچۇن، بەدەننى تازىلايدىغان ئايارەج بېرىش ۋە قەيى قىلدۇرۇش كېرەك. نەغەز گۇل يېغى ياكى ئىستىقلىق

ياغلار بىلەن دوۋسۇن، توققۇز كوز ۋە ئەۋرەت ساھەلىرىنى مايلاش كېرەك. كېسەل كىشى غىزاسىغا كاۋاپ، قۇش گۆشلىرىنىڭ كاۋاپلىرىنى دارچىن، زىرە، پىنىنە سېلىپ يېمەسلىكى لازىم.

① توۋەندىكى نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىنى تەيـ
يارلاپ بېرىش مۇمكىن:

تەركىۋى: يېرىم قىزارغان ئۇزۇم سۇيى 3 يېرىم جىك، مۇزا، ئانار گۈلى، ئالقات مىۋىسى، قىزىلگۈل، كۈندۇر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، پىنىنە، سۇنبۇل 2 مىسقالدىن، دارچىن، زەمچە بىر مىسقالدىن، تومۇر پوقى (داشقىلى) 3 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سـ
قىلغان ئۇزۇم سۇيىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. دورا قاينىپ ئۇزۇم سۇيىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا داكا ئارقىلىق سۈزۈپ، مەزكۇر دورىدىن كۈندە 2 قېتىم 2 قـوشۇقتىن ئىچىش لازىم.

② كەندىر ئۇرۇغىنى قازاندا قورۇپ، سوقۇپ ھەـ
سەل ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش مۇمكىن.

③ ۋاڭنىڭ ئۇرۇغى يېرىم سەر، قارىمۇچ يـېرىم سەر، ئۇرۇك يىلىمى 2 يېرىم مىسقال. دورىلارنى سـوقۇپ تـالقانلاپ (ۋاڭنىڭ ئۇرۇغى سوققاندا مايلىق بولغانـلىقى ئۈچۈن مايلىشىپ قېلىپ ياخشى سوقۇلمايـدۇ، ئىلاجىنىڭ

بەرىچە ئوبدان يانچىش كېرەك) ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، كومىمە قوناق چوڭلۇغىدا كۆمۈلاچ ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈلدە كەچتە 1 - 2 كۈمۈ - لاچتىن ئېچىش مۇمكىن.

④ ياڭاقنىڭ تاشقى پوستىنى قاينىتىپ ئېچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

2) قان تولا، بەدەن قۇۋۇەتلىك بولۇشتىن، ئۇ - زاققىچە يىگانە يۇرۇشتىن مەنى تېز يۇرۇپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنداق هاللاردا ئالەتنىڭ قايىملىغى ئېتىدالدا بولىدۇ، مەنى كوپ كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى سۈيۇقلۇق هادىسىسىنى داۋالاشنىڭ هاجىتى يوق، ئويلىنىش كۈپايە قىلىدۇ. ئەگەر يولدىشى بار تۇرۇقلۇق بۇنداق ئەهۋال داۋاملاشسا، ئۇنداقتا قانىنى سوۋۇتۇش تەدبىرلىرىنى كورۇش لازىم. قان كوپەيتىدىغان يىمەكلىكلەردىن ئۇزۇم شەرۇبتى، ئەنجۇر، خوما قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن پەرىز قىلىش كېرەك. ئىسكەنجىبىن، ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۇلىرى، ءورا سۈيى قاتارلىقلارنى ئېچىپ بەرسە بولىدۇ.

سېمىز ئوت ئۇرۇغى 10 مىسقال، ئىسپۇغۇل، يۇمـ - غاقسوت ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، نىلۇپەر، ئانار گۈلى 2 مىسقالدىن، كاپۇر 2 دانە. نوقوت مىقداردا ئېلىپ - سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، 7 كۈندىن 10 كونگىچە ئىستىمال قىلىش مۇمكىن. ئەڭ مۇهىمى بەدەننى چىنىقتۇرۇش - تەنتەربىيە هەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، جىسمانى

ئەمگەكلەرنى قىلىش، سەھەر تۇرۇپ بەلگىلىك مۇساپىگە يۈگۈرۈش پايدىلىق. شەرت-شارائىتى بولسا ھەر كۈنى كەچتە يىلمان سۇغا لوغگىنى چىلاپ پۈتۈن بەدەننى تېرە سەل قىزارغىچە سۇرۇپ بېرىشكە ئادەتلىنىش ناھايىتى پايدىلىق. بۇ چارىلەر پەقەت سۈيۇقلۇقنى داۋالاش ئۈچۈنلا ئەمەس، نېرۋا ئاجىزلىقنى داۋالاش، باشقا ھەر خىل كېسەل-لىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ زور ئەمىلي قىممەتكە ئىگە.

يەنە نىلۇپەرنى يېمىش، پۇراش، يېغىنى سۈركەش مۇمكىن. ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، سماق، تېكە ساقىلى (لەھىيە تۇتتىس) چوپلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى داسقا قۇ-يۇپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسىمۇ بولىدۇ.

3) مەنى خالتىسىغا ئىسسىق (ھارارەت) تەسىر قىلىش بىلەن مەنىدە تېزلىك يۈز بېرىشتىنمۇ سۈيۇقلۇق ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. بۇندىق ئەھۋاللاردا جىنسىي قوزغىلىش يۈز بېرىپ مۇجامىئەت (جىنسىي ئالاقە) ھەر-كىتى باشلانماي پەقەت سوزلىشىپ تۇرۇپمۇ مەنى يۇرۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم بەلگىسى مەنى چىقىشتا ئېچىشىش، مەنىنىڭ رەڭگى ساغۇچ كېلىشتىن ئىبارەت. بۇ خىل سۇ-يۇقلۇقنى داۋالاشتا مەنى خالتىسىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن، ھول سوغاق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئانار گۈلى، قارا سۇنا ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، نىلۇپەر، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، 5 مىسقال ئىسپۇغۇلنى سوقماي ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن

كاپ ئەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، كوكنار شەرۇنتى، نىلۇپەر شەرۇنتى، چىلان شەرۇنتى، سىمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، قارا سۇنا ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، قىمىاقۇ ئۇرۇقلىرىنى بىرىش مۇمكىن. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى شالغۇت پۇرچاقتا شوۋىگۈرۈچ ئېتىپ ئىچىشى لازىم. يۇقۇرىدىكى تارماقتا كورسىتىلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسىمۇ بۇ خىل سۈيۇقلۇققا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

توۋەندىكى مەنى تۈتۈش كۈمۈلىسى (ھەبى مۇمسىك) نى تەييارلاپ بېرىشمۇ مۇمكىن.

تەركىۋى: سىماپ 3 مىسقال، ئەپيۇن 3 مىسقال، ئاقسىر قەرھا، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇغى (بۇزۇرۇلبەنجى)، خولىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر، بەسباسە ھەر بىرى بىر مىسقالدىن. تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: سىماپنى پاكىز پاختا رەختتىن 7 قېتىم سۈزۈپ ئوتكۈزۈلىدۇ. باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى تالقانلاپ تاسقاپ، سىماپنى ئۇلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئازراق ھەسەل قوشۇپ خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭ ئېغىرلىقىدا كۈمۈلاچ ياساپ قويۇپ، چوڭ كىشىلەرگە ھەر كۈنى كەچتە بىر داندىن 2 داندىن ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4) مەنى خالتىسىنىڭ تۈتۈش قۇۋۇتى بوشاپ كېتىش ياكى ئۇنىڭ چىقىرىش ئاغزى تارتىشىپ قېلىپ تولۇق يېپىلماسلىقتىنمۇ مەنى تېز يۇرۇپ كېتىدۇ.

بۇنىڭ ئاساسىي سەۋەبى سوغاقلىقنىڭ، بولۇپمۇ ھەۋا سوغاقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى بولۇپ، مەنىنى ساقلاش قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە جىنسىي

ئەزا (ئالەت) دا قوزغىلىش يۈز بەرگەندىلا ياكى يۈز بەرمەيلا مەنى يۈرۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك ئومۇمى بەدەنده سوغاقلىق ئالامەتلىرى روشەن كۆرۈنىدۇ يەنى ئەزالار داۋاملىق سوغاق بولىدۇ، ئوڭاي توڭىدۇ، پەيلىرى زەڭلىشىدۇ، تاماق مۇشكۈللۈكتە ھەزىم بولىدۇ، گايىدا مەئىدىده ئاچچىقسۇ پەيدا بولىدۇ، بەدەن ئاقۇش كېلىدۇ؛ سۈيدۈك كوپىيىدۇ، ئاق سۈزۈك كېلىدۇ.

بۇ خىلدىكى سۈيۇقلۇقنى داۋالاش ئۈچۈن، ئالدىنقى تارماقلاردىكى ئومۇمى بەدەننى كۆچەيتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش پايدىلىق. شۇنداق قىلغاندىلا مەنى تېز كېتىپ قېلىشنى تولۇق داۋالاش مۇمكىن. مەجۇنا تالاردىن مەجۇنى داۋائىلمۇشكى هار (ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىكى)، مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈلى، مەجۇنى ئازاراقى بەرىش، ھەببى مەلتىن، ھەببى ئىستەمخىقۇن بۇيرۇش مۇمكىن ياكى پىننە، سۇزاپ ئۈرۈغى، سۇنبۇل، ئانار گۈلى، زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يېيىش ئۈچۈن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كەندىر ئۇرۇغىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ 2 – 3 مىسقالدىن ئىچىپ يۇرسىمۇ بولىدۇ.

5) باشقۇرغۇچى ئەزالاردا جىنسىي ئەزا ۋە بەزلەردە ئاجىزلىق سادىر بولۇش بىلەنمۇ مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ چاغدا جىنسىي ئاجىزلىق ھادىسىسى بىللە بولىدۇ. داۋالاشتا جىنسىي ئاجىزلىققا قارشى چارە قىلىنسا سۈيۇقلۇقمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

سۈيۇقلۇقتىك يۇز بېرىشىدە روھىي ئامىللارنىڭمۇ ئالاھىدە ئەھمىيىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي ھايات توغرىسىدا توغرا كۆزقاراش تىكلەش، ھەر خىل ئورۇنسىز شەھۋانى ئىنتىلىشلەردىن ئوزدىنى چەكلەش، ھاراق ئىچىشتىن پەرىز قىلىش، تەنتەربىيە، جىسمانى ئەمگەك، بەدەن چىنىقتۇرۇش، پايدىلىق مەدىنى كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، بىلىم-پەنگە تىرىشىش زورۇر.

2. كوپ ئېھتىلام بولۇش

كوپ ئېھتىلام بولۇش ئەرەپچە "كەسرەتى ئېھتىلام"، لاتىنچە "پوللۇتىسو" (pollutio)، خەنزۇچە "مىڭيى" (遗精) دەپ ئاتىلىدۇ. كوپ ئېھتىلام بولۇش ئىسلىدە مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ، خۇسۇسەن ياشلارنىڭ گايى چاغدا ئېھتىلام بولۇپ قېلىشى ئادەتتىكى ئەھۋال ھىساپلىنىدۇ. لېكىن ئايرىم كىشىلەردە كورۇلىدىغان جىق ئېھتىلام بولۇش ھەتتا بىر كېچىدە بىر قانچە قېتىم ئېھتىلام بولۇش ھادىسىسىنى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش كېرەك، چۈنكى بۇ ئەھۋال شۇ كىشىلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، سالامەتلىگىگە ئېغىر دەخلى يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى: كوپ ئېھتىلام بولۇش ئەسەب (نېرۋا)

ئاجىزلىغىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى بولۇپ، زىيادە سو-غاقچان، بەدىنى سۇسلاشقان، خىيالپەرەس كىشىلەردە تو-لاراق يۈز بېرىدۇ. ئېھتىلام بولۇشنىڭ كوپلۇگى ئاندىن شۇ كىشىدە غەم-ئەندىشىنى ئاشۇرۇپ، ئەسەب ئاجىزلىغىنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋېتىدۇ؛ بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئەمگەك قابىلىيىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئاقىۋەت جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. كوپ ئېھتىلام بولغۇچىلاردا بەل تېلىپ ئاغرىش، باشنىڭ ئارقا دوقمىسى ئاغرىش، قۇلاق ۋاڭىلداش، روھىي چۈشكۈنلۈك ھادىسىلىرى دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: كوپ ئېھتىلام بولۇشنى داۋالاشنىڭ تۈپ-لۈك چارىسى ئاساسىي كېسەللىك بولغان ئەسەب ئاجىز-لىغىنى داۋالاشتىن ئىبارەت. شۇنىڭدەك بەدەننى چىنىقتۇرۇش چارىلىرىنى كورۇش، جىنسىي ھايات ھەققىدىكى ناتوغرا ئوي-پىكىرلەرنى يوقىتىپ توغرا كوزقاراش تىكلەش زورۇر. دورىلاردىن يۇقۇرىدىكى ماۋزۇنىڭ 1-تار-مىغىدا كورسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، سىرتتىن ياغلىنىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا كوپ ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەر كورپە ئۈستىگە سوغۇت يوپۇرمىغىنى، قىزىلگۈلنى سېلىپ ئۇستىدە يېتىشنى، قوغۇشۇننى نېپىز سوقۇپ بورەك ساھەسىگە تېڭىۋېلىشنى كورسىتىدۇ. سىناپ ئىشلىتىپ بېقىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ھەددىدىن

تاشقىرى ئىسسىق ياتقۇچىلاردا، تۇندە پۈت ئالقىنىنى يوتقاندىن چىقىرىپ ياتقۇچىلاردا، ئوڭدا يېتىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەردە ئۇيقۇلام تولاراق يۈز بېرىدۇ. شۇڭا مۇشۇنداق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش، ئوك قولنى بېسىپ يېتىشنىڭ بەلگىلىك نەتىجىسى بولىدۇ.

3. جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي ئاجىزلىق ئەرەپچە "زەئفى باھ"، لاتىنچە "ئىمپوتېنسە" (impotence)، خەنزۇچە "يانۆپي" (阳萎) دەپ ئاتىلىپ، ئالەتنىڭ قايىم بولماسلىغى ياكى تولۇق قايىم بولماسلىغى تۈپەيلىدىن جىنسىي ھاياتقا دەخلى يېتىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، نورمال تۇرمۇشقا ۋە نەسىل قالدۇرۇشقا ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولغانلىغى ئۈچۈنلا ئۇنىڭ سەۋەبى، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى يىغىنچاقلاپ قىسقىچە بايان قىلىشقا زورۇرىيەت بار.

سەۋەبى:

1. ئالەتنىڭ تۇغما ھالدا كەمتۈك - يېتىشسىزلىگى، نورمال بولماسلىغى.

2. ئۇرۇقدان ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ كېسەللىكلىرى: مەسىلەن، تۇغما ھالدا ئۇرۇقدان يوق تۇغۇلۇش، ئىككى تەرەپ ئۇرۇقداننىڭ چات كانىلى ئىچىگە كىرىۋېلىشى (ئۇرۇقدان يوشۇرۇنۇش كېسىلى)، ئۇرۇقدان ۋەرەم - لەنگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يىگدەپ كېتىشى، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ زورىيىپ پىل تېرىسىدەك قېتىپ كېتىشى (دائىلپىلى خۇسىيە) ۋە سۇ چۈشۈپ قېلىش.

3 . جىنسىي بەزلەر ۋە بەدەندىكى ئالاقىدار بەزلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى.

4. ئەسەبلەرنىڭ زەرەرلىنىشى: يۇلۇن ۋە ئەتراپ-تىكى ئەسەبلەر زەخىملەنگەندىن كېيىن كۆپىنچە ياھ ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، پالەچلىك. يۇلۇن قۇرۇپ قېلىش، يۇلۇن زەخىملىنىش، يۇلۇن ئوسمىلىرى.

5. روھىي ئامىللار: جىنسىي قابىلىيىتى ئاجىزلاش-قان نۇرغۇن كېسەل كىشىلەرنى تەكشۈرگەندە بەدەن تە-رەققىياتى، ئۆزۈقلىنىشى، جىنسىي ئەزا ۋە ئەرلىك بەل-گىلىرىدە ھېچقانداق غەيرى ئەھۋال تاپقىلى بولمايدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئەكسىچە يەنە بىر ياقتىن باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش ئاغرىش، باش چىڭقىلىش، بەل-پۇت تېلىپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، كوپ تەرلەشكە ئوخشاش نۇرغۇن ئەسەبىي روھىي كېسەل-لىك ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئوتمۇشتە جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ساۋادسىزلىق يېتەر-سىزلىكىدىن ئەپسانە كىتابلارنى كوپ ئوقۇغان، سېرىق ھىكايىلەرنى چىن ئاڭلىغان بولۇپ، مىڭدە قاتتىق غىدىق-لىنىش يۇز بېرىپ، روھىي جەھەتتىن ئارتۇقچە جىددە-لەشكەن، ئېغىر ئەندىشىگە چۈشكەن بۇ خىل ئەھۋاللار-لىق ئۇزاق مۇددەت مەۋجۇت بولۇشى جىنسىي قابىلىيەتنىڭ جىددى توۋەنلىشىگە تەكەن بولىدۇ. جىنسىي قابىلىيەتنىڭ توۋەنلەشكەنلىگى كېسەل كىشىنى تېخىمۇ روھىي جەھەتتىن

هايۋاناتلاندۇرۇپ، مۇشۇنداق تەكرارلانغان يامان تەسىرات ئاقىۋەت جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

6. باشقا جەھەتتىن، ئىنسانلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى ياش، مۇھىت، ئابى ھاۋا، جىسمانى كۈچ، ئوزۇقلىنىشلارغا باغلىق بولىدۇ. ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، بەدەننىڭ ماغدۇرسىزلىقى، زىيادە چارچاش، ئېغىر يۇقۇملۇق - يۇقۇمسىز قوراتقۇچى كېسەللىكلەر، ھاراقخورلۇق، نەشكەشلىك، ئەپيۇنكەشلىك، جىنسىي ئالەقە بىلەن بەك جىق شۇغۇللىنىش، ئۇزاققىچە قولدا لەززەتلىنىش ئادىتى ۋە باشقا كېسەللىكلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن بولۇپ خۇسۇسىيتى، كېلىپ چىققىغان كېسەللىك ئالاھەتلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. شۇڭا سەۋەبى، ئىپادىلىرىگە قاراپ داۋالاشتا ھەر خىل چارىلەرنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ مۇھىم ئىپادىسى: بىرىنچى، جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى؛ ئىككىنچىسى، ئالەتتىكى قوزغىلىشنىڭ سۇسلىغى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشىدىن ئىبارەت.

جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى تۇغۇندىكى بىر قانچە سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ، ئۇلاردا ئوزىگە خاس ئالامەتلەر كورۇلىدۇ.

1) بەدەننىڭ ئورۇق، ئاجىز بولۇشى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي ئىنتىلىشىنىڭ سۇسلىشىشى مۇمكىن. مەلۇمكى ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە ھاجەتكە لايىق كىرىپ، مۇۋاپىق ھەزىم بولغاندىلا پۈتۈن بەدەن ئۈچۈن ئەڭ ئېھتىياجلىق قان ھاسىل بولىدۇ. پۈتۈن ئەزالار تولۇق تەمىنلىنىپ خىزمىتى ئېتىدالدى داۋام قىلىدۇ، بەدەن كۈچلۈك، ئوتتۇراھال سېمىزلىكتە بولىدۇ. جۇملىدىن، جىنسىي بەزلەرنىڭ تۇغرا ئىشلەپ ئاتىلىق ئۇرۇغى ۋە مەنى سۈيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقلار بەك مۇھىم. بۇ شەرت تولۇق بولمىغاندا جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىپ، جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلىشىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى كورۇش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، چىنىقىش تەدبىرلىرىنى ئىجرا قىلىش، روھىي جەھەتتىن ئىللھاملاندۇرىدىغان سازلارنى ئاڭلاش چارىلىرى ئارقىلىق جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش كېرەك. ھاراق، نەشە قاتارلىق ناچار كەيپلەرنى تەرك ئېتىش، جىسمانى ئەمگەك، تەنتەربىيە ئارقىلىق بەدەننى چىنىقتۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى ۋاقتىلىق چەكلەپ تۇرۇش كېرەك.

دورا ئىشلىتىشتە كېسەل كىشىنىڭ مىزاجىنى ئىلغاش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە ھارارەت تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئوزگىرىشلەرگە سوغاقلىق دورىلارنى قىلىپ

مىزاجنى تەڭشەپ، ئاندىن ئومۇمى دورىلارنى ئىشلىتىش؛ سوغاقچان ۋە سوغاق، هوللۇك تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئۇزگىرىشلەرگە ئۇنىڭ ئەكسىچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش، كېرەك.

جىنسىي ئاجىزلىق بەدەنلىك ئورۇقلۇغى، قۇرۇقتىن بولغاندا هوللۇك غىزالارنى بويرۇش لازىم. مەسىلەن، سۈتكە شېكەر سېلىپ ئىچىش، قوش گوشلىرى، قوزا، ئوغلاق گوشلىرىنى ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلسا بولىدۇ. بىر جىڭ تەرەنجۈللىنى تازىلاپ، 3 جىڭ سۈت قۇيۇپ ئوتتا ئاستا قاينىتىش كېرەك. ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ بىر سائەت قويۇلسا ئاستىغا چوكىدۇ، ئۈستىدىكى سۈيۇق قىسمىنى ئاستا توكۇپ ئېلىپ، چۆكمىسى توكۇپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن قايتا قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ياڭاق چوڭلۇغىدا ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. بەدەننى هول لوڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىش، پار مونچىلىرىغا چۈشۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ساز ئاڭلاش، مەدەنى كوڭۈل ئېچىش مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

سوغاقلىق تەسىرىدىن بولغانلىرىدا زەنجۈبىل مۇرابباسى يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. تۆۋەندىكى مەجۇنلىكمۇ ئۇزۇمى ياخشى. زەنجۈبىل (ئاق چەشكى)، شاقاقۇل، خولىنجان، سەۋزە ئۇرۇغى، ياڭاق مېغىزى 2 سەردىن. بۇلارنى يۇمشاق سۇقۇپ ئەلگەپ، 6 جىڭ پېيازنى سۇقۇپ سۈيىنى

سقىپ داكىدىن ئوتكۈزۈپ، 3 جىمك ھەسەل بىلەن بىللە قازانغا قۇيۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ. ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ؛ كۈندە بىر قېتىم 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. ھەرقانداق تامىغىغا دارچىن، كاۋاۋچىن، خۇلىنجان، زەنجىۋىل سېلىپ يېمىشى كېرەك. نوقۇتنى يارما قىلىپ، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۇشى، توخۇ گۇشى بىلەن بىللە قاينىتىپ پىشۇرۇپ يىسە تېخىمۇ ياخشى.

جىنسىي ئاجىزلىققا مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر، مەجۇنى لۇبۇبى كەبىرلەرنىڭ ئۇنۇمى ياخشى (دورىلار قىسمىغا قارالسۇن). كۈندە بىر قېتىم چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغىغا يېرىم مىسقالدىن ھىڭ (ھىڭ سۇتى) نى قوشۇپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمى بار.

جىنسىي قۇۋۋەت تاسادىبى ھالدا بىراقلا تووەنلەپ كەتكەن چاغدا گوش سۇيى (مائۇللەھمى)نى كونا چاغىر (ھاراق) بىلەن بىللە ئىچىشكە بېرىلسە كورۇنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

بەزىدە جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ كېلىپ چىقىشى روھىي ئامىللارغا ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق ۋاقىتلىق بولۇپ، سەۋەبچى ئامىل يوقالغاندىن كېيىن روھىي جىددىيەت تۈگەپ جىنسىي قابىلىيەت ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئەسلىدە جىنسىي قابىلىيىتى ئېتىبارلىق بولسىمۇ، ئۇزاق مۇددەت بويتاق يۈرگەنلىكتىن ئوز ئىقتىدارىغا

ئىشەنچسىزلىك تۇغۇلغان ياكى قارشى تەرەپكە ھەددىدىن زىيادە مۇھەببەت قويغان، قارشى تەرەپنى روھىي جەھەتـ تىن بەك ئەتىۋالاپ كەتكەن، ئەندىشىلەنگەن، ھاياجانلاـ نغان بولىدۇ. گايىدا قارشى تەرەپتىن يىگەن ئازار، گۇمان، رەنجىشلەرگە ئوخشاش روھىي سەسكىنىش ھادىسـ لىرىمۇ ۋاقىتلىق جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇنداق روھىي ئامىللار تۇيۇپىلىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقلاردا ئىمكانىيەت دائىرىسىدە سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىپ، ئۇزۇنارا ئىشەنچ، ئىناقلىق تۇغدۇرۇلسا جىنسىي ھايات ئېتىدالدا داۋاملىشىشى مۇمكىن.

مەلۇمكى، باشقۇرغۇچى ئەزالار ــ مىڭە (جۇملىدىن نېرۋا)، يۈرەك، جىگەرنىڭ ۋە شۇ قاتاردا بۇرەكنىڭ خىزمىتى ئېتىدالدا بولۇش ـ بولماسلىغى پۈتۈن بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىـ يەتكە ئىگە بولغاندەك، جىنسىي قابىلىيەت ۋە جىنسىي پائالىيەتلەرنىڭ تولۇق ياكى سۇس بولۇشىدىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

مىڭدە بىرەر كېسەللىك ياكى ئۇنىڭ مىزاجىدا ئوز ـ گىرىش بولغاندا، جۇملىدىن تۇيغۇ ۋە ھەركەت ئەسەبلىرى زەخىملەنگەندە جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلىشىدۇ ھەتتا پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، ئالەتتە قوزغىلىش سۇس بولىدۇ ياكى پۈتۈنلەي قوزغالمايدۇ (ئەكسىچە بەزى بىر خىل روھىي كېسەللىكلەردە جىنسىي تەلەپ ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ

كېتىپ، ئاقىۋەتتە ئومۇمى بەدەندە ئېغىر سۇسلۇق، ئاجىز-لىق كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن).

بۇنداق هاللاردا ئالدى بىلەن مىڭە مىزاجىدىكى بۇزۇلۇشلارنى تەڭشەش، ئەسەبتىكى كېسەللىك ئوزغىرىش-لىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مىڭىنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغاقلىقلار زىيان قىلىپ ئىسسىقلىق ماددىلار مەنپەئەت بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغاقلىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. هوللۇكتىن بۇزۇلسا قۇرۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن بۇ-زۇلغان بولسا هوللۇك مەنپەئەت قىلىدۇ؛ شۇلارغا قاراپ مىڭە مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ئەگەر هەر خىل خىلتلار تەڭشىگى بۇزۇلغان بولسا، ئۇنداقتا غالىپ بولغان خىلتنى سۇرۇپ چىقىرىپ ئومۇمى بەدەن، جۈملىدىن مىڭىنى تا-زىلاش كېرەك؛ شۇنداق قىلغاندىلا جىنسىي ئاجىزلىق تولۇق ساقىيىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە رەيهان شارابى، ئەۋرىشىم شەرۇتنى، مەجۇنى داۋائىلمىشكى قاتارلىقلارنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

مىڭىگە قان چۈشۈش ياكى سوغاق سۇدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، قار-شۇرغاندا قېلىش، ئەسەبلەر ئەتە-راپىدا بەلغەم ماددىسى كوپۈيۈش تۈپەيلىدىن ئومۇمى بەدەنلىك ياكى يەرلىك پالەچلىك، ئىستىرخا (بوشاپ كېتىش) سەۋىۋىدىن تۇيغۇ (هىس) ئەسەبلىرى، هەركەت ئەسەبلىرى پالەچلىنىش، بوشاپ كېتىش تۈپەيلىدىن

جنسىي ئىنتىلىش يوقىلىپ، قوزغىلىش سۇسلاشقان هاللاردا پالەچلىككە قارشى چارىلەرنى كورۇش زورۇر. سېزىم ۋە هەركەت ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى ئەسلىگە كەلگەندىلا، ئاندىن جنسىي قابىلىيەت تىكلىنىدۇ.

ئۇزاق ئەزىيەت چېكىش، ئېغىر كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، ئاچلىق تۇپەيلىدىن روهىي چۈشكۈنلىشىپ بەرەندىكى تەبىئى ئىسسىقلىق (هارارىتى تەبئى) ئازىيىپ يۇرەك خىزمىتى بۇزۇلسا ياكى يۇرەكنىڭ قىسىملىرىدا بەلگىلىك كېسەللىك هالەتلىرى يۇز بەرسىمۇ تەدرىجى هالدا جنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق چاغلاردا جنسىي تەلەپ ئازىيىدۇ، جنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاجىزلىق يۇز بېرىپ، يۇرەك قوزغىلىپ "خەۋىفانى قەلب" ئالامەتلىرى كورۇنىدۇ. شۇڭا يۇرەكنى داۋالاش: مەجۇنى داۋائىلمىشكى موتىدىل بېرىش، خەمرى گازىۋان بۇيرۇش، يۇرەك كېسەللىكلىرى بابىدا سوزلەنگەن دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. قەدىمقى كىتابلاردا يېزىلىشىچە يۇرەك ئاجىزلىغىنى جنسىي ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي، جنسىي بەزلەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، يۇرەك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققى قىلىشىدا مەلۇم تەسىرگە ئىگە بولىدۇ.

جىگەر ــ هەزىم ئەزالىرىنىڭ مۇهىم بىرسى بولۇپ ئۇنىڭ ساغلام بولۇشى، مەئىدە خىزمىتىنىڭ ئېتىبارلىق بولۇشى ئۇزۇقلۇقلارنى هەزىم قىلىپ، قان هاسىل قىلىپ بەدەننى تەمىنلەش بىلەن بىللە، جنسىي بەزلەر

خىزمەتىنىمۇ كۆچەيتىدۇ. شۇڭا تەمبەلتتە جىنسىي ئاجىزلىقنى مەئدە، جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىغى، بۇزۇلۇشىغىمۇ ئالاقىدار ھىساپلىنىدۇ. بۇ يەردە ئاساسلىغى ئوزۇقلۇقلار - نىڭ تولۇق ھەزىم بولۇش - بولالماسلىغى. قان تەركىۋىنىڭ تولۇق بولۇش - بولالماسلىغى كوزدە تۇتۇلىدۇ.

بورەك ئاجىزلىغان، بورەك خىزمىتى بۇزۇلغان، بورەكنىڭ ئىچكى قىسمى ۋە ئەتراپىدا كېسەللىك ئوز - گىرىشلىرى يۇز بەرگەن ۋە يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن بورەك ئورۇقلىغان (بورەك ئەتراپىدىكى ياغ ئازايغان) كىشىلەرنىڭ مۇتلەق كوپچىلىگىدە ھەر خىل دەرىجىدە جىنسىي ئاجىزلىق ھادىسىسى يۇز بەرگەنلىگى تەجرىبىدە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئەكسىچە، جىنسىي پائالىيەتلەر بىلەن ئارتۇقچە شۇغۇللىنىش پۇتۇن بەدەنگە زىيانلىق بولغىنىدەك، بورەككىمۇ مەلۇم زىيان يەتكۇزىدۇ. خۇسۇسەن، ئوتمۇشتە بورەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردە تېخىمۇ روشەنرەك بولىدۇ؛ بۇنىڭغا دىققەت قىلىش زورۇر.

بورەك كېسىلىدىن كېيىن بورەكنىڭ خىزمىتىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، بورەكنى سەمرىتىش ئۈچۈن يانتاق شەكىلى (تەرەنجۇدىل) نى سۈتتە قاينىتىپ داۋاملىق ئىچكۈزۈش، ياكى مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىشنىڭ كورۇنەرلىك ئۈنۈمى بار.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ جىسمانى سەۋەپلىرىدىن

بولغان تۇرۇقدان (تۇنسەيمن) نىڭ بىرى ياكى ھەر ئىككىسى چاتراق نەيچىسى ئارقىلىق قوساق تېرىسى ئارىلىغا يوشۇرۇنۇش (تۇرۇقدان يوشۇرۇنۇش كېسىلى) نى جەرراھلىقتا دەستىكارە (تۇپپراتسىيە) تۇسۇلى ئارقىلىق تۇرۇقدانىنى يۇقۇرىغا چىقالماس قىلىپ قويۇپ داۋالانسا جىنسىي ئاجىزلىق ساقىيىپ كېتىدۇ.

تۇرۇقدان تۇغما يوقلىق، كېسەللىكلەر تۇپەيلىدىن تۇرۇقدان يىگدەپ كېتىش، ئالەتكە سەرتان (راك) پەيدا بولۇش، تۇرۇقدان غىلىۋىغا سۇ يىغىلىش ھادىسىلىرىنىڭ ئىلاجى قىيىن.

3. ئاياللار تاناسىل ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

ئاياللار نەسەللىنىش ئەزالىرىنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ئاياللىق تەناسىل ئەزالىرى سىرتقى جىنسىي ئەزا (فەرىج) ۋە ئىچكى جىنسىي ئەزا دەپ ئىككى قىسىمغا بولۇنىدۇ. سىرتقى جىنسىي ئەزالار سىرتتىن كورۇنگۈچى قىسىملارنى ئىبارەت بولۇپ فەرىج دېيىلىدۇ. ئىچكى جىنسىي ئەزالار جىنسىي يول (غىلاپ، ئۇرەپچە مەھبەل)، بالىياتقۇ (ئۇرەپچە رەھىم، پارىسچە بەچچەدان)، تۇخۇم نەيچىسى ۋە تۇخۇمدان (ئەنەق) لەردىن تەشكىل تاپىدۇ.

جىنسىي يولىنىڭ يۇقۇرىسىدا كىچىك بىر توشۇك بولۇپ، سۇيدۇك يولىنىڭ ئاغزىدىن ئىبارەت. ئۇ دوۋسۇنغا تۇتىشىدۇ. توۋەنكى توشۇك جىنسىي يول (مەھبەل) نىڭ ئاغزى بولۇپ ھەيز كېلىدىغان، بالا تۇغۇلىدىغان يول ھىساپلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى يېنىدا ئىككى چوڭ بەز بار، ئۇزىدىن سۇيۇقلۇق چىقىرىپ جىنسىي يولنى سىلىقلاشتۇرۇپ بېرىدۇ.

ئىچكى جىنسىي ئەزادىن جىنسىي يول تەخمىنەن 6 لىنىك (9 cm) كېلىدىغان نەيچىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيىتى زور بولغاچقا، تۇغۇت ۋاقتىدا زور دەرىجىدە كېڭىيىپ زەخمىلەنمەيدۇ.

بالىياتقۇ تەتۇر ئېسىپ قويۇلغان ئامۇت شەكلىدىكى ئەزا بولۇپ، يۇقۇرقى تەرىپى زورراق، ئالدى-ئارقىسى ياپىلاقراق كېلىدۇ. توۋەنكى قىسمى يۇمۇلاق نوكەشكە ئوخشاپ، بالىياتقۇ بوينى دىيىلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ گوشلىرى ئالاھىدە چىڭ ۋە ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تۇخۇم نەيچىسى تۇخۇمدان بىلەن بالىياتقۇنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. تۇخۇمدان ئۇنىڭ يېنىدا بولۇپ، ئانىلىق تۇخۇمى ئىشلەپچىقىرىش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىدۇ.

ئاياللىق نەسىللىنىش ئەزالىرى جىنسىي ھايات ئارقىلىق پەرزەنت ھاسىل بولۇشقا خىزمەت قىلىدۇ. ھەر بىر قىسمىنىڭ خىزمىتى ئوزئارا زىچ باغلانغان بولۇش بىلەن بىللە، يەنە ئەزايى رەئىسىلەرنىڭ باشقۇرۇشىغا بېقىنىدۇ. ئاياللاردا بولىدىغان بىر قىسىم كېسەللىك

ئەھۋاللىرى ئوز نوۋىتىدە پۈتۈن بەدەنلىك ساغلاملىغى ئۈچۈنمۇ زور تەسىراتلارنى كورسىتىدۇ.

ئايالىلارغا خاس كېسەللەر خېلى نۇرغۇن. ئۇلارنى داۋالاشنىڭ قەدىمدىن توپلانغان ئۇنۇملۇك داۋالاش تەدبىر-لىرىمۇ جىق. كىتاۋىمىزنىڭ ھەجمىنى نەزەردە تۇتۇپ پەقەت مۇھىم بولغان بىرقانچە تۈرلۈك ئايالالارغا خاس كېسەللىكلەر ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئوتىمىز. باشقا كېسەللىكلەر ھەققىدە تېبابەتتىكى يەنە باشقا كىتاپلىرىدىن پايدىلىنىش مۇمكىن.

خۇن تەۋرەپ كېتىش

ھەيىز كورۇشكە تېگىشلىك بولمىغان چاغلاردا جىنسىي يولىدىن قان كېلىش (خۇن تەۋرەپ كېتىش) ئەرەپچە "ئىستىھازە"، لاتىنچە "ھېمورراگىيە ۋاگىنا-لىس" (hemorrhagia vaginalis) ياكى "مېتروررا گىيە" (metrorrhagia) خەنزۇچە "يىنداۋ لىيۇشۇي" (阴道流血) "شۇي بېڭ" (血崩) دەپ ئاتىلىدۇ.

پەقەت تەبىئى ھەيىز خۇنىنىڭ ئادەتتىن جىقراق كېلىشىنى بولسا، ئەرەپچە "كەسرەتى ھەيىز، كەسرەتى تەمسە"، لاتىنچە "مېنوررا گىيە" (menorrhagia)، خەنزۇچە "يۈبجىڭ گودو" (多过月经)دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋەپ-ئېتىۋارى بىلەن بۇلار بىر بىرىدىن پەرقلىنىدۇ.

سەۋەبى: خۇن تەۋرەپ كېتىش (ئىستىمازە)نىڭ سەۋەبى خېلى نۇرغۇن. شۇنىڭدەك ئايالالاردا ياشلىق، ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ھەيز كېسىلگەن دەۋرلەردە تەرتىپسىز ۋە ۋاقىتسىز خۇن كېلىشنىڭ سەۋەبلىرىمۇ ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا تۆۋەندە بۇ ھەقتە يىغىنچاقلاپ سۆزلەپ ئۆتىمىز:

1) بالاغەتكە يەتكەن دەۋردە ئەگەر ھەيز تەرتىپسىز كەلسە ياكى تەرتىپسىز ھالدا فەرىجدىن خۇن كېلىپ قالسا، تولاراق ھەيزنى تەكشەش قابىلىيىتى تېخى تولۇق تەرەققى قىلمىغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى بالىلىقنىڭ گۈدەكلىك ھالىتىدىن يېتىلىش ھالىتىگە ئۆزگىرىۋاتقان بولىدۇ. شۇڭا بەدەندىكى ھەر خىل ئامىللار تەسىردە ھەيز كېلىش ۋاقتى ئالغا سۈرۈلۈپ كېتىدۇ ھەتتا 2 - 3 ھەپتىدە بىر قېتىم كېلىدۇ ياكى قايتا ھەيز كۆرۈش ئارىلىغى ئۇزۇراپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك 2 - 3 ئايدا بىر قېتىم ھەيز كېلىدۇ ياكى خۇن ئۇزاققىچە توختىمايدۇ ياكى خۇن كېلىش تامامەن تەرتىپسىز بولۇپ بىر دەم كېلىپ - بىر دەم توختىۋالىدۇ، مىقدارى بىردەك بولمايدۇ.

بالاغەتكە يەتكەن دەۋردىكى تەرتىپسىز خۇن تەۋرەش بىر خىل ۋاقىتلىق ئوتكۈنچى ھادىسە بولۇپ، خۇننىڭ مىقدارى جىق، ئەھۋال ئېغىر بولمىسا داۋالىماسلىقمۇ تەدرىجى ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەمما قىزلارنىڭ ئۇزۇقلىنىش، تازىلىق، تۇرمۇش ئادەتلىرىگە

دىققەت قىلىپ، ئوزۇقلۇغى مول غىزالارنى بېرىش، تولۇق ئۇخلاش، ئوز ۋاقتىدا تەرەت قىلىش، مۇۋاپىق جىسمانى ھەرىكەت، باشقا پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

2) تۇرمۇشقا چىققان ياكى بالا تۇققان دەۋرلەردە: بۇ دەۋردىكى غەيرى تەبىئى خۇن تەۋرەش ھادىسىلىرى تولاراق ھامىلدارلىققا ئالاقىدار بولىدۇ. مەسىلەن، بويىدىن ئاجراش (ئىسقاتى ھەمىل)، تۇخۇم نەيچىسىدىكى ھامىلدارلىق، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تولۇق بولماسلىق ھادىسىلىرىنىڭ ھەممىسى ئازدۇر - كوپتۇر تەرتىپسىز خۇن كېلىشكە سەۋەپچى بولىدۇ. ئونىڭدىن قالسا بالىياتقۇ بوينىنىڭ، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ جىددى ۋەرەملىنىشلىرى، بالىياتقۇ بوينىدا ئۇنمە گوش (ناخۇنا) ئوسۇپ قېلىش، مەبھەل ۋەرەملىنىشلەردىمۇ تەرتىپسىز خۇن كېلىدۇ. بۇ دەۋردە ئايالنىڭ تەبىئىدە خېلى چوڭ ئوزگىرىشلەر بارلىققا كېلىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىقتا ۋە تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە قايتىشى تولۇق بولماي قالغاندا، بەزىدە ھەيزنى تەڭشەش قابىلىيىتى ۋاقتىنچە يوقلىپ، خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، بالىياتقۇ ئوسمىلىرى ياكى باشقا نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ ئوسمىلىرى: مەسىلەن، بالىياتقۇ گوش ئوسمىسى بالىياتقۇ بوينىنىڭ

سەرتانى (راكى) توقۇلما (نەسجى)لەرنى بۇزۇپ، ھەر خىل مىقداردا خۇن كېلىشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

3) ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە ياكى ھەيز كېسىلىپ كەتكەندىن كېيىن خۇن تەۋرەش خېلى كوپ ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئايالالار 45 تىن 50 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ھەر ئايدا كېلىدىغان تەبىئى ھەيز خۇنى تەدرىجى ئازىيىپ پۈتۈنلەي ھەيز كورمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ھەيز كېسىلىش دەۋرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مەزگىلدە تەبىئى ھەيز كېلىپ بەدەن تازىلىنىپ تۇرۇش جەريانى توسۇلۇپ تەبىئى تەرتىپ بۇزۇلۇپ ئاچقا، ئايالالارنىڭ بەدىنى بۇ ئۆزگەرگەن يېڭى ئەھۋالغا كونۇۋالغىچە ئۇلاردا ئەسەبىي، روھىي ۋە جىسمانى جەھەتتىن نۇرغۇنلىغان ئۆزگىرىشلەر، كېسەللىك ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ياشتىكى ئايالالاردىن خۇن تەۋرەپ كەتكەندە، ھەممىدىن بۇرۇن بالىياتقۇدا، ئۇنىڭ بىۋاسىتە ۋە قوشۇمچە ئەزالاردا سەرتان پەيدا بولغان - بولمىغانلىغىدىن گۇمانلىنىپ تەكشۈرۈش زورۇر. مەسىلەن، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە، بالىياتقۇ بوينىنىڭ سەرتانىدا، تۇخۇمدانىنىڭ ئوسمىلىرىدە كوپ مىقداردا خۇن كېتىدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا تۇخۇمدانىنىڭ قابىلىيىتى توۋەنلەشكەنلىكتىن ھەيزنى تەكشەپ تۇرۇش ئىقتىدارى يوقىلىپ خۇن

تەۋرەپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك بۇ دەۋرگە بارغاندا جىنسىي يولنىڭ ئىچكى قەۋەتلىرى نېپىزلىشىپ ئوڭايلا جەراھەت - لار بىلەن ئۇقۇنەتلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) قانلىق ئاق خۇن كوپىيىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

1) قان كوپلۇك تۇپەيلىدىن تومۇرلارغا قان تو - لۇش (ئىمتىلائى دەم) نەتىجىسىدە بەدەن خۇلنى چىقا - رىۋېتىش ئارقىلىق بەدەنده قانىنى تەڭشەيدۇ. بۇ خىل سەۋەپ بىلەن قان تەۋرىگەنده قان تولا چىقىپ كەتسە - مۇ بەدەننىڭ قۇۋۇتى، كىشىنىڭ رەڭگى - روھىدا ئۇزگە - رىش يۇز بەرمەي، ئەكسىچە يېنىكلەشكەنلىك ھىس قى - لىدۇ. بۇ خىل قان كېلىش تولاراق سېمىز، تېنى ساغ - لام، ئوزۇقلىنىشى ياخشى ئاياللاردا يۇز بېرىپ، ئۇلار - نىڭ رەڭگى دائىم قىزىرىپ تۇرىدۇ. ئادەتتە پۈت - قوللىرى ئېغىرلاشقانلىق ھىس قىلىپ يۇرىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋاللاردا، بەدەنده ئاجىزلىق يۇز بەرمىسە قانىنى توختىتىشقا ئىلاج قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. توختىتىش لازىم كەلگەنده باسلىق تومۇرىدىن ئازراق قان ئېلىۋېتىش، ئىككى ئەمچىكنى مەھكەم تېڭىپ قو - يۇش، ئەمچەك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. دورد - لاردىن ئەنجىبار (ئۇرگۇنەك) شەرۇتى بېرىش مۇمكىن.

ئەنجىبار شەرۇتىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئەنجىبار يىلتىزى 7 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 5 مىسقالدىن، زىرىق بىر سەر، ئاقاقىيا 2 مىسقال، ئانار گۈلى بىر سەر، قارا سۇنا ئۇرۇغى يېرىم سەر، سېمىز ئوت ئۇرۇغى يېرىم سەر. بۇلارنى سوقۇپ، 3 پىيالە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، بىر پىيالە سۇ قالغاندا سۈزۈپ يېرىم جىك شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. يېرىم سەردىن ئارتۇق قىيامغا 2 سەر قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سۈۋۈتۈپ ئىچىش لازىم. ئۇنىڭغا قوشۇمچە تەۋەندىكى دورىنى بېرىش لازىم: كەتمىرا، ئەرەپ يىلمىمى، نىشاستە (كراخمال)، خاكگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 سەردىن، ئانار گۈلى 2 مىسقال، قارا سۇنا ئۇرۇغى 3 مىسقال، كويدۇرۇلگەن سىكىرتاش 3 مىسقال، تاباشىر 3 مىسقال، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەنگەكتىن ئوتكۈزۈپ، پاقا يۇپۇرمىغى سۇيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقال ئېغىرلىغدا توقمىچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە بىر تالدىن 2 قېتىم ئىچىش كېرەك. بۇ توقمىچاقنى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شەربىسى بىلەن يۇتسا تېخىمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

بىر جىك چىگىتنى قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، تالقانلىغاندىن كېيىن تەك باراۋەر 14 قەغەزگە بوۋۇپ، ئەتىگەن - كەچتە لايىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ بىر ئورامدىن ئىچىش مۇمكىن ياكى ھەر كۈنى 4 سەر

چىگىتنى تالقانلاپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ. دورىنىڭ ئۈنۈمىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، قورۇپ سارغايتىپ تالقانلانغان چىگىتتىن 3 مىسقال ئېلىپ، ئاچ قوساق چاغدا كونا چاغىر (ياخشى ھاراق) بىلەن ئىچكۈزۈش مۇمكىن ياكى چىگىتنى تومۇر چۆمۈچتە ئوتقا تۆتۈپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق تالقانلاپ، 5 مىسقال چىگىت تالقىنىنى شاپتۇل دەرىخىنىڭ قاتتىق قوۋزىغى (پوستى)نى قاينىتقان سۇ بىلەن بىرىلىسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى.

تاجىگۈل ئوسۇماۋۇگىنى گۈل ۋە يىلتىزلىرى بىلەن ئېلىپ، ئۈنىڭدىن ئىككى سەرنى 2 پىيالە سۇ قوشۇپ يېرىم پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسىمۇ خۇنىنى توختىتىدۇ.

بىر تۇپ تاجىگۈلنى قورۇپ قارايتىپ، سۇدا قايناتقاندىن قويۇقلاشتۇرۇپ ئازراق ھاراق ۋە ئاچچىق سۇ قوشۇپ 2 گە بولۇپ ئىچكۈزۈشمۇ خۇنىنى توختىتىدۇ.

ھول ھالەتتىكى گۈلسىز مايسا خۇخا تىكەنىنى يۇلۇپ ئېلىپ، ئۈنىڭدىن بىر سىقىمنى يىلتىزلىرىدىن ئاجرىتىپ، قاينىتىپ سۈزۈپ تاشلاپ، سۈيىنى قۇيۇقلاشتۇرۇپ ئىككىگە بولۇپ ناشتىدا ئىچىش مۇمكىن.

ئۇچ كۈنگىچە بىر مىسقالدىن كۈندۈرنى قەنت بىلەن ناشتىدا بەرسىمۇ بولىدۇ. ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى (چىنە توپىسى)، بوغا مۈڭگۈزىنىڭ كۈلىنى سوقۇپ، سىمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

قىزىلگۈل ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئۇزۇم سىركىسى بىلەن بەر-
سىمۇ بولىدۇ. بىخ مارجان (بوسۇد)، زەمچە، شادىنەج،
ئەدەس، خۇنسياۋشان، گىلى ئەرمىنى، قىزىل گۈل، ئانار
گۈلىدىن تەڭ مىقدارلاردا ئېلىپ، بىمە سۇيى بىلەن
يۇغۇرۇپ، ھەر كۇنى ئەتىگەندە 2 مىسقالدىن تاكى 5
مىسقالغىچە سۇماق سۇيى بىلەن ياكى سىمىز ئوت سۇيى
بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك. يۇقۇرقىدەك قورىغۇچى خۇسۇ-
سىيەتلىك (قابىز) دورىلارنى قاينىتىپ سۇيىدە ئولتۇر-
غۇزسىمۇ ياكى يۇغۇرۇپ كىندىك ساھەسىگە تاڭسىمۇ
بولىدۇ.

سۇرمە، ئانار گۈلى، جۇپتى بەللۇتنىڭ ھەر قايسىسىدىن
باراۋەر مىقدارلا ئېلىپ، ھول ئامۇتنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ
شامچە (شىياق) ياساپ جىنسىي يولىدىن ئىچىگە كىر
گۈزۈش پايدىلىق.

ئۇچ كۇنگىچە كۇندە 4 مىسقالدىن قەھرىۋانى سو-
قۇپ ئىچكۈزۈلسە راۋان بولۇۋاتقان خۇننى توختىتىدۇ.

قان توختىتىش ئۇچۇن قەھرىۋا تابلىتى (قۇرسى
كەھرىۋا) ئىچكۈزۈشمۇ مۇمكىن. تۇۋەندىكى "تۇتقۇچى
شامچە" (شىياق مۇمسىك) نىڭ ئۇنۇمى خېلى روشەن.

سۇرمە، ئانار گۈلى (گۈلنار)، زەمچى، دانىكا، كۇن-
دۇر، مۇزا، ئاقاقىيانىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېـ-
لىپ سوقۇپ ئەلگەپ، سوۋۇغان قاينىاق سۇ بىلەن خېمىر
قىلىپ، چىمچىلاق باش بوغۇمى چوڭلۇغىدا شامچە ياسـ-
لىدۇ. ئايال كىشى ئوڭدىسىغا يېتىپ، قولىنى پاكىز

يۇيۇپ ئاۋايلاپ شامچىنى جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ قويىدۇ. ئىلاجى بار شامچە بالىياتقۇ بويىغا يېتىپ بېرىشى كېرەك. بىرى ئېرىپ كەتكەندە يەنە بىرسىنى قويۇش لازىم؛ بىر قېتىمدا 3 دانە شامچە ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ.

2) سەپرا ماددىسى ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللەپ كەتكەندە، قانىنى سۈيۇقلاشتۇرۇپ ئۇنىڭدا ھىددەت (تېزلىك) كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ۋاقتىسىز خۇن تەۋرەپ كېتىشكە سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قان سۈيۇق، ساغۇچ ۋە تېز، ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ؛ كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى تېزدىن ئاجىزلىشىدۇ، سارغىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەپرا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىشقا ھەركەت قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە قاينىتىمىسى (مەتبۇخى ھېلىلە زەرد) ۋە شاتەررە قاينىتىملىرى بېرىلىدۇ. بۇلار بىر ياقتىن سەپرانى سۇ-رىدۇ، ئەينى ۋاقىتتا خۇننى توختىتىش تەسىرىنىمۇ كور-سىتىدۇ. ئاندىن يۇقۇرىدىكى تارماقتا سوزلەنگەن قان توختىتىش چارىلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. شۇنىڭ-دەك قانىنى قويۇقلاشتۇرۇش ۋە تېزلىگىنى سۇۋۇتۇشقا تە-رىشىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان شەرۇتى، ئانار شەر-ۋىتى، زىرىق شەرۇتى، بىمە، ئالمىلارنىڭ قويۇقلاشتۇ-رۇلغان قاينىتىملىرى (رۇبىي سەفەرجىل، رۇبىي تۇففاھ) بېرىش مۇمكىن. تامىغا، گۇرۇچ تاماقلىرىغا زىرىخ سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى قويۇپ بېرىش لازىم. ئانار گۈلى،

قىزىلگۈل، ئانار پوستى، مۇزلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، جىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش ياپدىلىق.

3) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا، بەدەندە هول-لۇك كوپ بولىدۇ، قانمۇ سۇيۇقلىشىدۇ، قان رەڭگى ئاققا مايىللىشىدۇ. ئايال كىشىنىڭ ئەسلىدىمۇ بەلغەمى مىزاجلىق بولغان ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇچۇن: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش، هول-لۇكنى تۇگىتىپ بەدەننى قۇرۇقلۇققا مايىللاشتۇرۇشقا تىرىشىلىدۇ. بىرقانچە قېتىم قەي دورىسى بېرىپ قۇسۇتۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئاياغ بېرىش لازىم. قۇرۇتقۇچى دورىلار قوللىنىلىدۇ. ئىسرىغىل سەغىر بېرىش، بادرەنجىبۇيا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن. تاماقتىمۇ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇپ، هول سوغاق دورا ۋە تاماقلاردىن پەرىز قىلىشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

4) سەۋدا غالىپلىغىدىن خۇن تەۋرەپ كەتسە، كەلگەن قان قارامتۇل ياكى كوكۇشكە مايىل بولىدۇ. كېسەل ئايالنىڭ ئەسلى مىزاجى ۋە قىياپىتىدىمۇ سەۋداۋى مىزاج ئالامەتلىرى بايقىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاساسلىغى بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ، ئۇنىڭغا ئەپتىمۇن قاينىتمىسى بېرىپ، سەۋدانى سورگەندىن

كېيىن، بىرىنچى تارماقتىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ خۇننى توختىتىش مۇمكىن.

5) بالىياتقۇ ئاقمىسى (ناسۇرى رەھىم)، بالىياتقۇ يېرىلىش (شىقاقى رەھىم)، بالىياتقۇغا سوغەلدەك ئۇنمە گۆش پەيدا بولۇش (سۇلۇلى رەھىم)، بالىياتتۇ سەرتانى (سەرتانى رەھىم)، قوساق، بالىياتقۇ ساھەلىرىگە سىرتقى زەربە تېگىش تۈپەيلىدىنمۇ خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەردىكى ئورتاق ئالامەت خۇن تەۋرەپ كېتىش، قانىنىڭ مىقدارى ئاز - كۆپ بولۇش، توختاپ قايتىلىنىپ ئۇزاق داۋاملىشىشلاردىن ئىبارەت بولسىمۇ، لېكىن ھەر قايسىسىدا ئوزىگە خاس ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ، مۇۋاپىق داۋالاش ئۇچۇن ئۇلاردا كورۇلىدىغان ئالاھىدە ئالامەتلەرنى قىسقىچە كورسىتىپ ئوتىمىز.

بالىياتقۇ بوينى يىرتىلغاندا ئاغرىش يۇز بېرىدۇ، ئازراق قان - زەردار كېلىپ قالىدۇ؛ ئالاقىدىن كېيىن شېغىل قان كېلىپ قالىدۇ.

بالىياتقۇدا ئۇنمە گۆش (قەدىمقى كىتاپلاردا بالىياتقۇ سوگىلى دىيىلىدۇ) ئۇنگەندە ئەگەر ئۇ بالىياتقۇ بوينىنىڭ ئاغزىنى توسىۋالسا، ھەيز كورگەندە ئاغرىيدۇ؛ مەزكۇر ئوسمە دوۋساقنى بېسىپ سۇيدۇك قېتمى كوپىيىدۇ، جىددى قىستايدۇ، سىمىش قىيىنلىشىدۇ. خۇن كوپ كېتىۋەرگەچكە كېسەل تاتىرىدۇ، بېشى قايىدۇ،

يۇرىگى سالىدۇ؛ بەزىدە چوڭىيىپ كېتىپ ھامىلدار بولۇشقا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

بالىياتقۇ بويىدا سەرتان (راك) پەيدا بولغاندا، دەسلەپكى مەزگىلدە ھېچقانداق ئالامەتلىرى بىلىنمەيدۇ، كېيىن ئاق خۇن كوپىيىدۇ، ئالاقە ۋاقتىدا قان چىقىدۇ. كېيىنچە ئاق خۇن قان ئارىلاش كېلىدۇ. سېسىق پۇراقلىق زەردار كېلىدۇ ھەتتا خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا كىچىك قوساق ئاغرىيدۇ، ئۇقۇنەتلىنىش سەۋەبىدىن تېنى قىزىيدۇ، سەرتان فەرىجگە يامىرىغاندا دوۋساق ياكى كوتەن ئۇچەيگە تېشىلىپ دائىم زەردار ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىدۇ - دە، سۇيدۇك يولىن گەندە جىنسىي يولىدىن ئېقىپ چىقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەل كىشى ئېغىر دەرىجىدە جۇدەيدۇ، قانسىزلىشىدۇ، ئىشتىيى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ ئوزىدە سەرتان (راك) ھاسىل بولغاندا خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. خۇسۇسەن، ھەيز كېسىلىش مەزگىلىدە خۇن تەۋرەپ كېتىش بالىياتقۇ سەرتانىنىڭ ئالاھىدە بەلگىسى بولۇپ ھىسابلىنىدۇ. سەرتان شەلۋەرەپ كەتكەنلىكتىن سېسىق زەردار سۇ كېلىدۇ. لېكىن سېسىقلىغى بالىياتقۇ بويىنى سەرتانىدىكىدەك بەك سېسىق ۋە داۋاملىق بولماسلىغى مۇمكىن. دەسلەپتە يېنىكرەك، كېيىنكى دەۋرىگە بارغاندا بەك قاتتىق ئاغرىيدۇ. كېسەل ئايال جۇدەپ، قانسىزلىشىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇلۇش - يەنىلىش تۈپەيلىدىن بالىياتقۇ ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالارغا زەخمى يەتكەندە، ھامىلە ياكى ھەمرىيى چۈشمەي قول سېلىپ ئالغاندا بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىگە زەرەر يەتكەندە، بالىياتقۇدا جاراھەت يۈز بەرگەندە ئاغرىش ھاسىل بولىدۇ، خۇن كېلىدۇ؛ ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) قالغاندا قانغا يېرىڭ ئارد-لاش كېلىدۇ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، كېسەل بىئاراملىشىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋاللاردا خۇننى توختىتىش ئۈچۈن ھەركەت قىلىپلا قالماي، ئەڭ مۇھىمى ئاساسىي كېسەل-لىكنى تۇغرا تەشخىس قىلىش (تونۇش) ۋە مۇۋاپىق داۋالاشقا ھەركەت قىلىش لازىم؛ شۇنداقتا تولۇق ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ.

بالىياتقۇ بويىندا يېرىلىش ھادىسىسى بولسا تازىلىققا رىايە قىلىش، جىنسىي ئالاقە ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى ۋا-قىتلىق چەكلەش، داسقا كېرىپ ئولتۇرۇپ يۇيۇنۇشنى مەنئى قىلىش لازىم. توخۇ يېغى، ئۈردەك يېغى، كالا يە-لىگى، بىنەپشىدىن بارلىق مىقدارداغا ئېلىپ ئېرىتىپ، پاكىز داكىغا سىڭدۈرۈپ جىنسىي يولىنىڭ ئىچكىرىسىگە كىرگۈزۈپ قويۇش، يۇقۇرىدا يېزىلغان خۇن توختاتقۇچى دورىلارنى ئىچىشكە بېرىش، قاتۇرغۇچى شامچىلەرنى كىر-گۈزۈش كېرەك.

سەرتان ئۇسىملىرىدىن گۈمان قىلىنغاندا كېچىك-تۇرمەي دوختۇرخانىلارغا يوللاپ ئېنىقلىتىش، مۇۋاپىق

داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش شەرت. كېيىنكى «سەرتان كېسەللىكلىرى» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەرنى قوشۇمچە قوللىنىش لازىم.

ھەيز كەلمەسلىك

بالاغەتكە يېتىشتىن بۇرۇن (نارەسىدىلىكتە)، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بالا ئېمىتىۋاتقان دەۋردە ۋە ھەيز كېسىلىپ كەتكەندىن كېيىن ھەيز كۆرمەسلىك تەبىئى ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ. تۇغۇش يېشىدىكى ئاياللارنىڭ ھەيز كۆرمەسلىگى كېسەللىك ھادىسىسىدىن ئىبارەت. ئۇدا 3 ئاي ھەيز كۆرمىگەندە ھەيز كەلمەسلىك دەپ ئېيتىلىدۇ. ھەيز كەلمەسلىك ئەرەپچە "ئېھتىباسى تەمەس، ئېھتىباسى ھەيز"، پارسچە "بەندەش ھەيز"، لاتىنچە "ئامېنورىيە" (amenorrhea)، خەنزۇچە "بىيجىڭ" (闭经) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋۈبى: ھەيز كەلمەسلىك (ھەيز توسىلىش)نىڭ سەۋەبلىرى نورغۇن بولۇپ، تەخمىنەن تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبتىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن:

1. نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ ئۆزىدىكى كەمتۈكلۈك ۋە كېسەللىكلەر: تۇغما ھالدا بالىياتقۇنىڭ ياكى تۇخۇمدانىنىڭ بولماسلىغىدا ئەسلى ھەيز كەلمەسلىك ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ (قىزلىق پەردە پۈتەي بولغاندا قان

جىنسىي يول بىلەن بالىياتقۇ ئىچىگە يىغىلىپ قالـ
سىمۇ، لېكىن ئىچكى جەھەتتىن ھەر ئايدا ھەيز كېلىپ
تۇرغانلىقى ئۈچۈن ھەيز كەلمەسلىك ھىساپلانمايدۇ).
كېسەللىكلەردىن بالىياتقۇ ياكى تۇخۇمدانىدىكى سىل كېـ
سىلى تاناسىل ئەزالارنىڭ ئىچكى پەردىسىنى ۋە تۇخۇمـ
دانىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ ھەيز كەلمەس قىلىپ قويىدۇ.
بالىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن نامۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللـ
نىش، بالىياتقۇنى زىيادە قىرىۋېتىشلەرمۇ ھەيز كـورمەس
قىلىپ قويىـدۇ.

2. ئىچكى بەزلەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، تۇغۇت ـ
تىن كېيىن خۇن كوپ كېتىشلەرمۇ ھەيز كـورمەسلىكـكە
سەۋەپچى بولىدۇ.

3. سۈزۈلما كېسەللىكلەر ۋە سالامەتلىكنىڭ ناچارلىقلـ
رى: مەسىلەن، بەزگەك، ئۇزاق سوزۇلغان بورەك ۋەرەمى،
ئېغىر ھالەتتىكى ئۈزۈقلىنىش ناچارلىغى، كەمقانلىقـلارمـۇ
ئۇزاق مۇددەت ياكى قىسقا بىر ۋاقىت ھەيز كـەلمـەس
قىلىپ قويىدۇ.

4، روھىي ئامىللار: بەزى ئايالار ئېغىر روھـي
غىدىقلىنىشلارغا ئۇچرىغاندا يـاكـى تۇرمۇشتـا تـۈيۈقسىز
ئۈزگىرىش يۈز بەرگەندە ياكى باشقا پەۋقۇلئادده ئەھۋال ـ
لاردا ھەيز كەلمەسلىككە ئۇچرايـدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

1) كەمقانلىق تۈپەيلىدىن ھەيز كەلمەي قېلىشتا
مەزكۇر ئايال ئۇزاق مۇددەت ئېغىر كېسەل تارتقان، ئاچ

قالغان، سۇپەتسىز ئوزۇقلار بىلەن غىزالانغان، قاتتىق جاپا چەككەن، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغان بۇلۇپ بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق، ماغدۇرسىز كېلىدۇ. بۇنداق سەۋەپتىن ھەيىز كەلمەس بولۇپ قالغاندا، ئىمكان قەدەر ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىشى، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغان بولسا ئۇنى داۋالاش؛ ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىغى بولسا ئۇنىڭغا قارشى چارە كورۇش، قان ئازلىقىنىڭ باشقا سەۋەپلىرىگە قارشى چارە كورۇش كېرەك. ئومۇمى بەدەننىڭ ئەھۋالى ياخشىلانسا، قان كوپەيسە ھەيىز - خۇنى ئايمۇ - ئاي كېلىشكە باشلاپ، ھەيىز كەلمىگەندە كورۇلىدىغان چىراي ئوزگىرىش، باش ئاغرىش، بىئارام بولۇش، تولا ئەسنەش، ئىككى يوتا تېلىپ ئاغرىش، تىل ئېغىرلىشىش، دوۋسۇن ساھەسى چىڭقىلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كوكۇل ئاينىش، غەلىتە ئەرسىلەرنى كوكۇل تارتىشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بارغانسېرى يوقۇلىدۇ. شۇڭا قان ئازلىقىنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ، شۇنىڭغا قارىتا چارە كورۇش ئەڭ ئاساسلىق چارىدىن ئىبارەت. بۇ خىل سەۋەپتىن ھەيىز كەلمىگەنلەرگە تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن بېرىش، سېمىز مىكيان گوشى، قوي گوشلىرىنى بېرىش، سۇتنى پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن ئىچكۈزۈش قاتارلىق ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش تەدبىرلىرىنى قوشۇمچە قوللىنىش مۇمكىن. «قان ئازلىق» ماۋزۇسىدا كورسىتىلگەن چارىلەرنى ئىجرا قىلىش، گوش

سۈيى (مائۇللەھمى)، ئۇزۇم شەرۇبتى (شەرۇبتى زەبـــب)، پىشقان قوغۇن، ئانار، ئالما ۋە باشقا مۆلىلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2) سوغاقلىق ۋە قويۇق خىلىتلار قانىنى قويۇلـ دۇرۇۋەتكەنلىكتىن، ھەيز كەلمىگەندە كېسەل ئايالنىڭ بەدىنى ئاق، سۈس بولىدۇ؛ تومۇرلىرى كۆكىرىپ كورۇنۈپ تۇرىدۇ. سۈيدۈگى ئاق، جىق كېلىدۇ؛ ئۈيقۇسى ئېغىر ۋە كوپ بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش ئۈچۈن ئايارەج ۋە ھەببى شەبيار بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن چىكسەي ئۇرۇغى (تۇخۇمى كەرەفشى)، رۇمىيدىيان، پىنىنە، ئارپابەدىيان، تاغ پىنىنسى، پىرسىياۋشان، دارچىنـ لارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن ياساپ كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سېرىق چىچەك، رەيھان، پىنىنە، سۈزاپ، ئەكلىلىلىك، بابۇنىلەردىن 3 يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش لازىم. دارچىن، سۈنبۈل، سەلىخە، جويۇز، لاچىندانىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كىچىك ئېغىزلىق كوزىغا ئوخشاش قاچىغا سېلىپ، ئۇستىگە چوغ تاشلاپ دورىلارنى ئىسلاندۇرۇپ تۇتۇنىنى فەرىجگە ئېلىش مۇمكىن؛ توسالغۇ (سۈددە)لەرنى ئېچىش ئۈچۈن رۇمىيدىيان، تەرەتىز، قىچا، سىيادان، سامساق، تاغ پۇدىنىسى، ھىڭ، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، ئىگىر، جويۇز، سۈزاپ ئۇرۇغى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل،

سۇنۇل، زىرە، ئوردان، داچىن، قۇرۇق ئەپسەنتىن، ئەپ-تىمۇن، تاغ چىكسىمىنك ئۇرۇغىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، كۈندە بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە دورىنى ھەسەل سۈيى ياكى ئوردان سۈيى بىلەن ئىچىپ بەرسە تۈتۈلغان ھەيز راۋان بولىدۇ. قىزىل لۇبىيا (پۇرچاق)، ھىك ياغچى ھەر بىردىن بىر سەردىن ئېلىپ، تاغ چىكسىمىنك ئۇرۇغىنى 7 مىسقال قوشۇپ بىر چوك چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 2 مىسقال مەجۇنى سەنجەبىنا مەزكۇر سۇغا ئېزىپ بېرىلسە خۇننى ماكدۇرىدۇ. شەھمى ھەنزەل (ئاچ-چىق تاۋۇز گوشى)نى كويدۇرۇپ فەرىجنى ئىسىلسا باش ئاغرىتمايلا ھەيزنى ماكدۇرىدۇ.

زاغۇن ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئىسىق سۇ بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماكدۇرىدۇ. گۈگۈرتنى سوقۇپ، ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ياكى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسىمۇ ھەيزنى ماكدۇرىدۇ. بىر قېتىمدا بىر يېرىم مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە كۈندە 2 قېتىم ئىچىش كېرەك. قىزىل پۇرچاقنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ ھەيز يۇرۇپ كېتىدۇ (بالا ھەرىيىتىمۇ چۈشۈرۈش مۇمكىن).

تاغ بادىرەنجىبۇيىسىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىنى داۋاملىق قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇقلاشتۇرغاندىن كېيىن 2 ھەسسە مەزكۇر دورىغا بىر ھەسسە قارا شېكەر قوشۇپ قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا 2 - 3

قوشۇقتىن ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئەمەن يوپۇرمىغدىن بىر سەرنى ئېلىپ قاينىتىپ قارا شېكەر قوشۇپ بىراقلا ئىچىلسە ھەيز كەلتۈرىدۇ.

ئاغىچە يۇغۇچ توردىن بىر دانىنى قورۇپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئۇدا بىرقانچە كۈن ئىچىلسە خۇن مېڭىپ كېتىدۇ.

زاراڭزا چىچىگىدىن 3 — 5 مىسقالنى قاينىتىپ ئاچ قوساققا ئىچىلسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

تۇخۇمنىڭ ئۇچىدىن بىر توشۇك ئېچىپ 3 مىسقال گۈڭگۈرت، بىر مىسقال مىخدارچىن (قەلەمپۇر)نى سوزۇپ تۇخۇم ئىچىگە قويۇپ، توشۇكنى قەغەز بىلەن چاپلاپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ، ئاچ قوساق چاغدا ئىزراق ئاق ھاراق بىلەن ئىچسىمۇ خۇنىنى ماڭدۇرىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا ھەيز ماڭمىسا ئۇدا 2 ـ 3 قېتىم شۇنداق تەييارلاپ ئىستىمال قىلىش لازىم.

3) بالىياتقۇدا ئوسمە پەيدا بولۇشتەك سەۋەبلەر بىلەن ھەيز توختاپ قالغان ھاللاردا، دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش پايدىلىق. چۈنكى بەزى چاغدا ئادەتتىكى ئوسمىنىڭ سەرتانغا ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىماللىرى تەجرىبىدە ئۇچراپ تۇرماقتا.

4) روھىي ئامىللار تۇپەيلىدىن ھەيز توختاپ قېلىش كۆپىنچە ۋاقىتلىق ھادىسە بولۇپ، سەۋەبىنى يوقىتىشقا

يارده‌ملىشىش، روهنى قوزغىتىدىغان داۋائىلمىشكى، سۈد-
ىۇل چۈشكەن باشقا مەجۇناتلارنى بېرىش، ئۇخلىتىش
چارىلىرىنى كورۇش لازىم.

ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش

ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش ئوز ئالدىغا مۇستەقىل
كېسەللىك بولماي، بەلكى خېلى كوپ ساندىكى ئايالالارغا
خاس كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ياكى مۇھىم ئالامىتىدىن
ئىبارەت.

ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش ئەرەپچە "سەيلانى رەھىم"،
لاتىنچە "لېۋكورراگىيە" (leukorrhagia)، خەنزۇچە
"بەيدەي گودو" (白带过多) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەتتىكى چاغلاردا ئايالالار جىنسىي ئەزاسى، بو-
لۇپمۇ جىنسىي يول (مەبھەل) دائىم نەملىشىش ئازراق
شېرلىك سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. ھەيزدىن تازىلىنىپ
ئاز ۋاقىت ئوتكەندە ۋە ھەيز كورۇش ئالدىدا بۇ خىل
ئاق ياكى سۇزۇك يېپىشقاق سۇيۇقلۇق سەل كوپىيىپ قا-
لىدۇ. بۇ تەبىئى ئەھۋالدىن ئىبارەت. ئەمما بەزى بىر
كېسەللىك ھالەتلىرىدە مەزكۇر سۇيۇقلۇقنىڭ خۇسۇسىيىتى
ئوزگىرىپ، مىقدارى كوپىيىپ كېتىدۇ. شۇ ئەھۋالنى
ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش دەپ ئېيتىلىدۇ. ئاق خۇننىڭ

كوپەيمەپ كېتىشى بىرمۇنچە خىل ئايالالار جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ مۇھىم بەلگىلىرىدىن بىرى ھىساپلىنىدۇ.

سەۋەبى:

1) ئايالالار تېنىدە ئۇچۇق بەزلەر خىزمىتى ھەر خىل خىلىتلار تەسىرىدىن بەلگىلىك دەرىجىدە ئۆزگىرىشكە ئۇچرىغان چاغدا، جىنسىي ئەزالاردا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقنىڭ ھاسىل بولۇشى كۈچەپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا، ھەيزنىڭ تەرتىپسىزلىنىشى بىلله قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئالاقىنىڭ غىدىقلىشى، تاناسىل ئەزالارنىڭ جىددى ياكى سوزۇلما يالۇغلىنىشلىرى بالىياتقۇ ۋە جىنسىي يولنىڭ سۇيۇقلۇق چىقىرىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئاق خۇن كوپەيمەپ كېتىدۇ.

2) ئۇقۇنەتلىشىش (يۇقۇملىنىش): ئايالالارنىڭ سىرتقى ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالىرى ھەر خىل جەراسىم (مىكروپ)لار بىلەن ئاسانلا يۇقۇملىنىدۇ. نەتىجىدە جىنسىي ئەزا (ئەۋرەت)نىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا يالۇغلىنىش (ئىلتىھاب) يۈز بېرىپ ئىشىش (ۋەرەم)، قىزىرىش، قىچىشىش ھادىسىلىرى بارلىققا كېلىدۇ. خۇسۇسەن، جىنسىي يول (مەبھەل) يالۇغلانغاندا ئاق خۇن كوپەيمەپ قالىدۇ. ئايالالار جىنسىي يولى ھەر خىل ياشلاردا تۇرلۇك سەۋەپلەر بىلەن يالۇغلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن، گودەك قىزلار ئىشتانسىز ياكى ئاغسىز ئىشتان كىيىپ ئويناپىدۇ، توپىدا، پاسكىنا جايلاردا ئولتۇرىدۇ؛ ئۇلارنىڭ

ئەۋرىتى يۇقۇملىنىشقا مايىلراق بولىدۇ. ئەگەر گودەك ۋە نارسىدە قىزلارنىڭ ئەۋرىتىدە ئاق خۇن پەيدا بولۇپ قالسا، ئۇلارنىڭ فەرىجى ۋە ئىچكى جىنسىي يولى يالليۇغ - لانغان بولىدۇ.

تۇرمۇشقا چىقمىغان قىزلار پاكىز بولمىغان ئاد - لاڭگۇ لاتا (خىرقە)نى ئىشلەتمەش، كېسەل ئايال كىيگەن ئىشتانىنى يۇيۇپ تازىلىماي ئىشلىتىش، كېسەل ئايال ئىشلەتكەن داستا ئولتۇرۇپ يۇيۇنۇش، لوڭگىنى ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن سىرتقى ۋە ئىچكى جىنسىي ئەزا قىچىشىش كېسىلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. تۇرمۇشقا چىققان ئايالىلار يۇقۇرقىدەك سەۋەبلەردىن تاشقىرى، ياخشى تازىلانمىغان ئەسۋاپ ۋە قول بىلەن تەكشۈرۈش، جىنسىي ئالاقە قاتارلىق سەۋەب - لەر ئارقىلىق ئۇنداق كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ. بۇ چاغدا فەرىج ساھەسى قاتتىق قىچىشىدۇ، ئاق خۇن كۆپە - يىدۇ، ئاق كۆپۈككە ياكى سۇيۇق يىرىڭغا ئوخشاش ئاق خۇن كېلىدۇ؛ بەزىدە ئاق خۇننىڭ رەڭگى سۈتكە ئوخشايدۇ.

ھەيىز كېسىلگەن ۋە قېرى ئايالىلاردا بولسا جىنسىي يول تېمى نېپىزلەپ، قارشىلىق كۈچى زەئىپلەشكەنلىكتىن ئوڭايلا جىنسىي يول يالليۇغلىنىش كېسىلگە ئۇچراپ ئاق خۇن كۆپىيىدۇ، يىرىڭغا ياكى سۇغا ئوخشاش كېلىدۇ، بەزىدە ئاچ قىزىل رەڭدە بولىدۇ. يۇقۇرقىدەك ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك ئەرەپچە "ئىلتىھابى مەھبەل، ۋەرەمى مەھبەل" دېيىلىدۇ.

ئەمدى بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغلانغاندا (قىسمەن چاغلاردا بالىياتقۇنىڭ ئىچكى پەردىسىگىمۇ يامراپ كېتىدۇ) ئاق خۇن كوپەيمەي كېتىدۇ. ئاق خۇننىڭ كوپەيمىشى بۇ كېسەللىك ئۇچۇن مۇھىم ئالامەت ھىساپلىنىدۇ. ئاق خۇن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھالدا ئاق كېلىدۇ، بەزىدە يېرىڭدەك ساغۇش بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش بالىياتقۇ بويىنىڭ ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارغا يامراپ بارسا بەل، ئۇچا تېلىپ ئاغرىيدۇ، دوڭسۇن ساھەسىدە بىرنىمە توڭەنگە تارتىۋاتقاندەك سېزىم بىلىنىدۇ.

تۇخۇمدان نەيچىسى ياللۇغلانغاندا ئاق خۇن كوپەيىدۇ، ئەينى ۋاقىتتا ئايال كىشىدە توڭەنكى قوساق سا-ھەسى بالىياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى بويلاپ ئاغرىش، قىزىتما يۇز بېرىدۇ، بەزىدە توكۇپ تىترەيدۇ. بۇ چاغدا ھەيز كورۇپ قالسا خۇن جىقراق ۋە ئۇزاقراق كېلىدۇ. ۋاقىتدا ياخشى داۋالاپ ساقايتىۋەتمىسە سوزۇلما ھالغا ئوتۇپ، پات-پات قايتىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل كېسەلى بار قىسمەن ئاياللارنىڭ يۇزىگە سۇس داغ چۇشۇپمۇ قالىدۇ.

بالىياتقۇ بويىنى سەرتانى (راكى)دا ئاق خۇن كوپەيىپ كېتىدۇ، ئىنتايىن سېسىق پۇرايدۇ، مىقدارى كوپ بولىدۇ، بەزىدە قان ئارىلاش ئاق خۇن كېلىدۇ.

بالىياتقۇ سەرتانىدا سېسىق زەرداپ شەكىلىدە ئاق خۇن كېلىدۇ، ئەتراپىدىكى گوشلەر سېسىپ يېرىڭلىغاندا بولسا كوپلىگەن يىرىك كېلىدۇ.

خۇلاسه قىلىپ ئېيتقاندا، ئاق خۇن كوپىيىش بىلەن بىللە جىنسىي يول ۋە سىرتقى تەرەپتە قىچىشىش سېزىمى قوشۇلۇپ كەلسە سىرتقى جىنسىي ئەزا (فەرج) ۋە جىنسىي يول (مەھبەل)نىڭ يالللۇغىدىن؛ ئاق خۇن كوپىيىش بىلەن بەل، ئۇچا تېلىپ ئاغرىش، دوۋسۇن ساھەسىدە بىر نەمە توۋەنگە تارتىۋاتقاندەك سېزىلىش قوشۇلۇپ كەلسە بالىياتقۇ بوينى يالللۇغلانغاندىن؛ ئاق خۇن كوپىيىش بىلەن بىللە توۋەنكى قوساق ئاغرىش، قىزىش، مۇزلاپ تىترەشلەر قوشۇلۇپ كەلسە تۇخۇمدان نەيچىسى، بالىياتقۇ قوشۇمتىلىرى يالللۇغلانغانلىقتىن؛ ئاق خۇن كوپ، سېسىق پۇراقلىق كېلىش بىلەن بىللە ئايالدا تېز ئورۇقلاش، قانسىزلىق ۋە باشقا ئالامەتلەر كورۇلسە بالىياتقۇ بوينى، بالىياتقۇ تېمىنىڭ راك كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرۈپ ـ ئېنىقلاپ ئوز ۋاقتىدا مۇۋاپىق مۇئالىجە (داۋا) قىلىش شەرت.

داۋاسى: ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش يۇقۇرىدا قىسقىچە بايان قىلىنغان بىرقاتار كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ھەر خىل جەراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىش يوز بېرىش بىلەن، شۇنىڭ نەتىجىسىدە بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغى ئوزگىرىپ مەھەللى (يەرلىك) يالللۇغلىنىش ئىسپادىلىرى ۋە ئومۇمى بەدەنلىك كېسەللىك ئىسپادىلىرى زاھىر بولىدۇ. ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى

ئېلىش ئۈچۈن، ئەڭ ئاۋال جىنسىي ئەزالاردا ياللۇغلا-
نىش (ۋەرەم) يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ
ئۈچۈن نەزافەت (تازىلىق) قائىدىلىرىگە قاتتىق رىيا
قىلىش ناھايىتى مۇھىم. تازىلىق بولغاندا يۇقۇملىنىش
يۈز بەرمەيدۇ، شۇنىڭدەك بەدەننى چىنىقتۇرۇش، ئوزۇقلا-
نىشنى ياخشىلاشمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا، سەۋىگە غالىپ كەلگەن
خىلىتىنىڭ تۈرىگە قاراپ دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئاق خۇن كو-
پىيىش قايسى خىلىت تۈپەيلىدىن بولسا، شۇ خىلىتنى
سۈرۈپ چىقىرىش ئاساس قىلىنىشى لازىم؛ بۇ ھەقتە
ئالدىنقى باپلاردا تەپسىلى سوزلەندى. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،
تاغ سەۋسەنى، تاغ كۈدىسى (جۇسەي)، چىغ پوپۇكلىرىنى ئاۋال
يۇيۇپ - تازىلاپ، لايلىرىنى ئادالاپ ئاندىن سۇدا قاينىتىپ
سۈزۈپ، ئۈنىكىغا بىر مىسقال ئىاياردج پەيقىرا سېلىپ
ئارىلاشتۇرۇپ، كويمىگۈدەك بولغان ھالەتتە جىنسىي يولغا
ھەمەل قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل ئايالدا قىزىتما
بولسا بۇ دورىنى ئىشلەتمەي، قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن
سېمىز ئوت ئۈرۈغى، خاكىگا ئۈرۈغى، كاسىنە ئۈرۈقلىرىنى
چالا سوقۇپ، شوخلىك (خەنزۇ شوخلىسى) لىك سۈيى
بىلەن مەزكۇر ئۈرۈقلارنى چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ
ئىچكۈزۈش لازىم. مۇزا، ئانار پوستى، سەلىخە، سۇماقنى
يۇمشاق سوقۇپ، يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان پاكىز يۇكى ياكى
پاكىز داكىغا سېپىپ جىنسىي يول ئىچكىرىسىگە كىرگۈزۈش

كىشىدىن مۇزا، قىيماقنۇ ئۇرۇغىدىن 2 مىسقالدىن، سىركىگە چىلاپ مۇدەببەر قىلىنغان تومۇر داشقىلىدىن بىر مىسقال، قاپاق تېرەك پوتلىسىدىن بىر مىسقالىنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ، ئاندىن ئانار گۈلىنى قاينىتىقان سۇغا چىلاپ هوللەنگەن پاكىز داكىغا مەزكۇر تالقان دورىنى سېپىپ جىنسىي يولغا قاپلاپ قويىسمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولماي، كەلگەن ئاق خۇن ئاق، بەلدە ئاغرىش بار بولسا كۇندۇر، مەستىكى، سەۋزە ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسمۇ بولىدۇ. كۇندۇر، مەستىكى، سېرىق چىچەك ئۇرۇغىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئاق مۇم، كالا يىلىگى، ئوشكىنىڭ بورەك يېغلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ (2 مىسقالدىن ئېلىپ) ئېرىتىپ، يۇقۇرىدىكى دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويۇش كېرەك. سېرىق ئوت (سېرىق يوگەي) ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، كوندۇرنىڭ هەر بىردىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدا 2 مىسقالغا شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. مەجۇنى جاۋارىش كۇندۇر، مەجۇنى داۋائىلمىشكى بېرىش مۇمكىن (قىزىتمىسى بولمىغاندا). ئەگەر قىزىتمىسى بولۇپ، سەپرا غالىپلىقى بىلىنسە ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنى

ئىچىدىكى پەردىلىرى بىلەن قوشۇپ سىقىپ شىكەر، يانتاق شېكىرىدىن بىر سەردىن سېلىپ ئىچىشكە بويرۇش مۇمكىن. بىيە شەرۇتتى، ئانار شەرۇتتى ئىچسە بولىدۇ؛ سېرىق هېلىلە قاينىتمىسى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

توۋەندىكى ئاددى دورا ئەشيالىرىنىڭ ئاق خۇن كوپ كېلىشنى داۋالاش ئۇنۇملىرىمۇ تەجرىبىلەردىن ئوتكەن، تاللاپ قوللىنىش مۇمكىن. ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قاتتىق پوستىنى سويۇپ تاشلاپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىدىن بىر سەرنى 2 پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈلسىمۇ، ئۇنىڭغا 10 دانە چىلاننى قوشۇپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىچسىمۇ ئاق خۇن ۋە قان ئارىلاش ئاق خۇنلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاجىگۈلدىن كۈندە 4 مىسقالنى قاينىتىپ، هەر كۈنى ئەتىگەن ناشتىدا بىرئاز ئىچىش ياكى قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ تالقانلاپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن. هول سېمىز ئوتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 5 قوشۇق سېمىز ئوت سۈيىگە بىر دانە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىم-دا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

خېنىگۈلنىڭ يوپۇرمىغى، گۈلى ۋە ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، يالغۇز ياغىچىنى ئۇششاق كېسىپ سوقۇپ، قۇرۇق بولسا هەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن، هولى بولسا هەر قېتىمدا بىر سەرنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك.

ئاق تاجگۈلدىن بىر سەر، سېمىز ئوتتىن بىر سەر ئېلىپ قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىمغا بۇلۇپ ئىچكۈزۈشمۇ مۇمكىن. زەمچىدىن 3 مىسقال، رەۋەندىن 2 مىسقال، پاقا يوپۇرماق ئۈرۈغىدىن 5 مىسقال ئېلىپ سۇقۇپ ئىرىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىش مۇمكىن (ئىسلاجى بولسا سوك ھارىغى ــ سېرىق ھاراق) بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۇنۇمى ياخشى. جىگدە دەردىنىڭ قاتتىق پوستى (قوۋزىغى) دىن كۈندە 5 ــ 6 مىسقالنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسىمۇ ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.

7 ــ پەسىل. تېرە كېسەللىكلىرى

تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات

ئادەمنىڭ تېرىسى ئەرەپچە "جىلد" ياكى ئۇمۇملاشتۇرۇپ "غشا" دەپ ئاتىلىدۇ. تېرە پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ تۇرۇپ، ئەتراپ ــ مۇھىتتىن ئاجرىتىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك ئەسەبلەر ۋاستىسى بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى ــ سىرتقى ئالاقىسىنى تەمىن قىلىپ ھاياتلىقنى ساقلاشقا ماسلىشىدۇ.

تېره ــ ئۇستۇنكى تېره (جىلدى زاھرى)، ھەقىقى **تېره** (جىلدى ھەقىقىي) ۋە تېره ئاستى توقۇلمىسى (نەسجى تەھتەلجىلدى) دېگەن قاتلاملارغا بولۇنىدۇ. ھەقىقى تېره ۋە تېره ئاستى توقۇلمىسى ئىچىدە ئەسەب (نېرۋا)، قان تومۇرلار ۋە تۈك خالتىلىرى، تېره ياغ بەزلىرى بار؛ تېره ئاستى توقۇلمىسى ئاساسەن ياغ توقۇلمىلىرىدىن ئىبارەت بولىدۇ.

يۇقۇرىدا سوزلىگىنىمىزدەك تېره پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ، ئەتراپ ـ مۇھىتتىن ئاجرىتىپ، ئەسەبلەر ۋاستىسى بىلەن پۈتۈن بەدەننىڭ ئىچكى ـ سىرتقى ئالاقىسىنى تەمىنلەپ تۇرىدىغان مۇھىم ھاياتلىق ئەزاسىدىن ئىبارەت. تېره كەڭ دائىرىدە كويۇپ قالسا ئادەمنىڭ ئولۇپ قالىدىغانلىغى بۇ نۇقتىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. شۇڭا تېره بەدەننى قوغدايدىغان، ھارارەتنى تەڭشەيدىغان، ئوزىدىن ياغ چىقىرىپ تېرىنىڭ يۇزىنى سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىپ تۇرىدىغان، مىكروبلار (جۈملىدىن دورىلار)نى شۇمۇرىدىغان، نەپەسلىنىشكە ماسلىشىدىغان قابىلىيەتكە ئىگە. تېره كەسەللىكلىرى قەدىمقى كىتاپلاردا "ئەمرازى جىلدىيە" دەپ ئېيتىلىدۇ.

بىز كىتاۋىمىزدا تېره كېسەللىكلىرىدىن ئاساق كېسەل (بەرەس) ھەققىدىلا تەپسىلىرەك توختىلىپ ئوتىمىز. باشقا تېره كېسەللىكلىرى ھەققىدە تەپسىلى بېزىلغان تىبابەت كىتاپلىرىدىن پايدىلىنىشنى تەكلىپ قىلىمىز.

بەرەس كېسەللىكلىرى

بەرەس كېسەللىگى ــ خەلق ئارىسىدا ئاق كېسەل، ئاقۇنا، پىسە دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىنىڭ رەڭ ماددىسى يوقىلىپ بەدەننىڭ ھەر-قايسى جايلىرىدا بۇغداي چۆكلۈكىدىن تاكى ئالقان چۆكلۈكىدىكى ئاق داغ پەيدا بۇلۇش ۋە بەزىدە تەرەققى قىلىپ، بىر بىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەڭ كۆلەمنى ئە-گەللەش ھەتتا پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئەرەپچە "بەرەس" يىاكى ئېنىقراق قىلىپ ئاق بەرەس "بەرەس ئەيبەز"، پارىسچە "بەرەسى سەفىد" لاتىنچە "ۋىتىلىگو (vitiligo)، خەنزۇچە "بەي دىيەنفېڭ" (白癜风) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك نىسبەتەن كوپرەك ئۇچرايدىغان بىرخىل تېرە كېسەللىگى بولۇپ، كېسەل كىشىنىڭ ئوز بەدىنىدە بەدەن تېرىسىنىڭ رەڭگى ئوزگىرىپ قىياپەتكە خۇنۇكلۇك يەتكۈزۈش، ئەڭ تەرەققى قىلغان مەزگىلىدە قىسمەن قە-چىشىش، ئېچىشقاندەك سېزىلىش، سەل ئاغرىشقا ئوخشاش ئايرىم ئەھۋاللاردىن باشقا چوڭ ئەزىيەت بولمايدۇ. تېرە رەڭگىنىڭ ئوزگىرىپ قېلىشى كېسەللەنگۈچى كىشىگە بىر خىل روھىي يۈك تۇغدۇرىدۇ. بەدەننىڭ سالامەتلىگى،

نەسىللىنىش ۋە باشقا جەھەتلەردىن ھەچقانداق تەسىرى يوق. بىراق قەدىمدىن تارتىپ خەلق ئارىسىدا بۇ خىل ئاق كېسەل بىلەن ماخاۋ (جۇزام) كېسىلىدە تېرىگە ئاق داغ چۈشۈش ئالامىتىنى ئارىلاشتۇرۇۋالغانلىقتىن، ئاق كېسەل بولغان كىشىدىن خۇددى يۇقۇمچان ماخاۋ كېسىلىدىن نەپرەتلىنىپ قاچقاندەك يىرگىنىدىغان خاتا چۈشەنچە تۈغۇلۇپ قالغان، قەدىمقى تىبابەت كىتابلىرىدىمۇ مۇشۇ خاتا چۈشۈنچە ئاساسىدا بەرەس كېسىلىنى "نەپرەتلىك كېسەل" (ئىللەتى مۇتەنەفرە) دەپ خاتا تەسۋىرلىگەن ئۇرۇنلارمۇ بار. بۇ ئەھۋال كېسەل كىشىلەر ئۈچۈن ئىنتايىن ئېغىر روھىي ئازاپ تۈغدۇرىدۇ ھەتتا مۇشۇنداق خاتا چۈشەنچە ئارقىسىدا ئىناق ئوتۇۋاتقان ئائىلىلەر بۇزۇلۇپ كەتكەنلىك ھادىسىلىرىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ؛ بۇ تىببىي پەندىن خەۋەرسىزلىكتىك ئېغىر ئاقىۋىتىدىن ئىبارەت. تىببىي تەشۋىقات تەلىم-تەربىيە ئىشلىرىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق بۇنداق ئەھۋالنى تەدرىجى تۈگىتىشىمىز زورۇر.

ھەرقايسى مىللەت تىبابەتچىلىك ئىلمىدا بەرەس كېسەللىگىگە قارشى ئۇزاقتىن بۇيان ئەتراپلىق تەتقىقات-مۇھاكىمە يۈرگۈزۈلۈپ، داۋالاش چارىلىرى تېپىلىپ بەلگىلىك ئۈنۈم قازىنىلغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەللىككە دۇچار بولغۇچىلارنىڭ ھەممىسى تەلتۈكۈس ساقىيىپ كېتەلمىگەنلىگى ئۈچۈن، ئاغرىقلاردا بۇ ئەھۋالمۇ ئېغىر ئەندىشە، روھىي يۈك تۈغدۇرىدۇ. كەلگۈسىدە جۈكىي

تىبابەتى، ئۇيغۇر تىبابىتى ۋە باشقا مىللى تىبابەت جەۋھەرلىرى بىلەن غەرپ تىبابىتى (شىمپ)نى بىرلەشتۈرۈش ئەمىلىيىتىنىڭ راۋاجلىنىشى نەتىجىسىدە ئاق كېسەلگە قارشى ئۇنۇمدار، ئەرزان ۋە ئوڭاي بولغان داۋالاش چارىلىرىنىڭ بارلىققا كېلىشى چۈشۈم.

سەۋىۋى: بۇ كېسەل (بەرەس) ئادەتتە ئاق بەرەس (بەرەس ئەبيەز)، قارا بەرەس (بەرەس ئەسۋەد) دەپ ئىككى نۇرگە بولۇنىدۇ. ئومۇمەن بەرەس كېسەللىگىنىڭ تۈپ سەۋىۋى تېخى ئېنىق مەلۇم ئەمەس. بۇ ھەقتە قەدىمدىن تارتىپ تاكى ھازىرغىچە ئوتكەن ئالىملارنىڭ ناھايىتى نۇرغۇن كۈزىنىش نەتىجىلىرى، پىكىر ۋە مۇھاكىمىلىرى بولسىمۇ لېكىن مۇتلەق كوپچىلىگى پەننىڭ تەرەققى قىلىشى بىلەن ئوتتۇرىغا قويۇلغان يېڭى نەزەرىيەۋى مەسىلىلەرگە جاۋاپ بېرىشتىن ئاجىز كەلمەكتە. قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ پىكىرلىرى ۋە يېقىنقى زامان تەۋپىلىرىنىڭ تەجرىبە يەكۈنلىرىگە ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇر تەۋپىلىرىنىڭ بەرەس كېسەللىگى پەيدا بولۇش سەۋىۋى تۆۋەنلەپ كوز قارىشىنى‌توۋەندىكىلەرگە يىغىنچاقلاش مۇمكىن:

بىرىنچى، ئەزائى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئاساسىي ئەزالار — مىگە، يۈرەك ۋە جىگەر) خىزمىتىنىڭ تەسىرگە ئۇچرىشى بەرەس كېسەللىگىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدىكى ئاساسىي سەۋەپلەرنىڭ بىرى ھىساپلىنىدۇ. مەلۇمكى، مىگە يۇتۇن ۋۇجۇت (بەدەن)نىڭ ئەڭ ئالى مەركىزى. ئۇ ئوزى

ئىداره قىلىدىغان ھاياتلىق كۆچى (قۇۋۋەيى ھەيۋانى) ۋە روھىي كۈچ (قۇۋۋەيى نەفسانىي) ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنىنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرۇپ تۇرىدۇ. جۈملىدىن تۇيغۇ ئەسەبلىرى ئارقىلىق تېرىنىڭ ئوزىدە بولىدىغان قۇۋۋەيى غازى (ئوزۇقلىنىش)، قۇۋۋەيى مۇغەيىرە (ئوزگەرتىپ ئوزلەشتۈرۈش)، قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرۈش)، قۇۋۋەيى ماسكە (تۇتۇپ تۇرۇش) قابىلىيەتلىرىنى ئىداره قىلىدۇ. ئەگەر مىڭىنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكەنىدە، يۇرەكنىڭ قانىنى ئايلاندۇرۇش، بەدەننى ساپ ھاۋا، كېرەكلىك ئوزۇق، ھارارەت، ھوللۇك، رەڭ بىلەن تەمىنلەش خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. جىگەرنىڭ ۋە پۈتۈن ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى تولۇق ھەزىم قىلىش، پۈتۈن بەدەننى زورۇر ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەش خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ، نەتىجىدە تېرە يېتەرلىك قان ۋە قان ئارقىلىق زورۇر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنەلمەيدۇ؛ بەدەندىكى ۋە يەرلىك خىلىتلار تەڭپۇڭ-لۇغىغا دەخلى يېتىدۇ، نەتىجىدە تېرىنىڭ مەلۇم جايىدا بىر خىل غەيرى تەبىئى خىلىت تەڭپۇڭلۇغى شەكىللىنىپ، تېرە بويىاق ماددىسى يوقىلىپ بەرەس كېسەللىگى شەكىل-لىنىپ چىقىدۇ.

كىچىك بالىلار ۋە ئايرىم كىشىلەرنى ئىستىسنا قىلغاندا، بەرەس كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ شۇ كېسەلدىن بورۇن مىكە ۋە ئەسەبكە مۇناسىۋەتلىك

كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلىقنى ياكى بىرەر ئېغىر روھىي كېچىنمىلەرگە يولۇققانلىقنى تېپىپ چىقىش مۇمكىن ياكى شۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغاندىن كېيىنكى روھىي جىددىيەت تۇپەيلىدىن، كېسىلنىڭ ساقىيىشى تەسىرىگە ئۇچراۋاتقانلىقنى بايقاش مۇمكىن. بۇ — بەرەس كېسىلى پەيدا بولۇشتا، ساقىيىشتا ئەسەب ۋە روھنىڭ تەسىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغانلىقنى ئۇقتۇرىدۇ.

ئىككىنچى، خىلىتلار مۇۋازىنىتى (تەڭگەشلىگى)نىڭ بۇزۇلۇشى. بىز كىتاۋىمىزنىڭ بېشىدا ئىنسانلار تېپىدە توت خىلىت (توت خىل بەدەن سۇيۇقلۇغى — ئېخلاتى ئەربەئە) بولىدۇ، ئۇلارنىڭ بەلگىلىك نىسبەتتە تەڭگەش تۇرۇشى ئىنسانىنىڭ سالامەتلىگى ۋە ھاياتى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە دەپ بايان قىلغان ئىدۇق. تۆۋەندە شۇ ھەقتە قىسقىچە ئىزاھات بېرىمىز:

ئادەم بەدىنى ۋە ئەزالىرى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت توت خىلتتىن تەركىپ تاپىدۇ. شۇڭا ئىنسان بەدىنىدە ئىسسىق (ھارارەت)، سوغاق (بۇدەت)، ھوللۇك (رۇتۇبەت)، قۇرۇقلۇق (يۇبۇسەت)تىن ئىبارەت توت كەيپىيات ياكى مىزاج شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار تۇپەيلىدىن توت خىلىت ۋە مىزاجلاردا تەڭگەشلىك ۋە تەڭگەشلىكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت بىر كۆرەش داۋاملىق سادىر بولۇپ تۇرىدۇ؛ ئەنە شۇ جەريان ھاياتلىقتىن ئىبارەت. توت خىلتنىڭ ئۆزىگە خاس

مىزاجى ۋە خىزمىتى بار. مەسىلەن، قان خىلىتى ھول ئىسسىق ھىساپلىنىپ، بەدەننى ساپ ھاۋا (مۇۋەللىدىلھو-مۇزە — ئوكسىگېن) بىلەن تەمىنلەپ، بەدەندىكى بۇخارات (ھامىز قاربون — كاربون گازى)نى بەدەن سىرتىغا چى-قىرىۋېتىش ئۇچۇن توشۇيدۇ، بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، سۇغىرىپ ھوللەندۇ-رىدۇ، بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، بەدەنگە ھوللۇك كەلتۇرۇپ چىرايلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەر تۇپەيـ-لىدىن قان خىلىتىنىڭ ئىچكى تەركىۋىدە ئوزگىرىش بار-لىققا كەلگەندە ياكى ئۇنىڭ تېرىگە كېلىپ تـەمىنلىشى (تېرىدىكى مۇۋازىنىتى)دە ئوزگىرىش يۇز بەرسە، تېرىنىڭ بوياق ماددىسى يوقىلىدۇ.

سەپرا خىلىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئـۇنىڭ تەبىئى خىزمىتى ئۇچەيگە چۇشكەن تاماق لـوقمىلىرىنى يـەنىمۇ ئىلگىرىلەپ پارچىلاپ، ئۇچەي ۋە جىگەردە ھەزىم بولۇشـ-قا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىش؛ قانىنىڭ تەركىۋىدە پۇتۇن بەدەنده جەريان قىلىپ ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە تـوقۇلارـ-دىن ئەركىن ئوتۇپ ھەر بىر ئەزا - توقۇلمىلارغـا يېتىپ بېرىشىنى تەمىنلەشتىن ئىبارەت. ئەگەر سەپرانىڭ تەبـ-ىئى ئوزگىرىپ سەپرائى غەيرى تەبىئىگە ئايلانسا، ئانداق-تا يۇقـۇرىـكى خىزمىتىگـە دەخـلى يېتىدۇ؛ بـەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى بۇزۇلىدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۇەيى مـۇغـەيرىسى ۋە قۇۋۇەيى مـۇتەسەۋۋۇرىسى بۇزۇلۇپ بـەرەس كېلىـپ چىقىدۇ.

بەلغەم خىلىتى ھول سوغاق ھىساپلىنىپ، ئاساسەن بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن كىرگەن ھول سوغاق نەرسىلەرنىڭ جەۋھىرىدىن ئىبارەت. ئۇ، ئادەتتە يوتىلگەندە ئوپكە ۋە نەپەس يوللىرىدىن چىقىدىغان بەلغەم (خەپرۇك) بولماستىن، بەلكى ئاقسىل ماددىلىرىدىن تۇزۇلگەن سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەتتۇر. ئۇ، بەدەنگە سەرپ بولغان رۇتۇبىتى غۇرىزىنىڭ بەدەنگە ئېھتىياجلىق ياغنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ تۇرىدىغان غىزا ھىساپلىنىدۇ، بەلغەمنىڭ ئېتىدالدا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن بەدەندە مۇۋاپىق ھارارەت بولۇشى لازىم؛ ھارارەت توۋەنلەپ ھوللۇك زىيادىلىشىپ كەتكەندە، بەدەندە غەيرى تەبىي ھوللۇك ئورۇن ئېلىپ، كىشى سوغاقلىق نەرسىلەرگە ماسلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھوللۇك (بەلغەم ماددا) تېرىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى ئوزگەرتىپ ئوزلەشتۈرۈش قابىلىيىتى (قۇۋۋەيى مۇغەييرىسى)نى بۇزۇپ، تېرە بوياق ماددىسىغا دەخلى قىلىپ ئۇنى سۇسلاشتۇرىدۇ ۋە كەتكۈزۈپ قويىدۇ. ئادەتتە بەرەس كېسىلى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە ياكى ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن قاندا بەلغەم ماددىسى غالىپلاشقان كىشىلەردە ئوڭايلا يۇز بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر يەنىلا سوغاقلىق نەرسىلەرگە زىيادە ھىرىس (ئامراق) بولۇپ قالىدۇ.

سەۋدا خىلىتى قۇرۇق سوغاق ھىساپلىنىپ، سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. تەبىيەككۇر

قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، قوساق ئاچقاندا مەئدىنى غىدىقلاپ تاماق تەلەپ قىلىش ھىسسى ئويغىتىدۇ، ئىنسانىنى سەگەكلەشتۈرىدۇ؛ ئەمما غەيرى تەبىئى سەۋدا يۇقۇرقىلارنىڭ ئەكسىچە تەسىر كورسىتىپ، ھەر خىل سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دەمەك يەرلىك سېزىم ئەسەبلىرى سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىپلىغىدىن تەسىراتقا ئۇچرىغاندا، يەرلىك سېزىم ئېپىپ كېتىش (ھەساسلىشىش) ھادىسىسى يۈز بېرىپ، تېرە بويىغا ماددىلىرىنىڭ يېگىدىن قوبۇل قىلىنىشى ۋە ئەسلىدىن بار بولغان بويىغا ماددىلىرىنىڭ ساقلىنىشى توسقۇنغا ئۇچراپ، ئاقىۋەت تېرىنىڭ مەلۇم جايى ئاقىرىپ كېتىدۇ. يەنە ئۇمۇمى بەدەندە سەۋدا خىلىتى زىيادە غالىپ بولۇپ كەتكەندە بولسا، سەپرالىڭ ئەسلى رەڭگى قارامتۇل بولغاچقا تېرىنى قارايتىپ قارا بەرەس (بەرەس ئەسۋەد)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقۇرىدىكى قىسقىچە ئىزاھاتلار — ئۇمۇمى بەدەندە ۋە جۇملىدىن يەرلىك ئورۇندا خىلىتلار تەڭشىگىنىڭ بۇزۇلۇشى بەرەس كېسىلىنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرۈدىغان 2-خىل مۇھىم ئامىل ئىكەنلىگىنى ئۇقتۇرىدۇ.

ئۇچىنچى، ئۇمۇمى بەدەندە ياكى يەرلىك ئورۇندا قان ئازلىق (كەمقانلىق) يۈز بېرىشىمۇ بەرەس كېسىلىنىڭ بارلىققا كېلىشىدە مۇھىم سەۋەپچى ئامىل بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

بەرىنچى، ئىككىنچى تارماقتا قانىنىڭ بەدەنگە بولغان خىزمەتلىرىنى قىسقىچە بايان قىلدۇق. ئەگەر مەلۇم

كېسەللىك، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغى، قان ھاسىل بولۇشنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشى، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ يېتىشمەسلىگى قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن قاننىڭ مىقدارى كېمەيىپ كەتكەندە، خۇسۇسەن قان تەركىۋىدە تېگىشلىك ماددىلار يېتىشمىگەندە كەمقانلىق كېلىپ چىقىدۇ (قان ئازلىق ماۋزۇسىغا قارالسۇن). قاننىڭ تەركىۋى تولۇق بولمىغانلىغى سەۋەپلىك يەرلىك تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئوزلەشتۈرۈشكە لايىقلاشتۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى غەرىبەسى)، ئوزۇقلۇقلارنى ئوزگەرتىپ بەدەننىڭ تەلەپ قىلىنغان شەكلىگە كەلتۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەئى مۇسەۋۋىرەسى)گە تەسىر يېتىپ، تېرە بويىاق ماددىسىنىڭ شەكىللىنىشى توسۇلۇپ، مەۋجۇت بويىاق ماددىسى سۇسلىشىپ ئاقىۋەت يوقىلىپ كېتىدۇ.

مەلۇم ئورۇن داۋاملىق مەلۇم بىسىلىشقا ئۇچراپ، ئۇ يەرنىڭ يەرلىك قان بىلەن تەمىنلىنىشى دەخلىگە يولۇققانلىقتىن شۇ يەردە مەھەللىي قان ئازلىق شەكىللىنىپ بەرەس كېلىپ چىقىدۇ. تەجرىبىلەرگە قاراندا ئىشتانباغ چىككەن جاي، دائىم كەمەرنى چىڭ باغلاپ يۈرگەن ئورۇن، پاقالچەكنىڭ بوغۇلغان جايى (پاپىياق بوققان ئورۇن)، دوپپا-تۇماقنى چىڭ كىيگەن جايلاردا ئوخشايلا تېرە رەڭگى سۇسلىشىپ بەرەس كېلىپ چىققانلىغى كورۇلىدۇ. مۇشۇلار يەرلىك قان ئايلىنىشنىڭ توسۇلۇشى بىلەن مەھەللىي قان ئازلىق سادىر بولۇش

بەرەسكە سەۋەپچى بولىدىغانلا ھەققىنى ئۇقتۇرىدۇ. بەزىدە تېرىدە ھاسىل بولغان جاراھەت ئىزلىرىدىن قالغان ئاق داغلارمۇ بارغانچە يوغىناپ بەرەس ئاق دېغىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

توتىنچى، بەدەننىڭ مەلۇم ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدىن سەسكىنىشى (زىيادە ھەسسىس — سېزىمچان) بولۇپ كېتىشىمۇ بەرەس كېلىپ چىقىشقا سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن. تەجرىبىدە بەزى كېسەللەر بەرەس بىلەن ئاغرىشىتىن بۇرۇن بېلىق گوشى يىگەنلىك، سۈت، تۇخۇم (جۈملىدىن قېتىق، دوغاپ) ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولۇپ، ئۇزاق ئوتمەي تېرە ئاقىرىش يۈز بەرگەنلىگى ئىسپاتلاندى. دېمەك كىشىنىڭ بەدىنى مەزكۇر ئاقسىللىق ماددىلارغا نىسبەتەن بەلگىلىك دەرىجىدە ھەسسىلانغانلىغى (سەزگۈرلۈگى زىيادىلەشكەنلىگى) تۇپەيلىدىن بەرەس كېلىپ چىقسا كېرەك.

بەشىنچى، بەرەس كېسىلى مىراس قېلىش ئارقىلىق يۈز بېرىدۇ. تەجرىبىلەر ۋە قەدىمقى كىتابلاردا زىكرى قىلىنىشىچە تۇغۇلۇپ بىرقانچە كۈنلۈك، بىر ئايلىق بولغان بالىلاردا ۋە گودەكلىك دەۋرىدە ئاتا-ئانىسى ياكى بوۋا-مومىلىرىدىن ئىرسىيەت (نەسلگە تارتىش) يولى بىلەن مىراس قالغان بەرەسلەرمۇ ئۇچرايدۇ، لېكىن تۇغما بەرەس كورۇلمىگەن.

تەبئىكى، بەرەس كېسىلىنىڭ يۇقۇرىدىكى بىۋاسىتە ئامىللىرىدىن تاشقىرى تەبىەتتىكى ئوزگىرىشلەر،

ئىجتىمائى تەسىراتلارمۇ بەدەندە ھەر خىل كېسەللىك، ئوزگىرىشلىرىنى تۇغدۇرۇپ ۋاستىلىق ھالدا بەرەسكە سەۋەپچىلىك رول ئوينايدۇ.

يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن ئەزايى رەئىسىلەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، جۇملىدىن ئەسەب ۋە روھىي تەسىراتلار، خىلىتلار تەڭشەكلىگىنىڭ بۇزۇلۇشى (بولۇپمۇ بەدەندە، يەرلىك تېرە بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىپ بولۇشى)، ئومۇمى بەدەن ياكى يەرلىك قان ئازلىق، ئايرىم ئوزۇق مادداللەرىدىن بەدەننىڭ سەسكىنىشى، ئىرسىيەت قاتارلىق ئامىللارنىڭ بەرەسكە سەۋەپچى بولۇشتىكى پەرەز قەدىمقى كىتاپلاردىكى خاتىرىلەر ۋە تەجرىبىلەر ئاساسىدا يەكۈنلىگەن كوز قاراشلاردىن ئىبارەت. كەسپىداشلارنىڭ تەتقىق ۋە مۇھاكىمە قىلىپ كەم ئورۇنلىرىنى تولۇقلاپ، نۇقسانلىرىنى تۈزىتىپ كېتىشىگە ئىشەنچىمىز كامىل.

بەرەس كېسىلى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردىن تاكى قېرىلارغىچە ھەرقانداق ياشتا يۇز بېرىدۇ، لېكىن ياشلاردا كوپرەك كورۇلىدۇ؛ ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا سەل جىقراق ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاق كېسەل (بەرەس) كېسىلى بايقىلىشتىن بۇرۇن، ھېچقانداق خەۋەرچى بەلگىلەر بولمايدۇ. ئەمما ئايرىم ھەسسىاس (سېزىمچانلىغى زىيادە) ئادەملەردە سەل قىچىشىش ئەھۋالى بولۇشى مۇمكىن، لېكىن بۇنى كېسەل كىشى بەك تۇيماي قالىدۇ. تېرىگە

چۇشىدىغان داغنىڭ ئورنى بىردەك بولماي، تېرىقتىن تارتىپ ئالقان، قوش ئالقان چوڭلۇغىدا يۇمۇلاق ياكى سوقىچاق شەكىللەردىكى تەرتىپسىز ھالەتتە بولىدۇ. داغ چۇشكەن جايىنىڭ چېگرىسى ساق تېرىدىن روشەن پەرقلىنىپ، داغنىڭ يۈزى پارقىراپ تۇرىدۇ. كېسەللەنگەن جاي ساق تېرىدىن كوتىرىلىپ چىقمايدۇ، ئۇيمانلىشىپ كەتمەيدۇ. تېرىنىڭ سېزىمى بۇرۇنقىدەكلا ساقلىنىدۇ. قىش كۈنلىرى داغ چۇشكەن جاي تېرىسى بىلەن ساق تېرىنىڭ يۈزىدىكى پارقىراقلىق پەرقى بەك روشەنلەشمەي قالىدۇ. داغ چۇشكەن ئورۇن ساق تېرىگە قارىغاندا سىلىقلىشىپ قالىدۇ، چوڕىسىدىكى ساق تېرە رەڭگى باشقا جايلارغا سېلىشتۇرغاندا سەل قېنىقراق بىلىنىدۇ؛ بەدەنگە چۇشكەن ئاق داغلار كوپ ۋاقىتتا بەدەننىڭ ئوخشاش ئىككى تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ جەريانى ئاستا، سەۋدادىن بولغان يەككە داغ چۇشكەن بەرەسنى ھىساپقا ئالمىغاندا (بۇنى ئادەتتە خەلق ئارىسىدا "ئەركەك بەرەس" دەيدىغان كوز قاراشلار بار)، باشقا خىلىتلاردىن، خۇسۇسەن بەلغەمدىن بولغان بەرەس داغلىرى بارغانسېرى زورىيىدۇ ياكى يېڭىن ئەتراپتىكى داغلار بىرلىشىپ چوڭىيىپ كېتىدۇ؛ بەزىدە بارغانسېرى تەرەققى قىلىپ مەلۇم ئەزانى (پۇتۇن بەدەننى) قاپلاپ كېتىپ قىياپەتنى ئۇزگەرتىۋېتىدۇ. دەسلەپتە شۇ جايدىكى مويلاردا ئۇزگىرىش بولماي،

ۋاقىت ئۆزۈراپ كېسەللىك كونىرىغانسېرى مويلار ئاقىرىپ كېتىدۇ؛ سەۋادىن بولغان بەرەستە بۇ ھادىسە جىقراق ئۇچرايدۇ.

ئايرىم شەخسلەردە گايىدا ئاق داغنىڭ چوڭىدىكى تېرە يەڭگىل يالىلۇغلىنىش (ئىلتىھابى جىلد) يۈز بېرىپ قىچىشىش، سەل ئاغرىش بىلىنىدۇ؛ بولۇپمۇ تۇن يېرىمگە بارغاندا بۇ خىل سېزىم روشەنرەك بىلىنىشى مۇمكىن. كېسەل كىشىنىڭ جىسمانى سالامەتلىگىگە ھېچقانداق دەخلىسى، تەسىرى بولمىغاچقا كوپ ھاللاردا ۋاقتىدا ھىس قىلالمايدۇ. پەقەت تېرىسى ئاقىرىپ قالغانلىقتىن داۋالىنىشنى تەلەپ قىلىپ كېلىدۇ ياكى ئائىلىسىدىكىلەر ئېلىپ كېلىدۇ. ئايرىم ھاللاردا داۋالاتمايلا ئوزىچە يوقىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ ئۇچراپ قالىدۇ.

بەرەس كېسىلىنى توغرا تونۇپ، كېسەللەنگەن كىشىلەردىن نەپرەتلىنىش، روھىي ئازاپ بېرىش ھەتتا ئىناق تۇرمۇشنى بۇزۇپ تاشلاش قاتارلىق ئېغىر ئۇقۇشماسلىقلىق ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، شۇنىڭدەك ئاق بەرەسنى توغرا داۋالاش ئۈچۈن، ئاق بەرەس بىلەن باشقا ئاق داغ چۈشىدىغان كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىش ئولچەملىرىنى (ئالامەتلىرىنى) قىسقىچە كورسىتىپ ئوتىمىز.

1. تېرىگە ئاق داغ چۈشىدىغان بىر خىل تېرە كېسىلى بولۇپ، ئۇ ئادەتتە گۈللۈك تەمرەتكە دەپ ئېيتىلىدۇ. تەبابەتتە بولسا "ئاق بەھەق" ۋە "قارا بەھەق"

خەنزۇچە"بەي بەنبەك" (白斑病) لاتىنچە (Leukodermia) دەيدۇ. ياكى تەر تەمرەتكىسىمۇ دەيدۇ. كوپ تەرلەيدىغان جايلاردا ئاغرىمايدىغان، قىچىشمايدىغان داغ پارچىلىرى شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ياز كۈنى كوپرەك كو- رۇلۇپ ئوكاي قايتىلىنىدۇ. ئەر - ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە كورۇلىدۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا جىقراق بولىدۇ. كوكرەك، بۇيۇن، تاغاق، يۇقۇرقى بىلەك ۋە توۋەنكى قوساق ساھە- لىرىنىڭ تېرىسىدە يۇز بېرىپ، رەڭگى سۇس ئاق بولىدۇ، يۇزى ئازراق كىپەكلىشىپ قالىدۇ، يېنىك قىچىشىش مۇمكىن. لۇڭگە ياكى باشقا لاتىلار بىلەن سۇرتسە ئاستى ئاچ قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. كونارغانچە كوپىيىپ كىچىك- لىرى بىر بىرى بىلەن قوشۇلۇپ چوڭ كولەم ھاسىل قىلىدۇ؛ گىرۇنگى ئېنىق بولىدۇ، كېسەل كىشىنى ئازاپلىمايدۇ، تۇك ئاقىرىپ كەتمەيدۇ، داۋالاتمىسا ئۇزاققىچە ساقايمايدۇ. بەرەس ئاق دېغى چۇشكەن تېرىنى كوتىرىپ تورۇپ يىڭنە سانچىلسا يېڭى ۋاقتىدا قان چىقمىمۇ، كونارغاندا ئاقۇش سۇ چىقىدۇ؛ گۇللۇك تەمرەتكە (ئاق بەھەق) دە قان چىقىدۇ.

2. ماخاۋ (جوزام) كېسىلىدىن چۇشىدىغان ئاق داغ: خەلقىمىڭ ئاق بەرەستىن نەپرەتلىنىپ قېچىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئۇقۇشماسلىق بەرەسنى ماخاۋدىكى ئاق داغ بىلەن پەرقلەندۇرمەسلىكتىن ئىبارەت. ماخاۋ كېسىلىدە تېرىگە چۇشىدىغان ئاق داغ تەرتىپسىز شەكىللەردە

بولىدۇ، دەسلەپتە ئاقۇش بولۇپ، كېيىنچە ئوزگىرىپ كېتىدۇ. ساق تېرىدىن سەل كۆتىرىلىپ چىقىدۇ، رەڭگى ئاچ سېرىق ياكى ئاچ خومىرەڭدە ياكى ئاچ قىزىل رەڭلەردە بولىدۇ. داغ چۈشكەن جاي سېزىمنى يوقىتىدۇ، قىچىشمايدۇ، تەرلىمەيدۇ ھەتتا يېڭنە سانچىسا ئاغرىماسلىغى مۇمكىن؛ ئەينى ۋاقىتتا ئومۇمى بەدەندە ماخاۋ كېسىلىگە خاس باشقا ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

3. ئابىلە فەرەڭگى (ئاتىشەك—سىفلىس) كېسىلىدىكى ئاق داغ: سىفلىس كېسىلىدىمۇ تېرىدە ئاق داغ يۇز بېرىدۇ، بەدەندە سىفلىسنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بولۇش بىلەن بىللە تېرىگە ئاق داغ چۈشىدۇ، ئادەتتە بۇندىق داغ بويۇن، گەجگە قىسىملىرىغا كوپرەك پەيدا بولىدۇ، رەڭگى ئاقۇش بولسىمۇ، ئاق بەرەستىكىگە ئوخشاش سىلىق، پارقىراق بولمايدۇ.

4. كويۇك، تىغ يارىلىرى، چاقا ئورۇنلىرىنىڭ داغلىرى: بۇ خىل داغ پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن كويگەن، تىغ تەككەنلىك، چاقا چىققانلىق تارىخى بولىدۇ؛ ئۇندىق داغلاردا تاتۇق بىللە بولۇشى مۇمكىن. بەزى داغلار تاتۇقنىڭ ساقىيىشىغا ئەگىشىپ كىچىكلىشىپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئايرىم ھاللاردا جاراھەت ئىزىدىكى داغنىڭ كېڭىيىپ بەرەسكە ئايلانغانلىغىنى ئۇچرىتىش مۇمكىن.

داۋاسى: بەرەس كېسەللىگىنى داۋالاش مەسىلىسى: دۇنيادىكى باشقا تەبابەت ئىلىملىرىگە ئوخشاشلا ئۇيغۇر

تىبابەتچىلىك ئىلمىدىمۇ ناھايىتى نۇرغۇن ئىزدىنىشلەر ئارقىلىق بەلگىلىك داۋالاش نەتىجىلىرى قولغا كەلتۈرۈلگەن ۋە مەلۇم داۋالاش تۈزۈمى تۈزۈپ چىقىلغان دورا - دەرمەكلەرنى ئىشلىتىش، ھەر كۈنى كۈن نۇرىغا قاقلىنىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مەلۇم يىمەكلىك - لەردىن پەرىز قىلىش ئارقىلىق ساقايتىپ كېتىشى مۇمكىن. لېكىن قايتىلىنىش ئەھۋاللىرىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ. داۋالاش تەجرىبىلىرىگە قارىغاندا بەدەننىڭ دائىم كېيىم بىلەن يېپىلىپ تۇرىدىغان جايلىرىغا چۈشكەن ۋە بەدەننىڭ ئوخشاش ئىككى تەرىپىدە پەيدا بولغان ئاق داغلارنىڭ ساقايمىشى تېزرەك بولىدۇ. ئەمما بەدەننىڭ يەككە تەرىپىدە، يۇزىدە، قاپاق ۋە بارماقلارغا ئوخشاش بەدەننىڭ دائىم ئوچۇق تۇرىدىغان، تېرىسى نېپىز، قان ئايلىنىشى كۈچلۈك بولمىغان جايلىرىدا پەيدا بولغان دەرەس داغلىرى جاھىلراق كېلىپ ساقايمىشى ئاستا، گاھىدا ئۇزاق داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

بەرەسنى داۋالاش قائىدىسى تۆۋەندىكىدەك بولسا ئۇنۇمى نىسبەتەن ياخشىراق بولىدۇ: 1) دورا ئىچكۈزۈش؛ 2) سىرتتىن دورا سۈركەش؛ 3) كۈن نۇرىغا قاقلاش؛ 4) تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرىز تۇتتۇرۇش.

1) ئىچمىدىن دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش: دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش — كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان

خىلىتلارنى پىشۇرۇپ بەدەننى مەزكۇر خىلىتلاردىن پاكلاش (تازىلاش) ئۈچۈن مادداا پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزەيجلەر)، ئارقىدىن شۇ خىلىتقا مۇۋاپىق كېلىدىغان سۇركە (مۇسهىل) دورىلار بېرىشنى؛ ئاندىن بەدەننى قىزدۇرۇپ ھوللۇكنى ئازايتىپ، قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ تېرە-دىكى ئاق داغ چۈشكەن جايدا بويىاق ماددىسىنىڭ ئولتۇرۇشىنى تېزلىتىدىغان ۋە ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىپ كېسەلنى دەفئى قىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدىغان دورىلار ئىستىمال قىلدۇرۇشنى ئوز ئىچىگە ئالىدۇ.

پىشۇرغۇچى ۋە سۇرگۈچى دورىلار داۋالاشنىڭ دەسلىۋىدە ئىشلىتىلىپلا قالماي، بەلكى داۋالاشنىڭ پۈتۈن جەريانىدا بەدەندىكى خىلىتلار مۇۋازىنەتىدە بۇز بەرگەن ئوزگىرىشلەرگە بىنائەن، ئېھتىياجلىق پىشۇرغۇچى ۋە سۇرگۈچى دورىلار بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم؛ شۇنداق قىلغاندا داۋالاش نىسبەتەن تېز ۋە كورۇنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

كىتاۋىمىزنىڭ باش تەرىپىدە ھەرقايسى خىلىتنى پىشۇرىدىغان ۋە سۇرىدىغان دورىلار ھەققىدە توختىلىپ ئوتكەن ئىدۇق. بۇ يەردە ئادەتتە جىقراق قولىلىنىپ كېلىۋاتقان مۇنزەيخ ۋە مۇسهىل دورىلارنىلا كورسىتىپ ئوتىمىز؛ بەدەندىكى خىلىتلار ئېھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورىلار

① بەلغەم مۇنزەيجىنىڭ تەركىۋى: رۇمىيدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ۋاسالغۇ ئۇزۇم 10 دانە، پوستى ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، پىرسىياۋشان 5 مىسقال، سىرىق ئەنجۇر (ئەنجۇر قېقى) 5 دانە، قىزىلگۈل 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىللەرنى چالا سوقۇپ، قىزىلگۈلدىن باشقا دورىلارنى 2 يېرىم چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قىزىلگۈلنى سېلىپ بىللە قاينىتىپ سۇ ـ يىنى بىر چىنە قالغىچە سۇغالتىلىدۇ. سۇزۇپ، تىرپىلىرىنى مىجىپ چىققان سۇنى مەزكۇر سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، 6 مىسـ قال ھەسەللىك گۈلـقەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ ناۋادا بۇـ نىڭغا 8 مىسقال ئىسكەنجىبىن قوشۇلسا بەلغەمنى تولۇق پىشۇرىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسەن، ئادەتتە بەلغەم ماددىسى 9 كۈندە پىشىدۇ. شۇڭا بىر كىشى مۇشۇ نۇسخىدىكى دورىنى ئۈدا 8 كۈن ئىچكەندىن كېيىن، بەلغەم سۈرگىسى بېرىپ پۈتۈن بەدەن بەلغەمدىن تازىلىنىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئايارەج لۇغازىيە، ئايارەج جالىنۇس ياكى توربۇت تالقىنى (سۇپۇپى توربۇت)لاردىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن.

② توربۇت تالقىنىڭ تەركىۋى توۋەندىكىچە: توربۇت، زەنجىۋىل، ئەترىلال، غارىقۇن، تۇغرىغۇ 3 مىسقال-دىن، شەھمە ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز ئېتى) بىر مىسقال. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئەچىپ بەرسە بەدەن تازىلىنىدۇ.

③ باھار، كۈز پەسىللىرىدە بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىمكانىيەت بولسا باشقا مۇنزىج دورا بېرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشىراق.

تەركىۋى: ئاق لەيلى ئۇرۇغى، پىرسىياۋشان، گازدۇان، ئۇدى خالىس، ۋاسالغۇ ئۇزۇم، شەترەنجى ھىندى، ئۇردان: بۇلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ، بىر چىنە سۇ قويۇپ بېرىم چىنە قالغىچە قاينىتىپ، سوزۇپ بىر سەردىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىدۇ. مىددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كورۇلگەندە چوڭ ئىتىربىنتىل (ئىتىربىنتىل كەبىر) بېرىلسە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە توۋەندىكى ئەتىربىنتىل ھامانىنى بېرىش مۇمكىن:

④ ئىتىربىنتىل ھامانىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى توۋەندىكىچە: كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى 2 سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇرۇغىدىن ئاجرىتىلغان ئامىلە، ئەپتىمۇن، بەرەڭگى كابۇلى (مۇقەششەر) بىر سەردىن، ئاق توربۇت بىر يېرىم سەر، ئۇستىخۇددۇس، بىستىپايەج ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، غارىقۇن 5 مىسقال، كۇندۇر، سەئىدى ھىندى، قۇستە، زەنجىۋىل، زۇفا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،

شەترەنجى ھىندى، سازەج ھىندى، مەستىكى، رۇمىيدىيان، قەلەمپۇر، ھاشا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نارمۇشكى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

بۇ دورا ئاق ۋە قارا بەرەس كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. چاچنىڭ قارىلىغىنى ساقلايدۇ ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردىن بەدەننى بەلغەمدىن تازىلىغاندىن (تەنقىھ قىلغاندىن) كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑤ ئايارەج لۇغازىيەنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، قورۇپ پىشۇرۇلغان تاغ پىيىزى (ئورنىغا ئەركەك سامساق ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ)، غارىقۇن، سۇقمۇنىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۇستىخۇددۇس پەنىرمايە (پىشلاق) ھەر بىرى 4 بېرىم مىسقالدىن، سېرىق ئوت، كامازەيۇس، مۇقىل، سەبرى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ھاشا (تاغ يالپۇزى)، ھوپارىقۇن (بەددىلى سېرىق چىچەك ئۇرۇغى)، سازەج، رۇمىيدىيان، جۇۋىدە (بەددىلى شۇۋاق)، مۇرمەكەكى، تاغ چىگىسىيى، ئۇزۇن زىراۋەندى، ئەمەن ئوسارىسى (سەقىپ تىندۇرغان سۇيى)، پەرپىيۇن، سۇنبولتىپ، ھۇمامە (بەددىلى ئاسارۇن ياكى ئۇد، قەلەمپۇر، ئىگىرلارنىڭ بىرى)، زەنجىۋىل ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىنتىيانا، ئۇستىخۇددۇس 2 مىسقالدىن، ھەسەل ھەممە دورىلار مىقدارىنىڭ 3 ھەسسىچە، مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە

سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 2 مىسقالدىن 5 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ، دىققەت: بۇ مەجۇنىنى تەييارلاپ 6 ئاي تۇرغۇزۇپ ئىشلەتسىلە ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ.

⑥ بەرەس ئۇچۇن ئىتىرىغىل: كابۇل ھېلىلىسى، ئامىلە، سانا ھەر بىرى بىر سەردىن، دۇخۇ 2 سەر، ئىگىر 2 مىسقال، مەستىكى 3 مىسقال، ئەپسەنتىن 5 مىسقال، ئۇرۇغى ئېلىپ تاشلانغان ئۇزۇم 3 سەر، ھەسەل ئېھتىياجغا لايىق، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۇندە 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

⑦ بەلغەم سۇرگىسى: تەركىۋى ئايارەج پەيقىرا، ئاق تورىۋوت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى بىر مىسقالدىن، غارقۇن، رۇمىيدىيان ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل، قاراتۇر (ئاق تۇز) 3 پۇك. مەزكۇر دورىلار سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچلاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستىمال: يۇقۇرىدىكى تەركىپ چوك كىشىلەرگە بىر قېتىمدىلا بېرىلىدۇ. بالىلارنىك يېشىغا قاراپ يېرىمى ياكى ئازراغى بېرىلىشى لازىم. بۇ دورا بەلغەم خىلىتىنى تازىلىغاندىن كېيىن، بەدەننى قۇرۇتىدىغان، قىزىتىپ قان ئايلىنىشىنى كۇچەيتىدىغان ئاساسىي دورا ئىشلىتىلىشى لازىم. كېسەل كىشىنىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەر يېرىم— بىر ئايدا بىر قېتىمدىن 2 مىسقال چىلاپانى يېرىم سەر

گۈلقەن بىلەن بىللە بېرىپ بەلغەمنى داۋاملىق **تازىلاپ** تۇرۇش كېرەك.

⑧ كۆچلۈك سۈرگە — ھەببى مۇخرىخ **ئىشلىتىشىۋ** مۇمكىن.

تەركىۋى: سەبرى 3 مىسقال، ئاق توربۇت 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى بىر سەر، دەندىچىنى (ھەببۇلەمۇلۈك) 2 سەر، تاتلىق بادام مېغىزى 4 مىسقال، جەۋھەرى لىمۇن بىر يېرىم مىسقال، ئەرەپ يېلىمى 3 مىسقال، قىزىلگۈل، ئارپابېدىيان بىر يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەندىچىنى زەھەرلىك بىر خىل ئۇرۇق. شۇڭا ئۇنىڭ تىلىنى پاكىز ئېلىپ تاشلاپ ئاندىن تەييارلاش زورۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئالدى بىلەن دەندىچىنى چېقىپ شاكىلىنى ئايرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن قىزىلگۈل، ئارپا، بېدىيانلارنى قوشۇپ بۇغداي ئۇنىدىن يۇغۇرۇلغان خېمىرغا يوگاپ قوقاسقا كومۇش كېرەك. خېمىرنىڭ ئالدى ـ ئارقىسى نانغا ئوخشاش سىڭىپ قىزىرىپ پىشقاندا خېمىردىن ئاجرىتىپ ئېلىپ سوقۇپ، يۇقۇرىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، ئارپا بېدىيان ئەرەقى ياكى ئادەتتىكى سۇدا خېمىر قىلىپ، ھەر بىرىنى بىر پۇڭ ئېغىرلىقتىكى كۆمۈلاچ (ھەپ) ياسىاپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا بىر قېتىمدا 2 دانە بېرىلىدۇ (بىر قېتىمدا 3 داندىن ئېشىپ كەتمەسلىگى

لازىم، ئەمما دورىنىڭ ياساپ ساقلانغان ۋاقتى ئۇزاق بولسا كۈچى كېتىپ قالمىدۇ. شۇڭا 6 ئايدىن ئوشۇق تۇرۇپ قالغان بولسا، مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 5 دانىغىچە بەرگىلى بولىدۇ)؛ بالىلارغا بولسا يېشىغا قاراپ مىقدارى بەلگىلىنىدۇ. بۇ دورا 3 - 4 سائەت ئىچىدىلا كار قىلىپ سۈرۈشكە باشلايدۇ. داۋالاش جەريانىدا (مۇشۇ سۈرگە ئىشلىتىلگەن بولسا) ھەر ئايدا بىر قېتىم تەكرار بېرىش كېرەك. ھامىلدار ئاياللارغا، ھەيز كورگەن ئايال، بوۋاق، گودەك بالا ۋە چوڭ ياشلىق كىشىلەر، تېنى بەك ئاجىز كىشىلارگە بۇنىڭدىن باشقا سۈرگە ئىشلىتىش زورۇر، بۇنى بەرگىلى بولمايدۇ.

ئىچىدىغان ئاسىسىي دورىلىرى

① مەجۇنى ئەترىلال I

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەترىلال مۇدەببەر (بىر كېچە ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەترىلال)، بەخ كەبىر، ئاقىر قەرھا، شەترەنجى ھىندى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل 24 مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە كوپۇگى ئىلىنغان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. كۇندە بىر يېرىم مىسقالدىن 10 كۈنگىچە بېرىپ، كېيىن 2 مىسقالغا، ئاندىن بارغانسېرى

ئاشۇرۇپ بىر كۈنلۈك مىقدارىنى بىر سەرگە چىقىرىلىدۇ، شۇ بويىچە بىر مەزگىل ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

② مەجۇنى ئەترىلال II

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەترىلال بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھا، توربۇت، زەنجىۋىل ھەر بىرى بەشتىن بىر ھەسسە، ھەسەل ئومۇمى دورا مىقدارىدىن 3 ھەسسە.

I نۇسخىدا كورسىتىلگەندەك تەييارلاپ، شۇنىڭدىكى تەرتىپ بويىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

③ ئاق كېسەل مەجۇنى (مەجۇنى بەرەسI)

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل 8 سەر، ئۇغرى تىكەن ئۇرۇغى 6 مىسقال، ئاقىرقەرھا 2 سەر، زەنجىۋىل بىر يېرىم سەر، ئاق توربۇت 2 سەر، تاغ زىرىسى 3 سەر، كوپۈگى ئېلىنغان ھەسەل 60 سەر.

تاغ زىرىسىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى يانچىپ، ئەلگەپ كۆپۈكسىز ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، دەسلەپ 5 مىسقالدىن بېرىپ، بارغانچە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 2 سەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

④ بەرەس مەجۇنى II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 4 سەر، قارا ھېلىلە 8 سەر، ئامىلە 2 سەر، بېلىلە پوستى 6 مىسقال، سېرىق ئوت 2 سەر، قىرەدمەنا 4 سەر، جويۇز 2 سەر،

قارىمۇچ 2 سەر، شەتىرەنجى ھىندى بىر يېرىم سەر، ئۇر-
دان 2 سەر، قىزىل قىچا 2 سەر، گۈلدارچىن بىر سەر،
غارىقۇن 2 سەر، ئۇستىخۇددۇس بىر سەر، قۇرۇق سامساق
4 سەر، تاغ پىننىسى، رۇمبىدىيان 2 سەردىن، بەستە-
پايەج 3 سەر، سانا 2 سەر، توربۇت بىر سەر، تاغ چىڭ-
سىيى ئۇرۇغى 4 سەر، ئەپسەنتىن بىر يېرىم سەر، زەن-
جىۋىل 2 سەر، سازەج ھىندى 4 مىسقال، پىلپىل بىر سەر،
ئاقىرقەرھا 2 سەر، تاغ زىرىسى 3 سەر، ھەسەل دورد-
لار ئومۇمى مىقدارىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تاغ زىرىسىنى بىرىنچى نۆۋەتتا كورستىلگەندەك بىر
كىچە ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ قۇرۇتۇپ سۈ-
قۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كوپۈگى ئېلىنـ-
غان ھەسەلگە قوشۇپ مەجـۇن تـەييارلىنىدۇ. بالىلارغا 2
مىسقالدىن، چوڭلارغا 4 - 5 مىسقـالدىن كۈندە 2 قېتىم
ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑤ بەرەس شەرۇنتى

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم
5 سەز، رۇمبىدىيان 3 سەر، سىيادان 2 سەر، يـالپۇز،
شەترەنجى ھىندى، ئوردان، قىچا، ئاقىرقەرھا، گۈلى قەقە
(بىر خىل ياۋا زەھەرلىك چـوپ)، بەخكـەبىر، شـەھمى
ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز ئېتى)، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، قۇرۇق
سامساق، پىننە ھەر بىرى بىر سەردىن، زەنجىۋىل بىر سەر،
قەنت بىر جىڭ.

دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5 چوڭ چىنە قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى شۇ سۇ بىلەن قايناتىلىدۇ، قاياناپ سوغۇلۇپ 3 چىنە قالغاندا، سۈزۈپ تىرپىنى سەمەت قەنت ياكى شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 2 سەردىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. ئەگەر بۇنى ئۇزاقراق چىلاپ ئىچىتقاندىن كېيىن قايناتىپ تەييارلانسا، بەدەننى قىزىتىپ قانىنى ھەركەتلەندۈرۈش، تېرىگە رەڭ بېرىش قۇۋۋىتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

⑥ مەشھۇر تەۋپ سۇپى ئاخۇن قەشقىرى ئۇزىنىڭ قوليازما ئەسىرىدە بەرەسنى داۋالاش ئۇچۇن ئىچىشكە لاجەۋەرد كۈمۈلمىسى (ھەببى لاجەۋەرد) بېرىپ، سىرتتىن چېپىشقا قىچا شىرىسى (شىرەئى خەردەل) ئىشلىتىپ ئۇنۇم قازانغانلىغىنى بايان قىلغان. لاجەۋەرد كۈمۈلمىسىنىڭ تەركىۋى مۇنداق: ئايارەج پەيقىرا، ئەپتىمۇن (زىغىرلىقتا ئۇنگەن سېرىق يوگەي چوپ) يېرىم سەردىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، لاجەۋەرد 3 يېرىم مىسقالدىن، سەبىرە، قارا ھېلىلە 2 يېرىم مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل، مەھمۇدە (سۇقمونىيا)، بىخ كەبىر (بورە سويما يىلتىزى) پوستى بىر مىسقالدىن، سۇنبۇل، رۇمىبەدىيان يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەپ ماش چۆگۈلۈغدا كۈمۈلاچ ياساپ قويۇپ، ئەتسىگەن - ئاخشامدا يېرىم مىسقالدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

⑦ سۇپى تاخۇن قەشقىرى ئىچىشكە قۇرسى ئىسكەندەرى ئىشلىتىپمۇ داۋالىغان. ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى 3 سەر 6 مىسقالدىن، سىيادان 2 سەر 4 مىسقال، پىلپىل، ئۇشەق، سەلىخە 12 مىسقالدىن، كاۋاۋىچىن، بېشى كېسىلگەن بالادۇر، ياڭاق مېغىزى 6 مىسقالدىن، سۇنبۇل، قاقىلە 2 مىسقالدىن، ناۋات باراۋەر مىقدارداً. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەپ، بىر سەر* بادام يېغى، يېرىم سەر قاينىق سۇدا 2 مىسقال زەپەر، 2 مىسقال كەتمەن، يېرىم مىسقال گىلى ئەرمىنى، توتتىن بىر مىسقال (ئىككى يېرىم پۇك) ئىپارنى ئېزىپ (ئاۋال قاينىق سۇدا ئېزىپ ئېرىتىپ، ئاندىن بادام يېغىنى قوشۇپ)، يۇقۇرىدىكى سوقۇپ يانچىلغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر ھالىغا كەلتۈرۈپ كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بەزى كۇنى كەچتە 3 داندىن رەۋەن كۇمۇلىسى (ھەببى رەۋەن) يەپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

⑧ بەرەسنى داۋالاشتا ئىلان قاسرىغى مەجۇنى (مەجۇنى سەلخۇلھەييە) ھازىر قوللىنىلىۋاتقان مۇھىمراق دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، بەدەن خىلىت ماددىلىرىدىن تازىلانغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسالمىشى: ئەترىلال 2 مىسقال، ئاقىرھەرھا، ئاق توربۇت، زەنجىۋىل، ئىلان قاسرىغى بىر مىسقالدىن. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

⑨ يەنە مەزكۇر قۇلياز مىدا ھەيبى ئىينى ھىرە-سىنىڭ مەنپەئەتى بارلىغى كورسىتىلگەن.

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، سەبـ-رە، ئەنزۇرۇت، سەكبىنەج، مۇقىل، شەھمى ھەنزەل 5 ھەسـ-سىدىن، قىچا، سىياداڭ، زىرە، تاش تۇز، ئەلە كۇلبەتەم (دېڭىزقاي يىلىمى) بىر ھەسسىدىن.

تەييارلاش: مۇقىل بىلەن سەكبىنەجنى كۇدە (جۇـ-سەي) سۇيىدە ئېرىگىچە ئېزىپ ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرقىلارنى قوشۇپ كۇـ-مۇلاچلاپ كۇنىدە بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑩ چىپار ئىلان گوشى بىلەن داۋالاشمۇ مۇمكىن. زەھەرلىك چىپار ئىلانىنى تۇتۇپ، ئىچىنى ئېلىپ تاشلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بىر سەرگە يېرىم سەر قەلەمپۇر، يېرىم سەر زەنجىۋىل، يېرىم سەر پىلپىل، يېرىم سەر زا-راڭزا چېچىگى قوشۇپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، لازىم مىقداردا ھەسەل ئارىلاش-تۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۇنىدە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنسا قانىنى ھەركەتلەن-دۇرۇپ، بەدەننى قىزىتىپ ئاق داغنىڭ قايتا رەڭ ئېلىشىنى تېزلىتىدۇ.

⑪ سۇ قامچە ئوتى (ئېرىق - ئوستەكلەر بويىدا ئوسىدىغان ئىنگىز غوللۇق، چوڭ يوپۇرماقلىق قوراي. ئۇـ-چىدا ئوچۇق قىزىل رەڭلىك گۇل ئېچىلىدۇ) 2 جىڭ.

مەزكۇر چوپنى سقمپ سۇيىنى ئېلىپ، باراۋەر مىقدارىدا ھەسەل قوشۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىپ، سۇيىي ھەسەلگە ئارىلىشىپ سوغالغاندا ئېلىپ ساقلاپ ئىچىلىدۇ. بىر قېتىملىق مىقدارى 3 مىسقال (بۇ دورىنى ئىچىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، سىرتتىن ئاق چەيزىنى ئاق داققا سۈركەپ بېرىلىدۇ. بىر - ئىككى ئايدىن كېيىن تېرە ئوز ئەسلىگە كېلىدۇ).

⑫ زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، قارا خەربەق، ئايارەج پەيقىرا ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ ھەممىسىنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، چاغىر (شاراپ) بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمۈلاچ تەييارلىنىدۇ؛ ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش لازىم.

⑬ ئوغرى تىكەن (چارپايى ئاسمانى، تومۇر تىكەن)نى يىغىپ، تاختاي ئۇستىدە قويۇپ كالتەكلەپ سوقۇلسا ئۇرۇغى ئاجراپ چىقىدۇ. مەزكۇر ئۇرۇقتىن 4 - 5 جەڭنى ئۇششاق تالقانلاپ قوي، كالا، ئوشكە جىگىردىن چالا كاۋاپ قىلىپ ئۇستىگە مەزكۇر تالقاندىن ھەر قېتىمدا 3 - 4 مىسقالنى سېپىپ يېمىش كېرەك. مەزكۇر كاۋاپتىن كۈنىگە 3 قېتىم پىشۇرۇپ جەمىي بىر سەر تالقان ئىستىمال قىلىش كېرەك.

يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلار ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدە بەرەسنى داۋالاش ئۇچۇن كوپرەك ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ مۇھىملىرى بولۇپ ئىمكانىيەتكە ئاساسەن تاللاپ تەييارلاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

2) سىرتتىن دوراسۇرۇش (زىمماد قىلىش)

ئارقىلىق داۋالاش: بەرەسىنى داۋالاش ئۈچۈن سىرتتىن دورا چېپىشتىكى مەقسەت — يەرلىك تېرىنى غىدىقلاپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش ئارقىلىق تېرىدە ئورۇنلاشقان بەلغەم ۋە باشقا خىلىتلارنى تارقىتىۋېتىش، تېرە بويىق ماددىسىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىشتىن ئىبارەت. بەزى دورىلار تېرىنىڭ كۈن نۇرىنى قوبۇل قىلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

سىرتتىن دورا ئىشلىتىشتىن بۇرۇن، ئاق چۈشكەن جايىنى پاتلىق ماتا، لوڭگە قاتارلىق يېرىك نەرسىلەر بىلەن قىزارغىچە سۈركەپ ئاندىن ئۇستىدىن تېگىشلىك دورا سۈركەلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بەزى دورىلار كۈچلۈكرەك بولغاچقا، دورا سۈركىگەندىن كېيىن يەرلىك تېرە سۇ كوتىرىپ چىقىشى كېرەك. بۇنداق ھاللاردا ئىچىدىغان دورىنى توختاتماي، سۈركەيدىغان دورىنى ۋاقتىنچە توختىتىش، قاپارچۇقنى پاكىز يىگىنىدە تېشىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىش ياكى ئۇزلۇكسىز تېشىلىپ قورغاقلاشقىچە سەۋرى قىلىپ ساقلىغاندا قايتا ئىشلىتىش كېرەك. بەزى زەھەرلىك ماددىلار، خۇسۇسەن سىماپ جىنىسلىق دورىلارنى سىرتتىن ئىشلەتكەندە، تېرە ئارقىلىق سىڭىپ ئېغىز بوشلۇقىدا ئېغىر كورىستىشى مۇمكىن (سىماپلىق دورىلار چىش مۇلكىنى كوكەرتىپ يالىلۇغلاندۇرىدۇ) ياكى زەھەرلەپ قويۇشمۇ ئېھتىمال؛ بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىغىنى ساقلاش زورۇر.

دورىلار:

① شەترەنجى ھىندى، سۇرمە، مۇزا، كويدۇرۇلگەن بىلىق ئۇستىخىنىنىڭ كۇلى، قىزىل زاك. بۇلارنى سوقۇپ ئۇزۇم سىركىسى قوشۇپ سۇيۇق چالغۇتما (تىلا) تەييارلاپ، ئىشلىتىش ئالدىدا ئوبدان چالغۇتۇپ سۇزۇپ، قىزارتىلغان ئاق داغ ئورنىغا چېپىپ قويۇلىدۇ. ياز كۈنلىرى كۈن نۇرىغا قاقلىنىدۇ. قىشتا دورا سۇرۇش كۇپايە قىلىدۇ.

② مازەرنىۋۇن چوپىنى سىقىپ چىققان سۇيىنى پەلـ كۇچ بىلەن ئاق داقا چېپىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

③ بورە ئەرمىنى (بورەق)، قارا خەربەق، پىلپىلـ دىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سىركىدە پىشۇرۇلىدۇ. سۇـ يۇق بوتقا ھالىغا كەلگەندە ئازراق نەتـرۇن، ئارپابەدىيان ۋە تومۇر كىپىگى (خام تومۇرنى تاۋلاپ سوققاندا چىققان كىپەكسىمان پارچىلار) ئېلىپ، ئۇششاق سوقـۇپ مەزكـۇر بوتقىغا سېلىپ قويۇقلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئاق چۇشكەن جايىنى نەترۇن ئېرىتمىسىدە يۇيۇپ مەزكۇر دورا سۇرۇلىدۇ؛ كۈن نۇرىغا قاقلىنىدۇ. دورا چاپقان جاي قاپىرىپ سۇ كوتـ رىپ چىقىدۇ. سۇيى چىقىپ قۇرغاقلاشقىچە دورىنى توختـ تىپ، ساقايغاندا يەنە تەكرارلىنىدۇ.

④ پەرىپىۋۇن مەلھىمى (مەرھەمى فەرفىيۇن) چېپىشمۇ مۇمكىن. نوشۇدۇر 6 بېرىم سەر، دەنـدىچىنى بىر سەر، پەرـ پىيۇن 3 مىسقال، ئاقسرقەرھا 3 مىسقال، كۇچـۇلا يېغى (رەۋغەنى ئازاراقى) بىر بېرىم جىلىك.

ياساش تەرتىۋى: (1) دەندېچىنىڭ چېقىپ شاكىـ لىدىن ئايرىپ سوقۇپ خېمىر هالىغا كەلتۈرۈلىدۇ؛ (2) نوشۇـ دۇر، پەرىپىۋۇن، ئاقسىرقەرهالارنى ئايرىم سوقۇپ ئەلگەپ قويۇلىدۇ؛ (3) 8 سەر كۈچۈلنى 6 جىڭ قاينىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ يېرىپ، يەنە مەزكۇر سۇنىڭ ئوزىگە چىلاپ، قازانغا قۇيۇپ ئاستا ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ. سۇ پارغا ئايلىنىپ قازاندا قويۇق مايسىمان سۇيۇقلۇق قالغاندا كۈچۈلنى سۇزۇۋېتىپ بىر يېرىم جىڭ سۇـ ماي (ئەڭ ياخشىسى كۈنجۈت مېيى، ئەگەر تېپىلمىسا زىغىر ياكى ئاپتاپپەرەس مېيى) قۇيۇپ يەنە قاينىتىلسا سۇيى ئۈچۈپ مايغا ئارىلىشىپ كۈچۈلا يېغى تەييار بولىدۇ؛ (4) كۈچۈلا يېغىغا يۇقۇرىدىكى تالقان دورىلار قوشۇلسا پەرىپىۋۇن مەلهىمى پۈتۈپ چىقىدۇ. بۇ دورا بەدەننى قۇرۇتۇش، قىزىتىش تەسىرىگە ئىگە. بەرەس ئاق داغلىرىدىن باشقا پالەچ، لەقۋا كېسەللىكلىرىدىمۇ سىرتـ تىن سۈركەش مۇمكىن.

⑤ تۈخۈم يېغى مەلهىمى (مەرهەمى بەيزە).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قوي يېغى 3 جىڭ، تۈخۈم سېرىغى 20 دانە، كۈنجۈت 3 سەر، سىياداڭ، قىزىل قىچا، قەلەمپۇر (مىخدارچىن) 3 سەردىن.

(1) قەلەمپۇرنى چالا يانچىپ قىزىل ئۈزۈم هارىغى ياكى قاينىق سۇغا 24 سائەت چىلاپ سۇيۇق ئۈماچ هالىغا كەلتۈرۈلىدۇ؛ (2) كۈنجۈت، سىياداڭ، قىزىل

قىچىلارنى بوش ئوتتا چالا قورۇپ، يىرىگرەك سوقۇلىدۇ؛ (3) تۇخۇم سېرىغىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ قوچۇپ ئارىلاش-تۇرۇپ قويۇلىدۇ؛ (4) قوي يېغىنى داغلاپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ياغنى سۈزۈتۇپ، تۇخۇم كويۇپ قارىيىپ كەتمىگىدەك ھالەتكە كەلگەندە تۇخۇم سېرىغىنى قۇيۇپ داۋاملىق قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. تۇخۇم كاللەكلەشكەندىن كېيىن، بىر ياقتىن قوچۇپ قايتا ئوتقا قويۇپ قورولىدۇ. چومۇچنىك كەينى بىلەن تۇخۇم كاللەكلىرى داۋاملىق مىجىپ تۇرۇلىدۇ. بوش ئوتتا داۋاملىق قوچۇپ، مىجىپ بەرگەندىن كېيىن تۇخۇم يېغى قوي يېغىغا چىقىپ، تۇخۇم سېرىغى جىگىدەككە ئايلىنىپ قالىدۇ، ئۇ سۈزۈپ تاشلانسا تۇخۇم يېغى تەييار بولىدۇ؛ چىلانغان قەلەمپۇرنى سۇيى بىلەن بىللە ياققا توكۇپ ئاز-راق قاينىتىپ، ئاندىن يانچىلغان باشقا دورىلارنى سېلىپ بىردەم قاينىتىقاندىن كېيىن داكا ئارقىلىق دورىلار سۈزۈپ تاشلانسا دورىلىق تۇخۇم يېغى تەييار بولىدۇ. تەبىي ھول ئىسسىق بولۇپ بەدەننى قىزىتىپ، تېرىنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغدۇرىدۇ. بۇ خىل تۇخۇم يېغىنى بەرەستىن باشتا بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئاياق ئاغرىقلىرىغا سۈركەشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنىڭدەك ئوپكە سىل كېسىلىدە، ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىقتا، بەدەن دائىم سوغاق بىلىنىش ئەھۋاللىرىدا كۈندە 2 – 3 قېتىم بىر ئاش قوشۇغىدىن ئىچىلسە

كوزگه كورۇنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. بەرەستىمۇ ئىچكۈزۈش - نىڭ ئۇنۇمى بار.

⑥ مۇزا، بەقەم دەرەخ ياغىچى، گىل، ئوردانلار- دىن باراۋەر مىقتاردا ئېلىپ، بەقەم ياغىچىنى چوپسا (ياغاچ ئىكىگى) دە ئىكەگدەپ سوقۇلىدۇ. قالغان دورد- لارنىمۇ سوقۇپ ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ، ئىشلىتىش چېغىدا چالغۇتۇپ ئاق چايغا سۈركىلىدۇ.

⑦ ئىبنىسىنا ئوزىنىڭ «ئەلقانۇن» كىتاۋىدا ئالاكۈلۈك (ئەرەپچە زاراردىخ) نى سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ 3 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئاق چۈشكەن جايغا سۈركەشنى كورسەتكەن. يەنە لىمونلىڭ كويدۇرۇلگەن پوستى بەرەسكە چېپىلىدىغان ئوبدان دورا دەپ تەكىتلەيدۇ. شۇنىڭدەك قارىياغاچنىڭ هول هالەتتىكى ئىچكى ئاق پوستىنى سىركىگە چىلاپ تېرىگە سۈركىسە پېسىنى يوقىتىدۇ، دەپ يازغان. ھۆماز چوپىنى ئۇزۇم شارابى بىلەن قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ چاپسا بەرەس دېغى ۋە تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ، دەپ كورسىتىدۇ.

⑧ شەترەج ھىندى، قارا خەربەق، سىيادان، قىچا، ھۆزۈزمەككى، زەمچە، جويۇز، خېنە، پىلپىل ئىچىدىن چىقە- دىغان تاش، قىزىل زەرنىق، ئاقاقىيالاردىن مۇئاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

⑨ نوشۇدۇر مەلھىمى (مەرھەمى ئۇقاب): نوشۇدۇر 3 سەر، ھەسەل 10 سەر. نوشۇدۇرنى سوقۇپ، تاسقاپ،

قىزىتىش ئارقىلىق ئېرىتىلگەن ھەسەلگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىش چېغىدا تېرىنى يېرىك ماتا بىلە ئىشقاپ قىزارتىپ ئاق داقا چېپىلىدۇ. بۇ دورا چېپىلغان جايىنىڭ كۆن نۇرىغا بولغان سېزىمچانلىغى كۆچىيىپ ئۇكايلا سۇ كوتىرىپ چىقىدۇ. كېيىن قايتا ئىشلەتكەندە تېرىنىڭ ئاق چۇشكەن جايىدا قارا خال پەيدا بولۇپ، ئاستا-ئاستا كېڭىيىپ تېرە ئەسلى رەڭگىگە قايتىدۇ. لېكىن بۇ مەلھەم كېيىنى بۇلغاش ئېھتىمالى بار.

⑩ بىردانە ئىلاننىڭ قوسىغىنى يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، قۇرۇق شاتەررە چوپىنى توشتۇرۇپ يارغان يەرنى تىكىپ ئونتا كاۋاپ قىلىنىدۇ. پىشقاندىن كېيىن شاتەررەنى ئېلىپ تاشلاپ ئىلان كاۋۇنىنى سوقۇپ ئاق چۇشكەن ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

⑪ قۇل ئىلىنىنى نۇتۇپ ئولتۇرگەندىن كېيىن قېنىنى ئېلىپ، يېغىنى ئېرىتىپ چىقىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. كۇندە بىر قېتىم ئاق داغنى ماتادا ئىشقاپ قىزارتىپ مەزكۇر قانلىق ياغ سۈرۇپ قويۇلىدۇ.

⑫ گۈڭگۇرت تالقىنى بىرھەسسە، ياڭاق مېغىزى، تۇز-لانمىغان سۇ ماي 2 ھەسسىدىن. ئۇلارنى سوقۇپ ياقىقا ئارىلاشتۇرۇپ، داغ چۇشكەن ئورۇن ياغلىنىدۇ (ئىلاجى بولسا مونچىغا كىرىپ بەدەن تەرلىگەندە سۈرۇپ ئىشقاپ بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى).

⑬ كىلەنى تۇتۇپ، بېشىنى شىشىگە تىقىپ، قۇيرۇغىنى

ئىگىز كوتەرگەن ھالدا ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلسا، كىلەنىڭ يېغى ئېرىپ شىشىگە يىغىلىدۇ؛ تېرىنى ئىشقاپ مەزكۇر ياغ بىلەن مايلاش مۇمكىن.

⑭ ھول ئەمەننىڭ سۈيىنى سىقىپ، شۇ سۈنى ئاق داقا سۇركەپ كۈن نۇرىغا قاقلاپ بېرىلسە تېرىنى قاپارتمپ بويىق ماددىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

⑮ كىلە يېغى (بىر كىلەنىڭ)، ماندا ئۇرۇغى 2 سەر، كەندىر ئۇرۇغى 5 مىسقال، ئۇرۇقلارنى سوقۇپ ياقا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑯ ھەشقىپىچەك ئۇرۇغىنى ھاراقا چىلاپ 3 كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ، مەزكۇر ھاراقنى ئاق داقا چېپىلسا قاپارتمپ چىدىغۇسىز ئاغرىتىسمۇ، تېز كۈندە تېرىنىڭ ئەسلى رەڭگىنى قايتۇرىدۇ.

⑰ نوردان، سېرىق زەرنىخ باراۋەر مىقداردا. مەزكۇر دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا بىر دانە ئاق پېتىگان (چەيزە) نىڭ ساپىغىنى كېسىپ دورىنى ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ داقا سۇركەش مۇمكىن.

⑱ قۇرۇق سامساق 5 مىسقال، ئاقسۇر قەرھا 3 مىسقال، پىلىپىل 2 مىسقال، قارا خەربەق 6 مىسقال، ئۆتتا كويدۇرۇلگەن كوكتاش 6 مىسقال، نوشادۇر 3 سەر، ھەسەل بىر جىڭ. كوكتاشنى تۇنىكا قاچىدا ئوتقا قويۇپ كويدۇرۇپ، باشقا دورىلارنىمۇ سوقۇپ تالقانلاپ كوپۇكسىز ھەسەلگە قوشۇپ مەلھەم ياساپ، ئاق داقا

سۇركەلسە تېرە قاپىرىپ، قېتىشىدۇ، يەنە دورا سۇركەش كېرەك.

⑲ تازا پارچىنى ھەر كۇن سەھەردىكى تۆكۈرۈك بىلەن تاشقا سۇرۇپ ئاق يەرگە چېچىلسا داغنى يوقىتىدۇ (سۇپى ئاخۇن قەشقىرى مۇجەربىاتى — تەجرىبىدىن ئوتكەن چارىسى).

⑳ تۆپ سۇپى ئاخۇن قەشقىرى ئۇزىنىڭ قولىيازمىسىدا بەرەسكە توۋەندىكى پېتىگان (بادىنجان — چەيزە) يېغىنى سۇركەپ داۋالىغانلىغىنى بايان قىلىدۇ.

50 دانە ئۇزۇن پېتىگانىنى تازىلاپ توغراپ، بىر جىك قىچا، بىر جىك ئاق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ دۇملەپ قويۇش كېرەك. ئەتىسى ئوردان، قىزىل لەيلىقازاق (قارا-گۇل) گۇلىدىن 4 سەردىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرىدىكى دۇملەنگەن دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىگە 5 چوك چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ، قايناپ سۇيى ئاز قالغاندا قېلىن رەخت ئارقىلىق 3 قېتىم سۇزۇپ، قازانىنى يۇيۇپ، سۇزگەن پېتىگان سۇيىنى قۇيۇپ، ئۇستىگە بىر جىك قىزىل قىچا مېيىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۇيى كېتىپ مېيى قالغاندا قارىگۇل، شەترەنجى ھىندى، ئوردان، ئاچچىق قۇستە، ئاق مۇم، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مەزكۇر مايغا قوشۇپ قوچۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۇنى

كەچتە ئاق داغ چۈشكەن جايغى ماتا بىلەن ئىشقاپ قىزارتىپ مەزكۇر ياغ چېپىلىدۇ.

بەرەسنى داۋالاش ئۈچۈن سىرتتىن سۈرتىلىدىغان دورىلارنىڭ تۈرى نۇرغۇن. بىز پەقەت نىسبەتەن ئۇنۇملۇق دارلىرىنى كورسىتىپ ئوتتۇق (باشقا دورىلار ھەققىدە سەھىيە ئىدارىسى تارقاتقان «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە بەرەس كېسىلىنى داۋالايدىغان دورا نۇسخىلىرى توپلىمى» نامىلىق ماي باسما قوللانمىدىن پايدىلىنىشىنى سورايمىز).

3) **كۈن نۇرىغا قاقلاش:** كۈن نۇرى پۈتۈن تەبىەت دۇنياسىنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە زورۇر بولغىنىدەك، ئىنسانىيەتنىڭ ھاياتى ئۈچۈنمۇ كەم بولسا بولمايدىغان بىر ئامىل. كۈن نۇرى ئىنسان ۋۇجۇدىغا ھەر خىل جەھەتتىن تەسىر كورسىتىدۇ، جۈملىدىن تېرىنىڭ بويىاق ماددىسىنمۇ ئالاھىدە زور تەسىرگە ئىگە. كۈن نۇرىدا ئەمگەك، سەپەر قىلغان چاغدا تېرىنىڭ قارىيىپ بويىاق ماددىلىرىنىڭ قېنىقلىشىشى بەدەنىنىڭ مەلۇم دەرىجىدە تېتىكلىشىشى، كۈن نۇرىغا كوپ قاقلانمايدىغان، ھەمىشە ئوي ئىچىدە ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچى كاسىپلارنىڭ چىرايى بارغانسىرى ئاقىرىپ كېتىشى، بەدىنىدە ھوللۇكنىڭ زىيادىلىشىشى بۇنىڭغا ئىسپات بولىدۇ.

كۈن نۇرىغا قاقلىنىش ئاق بەرەسنى داۋالاشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، يۇقۇرىدا سوزلەنگەن

ئىچكى - سىرتقى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بىرىكتۈرۈپ، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش كېم بولسا بولمايدىغان مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى. ئەمما كۈن نۇرىغا قاقلىنىشنى ھەرگىز ئۇز مەيلىچە قالايمىقان ئېلىپ بارغىلى بولمايدۇ، بەلكى داۋالىغۇچىلارنىڭ كورسەتمىسى بويىچە (ئىلاجى بولسا ئۇلارنىڭ نازارىتى ئاستىدا) ئېلىپ بېرىلسا كۆتكەن ئۇنۇم ئوڭايراق قولغا كېلىدۇ.

(1) ئىلاجى بار تومۇزنىڭ ئاپتىۋىغا قاقلىنىش كېرەك. شىنجاڭنىڭ جۇغراپىيىلىك ئورنىغا ئاساسلانغاندا 6 - ئايدىن 9 - ئاي ئوتتۇرىلىرىغا قەدەر كۈن نۇرى نىسبەتەن تىكرەك چۈشىدىغان مەزگىللەر بولۇپ، بۇ چاغدا قاقلىنىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

(2) كۈن نۇرىغا قاقلىنىش چېغىدا قوساق توق بولۇشى، قاقلىنىش ۋاقتى بىراقلا ئۇزاق بولماي 15 — 20 مىنۇت قاقلىنىشتىن باشلاپ، كۈنىگە 5 — 10 مىنۇتتىن ئۇزارتىپ، چۈشتىن بۇرۇن 3 بېرىم سائەت، چۈشتىن كېيىن 3 سائەت قاقلىنىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈلۈشى كېرەك. قاقلىنىش چېغىدا باش ساھەسىنى كۈن نۇرى بىۋاستە تېگىشتىن ساقلاش، قان بېسىمى يۇقۇرى، يۈرىگى ئاجىز كېسەللەرنىڭ قاقلىنىش ۋاقتىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم.

(3) قاقلىنىش ۋاقتىدا كوپ تەرلەپ بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار، تۇز ماددىلىرى چىقىپ باشقا ئوزگىرىش

يۇز بەرمەسلىك ئۇچۇن كوپ مىقداردا چاي ياكى قاينىق سۇ ئىچىپ تۇرۇش، قويۇق چايغا مەلۇم مىقداردا تۇز تاشلاپ ئىچكۈزۈپ بېرىشنىڭ پايدىسى بار.

(4) كۆز، ئەتىياز، بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى كۈن نۇرىغا قاقلىنىش مۇمكىن بولمايدۇ. بۇ چاغلاردا ھازىرقى زامان داۋالاش ئۇسكىنىسى — سوسۇن لۇر چىرىغى (زىۋەيشەن) نۇرىغا قاقلىنىشنى قولغا كەلتۈرۈش پايدىلىق بولسا كېرەك دەپ ئويلايمىز.

ئەگەر ئۇنىڭغا ئىمكانىيەت بولمىسا، مەزكۇر پەسىلـ لەردە سامساق مەجۇنى (مەجۇنى سوم ياكى مەجۇنى سىر) ئىستېمال قىلىپ تۇرۇلسا بىر ياقتىن بەدەننى قۇۋۋەتـ لەندۇرىدۇ، بىر ياقتىن بەرەس ئۇچۇن داۋا بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق:

كالا سۈتى (ئەسلىدە قىزىل ئىنەك سۈتى كورـ ستىلگەن) 20 سەر، سوسۇن پوستىلىق سامساق 13 سەر، مەشكە ماي 13 يېرىم سەر، ھەسەل 27 سەر، زەپەر، بەسباسە، جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچ، كاۋاۋچىن، زىرە، بوزبوغا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن 2 مىسقالدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى (دۇقۇ) بىر سەر.

تەييارلىنىشى: سامساقنى يانچىپ سۈتكە سېلىپ ئاستا ئوتتا ئۇزاق قاينىتىلسا سامساق ئېزىلىپ ئۈماچ ھالىغا كېلىدۇ. ئاندىن سىم ئەلگەكتە سۈزۈپ، تىرپىلىرىنى تاشلىۋېتىپ، ھەسەل بىلەن مەشكە ياغنى سېلىپ قاينىتىپ

هالؤا هالغا كەلتۈرۈپ ئاندىن كېيىن سوقۇپ تاشقاپ قويۇلغان باشقا دورىلار ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ بەدەننى قۇرۇتىدۇ، قىزىتىپ قان ھەركىتىنى تېزلىتىدۇ. ئاق كېسەل (بەرەس)گە، خانازىر (لىمفا بەز سىلى)، جىنسىي ئاجىزلىقلارنا ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش لازىم. ئۇزاق ئىچىلسە ئۈنۈمى روشەن كورۈنىدۇ. بىراق ئېغىزدا سېسىقلىق پەيدا قىلىپ قويۇش ئېھتىمالى بار. بۇ چاغدا قاراچاي شامىسىنى ياكى قۇرۇق چاينى چايناش ۋە ئېغىزنى چوتكىلاپ يۇيۇپ تۇرۇش بىلەن مەزكۇر پۇراقنى يوقىتىش مۇمكىن (مەرھۇم سۈپى ئاخۇن قەشقىرى تەجرىبىسىدىن ئوتكەن دورا تەركىپلىرىدىن بولۇپ، بىز يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن كېسەللىكلەردىن تاشقىرى بۇۋاسىر [گېموروي]، باشقا يەل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىپمۇ كورۈنەرلىك ئۈنۈم قازاندۇق، سىناپ ئىشلىتىپ بېقىشنى تەكلىپ قىلىمىز).

4) ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش ۋە پەرىز قىلىش:

ھەر قانداق سوزۇلما كېسەللىكتە ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىپ بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، قان كوپەيتىش كېسەللىك ئۈستىدىن غەلبە قازىنىشنىڭ مۇھىم ئامىلى. بولۇپمۇ جەريانى ئۇزاق داۋام قىلىدىغان جاھىل تېرە كېسەللىگى بولغان بەرەس كېسىلىدە ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش تېخىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئوزۇقلۇق ئەھمىيىتى يۇقۇرى بولغان (ئادەتتە ئىسسىقلىق نەرسىلەر دەپ

ئاتىلىدىغان) يىمەك ئەشيالىرى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. قەدىمقى كىتابلاردا قۇشلارنىڭ گوشلىرى، بولۇپمۇ كەكلىك، كوك كەپتەر باچكىسى، قۇشقاچ قاتارلىقلارنىڭ گوشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، ئۇستىگە زىرە، زەنجۇبىل قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق دورا - دەرمەكلەرنى سېپىپ يېيىش، قوي گوشىدە شورپا قىلىپ ئىچىش، گوش، جىگەر كاۋاپلىرى يېيىشنى كورسەتكەن. بىر قانچە يىللىق ئەمىلىيەتلەردىمۇ مۇشۇنداق كۇچلۇك تاماقلار بىلەن پەرۋىش قىلغاندا كېسەللەر كۇچىيىپ كېسەللىك ئوڭايراق ساقىيىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. مۇئەللەردىن ئەنجۇر، خوما، پىشقان قوغۇن، ئەشپۇت، پىشقان هول ئۇزۇم ياكى قۇرۇق ئۇزۇملەرنى ئىستىمال قىلىش؛ كوكتاتلاردىن سەۋزە، چامغۇر، چىگىسەي (كەرەفشى)، كۇدە (جۇسەي)، سامساق، پالەك، پىيازلارنى ئىستىمال قىلىش مۇمكىن. باشقا كوكتات ۋە مۇئەللەردىن پەرىز قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ؛ هاراق ئىچىش قەتئى مەنئى قىلىنىدۇ.

سۇت ۋە سۇتتىن ياسالغان نەرسىلەر (قايماق، مەشكە ماي، سېرىقماي، قېتىق ۋە باشقىلار)، تۇخۇم، بېلىق گوشى، ئوشكە گوشى ئىستىمال قىلىش چەكلىنىدۇ. دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە سوغاق-سۇ ئىچىش، سوغاق سۇدا يۇيۇنۇش مەنئى قىلىنىپ، بەدەننى يۇيۇشقا توغرا كەلگەندە ئىسسىقلىق دورىلار قاينىتىلغان سۇدا يۇيۇش تەكلىپ قىلىنىدۇ. مەدەن (مېتال)دىن ياسالغان قاچا، قوشۇق

قاتارلىقلارنى ئىشلەتمەكەن ياخشىراق. قەدىمقى ئەسەرلەردە داۋالىنىش مەزگىلى ئىچىدە جىنسىي ئالاقىدىن چەكلىنىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

يۇقۇرىدىكى تەلەپلەر ئۇزاق يىللىق تەجرىبىلەرنىڭ يەكۈنى بولۇپ، شۇ خىل تەرتىپكە رىايە قىلغاندا داۋالاش نەتىجىسى نىسبەتەن روشەن ۋە تېزرەك بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان؛ ئىمكانىيەت دائىرىسىدە ئىجرا قىلىش مۇمكىن. بىراق ئاغرىغۇچىلارنىڭ ئىقتىسادىي ئىمكانىيىتى ۋە باشقا شەرتلەر تۈپەيلىدىن، جۈملىدىن ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىگى سەۋەبىدىن گايى چاغدا بۇ خىل تەلەپلەرنى پۈتۈنلەي ئورۇنلاپ كەتكىلى بولماي قېلىشمۇ ئېھتىمال. ئۇنداق ئەھۋاللاردا ئىمكانىيەتكە ئاساسەن ئۇزۇقلىنىشنى تەۋسىيە قىلىشقا تىرىشىش كېرەك. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەللەرنىڭ بەدىنىنى كۈچەيتىپ داۋالاشنى تېزلىتىش، ئۇنۇمنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن، يۇقۇرىدىكى چارىلەرگە قوشۇمچە تەۋەندىكى ئۇزۇم شەرۋىتى (شەرۋىتى زەبىب) ۋە قارا ئۈزۈمە شەرۋىتىدىن بىرىنى ئىستىمال قىلىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى دەپ تەكىتلىنىدۇ.

ئۇزۇم شەرۋىتىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىل ئۈزۈمنى سەققان سۇ (بولمىغاندا پىشقان ئاق ئۇزۇم سۈيىمۇ بولىدۇ. قىش كۈنلىرىدە قۇرۇق ئۇزۇمنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىلىش مۇمكىن) 20 جىك، قوي گوشى 2 جىك، كوك كەپتەر باچكىسى 4 دانە، كەكلىك بىر

دانه، قوۋزاق‌دارچىن، شاقاقۇل، بەسباسە (جويۇز پوستى)، جويـۇز، خـولىنجان، زورەمبات ھەر بىرى بىر سەردىـن، رۇمبەدىيان، ئـارپابەدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى 2 سەردىن.

ياساش باسقۇچى: ① ھـول ئـۇزۇمنـى بـۋاستە سقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ ياكى ئـۇزۇم مىقدارىدىن يېرىـم ھەسسە ئارتۇق سۇ قۇيۇپ (20 جىك ئۇزۇمگە 30 جىك سۇ قۇيۇپ) قازانغا قۇيـۇپ قاينىتىپ، 24 سـائـەتتىن كېيىن تىرپىلىرىنى سۇزۇپ تاشلاپ، سۇيىنى سـوغالتىپ 20 جىكگا كەلتۈرۈلىدۇ (بۇ ئۇزۇم سۇيىدىن ئىبارەت). ② قوي گوشى، كەپتەر، كەكلىك گـوشلىرىنى قـورۇپ (ئەك ياخشىسى كاۋاپ قىلىپ) پىشۇرۇلىدۇ. ③ كاۋاپلارنى ۋە خالتىغا قاچىلانغان دورىلارنى ئۇزۇم سۇيىگە سېلىپ 15 جىك سۇيى قـالغىچە ئاستا ـ ئاستا قـاينىتىپ، سـۇزۇپ ساپال ئىدىشقا بەك لىقلىماي ئـۇسۇپ، ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ تومۇز ئاپتىۋىدا قويۇپ كۈن نـۇرىغا بىر ئاي قالدۇرىدۇ. ئەگەر قىش كۈنى تەبىيارلاشقا توغرا كەلگەندە ئات قېنى دوۋىسىگە كومىسىمۇ ياكى بەرنى كەكرەك ئويۇپ ئاستى ۋە ئەتراپىغا ئات قېنى سېلىپ، ئىدىشنى ئوتتۇرىغا قويۇپ قېنى بىلەن ئەتراپىنى چىگداپ يـەرگـە كومىسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلغان شەرۇەت ئېچىپ تـەبىيار بولىدۇ (ئات قېنىغا كومۇلسە 15 كۈندىلا ئېچىپ تەبىيار بولۇشى مۇمكىن).

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنى كۈچەيتىپ

هەزمنى ياخشلايدۇ، ئەسەبنى تىنچلاندۇرۇپ تەڭشەيدۇ، قان كوپەيتىپ سەمرىتىدۇ. ھەر خىل ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقلىرى، قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىقلارغا ئىشلىتىش مۇمكىن. كۈندە 3 قېتىم، 5—15 ياشلىقلارغا يېرىم سەردىن بىر سەرگىچە، چوڭلارغا بىر سەردىن 3 سەر (100 گىرام) گىچە بېرىش مۇمكىن.

قارا ئۈزمە شەرۋىتى: قارا ئۈزمە (ھول ياكى قۇرۇغى بولسىمۇ مەيلى، ھولى ياخشىراق) بىر جىك، ئوغرى تىكەن بىر جىك، ئالقات بىر جىك، قىزىلگۈل 2 سەر، ئىگىر 3 سەر، دارچىن، تاغ زىرىسى، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل بىر سەردىن.

ياساش باسقۇچلىرى: قۇرۇق دورىلار چالا سوقۇپ خالتىغا ئېلىنىدۇ، ئۈزمە ۋە باشقىلارنى ۋە خالتىغا ئېلىنغان قۇرۇق دورىلارنى قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە 8 جىك سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. دورىلار تولۇق ئېزىلىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ تاشلاپ، يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. بۇ چاقە قىچە قۇيۇلغان سۇنىڭ خېلى بىر قىسمى پارغا ئايلىنىپ كەتكەن بولۇشى لازىم. بۇ شەرۋەت ھول ئىسسىق بولۇپ قان كوپەيتىدۇ، بەدەننى قىزىتىپ قۇرغاقلىقنى ئازايتىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن بىر سەردىن ئىچىشكە بېرىش كېرەك.

يۇقۇرىدا بىز بەرەس كېسەللىگىنى داۋالاشتا

قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى ئۇنۇمدار داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قىسمەن تونۇشتۇرۇپ ئوتتۇق.

بەرەس كېسەللىگى قەدىمدىن تارتىپ كۆپلىگەن ئالىملار، تەۋپىلارنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە تارتقان، داۋالاش ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان كېسەللىك، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ قايتىلىنىش ئەھۋالى دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. پارتىيىنىڭ يېتەكچىلىگى، ئاممىنىڭ ئەقىل - پاراسىتى ئارقىسىدا بۇ كېسەللىككە قارشى ئۇنۇمدارلىقى روشەن، باھاسى ئەرزان، دورا ئەشيالىرى ئوزىمىزدىن چىقىدىغان ئوبدان داۋالاش ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقىپ ئىنسانىيەتكە توھپە قوشۇشتا پايدىلىنىشنى نەزەردە تۇتۇپ، قەدىمقى ئەسەرلەردىن ئىلىنغان ۋە خەلق ئاممىسى ئىچىدە تەجرىبە قىلىنىپ كېلىۋاتقان يەنە بىر قىسىم ئاددى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوشۇمچە تونۇشتۇرۇپ ئوتىمىز. يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن پىرىنسىپلار ئاساسىدا سېستىمىلىق ھالدا تەجرىبە ئېلىپ بارساق يۇقۇرىدىكى مەقسەتنى چوقۇم ئەملگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

1) ئىچىدىغان دورىلار:

① ئۇزۇم دەرىخى (تەك) نىڭ يۇمران شاخلىرىنىڭ ئۇچىنى ئۇزۇپ، سىقىپ كۆندە 5 مىسقالدىن داۋاملىق ئىچىپ تۇرۇش كېرەك؛ تېرە رەڭگىنى تۇزەيدۇ ۋە يامراپ كېڭىيىشىنى توسىدۇ. ② سۇ چىگىسىي (كەرەفشىمائى)

بىلەن كىرپە گۈشىنى بىللە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ كىرپىسە گۈشىنى يېيىش مۇمكىن.

③ ئىت ئۈزۈمى ئوسۇملۇقىنىڭ غولى، يوپۇرماق ۋە مېۋىسىنى، يىلتىزىنى ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ، سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ كۆندە 3 سەردىن سەل قىزىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بەرەس داغلىرىنى يوقىتىدۇ.

④ ئەتىرىلال ئۇرۇغىنىڭ ساپ ئوزىنى كۆندە بىر مىسقالدىن ئۇدا 40 — 50 كۈن ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

⑤ تاغ زىرىسىدىن 8 سەر، قىزىلگۈلدىن 5 سەر، شەتەرەنجى ھىندى، ئاقسۇقەرھانىڭ ھەر بىرىدىن 2 سەردىن ئېلىپ ئۇلارنى چالا سوقۇپ، 5 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ 3 چىنە قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سالقىن جايدا ساقلىنىدۇ، كۈندە 2 — 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 — 2 سەردىن ئىچىلىدۇ.

⑥ كۈندە لاچىنداندىن بىر مىسقال 4 پۇڭنى سوقۇپ، 2 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇدا 35—40 قېتىم ئىچىپ تۇرسا داغ يوقىلىدۇ، ئۈزمەي يېيىش لازىم.

2) سەرتتىن چاپىدىغان دورىلار:

① چەيزە (پېتىنگان) نى سۇدا ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ سۈزۈپ، سۈيىگە زەيتۇن يېغى (ئەگەر تېپىلمىسا كۈنجۈت يېغى) قۇيۇپ، سۇيى تۇگەپ مېيى قالغىچە قاينىتىپ، شۇ ياغ بىلەن ئاق داغنى ياغلىسا ئۇنۇمى ياخشى (تېرىلغان چەيزىگە قارىغاندا ياۋا چەيزىنىڭ ئۇنۇمى ئوبدانراق بولىدۇ).

② گۈڭگۈرتنى كىرپە ئوتتىدە ئېرىتىپ، داغ چۈشـ
كـەن جاينى يېڭىە بىلـەن بـىرقـانچە جايـدىن تېشىپ
يۇقۇرقى دورىنى سۈركىسە بولىدۇ (ئەسلى كىتابتا چوقۇم
يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەنگەن).

③ قىچا يىلتىزى، قـارا مـازەرىيۇن، سـۈقمونىيا،
ئوردانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئىلان قېنى
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىشلىتىش چېغىدا سىركىدە ئېزىپ
چاپسا بولىدۇ.

④ قىچا ئـۇرۇغى ۋە قـۇرۇق خـېنىـنى بـاراۋەر
مىقداردا ئېلىپ، يانچىپ سىركـە بىلەن ئـارىـلاشتۇرۇپ
چېپىش مۇمكىن.

⑤ ئوشۇدۇرنى ئېزىپ تۇخۇم يېغى بىلەن ئارىلاش ـ
تۇرۇپ چېپىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑥ قارا ئىلان قېنىغا ئەنجۇرلىك قۇرۇق يوپۇرمىغى
ۋە سوگەت گۈل يوپۇرماقلىرىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش
كېرەك.

⑦ سوگەت گۈل يوپۇرمىغىنى زەيتۇن مېيىدا (بولمىسا
قىچا ياكى كۈنجۈت مېيىدا) تـاكى يوپۇرماق قـۇرۇغانغـا
قەدەر قاينىتىپ، سۈزۈپ ئازراق ئاق مۇم تاشلاپ مەلھەم
قىلىپ قويۇپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ مايلاش مۇمكىن.

⑧ شاخار (شۇلتا) بـىلـەن ھاكىنى ئېمىۋاتقان بالا
سۈيدۈگىگە چىلىنىدۇ (كۈندە يېڭى سۈيدۈك قۇيۇپ ئالـ
ماشتۇرۇش لازىم)، ئاندىن ئاستا ئوتتا قاينىتىلسا ھەسەلگە

ئوخشاش بىر ھالغا كېلىدۇ. ئاندىن زەفت، ئاقمۇم، قەتران، كويدۇرۇلگەن ياڭاق پوستى، كەپتەر باچكىسىنىڭ قېنى ۋە خېنىلەرنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، كۇن نۇرىدا ئولـ تۇرۇپ بەرەس چۈشكەن جايغا چېپىلسا مەزكۇر جاينى يارا قىلىدۇ؛ يارا ساقايغاندىن كېيىن تەكرار چېپىش كېرەك.

⑨ ئاق خەربەق، ئۇزۇن پىلپىل، سىيادان، كوپۈگى دەريا، گۈڭگۈرت، زەرنىخ، ئوردان، زانكار، شەترەج، ئالا كۈلۈك (ئالا قوڭغۇز) لاردىن باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ، يانچىپ سىركە بىلەن توقىچاق قىلىپ قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ؛ ئىشلىتىش چېغىدا سىركىدە ئېزىپ ئاق جايغا چېپىلىدۇ.

⑩ ئىبنىسىنا بالادۇر ھەسىلى، كەمئەت (يەر مەدەنى)، كەپتەر مايىغى، ئالا كۈلۈك، شەترەج، تۇرۇپ ئۇرۇغى، ئوردان، خېنە، ئوسما، زاكلاردىن باراۋەر مىقدارda ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق چۈشكەن جاي سۇ كوتىرىپ قاپارتقا ھاسىل بولغىچە سۇركەشنى، ئاندىن قاپارتقىنى تېشىپ يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى داۋالىغاندەك داۋالاشنى تەكلىپ قىلغان. يارا ساقايغاندا تاكى ئاق داغ يوقالغىچە تەكرارـ تەكرار ئىشلىتىش كېرەك.

⑪ شورا، شاراپ دۇغى، قىزىل گىل، ئوردان، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقدارda ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن (ئىبنىسىنا كورسەتكەن).

⑫ ياڭاقنىڭ تاشقى پوستى (كويدۇرۇپ)، خېنە ۋە ئوسمىنى بىرلەشتۇرۇپ چېپىش تەجرىبىدىن ئوتكەن (ئىبنىسىنا).

⑬ ئاق بەرەس دېغى چۈشكەن جايغا كوپلىگەن يېگىنى سانچىپ، شۇ جايغا ئۇۋاق ئاش تۇزى سۈركەش كېرەك. جاراھەتلىنىپ ساقايغاندىن كېيىن بەرەس دېغى تەدرىجى يوقىلىدۇ؛ ئەگەر داغ يوقالمىسا قايتا يېگىنە سانچىپ ئۇزۇم سىركىسى سۈركەش كېرەك.

⑭ دانىكانى ئۇششاق تالقانلاپ، لىمۇن (جۈيزە) نى سىقىپ ئۇنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ چاپسا بولىدۇ.

⑮ ئادەمنىڭ ھۇشۇق سوگىگىنى كويدۇرۇپ يانچىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، بېلىق سوگىگىنى كويدۇرۇپ، يانچىپ ھەسەلگە قوشۇپ چېپىشنىڭ ئوبدان ئۇنۇم بېرىدىغانلىغى تەجرىبىدىن ئوتكەن (قەدىمقى تېۋىپ داۋۇت ئەنتاكىنىڭ تەجرىبىسى).

⑯ سېرىق قوغۇن شاپىغىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ سىركە بىلەن تەڭشەپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑰ توۋەندىكى بىرقاتار چارىلەرنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن: سىيادانىنى سوقۇپ ئۈزۈم سىركىسى بىلەن چېپىش؛ سامساقنى كويدۇرۇپ ياكى كويدۇرمەستىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ سامساق ۋە ئارپابەدىيانىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ مونچىدا چېپىش؛ 2 مىسقال كوك ماش ۋە قىزىل پۇرچاق ئۇنىغا 3 مىسقال قارىمۇچنى ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، سۈيۇق خېمىر قىلىپ چېپىش؛ ئەنجۇر شىرىسىنى يالغۇز ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىركە قوشۇپ چېپىش؛ خام ئەنجۇرنى

سىركە ۋە پىشۇرۇلغان بۇغداي ئۇنى بىلەن بىللە چېپىش؛ پىيازنى كويدۇرۇپ ياكى كويدۇرمەستىن سىركە بىلەن ئاپتاپتا چېپىش؛ كوپۈگى دەريانى سىركە بىلەن چېپىش؛ توشقاننى بۇغۇزلىغان چاغدىكى ئىسسىق قانىنى چېپىش؛ چىنار پوستىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش؛ پىياز ئۇرۇغىنى سىركىدە ئېزىپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ چېپىش؛ قۇلۇله قېپى (سەپىت مەھرە)نى سوقۇپ تاسقاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ ئايالار ئۆز ھەيىز قېنىنى چېپىش؛ تۇرۇپ ئۇرۇغىنى سوقۇپ سىركە ياكى چىگىسەي سۈيى بىلەن چېپىش؛ تونۇر چالمىسى ۋە تۇرۇپ ئۇرۇغىنى سوقۇپ، تاسقاپ سىركە بىلەن چېپىش؛ زەنجۈۋىل ۋە لاچىندانىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ ياۋا سامساقنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن چېپىش؛ مامىرانچىنىنى سىركە بىلەن چېپىش؛ ئەنجۇر يوپۇرمىغى (ئىلاجى بولسا قارا ئەنجۇر يوپۇرمىغى) نى ئۇزگەندە چىقىدىغان سۈتسىمان شىرىسىنى چېپىش؛ ئوشكە بورىگىنى يېرىپ، ئۇنىڭغا گۈڭگۈرتىنى سوقۇپ سېپىپ، كاۋاپ قىلىپ پىشۇرۇپ ئېقىپ چىققان سۈيىنى چېپىش ۋە ئىچىش؛ زاراڭزا گۈلىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش؛ قارا زاغۇنىنى سىركە بىلەن چېپىش؛ لوبۇ ئۇرۇغىنى يانچىپ ئاچچىق قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ تاكى قۇرۇپ كەتكىچە ئاپتاپقا قاقلاش؛ تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغى، زەچىۋە، زەپەر (ياكى زاراڭزا چىچىگى) ۋە زاغۇنلارنى باراۋەر

مىقداردا ئېلىپ قېتىق سۈيىدە ئېزىپ چېپىش؛ ئىلان پوستى (قاسىرىغى) ۋە نوشۇدۇرنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ كوك كەپتەر قېنىنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش؛ چاشقان قېنىغا قارا قاغا ئوتىنى قوشۇپ چېپىش؛ چاشقان قېنىغا قارا زاكنى ئارتىلاشتۇرۇپ چېپىش قاتارلىق چارىلەرنى بىر بىرلەپ تالىلاپ ئىشلىتىپ ئۇنۇمىنى مۇقىملاشتۇرۇپ چىقىلسا بولىدۇ.

چاشقان ياىرىسى

چاشقان ياىرىسى—ئادەتتە بويۇن ئەتراپىدىكى بەزلەردە (گاھىدا قولتۇق ئاستى بەزلىرىدە) يۈز بېرىدىغان لىمفا بەزلىرىنىڭ سىل كېسەللىگى بولوپ، ئەرەپچە "خانازىر"، لاتىنچە "لىمفادېنىت تۇبېركۇلوزا" (lymphadenitis tuberculosa)، خەنزۇچە "لىمبا جيېخې" (淋巴结核) ياكى "لولى" (瘰疬) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بويۇن ساھەسى ۋە كوكرەك ئوستى ساھەلىرىنىڭ بەزلىرىگە قويۇق بەلغەم ۋە سىل كېسەل جەراسىملىرى چۈشۈشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك، ئۇز ۋاقتىدا تۇغرا ۋە تولۇق داۋالانسا ئېغىز ئالماي ساقىيىپ كېتىدۇ، ئاندىق بولمىغاندا دائىم زەرداپ ئاقىدىغان ئاقما يارا (ناسۇر) كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم ماددىسىغا جەراسىم (مىكروپ)

ئارىلىشىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ئادەملەرنىڭ ئوز بەدىنىدىن قان ئارقىلىق كېلىپ بەزلەرگە ئورۇنلىشىدۇ ياكى يىمەك - ئىچەك، قاچا - قوچىلار ئارقىلىق يوقۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: تولاراق بويۇنىدا، ئىگىڭ ئاستى، ئوقسىرەك ئويمانلىغى ۋە قولتۇق ئاستىدا ئۇچرايدۇ. باش - لىنىشتا تېرىنى دومبايتىپ تۇرىدىغان كىچىك دومباقلار شەكىللىنىپ گايىدا بىر تال، گايىدا بىر قانچە دانە مونەكچە هالىتىدە پەيدا بولىدۇ. تۇتقاندا تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ يوتكىلىپ تۇرىدۇ، ئازراق ئاغرىيدۇ. بارغانسېرى يوغىناپ گوش ۋە تېرە بىلەن تۇتىشىپ كېتىدۇ؛ ۋاقتىدا ئىلاج قىلىنسا ئېغىز ئالماي يوقىلىپ كېتىدۇ؛ توغرا، تولۇق داۋالانمىسا ئېغىز ئېلىپ ھەمىشە زەردار ياكى يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما يارىغا ئايلىنىپ قېلىپ ئۇزاققىچە ساقايمايدۇ. كوپ - لىگەن تۇگۇنچىلىك بولسا، مارجانغا ئوخشاش بىرقاتار ئاقما جاراھەتلەر ھاسىل بولۇپ، گايىدا ئاغزى ئېتىلىپ قېلىپ، ئىششىپ ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەدەننى بەلغەم ماددىسىدىن، قاننى جەراسىملاردىن تازىلاشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بەلغەم سۈرگىلىرىدىن ئىتتىرىغىل دورىلار ياكى ئايارەج پەيقىرا بېرىش كېرەك. ئىخراج دورىلار بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئوكاي سىگىدىغان،

بەدەننى كۇچەيتىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. قوساق ئاچ چاغدا جىسمانى ھەركەت ۋە ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇل - لىنىپ بەدەننى تازىلاشنىڭ چارىسىنى كورۇشنىڭ بەلگە - لىك مەنپەئەتى بار. كوكۇلنى خوش تۇتۇش، ئومۇمى بەدەننى چىنىقتۇرۇش مۇھىم. ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ئۇستىخۇددۇس، بادىرەنجىبۇيا، ئارپابېدىيان، ئارپا بېدد - يان يىلتىزى، شاتەررە 6 مىسقالدىن، شوخلەك، رۇمىبېدىيان 3 مىسقالدىن، پىشقان ئەنجۇر 8 دانە، ئۇرۇغىنى ئالغان ئۇزۇم بىر سەر، ھەسەلدە ياسالغان گۇلقەن 2 سەر، سۇ بىر چىنە. بۇلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، 3 كۇن ئىچىش لازىم.

قويۇق بەلغەمنى سۇرۇپ تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقىرادىن 3 مىسقال، غارىقۇنىدىن 2 مىسقال، شەھمى ھەنزەلدىن بىر يېرىم مىسقال، ئەنزۇرۇتتىن 4 مىسقال، توربۇتتىن 6 مىسقال، جاۋاشىردىن بىر مىسقال، نوشۇدۇر 2 مىسقال، سۇقمۇنىيادىن بىر مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۇدە سۇيىدە خېمىر قىلىپ نوقۇتتەك كۇمۇلاچ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

ئىلاجى بار خانازىرنى ئېغىز ئالدۇرماسلىققا ھەركەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن چوجە چىقارغان ياكى ئېچىشكە ئىشلىتىلگەن تۇخۇم شاكىلىنى ئوتتا سەل قە - زىتىپ سارغايتقاندىن كېيىن، يانچىپ تاسقاپ، كۇندە 3

قېتىم، ھەر قېتىمدا بالىلارغا يېرىم مىسقالدىن، چوڭلارغا بىر مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە ئىچكۈزۈلسە، چاشقان يارىسىنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن ساقلايدۇ ياكى خام تۇخۇم-نىڭ ئۈچىدىن كىچىك تۇشۇك ئېچىپ، تۇخۇم ئېقىنى توكۈۋېلىپ، ھەر بىر تۇخۇمغا 2 مىسقالدىن ئۇششاق كېسىلگەن ئىلان قاسرىغى قاچىلىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئاغ-زى خېمىر بىلەن چاپلىنىپ، قوقاسقا كومۇپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاغرىق كىشى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن تۇخۇمنى يەيدۇ؛ بۇ چارە ئۇدا بىرقانچە ۋاقىت داۋام-لاشتۇرۇلۇشى لازىم.

چاشقان يارىسىنىڭ ئېغىز ئالمىغان چېغىدا (مەيلى ئېغىز ئالغاندىن كېيىن) سۇ ئىلىنىنى تۇتۇپ، ئىچ-باغ-رىنى تازىلاپ چاناپ، قوي گوشى بىلەن بىللە چوچۇرە قىلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. 2 - 3 دانە ئىلان بېرىلسە قايتىپ كېتىدۇ ياكى قۇرۇق ئىلانىنى تالقانلاپ كاپ ئەتتۇرۇشمۇ مۇمكىن. كېسەل كىشىنىڭ يېشىغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە بەرسە بولىدۇ. چايان (سېرىغىشەك)دىن 2 سەر (قۇيرۇغىنى ئېلىۋەتمىسىمۇ بولىدۇ، ئۇنى تۇز-لۇق سۇدا يېرىم سائەتتىن ئارتۇق قاينىتىپ، تولۇق قۇرۇتۇش كېرەك) سوقولىدۇ. ئۇنىڭغا بىر سەر سازاك قۇرۇت تالقىنى قوشۇلىدۇ (سازاك قۇرۇتنى زەيلىك يەر-دىن كولاپ ئېلىپ، بىر قانچە قېتىم سۇزۇك سۇغا چىلاپ

قويۇلسا ئىچىدىكى پاتقاق ۋە باشقىلارنى قۇسۇپ تازىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى سايىدا قۇرۇتۇپ تالقانلاش لازىم). ئۇلارغا بىر سەر چۇچۇكبۇيىنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كومما قوناق چوڭلۇغىدا كۆمۈلاچ تەييارلاپ بالىلارغا 2 داندىن، چوڭلارغا 5-6 داندىن كۈنىگە 2-3 قېتىم بېرىلسە خانازىرنى ئېغىز ئالدۇرمايدۇ. ئېغىز ئالغان بولسا، يارىنى ئاقما شەكىللەندۇرمەي ساقايتىدۇ.

خانازىر بېكى پەيدا بولغان چاغدا خېنىگۇل مەلھىمى بىلەن تېڭىلسا ئېغىز ئالدۇرماي قايتۇرۇۋېتىدۇ. يىرىڭلىغاندا تېڭىلسا پاتراق ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن تېڭىلسا يىرىڭنى تارتىپ ساقىيىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ياسىلىشى مۇنداق: ھول خېنىگۇل چوپىنى ئۇششاق توغراپ جىقراق سۇدا قاينىتىلىدۇ. چوپ قاياپ ئېزىلگەندىن كېيىن تىرپىنى سۈزۈپ تاشلاپ، سۈيىنى داۋاملىق قاينىتىلسا قويۇقلىشىپ مەلھەم ھالىغا كېلىدۇ؛ مەزكۇر مەلھەمنى داكىغا سۈركەپ تېڭىش لازىم.

3 مىسقال ئىنەك پىتى (ئابدىمىلىك ئۇرۇغى) نى ئاقلاپ يانچىپ، 3 مىسقال مەستىكى (دېۋىرقاي يىلمىسى كۈجە)نى تالقانلاپ، بىر مىسقال كوكتاشنى كويدۇرۇپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز مىقداردا قوي يېغى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، خانازىرغا تېڭىلسا يارىنىڭ تازىلىنىشىغا

ياردەم بېرىدۇ. ئەڭ ئىددى چارە سوغەت يوپۇرمىغى مەلھەمى بىلەن تېڭىشتىن ئىبارەت. سوغەت يوپۇرمىغىدىن 2-3 سەنەم ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ، ساپىغى كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن چالا سوقۇپ (سۇيى كوپ چىقىپ كەتمەسلىگى لازىم)، سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلسا، يوپۇرماقلار پىشىپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن يوپۇرماقلارنى سۈزۈپ تاشلاپ، سۈيىنى ئاستا ئوتتا داۋاملىق قاينىتىلسا سۇيى تۇغەپ قۇيۇلىدۇ. شۇ قۇيۇق مەلھەمنى قاچىغا ئېلىپ قويۇپ داكىغا سۈركەپ تېڭىش مۇمكىن.

خانازىرغا قارشى قەدىمدىن ئىشلىتىلىپ كېلىۋاتقان مۇرەككەپرەڭ دورىلاردىن سامساق مەجۇنىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى(بەرەس ماۋزۇسىغا قارالسۇن)، شۇنىڭدەك بەز ئىتردىمىلى (ئىترىغىل غۇدۇرى)نىڭ مۇئەييەن مەنپەئەتى بار (دورىلار ماۋزۇسىدا كورىستىلىدۇ). شۇنىڭدەك ئوشكە ياكى قوي موڭگۇزىنىڭ ئىچىدىكى پوردەك قىسمىنى ئېلىپ، تۇنىكا قاچىغا سېلىپ ئوتتا كويدۇرۇپ كۇلىنى سوقۇپ، كۇنىدە 2 مىسقال كۇلگە ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئۇدا 2-3 ھەپتە ئىچكۈزۈشمۇ پايدا بېرىدۇ.

شاپتۇل دەرىخىنىڭ يۇمران شېخى، چوڭ خوخا تىكەندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ (ئىلاجى بولسا ئازراق سېمىز ئىت قوشۇپ) چاي ئورنىدا ئىچىش مۇمكىن.

مەرھەمى داخىلىون خانازىرنىڭ ئېغىز ئېلىشىغا

ياردەم بېرىدىغان دورىلارنىڭ بىرى. خانىازىر ئۇزۇنغا سوزۇلسا دەستىكارە يولى بىلەن يېرىپ تازىلاپ داۋالاش لازىم.

ئاتىشەك ـــ سىفلىس

ئاتىشەك كېسىلى دەپ خەلق ئارىسىدا يەل يارا، ياماں يارا، قارا يەل دەپ ئاتىلىدىغان سىفلىس كېسىلىگە ئېيتىلىدۇ. قەدىمقى كىتاپلاردا ئۇ "ئابىلە فەرەنگى" (فەرەڭ ـــ فرانسۇز يازىسى) دەپ ئاتالغان. (راۋايەتلەرگە قارىغاندا، سىفلىس كېسىلى گېرمانىيە ئاۋال دېگىزچىلار ئامېرىكا قىتئەسىدىن يۇقتۇرۇپ كېلىگەن يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ئىسپانىيەلىك دېگىزچىلار ـ دىن فرانسىيەگە، فرانسىيەدىن پۈتۈن ياۋروپا ۋە شەرق ئەللىرىگە يۇقۇپ تارقالغان. دەسلەپ فرانسىيەدە يامرىغاچقا ئاشۇ نام بىلەن ئاتىلىپ قالغان). بۇ كېسەل ـ لىك لاتىنچە "سىفلىس" (syphilis) يېكى "لۇئېس" (lues)، خەنزۇچە "مەيدۇ" (梅毒) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇفۇنەتىلەنگەن بۇزۇق قان ۋە كويگەن بۇزۇق خىلىتلار تۆپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان ياماں يارا. بىر كىشىدىن ئىككىنچى كىشىگە ۋە باشقىلارغا يۇقىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك (ئەمرازى سارىئە)دىن ئىبارەت. ئۇ جىنسىي ئالاقە، سويۇشۇش، قاچا ـ قۇچا،

قوشۇقلارنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر چىلىمدىن تۈتۈشۈپ تاماكا چېكىشىش، بىر تال تاماكىنى ئۈزۈشكە تۈتۈشۈپ چېكىشىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۇقىدۇ. قان يولى ئارقىلىق ئاندىن قوساقتىكى هامىلىغا يۇقۇشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە ئەرلەرنىڭ ئالىتى، ئايالالار ۋەرجىدە (گايىدا كالپۇك، سۈڭ، ئىچەچەك ئۈچلىرىدا) قاتتىق تۆگۈنچە هاسىل بولىدۇ. بەزىدە ئۇ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ياكى ئۈزلۈكسىز يوقىلىپ كەتكەندەك بولىدۇ. يىرىقتىكى بەزلەر يوغىناپ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. كېيىن كېسەللىك يوشۇرۇن داۋام قىلىپ راۋاجلىنىپ بۇرۇنقا چۈشسە بۇرۇن كۆمۈچەكلىرىنى يەپ بۇرۇننى پۈچۈق قىلىپ قويىدۇ، تاڭلايغا چۈشسە تاڭلايىنى زىدىلەپ تەشىدۇ، كىچىك تىل چۈشۈپ كېتىدۇ. سوغەكىكە چۈشسە مۇپاسىل پەيدا قىلىدۇ. پاقالچەك سوغىگى، لىپەك هۆرەك بولۇپ قاينىاپ چىقىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇلاسە، ئاتىشەك دەهشەتلىك، بەدەندىكى گوش، سوغەك، ئەسەبلەرنى بۇزۇپ ۋەيران قىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەلدىن ئىبارەت. شۇڭا ئادەتتە قارا يەل، يامان يارا دەپ تەسۋىرلەنگەن.

داۋاسى: ئاتىشەكنىڭ جەريانى ئاستا، تەرەققىياتى بوشۇرۇن بولغاچقا كوپ ئەهۋالدا كېسەل كىشىلەر ئۆز ۋاقتىدا سېزىۋالالمايدۇ. دوختۇرلۇقتا ئاتىشەكنى تونۇش ۋە تېز داۋالاش ئىمكانىيەتلىرى تولۇق. شۇنداق

بولسمۇ، مىلىلى تەبابەتتە بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئەنئەنىۋى ئۇسۇللىرىنى بىر قۇر تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئالدى بىلەن، بەدەننى تازىلاش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان، يەر باغرى ئوت، قارا ھېلىلە، ئاق ـ قىزىل سەندەل، قۇرۇق خېنە، قەسىۋى سۆرىرە، نوشۇدۇرلەرنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سو ـ قۇپ بىر كېچە قاينىق سۇغا چىلاپ سۈزۈپ، ئاندىن تەمى تاتلىقلاشقىچە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ (بىرقاز ـ چە كۈندىن كېيىن ھەپتىنى ئەندام تومۇرى ياكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش مۇمكىن)، مادداۋى پىشقاندىن كې ـ يىن كوك سۇت (سۇت سۈيى ـ مائىلجىيىن)نى ئوشكە سۈتى بىلەن، شاتەررە قاينىتىلىپ ھېلىلە قوشۇپ قايـ ـ نىتىپ بېرىش كېرەك. قاننى تازىلاپ كېسەللىكنى داۋا ـ لاش ئۈچۈن مەجۇنى سەرسىيل (تومۇر داريىسىنىڭ مەجۇنى)، مەجۇنى چوپچىنى ۋە كەپەرەس (رەسكەپۈر) كۈـ مۈلىسى بېرىش لازىم. سىماپ كۈمۈلىسىنىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن.

1) مەجۇنى سەرسىيلىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سې ـ رىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى، بېلىلە پوستى، قارا ھېلـ ـ لە 5 مىسقالدىن، شاتەررە، بىستىپايەج، تۇربۇت، ئەپتىمۇن 5 مىسقالدىن، ئامىلە 3 مىسقال، سانا 1 سەر، سەرسۇدل 1 يې ـ رىم سەر. مەزكۇر دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوت ـ

ئوتكۇزۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ، كۇندە 1 – 2 قېتىم 2 مىسقالدىن ئىستەمال قىلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ تەۋپىنىڭ پىكرى بويىچە "كەپەرەس كۇمۇلىسى" ئىستەمال قىلغاندىكى پەرىزلەرنىڭ بىر قىسمى تۇتۇلىدۇ.

2) مەجۇنى چوپچىنىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى:

3) سىماپ كۇمۇلىسى (ھەببىي زەيبەق): سىماپ، ئاقلانغان پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، ھول خېنەگۇل يوپۇرمىغى 3 مىسقال 6 پۇڭدىن، مۇقىل، كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى، ئەنزۇرۇت، رەۋەن، ئاق توربۇت 6 مىسقالدىن، غارىقۇن، لىشاستە (بۇغداي كەراخمالى)، زەپەر، مەستىكى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، كاپۇر، ئىسىل پارپا، مەھمۇدە بىر مىسقال 2 پۇڭدىن.

ياسىلىشى: سىماپنى ئاق ماتا ئىچىگە ئېلىپ تۇرۇپ، مەجبۇر ئوتكۇزۇلىدۇ، مۇشۇنداق بىرقانچە قېتىم ئوتكۇزۇلىسە سىماپ بىرقەدەر تازىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى لەمۇن (جۇيزە) سۇيى ۋە سوقولغان خېنە يوپۇرمىغى بىلەن ئېزىپ ئولتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. لەمۇن سۇيىدە يۇغۇرۇپ، لوقۇت چوڭلۇغىدا كومۇلاچ ياسىلىدۇ: كۇندە 5 دانەدىن ئىستەمال قىلىش لازىم (بۇ دورا ئاتىشەك كېسەلىدىن تاشقىرى ماخاۋ، كونا جاراھەت، ئاقما كېسەلىكلىرىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ). سىماپ كۇمۇلىسىنى ئىستەمال

قىلىۋاتقان مەزگىل ئىچىدە تۇۋەندىكى كەپەرەس بىلەن داۋالاشتىكى بىرقاتار پەرىز چارىلىرىگە ئەمەل قىلىنسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

4) ئاتىشەك كېسىلىنى سىر ۋە كەپەرەسلەر بىلەن داۋالاش چارىلىرى: بۇ قەشقەردە بىر ئىيالىنىڭ ئاتا-بوۋىسىدىن تارتىپ مەخپى ساقلاپ ئىشلىتىپ كەلگەن چارىسى بولۇپ، مەزكۇر ئىيالنىڭ مۇشۇ تەركىپ-لەر بىلەن سىفىلىس كېسىلىنى داۋالىغانلىغىنى ئۈز كۆزى بىلەن كۆرگەنلەر بار، يېقىنقى يىللاردا ئالاھىدە ئىلتىماس قىلىپ ئۇ كىشىنىڭ ئۇسۇلى ۋە دورىلىرى يازدۇرۇۋېلىندى. تۇۋەندە شۇلارنى تونۇشتۇرۇپ ئوتىمىز:

(1) نۇسخە: چېكىدىغان پىلىتە دورا.

تەركىۋى: سىر كەپەرەس بىر سەر، ئوتۇن قالانغان ئوچاققا ئىسىلغان قازانىنىڭ كۆيىسى 1 سىقىم، قۇشقاچ مايىغى بىر سىقىم. يۇقۇرىدىكىلەرنى ئايىرىم-ئايىرىم يۇمشاق يانچىپ، ئالدى بىلەن ئاق دورىلارنى تەكشى ئارىلاش-تۇرۇپ، ئارقىدىن قازان كۆيىسىنى ئاز-ئازدىن قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن باراۋەر مىقدارىدا 15 قىسىمغا بولۇنىدۇ. ھەر بىر قىسمىنى ئايىرىم قەغەزگە ئوراپ چېكىدىغان تاماكا قىلىپ، بىر تال تاماكىنى ھەر كۈن كەچتە بىر قېتىمدىن جەمى 7 كۈندە چېكىپ تۈگىتىدۇ (دىمەك 15 قەغەز تاماكا 100 كۈندىن ئارتۇق ۋاقىتقا يېتىدۇ).

(2) نۇسخە: ئىچىدىغان دورا ــ كەپىەرەس كۇ-مۇلـــسى.

تەركىۋى: ئاق كەپەرەس بىر سەر، بۇغداي ئۇنى بىر پىيالە. تەييارلاش ئۇسۇلى: كەپەرەسنى تەڭ مىقداردىكى ئۇنغا تەكشى ئـارىـلاشتۇرۇۋېلىپ، بۇ ئارىلاشمىنى يەنە تەڭ مىقداردىكى ئۇنغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاشۇنداق تەرتىپ بويىچە ئۇن قوشۇپ، كەپەرەسنىڭ ئۇنغا ناھايىتى تەكشى ئارىلىشىشى تەمىن ئېتىلىدۇ؛ بولمىسا ئۇنىڭ رەڭگى ئۇنغا يېقىن كەلگەچكە تەكشى ئارىلاشماي، بىر يەردە جەقراق بولۇپ قالسا زىيان قىلىشى مۇمكىن. ئاندىن كېيىن قېنىق دەملەنگەن قاراچايدا خېمىر قىلىپ بۇغداي چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ ياسىلىدۇ. پىلپىلنى ئۇششاق تالقانلاپ، تاسقاپ، قۇرۇق ئۇن ئورىمدا سىيىپ قويۇلىدۇ.

ھەر كۇنى ئەتىگەنكى تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن 15 دانە كۇمۇلاچنى چاي بىلەن يۇتىدۇ (چاينىاشقا بولمايدۇ).

(3) سىرتتىن سۇركەيدىغان ۋە يارىغا پۇركۇيدىغان دورا تەركىۋى: ئايلىشى، قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، موزا، جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، قوۋزاق داچىن، ر خولىنجان، سورىنجان، ئاقىرقەرھا، سامساق ھەر بىرى 4 سەردىن، كوكتاش يېرىم جەڭ، زەمچە بىر جەڭ، گۈڭگۇرت يېرىم جەڭ، قىزىلگۈل 2 ئوچۇم (سىقىم). يۇقۇرىدىكى دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم يانچىپ

تاسقاپ، ئاندىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشە ياكى ئېغىز-لىق ساپال قاچىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يارا تېرىسىدە بولسا تۇخۇم يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قىسىم مەلھەم ياساپ قويۇپ يارىغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر يارا ئېغىز ئىچىدە بولسا، تالقان دورىنى قومۇش نەيچىگە ئېلىپ پۈلەپ پۈركۈلىدۇ. يارا جىنسىي ئەزالاردا بولسا، يارىنى كاۋاۋىچىن (خۇاجىياۋ) قاينىتىلغان سۈدا يۇيۇپ، مەلھەم ياكى تالقانىنى ئىشلىتىش مۇمكىن؛ تالقان دورىنى كۈندە ئىشلەتمەي، بىر قانچە كۈندە بىر قېتىم ئىشلىتىش لازىم.

پەرىزى: يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان دورىلار سىماپ-نىڭ كۈشتىسى ۋە سىر بولغانلىقى ئۈچۈن داۋالاش جەريا-نىدا پەرھېز (پەرىز) قائىدىلىرىگە قاتتىق رايە قىلىش زورۇر. بىر قېتىملىق داۋالاش مۇددىتى 40 كۈندىن 55 كۈنگىچە بولۇپ، بۇ جەريانىدا باشتىن-ئاياق توۋەندىكى-لەرگە ئەمەل قىلىش زورۇر:

سوغاق سۇغا قول تەگمىشكە، سوغاق سۇ ئىچمىشكە، يۇيۇ-نۇشقا بولمايدۇ. قايناق سۇنى مۇزلىتىپ يىلمان ھالغا كەلتۈرۈپ قول يۇيۇش، بەدەننى يىلمان سۇغا چىلانغان لوڭكە بىلەن سۈرتۈش كېرەك (ئىمكانىيەت بولسا سۈرتۈ-دىغان سۇ ئىسسىقلىق دورىلار قاينىتىلغان سۇ بولۇشى لازىم). پۇتۇن بەدەننى سۇغا سالغىلى بولمايدۇ؛ ئىچمىشكە قېنىق چاي ئىچىلىدۇ.

پىلتە دورىنى چەككەندىن كېيىن چاي ئىچمەسلىك، تەرلىگەندە سوغاق تەككۈزۈۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش شەرت.

تامىغا قوي، كەكلىك، كوك كەپتەر گوشلىرىدە مايلىق قورداق، كاۋاپ قىلىپ يېيىش، پىياز سالمىغان نان يېيىش لازىم. سەۋزە سالغان شويلا، ھالۋا، ئاق ئۈن ئۈمىچى (ئاتلا)، سامسا (يۇمغاقسۇت ئارىلاشتۇرۇپ)، شورپا ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. تاماققا قارىمۇچ، ئاق-مۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن سېلىش مۇمكىن، سامساق، پىيازدىن پەرىز قىلىنىدۇ، ھاراق ئىچىش، يالىڭاياق يەر دەسسەش، ئېغىر ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش قەتئىي مەنئى قىلىنىدۇ. تاماكا چېكىدىغانلار تاماكىغا ئازراق قاراچاي ياكى چالما چىلىم دورىسى (سۇپۇپى بىخ مارجان) ئارىلاشتۇرۇپ چېكىشى مۇمكىن. چېكىدىغان پىلتە دورىنى چېكىۋاتقان مەزگىلدە سوغاق تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن پايپاقنى سالماي يېتىش كېرەك (ياشاڭ-غان ۋە بىرەك سوغاقچان كىشىلەر پاختىلىق پايپاق، كىگىز پايپاق كىيىۋالغىنى ياخشىراق). ھول مۇنىلەر چەكلىنىدۇ. ئېغىز ئىچىنى دائىم چوتكىلاپ، چۈچۈكبويا يىلتىزى ياكى باشقا مۇۋە دەرەخلىرىنىڭ شاخلىرىنى يانچىپ ياسالغان مىسۋاكتا يۇيۇپ تۇرۇش لازىم. دورىنى ئىچكەندىن كېيىن ئىچ سۇرۇش ياكى سىماپتىن بولغان تولغاق كېسىلى كورۇلسە ھالۋا يېيىش ياكى شۇۋىگۈرۈچ ئىچىپ

بىرىلسە بولىدۇ؛ ئېغىز-بۇرۇنغا قاپارچۇق چىقسا ئەندىشە قىلماسلىق كېرەك.

بىر پىلتە دورىنى 7 كۈن چىكىپ، بىر ئاي پەرىز قىلىنىدۇ، 2 پىلتە چىكىلسە 50 — 55 كۈن پەرىز قىلىش لازىم.

پەرىزدىن چىقىش تەرتىۋى: ئەركەك قوينىڭ كاللىسىنى ئېرىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ گوشىنى يىگەندىن كېيىن سوڭگىنى قايتا قاينىتىپ، هورىدا هورلىنىپ تەرلەپ تەرنى تەدرىجى قۇرۇتۇپ پەرىزدىن چىقىلىدۇ.

داۋالىنىش جەريانىدا ئاياللار چېچىنى تارماقچى بولسا بېشىنى قېنىق چايلىق سۇدا هوللەپ ئىسسىق پەشكە (مەش) بېنىدا ئولتۇرۇپ تارىشى كېرەك، ئىلاجى بولسا، پەرىز جەريانىدا چاچنى سۇ تەككۈزمەي تاراپلا قويۇش بىلەن كۇپايىلەنگەن ياخشى. يۇقۇرىدىكى تالقان ۋە كومۇلاچ دورىلار تەمرەتكە، جاهىل جاراهەتلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇ دورىلارنى هامىلدار ئاياللارغا، كىچىك بالىلارغا ئىشلەتكىلى بولمايدۇ.

چاچ چۈشۈش ۋە ۋاقىتسىز ئاقىرىش

ئادەم بەدىنىدە چاچ، ساقال، بۇرۇت، قولتۇق ئاستى ۋە دوۋسۇندىكى تۈكلەردىن ئىبارەت ئۈزۈن تۈكلەر؛ قاش، كىرپىك ۋە قولاق-بۇرۇن تۈكلىرىگە ئوخشاش

يىرىك تۈكلەر؛ يۇز، قول ـ پۇتتىكى سېرىق تـۈكلـەردىن ئىبارەت يۇمشاق تـۈكلەر بـار. ئـۇلار ئىنسان بەدىنىدە يالغۇز زىننەت بولۇپلا قالماي، ئەزالار ئۈچۈن بەلگىلىك خىزمىتىمۇ بار. شۇڭا چاچ ۋە باشقا تۈكلەرنىڭ ئېتىدال ـ دى ئۇسۇشى، ئۇزۇنلۇك تەبىئى ھالىتىنى ساقلاپ تۇرۇ ـ شىغا ھەممە كىشى دىگۈدەك كۆڭۈل بولىدۇ. چاچ ـ تۈك ـ لەرنىڭ بىرخىل ئۇسۇپ ئۇزۇنلۇك پارقىراقلىقى، يىرىكلە ـ گىنى، ئۇز تەبىئى رەڭگىنى ساقلاپ تـۇرۇشى ئـومـۇمى بەدەنلىك ساغلاملىغىغا، ئۇزۇقلىنىشقا، روھىي ئـامىللارغا ۋە تېرىنى، چاچنى مۇھاپىزەت قىلىشنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشىغا، ھەر خىل ناچار كەيپلەرگـە بېرىلىش ـ بېرىل ـ مەسلىك قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللارغـا بـاغلىق. چـاچـتا بولىدىغان كېسەللىك، غەيرى تەبىئى تەرەققىياتلار خېلى نۇرغۇن. بىز تۇۋەندە پەقەت چاچنىڭ چـۈشـۈپ كېتىشى ۋە ۋاقتىسىز ئاقىرىشى توغرىسىدا ۋە چـاچنى ئـاسراش مەسىلىلىرى ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز. چـاچ (موي)لار ئەرەپچە "شەئىر" دىيىلىدۇ.

چاچ چـۈشـۈپ كېتىش ئـەرەپچە "ئىنتىشار، تە ـ ساقەتى شەئىر"، لاتىنچە "بالدنېس" (baldnes)، خەنزۇ ـ چە "تـوفـا" (脱发) دىيىلىدۇ. چاچ ـ ساقالنىڭ ۋاقتىسىز ئاقىرىپ كېتىشى بـولسا ئـەرەپچـە "شىپ"، لاتـىنچـە "كانىتىيىس" (canities)، خەنزۇچە "بەيفابىك" (白发病) دىيىلىدۇ.

چاچ چۇشۇپ كېتىشنىڭ سەۋەبى ۋە داۋاسى

تەخمىنەن 40 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن باشقا ئەزالارغا ئوخشاش باش تېرىسىدىمۇ بەلگىلىك چېكىنىش يۈز بېرىشى تۈپەيلىدىن چاچنىڭ شالاڭلىشىشى، بارا-بارا چۇشۇشكە باشلىنىشى تەبىئى ئەھۋال. ئەمما ياش تۇرۇپ چاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشى ئۇمۇمى بەدەننىڭ سالامەتلىگىگە، ئۇزۇقلىنىشىغا، روھىي ھالەتكە، باش تېرىسىنىڭ پاكىز-پاسكىنا تۇتۇلۇشىغا، باشتىن دائىم ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرۇش ياكى باش كىپەكلىشىش ئەھۋاللىرىغا، ئەسلىگە، ئۇزاق كېسەل تارتىش (كېزىك، سىل كېسەل، ئېغىر قان ئازلىق قاتارلىق قوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش)، بەدەندىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىدىكى ئۇزگىرىشلەرگە، باشنى يۇيۇشقا ئىشلىتىدىغان سۇلارغا باغلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، چاچ چۈشۈپ كېتىشنى يەككە ھادىسە دەپ قارىماي، بەلكى ئۇمۇمى بەدەننى كۆچەيتىش، تېرىنى چىنىقتۇرۇش، ئەسەب ۋە روھقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش (غەم-قايغۇ، خاپىلىقلاردىن يىراق بولۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش)، باش تېرىسىنى پاكىز تۇتۇش، بولۇپمۇ باش ياغلىشىپ تۇرۇش (باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرۇش) ۋە باش كىپەكلىشىش كەسەللىكلىرىگە چارە كورۇشتەك بىر يۇرۇش تەدبىرلەر

ئارقىلىق داۋالىغاندىلا كۆكۈلدىكىدەك ئۇنۇم قازانغىلى بولىدۇ.

يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدىغان دورىلاردا مۇنداق تۆت خۇسۇسىيەت يەنى سەل هارارەت بېرىدىغان، تېرىنىڭ قۇۋۋىتى جازىسى (تارتىش قۇۋۋىتى)، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى قابىزە) نى ئاشۇرىدىغان ۋە چاچنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان خاسىيەتلەرگە ئىگە بولۇشى لازىم.

1. ئۇزۇقلۇقنى كۆچەيتىش: چاچنىڭ ئوسۇشى بەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە ئوزلىشىشى بىلەن بېقىن مۇناسىۋەتلىك. چۈنكى چاچنىڭ ئوسۇشىدىمۇ قانىنىڭ مىقدارى، خۇسۇسەن تەركىۋىدە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق بولۇشى زورۇر. ئوزۇقلۇق بولمىسا چاچنىڭ ئاستىدىكى بۇخار (پار)غا ئوخشاش پۈۋەكچىلەرنىڭ ئوزگىرىشى دەخلىگە ئۇچراپ، چاچ ئوسمەيلا قالماي ئەكسىچە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇزاق كېسەل تارتقان، كەمقانلاشقان كىشىلەر چېچىنىڭ بىراق ياكى تەدرىجى چۈشۈپ شالاڭلىشىشى بۇنىڭغا دەلىل بولىدۇ. شۇڭا قان كوپەيتىدىغان، ۋىتامىنغا باي، ئوڭاي هەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى كېرەك.

باشنى نىلۇپەر يېغى، سوگەت چېچىگى (بىدەمشكى) يېغى بىلەن ياغلاش، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سوگەت چېچىگى، ئىسپۇغۇل (قارنى يوروق)نىڭ شىرە سۈلىرىدا يۇيۇش

لازىم. ھەرقانداق چاغدا باشنى يۇيۇشقا تۇز مادداللىرى كوپ بولغان سۇ (سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتقاندا ئاستىدا نۇرغۇن ئاق چوكمە قالىدىغان سۇ) ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. بۇنداق سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۈستىدىكى قىسمىنى باشقا قاچىغا توكۇۋېلىپ، شۇنى قايتا قىزتىپ تەكشەپ ئىشلەتسە بولىدۇ. باشنى يۇيۇشقا ئىشلىتىدىغان ئەڭ كۆڭۈلدىكى سۇ يامغۇر سۇيى ياكى پاكىز قارنى ئېرىتكەن سۇدىن ئىبارەت. بۇنداق سۇلاردا زەھەرلىك تۇز مادداللىرى بولمايدۇ. ئەگەر باش تېرىسى بوشاپ كېتىپ، ئۇنىڭ مەسام (تۇشۇك) لىرى ئېچىلىپ باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرىدىغان، چاچ، ياغلىق ۋە دوپپىلار ھەمىشە ياغلىنىپ تۇرىدىغان بولسا (بۇنداق كىسەل تىبابەتتە "نۇئامە" دېيىلىدۇ)، ئاندىقتا ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش ئىلاجىنى قىلىش كېرەك يەنى ھەببى ئايارەج بېرىش، ئايارەج پەيقىراغا ھېلىلە پوستى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئىترىفىل سەغىر ياكى ئىترىفىل كەبىر ئىچكۈزۈش لازىم. باشنى شاخىرى جىقراق (يېغى ئاز)، بولغان كۇچار سوپۇنىغا ئۇخشاش سوپۇنلار بىلەن يۇيۇش، تالقان سوپۇن بىلەن يۇيۇش كېرەك. يامغۇر ياكى قار سۇيىدە پۇدىنەنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق تۇز تاشلاپ يۇسمۇ بولىدۇ. جويۇز، قىزىل قارىغاي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، غورا قاينىتقان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇسا باش تېرىسىنىڭ توشۇكلىرى ئېتىلىدۇ. كاۋاۋدچىن ياكى

باشقا ئىسسىقلىق دورىلار قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇشمۇ مۇمكىن. ئامىلىنى قاينىتقان سۇدا باشنى يۇيۇش، ئامىلە يېغىنى باشقا چېچىشى لازىم. لۇبىيا (پۇرچاق) ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئىسپۇغۇل ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى چىقىرىلغان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش، باشنى بورەق ۋە كۆپۈگىدەريا قاتارلىق دورىلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇپ قىچا، پۇدىنە، سۇزاپ ۋە پىيازلارنى باشقا سۇركەش كېرەك.

2. باش تېرىسى قۇرغاقلىشىپ، توشۇكلىرى ئېتىلىپ، باش يېغسىزلىنىپ كېپەك ئورلەپ، كىيىمنىڭ ياقىلىرى، يەلكىلەردە دائىم نۇرغۇنلىغان تېرە كېپەكلىرى كورۇلىدىغان ئەھۋاللار تولاراق مىزاجىنىڭ قۇرغاقلاشقانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغلاردا مىزاجنى ھوللەندۇرۇشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. مۇنىلەرنى كۆپرەك ئىستىمال قىلىش، بەدەنگە ھوللۇك بېغىشلايدىغان تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، باشنى ئاق لەيلى ياكى قارا گۈلنى چىلىغان سۇدا نەملەندۇرۇش، كۈنجۈت يوپۇرمىغى، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، گۈلىسۇسەر گۈلىنىڭ شىرىلىرى، ئاچچىق تاۋۇز (شەھمى ھەنزەل)نى قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. بۇلار چاچ چۇشۇشنى توختىتىپ، كېپەكلىشىشنى يوقىتىدۇ. چاچنى يۇزى ئېلىنمىغان قېتىق بىلەن تاراش، تۇخۇم سېرىغى ياكى بۇغداي كېپىگىنى قاينىتقان سۇ بىلەن تاراش مۇمكىن. بىر مىسقال

سىماپنى ئازراق خىمىرتۇرۇچتا ئولتۇرۇپ، ئاندىن ئاچچىق بادام مېغىزى ياكى شاپتۇل مېغىزىدىن ياغ چىقىرىپ (ياغلىق قارا ھاسىل قىلىپ)، 2 مىسقالدىن سىيادان، قاراگۈل، زەنجىۋىل (ئاق چەشكە)لارنى سوقۇپ تاسقاپ ۋە ئازراق يىلىك يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، چاچنىڭ ئاستىغا سىگىدۇرۇپ ئىشقاپ ياغلاپ، 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن يۇيۇپ تاشلاش مۇمكىن. «بەرەس» ماۋزۇسىدا كورستىلگەن تۇخۇم يېغىنى سۈركىسىمۇ بۇ خىل چاچ چۈشۈشكە پايدا قىلىدۇ. بۇ خىل قۇرغاق، كىپەكلىشىدىغان باشنى يۇيۇشقا ھەرگىز شاخىرى كوپ سوپۇنلارنى، تالقان سوپۇنىنى ئىشلەتمەي، باغ تەركىۋى جىقراق ئىسىل سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك.

چاچنى بويايدىغان خىمىيىۋى بويياق (قىتات)لارنى داۋاملىق ئىشلىتىۋەرسە باش تېرىسىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ كىپەك كوپەيتىپ، چاچ چۈشۈشكە سەۋەپچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، تېرىنى غىدىقلاپ ھەساسلاندۇرۇپ (زىيادە سېزىمچانلاندۇرۇپ) قىتات ئىشلەتكەن ھامان بەدەنگە ئەسۋە چىقىپ كېتىدىغان، بەدەن قىچىشىدىغان، ئىششىيدىغان ھادىسىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا چاچنى بويياپ قارايتىشقا توغرا كەلگەندە، ئىلاجى بار ئۇسۇلنى ئوكلەردىن ياسالغان بويياق (خىزاپ)لارنى ئىشلىتىش كېرەك (كېيىنكى ماۋزۇغا قارالسۇن).

3. ئۇمۇمىي بەدەندە، جۈملىدىن باش

تەرسىدە بەلغەم ماددىسى (ھەۋلىلۇك) زىيادىلىشىپ كېتىپ چاچ خالتىسىنىڭ توشۇكلىرى ھوللۇك بىلەن تولۇپ قالغان چاغلاردىمۇ، چاچ ئىنچىكىلىشىپ ئوڭاي چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا، ئاۋال بەدەننى بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش ئىلاجىنى قىلىش لازىم (ئالدىنقى ماۋزۇلاردىكى بەلغەم سۇرگىلىرىنى بېرىش، قۇستۇرۇش كېرەك). ئاندىن ئاچچىق بادام مېغىزىنى ۋە سۇپۇرگە شۆلگىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى باشقا چېپىش، باشنى قۇرغاقلاندۇرۇش ئۈچۈن زەنجىۋىل، دارچىن، جويۇز، كاۋاۋچىن قاينات-قان سۇدا يۇيۇپ سىناپ بېقىش مۇمكىن. بەدەننى قۇرۇتىدىغان تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، تامىغىغا زىرە، دارچىن سېلىپ يېمىش لازىم. قەچىنى سوقۇپ ھول زەنجىۋىل سۈيى بىلەن بىللە باشقا چاپسا، پىياز سۈيىنى ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قاينىتىپ چاچ ئاستىغا سىڭدۈرۈپ ئىشقاپ بەرسە چاچنىڭ ئوسۇپ چىقىشىنى تېز-لىتىشى مۇمكىن.

مۇرداسەڭ (ئوكسىدات قوغۇشۇن)، نوشادۇر، سۇتكە چىلاپ تازىلانغان گۈگۈرتنىن بىر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، بىر سەر ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئېرىتىپ، يېرىم پىيالە سۇ قوشۇپ بىر خىل سۈيۇق دورا تەييارلاپ، چاچ ئاستىغا سۈركەپ بەرسە چاچنىڭ چۈشۈشى توختايدۇ؛ بۇ دورىنى باشقا سۇرۇشتىن ئىلگىرى ياخشى چالغۇتۇش كېرەك. لېكىن بۇ دورا تەركىۋىدە قوغۇشۇن بولغانلىقى

ئۇچۇن ئۇزاق ئىشلىتىلسە باش تېرىسى ئارقىلىق ئوتۇپ پۇتۇن بەدەن بوشاپ كېتىش، باش ئاغرىش، ئىشتەي تۇتۇلۇشقا ئوخشاش قوغۇشۇندىن ئاستا زەھەرلىنىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

قارىغاي يوپۇرمىغىنىڭ سىقىلمىغان سۇيى چاچنى ئوستۇرۇشتە ئوبدان مەنپەئەت بېرىدۇ. سوقمان قىچنى چاكاندىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاچنى شۇنىڭدا يۇيۇش مۇمكىن.

توۋەندىكى دورىنىڭ چاچ چۈشۈشىنى توختىتىپ، ئۇنى ئوستۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىكەنلىگى قەدىمقى كىتاپلاردا تەكىتلەنگەن؛ سىناپ ئىشلىتىپ كورۇش مۇمكىن. ئارپا يارمىسىدىن 3 سەر، ئامىلىدىن 5 مىسقال ئېلىپ 3 چىنە سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا بىر سەر ئاقىلەيلى يوپۇرمىغى، بىر سەر قاپاق يوپۇرمىغى، بىر سەر ھول ياكى قۇرۇق كۇنجۇت يوپۇرمىغى سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن سۇزۇۋېتىپ، ئۇنىڭ يېرىمىچە بىنەپشە يېغى قوشۇپ داۋاملىق قاينىتىپ، سۇيى كېتىپ يېغى قالغاندا قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، شۇنىڭدا باشنى ياغلاش كېرەك (تېپىلسا ئۇنىڭغا 3 مىسقال لادەن سېلىش پايدىلىق).

باش تېرىسىنى مۇھاپىزەت قىلىشنىڭ بەزى شەرتلىرىنى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوتتۇق، توۋەندە باشنى يۇيۇش ۋە كۇن نۇرىغا قاقلاش مەسىلىسىدە ئوز تەجرىبىمىزنى

تۇدۇشتۇرۇپ ئوتىمىز. چاچ چۈشۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چاچ ئاستى تېرىسىنى كۆندە بىر قېتىم بىر قانچە مىنۇت-قىچە بارماق ئۇچلىرى بىلەن ئىشقاپ بېرىش پايدىلىق. لېكىن تىرناق بىلەن تاتىلاپ يارىلاندۇرۇپ قۇيۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن باش تېرىسى بەلگىلىك دەرىجىدە چىنىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك باش تېرىسىنى پاكىز تۇتۇشمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى تېرە سەنھىدە نۇرغۇن تەر بەزلىرىنىڭ توشۇكلىرى (ماسامالار) بار. ئۇلاردىن تەر چىقىدۇ، تەر قۇرۇغاندا ئۇنىڭ ئاسىتىدا خېلى كوپ بەدەن تۇزلىرى قېتىپ قالىدۇ، ئۇنىڭغا تېرىدىن چىققان ياغ، تېرىنىڭ ئۆزىدىن سويۇلۇپ چۈشىدىغان كىپەك ۋە ھاۋادىن كېلىدىغان چاڭ-توزاڭلار قوشۇلۇپ تېرە يۈزىنى كىرلاندۇرىدۇ، دىمەك، باشنى پاكىز تۇتۇشقا زورۇرىيەت بارلىغىنى ئىسپاتلايدۇ. لېكىن باشنى كۆندە يۇيۇپ، چاشنى كۆندە تاراش كورۇنۇشتە تازىلىقتەك كورۇنسىمۇ، ئەمىلىيەتتە چاچ چۈشۈشكە خېلى زور سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا باشنى ياغلىق، دوپپا، شەپكە قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مۇھاپىزەت قىلىپ، ھەپتىدە بىر قېتىم سۇدا يۇيۇپ تاراش پايدىلىق. يۇغان چاغدا يۇقۇرىدا سوزلىگىنىمىزدەك سۈنى تالاش بەك مۇھىم. ھەر كىم ئۆزىنىڭ مىزاجى ۋە بېشىنىڭ كىپەكلىشىش، قۇرۇق قىچىشىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ سوپۇنىنى تالاپ ئىشلىتىشى شەرت. بېشى ياغلىشىپ تۇرىدىغان كىشىلەر

ياغلىق نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىشنى، ئوتكۇر تەسىر قىلىدىغان لازا قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىش، هاراق ئىچىشنى ئازايتىش لازىم.

كۈن نۇرى بەدەن تېرىسىگە ئوخشاشلا باش تېرىسىنى قىزىتىپ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش تەسىرىنى كورسىتىدۇ؛ لېكىن بۇنىمۇ مۇۋاپىق قوللانغاندا يۇقۇرقىدەك پايدا كورسىتىدۇ. ئۇنداق قىلماي تامامەن يالاڭاش يۇرۇش زىيانلىق، چۈنكى كۈن نۇرى ئىچىدىكى سوسۇن نۇر باشقا يامان تەسىر كورسىتىدۇ. ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، ئۈيقۇ بۇزۇلۇش، ئەسەب قوزغىلىشچانلىشىش، هۇشىدىن كېتىشتەك هادىسىلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ، ئاشتىن تەر، ياغ كوپ چىقىشقا سەۋەپچى بولۇپ، چاچنىڭ پاتراق چۈشۈشىگە ئىلىپ بارىدۇ؛ ياز كۈنلىرى چۈش ۋاقتىلىرىدا يالاڭاش يۇرۇش توغرا ئەمەس. قىش كۈنلىرى بولسا سوغاق تەسىرىدە باش تېرىسىنىڭ قان تومۇرلىرى تارىيىپ، تېرىنىڭ، جۈملىدىن چاچنىڭ قان بىلەن ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇۋاپىق تەمىنلىنىشىگە دەخلى يېتىدۇ؛ بۇ نۇقتىلارغىمۇ ئالاهىدە دىققەت قىلىش لازىم.

1) چاچ پات ئاقىرىپ، كېتىش

چاچ، ساقال، بۇرۇتلارنىڭ ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقاندا (كۇهۇلىيەت دەۋرىدە) ئاقىرىشى تەبىئى هادىسە، ئۇنىڭغا

ئىلاج قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى يوق. ئەمما تېخى ياش تۇ-
رۇپلا چاچ-ساقالغا ئاق كىرىپ كېتىش بىر خىل كې-
سەللىك ھالىتى بولۇپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە
داۋالىغىلى بولىدۇ. ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى ئىر-
سىيەت(نەسىلگە تارتىش) ۋە تۇرمۇش ئورۇپ-ئادەتلىرىنىڭ
ھەر خىللىغىغا قاراپ بالدۇر-كېيىن بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى: چاچ-ساقال پات ئاقىرىپ كېتىشنىڭ سەۋەبى خېلى مۇرەككەپ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا — ئو-زۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىغى، ھەزىمنىڭ ناچارلىغى (قان ئازلىق، ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش)، زىيادە چارچاش، روھىي زەربىگە ئۇچراش، ھاياجانلىنىش، غەم-قايغۇ قاتارلىقلار پات ئاق كىرىشنى تېزلەشتۈرىدۇ. بەزىلەرنىڭ نەسىلگە تارتىپ بالدۇرلا ئاقىرىشقا باشلايدۇ. چاچ-ساقال ئاقىرىپ كېتىشنىڭ روھىي ئامىللار بىلەن بېقىن مۇناسىۋىتى بارلىغىنى مۇنداق ئەھۋاللار روشەن ئىسپاتلاپ بېرىدۇ: بەزى كىشىلەر ئېغىر غەم-ئەندىشە، قورقۇنچلۇق ئەھۋالغا يولۇققۇش تۈپەيلىدىن بىر كېچىدىلا چاچ-ساقاللىرى پۈتۈنلەي ئاقىرىپ كەتكەنلىگى تۇر-مۇشتا ئاز-دىلاپ ئۇچراپ قالىدۇ. يەنە ھاراق، نەشە بە-لەن كوپ شۇغۇللىنىش ۋە قالايمىقان جىنسىي تۇرمۇشمۇ پات ئاق كىرىشكە سەۋەپچى بولالايدۇ. چۈنكى يۇقۇرىدىكى ئەھۋاللار قانىنىڭ تەبىئى قويۇقلۇق، يېپىشقاقلىق، ئوتكۇر-لۇك قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى ئازايتىپ ئۇنى

سۈيۇقلاشتۇرىدۇ؛ بەدەننىڭ ھارارىتى غورىزىسىنى كېمەيتىپ ئاجىزلاشتۇرىدۇ،

داۋاسى: بەدەننى چىنىقتۇرۇش، روھىي يۈكلەرنى يوقىتىش، ئۈزۈقلىنىشنى كۈچەيتىش، تەرەتنى راۋان تۇ- تۇش چاچ- ساقال ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە تەرەققىياتنى ئاستىلاشتۇرۇشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن قەي دورىلىرى بۇيرۇلىدۇ، مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايا- رەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. بەلغەم سۈرگۈسى 2 ئايدا بىر قېتىمدىن ئېچىلىشى لازىم.

سېرىق ھېلىلىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش چاچ پات ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئېنىق ئۈنۈمگە ئىگە. سېرىق ھېلىلىنى سوقۇپ تاسقاپ، ئازراق كالا يېغى بىلەن ياغلاپ ھەر كۈنى ناشتىدا يېرىم مىسقالنى قاينىق سۇ ياكى پىشقان سۈت بىلەن كاپ ئېتىپ يۇرۇش، سېرىق ھې- لىلە مۇرابباسى تەييارلاپ، كۈندە بىر دانە ھېلىلە مۇ- رابباسى ئىستېمال قىلىش؛ ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىتىرگىل سەغىر ئېچىپ تۇرۇش تەكلىپ قىلىنىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ئايالالار ھەر كۈنى 7 تالدىن سىيادانىنى ئۈز- مەي ئېچىپ يۈرسە چاچنىڭ قارىلىغىنى ئۇزاق ساقلاش مۇمكىن ھەتتا بەزىبىر ۋاقىتسىز ئاقىرىشقا باشلىغان چاچنىڭ ئاقىرىشتىن توختىغانلىغى، ئەسلىگە قايتقانلىغى كۆرسىتىلىدۇ.

مىزاجى سوغاق كىشىلەر كاۋاپقا ئوخشاش تاماقلارنى پات - پات ئىستىمال قىلىپ تۇرۇشى، تامىقا ئاقمۇچ، قىچا دارچىن، زىرە سېلىپ يېيىشى، زىيادە جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى، سوغاق سۇ ئىچىشتىن چەكلىنىشى كېرەك.

توۋەندىكى مەجۇنىنىڭ ۋاقتىسىز ئاق كىرىشنى توساشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار: قارا ھېلىلە بىر سەر، بەلىلە پوستى، كۈندۈر، لۇبان، تاباشىر يېرىم سەردىن، قارامۇچ ئىككى يېرىم مىسقال، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، ئىگىر بىر يېرىم مىسقالدىن، ئاق سەندەل، كاسنە ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ مۇرابباسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى جاۋارىش جالىنۇس، مەجۇنى مەسرىدىتۇس ۋە باشقا ئەسەب (نېرۋا)نى كۈچەيتمىدىغان مەجۇنلارنى مۇۋاپىق ئىستىمال قىلىپ تۇرۇشنىڭ مەنپەئەتى بار.

قارا ھېلىلە، ئامىلىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، ئۇرۇغىدىن ئايرىپ ئازراق كالا يېغى ۋە دورىلار ئومۇمى مىقدارى بىلەن تەڭ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم 3 مىسقالدىن يىسمۇ بولىدۇ.

مۇنۇ مەجۇنىنىڭ تەبىئىتى موتىدىل، داۋاملىق ئىستىمال قىلىشقا مۇۋاپىق.

تەركىۋى: قارا هېلىلە، بەرەڭگى كابۇلى، پىلپىل، ئامىلە ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، ھەسەل تەڭ باراۋەر. دورىلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ يېيىش كېرەك (بەزى نۇسخىلاردا پىلپىل ئورنىغا تومۇر دېتى قوشۇشنى، ھەسەل ئورنىغا شېكەر ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ).

يەنە بىر مەجۇن: كابۇل هېلىلىسى 2 سەر، تومۇر دېتى 4 مىسقال، غارىقۇن 5 مىسقال، زەنجىۋىل، پىلپىل، قەلەمپۇر 3 مىسقالدىن. ھەممىسنى سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كۇندە ناشتىدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىپ، 2 ـ 3 سائەتكىچە دەملىگەن چاي ئىچمەسلىك كېرەك. كابۇل هېلىلىسى، زەنجىۋىل، پىلپىللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئىستىمال قىلىپ يۇرسىمۇ بولىدۇ.

خام ئەگرى سۇناي بىر سەر، جىن كېۋىزىنىڭ ئۇرۇغى 3 مىسقال، چوپچىنى 3 مىسقال، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى 5 مىسقال، كىرەش (داڭگۇي) 3 مىسقال، ئالقات مۇيىسى 3 مىسقال. بۇلارنى سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ ياساپ كۇندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىپ بەرسە چاچنى قاراتۇتىدۇ.

باشنى يۇيۇدىغان دورىلار: ئەنجۇر يوپۇرمىغى (قارا ئەنجۇر يوپۇرمىغى بولسا تېخىمۇ ياخشى)، قىزىل ئۇزۇم تەكنىڭ يوپۇرمىغى، قارا ئۇڑمە (جۇجەم) يوپۇرمىغى، رەيھانگۇل يوپۇرمىغى ۋە رەيھان ئۇرۇقلىرىدىن

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە قاينىتىپ بېشىنى يۇيۇپ بەرسە ئاقارغان چاچ داۋاملىق ئاقىرىشتىن توختايدۇ (ھەتتا ئەسلىكە قايتىدۇ).

سۇنبۇل، سەلىخە، سىيادان، ئاچچىق تاۋۇز ئېتى، قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، قۇستە، قومۇش يىلتىزى، قارا چىغ پوپۇكلىرىنى بىر سەردىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئاچچىق تاۋۇزنى ياكى ياڭاق پوستىنى قاينىتاتقان 4 چىنە سۇدا بىر كىچە چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ سۈزۈك ئېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە چىگىت يېغى، ئامىلە يېغى قوشۇپ داۋاملىق قاينىتىلسا سۈيى كېتىپ مېيى قالىدۇ؛ ئەنە شۇ ماي بىلەن چاچنىڭ ئاستىنى مايلاش مۇمكىن. سىيادانىدىن ماي چىقىرىپ مايلاپ يۇرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى (سىيادانىدىن 2 سەر، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 3 سەرنى يۇمشاق سوقۇپ، پاكىز قول بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئوسما سىققانىدەك مىجىپ بېرىلسە يېغى چىقىدۇ، ئەنە شۇ سىيادان يېغى بولىدۇ؛ شۇنى ئىشلىتىش مۇمكىن. ئەگەر ئىمكانىيەت بولسا، سىيادان ۋە بادامنى تەخسىگە سېلىپ قاسقاندا ھورلاندۇرۇپ، قېلىن رەختكە ئېلىپ ئىسسىق ۋاقتىدا كىچىك قىسماق [پرېس] بىلەن مىجىلسا، ئاستىغا قويۇلغان قاچىغا ماي ساقىپ چىقىدۇ).

قوشۇمچە: چاچنى بويايدىغان بوياق (خۇزاپ) ۋە داغ، سەپكۈنلەرنى كەتكۈزۈدىغان چارىلەر

بىز ئالدىنقى ماۋزۇدا سوزلىگىنىمىزدەك، بازاردا سېتىلىدىغان چاچ بوياقلىرىنىڭ ئوزىگە يارىشا سەلبى

تەسىرلىرى بار. شۇڭا چاچنى بويىشقا ھاجەتمەن بولغان كىشىلەرنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، ئوسۇملۇكلەردىن ياسىلىدىغان بىر قىسىم بويىق (خۇزاپ)لارنى تونۇشتۇرۇپ ئوتىمىز.

1. ئاقارغان چاچنى قارايتىدىغان خۇزاپلار

1) بىر ھەسسە خېنىگۇلنى سوقۇپ، 3 ھەسسە ئوسما يىپرىغىنى يانچىپ ئىككىسىنى بىللە دوۋلەپ قويۇپ، سۇماق سۇيى ياكى ئانار دانىلىرىنىڭ سقىلغان سۇيى بىلەن نەملەپ چاچقا سۈركەپ 2 - 3 سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلىسا بولىدۇ.

2) بىر قىسىم توغرالغان لوبۇ (تۇرۇپ)نى كوك ياڭاق پوستىنىڭ سۇيىگە چىلاپ چاچقا سۈۋىش مۇمكىن.

3) ھاك بىلەن مۇرداسەنكىنى سۇدا قاينىتىپ، مەزكۇر سۇغا ئازراق يۇڭنى چىلاپ چاچقا سۈركىسىمۇ بولىدۇ (لېكىن بۇ دورىلارنىڭ باش تېرىسىنى غدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك، دىققەت قىلىپ چاچنى پاكىز يۇيۇۋېتىش لازىم).

4) قاينىتىلغان ھاك ۋە مۇرداسەنكى سۇيىگە ئوسما بىلەن خېنىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈۋالسا قارا بويىغى قېنىقراق بولىدۇ (دىققەت: ھەر قانداق بويىق ماددىسىغا بىر قىسىم مىخدارچىن ۋە قەلەمپۇرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇۋەتسە، مەزكۇر خۇزاپنىڭ مىكىگە بولغان ناچار تەسىرىنى ئازايتىدۇ، بويىقنى قېنىقلاشتۇرىدۇ).

5) بىر سەر مۇزنى زەيتۇن يېغىدا، زەيتۇن يېغى تېپىلمىسا باشقا ئوسۇملۇك مايلىرىدا كويگىچە قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ، ئۇنىڭغا بىر يېرىم سەر زەمچە، 7 مىسقال ئاق تۇز، يېرىم سەر كەتمىرانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ چاچقا قويۇپ، 3 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ. بەزىلەر بۇنىڭغا ئوسما، خېنە ۋە سوقۇلغان قەلەمپۇرلارنىمۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشنى كورسەتكەن. 6 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن چەلەكنىڭ هول يوپۇرمىغىنى يېپىپ خۇزاپنى قورۇتماسلىق، كېيىن يۇيۇپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر ئوسما بىلەن خېنىنى سۇغا چىلاپ ئاپتاپتا قويۇپ، سۇيى رەڭ ئالغاندىن كېيىن مەزكۇر دورىلارنى شۇ سۇدا يۇغۇرۇپ خۇزاپ قىلسا تېخىمۇ ئوبدانراق بولىدۇ (ئوسما بىلەن خېنىنى قاينىتىپ، سۇ-زۇپ سۇيىگە مەزكۇر دورىلار سېلىنسا خۇددى ئاپتاپتا قويغانىدەك بولۇۋېرىدۇ).

6) 2 ھەسسە ئوسما، زەمچە، تۇز، كويدۇرۇلگەن مۇزا ۋە ئۇششاق تالقانلانغان تومۇر دېتىنى بىرلەشتۇرۇپ، سىركىدە هوللەپ چاپسىمۇ بولىدۇ. سىركىنىڭ ئورنىغا تۇرۇنج (جۇيزە) نىڭ سىققان سۇيى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

7) قاراگۇلنىڭ ئوزى ۋە يوپۇرمىغىنى ئېلىپ ئاغزى چوڭ شىشىگە سېلىپ بىر قات يوپۇرماق، بىر قەۋەت سوقۇلغان زەمچە، بىر قات يوپۇرماق، بىر قەۋەت

زەمچە قىلىپ، بىر جىلىك يوپۇرماق، بىر سەر زەمچىنى قاچىلىغاندىن كېيىن ئاغزىنى بېكىتىپ، 40 كۈن ئات قىغىغا كومۇپ قويۇلسا ناھايىتى ياخشى بويىاق ھاسىل بولىدۇ.

8) پىشمىغان قاپاقنى پىلىگىدىن ئۈزمەي تۇرۇپ بىر يېرىنى تېشىپ، ئىچىگە ئۈندەك تالقانلىغان تومۇر دېتى ۋە قەلەمپۇرنى سېلىپ، كەسكەن قىسمىنى ئوز يېرىگە قويۇپ لاي بىلەن چاپلاپ 40 كۈن ئوز پىلىگىدە ئوسـ تۇرۇلسە ناھايىتى ياخشى خۇزاپ بولۇپ چىقىدۇ.

9) ئاقىرىپ كەتكەن چاچ ـ ساقالنى سېرىقلىقتىن خالى قىلىش لازىم بولسا، تۇرۇپنى ئۇششاق تۇغراپ سۇيىنى سقىپ، مەزكۇر سۇنى مويغا سۈركەپ يېتىپ، ئەتىسى پاكىز يۇسا موي ئاقىرىپ كېتىدۇ.

10) لىمۇن سۇيىنى ياكى گۇلاپقا ئېزىلگەن كاـ پۇرنى مويغا سۈركەپ، ئەتىسى يۇيۇپ تاشلىسىمۇ موي سۇزۇك ئاق ھالەتكە كېلىدۇ.

2) داغ ۋە سەپكۇننى كەتكۈزۈدىغان ئاددى چارىلەر

داغ ــ ئەرەپچە "كەلەف"، لاتىنچە "خلوئازما" (chloasma)، خەنزۇچە "گەنىبەن" (肝斑) دەپ ئاتىلىپ، كوپرەك يۇز تېرىسىگە چۈشىدىغان خومارەڭلىك قېنىقـ لاشقان تېرە بويىاق ماددىسىدىن ئىبارەت.

سەپكۇن ئەرەپچە "نەمەس"، لاتىنچە "ئېفېلىدېس (ephelides)، خەنزۇچە "چياۋبەن" (雀斑) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: سىرتقى زەخمىلىنىشلەر، كويۇپ قېلىش، سۇركىلىش، بېسىلىش سەۋەبىدىن يەرلىك تېرە بويىاق ماددىسى قېنىقلىشىش؛ كۇن نۇرىدا كويۇش، ھامىلدارلىق، ھەيىز قېيىن كېلىش، ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر، سىل كېسىلى، جىگەر كېسىلى، راك، كوپ ھاراق ئىچىش قاتارلىقلار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەردە تۇغۇتتىن كېيىن يوقىلىدۇ؛ قايتا ھامىلدار بولغاندا، ئورۇقلىغاندا، كۇنگە كوپ قاقلانغاندا قايتا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. داغ ئومۇمەن تېرە ئاستىغا غەيرى تەبىي ماددا (قان، سەۋدا) تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. سەپكۇن تولاراق ئىرسىي بولۇپ، نەسلىگە تارتىدۇ.

داۋاسى: ئاياللارغا خاس كېسىلى بولسا ئۇنى تولۇق داۋالىتىش، جىگەر كېسىلىنى ساقايتىش، سىل كېسىلىگە ئوخشاش قۇراتقۇچى كېسىلى بارلار ئۆزۈقلۇقنى كۇچەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىشكە ھەركەت قىلىش؛ كۇن نۇرىدا قاقلىنىشتىن ساقلىنىپ چىغ قالپاق كىيىۋېلىش، ياغلىق بىلەن سايە چۇشۇرۇپ يۇرۇش كېرەك. ئاياللار ياز كۇنى ئېتىزدا ئەمگەك قىلغاندا يۇزىگە قېتىق، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى سۇركىۋالسىمۇ بولىدۇ.

تەۋەندىكى ئاددى چارىلەر داغنى كەتكۇزىدۇ ياكى سۇسلاشتۇرىدۇ:

① لىمۇن (جۇيزە) نىڭ ئىچكى بولەكلىرىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئوتكۇر ئۇستۇرا ياكى تىغدا نېپىز يالپاقلاپ،

يۇزنى يىلمان سۇدا سوپۇنلاپ يۇيۇپ، مەزكۇر لىمۇن يارچىلىرىنى يۇزگە قويۇپ 1 – 2 سائەت جىم يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇپ تاشلاپ يۇرسە بولىدۇ.

② ئارپا ئۇنى، تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغى، گۈلىسۇ – سەرىنىڭ يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى ۋە ئۇرۇق – نى تۆتۈپ تۇرىدىغان تىرپلار، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا، بورەق، تاتلىق بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئوشكە سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە چاپسا بولىدۇ.

③ پۇرچاق ئۇنىنى يىلمان سۇغا ياكى ئاق‌لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرنىسىگە چىلاپ يۇزگە چېپىش مۇمكىن.

④ پىياز ئۇرۇغىنى سوقۇپ يىلمان سۈ قۇيۇپ چىلاپ قويۇلسا شىرنىسى چىقىدۇ، شۇلارنى يۇزگە سۈركەپ قۇرۇتۇپ ئەتىسى سوپۇنلاپ يۇيۇپ تۇرسا داغنى كەتكۈزىدۇ.

⑤ قارا ھەشقىمىچەك ئۇرۇغى (ھەبۇلنىل) نى 3 كۈن ھارافقا چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ تالقان – لىنىدۇ. ئاۋال يۇزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، ئارقىدىن ھول زەنجىۋىل (سىك جياك) سۈيىنى يۇزگە سۈركەپ، ئۇستىدىن مەزكۇر تالقانىنى سۈركەپ يېتىپ ئەتىسى يۇيۇۋېتىلىدۇ؛ بىرقانچە كۈن ئۇدا تەكرارلانسا داغ يوقىلىدۇ.

⑥ ھول ياڭاق مېغىزىنى يانچىپ يۇزگە سۈركەپ بەرسە داغ يوقىلىدۇ.

⑦ ئاق قۇشقاچ مايىغىنى سىركىدە ئېزىپ چاپسا داغنى ۋە سەپكۈنىنى يوقىتىدۇ.

⑧ قارىياغاچ (سىدە) پوستىگىنى سوقۇپ شىرىسىنى سۇركىسىمۇ داغ يوقىلىدۇ.

⑨ ھول ئىگىرنى سوقۇپ سۇيىنى سۇركىسە، قۇرۇق ئىگىرنى قويۇق قاينىتىپ چاپسا داغ يوقىلىشى مۇمكىن.

⑩ ياۋا ياكى تېرىغان بىدىنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ چاپسا داغ ۋە سەپكۇنىنى كەتكۇزىدۇ.

⑪ رەۋەن ئوسۇملۇگىنىڭ يىلتىزىنى ياكى قۇرۇق رەۋەنىنى سىركىدە ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑫ ئاق لەيلى چوپىنى، بولۇپمۇ ئۇرۇغىنى ئۇزۇم سىركىسىدە ئېزىپ چاپسا داغنى يوقىتىدۇ.

⑬ ئىمكانىيەت بولسا توۋەندىكى مەلھەمنى تەييارلاپ ئۇزاقراق ئىشلىتىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تاتلىق بادام مېغىزى، ئىرسا (گۈلى سۇسەن يىلتىزى) تۇخۇمەك، قىچا، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل 5 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كۈنجۈت، تۇرۇپ ئۇرۇغى، قىزىل ماش 4 مىسقالدىن، زەچىۋە (ياكى مامىرانچىن) 2 مىسقال، قارىمۇچ، قەلەمپۇر 2 مىسقالدىن، نوقۇت، كەتىرا، گۈرۈچ ئۇنى، بۇغداي كېپىگى، ئارپا ئۇنى 2 مىسقالدىن، كۈندۈش بىر مىسقال، بېڭى قايماق (ئىلاجى بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتى 15 مىسقال)، تۇخۇم ئېقى 8 دانە، ھول ئەنجۈر شىرىسى (قىش ۋاقتىدا ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە يىلمان سۇغا چىلاپ چىقىرىلغان شىرە) 5 مىسقال. دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ قىلىن ئەلگەكتىن ئۇتكۇزۇپ، سۈت ۋە ئەنجۈر شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېرىم قويۇق ھالەتتىكى

مەلھەم تەييارلاپ، ئاخشامدا ئالدى بىلەن يۇزنى يۇيۇپ جۇيزە سۇيى سۈركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن بۇ مەلھەم بىلەن مايلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سوپۇنلاپ يۇيۇپ تاشلىسا بولىدۇ.

سەرتان (راك) كېسەللىگى

سەرتان كېسەللىگى لاتىنچە "كانتسېر" (cancer)، خەنزۇچە "ئەيجېك" (癌症) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان دېگەن نام بىلەن ئاتىلىشىدىكى سەۋەپ،— سەرتان ئوسمىلىرى ئادەتتە قارامتۇل سېرىق رەڭلىك، ھەر تەرەپكە كوكۇش رەڭدە يىلتىز تارتقان ھالدا تۇقۇلمىلارنى قاپسىپ تۇتىدىغان غەيرى تەبىئى تەرەققىياتقا ئىگە ئوسمىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، دېگىز ۋە دەريالاردا ياشايدىغان قىسقۇچ پاقا (خەرچەك) ھايۋىنىغا ئوخشاپ كەتكەنلىگىدىن بولسا كېرەك. چۈنكى مەزكۇر ھايۋانمۇ سۇدا پۈتلىرىنى ئاشۇنداق ھەريانغا سوزۇپ ئۇششاق دېگىز جانداملىرىنى تۇتۇپ يەپ ھايات كەچۈرىدۇ.

سەرتان كېسەللىگى تىبابەت كىتابلىرىغا ناھايىتى بۇرۇنلا يېزىلغان كېسەللىك بولۇپ، مىلادىدىن 460 يىل بۇرۇن تۇغۇلۇپ، 377 يىل بۇرۇن ئولگەن قەدىمقى ياۋروپا تىبابەتچىلىك ئىمىنىڭ ئاساسچىسى ھىپپوكرات (بۇقرات)، ئۇزىدىن بۇرۇنقى تەۋپلارنىڭ ئىلىم ـ تەجرىـ

مىلىرىنى يەكۈنلەپ يازغان كىتاۋىدىلا سەرتان (راك) كېسىلى ھەققىدە خېلى تولۇق چۈشەنچە بەرگەن. مىلا - دىنىڭ تەخمىنەن 1020 - يىللىرى يازغان «ئەلقانۇنى فىتتىب» (تىبابەت قانۇنلىرى) نامىلىق داڭلىق ئەسەردە ئىنبىسىنا سەرتان كېسەللىگىنى تەپسىلى تەسۋىرلىگەن. دىن تاشقىرى، ئۇنى داۋالاش مەسىللىرى تۇغرىسىدىمۇ ناھايىتى قىممەتلىك پىكىر ۋە تەجرىبىلىرىنى كورسىتىپ ئوتكەن. ئۇ كىشىنىڭ مەلۇم كوز قاراشلىرى تېخى ھازىر - غىچە ئوز قىممىتىنى يوقاتقان ئەمەس.

سەۋىۋى: قەدىمقى تىبابەتچىلىك ئىلمى كېسەللىك - لەرنىڭ ھەممىسىنىڭ بارلىققا كېلىشىنى ئادەم ئىچكى ئەزالىرىدىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان بۇزۇلۇشلىرىغا باغلاپ تەتقىق قىلىدۇ. شۇڭا سەرتان كېسەللىگىنىمۇ غەيرى تەبىئى سەۋدا ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن ياكى شور بەلغەم ئارىلاشقان غەيرى تەبىئى سەپرا ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ. تەبىئىكى، سەۋدا، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبىئى ئوزگىرىشى ئۇنىڭ كويۇشى (بۇزۇلۇشى) تاشقى مۇھىت ئامىللىرىنىڭ بەدەن ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كورسىتىشىدىن بارلىققا كېلىدۇ.

ئالاھەتلىرى: ئىنبىسىنا مۇنداق دەپ كورسىتىدۇ: "سەرتان" كوپىنچە بەدەننىڭ بوش (كاۋاك) ئەزالىرىدا

پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئەسەب (نېرۋا) ئەزالىرى ۋە هول ئەزالاردا تولاراق ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئايال-لاردا ئەمچەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئورۇنلاردا؛ ئەرلەردە بولسا كاناي، قىزىل كىكىرتەك، ئوپكە، بۇرەك، زەكەر، ئۇچەي، مەئىدە ۋە تىل، يۇز ساھەلىرىدە، باشقا هول ئەزالاردا، بەزىدە يۇلۇندا پەيدا بولىدۇ.

سەرتان دەسلەپ پەيدا بولغاندا مەخپى (يوشۇرۇن) هالەتتە بولىدۇ، شۇڭا تونۇش قىيىن. ئۇنىڭ ئاشكارىلە-نىشى ئالامەتلىرى كورۇنگەندىن كېيىن بولىدۇ.

دەسلەپ پۇرچاق (باقلا) چوڭلۇغىدا، بادام مېغىزى چوڭلۇغىدا ناھايىتى قاتتىق، يۇمۇلاق شەكىللىك ئوسمە هالىتىدە ئىپادىلىنىدۇ. مەزكۇر ئورۇن بىرئاز هارارەت-لىك بولىدۇ، بارغانسېرى چوڭىيىپ هەتتا كىچىگرەك تاۋۇز چوڭلۇغىغا يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. سەرتان زورايە-غانسېرى ۋە هارارىتى كۆچەيگەنسېرى قىسقۇچ پاقا پۇتىغا ئوخشاش قارامتۇل كوكۇش تومۇرلار پەيدا بولىدۇ. كو-يۇپ ئېچىشىپ، يالقۇنجاپ سوقۇپ تۇرىدۇ. بۇ خىل ئوزگىرىشلەر كويگەن سەۋداغا سەپرانىڭ ئارىلىشىش مىق-دارىغا باغلىق. سەرتان جاراھەتلەنگەندە قارا ۋە يىرگە-نىشلىك يارا هاسىل بولۇپ، يارىنىڭ لىۋى قىزىل ياكى كوكۇش رەڭگە كىرىپ، سەسكەنگىدەك سەت ئاغدۇرۇلۇپ تۇرىدۇ، ئىچىدە ياقا ئوخشاش توقۇلمىلار كورۇنىدۇ، پاسات (يىرىڭ)، سېسىق زەرداپ ئېقىپ تۇرىدۇ.

بەزىدە سەرتانىڭ ئاغرىتىشى ۋە كويىگەندەك ئېچىشىشىدىن كېسەل كىشى چىدىيالماي ھۇشىدىن كېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

سەرتان غايەت زور دەرىجىدە ئېغىر ۋە خەتەرلىك كېسەللىكدۇركى، ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىت تۈتماسلىق كېرەك. ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلىدىدە تونۇپ تۇرغۇلا تەدبىر قوللىنىلسا، تەرەققىياتىنى توختىتىشقا ۋە كۇچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈمىت بار.

داۋاسى: سەرتان كېسەللىگى تەبابەتتە خېلى بۇرۇنلا تونۇلۇپ، يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك تەسۋىرلەنگەن كېسەللىك بولغاچقا، قەدىمدىن تارتىپ نۇرغۇن تەۋىپلار بۇ كېسەللىككە قارشى ئۇنۇملۇك داۋالاش چارىسى ئىزلەپ نۇرغۇن تەجرىبىلەرنى توپلىغان. ئۇلارنى يىغىنچاقلىغاندا توۋەندىكى بىرقانچە ماددىغا مەركەزلىشىدۇ. ئاتاقلىق تەبابەت ئالىمى ئىبنىسىنانىڭ پىكرى توۋەندىكىچە:

① سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقىتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئۇنىڭ كۇچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۇمىت كۇتۇش مۇمكىن ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۇرمىگىلى بولىدۇ، بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ؛ ئەمما تەلتۇكوس ساقىيىشى تەسرەك. كۇپىنچە سەرتان ئېچىكى ئەزالاردا مەخپى تەرەققى قىلىۋاتقان بولىدۇ.

② سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۇيى، يېڭى بېلىق ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغىغا ئوخشاش

بەدەننى كۇچەيتىپ ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغاق ۋە هوللۇك يەتكۈدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرىز قىلىش مۇۋاپىق. ئەگەر سەرتان ئوسكەن جايدا هارارەت بولسا، ياغسىزلاندۇرۇلغان ئايران ئىچكۈزۈش، هول قاپاقتا ئاش ئېتىپ يىگۈزۈش كېرەك. نوقۇت، پېتىنگان (چەيزە)، ۋەهشى هايۋانلارنىڭ گوشلىرى، كالا گوشى، كونا شاراپ بۇزۇق قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇلاردىن پەرىز قىلىش لازىم.

③ بەدەننى خىلىتلاردىن ئېرىتقداشقا چارە قىلىپ قان ئېلىش لازىم. چۈنكى قان ئېلىش سەۋدا، سەپرانى چىقىرىپ تاشلايدىغان ياخشى ئىستېراق چارىسىدىن ئىبارەت. خۇسۇسەن، سەرتاندا قان ئېلىنسا سەرتان ماددىسى (ئامىلىنى)نى ياخشىراق چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ؛ شۇنىڭدەك خىلىتلارغا خاس سۇرگە دورىلارنى داۋالاش جەريانىدا داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش لازىم.

④ سەرتان كېچىك بولسا دەستىكاره (ئۇپېراتسىيه) قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. لېكىن ئىلاجى بولسا باشقا ئۇسۇللار بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كوپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كېسىپ تىغ تەككۈزگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يانلىشىشى (تەرەققىياتى تېزلىشىپ كېتىشى) كورۇلىدۇ. ئەگەر كېسىۋېتىشكە توغرا كەلگەنده يىلتىزىنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زۆرۈر، بەزىده يىلتىزى تازىلانغاندىن كېيىن داغلاش لازىم بولىدۇ؛ لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېهتىيات

قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۈرەك، جىگەر، مىڭدەك نازۇك ئەزالاردا ۋە چوڭ قان تومۇرلارغا يېقىن بولسا داغلاش چوڭ خەۋپ-خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. دستكارە ئەملىيەتتى قىلىنغاندا ئوسمىدىن قان ئېقىپ تومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغا يامراپ كەتمەسۇن ئۈچۈن، قاننى كوپرەك ئاققۇزۇش كېرەك. ئىنىسىنا بۇ پىكىرنى تو-ۋەندىكى مىسال بىلەن ئىسپاتلايدۇ: "بۇرۇنقى تەۋپىلاردىن بىرى بىر ئايالنىڭ سەرتان پەيدا بولغان بىر ئەمچىكىنى پۈ-تۈنلەي كېسىۋەتكەن ئىدى، يەنە بىر ئەمچىكىدە سەرتان پەيدا بولۇپ چىققان. دېمەك شۇ ئەمچىكىدىمۇ سەرتان ماددىسى بار ئىكەن، بۇنى كەسكەندىن كېيىن ئۇنىڭدا پەيدا بولغان ياكى گەردەن ئارقىلىق ئوتكەن. بۇ ئىللەتنىڭ ماددىسى جىق بولۇپ، بىر ئەزادا پەيدا بولسا ئۇ ئەزانى كەسسە يەنە بىر ئەزادا پەيدا بولىدۇ".

⑤ سەرتان ئوسمىسى شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن، ئۇنى يۇمشىتىپ ماددىسىنى تارقىتىدىغان دورىلارنى ئىش-لىتىشنىڭ زىيىنى بار. چۈنكى سۈيۇق ماددىلار تارقاپ باشقا ئەزاغا يامراپ كېتىشى، قويۇق ماددىلار يەنىلا قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا قىلىنىدىغان دورا سەرتان ماددىسىنى بىر يەرگە توپلايدىغان، ئۇنىڭ ئارىسىغا ئوتتۇپ ئۇلارنى مەھۇي قىلىدىغان (يوقىتىدىغان) بولۇشى، ماددىنى سوۋۇتە-دىغان بولۇشى لازىم. كۈچلۈك كويدۇرگۈچى دورىلار سەرتان ماددىسىنىڭ ھەركەتچانلىغىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

يۇقۇرىدىكى قائىدىلەرگە ئاساسەن توۋەندىكىچە ئىچكى-تاشقى چارىلەرنى قوللىنىش لازىم:

دورا ئىچكۇزۇپ داۋالاش

1) بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن، تاتلىق ئايران بېرىش، ھەر كۈنى توت قېتىم ئەپتىمۇننى ئايران (مائىلجىسى) ياكى ھەسەل سۈيى (مائىلئەسەل) بىلەن بېرىش كېرەك. ئەپتىمۇن ئۇرۇغىنى قاينىتقان سۇ (دەتبۇخى ئەپتىمۇن) غا ھەسەل قوشۇپ بېرىش لازىم. غارغۇن شەرۇتنى ياكى قاننى تازىلايدىغان باشقا دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، غارغۇن، ئەپتىمۇن، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ئۈستەخۇددۇس، بىستىپايەجىدىن 6 مىسقالدىن، قارا خەربەقتىن 3 مىسقال، قارا تۇزدىن 2 مىسقال ئېلىپ تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 دانىدىن 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن ياكى ئۇلارنى قاينىتىپ كۈندە بىر قېتىم ئىچسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە شەرۇتنى، نىلۇپەر شەرۇتنى بېرىشمۇ مۇمكىن. بۇ دورىلار تاكى بەدەن خىلىتلاردىن تازىلانغىچە داۋاملىق بېرىپ تۇرۇلىدۇ، داۋالاش جەريانىدا يەنە ئارىلاپ بېرد-لىشى كېرەك. جىگەر ھارارىتىنى مۇناسىپ دورىلار ۋە تاماقلار بىلەن پەسەيتىش زورۇر. ھەر كۈنى ئەتىگەندە كازىۋان شەرۇتنى، كاسنە ئۇرۇغى، بادىرەنجىبۇيا ۋە چۇ-چۇكىبۇيا يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىلغان شەرۇەت بېرىپ تۇرۇش پايدىلىق.

2) سماپ كۇشتىسى بىلەن داۋالاش:

تەركىۋى: سماپ 5 سەر، شورا (قارا مىلتىق دورىسى ياسايدىغان شورا ــ نىترات ناترىي) 5 سەر، زەمچە (سۇمۇق) 5 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: شورانى ئايرىم يانچىپ (ھاۋانچىدا كۇچ بىلەن سوقسا پارتلاپ كېتىش ئېھتىمالى بار)، زەمچىنى ئايرىم تالقانلاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كىچىك قازانغا قۇيۇپ ئۇستىگە سماپنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ ئۇستىگە چىنەتەختە يېپىپ، تەختسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان گىرۋەكلىرى قەغەز بىلەن ھەم چاپلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ ئۇستىدىن سېرىق توپا، يۇڭ ۋە تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ پىشۇرۇلغان لايدا چاپلىمىپ، قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. ئوتنىڭ كۆچى دەسلەپتە ئاستا، بارغانسېرى كۈچلۈك بولۇشى، كېيىنچە ئاستىلىتىلىشى لازىم؛ تەختىنەن بىر سائەتچە قىزىتقاندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتىلىدۇ. ئاندىن لاينى ئاۋايلاپ ئېلىۋېتىپ، تەختىنى ئاغدۇرۇلسا ئۇنىڭغا يېڭىنگە ئوخشاش كىرىستاللانغان ئاچ قىزىل رەڭلىك تالقان چاپلىشىپ قالغان بولىدۇ. ئەنە شۇ سماپ كۇشتىسى بولۇپ، ئۇنى ئاۋايلاپ قىرىۋېلىپ ئىشلىتىدۇ. سماپ كۇشتىسى زەھەرلىك ۋە ئېغىز ئىچكى پەردىلىرىنى شىلىپ تاشلايدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە. شۇڭا ئۇنى خاتا ئىشلىتىش، مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىش، كوزگە تەككۈزۈش، بالىلارغا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش زورۇر. ئىچىش چېغىدا

ھور نان ياكى گىرده نان يۇمشىغىنا يۇگەپ تۇرۇپ چاينىماي يۇتۇش لازىم.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەزادىكى سەرتانىلارغا ئىشلىتىش مۇمكىن. سەرتانىنىڭ دەسلەپىدە ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى ياخشى؛ كېيىنكى دەۋرىدە ئىشلىتىلسىمۇ كورۇنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

مىقدارى: چوڭ كىشىلەرگە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم بىر پۇگدىن بېرىلىدۇ. بىرقانچە ھەپتە شۇ مىقداردا ئىچىپ دورىغا كونگەندىن كېيىن تەدرىجى مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 2 يېرىم پۇگىغا قەدەر يەتكۇزۇش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، مەئىدىنى غىدىقلاپ كوڭۈلنى ئېلىشتۇرۇشى ھەتتا قۇستۇرۇپ تاشلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىنى ئىچىپ بولۇپ ئارقىسىدىن پۇددىنە قاينىتقان سۇنى ئىچىپ تۇرۇش ياخشى. ئەگەر قۇستۇرۇۋەتسە ئوز ۋاقتىدا ئېغىزنى پاكىز چايقاپ، ئېغىز نېپىز پەردىلىرى ۋە چىشلارغا زەرەر يېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى سۇرگۈزۈپمۇ قويىدۇ، بۇنىڭغا دورا قىلمىسىمۇ ئوزى توختاپ قالىدۇ. ئومۇمەن سىماپلىق دورىلارنى ئىچىۋاتقان مەزگىلدە ئېغىز ئىچىنىڭ پاكىز تۇتۇلۇشىغا دىققەت قىلىش زورۇر.

3) كۇچۇلا بىلەن داۋالاش:

تەركىۋى: سۇتكە چىلاپ تىلى ئېلىپ تاشلانغان، تالقانلانغان كۇچۇلا 3 سەر، چايان (قۇيرۇغى ئېلىنمىغان

تۇزلۇق سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ) 40 دانە، ئىلان گوشى 10 سەر، قىزىل سىر 2 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق دورىلارنى ئۇششاق يانچىپ (قىزىل سىرنى بەك ئۇۋاق تالقانلاش)، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلدىن لازىم مىقدارىدا قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەرتانلارنىڭ كېيىنكى ۋە باشقا ئەزاغا كوچكەن دەۋلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئىلاجى بولسا كونا چاغىر (ھاراق) ياكى سوك ھارىغى (سېرىق ھاراق) بىلەن ئىچىش كېرەك.

ئادەتتىكى كۇچۇلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) نىڭ يالغۇز ئۇزۇنى داۋاملىق ئىستىمال قىلىشقا بېرىلسە ھەر خىل سەرتان ئوسمىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۇرسىتىدىغانلىقى تەجرىبىدە نۇرغۇن قېتىم ئۇچرىتىلغان؛ شۇ مەجۇنگە يۇقۇرىدىكى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلەتىلسىمۇ پايدا قىلىشى مۇمكىن دەپ ئويلايمىز.

4) ئىلان گوشى بىلەن داۋالاش:

سەرتان كېسىلىنى ئىلان بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ قەدىمدىن قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۇسۇللىرىدىن بىرى. ئىلان گوشى توۋەندىكى ئۇسۇللاردا ئىشلىتىلىشى مۇمكىن:

(1) تالقانلاپ ئۇچقۇزۇش سەرتانىنى داۋالاش ئۈچۈن ئاق يەرنىڭ زەھەرلىك ئىلانلىرى، چوپلۇكلەرنىڭ زەھەرلىك ئىلانلىرى ئىشلىتىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە كۆرە ئاتۇشنىڭ تاشلىق سايلىرىدا ئۇچرايدىغان ئوق ئىلان (ماري ئەفئا)نىڭ تەسىرى ياخشى (ھازىر دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان ئىچكى ئولكىلەردىن چىقىدىغان توقاچ قىلىپ قويغان ئىنچىكە چىپار ئىلان بەيخۇاشىنى ئىشلىتىپمۇ كورۇنەرلىك ئۈنۈم قازىنىلماقتا).

ئىلاندىن بىر سەر، يۇقۇرىدىكى تەركىپ بويىچە ئىلان تالقىنىنى بىر مەزگىل بېرىپ، كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ئىلان گۇشى (ئاساسلىغى ئۈنىڭ زەھىرىگە)گە كۆنگەندىن كېيىن دورا تەركىۋىنى ئۈزگەرتىپ، چايان (سېرىغىشەك)، قىرىق ئاياق، مۇزايۇبشى، ئالا كۆلۈك، ئىشلەنگەن كۆچۈلا قاتارلىق دورا ئەشيالىرىنى مۇۋاپىق نىسبەت بويىچە قوشۇپ، كېسەللىكنى ياخشىراق تىزگىنلەشكە ھەركەت قىلىش كېرەك. پەقەت بىر خىل تەركىپ بىلەنلا چەكلىنىپ قالماندا شىپالىق تەسىرىنى روشەن جارى قىلدۇرغىلى بولمايدۇ.

(2) ئىلان گوشىنى قاينىتىپ بېرىش: يېڭىدىن تۇتۇلغان ياكى تۇتۇپ قۇرۇتۇلغان ئىلانىنى قۇم چوگۇن (ئەگەر قۇم چوگۇن بولمىسا سىرى كۆچە-

مىگەن كۆرۈشكا)گە سېلىپ①، بەلگىلىك مىقداردا سۇ قۇيۇپ، سۇنىڭ يېرىمى ياكى 3 تىن بىر قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، كۈندە 1 – 2 قېتىم ئىلان شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

يېڭىدىن تۇتۇلغان زەھەرلىك ئىلاننىڭ بېشىنى ۋە قۇيرۇق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچ - باغرىنى تازىلاپ قىيما قىلىپ، قوي ياكى موزاي گوشى قوشۇپ چوچۇرە تۇگۈپ بىرقانچە دانىدىن يېگۈزۈش، سۈيىنى ئىچكۈزۈشمۇ مۇمكىن. قۇرۇق ئىلان بولسا سوقۇپ گوشكە ئارىلاشتۇرۇپ چۆچۈرە تۇگۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

بەزى تەۋپىلار ئىلان گوشىگە قوي ياكى موزاي گوشى قوشۇپ شورپا قىلىپ، شورپىسىنى يۇقۇرقىدەك ئىچكۈزگەندىن تاشقىرى، قوشۇمچە سالغان گوشىنى ئېلىپ سۆڭگۈتۇپ قويۇپ، نېپىز يالپاقلاپ، كېسەل كىشىگە مەزكۇز گوشنى چاينىاپ شىرىسىنى شۇمۇپ تىرپىنى تاشلىۋېتىشكە بۇيرۇپ داۋالىغان. بۇنداق قىلغاندا گوشتىكى ئىلان زەھىرى ئىچىلگەن ئىلان زەھىرىنى داۋاملىق تولۇقلاپ، ئۇنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى ئۇزلۇكسىز ساقلاش خىزمىتىنى ئوتەيدۇ.

(3) ئىلان گوشىدىن قۇرس (تابلېت) ياساپ بېرىش: زەھەرلىك ئاق يەر ئىلىنىڭ باش قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچىنى تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا زەنجۈبىل قوشۇپ تالقان ياساپ

① تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئىلان گوشى ئالبۇمىن ياكى چوپۇن قازاندا، سىرى كوچكەن كوردا قاينىتىلسا ئۇنۇمىگە دەخلى يېتىدۇ.

ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسـ
قالدىن ئىچىدۇ. دورىخانىلاردا سېتىلىدىغان كىچىك تو ـ
قىچاق قىلىپ قويۇلغان چىپار ئىلان (بەيخۇاشې) نىك
باش، قۇيرۇغى بىلەن بىللە سوقۇپ، زەنجىۋىل قوشۇپ
تالقان تەييارلاپ بىر مىسقالىدىن ئىچىشكە بېرىلىسمۇ
بولىدۇ.

(4) ئىلان ھارىغى چىلاپ بېرىش: يېڭى تۇتۇلغان زەھەر ـ
لىك ئىلاننىك بېشىنى كېسىپ تاشلاپ (چۈنكى ئىلان زەھىرى
ئىلاننىك چىشى ئاستىدىكى زەھەر خالتىسىدا تۇرىدۇ. ئىلان ـ
نىڭ چىشى نوكەش بولۇپ، بىر نەرسىنى چاقماندا چىشى ئاس ـ
تىغا بېسىلىپ، زەھەر خالتىسى تېشىلىپ ئۇنىڭدىن ئېقىپ
چىقىپ زەھەرلەيدۇ)، ئىچىنى تازىلاپ ئاشلىق ھارىغىغا
چىلاپ (ئايال ياكى ھاراق ئىچەلمەيدىغان كىشىلەر بولغاندا
ئادەتتىكى ئۇزۇم ۋىنوسىغا) چىلاپ 7 — 10 كۈن تۇرغۇزۇپ،
كۈندە چۈش ۋە كەچتە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچىشكە بۇيرۇ ـ
لىدۇ. ئىلان گوشى بىلەن بىللە 2 جىڭ ھاراقتا يېرىم
سەر كەسمە زەنجىۋىل (ئاق چەشكى) قوشۇپ چىلانسا
ئىلان گوشىنىڭ پۇرىغىنى يوقىتىدۇ، ئىشتىھانى بوغۇپ
قويۇش خۇسۇسىيىتىنى تۇزەيدۇ.

ئىلان گوشى بىلەن داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىش ـ
لىك ئىشلار:

① ئومۇمەن ئىلان گوشىنى قايسى تۈرده ئىستىمال قىلغاندا بولسۇن، ئىلان گوشىنىڭ بىر كۈنده بەدەنگە كىرىدىغان ئومۇمى مىقدارى 1 - 2 مىسقال (گىرام ھىسابىدا تەخمىنەن 3 — 6 گرام) بولغاندىلا كۈتۈلگەن شىپالىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

② ئىلان تالقىنى، ئىلان شورپىسى بەرگەنده كېسەل كىشىنى قاتتىق تەرلىتىۋېتىدۇ. بۇ چاغدا چايغا تۇز تېمىتىپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇش، ئەزالىرىنى ياخشى چۈمكەش كېرەك. ئەگەر مۇچە (قول - پۇت) لىرى ئېچىلىپ قالسا سوغاق تېگىپ، يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق ئاغرىيدىغان قىلىپ قويىدۇ.

③ ئىلان بىلەن داۋالاش جەريانىدا نىسبەتەن كۆچلۈكرەك، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ھول يەل - يىمىشلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك.

ئىلان گوشى ھەممە ئەزادا پەيدا بولغان سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا داۋا بولىدۇ. خۇسۇسەن، ئۇلارنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى روشەن كورۈنىدۇ.

5) ياڭاق دەرىخى نوتا شېخىنىڭ سۈيىده پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن داۋالاش:

يېقىندىن بۇيانقى تەجرىبىلەردە، قىزىلۇڭگەش (قىزىل كىكىرتەك) سەرتانى ۋە مەئىده سەرتانى ياڭاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىنى قاينىتقان سۇدا تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، شۇ تۇخۇمنى يىگۈزۈش ئارقىلىق داۋالاشتىن خېلى

ياخشى ئۇنۇم قازىنىلغان؛ بۇ ئۇسۇلنى سىناپ قوللىنىش مۇمكىن (ئۇسۇلى «قىزىل كىكىرتەك سەرتانى» ۋە «مەئىدە سەرتانى» ماۋزۇلىرىدا تەپسىلى سوزلەنگەن).

توغرا ئۇچەي (مۇستەقىم — كوتەن ئۇچەي) سەرتانىنى داۋالاش ئۇچۇن، 6 جىك ياڭاق نوتا شېخىنى ئۇششاق توغراپ 3 جىك سۇدا قاينىتىپ، سۈيى 3 ـ 4 سەر قالغىچە داۋاملىق قاينىتىپ سۈزۈپ، مەزكۇر قويۇقلاشقان قاينىتىمـ ـنى كۇندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 تامچىدىن 50 تامچىغا قەدەر يېرىم پىيالە پىشىق سۇتكە تامغۇزۇپ ئىچكۇزۇشنىك ئۇنۇمى بار.

6) ھەرە ھوكۇنسىنىك مەجۇنى بىلەن داۋالاش:

تەركىۋى: ھەرە ھوكۇنسىگى يېرىم جىك، ئىلان قاسرىـ ـغى (پوستى) يېرىم جىك، ئولۇپ قاتقان پىلە قۇرۇت يېرىم جىك، كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەل 2 جىك.

ياساش ئۇسۇلى:

① ھەرە ھوكۇنسىگى ئۇچۇن تام ۋە دەرەخ كامارلىرىدا تۇرغان ھەرە ھوكۇنەكلىرىنى يېغىپ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇلارنى يېغىۋالغاندىن كېيىن سوغاق سۇغا 5 قېتىم چىلاپ سۈيى ئالماشتۇرۇلىدۇ. بۇنداقتا ئۇنىڭدىكى توپا ـ چاڭلار تازىلانغاندىن تاشقىرى، ھوكۇنەك ئىچىدىكى ھەرە قالدۇقلىرى يۇمشاپ ئاجراپ چىقىپ كېتىدۇ؛ ئەك ئاخىرقى سۇ سۈزۈلۈپ زەرداپتىن خالى بولـ ـغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، يېيىپ قۇرۇتۇپ ئاندىن تالـ قانلىنىدۇ.

② ئىلان پوستىنى يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن

ئۇششاق كېسىپ تالقانلىنىدۇ (ئىلان قاسىرغىنىڭ بىر قىسىم يىلىملىك مۇكۈزلاشقان قىسمى سوقۇلماسلىغى مۇمكىن، ئۇلارنى تاسقاپ چىقىرىۋەتسە بولىدۇ).

③ قاتقان پىلە قۇرۇتى دەپ، پىلە قۇرۇتى 1 ـ 2 ـ ئۇيقۇ سىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تېگىپ ئولۇپ قېتىپ قالغان قۇرۇتلارغا ئېتىتىلىدۇ (ئۇلارنى يىغىپ قۇرۇتۇپ، ھاكتىن ياكى ساپالدىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلىنىدۇ). ئۇ خىل قاتقان پىلە قۇرۇتىنى تازىلاپ تالقانلاش كېرەك.

يۇقۇرىدىكى شەرتلەر ھازىرلانغاندىن كېيىن، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارغا كوپۇكسىز ھەسەلدىن 2 جىڭ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلسا مەجۇن تەييار بولىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ ئۇزاق مۇددەت ئىچىش لازىم. بۇ مەجۇن ئوپكە، جىگەر، مەئىدە ۋە بالىياتقۇ سەرتانلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

7) ئەينۇلا، شۇلتا قاينىتىمسى بىلەن داۋالاش:

50 تال ئەينۇلىغا 3 جىڭ تۇز شۇلتا ئېرىتىمسى قوشۇپ يېرىم سائەتتىن ئارتۇق قاينىتىلىدۇ، ئەينۇلا تامامەن ئېزىلىپ ئۇرۇقچىلىرىدىن ئايرىلغاندىن كېيىن سۈزۈپ، يەنە بىردەم ئاستا قاينىتىپ قويۇلىدۇرۇلىدۇ. كۈندە 6 قېتىم (تاماقنىڭ ئالدىدا بىر قېتىم، كەينىدە بىر قېتىم) دىن ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە (2 ـ 3 گرام) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتما قىزىل كىكىرتەك، جىگەر، ئەمچەك سەرتانلىرىغا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

8) شاپتۇل مېغىزى قاينىتمىسى بىلەن داۋالاش:

تەركىۋى: شاپتۇل مېغىزى، ئۈزۈم، بوز بوغا، قانسە (توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق قەۋىتى) 3 مىسقالدىن، كەتمرا بىرسەر، رەۋەن ئىككى مىسقال، زۇلۇك قۇرۇت بىر يېرىم مىسقال، كوكۇيۇن 5 پۇڭ، سۇ 2 پىيالە. يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ بىركۈندە 3 كە بولۇپ ئىچىش كېرەك. بۇ دورا ئايالالار بالىياتقۇ سەرتانى ۋە ئايالالار جىنسىي بەزلىرى سەرتانىغا ئىشلەتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ؛ ئۇزاققىچە ئىچىش كېرەك.

9) بالىياتقۇ سەرتانىدىكى قاناشنى ۋە قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن قېرىقىز (لەسقى) ئۈرۈغىدىن 3 - 4 سەرنى بىر چىنە سۇ بىلەن قويۇق قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە خۇنى، ئاغرىشنى توختىتىدۇ (خەلق تەجرىبىسى).

10) ئىت ئۈزۈمى (ئىنەبۇسسۇئىلەب) چوپىنىڭ قاينىتمىسى بىلەن داۋالاش: قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (قىل تاماق) ۋە مەئىدە سەرتانلىرىغا ئىت ئۈزۈمى چوپىنىڭ ھولىدىن 2 سەر، قۇرۇغىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سودا قويۇق قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن تەڭشەپ بىر كۈندە ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە بەلگىلىك مۇددەتتىن كېيىن قۇسۇش، تاماق توۋەن چۈشمەسلىك ھادىسىلىرى يوقىلىپ، تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلايدۇ.

سەرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش

بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىگە چۈشكەن سەرتان ئىللەتلىرىنى داۋالاشتا ئىچكى تەرەپتىن دورا ئىچكۈزۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، سىرتتىن مۇۋاپىق دورىلارنى قوللىنىش ئارقىلىق ئۇلارنى يوقىتىش (بۇ مەقسەتنى ئەملگە ئاشۇرۇش ھازىرچە ئانچە ئۇڭاي ئەمەس)؛ كىچىكلىتىش ياكى تەرەققىياتىنى چەكلەش؛ يارىغا ئايلاندۇرماسلىق؛ ئەتراپتىكى ئىششىقلارنى قايتۇرۇش مۇمكىن.

«ئىكسىرى ئەزەم» كىتاۋىنىڭ مۇئەللىپى (ئاپتورى) مەھەممەت ئەزەمخان بۇرۇنقى ھوكۇمالارنىڭ ۋە ئۇزىنىڭ تەجرىبىلىرىگە ئاساسەن، سەرتان كېسىلىنى سىرتتىن داۋالايدىغان دورىلار ھەققىدە تۆۋەندىكى پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويغان: "سەرتانىنى زائىل قىلىش (يوقىتىش) مەقسىدىدە ئىشلىتىدىغان دورىلار ئوبۇنى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىدىغان ۋە غەلىز (بۇزۇق) قانىنى ئىسلاھ قىلىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى غەلىز قان، غەيرى تەبىئى ياماق خىلتىلار سەرتان پەيدا قىلىدۇ. ئەمما سىرتتىن ئىشلەتكەن دورا بەك كۈچلۈك، بەك ئوتكۇر بولمىغىنى ئوبدان، چۈنكى قاتتىق غىدىقلاپ ئوتكۇر تەسىر قىلغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتانىنىڭ ئەۋج ئېلىشىنى تېزلىتىدۇ؛ شۇڭا كويدۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك زورۇر. ئادەتتە مەدەندىن ۋە

نـاباتات (ئوسۇمـلـۇك)تىن ئېلىنغان دورىلار، مەسىلەن، يۇيۇلغان (مەغسۇل) تۇتىيا (زىنك)، گۈل يېغى، تۇگمەن تېشى (كوپ خىل تاشلار بىرىكىشىدىن شەكىللىنىدۇ)، بىلەي تېشى، مىس مـەدىنى (رۇدىسى)، قـوغۇشۇن، رو (قـەلەي)، توك ئۇزۇم، يۇدىغاقسۇت، ئىت ئۇزۇمى ئوسۇملۇكىنىك (جۇم ـ لىدىن مۇئىسىنىك) سـۇيى، كـۇدە ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى (بارتەك) سۇيى، سېمىز ئوت سۇيى، كاسىنە سۇيى، كاكىنەج (خەنـزۇ شۇخلىسى) سۇلـىرىنى ئىشلىتىش مەلۇم ئۇنۇمگە ئىگە". ھازىرقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندىمۇ بىرقانچە يۈز يىل ئىلـگىرى ئـوتتۇرىغا قويۇلغان مۇشۇ پىكىرلەرنىك بەلگـ ـ لىك ئەمىلىي ئەھمىيىتى بارلىغى ئىسپاتلانماقتا. مەسىلەن، تەشخىس (دىاگنوز) مەقسىدىدە بەزىبىر ئاددى توپۇقلاردىن كېسىپ تىرىك توقۇلما ئالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا غەيرى تەبىئى تەرەققىيات يـۈز بەرگەنلىگى گايىدا ئۇچراپ تۇرد ـ دۇ. دىمەك سەرتقان ئوسىمىسىنى قاتتىق غىدىقلاش ئانچـە مۇۋاپىق بولمىسا كېرەك.

① تۇگمەن تېشىنى ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، بىلەي تاشىنى سىركە ياكى ئىت ئۇزۇمى ئوسۇملۇكىنىك سۇيـىدە سۇرۇپ، ئۇنىڭغا يۇمغاقسۇت سۇيىدە سۇرۇلگەن قـوغۇشۇن سۇيىنى قوشۇپ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سەرتقان ئوسىمىسى ئۇستىگـە تېڭىپ بېرىش لازىم؛ بۇلار ئۇنى تەرەققى قىلىپ كېتىشتىن توسىدۇ.

② تاشپاقىنـى تۇتۇپ، لاي ئىچىگە يـوگەپ تونۇر قوقاسىغا كومۇلسە پىشىپ كويىدۇ. ئۇنى سوقۇپ كالا يېغى

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا سەرتان ئاغرىغىنى پەسەيتىشكە ناھايىتى چوڭ ياردەم بېرىدۇ.

③ قاراماي (نېفىت) نى ئوبدان قايىنىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا قۇرۇتۇلغان تاشپاقا قېپىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان مەلھەمنى راك ئوسمىسىگە سۈركىسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

④ تازىلانغان تۈتىيا (زىنك)، مۇرداسەنگ (ئاتسېتات قوغۇشۇن)، سەپىداپ بىر ھەسسىدىن، مۇم 4 دىن بىرھەسسە. قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ، مۇمنى گۈل يېغى بىلەن بىللە ئېرىتىپ دورىلارنى قوشۇپ مەلھەم ياساپ، سەرتانغا سىرتتىن چېپىش مۇمكىن.

⑤ مۇشۇك سۆڭگىنى كويدۇرۇپ كۈلىنى سوقۇپ ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلىلەرنىڭ سۈيىدە ئېزىپ چېپىش بەك ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑥ سەرتان ئوسمىسىدە ئېچىشىش، كويۇشۇش ۋە سانچىلىپ ئاغرىش يۈز بەرسە ئەرمەن گىلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدا قىلىدۇ.

⑦ سەرتان زىدىلىنىپ جاراھەتلەنگەن بولسا، كەندىردىن توقۇلغان رەختنى ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيىدە ھوللەپ يارا يۈزىگە يېپىپ قويۇش كېرەك؛ لاتا قۇرۇشقا باشلىسا يەنە شۇ سۇ بىلەن نەملەندۇرۇپ تۇرۇش لازىم (تەۋپ مەھەممەت ئەزەمخان ئوز تەجرىبىسىدە مەزكۇر لاتىنى ئالىنىڭ سۈتىدە ھوللەندۇرۇپ تۇرۇشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولغانلىغىنى كورسەتىدۇ).

⑧ نىشاستە (كراخمال، كۆندۇر، قەلەينىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، سەبـ رىنىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش مۇمكىن) ياكى مەزكۇر دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ گۈل يېغى ئارىلاش ـ تۇرۇپ سۇركىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑨ سۇرۇلگەن قوغۇشۇنغا ئىسپۇغۇلنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوتنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى ئۈسۈڭ (كاھۇ) نىڭ سىقىلغان سۈيىنى قوشۇپ چاپسا تېخىمۇ ياخشى.

⑩ قوغۇشۇن كۈشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۈشـ تىسىنىڭ تالقىنى، ئۈپا، تۇتىيا، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۇـ يىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، ئۈنىڭغا 3 مىسقالدىن كراخمال، ئەرەپ يېلىمى قوشۇپ ھەممىسىنى ئايرىم ـ ئايـ رىم تاسقاپ، بىر سەر ئاق مۇمنى گۈل يېغى بىلەن بىللە ئېرىتىپ مەزكۇر دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قوغۇشۇن مەلـ ھىمى تەييارلاپ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش

سەرتان كېسەللىگى بالدۇر تونۇلۇپ يېڭى ۋاقتىدا ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالانسا، ئۇنىڭ باشقا ئەزالارغا يامـ راپ كېتىشىدىن ساقلىنىش مۇمكىن. لېكىن ھازىرچە ئۇنى ئۇز ۋاقتىدا پەرق ئېتىۋېلىشنىڭ ئىلاجى تولۇق تېپىلغىنى يوق؛ ئەمما ئۇنداق چارىنىڭ تېپىلىشى چوقۇم.

قەدىمقى كىتاپلاردا ئەگەر سەرتان يېڭى ۋاقتىدا تونۇلماي، ئالامەتلىرى زاھىر بولغاندىن كېيىن تونۇپ قېلىنسا ئىلاجى بار ياراماي، باشقا ئىلاجلار بىلەن داۋالاش تەۋسىيە قىلىنغان. بۇنىڭدىكى سەۋەپ ئۇنى يىلتىزىدىن قۇرۇتۇپ ئېلىپ تاشلاش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى، سەرتان ماددىسى قېپقالسا باشقا ئورۇندا پەيدا بولىدىغانلىقىدىن ئىبارەت. يەنە باشقۇرغۇچى ئەزالار، چوڭ قان تومۇرلىرىغا يېقىن جايدا بولسا، يېرىپ كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن داغلاپ يىلتىزىنى قۇرۇتۇش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى كوزده تۇتۇلىدۇ.

بۇرۇنقى تەۋپلار ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ئاۋال، ئوسمىنىڭ ئەتراپىنى مۇم ۋە گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، ئۇستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپۇغۇل شىرىسى، بىمە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېڭىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ تەجرىبىسىچە، بۇ چارە ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سىرتقى سەرتان ئوسمىلىرىنىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىپ چىقىدىكەن، ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى قالدۇرماي كېسىپ تاشلاش ۋە ئەتراپىنى داغلاش لازىم.

•

مەدەن دورىلارنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە تەشىلتىلىشى

"كۆشتە" پارسچە ئۇلتۇرۇلگەن دىگەن سوز بولۇپ، ھەرخىل مەدەنلەر مەسلەن، ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىماپ، تومۇر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەگمىيالارنى كۆشتەگەرلىك ئۇسۇلى بويىچە يۇقۇرى ھارارەت ۋە ھەرخىل تېز تەسىرلىك ئېرىتمىلار (ئۇسۇملۇك ئېرىتمىلىرى) نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدىنگە زىيانلىق بولغان قىسمىلىرىنى ئوزگەرتىپ بەدەنگە ئوزلۇشۇپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان ھالغا يەتكوزىلىدۇ. كۆشتە قىلىش جەريانىدا قائىدىلارغا تولۇق رىئايە قىلمىسا ياكى ئەمىلىيەت توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىشلەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆشتەگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان كۆشتىنى ئىستىمال قىلماسلىق ياكى كۆشتە قىلدىم دەپ ئويلاپ بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال قىلماسلىق كېرەك. مۇنداق قىلىش مېيىپلىق كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ ياكى ھاياتقا خەۋپ يەتكوزىدۇ.

كۆشتە قىلىشتا تۇۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1) ئالدى بىلەن كۆشتە قىلىنغان مەدەننى تازىلاش كېرەك. بۇ تىبابەتتە "ساپ قىلىش" دەپ ئاتىلىدۇ. ئوخشاش بولمىغان مەدەنلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاھىدە

ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: (1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۈنجۇت يېغىدا 7 قېتىم، كالا (تۇغمىغان ياش غۇناجىن) سۈيدۈگىدە 7 قېتىم، ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بەزىلەر ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلە سۇيى ئورنىغا سىركە تىزابى ئىشلىتىشنى ۋە ئاز بولغاندا ھەربىر سۇدا 3 قېتىمدىن سۇغىرىشنى كورسىتىدۇ.

مىسنى ئېرىتىپ سۇ مېيىدا 3 قېتىم، قېتىق (دوغ) دا 3 قېتىم سۇغرىپ تازىلاش ئۇسۇلىمۇ بار.

(2) قوغۇشۇننى ساپ قىلىش يۇقۇرقىدەك ئىشلىنىدۇ.

(3) سىماپنى قېلىن رەخ (ماتا)غا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سىقىپ ئوتكۈزۈلسە ساپ بولىدۇ.

(4) تومۇر، پۇلاتنى تۇز ۋە سۇ بىلەن سالايە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

2) گىلى ھىكمەت قىلىش ــ كۈشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كوپچىلىگى گىلى‌ھىكمەت (ھىكمەت‌لېيى)گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھىكمەت لېيىنىڭ تەركىۋى:

قىزىل گىل (سېغىز)دىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، تۇخۇم ئېقى، ئوشكە چۇپۇرى، ئادەم چېچى، كونا مازىلارنى باراۋەردىن قوشۇپ، گىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوقىقاندا

تەييار بولغان لاي گىلى ھىكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۈشتە ئۈچۈن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شىشە (ئاتىشى شىشە) ئىشلىتىلىدۇ. يەقىلغۇ ئۈچۈن سايىدا، قۇملۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

3) كۈشتىلەرنىڭ سۈپىتىنى باھالاش:

كۈشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئوزگەرگەنلىگىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چوكۇش-چوكمەسلىگىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۈشتىسى پاختەك رەڭگىدە؛ كۈمۈش، قەلەي كۈشتىسى ئاق رەڭدە؛ تومۇر، پولات كۈشتىسى ئىس رەڭگىدە، مىس كۈشتىسى نىل رەڭدە بولسا تەلەپكە لايىق كۈشتە ھىساپلىنىدۇ.

4) ئىشلىتىش دائىرىسى:

كۈشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ. ئومۇمەن تىبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۈتۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زورۇر. مۇنداق قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىكدۇر.

ئالتۇننى كۈشتە قىلىش

1) ئىنكەكلەنگەن سىياپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازە

لانغان سماپ 2 ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ سالايە① قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سماپ بىرلىشىپ كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمۇن سۇيىنى تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۈتۈنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۈمۈلاچ تەييارلىنىدۇ. كۈمۈلاچتىن 2 باراۋەر ئولچەمدە تازىلانغان گۈڭگۈرت (ئامىلەسارا)نى لىمون سۇيىمدە سالايە قىلىپ بۇلماق ھالغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە كۈمۈلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازىلانغان گۈڭگۈرتنى سېلىپ ئاغزىغا يەنە بىر ساپال قاچىنى دۇم كومتۇرۇپ، ئەتراپىنى گىلى ھىكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ تېگىدىن 30 دانە كالا تېزىكى تىزىپ ئوت بېقىلىدۇ. ئوت تۈگەپ ساپال قاچا سوۋۇغاندا قاچىنى ئېچىپ كۈمۈلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ قايتا يۇقۇرقىدەك ئۈسۈل بىلەن قاچىلاپ، لايغا ئوراپ ئوتتا كويدۇرىلىدۇ، مۇشۇ ئۈسۈل 3 قېتىم تەكرارلانسا ئالتۇن كونتىسى ھاسىل بولىدۇ.

2) ئۈسۈل :ئىككىلەنگەن ساپ ئالتۇننى باراۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تومۇر قاچىغا سېلىپ، كومۇر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۈستىگە تۇز سۇيى قۇيۇلىدۇ. قايناپ سۇ تۈگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ

① سالايە ــ ھاۋانچىدا سوققاندەك ئەمەس، بەلكى ھاۋانچا تېشىنى چوگلىتىپ، يەنچىپ تالقانلاش.

قالغاندا كۆشته بولىدۇ. سالايه قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. باشقۇر-غۇچى ئەزالارنى كۆچلەندۈرىدۇ، بەدەن قۇۋۇەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مىڭگە قۇۋۇەت بېرىش ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: بېرىم ئارپا چوڭلىغىدا مەشكە ماي بەلەن يېمىشكە بېرىلىدۇ.

كۈمۈشنى كۆشته قىلىش

(1) ئۈسۇل: ئىكەكلەنگەن كۈمۈش، زەرنىخ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، ئاۋال زەرنىخنى ئىزىپ، لىمون سۈيى بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا-قايتا سالايه قىلىنىدۇ. ئۈندىن كېيىن كۈمۈش ۋە زەرنىخنى بوتا (زەرگەرلەر ئالتۇن-كۈمۈش ئېرىتمىدىغان ئوتقا چىدامليق قاچا) غا سېلىپ ئۈستىگه يەنه بىر بوتىنى دۇم كومتۇرۇپ، ئۈستىدىن گىلى هىكمەت بىلەن ئوراپ، 30 دانه قۇرۇق كالا تېزىگى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تىزەك كويۇپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا كۈمۈش كۈشتىسى تەييار بولىدۇ.

(2) ئۈسۇل: لازىم مىقداردىكى كۈمۈشنى ئىكەكلەپ گۈلاپ بىلەن سالايه قىلىنىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن تۇقاچاق قىلىپ، قىزىل گۈلنى يەنچىپ خېمىردەك هالغا كەلتۈرۈپ، مەزكۇر توقمچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ گىلى هىكمەت بىلەن ئوراپ 20 دانه تىزەك ئارىسىغا قويۇپ

ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

(3) ئۇسۇل: نېپىز يالپاق كۆمۈشنى ئىنەك پىتى (ھەببۇلمۇلۇك) يوپۇرمىغىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا يوگەپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 20 دانە تىزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالانسا كويۇپ كۆشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىكە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، جىسمانىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىنى تۈتۈش ئۈچۈن ئوزىنى يالغۇر ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە (193 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مىقدارى: يالغۇز بېرىلگەندە يېرىم فۇنۇك مىقدارنى قايماق ياكى مەشكە ماي بىلەن بېرىلىدۇ. تەشنالىق پەيدا بولسا سوت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

تومۇر، پولاتنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ئىكەكلەنگەن پولات (ياكى تومۇر)نى يەتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، چىنە پىيالىگە سېلىپ ئۈستىگە جامەن يوپۇرمىغىنىڭ سۈيىنى پولات چوككىدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، 7 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۈن نۇرى كۈچلۈك بولمىسا 11 كۈن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سوسۇنرەڭلىك پاقىراق ھالغا كېلىپ كۆشتە بولىدۇ.

2) ئۇسۇل: زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا زەنجىۋىلنىڭ يېرىمى

سېلىنىدۇ. ئۈستىگە 12 مىسقال ئىكىكلەنگەن پولاتنى توكۇپ، توپىسىگە زەنجۇبلىنىڭ قالغان يېرىمىنى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۈيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويىلىدۇ. 21 كۈنگىچە داۋاملىق لىمون سۈيى بىلەن نەمدەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت تولغاندا ھەممىسى بىرىكىدۇ. ئاندىن ئۈنى چويۇن قازانغا سېلىپ، 6 سەر ئاچچىق قېتىق بىلەن سۇس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان ياشقا تەركىپلىرى كويۇپ تۇگەپ، پولات قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە كۈشتە بولۇپ چىقىدۇ، سالايە قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۇەتلەندۈرۈش، قان ئازلىق، مەنى تۇتالماسلىق، جىگەر، مەسىدە ئاجىزلىغى قاتارلىقلار ئۈچۈن يالغۇز ئوزى ياكى قۇۋۇەت دورىلىرىغا (لۇبۇپ، ماددەتىلھايا تلارغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلىغىدا ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

مىسنى كۈشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ كالا سۈيىدۈگىدە 9 قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بۇ مىسنى ئىكەكلەپ 25 مىسقال تالقان ئېلىنىدۇ. ئۈنىڭدىن ياشقا سىماپتىن $6\frac{1}{2}$ مىسقال، تازىلانغان گۈگۈزتىتىن 5 مىسقال ئولچەپ، ئاۋال سىماپ بىلەن مىس سالايە قىلىنىدۇ. ئىككىسى ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن، بوتىنىڭ ئاستىغا

يەنچىلگەن تازا گۈڭگۈرتنىڭ يېرىمى سېلىنسېپ، ئۈستىگە مىس بىلەن سىماپ بىرىكمىسىنى، ئۈنىڭ ئۈستىگە قالغان تازا گۈڭگۈرت تالقىنىنى قۇيۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۇم كومتۇرۇپ يېپىلىدۇ. ئەتراپى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلىنىپ، تىزەك ئوتىدا 4 سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن 3 مىسقال ئىماپنى 3 مىسقال زەرنىخ ۋە لىمون سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ بوتىدىن ئېلىنغان چالا كۈشتىگە قوشۇپ قايتا گىلى ھىكمەت بىلەن ئۇراپ، تىزەك ئوتىدا 8 سائەت قىزىتىلسا كۈشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تىترەش (رەئىشە)، مىگە ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، ئەرقۇنىسا، مۇپاسىل، كوزنىڭ تۇرلۇك كېسەللىكلىرىگە تەۋەندىكى نۇسخىلار تەركىۋىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم ماش مىقدارىدىكى مىس كۈشتىسىنى قايماق بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(1) ئاقىرقەرھا، زەپەر، قەلەمپۇر ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مىس كۈشتىسى 1 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كۈمۈلاچ تەييارلاپ، بىر دانىدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) نۇسخە: زەپەر، ئاقىرقەرھا، دارچىن، خولىنجان، قارامەۋسۇل ھەربىرى 1 مىسقالدىن، مىس كۈشتىسى ½ مىسقال. يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ 2 دانىدىن 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

سىماپنى كۆشتە قىلىش

تازىلانغان سىماپ، تازىلانغان گۈگۈرت باراۋەر مىقدارـدا، نوشىدۇر سىماپنىڭ ئوندىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقدارداۋ، زەمچە سىماپنىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقـدارداۋ. يۇقۇرقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ 2 كۈن سالايە قىلىنىدۇ. 3 ـ كۈنى سىماپ بىلەن تەڭ مىقدارداۋ مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كۈن سالايە قىلىنىدۇ. بۇلارنى ئۈستى ماتا ۋە گىلى ھىكمەت بىلەن ئۇرالغان شىشىگە سېلىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا قويۇلىدۇ، قازاننىڭ شىشە تۇۋى تۇرىدىغان يېرى توشۇك بولۇشى لازىم. قازان شىشىنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگىدەك دەرىجىدە قۇم بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شىشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ قۇمدىن يۇقۇرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ، 2 ـ 3 ـ كۈنلىرى ئوت تەدرىجى كۈچەيتىلىدۇ. جەمئى 3 كۈن ئوت قالانسا شىشىدىكى سىماپ كۆشتە بولىدۇ. شىشىنى سوۇندۇرۇپ، كۆشتىنى ئېلىپ، پاكىز شىشىدە قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇرلۇك ساقايماس تېرە جاراھەتلىرىگە، يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلەرگە مەلھەملەر تەركىۋىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى ئوزىنى يالغۇز $\frac{1}{3}$ 3 لى ($\frac{1}{3}$ فۇڭ) مىقدارداۋ ئېلىپ،

قايماق بىلەن كۆنسگە بىر قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ (تېرە تاناسىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىماپ كۆشتىسىنى يېيىشكە بېرىپ، يەل يارا (سىفلىس)نى داۋالىغاندا ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ هىسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر يېيىش، جىنسى ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يېگەندە چىشقا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كۆرۈش كېرەك.

سىماپنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كۆپ بولۇپ، قوللىنىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىماپ هەرخىل رەڭدە كۆشتە بولىدۇ. مەسىلەن، قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ، 1-دەرىجىدىكى كۆشتە هىسابلىنىدۇ. 2-دەرىجىدىكىسى قىزىل، 3-دەرىجىدىكىسى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. بىر جىڭ ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە 3 مىسقال سىماپنى سېلىپ، ئويۇپ تاشلىغان پارچىسى بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئۈستىدىن گىلى هىكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ 30 جىڭ تىزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كۆيدۈرۈلسە، سىماپ ئاق رەڭدە كۆشتە بولىدۇ.

ياقۇتنى كۆشتە قىلىش

سۇزۇك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئون باراۋەر پەيقارا لۇغابى بىلەن بىللە بىر ساپال قاچىغا

سېلىپ، ئاغزىنى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلاپ 30 جىلك تىزەك ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا كۈشتە بولىدۇ. ئەگەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقۇرـ قىغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك ۋە مىڭنى قـۇۋۇەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەككە تـەسىر قـىلغۇچى مـۇھىم مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئاساسىي تەركىۋى قىسمى بولىدۇ. ئوزنىنى يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ (مـۇپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ بېرىلگىنى ياخشى.

مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۈشتە قىلىش

يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەرۋايىت، مارجان، سـەدەپـ لەرنى كۈشتە قىلىش ئۈسۈلى يـاقۇتنى كـۈشتە قـىلىش بىلەن ئوخشاش. ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شـۇنداق. بۇلار ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئـىشلىتىلىدۇ. كـوپىنچە مىڭە، يۇرەك، جىگەر ۋە بۇرەكلەرنى قـۇۋۇەتلەندۈرىدىغان مەجۇنلەر (داۋائـىلمىشكى، نـوشدارى ۋە مـۇپەررىھلەر) تەركىۋىدە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى ئۈسۈل بىلەن كۈشتە قىـ لىنغىنى، يالغۇز ھالدا سوزنەك كېسىلى، مەنى تۇتالماسـ لىق، مەئىدە، يۇرەك، مىڭە ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر قۇك كۈشتىنى قايماق ياكى بىمە مـۇرابباسى بـىلەن كـۈنىگە بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىۋىدە بـېرىـلـگەنـدە بـۇلارنى (شاخ مارجـان، بـىخ مارجان،

مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تومۇر قاچىغا ئېلىپ، كۆمۈر ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئۆزگەرگىچە قىزىتىلسىلا كۆپايە قىلىدۇ. كېيىن گۈلاپ بىلەن سالايە قىلىنىپ مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. بۇ تۆردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، موتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 – 6 ئاي قويۇپ ئاندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۇشتىسى تۆرلۈك كۆز كېسەللىرىدە (كۆزگە ئاق چۈشكەندە، سۇ چۈشكەندە) سۈرمىلەر تەركىبىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

كۇپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى

تەرياق I

تەركىۋى: ھەببى بىلسان، زۇفا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇغى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىگىر، رۇمىبىدىيان، پەتەر سالمىيۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەڭگى دېۋانە (بەزۇرۇلبەنجى) 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، ئىرزخىر 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلەكتىن ئوتكۈزۈپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن ئەھۋالغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەرياق II

تەركىۋى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە 2 مىس-

قالدىن، جېنتىيانا، زىراۋەند بىر مىسقالدىن، ئاقموچ، مۇرى مەكىكى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھەسەل 3 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: پۈرچاق چوڭلىقىدا ئېلىپ رەيھان شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

تەريياقى سەرتان

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن سەرتان① 1 سەر، كۈندۈر، جېنتىيانا 5 مىسقالدىن، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىرىنچى قېتىم بىر مىسقال، 2 - قېتىم 2 مىسقالدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۈنىگە 4 مىسقالغا يەتكۈزۈلىدۇ.

تەريياقى گىلى مەختۇم

تەركىۋى: گىلى مەختۇم، ھەبۇلغار بىر سەردىن، ھەسەل 6 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سىرىق ياغ بىلەن مايلاپ،

① سەرتاننى كويدۇرۇش ئۇسۇلى ئوپكە سىل كېسىلىدە كورسىتىلگەن.

يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: بىر مىسقال قاينىقسۇ بىلەن بىرلىدۇ (قېتىم سانى تەۋپىنىڭ كۈرسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

تەرياقى ئەربەئە

تەركىۋى: زىراۋەند تەۋدل، ھەبۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەل جەمئى ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: بىر مىسقال قاينىقسۇ بىلەن بىرلىدۇ. (بۇ دورىنى تەييارلاپ 2 يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ). ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

تەرياقى ئەسنان (چىش دورىسى)

تەركىۋى: قۇندۇز قېرى، ھىڭ، مۇرمەكى، پىلپىل، زىراۋەندى مۇدەھەرەج، زەنجۇدل، مىئەسائىلە، ئەپيۇن، بەڭگى دېۋانە ئۇرۇغى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تالقان ھالىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلەتىلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىغى ئۇچۇن چىشقا سېلىنىدۇ ياكى كومۇلىسى ئېغىزدا تۇتۇپ شۇمۇلىدۇ.

تەرياقى فارۇق

تەركىۋى: مۇرى مەككى، راتيانەج، جاۋۇشىر 4 مىسقال (بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۇلاپ سۇيىدە ئېرىتىلىدۇ). دارچىن ئەرەقى 4 مىسقال، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال، بىلسان يېغى 10 مىسقال، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھىقىق، كەھرىبا، سۇنئى دىكزىيا (يادا تاش) 4 مىسقالدىن، لاجۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى (يۇيۇلغان)، پىلە (قىرقىلغان)، ھەببۇلغار، جېنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇدى قىمارى، پارپى (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۇنبۇل، ياپچان، سېرىق ھىلىلە پوستى، ئۇستۇخۇددۇس، زەپەر، دۇرۇنەج ئەقرەبى، ئۇدى سەلىب، ئاقرقەرھا، مىسالىيۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەنجى ھىندى، زورەنباد، غاربقۇن بەرەنجاسەپ، بابونە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل گۇل 60 مىسقال، ئىپار 2 مىسقال، ھەسەل پۇتۇن دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يېلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىلىدۇ

لىدۇ، مەدەن جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەرى ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ. باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگىدەك قاچە- لىنىپ ئارپىغا 3 - 5 ھەپتە كومۇلسە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 - 2 مىسقالغا قەدەر كۈنىگە بىر- ئىككى قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ تىبابەتتىكى موتئوەر دورىلاردىن بىرى بولۇپ، سۈددە ئېچىش، ئارام بېرىش، زەھەر قايە- تۈرۈش ئۈنۈمى بار. مىڭە - ئەسەب كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ھەر خىل زەھەلىنىشلەردا ئىشلىتىلىدۇ.

خەمىرى گازىۋان

تەركىۋى: گازىۋان، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇغى، ئىكەكلەنگەن ئاق سەندەل، پەرەنجى مىشكى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەنبەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۇرۇلگەن مەرۋايىت، ئىپار $\frac{1}{4}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 24 سەر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قايە-

مىنىپ سۈزۈپ، 12 سەر ناۋات سىلىەن قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ئىسلىمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۆنىگە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. (يۈرەك، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە).

خەمىرى ئەۋرىشىم

تەركىۋى: ئۇدى ھىندى، ئاق سەندەل كىچىگى ھەر بىرى بىر يېرىم مىسقالدىن، سۈمبۈل، پىستىنىك تاشقى پوستى، پىشقان جۈيزە شوپىگى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 3 مىسقالدىن، قىزىل ياقۇت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، شاخ مارجان، بىخ مارجان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، ئىپار، ئەنبەر $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلە غوزىسى (قاينىتىلمىغىنى) 12 مىسقال، گازىۋان ئىرەقى، بېدىمىشىك ئىرەقى، قىزىل گۈل ئىرەقى (گۈلاپ)، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى ھەر بىرى 42 مىسقالدىن، پار سۈيى 24 سەر، قەن 12 سەر، ھەسەل 6 سەر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانىدىن.

تەييارلاش: ئاۋال پىلىنى ئىرەق ۋە سۇدا 3 كۈن

چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغىدەك قايىنىتىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن ۋە ئالما - ئانار سۈلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كويدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سو - قۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىسپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۈلاپ بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقان - لارنى ھاۋانچىغا ئاز - ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئىزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئوتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە - قا - چىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى كۈنىگە 1-2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 مىسقالدىن.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىغىدا ئىشلىتىلىدۇ.

خېمىرى سەندەل

تەركىۋى: ئاق سەندەلنى گۈلاپقا سۈرۈپ قۇ - رۇتۇلغان تالقىنى گازىۋان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىل گۈل ئەرەقى، بىدىمىشك ئەرەقى ھەر بىرى $3\frac{1}{2}$

مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەن $5\frac{1}{2}$ سەر.

تەييارلاش: ئەرەقلەر بىلەن قەننى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىردەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. يۇرەك كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغەنى قۇست (قۇستە يېغى)

تەركىۋى: قۇستە تەلخى 1 سەر، قارىمۇچ، پەرپىيۇن 2 مىسقالدىن، ئاقسرقەرها 4 مىسقال، قۇندۇز قەرى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، زەيتۇن يېغى 5 سەر.

تەييارلاش: قۇستە، ئاقسرقەرها ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ خاس يېغى قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەرنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، قازاننى چۇشۇرۇش بىلەن تەڭ يالقا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ.

ياغلاش ئۇسۇلى: كۈنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ (پالەچ، موپاسىل كېسەللىكلىرىدە).

رەۋغەنى قۇرۇتى

تەركىۋى: ئاق موم 1 سەر، توخۇ يېغى 5 مىسقال، كالا ئىلىگى 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، بادام يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، موپاسىللاردا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

رەۋغەنى شۇمشە

تەركىۋى: شۇمشە، سۇمبۇل، زىغىر، كاللەك بەسەي سۇيى بىر ھەسسە، مىئەسائىلە، بابۇنە، مۇقىل، ئېپسەنتىن زاراڭزا مېغىزى $\frac{1}{2}$ ھەسسە، ئاق موم، زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى، كالا ئىلىگى $\frac{1}{4}$ ھەسسە، زەپەر 1 مىسقال مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى پېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، ياغلارنى سېلىپ قايتا قاينىتىلىدۇ. سۇيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششقىلىرىدا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

چايان يېغى (رەۋغەنى ئەقرەپ)

تەركىۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، جېنتسيانا، سەئدى كوفى، بىخ كەبىر ھەرسىرى 7 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، ئاچچىق بادام يېغى 9 سەر (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ). چوڭ چايان (سېرىق ئىشەك) 10 دانە.

تەييالاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى سوقۇپ بىر شىشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن 9 سەر ئاچچىق بادام يېغى قويۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا 2 ھەپتە قويۇلىدۇ (تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ). دورىلار-نىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن 10 دانە تىرىك چايانىنى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى ئوبدان بېكىتىپ، يەنە بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك يولىدىن تۇنۇپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ.

زىماد (سۈيۇق مەلھەم)

تەركىۋى: نوقۇت، رەۋەن، مومىيا (ئەسلى مومىيا)، بىنەپشە يېغى، گۈلى سوسەن يېغى، قىزىل گۈل يېغى، بابۇ-

له يېغى هەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بىر ئاز قىزىتىلسا ھەممىسى ئاردىلىشىپ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يەلكىلىش، سوقۇلۇشتىن جىگەر ئىشىشىغاندا سىرتتىن ياغلايدۇ.

زىماد (سۇيۇق مەلھەم)

تەركىۋى: ئۇدى خام 2 مىسقال، بۇغداي كېپىگى، زىغىر، ھەببۇلغار، مۇقىل، مەستىكى 1 مىسقالدىن، گۈلى سۇسەن يېغى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، موم يېغى، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ بىر ئاز قىزىتقاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر زەخمىلىنىپ ئىششىغاندا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

سۇپۇپى سورۇنجان I
(بېرىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىۋى: سورۇنجان مىسرى 11 مىسقال، سانا 33 مىسقال، شەترەنجى ھىندى 9 مىسقال، زەپەر 1 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەجۇنى سورۇنجان بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن كاپ ئىچىدۇ.

سۇپۇپى سورۇنجان II (ئىككىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىۋى: سورۇنجان مىسرى، مەستىكى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 6 مىسقال، ھىندى تۇزى، رەۋەن، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

سۇپۇپى سۇزاك (سوزنەك تالقىنى I)

تەركىۋى: كاۋاۋىچىن 5 مىسقال، قەلەي كۈشتىسى 20 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى 25 مىسقال شېكەر قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كونا سىزلام (سوزنەك) كېسىلگە كۆندە سەھەردە 3 مىسقالنى بىر سەر قېتىق بىلەن بېرىلىدۇ.

سۈپۈپى سۈزۈك II (سوزنەك تالقىنى 2 -)

تەركىۋى: شورا، قاقىلە ئۈرۈغى باراۋەر مىقدارda.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقتارى: يېڭى سىزلام كېسىلىدە 2 مىسقالنى كۆنسگە بىر قېتىم (ئىچتىگەندە) قاينىقسۇ ياكى قىزىل گۈرۈچ سۈيى بىلەن (ئۈدا 3 كۈن) بېرىلىدۇ. يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلامىلارغا 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

سۈپۈپى مۇقەۋۋى مەئىدە
(ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش تالقىنى)

تەركىۋى: پىنىنە، بېدىيان ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، لاچىندانە 3 مىسقال، شەترەنجى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۈرۈغى، ئانار ئۈرۈغى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىلگۈل، قەرەدمانا 3 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھۇرى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ تىن ئوتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: قاناشتىن بۇرۇن 1 ـ 2 مىسـ قالدىن كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم قاينىقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سۇپۇپى تىن

تەركىۋى: ئىشاستە (قورۇلغان) 4 مىسقال، گـۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال، كەتىرا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، ئىسپۇغۇل (سـوقۇلمايدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بـاريتەك (قورۇلغان) 3 مىسقالدىن، بالەكگۇ (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سـوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يـۇمشاق سـوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگـە 3 قېتىمدىن بىمە سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ.

سوپۇپى رۇممان (تانار ئۇرۇغى تالقىنى)

تەركىۋى: ئاچچىق تانار ئـۇرۇغى 8 مىسقال، قەرەدمانا، يۇمغاقسوت ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، گەزمازەج، خەرنۇپ نەبتى 2 مىسقالدىن، ئـانار گۈلى،

سىماق 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: قەرەمانا بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇغدىنى سىركىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ. ئانار ئۇرۇغىمۇ قورۇلىدۇ. كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئېلەگەكتىن ئوتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقتارى: كۈنىگە 3 مىسقالدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئانار شەرۇبتى

تەركىۋى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى ئاستا قالاپ ھۇشيارلىق بىلەن قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەرۇبەت كويۇپ رەڭگى قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت.

ئىشلىتىلىشى: تەۋپىنىك كورسەتمىسى بويىچە، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. قان كوپەيتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان قاناش نېتىجىسىدىكى قان ئازلىقلاردا، قان كوپەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئالما شەربىتى

تەركىۋى: ئالمىنى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇش بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شەكەردىن 4 ھەسسە ئېلىپ قايناتقىلىدۇ.

تەييارلاش: ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغىچە ئاھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قايناتقىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۆۋەندىكى كورسەتمىسى بويىچە كۇنگە 3 قېتىم، 5 – 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇرەك كېسەللىكلىرى، قان ئازلىقلاردا، پۇتۇن بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەش، قان كوپەيتىش، بەدەننى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى پەۋاكە (مەۋلەر شەربىتى)

تەركىۋى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بىمە سۈيى، بۇلار ھەر بىرى 4 سەردىن، گىلاس سۈيى، تەمرى ھىندى، زىرىخ، لىمون سۈيى، ھەربىرى 8 مىسقالدىن. گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۇت 4 مىسقالدىن. ئاقسەندەل، گازىۋان، ئالما چىچەكى، بىدىمىشكى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، تەررە (ئەگىرى

خاكگا) ئۇرۇغى ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجۇدل 2 سەر. سىرىق ھېلىلە پوستى $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مۇۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجۇدل ۋە سىرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چەمچىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۇستىگە مۇۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سىرىق ھېلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەرەنجۇدل تۇپا-چاكىلاردىن تازىلىنىپ ئۇستىگە قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەسەپ، بەدەن ئاجىزلىقىدىن نېرۋىنى تېچلاندۇرۇش، قان كوپەيتىش، ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئىشلىتىش مۇمكىن.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 مىسقالدىن بىرسەرگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شەربىتى دىنارى

تەركىۋى: كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل 2 سەردىن، كاسىن يىلتىزىنىڭ پوستى 4 سەر، نىلۇفەر، گازۋان ھەربىرى 1 سەردىن. خالتىغا ئېلىنغان كوشۇش ئۇرۇغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سۇقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يەر-رىمى قالغىچە قايناتىپ سۈزۈۋۈلىپ تەييارلىنىدۇ (كوشۇش ئۇرۇغى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۈستىگە بىرجىك قەن سېلىپ قىيام قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، بىرسەر رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىرسەرنى تەڭ مىقداردا بەدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھاڭدۇرىدۇ.

يۇرەك، جىگەردىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

زۇفا شەرۇبتى I

تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۇر 20 دانە، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشۇا ئۇرۇغى ھەربىرى 5 مىسقال، پىرسىياۋشان 7 مىسقال. ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇفا ھەربىرى 8 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلانى چالا سۇقۇپ، 8 سائەت 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۈنىڭ يېرى-

مى قالغىدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىرىپىنى سەقىپ سۈ-
يىگە 18 سەر قەن سېلىپ قايتا قىيام بولغىدەك قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: موتىدىل.

تەشلىتىلىشى: ھەر خىل يوتەلگەرگە، زۈكامغا ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 - 3 چاي قوشۇغىدىن بارا-
ۋەر مىقداردا قاينىقسۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا) 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بولمىسا قاينىقسۇ قوشماسلىق كېرەك.

شەرۇنتى زۈفا II

تەركىۋى: ئارپابەدىيان، چىگىسەي ئۈرۈغى 5 مىسقالدىن، زۈفا، پىرسىياۋشىيان 7 مىسقالدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۈرۈقسىز چوڭ ئۈزۈم 3 سەر، شۇمشە ئۈرۈغى، ھەمشۇا ئۈرۈغى، گۈل سوسەن، پاراسيون 3 مىسقالدىن، قەن 20 سەر، گۈلقەن 10 سەر (ئەگەر موتىدىللەرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇفەردىن 3 مىسقال، كوكنار ئۈرۈغىدىن 3 مىسقال ئېلىنىدۇ. گۈلقەن ئورنىغا تەرەنجىۋىل سالسا بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ

سۇزۇپ، سقمپ ئۇستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن گۈلقەن سېلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 ئاش قۇشىغىدىن بېرىلىدۇ.

شەربىتى ئەنسىل (ياۋا پىياز شەرۇبتى)

تەركىۋى: ياۋا پىياز (ئەنسىل) 6 سەر، رۇمبىدىان 6 مىسقال، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 40 سەر، ئەنجۇر 14 دانە، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ياۋا پىيازنى ياغاچ پىچاق بىلەن ئاقلاپ، دورىلارنى سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا (قاينىقسۇغا) بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سقمپ، سۇزۇپ، شەكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى چاي قوشۇغىدا 1 ـ 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ (زاتىل، يوتەلـ لەردە).

شەربىتى خەشخاش (كوكنار شەرۇبتى)

تەركىۋى: كوكنار غوزىسى (ئۇرۇغى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىۋى ئېلىنمىغىنى ياخشى)، يۇز دانە، گۈلاپ 45 سەر، قەن 27 سەر.

تەييارلاش: كوكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇغىنى

يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاپقا بىر كىچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سقىپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يوتەللەردە يوتەل پەسەيتىشكە بېرىلىدۇ.

شەربەتى بىنەپشە I

تەركىۋى: نىلۇفەر، قىزىل گۈل، كاسنى ئۇرۇغى، شاتەررە، شوخلا، ھەمشۇا ھەربىرى ئىككى پېرىم مىسقال-دىن. گازىۋان ئەرەقى 7 مىسقال، چىلان 7 دانە، سەرپىستان 9 دانە، بىمە ئۇرۇغى بىر مىسقال. قارا سونا ئۇرۇغى بىر مىسقال، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى بىر مىسقال. تەرەنجىۋىل 12 مىسقال، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: گۈلقەن بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا 7 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. كېيىن ئۇستىگە 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققىچە قاينىتىپ، ئۇستىگە 10 مىسقال گۈل بىنەپسىنى سېلىپ، بىرەمدىن كېيىن سۈزۈلسە تەييار بولىدۇ.

تەبئىتى: ھول سوغاق. قىزىتما قاينۇرىدۇ، قاتنى سۇۋۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھارارىتى كوتۇرۇلگەندە، قۇرۇق يوتەلدە ۋە ئۇمۇمى بەدەن-

گه، مۇنگه هوللىك يەتكۈزۈش لازىم بولغان ئەھۋاللاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 10 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

شەربىتى بىنەپشە II

تەركىۋى: ھول بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق) $4\frac{1}{2}$ سەر. پار سۈيى (ياكى گۈلاپ) 18 سەر، قەن 5 سەر.

تەييارلاش: گۈلاپقا بىنەپشىنى بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلدۇرىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2-3 قوشۇقتىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھول تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى 7 باراۋەر گۈلاپقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي شومۇرۇپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھول بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

شەربىتى ئەنجىبار (ئۇرگۈنەك شەربىتى)

تەركىۋى: ئەنجىبار 1 مىسقال، ئاق سەندەل،

قىزىل سەندەل (ئىكەكلەڭگىنى) 5 مىسقالدىن، ئاقانىيا 2 مىسقال، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قاينىقاسۇغا بىر كىچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە 3 قوشۇقتىن ھەر تۇرلۇك قاناشلاردا ئىچىلىدۇ.

شەربىتى نىلۇفەر

تەركىۋى: نىلۇفەر 5 سەر، قەن بىر جىڭ، گۈلاپ 18 سەر.

تەييارلاش ۋە ئىشلىتىلىشى، ئىچىش مىقدارى: بىنەبشە شەربىتى بىلەن ئوخشاش.

بادىرەنجىبۇيا شەربىتى

تەركىۋى: بادىرەنجىبۇيا ئۇرۇغى، كاسنى ئۇرۇغى، فەرەنجى مىشكى 20 مىسقالدىن، گازىۋان 30 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 مىسقال، ھىدىيان، بىستىپايەج 7 مىسقال، گۈلاپ 6 مىسقال، تاتلىق ئالما سۈيى 22 سەر، قەن 24 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۆلاپ ۋە ئالما سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆچلۈك سەۋدانى يوقىتىش، يۈرەك-نى قۇۋۋەتلەش، سوغاقتىن بولغان خاپىقانىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرىدە ئۈنۈمى ياخشى.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

گازىۋان شەربىتى

تەركىبى: ھول گازىۋان، قەن ھەربىرى 20 سەردىن، گۈلاپ 2 سەر.

تەييارلاش: بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ پاكىزە شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە كەڭ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ھول گازىۋان بولمىسا قۇرۇق گازىۋانىنى قاينا-تىپ سۈيىكى گۈلاپقا بىركېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ 3 ھەسسە قەن يېكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

شەرۇنتى ئەۋرىشىم (پىلە غۇزىسى شەرۇنتى)

تەركىۋى: ئىاق پىلە (يىمپەك غوزىسى) 6 سەر، ناۋات 36 سەر، قىزىل گۇل گۇلابى، گازىۋان گۇلابى، بىدىمشكى گۇلابى ھەر بىرى بىر جىك (16) سەردىن، سۇمبۇل، پەرەنجى مشكى، ئىاق سەندەل كىپىگى، ئۇشنە ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 2 مىسقال، خۇلىنجان، ئىگىر 5 مىسقال، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، ئىپار 1 فۇك.

تەييارلاش: پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرۇتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ گۇلاپقا بىر كېچە- كۈندۈز چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئىگىر، سەندەل ۋە خۇلىنجانى سېلىپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

قىيام سوۋغاندىن كېيىن، زەپەر بىلەن ئىپارنى سالايە قىلىپ قوشىلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قالاش كې-

رەك، بولمسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۈلاپلار بولمسا، شۇ دورىلارنىڭ ئوزۇنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلاپنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل قۇرۇق سوغاقتىن بولغان ئەسەپ، يۈرەك كېسەللىكلىرىدە، ئوپكە، مەئىدە، ئۇچەي، جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە ئۇمۇمى ئاجىزلىق، قان ئازلىقلاردا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

شەربىتى ئەپسەنتىن I

تەركىۋى: ئەپسەنتىن رۇمى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 7 مىسقال، شاتەررە، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 2 مىسقال، قارا ئۇرۇك 20 دانە، تەمرى ھىندى 20 مىسقال.

تەييارلاش: 2 جىك قاينىقسۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قاينىتىپ پاكىزە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 4 مىسقالنى 10 مىسقال شەكەر، بىر مىسقال سەبىرە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. جىگەر، مەئىدە ئاجىزلىقلىرى، مالىخۇلىيا كېسىلىدە بېرىلىدۇ.

شەربەتنى ئەپسەنتىن II

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۇرۇلگىنى)، ھاشا، سەبرە 4 مىسقالدىن، چىگىسەي ئۇرۇغى، بېدىيان يىلتىزى 2 مىسقال، مەستەكى، ئىزخىر، پىننە، زەپەر، رۇمبەدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، يالپۇز 3 مىسقال، چۇچۇكە بۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5 جىك (80 سەر) سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تېرىپىنى سقمپ سۈزۈلمىدۇ، كېيىن ھەسەل قوشۇلمىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم 2 ئاش قوشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتاھا ئاچىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ. مەئىدە، جىگەر، تالنى كۈچەيتىدۇ، ھەزمىنى ياخشىلايدۇ.

زىرىخ شەرۇتى (شەرۇتى زىرشىك)

تەركىۋى: زىرىخ سۇيى بىر ھەسسە، شىكەر 5 ھەسسە.

تەييارلاش: زىرىخ سۇيىگە شىكەرنى سېلىپ، سۇس

ئوت بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قايناتقاچ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن ئىچ سۇرۇش، جىگەر كېسىلى، قىزىتمىلارغا بېرىلىدۇ.

دىققەت: ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىگىگە دىققەت قىلىش زورۇر.

شەربىتى بۇزۇرى I

تەركىۋى: بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىدەي يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بېدىيان، رۇمبېدىيان، چىگىدەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، قەن 7 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 2 3 سەر قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ، سۈزۈپ، تېرىپىنى مىجىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇغىدىن ئىچىدۇ.

شەربىتى بۇزۇرى II

تەركىۋى: كاسىن ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، كاسىن

يىلتىزى 1 سەر، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: چالا سوقۇلغان دورىلارنى 40 سەر قاينىقاسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئېلىپ تېرىپىنى تازا سىقىپ، سۆزۈپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇغىدىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە، ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان ئىششىقلاردا، سۈيدۈك ماڭدۇرۇشقا، ھەيزنى راۋان قىلىشقا، جىنگەر، تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا، بورەك ۋە دوساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى دىنارى

تەركىۋى: بەدىيان يىلتىزى 2 سەر، چىگىسەي يىلتىزى 2 سەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 سەر (ئاقلانغان)، كاسنى يىلتىزى 2 سەر، قىزىل گۈل خەمىگى 1 سەر، زىرىخ 1 سەر، رەۋەن چىنى، كوشۇش ئۈرۈغى، ئەپتىمۇن 1 سەردىن، ئىزخىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: كوشۇش ئۈرۈغى ۋە ئەپتىمۇننى چالا سوقۇپ، ئايرىم ھالدا بىر كېچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزى تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 4 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىدەك

قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، تەييارلىغان خالتىنى ئۈنىكىغا تاشلاپ ئىككىلا قاينىتىپ، خالتا ئوبدان سىقىپ ئېلىندۇ ۋە 12 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىندۇ. كېيىن رەۋەتنى يۇمشاق سوقۇپ ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تېچىش مىقدارى: 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا، سۈيدۈك يولى ۋە بورەك كېسەللىكلىرى، تەپلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى كۈشۈش

تەركىۋى: قىزىل گۈل ئۈرۈغى، رۇمىيدىيان 2 مىسقالدىن، كۈشۈش(سېرىق ئوت) ئۈرۈغى، ئارپا بېدىيان، كاسنى ئۈرۈغى، سېرىق ئوت گۈلى، خاكىگا ئۈرۈغى، قوغۇن ئۈرۈغى، كاسنى يىلتىزى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، شېكەر 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قاينىقىسۇغا چىلاپ، مۇتىسى بېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەن سېپلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىر سەردىن كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم ئىچىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەلىكلەردە، سەپرا، سەۋدادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇغىنى ئايـ
ردىم ـ ئايرىم سوقۇپ بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەرۇەت
قاينىتىپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش
كېرەك.

شىيافى كوھلى

تەركىۋى: ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، زەمچى،
ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئوتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سۇك شامچىلىرى ياساپ
قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قانىشىنى توختىتىش ئۈچۈن
مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

شىيافى ئەھمەرلەيمن

تەركىۋى: شادىنەج، يۇيۇلغان ئەدەس 1 سەر،
كويدۇرۇلگەن مىس 8 مىسقال، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى،
ساپ مۇرمەككى 2 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا،
تېشلىمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى 4 مىسقالدىن،
خۇنسىياۋشان، زەپەر 1 مىسقالدىن.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ،
تۇخۇم ئېقى ياكى بەرەر لۇئاب بىلەن خېمىر قىلىپ
جىگدە ئۇرۇغى چوڭلۇغىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: كۈنىگە 2 - 3 قېتىم كوز ئىچىگە سۈركەيدۇ.

سۈرمە رۇشنايى (كوزنى روشەنلەشتۈرگۈچى سۈرمە)

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن مىس، شادىنەج ھەربىرى 5 مىسقالدىن، زەڭگار، سەبرە، بورە ئەرمىنى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، شەھمى ھەنزەل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن، ئىقلىمىيا 2 مىسقال بۇلارنى توزاڭدەك يۇمشاق سوقۇپ شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 قېتىم كوزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

سەندەل ئەرەقى

تەركىۋى: قىزىل گۈل، كاسنى ئۇرۇغى، بىدىمىشكى، نىلۇپەر ھەربىرى 1 سەردىن، ئاق سەندەل كېپەگى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، زىرىخ، ئالما چىچىگى، بىمە چىچىگى ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ 1 سەردىن.

تەييارلاش: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۇزۇنى يالغۇز ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىر ئاش قوشۇقتىن 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك كېسەللىكلىرىدە، ئىسسىقتىن بولغان باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئەپسەنتىن

تەركىۋى: ئەپسەنتىن 6 مىسقال، چىكسەي ئۇرۇغى، ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقال، بادام مېغىزى 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۇستىدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلاپ سوقوپ دورىلار بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، سۇ بىلەن خېمىرەدەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بىر قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتاھا ئېچىش، مەئىدە، جىگەرنى كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئەنسۇن (رۇمىيدىيان توقمىچىغى)

تەركىۋى: ئەنسۇن (رۇمىيدىيان)، چىكسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ $1\frac{1}{2}$ مىسقاللىقتىن قۇرس قىلىنىدۇ. سايىدا قويۇپ قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر دانىدىن ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. مەئىدە كېسەللىكىرى، بەلغەم چىك يوتەللەردە بۇيرۇلىدۇ.

قۇرسى ئەنبەر بارىس

تەركىۋى: چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىك مېغىزى، خاكىگا ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، تەرەنجىۋىل 6 مىسقالدىن، كوشۇش ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسىن ئۇرۇغى، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارسى، ئۇردان، رەۋەن، لەكى مەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەنتىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئانار ياكى ئالما شەرۋىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلەتىلىشى: جىگەرنى كۆچەيتىش ئۈچۈن ئىشلەتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ قوساقتا يىغىلغان ئىستىسقا سۈيىنى ئازايتىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى

تەركىۋى: بىخ كەبىر زىراۋەند، ئوسقودرىون، ئۇشەق، ئىگىر سۈمبۈل، فەرەنجى مىشكى، قارىمۇچ، قۇست، سۇزاپ، ئۇشنە، گۈلىسۇسەن ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىخ كەبىر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقمچاق تەييارلاپ، سايەدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. تال كېسەللىكلىرى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى بەۋلىددەم (قان سىيىش تاباڭتى)

تەركىۋى: تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 12 مىسقال، نىشاستە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سوك، خۇنسىياۋشيان، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قاينىتقان سۇ بىلەن توقمچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. قان سېيىش كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى مور

تەركىۋى: مۇرى مەككى 3 مىسقال، قىزىل لوبىيا 5 مىسقال، سۇزاپ، پىنىنە، قەرەدمانا، مىشكى تارا، مىشى، ئۇردان، ھىلە، جاۋۇشىر، سەكبىنەج 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 مىسقال ئۇبھەل (ئارچا مېۋىسى) قاينىتقان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن 5 كۈن ئۇدا بېرىلىدۇ. ھەر خىل يامان تەبرە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

قۇرسى مەرۋايىت (مەرۋايىت تابلېتكى)

تەركىۋى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لەھىيەتۇتتىس ئۇسارىسى، بار تەك ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل 6 مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى 4 مىسقال، قاپاق ئۇرۇغىنىك مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى خاتىگا ئۇرۇق

لىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كەھرىبا 3 مىسقالدىن، كافۇر، ئاق سەندەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزگەندىن كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ ھەببىۋل ئاس سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم، سەل كېسىلدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى خەشخاش (كوكنار تابلېتى)

تەركىۋى: كوكنار ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى، تۇز خاكىگا ئۇرۇغى، بىمە ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، قىمىرىس گىلى، ھۇممار ئۇرۇغى ئۇچ مىسقالدىن، نىشاستە 2 مىسقال، قىزىل گۈل 5 مىسقال، كافۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ ئىسپۇغۇل لوئابى بىلەن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم

سەھەردە ئالما ياكى بەيە سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. سىل كېسىلىدە يوتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن I

تەركىۋى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر) مازەرىيەۋەن يوپۇرمىغى، غارىقۇن، غاپەس ئۇسارسى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، خاكگا ئۈرۈغى 2 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلەگەكتىن ئوتكۈزۈپ، قاينىقسۇ بىلەن خېمىرەك قىلىپ 10 دانە توقمچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن II

تەركىۋى: مازەرىيۇن مۇدەببەر 3 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، ئارپا ئۇنى 3 مىسقال.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ قاينىقسۇ بىلەن خېمىرەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

تەشلىتىلىشى: ھەر خىل ئىستىسقا كېسەللىكلىرىدە بولۇپمۇ ئىستىسقايى زىققىدە سۇيدۇك ھەيدەش ئۈچۈن

يۇقۇرىدىكى 2 نۇسخىدىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن.

قۇرسى تاباشىر

تەركىۋى: تاباشىر، بارتەك بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتمرا، نىشاستە 2 مىسقالدىن، قىزىل گۈل بىر مىسقال، ئانار گۈلى بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر فۇنكلۇق تېمىن چوكلۇغىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە 2 مىسقالنى بىر ياكى ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قان ۋە سەپرادىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كەۋكەب (ياقىراق تاش توقىچىغى)

تەركىۋى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەرى 4 مىسقالدىن، مۇرى مەككى، سەلىخە، يەبرۇجى سەنەم 4 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە كەۋكەبولئەرز (تەلق) 5 مىسقالدىن، كوكنار، رۇمبەدىيان، سىسالىيۇس، مىئە سائىلە، بەكگى دېۋانە، چىكسەي ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى بىر تاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، يېرىم مىسقالدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ). سايىدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر داندىن 2 قېتىم تەڭپۈنلۈك كورسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ. مەئدە، ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كاڤۇر

تەركىۋى: قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. خاكىگا، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، كاپۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئىسپۈغۇل لۇئابى بىلەن بىر قۇتلۇق تەگكە چوكۈلۈغىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئانار شەرۇبتى بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم 1 – 2 دىن بېرىلىدۇ.

تەسكەرتمىش: تال كېسەللىگىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇسقۇدرىيونىلارىن $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك سىلىش، يۇرەك قوزغىلىش، سىل، بەزگەك ۋە ئۇسسۇلۇق زىيادە كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىبا

تەركىۋى: كەھرىبا، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشيان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى تەك مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىغى سۈيى ۋە گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقسىچاق) تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋىنىك كورسەتمىسى بويىچە 1 – 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەزالار قانىغاندا قان توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى فېلدىپىيۇن

تەركىۋى: سۇ تەگمىگەن ئاھاك 3 مىسقال، قەزىل زەرنىخ، سىرىق زەرنىخ، قەلەي، ئاقاقىيا ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (توقۇچاق) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

قۇرسى كەبىر

تەركىۋى: ئۇزۇن زىراۋەند 2 مىسقال، بىخ كەبىر پۇستى، ئۇشەق ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، پەنجى ئەگگۇشت ئۇرۇغى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئوشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ يۇغۇرۇپ توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. تالىنىڭ زەئىپلىكىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى گۈلنار

تەركىۋى: گۈلنار (ئانار گۈلى) ① 10 مىسقال، گىلى ئەرمەنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كەتىرا بىر مىسقال.

① ئانار گۈلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ئانارگۈلى قاينىتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ توقمچاق تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرس چوڭلۇغى 2 فوڭلۇق تېمىندەك بولسا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: 3 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ(ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ).

قۇرسى كاكمنەج

تەركىۋى: تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىر سەر، كاكمنەج 3 مىسقال، چىكسەي ئۇرۇغى، شوھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشيان، بەزۇرۇل- بەنجى 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقمچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 دانىدىن شەرۇتتى بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ. (بورەك ياللۇغىدا)

قۇرسى بىنادىق بۇزۇرى

تەركىۋى: قوغۇن، خاڭگا، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بەزۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كوكنار ئۇرۇغى، قويۇق- لاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتمىسى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغىزلار ئايرىم سوقۇلمىدۇ) ئىسپۈغۇل لۇغىتىدا بىر مىسقالدىن توقمىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن (بورەك ياللۇغىدا بېرىلىدۇ)

قۇرسى ئۆد

تەركىۋى: پىلپىل، كاۋاۋىچىن 1 مىسقالدىن، سۇمبۇل، مەستەكى يېرىم مىسقالدىن، ئۇدى خام 4 مىسقال، شېكەر 7 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، شېكەرنى بىر ئاز قاينىقسۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى خېمىرىدەك قىلىپ، بىر فۇڭلۇق پۇل چوڭلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان ۋابا (خولېرا) كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى راسەن

تەركىۋى: قەلەمپۇر 1 سەر، ئىپار 1 مىسقال، گۈلدارچىن 2 مىسقال، قۇرۇق راسەن $1\frac{1}{2}$ مىسقال، مەس-

تىكى، ئەپيۇن، يەبرۇجى سەنەم (رىنسىك) $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ جەمى 10 دانە قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن باشلىنىدۇ. ۋابا (خولېرا) كېسىلىدە ئىچ سۇرۇشنى توختاتقىغا يارىدەم بېرىدۇ.

قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتكا) I

تەركىۋى: سۈمبۈل، ئۇدى ھىندى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 3 مىسقالدىن، چېكسەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ چېكسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە بېرىلىدۇ (مۇرەككەپ سەۋەپتىن بولغان قىزىتمىلاردا ئىشلىتىلىدۇ).

قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتكا) II

تەركىۋى: قىزىل گۈل 6 مىسقال. پاقا يوپۇرمىغىنىڭ

ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبى 4 مىسقالدىن، نىشاستە، زىرىخ، تاباشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 2 مىسقال، كەتمرا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ھەربىرى بىر مىسقالدىن، كافۇر بىر ئارپا مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم. مۇرەككەپ قىزىتمىلاردا بېرىلىدۇ.

قۇرسى زەرنىخ

تەركىۋى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۈشـتە قىلىنغان)، كويدۇرۇلگەن مىس، ئوچۇرۇلگەن ھاك، ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى بىلەن 2 قۇلۇق تېمىندەك قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە بېرىدۇ مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۇچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش كېسەللىگىدە ئىشلىتىش مۇمكىن.

قۇرسى ئوردان

تەركىۋى: ئوردان 12 مىسقال، ئىرسا، يالپۇز يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقمىچاق ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. (تال زەئىپلىگىدىن بولغان كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ).

قۇرسى غاپەس I

تەركىۋى: غاپەس ئوسارسى 20 مىسقال، سۇمبۇل 10 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، بىرئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 5 فۇنتلۇق تېمىن چوڭلۇغىدا توقمىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم بىر داندىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەرنىڭ ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە، ئىستىسقا كېسىلىدە ئىشلىتىش مۇمكىن.

قۇرسى غاپەس II

تەركىۋى: غاپەس 3 سەر، قىزىل گۈل 6 سەر، تاباشىر 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ قاينىتىلغان سۇغا خېمىر قىلىپ توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان قىزىتمىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى سۇمبۇل

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە 3 مىسقالدىن، زىراۋەندىچىنى، قەسبۇسزەررە 3 مىسقالدىن، زەپەر، رۇمبە-دىيان 2 مىسقال، مۇرى مەككى، قۇستە تەلخى، قارىمۇچ بىر مىسقالدىن، ئۇشەق بېرىم مىسقال، مۇقىل 1 مىسقال.

تەييارلاش: مۇقىل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشۇپ 2 فۇكۇلۇق تېسىن چوكۇلۇغىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ. مەئىدە كېسەللىكلىرىدە بېرىلىدۇ.

قۇرسى ئىلاۋۇس (ئۇچەي‌توسىلمش توقمچىغى)

تەركىۋى: چىگىسەي ئىسۇرۇغى، رۇمبىدىيان 15 مىسقال، ئەپسەنتىن 10 مىسقال، سەلىخە 20 مىسقال، مۇرى مەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى، ئەپيۇن $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن كۇنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى كوهلى

تەركىۋى: سۇرمە، شادنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سىمىز ئوت، ئانار گۈلى، موز 2 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، ئاقاقىيا 1 مىسقالدىن، لادەن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن، پىر-سىياۋشان $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، گازىۋان سۇيى بىلەن خىمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىمىن چوڭلىغىدا توقمچاق تەييارلاپ سايىدا قۇ-رۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. مەئىدە ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە بېرىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 2 - 3 دانىنى كۇنىگە 1 قېتىم بېرىلىدۇ.

كەلكىلانەج I

تەركىۋى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سېرىق هېلىله پوستى 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئۇرۇسارسى 3 مىسقال، چىغىرىتماق يىلتىزى، كاسنى ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، خاكگا ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتمىسى هەربىرى 2 مىسقالدىن، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل هەربىرى 15 مىسقالدىن.

تەييارلاش: پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەرنى ئايرىم قاينىتىپ سۇيۇقلۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

كەلكىلانەج II

تەركىۋى: سېرىق هېلىله پوستى، قارا هېلىله، لىسانى ئەسپاپۇر، پىلپىلمۇيە، زىرە، رەۋەن هەربىرى 3 مىسقالدىن، تۇربۇت 9 مىسقال، هىندى تۇزى، چىگە سەي ئۇرۇغى، شەترەنجى هىندى، لاهۇر تۇزى، پىلپىل، جۇۋىنە هەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 27 سەر.

تەييارلاش: ئامىلىنى 24 جىك سۇدا 8 جىك

قالغىچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئوتكۈزۈلگەن سۈيىمگە 4 جىك شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 12 سەر كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 – 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

لۈئۈقى زەنجۈبىل (زەنجۈبىل يالانچۇغى)

تەركىبى: زەنجۈبىل 10 سەر، پىلپىل 5 سەر، زەپەر 5 مىسقال، نىشاستە 15 سەر، تەرەنجۈبىل 30 سەر، شېكەر 45 سەر.

تەييارلاش: زەنجۈبىلنى بىرقانچە كۈن كالا سۈتىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۇنى تاكى زەنجۈبىل خۇددى مۇرابباغا ھالىغا كەلگىچە تەكرارلىنىدۇ (ئەگەر ھول ھالدىكى زەنجۈبىلنىڭ ئوزى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاش ھاجەتسىز). كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ ئۇستىگە يۇمشاق سوقولغان پىلپىل سېلىنىدۇ. تەرەنجۈبىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ 45 سەر شېكەر بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا ئۇستىگە زەنجۈبىل بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

يەيمش مقدارى: ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر سەردىن.
ئىشلىتىلىشى: ئاۋاز بوغۇلۇش، گال ئېچىشىپ يوتىلىش كېسەللىكلىرىدە شۇمۇش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

لۇئۇقى ئەنجۇر

تەركىۋى: پىشقان ئەنجۇر 10 دانە، زۇۋا، گۈل سوسەن ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.
تەييارلاش: ئەنجۇرنى 2 چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ، ئۇستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
يەيمش مقدارى: ھاجەت بولغاندا 4 مىسقالدىن بېرىلىدۇ (ئاۋاز پۈتۈپ قالغاندا، گال قېچىشىپ يوتەلگەندە ئىشلىتىلىدۇ).

لۇئۇقى ھولبە (شۇمشە)

تەركىۋى: شۇمشە (شاكىدۇزا)، بادام مېغىزى 4 مىسقالدىن، كەتىرا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى (رۇببى سۇس)، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا ئىككى مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ (ئىشلىتىلىشى يۇقۇرقىلارغا ئوخشاش).

لۇئۇقى سەرپىستان

تەركىۋى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇغى 5 مىسقال، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىمەرنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 4 سەر قەن بىلەن قېيام قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە (ئىشلىتىلىشى يۇقۇرقىلارغا ئوخشاش).

لۇئۇقى خەشخاش

تەركىۋى: ئاق كوكنار (خەشخاش سەپىت)، قارا كوكنار ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 8 مىسقال، ناۋات 4 سەر، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: كۆكنار ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: ئاۋاز پۈتۈپ قالغاندا، گال قىچىشىپ يېگىدىن يوتەل باشلانغاندا شۇمەشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كوكنار (خەشخاش)نىڭ تىلىپ ئەپيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى هىساپلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقارا

تەركىۋى: سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە، هەببى بىلسان، ئۇدى بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر، هەر بىرى 3 مىسقالدىن. سەبرە 6 مىسقال، هەسەل 3 هەسسە.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلار سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىرئاز قىزىتىلغان هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىرەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن هەركۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلەتىلىشى: بۇ دورا تالقان هالىدىمۇ ياسىلىپ، ئىچىش ۋاقتىدا هەسەل ئارىلاشتۇرۇپمۇ ئىچىلىدۇ. هەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان مەجۇنىنىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن.

بۇ، خىلىت سۇرگىسى بولۇپ، مىڭمىنى زىيادە خىلىتلارىدىن تازىلاش، پالەچ، لەقۋا، تىلنىڭ سۇسلىغى، مەئىدە ۋە 12 بارماق ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئايارەج لوغانىزيا

تەركىۋى: شەهمى هەنزەل 5 مىسقال، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز (ئەنسىل). غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئوسقۇدرىيۇن هەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، كىمازنۇس، مۇقىل، سەبرى، هەر بىرى 3 مىسقالدىن، هاشا، هۇفارىقۇن، سازەج هىندى، فراسيون، سەلىخە، يىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، زىراۋەندتەۋىل، ئوساره ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، هۇماما، زەنجىۋىل، هەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىنتىيانا، ئوستۇخۇددۇس هەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، هەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 4 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم قاينىقىۋ بىلەن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاق بەرەس، ئاق بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكە، يەلتاشما، چاچ توكۇلۇش، تېرە سويۇلۇپ توكۇلۇش كېسەللىكلىرى، كونا ياماق يارىلار، تۇتقاقلىق، مالىخۇلىيا، پالەچ، سەكتە، تىترەشلىك پالەچ، لەقۋا، تارتىشىپ قېلىش، سەۋدا، شەقىقە، باش ئاغرىش، دەم سىقىش، يۇرەك كېسىلى، بورەك، دوساق كېسەللىكلىرى، موپاسىل، ئىرقۇنىسا ۋە قولاق ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئاساناسىيا

تەركىۋى: سۇمبۇل، قۇستە تەلخى، زەپەر، مۇرى مەككى، ئۇدبىلسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بۇرە جىگىرى① ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، غاپەس 2 مىسقال، بىخ سۇس 3 مىسقال، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

---

① بورە جىگىرى قۇرۇت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

يېيىش مىقدارى: تۇنۇشنىڭ كورسەتمىسى بويىچە كۈندىگە بىردىن مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ، بالىلارغا بىرىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا يوتەل، قان قۇسۇش، مەئىدە ئاجىزلىقلىرى، ئاغرىشى، جىگەر ئاجىزلىغى ۋە قېتىپ قېلىشى، تال ئاجىزلىغى، بورەك، سۇيدۇك يولى، دوساق كېسەللىكلىرى، مەلۇم ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش، بۇۋاسىرلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقى (كۈچۈلا مەجۇنى)

تەركىۋى: سۇغا، سۇتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان كۈچۈلا 6 مىسقال، زورەنباد، ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل (ناريەل)، چەلغوزە مېغىزى، شاقاقۇل 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر 1 مىسقال، شاكالسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پەي، گوشلەرنى چىڭىتىش، پالەچ، لەقۋا، ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىغى، جىنسى ئاجىزلىق، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشلەرنى ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

چوڭلارغا كۈنسىگە $\frac{1}{2}$ مىسقال بىر قېتىم بېرىلىدۇ. مىقدارى ئارتۇق بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. ئىشلىتىشتە تۆۋەندىكى كورسەتمىسى بىلەن ئىستىمال قىلىنىشى لازىم.

كۈچۈلنىي مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن كۈچۈلنى 3 كۈن قىزىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ پىچاق بىلەن ئۇستىدىكى بىر قات تۇكلەش قەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۈچۈلا چوكـ كىدەك سۇتكە 7 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىر قانچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ (سۇتكە چىلىغاندا سۇت ئۈيۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۈچۈلا چوكمەي قالسا ئۇستىگە يەنە سۇت قۇيۇپ قويۇش كېرەك). ئۇندىن كېيىن پىچاق بىلەن كۈچۈلنىڭ قىرىدىن بويلاپ يالپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق "تىلى" يەنى زەھەرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ كويدۇرىۋېتىلىدۇ (چۈنكى بۇنى ھەر قانداق جانلىقلار يەپ سالسا دەرھال ئۆلىدۇ)، تەييار بولغان كۈچۈلا ئاپـ تاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. سوقۇشقا ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن ئىككىلەپ قويۇلىدۇ.

كۈچۈلنى زەھەرسىزلەندۇرۇشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: كۈچۈلنى 2 ـ 3 كۈن سۇغا چىلاپ ئۇستىدىكى پوستىنى

قىرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىكەك بىلەن يۇمشاق ئىكەپ قېلىنراق رەختتىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. خالتا قازان تېگىگە تەگمەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 ـ 3 سائەت قاينىتىپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەكلىك مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ دورىغا قوشۇلىدۇ (كۈچۈلا مودەببەر قىلىشمىسا باشقا چارىلىرىمۇ بار ئەمما ئانچە ئۇنۇملۇك ئەمەس).

مەجۇنى بالادۇر I

تەركىۋى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرى مەككى، زەپەر، شەھرۇمى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن چىنى، ھەببىلىبان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبرە ھەربىرى $\frac{1}{2}$ 7 مىسقالدىن، غاريقۇن 8 مىسقال، بالادۇر 5 مىسقال، بىخ بەدىيان 27 سەر، سىركە 45 سەر، ھەسەل 35 سەر.

تەييارلاش: بەدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ قىيام قىلدۇرىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئېلەكتىن ئوتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، مۇپالسل كېسىلىگە، بەرەس كېسىلىگە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييارلاپ چىنە قاچىدا ئالتى ئاي تۇرغاندىن كېيىن كۈنىگە 1 — $\frac{1}{2}$ 1 مىسقال بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئوسمۇرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

مەجۇنى بالادۇرII

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەپەر، سەلخە، سازەنجى ھىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىلسان، زىراۋەند، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبىرە، مۇقىل ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، بالادۇر ھەسلى①، مەستىكى، غارىقۇن 5 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى 2.7 سەر، سىركە ئومۇمى دورا ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: (I) نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى پودىنە

تەركىۋى: قۇرۇتۇلغان پۇدىنە 5 مىسقال، سۇزاپ يوپۇرمىغى، قارىمۇچ، جوۋىنە، قەرەدمانا، ھىلگ، زەنجە-

① بالادۇر ھەسلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىملىق سۇيى بولۇپ، زەھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كويدۇرىدۇ. تۇتۇنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ۋىل، دارچىن، پىلپىل 5 مىسقالدىن، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ مەجۇنى تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن 1 – 2 سائەت كېيىن 1 – 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاجىزلىقى، ئىشتاھا تۇتۇلۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش، قوساق كوپۈشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىتىرىپىل غۇدۇدى (بەزئىتىرىپىلى)

تەركىۋى: قارا ھىلىلە 15 مىسقال، بەلىلە، ئامىلە، توربۇت 7 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 1 سەر، ئۇستۇخۇددۇس، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 5 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، غارىقۇن، شەترەنجى ھىندى، نوشىدىر 3 مىسقال، زورەنبات 3 مىسقال، رۇمىيدىيان، گۈل دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى 2 مىسقالدىن، بىستىپايەج 5 مىسقال، ھەسەل 30 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ (5 مىسقال بادام يېغى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى).

يېيىش مىقدارى: 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چاشقان يارىسى ۋە يىرىنگىكى بەزلەر يوغىناپ قېلىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىپىل كەبەرى

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى، بەللە پوستى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. قارىمۇچ، پىلپىل 6 مىسقالدىن. شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇغى (لىسانى ئەساپۇر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەبىي قۇل ـ قۇل، كۇنجۇت، ئاق كوكنار ھەربىرى 2 مىسقالدىن. ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىغىنىڭ ئۇچ باراۋەرىدە. بادام يېغى 16 مىسقال (كۇنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، بادام يېغى بىلەن يېغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق. ئاغرىق پەسەيتىش، مەئىدىنى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە كېسەللىكلىرى، خۇسۇسەن كونا مەئىدە كېسەللىكلىرىگە، ئۇچەي، مېڭىنى تازىلاشقا، نېرۋىنى تېچلاندۇرۇش، خۇننى تازىلاشقا، پەينى چىگىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. يەلدىن بولغان بوۋاسىرلارغىمۇ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. بەلگىلىك ۋاقىتلاردا ئېچىپ تۇرۇلسا قاننى تازىلاپ كىشىنى سەمرىتىدۇ. مەئىدىنى قىزىتىدۇ، ئۇمۇرنى ئۇزارتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۆنىگە 1 - 2 قېتىم.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستىمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى ئىسكەنجە - ۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

مەجۇنى ئىترىپىل سەغىرى

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەللە پوستىلىرى، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە 10 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلەكتىن ئوتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقدارىدا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مىڭنى قۇۋۇەتلەش، زېھىننى ئاشۇرۇش، چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈش، مەئىدىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، مىڭە، مەئىدە كېسەللىكلىرىدە، باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، باش ئاغرىشلارىدا بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ياكى تۈپىنىك كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئىترىپىل كەشنىز

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسوت ئۇرۇغى ھەربىرى 1 سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ 5 مىسقال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورا ئېغىرلىغىنىڭ 3 باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق سۇغاق. ئاغرىق پەسەيتىش، تېچ-لاندۇرۇش، مەئىدىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئەسەپ ئاغرىقلىرى، باش قېيىش، كوزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، مەئىدە ئاجىزلىغى، بوۋاسىر، قاننى تازىلاپ چىراينى سۈزۈلدۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە.

مەجۇنى تۇربۇت

تەركىبى: مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇربۇت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن. قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 5 مىسقالدىن. زىرە، جۇۋىنە، قارا شىكەر 10 سەر، ھەسەل 50 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سەقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قاينىقىۋ ئۈستىگە قويۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە قارا شىكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇ-رۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 5 مىسقال (كىچىتە) بېرىلىدۇ. ئۇچەيدىكى ھەر خىل مىددە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىۋى: سەۋزە ئۇرۇغى، چاماغۇر ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغى، پىجان ئۇرۇغى (بېدە ئۇرۇغى)، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۈت، قاردەمۇچ، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدرى، ھەببى زەلەم، ئىسانى ئەساپىر ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، شاپاقۇل، بەھمەن، بۇزىدان، قۇستە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، ھىلىك 1 مىسقال، ھەسەل 6 سەر.

تەييارلاش: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۇەتلەش، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بىنەپشەII

تەركىۋى: گۈل بىنەپشە، بادام مېغىزى ھەربىرى 1 سەردىن، مەستەكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قاينىتىمىسى 5 مىسقال، تۇربۇت 1 سەر. تەرەنجىۋىل،

پۇنۇس خىلارى شەلبەر ھەربىرى 5 سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىاگ كتىس ئوتكۇزۇپ تاللان قىلىنىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن پونوسنى ئومۇمى دورىنىڭ 2 باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تالقانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 ـ 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. قۇلۇنجىنى ئىچىش. سەپرا، بەلغەمنى ھەيدەشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جەۋارىش كۈمۈنى

تەركىۋى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر زەنجىۋىل، يالپۇز 4 سەردىن، بورە ئەرمىنى (تۇغرىغۇ) 1 سەر، سەلىخە، دارچىن، ھەبىبى بىلسان، قىرىفە، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى 4 مىسقال.

تەييارلاش: زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۈسۈلى ـ زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن 4 ئىلىك يۇقۇرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرىغاندىن كېيىن بىر ئاز

قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىرە چالاراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنىڭ سوغاقتىن ئاغرىشى، ئىشتاھا تۇتۇلۇش، 12 بارماق ئۇچەي يارىسى، ھول سوغاقتىن ۋە سەۋدادىن بولغان قىزىتما، چۇقۇق (گىرىژا) كېسىلى، ئۇچەينىڭ يەللىك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جەۋارىش جالىنۇس

تەركىۋى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇيرۇقى، سەئىدى ھىندى، ئۇدى بىلسان، ھەبىۋۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇسزەررە ھەربىرى 2 مىسقالدىن، مەستەكى 10 مىسقال، شېكەر 44 مىسقال، ھەسەل (كوپىگىنى ئالغان) 44 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەر ئۇنىڭغا

قوشۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇتقاقلىق، مالىخۇلىيا، پالەچ، تىترەشلىك پالەچ، ئېغىز مايماقلىشىپ قېلىش (لەقۋا)، ئەسەپ ئاغرىقلىرى، شەقىقە، زىققا، يۈرەك ئاغرىغى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ھېيز بوغۇلۇش ۋە باشقا كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

مەجۇنى جەۋارىش شەھرى ياران

تەركىۋى: قەلەمپۇر، گۈل دارچىن، سەلىخە، سۈمبۈل، جەۋزبەۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. سوقمونىيا 3 مىسقال، توربۇت، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەنت $6\frac{1}{2}$ سەر، ھەسەل 13 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۇتۇكوزمەي) قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە، جىگەر سۇۋۇپ كېتىش،

قەۋزىيەت كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

جەۋارىش سەپەر جەلى (بىمە جەۋارىشى)

تەركىۋى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە — سوقمۇ- نىيا 2 مىسقال، تۇربۇت 1 سەر، قاپاق، خاكىگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 2 يېرىم مىسقال، تەرەنجىۋىل 25 سەر، بىمە سۈيى 20 سەر، سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە — مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىۋىلنى سۇدا ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بىمە سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 — 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. جىگەر، مەئىدە، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا بېرىلىدۇ.

جەۋارىش مۇقەۋىي مەئىدە (ئاشقازاننى كۈچەيتمىدىغان مەجۇن)

تەركىۋى: رۇمىيدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى، چوڭ قاقىلە، بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل،

مەستەكى، سۇزاپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ناۋات 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ناۋاتنى 2 پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

جەۋارىش كۈندۈر

تەركىۋى: كۈندۈر، ئانار گۈلى 1 سەردىن، قارىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھەك، رۇمىيدىيان، سىياداندىن ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. مەئىدە كېسەللىكلىرى، سۇيدۇك تۇتالماسلىق، سۇيۇقلۇق (مەنى تۇتالماسلىق) كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋارىش خەرنۇپ

تەركىۋى: خەرنۇپ نېبىتى (تازىلانغان) 5 مىسقال، سىركىگە چىلانغان زىرە 5 مىسقال، ھەبۇل ئاس،

پسته، بەللوت، قورۇلغان يۇمغاقسوت ئۇرۇغى، مەستىكى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئوتكۈزمەي) 3 باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئىرىتىپ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم، 2 - 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاجىزلىغى تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەن ھەزىم بۇزۇلۇشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋارىش ئۇد (I)

تەركىۋى: ئۇدى ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جەۋزبەۋا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كابۇل ھىللىسىنىك پوستى، چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبەدىيان، تورۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادىرەنجبۇيا $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن،

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 6 سەر قەنتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە سۇسلىغىنى يوقىتىدۇ، ئاشقازان-دىكى ھوللىكنى ئازايتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يۇرەك خەپقانى، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

يىمىش مىقدارى: كۇنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

جەۋارىش ئۇد (II)

تەركىۋى: ئۇد ھىندى، ئارپا بېدىيان، چىگىدە ئۇرۇغى، ئىگىر، سۇمبۇل، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. كافۇر 2 فۇنت، ئىپار 2 فۇنت. بەسباسە، نارمىشكى، فەرەنجى مىشكى، سەئدى كۇفى، بوزۇغا، زەرنەپ 1 مىسقالدىن. دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر 1 سەردىن، گازدۇان 5 مىسقال، ھەسەل 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يىمىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۇنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخە ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئوتكەن نۇسخە بولۇپ، مەئدە، يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىينىلىشىشلارغا بېرىلىدۇ.

جەۋارىش بۇزۇرى

تەركىۋى: چىگىدە ئۇرۇغى، جۇۋىنە (نانىخا) 2 مىسقالدىن، خولىنجان، گۇلدارچىن، قەلەمپۇر 3 مىسقالدىن، قەرۇلغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەببۇ رشاد) 2 مىسقال، ئارچا مۇيى (ئوبھەل) 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنى قۇۋۇەتلەيدۇ. تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەل يوقىتىدۇ.

جەۋاھىرش مۇناسىبى

تەركىۋى: ئاقلىغان كۈنجۈت 1 سەر، بۇزۇغا، چىگىدىي ئۇرۇغى، زىرە جۈۋىنە 2 مىسقالدىن، كۈندۈر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ دارچىن، قاقىلە 2 مىسقال، قەنت 9 سەر.

تەييارلاش: بىر پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ دورىلارنى سوقۇپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. مەئىدە كېسەللىكلىرىدە، ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋاھىرش نارمىشكى

تەركىۋى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. لاچىندانە، گۈلدارچىن 8 مىس

قال، سوقمونىيا 12 مىسقال، قەنت 4 سەر، ھەسەل 17 سەر.

تەييارلاش: قەنتنى ھاجەت مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋىلىپ سەل ئىلمان بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە ئىچ يۇمشىتىش، قۇلۇنجىنى، قوساق ئېسىلىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I①

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گازىۋان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل گۈل، كەھرىبا، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كاپۇر 1 مىسقال، قىزىل ياقۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش: ياقۇت كۈشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تومۇر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كويدۇرىلىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، يۇقۇرقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ياكى 3 ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۇتىدىل، نېرۋىنى پەسەيتىش، يۈرەك،

جىگەرنى قۇۋۇەتلەش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئېسىلمىكلەر، يۇرەك، جىگەر كېسەللىكلىرىدە ۋە روھىي چۈشكۈنلەشكەن خاموشلۇق ھالەتلىرىدە بېرىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II

تەركىۋى: تاباشىر، گازىۋان، كاسنى ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 15 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىل گۈل، تىشلىمىگەن مەرۋايىت، مارجان 4 مىسقالدىن (كويدۇرۇلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا 4 مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: مارجان، مەرۋايىتلارنى كويدۇرۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ 2 ھەسسە ئالما شەرۋىتى بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك، مېڭە، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە روھنى كوتسىرىش، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلاشقا، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ مەجۇننىڭ باشقا تۈرلىرىمۇ كېسەل كىشىلەرنىڭ

مىزاجىغا قاراپ، سوغاق مىزاجلىقلارغا ئىسسىق كەيپىياتـ تىكىسى، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا موتىدىل كەيپىيـ اتتىكىسى بېرىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن 2 قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىIII

تەركىۋى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى 2 سەر دىن. دۇرۇنەچ ئەقرەبى، بادرەنجبۇيا، ئاق ئۈدى قىمارى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر، ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. ئالتۇن ۋەرەق $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ياخشى ئالما شەرۋىتى (2 ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالنى ئەۋـ رىشىم شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىل مىشكى شىرىن (ھار ـ ئىسسىق)

ئايلىشى، دۇرۇنەچ ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋا ـ يىت، كەھرىۋا، مارجان (كويدۇرۇلگەن) ھەربىرى 1 سەر ـ دىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،

سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئۇشنە، زەنجۇبىل، پىلپىل ھەربىرى 4 مىسقالدىن. ئىچار 1 مىسقال. ھەسەل پۇتۇن دورا مىقداردىن 2 ھەسسە ئارتۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇلىدۇ، (2)مەرۋايىتنى گۇلاپ بىلەن ئۇپىدەك سوقىلىدۇ. (3)ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقىلىدۇ. (4)قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۇپ تالقاندەك قىلىنىدۇ (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ئاجىزلىقى، مەئىدە ئاغرىقى، خەپقانى قەلب (يۈرەك ئوينىتىش)، تۇتقاق كېسەل، پالەچ، لەقۋا، دەم سقىش، سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، ھامىلدارلىق پەيتىنى يوقىتىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 — $\frac{1}{2}$ 1 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

مەجۇنى داۋائىلمىشكى تەلخى (قېرىق داۋائىلمىشكى مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، سەبرە سۇقوتىرى، زىراۋەند،

مۇدەھرەج، دۇرۇنەج ئەقرەبى ھەربىرى $6\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

جۇۋىنە، زەپەر، چىكسەي ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى 2 مىسقال، قۇندۇز قەرى، ئىسپار 1 مىسقالدىن، سۇزۇلگەن ھەسەل 110 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئونكۇزۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 – 1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان يۈرەك خەپقانى، گال ئىششىغى، مەئىدە سۇسلىغى، ئەسەپ ئاجىزلىغى، جىنسىي ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىل كوركەم

تەركىبى: ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنىسۇن، پەتەر سالىۇن، رەۋەن 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل تىپ 6 مىسقال، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان 1 مىسقال، ئىوردان 2 مىسقال، قويۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا يىلتىز قاينىتىمىسى، جوئىدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقالدىن، بىلسان يېغى 5 مىسقال، شاخ مارجان (كويدۇروپ سالايە قىلىنغىنى) 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن

ئوتكۇزۇپ، كويىگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىندۇ، چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈرغاقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە، تال كېسەللىكلىرىگە، جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەرگە، بورەك، دوساق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەللەرنى يوقىتىدۇ، بورەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ توختىتىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 ـ 2 مىسقالدىن ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇك

تەركىۋى: لەكى مەغسۇل، قۇستە تەلخى، ئىزخىر چىچىگى، تېرمىس، ھەبىۋلغار، شۇمشە، قارىمۇچ 10 مىسقالدىن، رەۋەن چىنى 15 مىسقال، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى لوغانزىيا

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غاريقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق،

ئاق خەربەق، ئوشەق، ئوسقۇدرىيۇن 4 1/2 مىسقالدىن، پىلپىل، جوئىدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، ئوستخوددۇس 2 مىسقال- دىن. ئەپتىمون 3 1/2 مىسقال، كامادرۇس 3 1/2 مىس- قال، سەبرە 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 - 2 مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇتقاق كېسەل، مالىخۇلىيا، سەكتە، پالەچ، نىقرىس، ئىرقۇلنىسا، تىترەشلىك پالەچ، يۈز مايماقلىشىش (لەقۋا)، تارتىشىپ قېلىش، سەۋدا، شەقىقە قاتارلىق مىگە - ئەسەپ كېسەللىكلىرى، بەرەس، بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكىدەك تېرە كېسەللىكلىرى، چاچ - تۈك چۈشۈپ كېتىش، تېرە سويۇلۇپ چۈشۈشلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى مەجۇنى)

تەركىۋى: كابىل ھىلىلىسى پوستى، سېرىق ھىلىلە پوستى، قارا ھىلىلە، بەللىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇدى

هىندى، ئىپار، كۈنجۇت 2 مىسقالدىن. خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى) 5 سەر، ھەسەل 20 سەر.

تەييارلاش: تومۇر پوقىنى ئالدى بىلەن 3 كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئېلىپ سېرىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق يەنچىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ئىدۇ (6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاجىزلىغى، بۇۋاسىر، بۇۋا ـ سىر قاناش، بۇرۇن قاناش، كوپ ھەيز كېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان قان ئازلىق، ھەيز خۇنى تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكلىرىدە قان توختىتىش، بەدەندە تومۇر ماددىسىنى تولۇقلاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ھەجەرىلىيەھود

تەركىۋى: قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاكىگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، ھەجەرىل يەھود 5 سەر. ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈ ـ زۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلەتىلىشى: بورەك، دوساق، باشقا سۈيدۈك يول لىرىدىكى قۇم، تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى ئىچكەن چاغدا كوك تۇرۇپنى قىرىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە تۇرۇپ (لوبو) سۈيى بىلەن ئىچىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىۋى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈل دارچىن، خۇلنجان 1 سەردىن، سېرىق تۇدرى، ئاق تۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانى ئەساپىر، سەئىدە، سۇمبۇل 3 سەردىن، ھەسەل 90 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن يېيىشكە بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاجىزلىقى، ئېغىزدىن شولغەي ئېقىش، لەقۋا، پالەچ، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا مەئىدىنى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىكىتىش، ھوللىكنى كېمەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى زىراۋەند

تەركىۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، قەرەدمانا، پىلپىل، ئىسپەندان ئۇرۇغى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۇر

بۇلار ھەربىرى 5 مىسقالدىن قەيۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكـ
بۇيا قاينىتمىسى، زۇفا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۇغما كورسەتمىسى بۇيىچە 1 ـ 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە ۋە كوكرەك پەردە كېسەللىكـ
لىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى فىلافى

تەركىۋى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان $7\frac{1}{2}$ مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما 4 مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىكسەي ئۇرۇغى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن 1 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئوتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە 1 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئدە ئاغرىش، مەئدە ۋە جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، بەدەنده بەلغەم ماددىسى كوپىيىپ كېتىش، غەلىر يەللەر يىغىلىپ قېلىش، سۇيۇقلۇق (ھولۇك) كوپىيىپ كېتىش تۇپەيلىدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرـ
ده بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۇيدۇك ھەيدەيدۇ.

مەجۇنى فىلاسىپە (مەجۇنى مادە تولهايات)

تەركىۋى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇغدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەللىە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زد ـ راۋەندى مۇدەھرەج، خـۇسيەتۇسسۇئلەب، قارىغاي مىۋىسى (چەلغۇزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھـــەربىرى 1 سەردىن. بابۇنە ئۇرۇغى 5 مىسقال، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم 3 سەر، شاقاقۇل 1 سەر. ھەسەل پـۇتۇن دو ـ رىلارنىڭ 2 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: مېغىز ۋە ئـۇزۇم ئايرىم سـوقىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ئاۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلـ ـ نىدۇ. چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ھول ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى، مىڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھولـ لىكنى ئازايتىش، ئاغرىق بەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى: مىگە كېسەللىكلىرى، پالەچ، لـەقۋا، تىل ئېغىرلىق، مەئىدە ئاجىزلىق، ئىشتاھاسىزلىق، جىگەر كېسەللىكلىرى، يەل قۇلۇنجى، سۇيـدۇك تېمىپ كېلىش، ئېغىز پۇراش، نېرۋا ئـاجىزلىغى، جىسمـانىي ئـاجىزلىق كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە، ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سۈت بىلەن ئىچسە ياخشىراق.

يېمىش مىقدارى: 2 - 3 مىسقالغا قەدەر چاي بىلەن كۈنسىگە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەشدىرتۇس

تەركىۋى: ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس، سىسالىيۇس، كىمافىتۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەرى، جاۋۇشىر، ئۇدى بىلسان، قۇست شىرىن، تاغ پىننىسى، ئۇشەق، ئىگىر، سەكبىنەج ھەربىرى 8 مىسقالدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سوزۇنجان مىسرى، جوئىدە، ئوسقۇدرىيۇن، دۇقۇ، ئەكلىل مىلىك ھەربىرى 7 مىسقالدىن، پەتەر سالىيۇن، قەرەدمەنا، ئەپيۇن ھەربىرى 5 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان 5 مىسقال، رۇمبېدىيان، ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئاقاقىيا 4 مىسقال، سەقەنقۇر 1 مىسقال، ھوفاربقۇن $\frac{1}{2}$ 4 مىسقال. جېنتىيانا، رەۋغەنى بىلسان، قۇرس پەرپىيۇن، مۇقىل ھەربىرى 7 مىسقالدىن، سۇزاپ 2 مىسقال، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 5 مىسقالدىن. ھەسەل ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىغى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ

ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئىرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يىلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئىلىشتۇرۇپ چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

تەمتى: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. پالەچ، لەقۋا ۋە باشقا كېسەللەرده ئىشلىتىش مۇمكىن.

يېيىش مىقدارى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 1 2 ياشتىن توۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۇيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ـ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىۋى: قۇندۇز قەرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ، دوقۇ ھەر بىرى مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد، قۇشتە شىرىن ھەربىرى مىسقالدىن، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، ھەسەل پۇتۇن دورىلار ئېغىرلىغىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ـ 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئدىنى قەزىتىپ ھەزمىنى ياخشى لايدۇ، مەئىدە كوپۇشنى يوقىتىدۇ، جىگەر قان يوللىرىنى كۇشادىلاشتۇرىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى قاتتىقلاشقانلارنى يۇمشارتىدۇ. ئۇچەي توسۇلۇشنى تۇزەيدۇ، سۈيدۇك تۇتۇلۇشىنى داۋالايدۇ. چىش ئاغرىغى، چىش كاۋاكلىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $\frac{1}{2}$ ياكى 1 مىسقالدىن كۇنىگە بىر قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سورۇنجان

تەركىۋى: سورۇنجان 6 مىسقال، بۇزىدان، ماھى زەھرەج، سىخ كەبىر، زىرە، شەتەرەنجى ھىندى، سىرىق ھېلىلە يوستى ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئىسپاپۇدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، نەمەكى ھىندى، پىننە يوپۇرمىغى، كوپۇگى دەريا، ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىل گۈل، كۇنجۇت، زەنجىۋىل، سوقمونسىما ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تۇربۇت 1 سەر، بادام يېغى 12 مىسقال، ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىغىغا 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۇستىگە بادام يېغىنى قۇيۇپ ئوبدان ئېلىشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان ھەر خىل مۇپاسىل كېسەللىكلىرى. قول ـ پۇت، بەل ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم قاينىقسۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى) ①

تەركىۋى: ئاقلانغان سامساق 9 سەر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقسىر قەرھا ۋە حولىنجان 2 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، گۈل يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: سامساقنى سوقۇپ $1\frac{1}{2}$ 3 سەر كالا سۈتىدە تاكى سۈت سىڭىپ بولغىچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن $1\frac{1}{2}$ 3 سەر ھەسەل بىلەن قايتا قېيام قىلىنىدۇ. قېيام بولغاندىن كېيىن قازانىنى ئېلىپ گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققاندا 2 ـ 3 مىسقالدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. مەئدىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈرۈ ـ

① سامساق مەجۇنىنى بەزى كىتابلاردا "مەجۇنى سىر" دەپمۇ ئاتايدۇ.

رۇشكه بېرىلگەندە 3 مىسقالدىن كۆڭگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. يەنە پالەچ، ئۇلۇتقاغلىق، تىترەشلىك پالەچ، دەم سقىش، تىل كالۋالىشىش، بەلغەملىك يوتەل، ئاۋاز بوغۇلۇشلارغا، ئومۇمەن سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، سوغاق يەللەرگە ئىشلىتىلسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىۋى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانى ئەساپىر، خولىنجان، دارچىن، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاكگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۆنجۇت، چەلغوزە مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. ھەسەل دورىلار ئومۇمى ۋەزنىدىن 3 ھەسسە.

تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلارنى ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى پار ئۇستىدە قويۇپ ئېرىتىپ ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى، ئۈنىكىدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۆڭگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن. مەجۇنى لوبۇبى كەبىر ئىشلىتىلگەن كېسەللەرگە بېرىش مۇمكىن.

مەجۇنى لوبۇبى كەبىر I

تەركىۋى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىستىۋق مېغىزى، چەلغۇزە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى 1 سەردىن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، كۇنجۇت مېغىزى، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇغى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئۇرۇغى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 1 سەردىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، گۇلدارچىن، سۇئۇلەب، شاقاقۇل، شياڭدۇزا ئۇرۇغى ھەر بىرى 1 سەردىن، ھەسەل 28 سەر، پىياز سۇيى 8 سەر، خولنجان 1 سەر.

تەييارلاش: پىياز سۇيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييار بولغاندىن كېيىن قېرىق كۇنگىچە ھەر كۇنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويىلىدۇ. شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ كۇنىگە 2 قېتىم 3 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە ـ ئەسەپ كېسەللىكلىرى، يۇرەك ـ بورەك كېسەللىكلىرى، ئۇمۇمى بەدەن ئاجىزلىغى، ئورۇقلاش، قان ئازلىق، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇپ كۇچەيتىشكە بېرىلىدۇ.

لوبۇبى كەبىر II

تەركىۋى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرا، چىلغوزە مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى. زەنجىۋىل، ئاقلانغان كۇنجۇت، دارچىن 5 مىسقالدىن. سۇمبۇل، سەئىدى كۇپى، قەمپۇر، كاۋاۋچىن، ھەببى قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇغى، چاماغۇر، پىياز، لوبۇ، بېدە ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زورەنباد 3 مىسقالدىن، جويۇز، بەسباسە، داۋالە، پىلپىل 2 مىسقالدىن، سوئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مىڭمىسى، كۆكنار ئۇرۇغى 2 مىسقال، ئىكەكلەنگەن بۇتا چۇيىسى، سورۇنجان، بوزىدان، يالپۇز 4 مىسقالدىن، توگە بوتىلىغىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستەكى 3 مىسقال، ئۇدى خام $2\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنبەر 1 مىسقال، ئىسپار $\frac{1}{2}$ مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە. ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىسپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، ئېلىشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ساقلاش ۋە ئىستىمال قىلىش يۇقۇرىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: بورەك، يۇرەك، مىگە كېسەللىكلىرىدە، ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىغى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئورۇقلاپ كېتىش، قان ئازلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ

تەركىۋى: كابىل ھېلىلىسى، بەللىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى 1 سەردىن، قارا ھېلىلە 1 سەر. تۇربۇت، بىستىپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس يېرىم سەردىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېلەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرىدەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىدا ساقلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مالىخۇلىيا، سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەل، نېرۋا ئاجىزلىغى، ھەر خىل مىگە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن 1 - 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان دورىنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك.

دىققەت: ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قۇيۇلغان

قاچىدا قۇيۇپ قىزىتىلسا، سۇ قاينىغاندا ھەسەل ئېرىپ كوۋۇكلىرى يۇقۇرى ئۇرلەيدۇ.

مەجۇنى نۇشدارى ساددە (ئاددى نۇشدارى)

تەركىۋى: سەئىدى كوفى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاساروۇن، سۇمبۇل 3 مىسقالدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۈل دارچىن، زەپەر 2 مىسقالدىن. ئامىلە 9 سەر، قەنت 2 سەر، ھەسەل 9 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نۇشدارى لۇئلۇۋى (مەرۋايىتلىق نۇشدارى)

تەركىۋى: لاچىن دانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زوراۋنباد) سۇمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرۇنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۆمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر ھەربىرى بىرمىسقالدىن، قىزىل گۈل، سەدىكۈفى، گۈلاپقا

سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇغى (تۇخمى خىرفە) ھەر بىرى بىرسەردىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ساپ ئامىلە 9 سەر، قىرىل گۈل گۈلابى، بىمە سۇيى، يازلىق ئالما سۇيى، تاتلىق ئامۇت سۇيى، بىدىمشكى گۈلابى، چوكا ئاق ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەربىرى 12 سەردىن.

تەييارلاش: ئاۋال ئامىلە بىركېچە سۇتكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى سۇزۇك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، 2 جىك سۇ قويۇپ تاكى سۇيى تۈگەپ ئامىلە قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ئۇستىگە مۇنلەر سۇيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، قىيام سۇۋىغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

تەبىمتى: ئىسسىق يۇرەك، مېڭە، جىگەر، تال. بورەك ۋە باشقا ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەسەپ (نېرۋا) كېسەللىكلىرى، يۇرەك كېسىلى، تۇتقاق كېسەل، ئېغىز پۇراشنى داۋالاش، ئىشتىھانى ئېچىش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈن ئەتىگەن كەچتە تاماقتىن كېيىن 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى قەمبىل

تەركىبى: قەمبىل، سىرىق ھېلىلە پوستى، شاكالسىز ئامىلە، توربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۇركى باراۋەر مىقداردا، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر خىلدىكى ئۇچەي مەددە قۇرۇتىلىرىنى چۇشۇرۇشكە:

12 ياشتىن يۇقۇرىلار 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە،

12 ياشتىن 5 ياشقىچە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $7\frac{1}{2}$ قۇغىچە.

5 ياشتىن تۆۋەنلەرگە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $\frac{1}{2}$ 2 قۇغىچە.

(2 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

دىققەت: دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرنىنى توساپ قويۇش (دورىنىڭ پۇرۇغى بۇرنىغا كىرمەسلىگى) كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەقرەب (چايان)① $3\frac{1}{2}$ مىسقال، جېنتسيانا $1\frac{1}{2}$ مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، كاكنەج 5 مىسقال، قۇندۇز قەرى 4 مىسقال، ھەسەل ئۇمۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم $\frac{1}{5}$ مىسقال (2 فۇك مىقداردا) نى چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. سۈيدۈك، دوساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىشقا ئىشلىتىدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قاينىتمىسى) I

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، كابىل ھىلىلىسى، ئۇستۇخۇدۇس، ھەر بىرى 1 سەردىن. شاتىرە، بىستىپايەج

① چايانىنى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كويدۇرۇپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

سانا هەربىرى 5 مىسقالدىن، غارىقۇن 1 مىسقال، سەدىرە ئىككى مىسقال.

تەييارلاش: ئەپتىمۇن (سىرىق يوگەي)دىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، 6 چىلەك سۇ قۇيۇپ پىرسىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۈزۈپ، سقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىرئاز شېكەر سېلىپ ھەممىسىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەۋدا سۇرگىسى بولۇپ، مالىخۇلىيا ۋە سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان بارلىق كېسەللىك لەرگە ئىشلىتىلسە كويگەن سەپرا (ساپرائى سۇختە) نى تازىلايدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىلىرىنى تەڭشەيدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قاينىتىلمىسى) II

تەركىبى: سانا 1 سەر، ئەپتىمۇن 6 مىسقال، بالەنگۇ 4 مىسقال، پىرسىياۋشيان 2 مىسقال، بادام مېغىزى 2 سەر، گازىۋان 4 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 4 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئوستۇخۇددۇس 2 مىسقال، شېكەر 5 سەر، شاتەرە 1 سەر، قىزىل گۈل 2 مىسقال، ئۇت ئۈزۈمى 3 مىسقال، ئەينۇلا 10 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوڭ چىنە قاياقاسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، تازا سقىپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 – 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن III

تەركىۋى: سېرىق هېلىلە، بەلىلە، كابىل هېلىلىسىنىڭ پوستلىرى 14 مىسقالدىن، قارا هېلىلە 7 مىسقال، ئامىلە 5 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 5 مىسقال، بىيە قېقى 1 سەر، زىرىخ 4 سەر، قىزىل گۈل 5 مىسقال، ئاق سەندەل 3 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 1 سەر، نىلۇفەر 4 مىسقال، گازىۋان 1 سەر، بادرەنجبۇيا 15 مىسقال، ئەپتىمۇن 2 سەر، بادام مېغىزى 4 سەر، سېرىق ئوت ئۇرۇغى 1 سەر، سۇمبۇل 5 مىسقال، قەلەمپۇر 2 مىسقال، شاتەرە 1 مىسقال، بىستىپايەج 4 مىسقال، ئوشنە 3 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 4 سەر، سىركە 2 سەر، شېكەر 16 سەر، لاچىندانە 3 مىسقال، بىدىمىشكى ئەرەقى، گازىۋان ئەرەقى، بادىرەنجبۇيا ئەرەقى، دارچىن 2 مىسقال، ئەينۇلا 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە چىلاپ ئەتىسى 6 چاڭ سۇ بىلەن يېرىمى

قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۈسۈلى (I - نۇسخىدىكىدەك).

ئېچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 سەر، يېرىم ئېسىق هالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى خىيارى شەنبەر

تەركىۋى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۈزۈم 1 سەر، بىنەپشە 4 مىسقال، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشىيان هەربىرى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر ئىچىدىكى گۈش قىسمى 7 مىسقال، تەرەنجىۋىل 1 سەر.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىرىپېرىم جىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىم جىڭچە قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۈستىگە تەرەنجىۋىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تۇنجىكىك كۆرسەتمىسى بويىچە 1 - 3 سەردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈرگە دورا، باللارغا، چوڭ كىشىلەرنىڭ كۆچلۈك سۈرگە ئىشلەتكىلى بولمايدىغان كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇلەييەن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قاينىتما)

تەركىۋى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق

لەيلى ئۇرۇغى، بىنەپشە 3 مىسقالدىن. بابۇنە 2 مىسقال، خىيارى شەنبەر، تەرەنجۇبل 15 مىسقالدىن (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قاياقسۇغا چىلاپ، 4 سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سقىپ سۇزۇۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ. ئىشلىتىش ئورنى يۇقۇرىدىكى قاياناتما بىلەن ئوخشاش.

مەتبۇخى تەمرى ھىندى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر 1 سەردىن، ئىت ئۈزۈمى 4 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 6 مىسقال، خاكىگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئەينۇلا 5 مىسقالدىن، تەمرى ھىندى $1\frac{1}{2}$ سەر، تەرەنجۇبل 1 سەر، نىلۇفەر، بىنەپشە 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجۇبلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز 4 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ، تازا سقىپ

سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەمنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2-3 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەتبۇخى سورۇنجان

تەركىۋى: سېرىق ھىلىلە پوستى 1 سەر، بىستاپايەج 4 مىسقال، شاتەرە 6 مىسقال، سورۇنجان مىسرى 5 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى، بەدىيان، قىزىلگۈل 4 مىسقالدىن، سانا 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر 6 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر 8 مىسقال، تەرەنجۇل 3 سەر، بادام يېغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجۇلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئىسسىقدەك قاينىقىۋ قۇيۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە قاينىقىۋغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازا سىقىپ بولغاندىن كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۈزۈلگەن خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجۇل ۋە بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە) بىر چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى سانا (سانا قاينىتمىسى)

تەركىۋى: سانا 4 مىسقال، شاتـەرە 3 مىسقال، تەمرى ھىندى 2 مىسقال، ھىلىلـە پوستى 3 مىسقال، بىخ كەبىر پوستى بىر يېرىم مىسقال، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئىت ئۈزۈمى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، ئاق لەيلى 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چـالا سوقـۇپ، بىر كېچە 2 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ يېرىمى قالغىچە قاينـىتىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ، سېقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: پۈتۈن دورىنى 3 كـە بولـۇپ ياكى بىراقلا ئىچىدۇ. سۇرگە ئىچىشكە ھاجەتلىك كېسەل لىكلەردە چوڭ كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى شاتەرە (شاتەرە قاينىتىلمىسى)

تەركىۋى: سىرىق ھىلىلە، كابىل ھىلىلىسى، بەللە، ئامىلىنىك پـوستـى $\frac{1}{2}$ سـەردىن، شـاتـەرە، شـۇمشە (شياڭدوزا) 7 مىسقالدىن، قارا ھىلىلە 5 مىسقال، سانا 4 مىسقال. نىلۇفەر، مامىرانچىنى 1 مىسقالدىن. ئەپـتىمۇن، قىزىل گۈل 3 مىسقالـدىـن، بەدىيان، كـاسىن ئۇرۇغى، چىكسەي ئۇرۇغى، بىستىپايەج، ئـۇستۇخۇددۇس، يالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالـدىـن، چىلان، ئەينۇلا ھـەر

بىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغىدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قۇيۇلىدۇ). فۇنۇس، تەمرى ھىندى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر.

تەييارلاش: چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە فۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تەۋپىنىك كورسەتمىسىگە بىنائەن ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قاننى تازىلاش، بەدەندىكى ناچار خىلىتلارنى سۇرۇپ چىقىرىش، بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن باش ـ مىڭە كېسەللىكلىرى، تەمرەتكە، قىچىشىقاق كېسەللىكلىرىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھىلىلە (ھىلىلە قاينىتىلمىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھىلىلە پوستى 1 سەر، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، كاسىن ئۇرۇغى ھەر $\frac{1}{2}$ سەردىن، فۇنۇس 25 مىسقال، تەرەنجىۋىل 20 مىسقال.

تەييارلاش: فۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلىنى پارچىلاپ قويۇلسىلا بولىدۇ)، دورىلار چوككىدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى

يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجۈدل بىلەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ماتادىن ئوتكۈزۈپ سۈزۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدىغان سۇرگە سۈپىتىدە سەپرادىن تولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە، شۇنىڭدەك قان خىلىتى تۇپەيلىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كوز ئاغرىغى، تېرە كېسەللىكلىرى، جۇملىدىن قىچىشقاق، تەمرەتكە، قۇتۇرلارغا ئىشلىتىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تۈپىنىك مەسلىھەتى بويىچە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 4 سەرگىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھىلىلە II

تەركىۋى: سېرىق ھىلىلە، كابىل ھىلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىك پوستى 15 مىسقالدىن، قارا ھىلىلە 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىن ئۇرۇغى، شاتەرە، سانا 5 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجۈل ھەر بىرى 2 سەردىن، پۇنۇس 15 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر.

تەييارلاش:
ئىچىش مىقدارى: } يۇقۇرىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

مائىل ئۇسۇل I

تەركىبى: بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزى مەربىرى 10 مىسقالدىن، چىكسەي يىلتىزى، چىكسەي ئىۇرۇغى، كىچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، ئىارپىابەدىيان مەربىرى 1 مىسقالدىن ئىزخىر 4 مىسقال، مەببى بىلىسان، ئاسارۇن، جېنتىيانا مەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئىۇدى بىلىسان، بوزىدان، سەلەخە، مەزارئىسپەند 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كىچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تۈتقاق كېسەل، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ. بورەك ۋە دوساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىشقا، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىشقا، ئىستىسقا ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇل II

تەركىبى: چىكسەي يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 5 مىسقال، بىخ كەبىر 7 مىسقال، ئارپا بەدىيان، چىكسەي ئۇرۇغى، رۇمبەدىيان، قەنتەربون،

ئاقسرقەرها، زەنجۇدل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇست، ئۇزۇن زىراۋەند 4 مىسقالدىن، سىمادان 2 مىسقالدىن، قەرەدەمەنا، سۇزاپ ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى 5 مىسقالدىن، قۇندۇز قەرى 2 مىسقال.

تەييارلاش: ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. 7 جىك سۇدا قاينىتىپ يىرىمى قالغاندا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئۈنەك پىتى (بىدەنجىر) بېغى، ئايارەج پەيقارا 3 سەر قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەركۈنى 12 مىسقال.

مائىل ئۇسۇل III

تەركىۋى: چىكسەي يىلتىزى، بىخ بېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر ھەربىرى 1 سەردىن، رۇمىبېدىيان، چىكسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن. غافەس، ئەپسەنتىن، بۇدۇشقاق ھەربىرى 5 مىسقالدىن، قەنتەربون 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى 4 جىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىك قالغاندا سۇزۇۋېلىپ، بۇنىڭغا 4 سەر گۈلقەن قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا

5 تاش قوشۇمىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل كېسەللىكلەردە بەدەندىكى ئارتۇق ھوللىكنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئارتۇقچە خىلىتلار-نى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇل IV

تەركىۋى: بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، پىرسياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخى سۇس) ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئارپا بەدىيان، رۇمبەدىيان، ئىزخىر ھەربىرى 3 مىسقالدىن، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: يىلتىز دورىلار چالاراق، ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كىچە چىلاپ، ئەتىسى 4 جىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىك قالغاندا سۈزۈپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم-غا بولۇپ ھەممىسىنى ئىچىپ بولىدۇ (ئىشلىتىلىشى يۇقۇرىلار بىلەن ئوخشاش).

مائۇلجىبىن

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى 1 سەردىن، ھېلىلە پوستى 2 سەر، شاتىرە، گازىۋان، بىستا-

پايەج، سانا، بادرەنجىبۇيا 5 مىسقالدىن، غارىقۇن، توربۇت 2 مىسقالدىن، سىركە 8 سەر، ئوشكە سۇتى 12 سەر، شېكەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 2 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر.

تەييارلاش: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن 3 چۆك چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويىلىدۇ)، ئۇستوخۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ تىرىپىنى سقىپ سۇيىگە شېكەر، تەرەنجىۋىل، سۇتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يەنچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجىۋىلنى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۇزۇش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 چاي پىيالىدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى چىقىرىپ تاشلاپ تازىلاش ئۈچۈن ماخاۋ ۋە باشقا كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ.

شۇمشە دەملىمىسى

تەركىۋى: شۇمشە ئۇرۇغى 10 مىسقال، بىنەپشە 4 مىسقال، بېدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 30 دانە.

تەييارلاش: سوقۇپ يېتەرلىك دورىلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىم 6 تاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان دەم سقىش كېسەللىكلىرىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا ئوپىكە ساھەسىغا سىرتتىن ئىسسىق ئوتكەزىش كېرەك.

مەلھەمى ئىسپىداج I

تەركىۋى: سۈزۈك ئاق موم 3 مىسقال، گۈل يېغى 12 مىسقال، قەلەي ئوپىسى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، تۇخۇم ئېقى دانىسى.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن قەلەي ئوپىسى (تالقىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن ئوستىگە موم ۋە گۈل يېغىنى قوۋۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى ئىسپىداج II

تەركىۋى: ئوپا 5 مىسقال، ئاق موم 1 سەر، گۈل يېغى 5 مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مۇمنى

سېلىنىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ ئۈپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغاق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغانىدا $\frac{1}{2}$ مىسقال كاپۇر قوشۇلىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

مەلھىمى زەڭگار

تەركىۋى: زەڭگار بىر ھەسسە، ئەنزۇرۇت، ئۇشەق $\frac{1}{2}$ ھەسسىدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتمىسى بارلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كويدۇرۇپ تاشلاشقا تېگىشلىك بارلىق كېسەللىكلەردە، مەسىلەن، ئۇجمەسمان ئوسمىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى داخىلون

تەركىۋى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 8 مىسقالدىن، قۇننە 4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 30 مىسقال.

تەييارلاش: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋەرەملەرگە بېرىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقى I

تەركىۋى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جۇيۇز، بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۇچۇلا (مۇدەببەر قىلىنغىنى) 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بېدىيان ئۈرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ 2 دانە قارىمۇچ چۆگىلۈغىدا كۇمۇلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 5 ـ 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. پەيلەرنى چىگىتىش خۇسۇسىيىتى بار. پالەچ، لەقۋا، پەي زەئىپلەشكەن كېسەللىكلەرگە، ماغدۇرسىزلىق، مەنى تۇتالماسلىق ئەھۋاللىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقى II

تەركىۋى: قارىمۇچ، مۇدەببەر قىلىنغان كۇچۇلا ھەر بىرى 1 سەردىن، پارچە 1 مىسقال، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ بېدىيان ئەرەقى بىلەن قارىمۇچ چۆگىلۇغدا ھەپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: مەنى تۇتالماسلىق، تامچىلاپ سىيىش، پالەچ، لەقۋا ۋە ھول سوغاقتىن بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 - 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

ھەببى سەبرە

تەركىبى: سەبرە 6 مىسقال، سېرىق ھىلىلە پوستى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، رۇمىبەدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ئازراق قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەپ (كۈمۈلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەمىتى: موتىدىل، ئاغرىق پەسەيتىش، قانىنى تەڭشەش، ئىچنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قوساق ئاغرىغى، قان (خۇن) بۇزۇقلۇق، كوز قىزىرىپ ئاغرىش، مەئىدە زەئىپلىكلىرىدە بېرىش مۇمكىن.

يېمىش مىقدارى: 3 - 5 دانە ياكى 7 دانىدىن

(تۇپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە) ھەر كۇنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

ھەبىي سەكبىنەج

تەركىۋى: سەبرە سوقۇتىرى، سەكبىنەج، مۇقىل، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ قاپاقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 1 $\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە كۈنىگە بىر قېتىم كەچقۇرۇن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنىڭ يەللىك ئاغرىشلىرىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەبىي رەۋەن (رەۋەن كۈمۈلىسى)

تەركىۋى: رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئوتكۇزۇلگىنى) 2 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال، زىراۋەند گىرده، مۇقىل 1 مىسقالدىن، رۇمبىدىيان $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ قاينىتىپ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا باش ئاغرىغى، جىگەر ئاجىزلىقى، بوۋاسىر قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئىسماك

تەركىۋى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تانكار (دانىكا) 4 مىسقال، سىر 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ماش چوكۇلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

(تەشنالىق پەيدا بولۇپ، بەزەر ئۈزگىرىش بولسا سۈت ئىچكۈزۈش كېرەك، مەنىي بالدۇر كېلىشنى داۋالاشتا ئۈنۈملۈك دورا).

ھەببى مۇقەۋۋى باە

تەركىۋى: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، موچىرەس، ئاق شېكەر 2 مىسقالدىن، كۈموش كۈشتىسى $2\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چۆگىلۇغدا ھەپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 - 5 دانىدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى مۇقىل I

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 مىسقال (كالا يېغىدا قورۇپ)، كەھرىبا 1 سەر، مۇقىل 4 سەر.

تەييارلاش: مۇقىلنى جۇسەي سۇيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ (قەۋزىيەتلىك بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ).

ھەببى مۇقىل II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقىل، كەھرىبا، كويدۇرۇلگەن مارجان، كويدۇرۇلگەن سەدەپ ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، مۇقىلنى جۇسەي سۇيى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. (بوۋاسىر قاناشنى ۋە باشقا قاناشلارنى توختىتىدۇ).

هەببی پلپل (قارىمۇچ كۆمۈلمسى)

تەركىبى: قارىمۇچ، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قاينىتمسى، شېكەر ھەر بىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوگلۇغدا ھەب قىلىنىدۇ.

يەيىش مىقدارى: بىرداندىن ھاجەت بولغاندا ئېغىزدا تۇتۇپ شۈمەيدۇ. مەئدىنى كۈچەيتىش، ھەزمىنى ياخشىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

هەببی سوئال (يوتەل كۆمۈلمسى)

تەركىبى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كوكنار شاكىلى، گىلى ئەرمىنى، كەتىرا، كوكنار ئۇرۇغى، پۇرچاق، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن، ئىسپۇغۇل 5 مىسقال (لۇئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت ۋاقتىدا بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمەشكە بېرىلىدۇ.

هەببى شەبيار

تەركىبى: سەبرى سۇ قۇتىرى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، سېرىق هېلىله پوستى، مەستەكى، تۇربۇت 1 مىسقالدىن، سوقمۇنيا $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىغى ۋە كوز قاراڭغۇلىشىشلارنى داۋالاشقا، كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا، مەئىدە ئاغرىغىنى پەسەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

يېمەش مىقدارى: هەر كۈنى ئاخشىمى 7 ـ 9 دانىدىن قاينىقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

هەببى تەنكار

تەركىبى: سەبرى سۇ قوتىرى 16 مىسقال، قاردەمۇچ 12 مىسقال، ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇغى 1 مىسقال 5 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا هەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاغرىغىغا، قوساق كوپەكنگە، ئېغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل هەيدەش ئۈچۈن 3 داندىن بېرىلىدۇ. ئارتۇقراق بېرىلسە ئىچنى يۇمشىتىدۇ. هەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

ھەببى ئستەمخمقۇن

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى (ھەببۇلنىل) 1 سەردىن، سەبىرە 1 سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپتىمون، بىستىپايەج، سوقمونىيا $\frac{1}{2}$ سەردىن، شەھمى ھەنزىل 3 مىسقال، سانا، مۇقىل 1 سەردىن.

تەييارلاش: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈرۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىرەك يۇغۇرۇپ كۈمۈلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇتقاغلىق كېسەل ۋە باشقا نېرۋا كېسەللىكلىرىدە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر-قېتىم يېمىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى ئەپتىمۇن

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج 1 مىسقالدىن، قارا خەرىتەق، ھىندى تۇزى 2 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس $2\frac{1}{2}$ قۇك، ئايارەج پەيقارا، غاريقۇن 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئايارەج ۋە غاريقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ. غاريقۇن

سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئوتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۈمۈلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش ئۈچۈن سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ھەببى قوقىيا

تەركىۋى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غاريقۇن ھەر بىرى تەڭ مىقداردىن، شەھمى ھەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم ھەسسىدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۈمۈلاچ تەييارلىنىدۇ. غاريقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەكتە سۈزۈپ ئوتكۈزۈش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: ھول سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىغى، باشىنىڭ يېرىمى ئاغرىش، كوزنىڭ كورۈش كۈچى ئاجىزلىشىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. تۇتقاقلىق باش ئاغرىغىدا ئۇنۇمى ياخشى.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم (ئاخشامدا) بېرىلىدۇ.

هەبىي جەدۋار (پارپا كۆمۈلمسى)

تەركىۋى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرۇنەج . ئەقرەبى، قارىمۇچ، دارچىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر، ئاقسىرقەرھا، ئىپار ھەربىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ قەنت سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كۆمۈلاچلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق دورا بولۇپ، يۇرەك كېسەللىكلىرى، سوغاقتىن بولغان خاپىغان، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، بوغۇملار ئاغرىش، ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.

يىمىش مىقدارى: 1 2 ياشتىن توۋەنلەرگە بىرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە بىر قېتىم 7 - 5 دانە يىمىشكە بىرىلىدۇ.

هەبىي مەنتىن

تەركىۋى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۇشىر، مۇقىل، شەھمى ھەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇ قوتىرى، تۇربۇت، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۇزۇپ، كۈده (جۇسەي) سۇيى بىلەن كۈمۈلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق پەسەيتىش، هوللىكلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇپاسىل، لەقۋا، پالەچ، بەل ئاغرىغى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. خۇننى قويۇلاشقا مۇ بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم، تەۋپىنىك كورسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

هەبىي پەرپىيۇن

تەركىۋى: پەرپىيۇن، مۇقىل، غاريقۇن، سەكبىنەج، شەهمى هەنزەل هەربىرى بىر هەسسىدىن. سەبرە سۇقوتىرى ئىككى هەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئېتكۇزۇپ (غاريقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۇرۇپ ئوتكۇزۇپ) كۈده (جۇسەي) سۇيى بىلەن هەب قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخالاردا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

هەبىي سورۇنجان (سورۇنجان كۈمۈلمىسى)

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا 1 سەر، تۇربۇت 1 سەر، شەهمى هەنزەل، قەنتەربون، سورۇنجان مىسرى،

ماهی زەهرەج، بوزىدان ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پەر ـ پىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا، قۇندۇز قەرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ئايارەج پەيقارانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۆمۈلاچ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرىس، بەل ئاغرىقلىرىغا، پۇت ـ قول ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن يەيدۇ.

ھەببى زەھەب

تەركىۋى: سەبرە سۇقۇتىرى① 1 سەر، تۇربۇت 7 مىسقال. سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقال. سوقمۇنىيا $3\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كۆمۈلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

---

①سەبرە سۇقۇتىرى ـ سەبرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۈرى بولۇپ، سېرىق رەڭدە پاقىراپ تۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كوزگە سۈ چۈشۈش (ئۆزۈلۈلما) كېسىلىدە كوز ئىچكى بېسىمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچىشقە بېرىلىدۇ.

ھەبىي مۇسھىل (سۇرگە كۆمۈلمسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلەرنىڭ پوستى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، سانا 2 مىسقال. غارىقۇن، تۇربۇت، لاجۇەرد $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چۈگىلۈغدا كۈمۈلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۈپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي غارىقۇن

تەركىۋى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) 3 مىسقال، تۇربۇت 5 مىسقال، شەھمى ھەنزەل، ئەنزۇرۇت 2 مىسقال. چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى 1 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۇزۇپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەپ قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 - 20 دانىدىن ھەركۇنىي ئاخشامدا ئىچىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە، جۇملىدىن بەلغەمدىن بولغان دەم سقىش كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە (كالىزما) دورىسى

تەركىۋى: بىخ كەبىر، چىكسەي يىلتىزى (بىخ كەرەپشى)، بېدىيان يىلتىزى، پودىنە، قەنتەردون، ئىزخىر يىلتىزى ھەربىرى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى بىرجىكچە سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراكزا مېغىزى، مۇرى مەككى، قارا شېكەرلەردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۈلارنى ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەكتە قاتارلىق نېرۋا ۋە روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە

تەركىۋى: بۇغداي كېپىگى 1 سەر، سېرىق چەچەك ئۇرۇغى 5 مىسقال. ئەكلىل مىلىك 4 مىسقال،

ئەنجىر قېقى 7 مىسقال، تۇز 8 مىسقال، قارا شېكەر 12 مىسقال. ئەپكامە 6 مىسقال.

تەييارلاش: قارا شېكەر، ئەپكامە، توزدىن باشقىلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ كېيىن بۇلارنى قوشۇپ، كىلىزما ئۈسۈلى بىلەن ئارقا يولدىن بىرقېتىمدىلا كىرگۈزۈلىدۇ.

ئىسكەنجىبىن سەپەر جىلى (بىمە ئىسكەنجىۋىلى)

تەركىۋى: بىمە، سىركە ھەر بىرى 9 سەردىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: بىمىنى تۇغراپ، سىركە ۋە 3 چوڭ چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىسلىمان بولغاندا قالغان دورىلار سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاش قوشۇغىدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكۇر دورىلارنى بىر خالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن.

ئىسكەنجىبىن بوزۇرى

تەركىۋى: كىشىش ئۇرۇغى، ئارپا بەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبەدىيان 5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر، ئوتكۇر سىركە $13\frac{1}{2}$ سەر، قەنت 45 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالاراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئورلەيدۇ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1-2 سەردىن كۈنىگە بىر قېتىم ىچىرىلىدۇ.

ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى موتىدىل

تەركىۋى: چىگىسەي ئۇرۇغى، كاسىنى ئۇرۇغى، ئارپا بەدىيان 3 مىسقالدىن، بەدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى 1 سەردىن، سىركە 5 سەر، شېكەر 12 سەر (قەنت بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر قايناقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغىچە

چە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سەقىپ قەنت بىلەن سىركىنى قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىسكەنجىۋىل بۈزۈرى ھار (ئىسسىق)

تەركىۋى: ئوسارە غاپىس، رەۋەن 2 مىسقالدىن، چىكسەي، كاسنى ئۈرۈغى، ئارپابېدىيان، رۇمبېدىيان، كۈشۈش ئۈرۈغى 5 مىسقالدىن، بىخ كەبىر پوستى، بەدىيان يىلتىزى، چىكسەي يىلتىزى 8 مىسقالدىن، سىركە 5 سەر، قەنت 16 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىك (32 سەر) سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تازا سەقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

维吾尔医学知识

新疆人民卫生出版社出版

新疆新华书店发行

新疆新华印刷厂印刷

1978年4月第1版第1次印刷

书号：M14183·13　定价：2.00元