ئۆمەرجان ئىسمائىل

# جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : غەيرەت خالىق

ISBN 7-5373-0621-4

9 787537 306218 >

ISBN7 — 5373 — 0621 — 4

R. 37(民文) باھاسى : 4.00 يۈەن

ئۆمەرجان ئىسمائىل

# جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

جاۋابكار مۇھەررىرى : **باقىھاجى تەۋەككۇل**

# كىرىش سۆز

قولىڭىزدىكى كىتابچىدا ھەر خىل جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يەنى راك كېسەللىكلىرى، قان بېسىم كېسەللىكلىرى، ئۆپكە، بۆرەك، يۈرەك كېسەللىكلىرى، پالەچ كېسەللىكى قاتارلىق داۋالاش نىسبەتەن قىيىن بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ، شۇنداقلا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئەڭ يېڭى، ئۈنۈملۈك رېتسېپلار ۋە داۋالاشنىڭقەدەم - باسقۇچلىرى كۆرسىتىلىدۇ. بۇ داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە رېتسېپلار ئەنئەنىۋى داۋالاش دەستۇرلىرىدىن كۆچۈرۈلگەن ياكى ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىپ تۈزۈلگەن ئەمەس، بەلكى بۇ ساھەدە 30 يىل ئىزچىل ئىزدىنىش، سىناق قىلىش ئارقىلىق يەكۈنلىگەن نەتىجىلىرىم، خالاس!

مەن 1945 - يىل 4 - ئايدا قاراقاش ناھىيىسىنىڭ ياۋا يېزا باغجىگدە كەنتىدە دېھقان ئائىلىسىدە تۇغۇلدۇم. 1962 - يىل 8 - ئايدا دارىلمۇئەللىمىننى تاماملاپ، لوپ ناھىيىسىدىكى يۇرۇڭقاش ئوتتۇرا مەكتەپكە تىل - ئەدەبىيات ئوقۇتقۇچىسى بولۇپ تەقسىملەندىم. 1966 - يىلى باشلانغان لەنتى « مەدەنىيەت زور

ئىنقىلابى » دا سىياسىي زىيانكەشلىككە ۋە قاتتىق تاياق زەربىسىگە ئۇچراپ يېرىم پالەچ بولۇپ قالدىم. كېيىن ئۆپكە كېسەللىكىگە دۇچار بولدۇم. 1976 ـ يىلىغا كەلگەندە ئەسلىدىكى 162 جىڭلىق بەدەن ئېغىرلىقىم بىراقلا 87 جىڭغا چۈشۈپ قالدى. ئۆپكە كېسەللىكىم ئەدەپ كېتىپ قان قۇسۇش توختىمىغانلىقتىن، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى ئارقىلىق، ئاپتونوم رايونلۇق ئىچكى 2 ـ دوختۇرخانىسىغا ئالاھىدە داۋالاشقا ئورۇنلاشتۇرۇلدۇم. ئۇ يەردە دۆلىتىمىزدە ۋە چەت ئەللەردە ئىشلەنگەن قىممەت باھالىق دورىلار بولغاچقا، كېسەللىكتىن سەللىمازا ساقىيىپ كېتىشىمدىن ئۈمىد تۇغۇلدى. ناھايىتى ئەپسۇس، دوختۇرخانىدا يېتىپ 14 ئايدىن كېيىن يەنە قان قۇستۇم... دوختۇرلار ئەستايىدىل تەكشۈرۈپ، ئۆپكەمنىڭ ئۈچ جايىدىكى تۆشۈكلەرنىڭ ئېتىلمىگەن — ساقايمىغانلىقىنى ئېيتتى. لېكىن، دوختۇرلار بۇرۇنقى ئىشلەتكەن دورىلار بىلەن داۋالاۋەردى... شۇنداق بىر شارائىتتا، دوختۇرخانىدا بىللە داۋالانغان قومۇللۇق بىر تونۇشۇمدىن سىماب بىلەن ئۇچقۇر پاقا ئاساس قىلىنغان بىر خىل رېتسېپقا ئېرىشتىم ـ دە، دەرھال شۇ رېتسېپقا ئاساسلىنىپ دورا ياساپ ئۆز ـ ئۆزۈمنى داۋالاشقا باشلىدىم. كېسەللىك ئەھۋالىمنىڭ تېزدىن ياخشىلانغانلىقىنى ھېس قىلىپ، شۇ دورىنى تۆت ئايغىچە ئۈزلۈكسىز ئىستېمال قىلدىم. تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولدىكى، ئۆپكەمنىڭ ئۈچ جايىدىكى تۆشۈك پۈتۈنلەي ئېتىلگەن — ساقايغان ئىدى! شىنجاڭ تىببىي ئىنستىتۇتى دوختۇرخانىسى، ئاپتونوم رايونلۇق خەلق

دوختۇرخانىسىدىن داڭلىق دوختۇرلار چىقىپ، مېنىڭ كېسەللىك تارىخىمنى ھەمدە داۋالاش - داۋالىنىش جەريانلىرىنى سوراشتۇردى. لېكىن، مەن سىمابلىق دورا ياساپ يېگەنلىكىمنى ئۇلارغا ئېيتمىدىم. چۈنكى، ئەينى ۋاقىتتا بۇنداق زەھەرلىك نەرسىنى ئىستېمال قىلغانلىقىمنى ئېيتسام بەزى ئاۋارىچىلىقلارغا قالغانمۇ بولاتتىم. دېمەك، شۇ چاغدا 4 - دەرىجىلىك كېسەللەر تىزىملىكىدىن ئىسمىم ئۆچۈرۈلۈپ دوختۇرخانىدىن ساقىيىپ چىقتىم.

شۇنىڭدىن كېيىن، تىبابەتچىلىككە ئائىت ھەر خىل كىتاب - ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش، دورا ياساپ ئۆزۈمگە سىناق قىلىش ھەمدە ئىختىيار قىلغۇچى كېسەللەرگە سىناق قىلىش جەريانىنى باشلىۋەتتىم. 70 - يىللارنىڭ بېشىغا كەلگەندە تۆرلۈك جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۆز ئالدىمغا بىر يۈرۈش ئۇسۇل - چارىلەرنى تېپىپ چىقتىم. بىر يۈرۈش ئۈنۈملۈك رېتسېپلارنى ئىسپاتلاپ ۋە ئەمەلىي قوللىنىپ، نۇرغۇن كىشىلەرنى كېسەللىك ئازابىدىن قۇتۇلدۇردۇم. مەسىلەن، 1986 - يىلى قاراقاش ناھىيىسىنىڭ ياۋا يېزا باغجىگدە كەنتىدىن كەلگەن 65 ياشلىق تاجىخاننى يەتتە ئاي داۋالاپ ساقايتتىم. بۇ ئايال ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولغان بولۇپ، دوختۇرخانىدىن ئامالسىز قايتۇرۇپ چىقىلغان ئىكەن. كېيىن دوختۇرخانىدا تەكشۈرۈلۈپ، كېسەللىكىنىڭ پۈتۈنلەي ساقايغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇ ئايال ئون يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن بۇيان ساغلام يۈرۈۋاتىدۇ. ئۈرۈمچى، خوتەن شەھىرى ۋە ھەربىي قىسىمدىكى دوختۇرخانىلاردىن

داۋالاش مۇمكىنچىلىكى يوق دەپ قارالغان 45 ياشقا كىرگەن ساھىپجامالخان 1994 ـ يىلى مېنى ئىزدەپ كەلدى . قاراقاش ناھىيە يېڭى يەر يېزىلىق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇدىرى بولۇپ ئىشلەۋاتقان بۇ ئايال بالىياتقۇ راكىغا گىرىپتار بولغان ئىكەن . مەن بۇ ئايالنى 2000 يۈەندىن ئارتۇقراق قىممەتكە ئىگە دورىلار بىلەن داۋالاپ ساقايتتىم . ئۇ ھازىر ئۆز خىزمىتى بىلەن ئالدىراش يۈرۈپتۇ . قاراقاش ناھىيىلىك يەر باشقۇرۇش ئىدارىسىنىڭ كادىرى ، 40 ياشقا كىرگەن جۇمەخان رېماتىزم خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ داۋالىنىپ ياخشىلانمىغان ئىكەن . پۈتۈن بەدىنى ئىششىپ كەتكەن بۇ ئايالنى بىر ئايدىلا داۋالاپ ساقايتتىم ، ئۇنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى قايتا قوزغالمىدى . يەنە ئاپتونوم رايونلۇق مېيىپلارغا يار ـ يۆلەك بولۇش ئىدارىسىنىڭ باشلىقى ئىمىن راشىدىنىنىڭ ئوغلى ئون يېشىدىلا مېڭە پەردە ياللۇغى بىلەن ئاغرىپ يېرىم پالەچ بولۇپ قالغان . 1993 ـ يىلى شىنجاڭ تىببىي ئىنستىتۇتى دوختۇرخانىسىدىن « مېڭە قان تومۇر ئۆسمىسىگە گىرىپتار بولغان ، داۋالاش مۇمكىنچىلىكى يوق » دەپ قايتۇرۇلغان ئىكەن . مەن 28 ياشقا كىرگەن بۇ بالىنى بىر مەزگىل داۋالىغاندىن كېيىن ، ئۇ ئۆزىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدىغان بولدى ، ھەتتا تېرىكچىلىك يوللىرىدا ماڭالايدىغان دەرىجىگە يەتتى ، ھازىر ئۇ دۇكان ئېچىپ تىجارەت قىلىۋاتىدۇ ...بۇنداق مىساللار خېلىلا كۆپ . ئومۇمەن ، ھازىرغىچە ھەر خىل راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان 20 نەچچە ئادەمنى ھەمدە باشقا جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان 70 نەچچە

ئادەمنى داۋالاپ كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتتىم .

مېنىڭ بۇ كىتابچىنى يېزىپ چىقىشتىكى مەقسىتىم ، تىببىي ساۋاتلارنى ئومۇملاشتۇرۇش تەكىتلىنىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە ، ساغلام ياشاشنى ئارزۇ قىلىۋاتقان قېرىنداشلىرىمنى بىر يېڭى ماتېرىيالغا ئىگە قىلىش ، شۇنداقلا نۇرغۇن كىشىلەرنى كېسەللىك ئازابىدىن قۇتۇلدۇرۇشتا ئاز - تولا خىزمەت قىلىش .

كەسپداشلار ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ بۇ ئەسىرىم توغرىلىق پىكىر بېرىشىنى قارشى ئالىمەن .

**ئۆمەرجان ئىسمائىل**

1997 - يىل 6 - ئاي ، قاراقاش

# مۇندەرىجە

بىرىنچى ، جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر توغرىسىدا چۈشەنچە .......................................... 1
ئىككىنچى ، راك كېسەللىكلىرىنىڭ داۋالاشنىڭ ئۇسۇل - تەرتىپلىرى .......................................... 5
ئۈچىنچى ، راك كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش .............. 16
1 . تىل راكى ۋە ئېغىز بوشلۇقى راكىنى داۋالاش ... 16
2 . بادامسىمان تەنچە راكى ۋە ئۇنى داۋالاش ......... 19
3 . قىزىلئۆڭگەچ راكى ۋە ئۇنى داۋالاش .............. 20
4 . ئاشقازان راكى ۋە ئۇنى داۋالاش ................. 24
5 . بۇرۇن - يۇتقۇنچاق راكى ۋە ئۇنى داۋالاش ...... 26
6 . كېكىردەك راكى ۋە ئۇنى داۋالاش ................. 27
7 . جىگەر راكى ۋە ئۇنى داۋالاش ..................... 28
8 . ئاشقازان ئاستى بېزى راكى ۋە ئۇنى داۋالاش ...... 31
9 . چوڭ ئۈچەي ، تۈز ئۈچەي ، مەقئەت راكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش .......................................... 32
10 . ئۆپكە راكى ۋە ئۇنى داۋالاش ..................... 33
11 . سۈت بېزى راكى ۋە ئۇنى داۋالاش ................. 37
12 . قالقانبەز ئۆسمىسى ، قالقانبەز راكى ۋە ئۇنى

داۋالاش ........................................ 38
13 . بالياتقۇ ، بۆرەك ، دوۋساق راكلىرى،ئۇرۇقدان يامان
سۇپەتلىك ئۆسمىسى ............................. 40
14 . ئاق قان كېسىلى ۋە ئۇنى داۋالاش ............... 44
15 . يامان سۇپەتلىك لىمفا ئۆسمىسى ۋە ئۇنى
داۋالاش ........................................ 48
16 . بېلىق قاسىرىقسىمان ھۇجەيرە ( تېرە) راكى ۋە
ئۇنى داۋالاش .................................. 50
17 . مېگە ئۆسمىسى ۋە ئۇنى داۋالاش .................. 52
18 . راك كېسەللىكىنىڭ ئون چوڭ ئالامىتى ........... 55
19 . ھەر خىل راك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا باب
كېلىدىغان مۇرەككەپ رېتسېپ ...................... 56
تۆتىنچى ، قايتىلىنىش -خورىتىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر
ۋە ئۇنى داۋالاش ................................ 63
1 . قايتىلىنىش خاراكتېرىدىكى يۈرەك كېسەللىكى ... 63
2 . ئۆپكە تۇبېركۇليوز ( سىل ) كېسەللىكى ......... 64
3 . ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى ............. 66
4 . رېماتىزم كېسەللىكى .......................... 69
5 . رېماتىزم مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى ........... 74
6 . قان ئازلىق ۋە تۆۋەن قان بېسىملىق يۈرەك
كېسەللىكى .................................... 78
7 . قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسەللىكى .............. 79
8 . مېڭىگە قان چۈشۈش .............................. 82

9 . قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان پالەچ
كېسەللىكى ........................ 84
10 . كەم ماغدۇرلۇقتىن بولغان پالەچ كېسەللىكى ... 87
11 . قەنت سىيىش ( دىئابىت ) كېسەللىكى ............ 89
12 . ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكى ......... 92
13 . ھەر خىل ئۇچەي يارىسى ........................ 95
14 . سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ۋە بۆرەكيالّلۇغى ... 97
15 . قارا يەل ـــ ئاقما كېسەللىكى ..................... 99
16 . بوۋاسىر كېسەللىكى ........................ 102
بەشىنچى ، كېسەللىك ئاسارىتىدىن قۇتۇلدۇرۇش ............ 104
1 . خاپىغان ( مالىخۇلىيا ) كېسەللىكىنى داۋالاش ... 104
2 . مېڭىنىگ ( ناۋ مو يەن ) نىڭ ئاسارىتىنى
يېنىكلىتىش ........................................ 105
3 . سارالڭ ( سەۋدايى ) كېسەللىكىنى داۋالاش ...... 107
ئالتىنچى ، جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا
بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك مۇھىم نۇقتىلار ............... 109
1 . مېڭىنىڭ ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك بەلگىلەر ... 109
2 . قان بېسىمى تۆغرىسىدا ئاددىي ساۋات ............ 110
3 . ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى ھەققىدە ئىزاھات ........... 113

# بىرىنچى، جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر توغرىسىدا چۈشەنچە

كىشىلەر تۇرلۇك راك كېسەللىكى، يۈرەك تىقىلمىسى، قان بېسىمى يۇقىرىلىق، رېماتىزىم خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، پالەچلىك، قەنت سىيىش ( دىئابىت ) كېسەللىكى، مېنىنگىت كېسەللىكى، خاپىغان كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى خەتەرلىك، جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر قاتارىدا ساناپ كەلدى. خەلقنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيىسىنىڭ ئۆسۈشى، دۇنيا پەن ـ تېخنىكىسىنىڭ تېز راۋاجلىنىشى ئارقىسىدا يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ بۆسۈش خاراكتېرلىك ئىلگىرىلەشلەر بولدى. ئەمما، شۇ خىل جاھىل، خەتەرلىك كېسەللىكلەرنى تېز پەرقلەندۈرۈش بىر قەدەر قىيىن. يېمەكلىك تۈرى كۆپىيىپ، خەلق تۇرمۇشى ياخشىلانغانسېرى تاجىسمان يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسەللىكى، قان تومۇر قېتىشىش، ئۆت ياللۇغى، ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشۈش، قەنت سىيىش كېسەللىكى، ھەزىم قىلىش يوللىرى، نەپەس يوللىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى، قان تەركىبىدىكى ماينىڭ كۆپىيىپ كېتىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرمۇ كۆپىيىشكە باشلىدى.

بۇ كىتابتا سۆزلىنىدىغان جاھىل خاراكتېرلىك

كىسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى ئاساسەن تۇرلۇك راكلارنى داۋالاشقا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ غەربچە، جۇڭگوچە، ئۇيغۇر تىبابىتى بويىچە داۋالاش بىراقلا ئېلىپ بېرىلىدىغان، مۇرەككەپ ۋە قىيىن، ئەمما ئوپېراتسىيە قىلىش، نۇر بىلەن كۆيدۇرۇپ داۋالاشتىن خىللا ئۈنۈملۈك، ئاسارەت قالدۇرماي ساقايتىدىغان، ئىقتىساد ناھايىتى ئاز كېتىدىغان، قىلغىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. گەپ، ھاياتداشلارنىڭ ئېتىراپ قىلىش - قىلماسلىقىغا، كۆنۈكۈشىگىلا باغلىق. بەزى كىسەللىكلەرنىڭ «خەتەرلىك»، «جاھىل» دەپ قارىلىشى ئۇنى تىز گىنلەشتە يۇقىرى ئۈنۈملۈك ئۇسۇل، دورا - رېتسېپ، چارە - تەدبىرلەرنىڭ بولمىغانلىقىدا. بۇ ئالەمنىڭ مەۋجۇتلۇقى — ھاياتلىقنىڭ مەۋجۇتلۇقى. ھاياتلىق تامامەن قارىمۇ قارشى تەركىبلەرنىڭ تىركىشىش سىزىقى ئۈستىدىلا ئۆز ھەرىكىتى ئارقىلىق نامايان بولىدۇ. بىرەر تەركىبتە ئۆزگىرىش بولىدىكەن، ھاياتلىق تەھدىتكە ئۇچرايدۇ. ئالەم شۇنداق بىپايان كۆرەش دۇنياسى بولغىنىدەك، مۇرەككەپ تۈزۈلۈشكە ئىگە، سىرتقى ھادىسىلەرنىڭ قوينىدىكى ئادەم ئورگانىزمىدىكى ھەر بىر ئېلېمېنت تىركىشىش ئىلكىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. تەڭپۇڭلۇق ئەقىل - تەدبىرلىرىمىز ئارقىلىق ئىشقا ئاشىدۇ.

راك ئادەم بەدىنىنىڭ مەلۇم ئەزاسىدا پەيدا بولۇپ، كېيىن قان ۋە توقۇلمىلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يامرايدىغان سەپراۋى مونەكچە بولۇپ، تىزگىنلەش قىيىن، تەرەققىياتى تېز، ئاقىۋىتى خەتەرلىك، ئىنسان ھاياتىغا ۋەھىمە بولۇپ كېلىۋاتقان كېسەللىكتۇر. ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەر ۋە توقۇلمىلار كۆپىيىپ، قېرىپ ئۆلگەنلىرىنىڭ ئورنىنى يېڭى ھۈجەيرە -

تـوقـۇلـمىلار ئـىگـىـلەپ ، بەدەندە دەۋرلىك مادداغا ئالمىشىش بولۇپ تـۇرىـدۇ . خىلمۇخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئادەم بەدىنىنىڭ ئايرىم جـايـلـىـرىـدىـكـى ھۈجـەيرە ـ توقۇلمىلارنىڭ رىتىملىق ئۆسۈشى تـىـزگـىـنـلـەنـمەي يـاكـى نـورمال بـولالماي قالسا راك ـــ ئۆسمە شـەكـىـلـلـىـنـىـدۇ . ئۆسـمـە ئۆز ئالاھىـدىلىكىگە ئاساسەن ياخشى سۈپـەتـلـىـك ئۆسـمـە ، يـامـان سـۈپـەتـلىك ئۆسمە دەپ ئىككىگە بـۆلـۈنـىـدۇ . « راك » ئەنـە شـۇ يـامـان سۈپەتلىك ئۆسمە بولۇپ ، چـاچـىـتـىن باشقا ھەممە ئورگانلاردا ، ھەتتا تىرناقتىمۇ ، ئادەمدىمۇ ، ھايـۋانـدىـمـۇ ، دەل ـ دەرەخـتـىـمـۇ پـەيدا بولىدۇ . راكنىڭ پەيدا بـولـۇشـى ئاسـاسـەن تـاشـقـى سـەۋەبـنىڭ ئىچكى سەۋەبكە تەسىر قـىـلـىـشـىـدىـن بولىدۇ . خىمىيلىك ، فىزىكىلىق ، بىئولوگىيىلىك ئامـىـللار راك پـەيـدا قـىـلـغۇچى تاشقى ئامىللاردۇر . رادىئوئاكتىپ نـۇرلارنـىـڭ دائىـم قـايـتـىلاپ بـەدىـنـىـمـىزگـە تـەسـىر قىلىشى ، زەخـىـمـلـىـنىش ، ئوپېراتسىيەلەرنىڭ قايتىلىنىشى جەريانىدا نورمال ھۈجـەيـرىـلـەرنـىـڭ بـەزىلىرى يارىلىنىدۇ ياكى ئۆلىدۇ ، بەزىلىرى ئۆسـىـدۇ ، ئۆلـمـەي قـىـلـىـپ بۇزۇلغان ھۈجەيرىلەر چىقىش يولى تـاپـالـمـاي ئۆز قۇرۇلمىسىنى ئۆزگەرتىپ باشقىچە ئۆسۈش ئۇسۇلى بـىـلـەن ئـىـچـكـى ـ تـاشقى ھەر خىل غىدىقلاش ۋە تەھدىتلەرگە تـاقـابـىـل تـۇرىـدۇ ۋە ئۇلارغا كـۆنـۈكىدۇ . ئۆزگەرگەن بۇ خىل ھۈجـەيـرىـلـەر تـەدرىـجـىي كۆپىيىپ ، سۈپەت ئۆزگىرىشى ھاسىل قـىلىپ ، ھېچقانداق چەكلىمىگە كۆنمەيدىغان ، ۋەھشىيلەشكەن راك ھۈجـەيـرىـسـىـگـە ئايلىنىدۇ . راك ھۈجەيرىلىرىمۇ كۆپىيىدۇ ، ئەمما ساغلام ھۈجـەيـرىـلـەرنىڭ قارشىلىقىنى يىمىرەلمەي ئۇزاق مەزگىل يـوشۇرۇن ھالەتتە تۇرىدۇ . بەزىلىرى يوقالسىمۇ يەنىلا كۆپ قىسمى بـەزى ئەزالار ئارقـىـلـىـق ئەتـراپ تـوقۇلمىلارغا يامراپ ، ئوزۇقلۇق

تالىشىدۇ ، ھەر خىل زەھەرلەرنى ئاجرىتىپ چىقىرا ھاسىل قىلىپ كۆچ يىغىدۇ . ئۆسمە بەزىدە بىر ئورۇندا مونەكچە شەكىلدە كۆچىيىدۇ ، بەزىسى ئەتراپقا سىڭىپ كېڭىيىدۇ ، بەزىسى قان ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ . ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە كۆپۈكسىمان بولغان ۋە سىرتقا قاراپ ئۆسكەندىن باشقا ئانچە كېڭەيمەيدۇ . يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېڭىيىدۇ ۋە كۆچىدۇ ، بەدەندە راك مونىكلا بولسا ئۇ ھامان كۆچىدۇ . كۆرگىلى ، تۇتقىلى بولىدىغان راك مونەكچىلىرىنى تۇتماسلىق ، باسماسلىق ، راك كېسەللىكىنى ھەر خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى گىرەلەشتۈرۈپ داۋالاش لازىم .

# ئىككىنچى، راك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇل- تەرتىپلىرى

## 1) «مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى» ياساش

راك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى بۇ رېتسېپ ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر بىر ئەزاسىنىڭ نورمال خىزمىتىنى كۆزدە تۇتقان، راك كېسەللىكىنىڭ خۇسۇسىيەت، خاراكتېرىنى ئەستىن چىقارمىغان ئاساستا، راك ھۈجەيرىلىرىنى تىزگىنلەپ يوقىتىش مەقسىتىدە تۈزۈلگەن. «مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى» قاتتىق ئۆلچەم بىلەن ئەتىگەن - كەچ تولۇق تاماقلانغاندىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم ياكى كەچتە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن يېيىشنى مۆلچەرلەپ ياسالغان. بۇنىڭدا يۈرەك، مېڭىنى قوغداش ئۈچۈن ئىپار، ئاقىر قەرھا، پىلە غوزىكى، ئادەمگىياھ، مەرۋايىت؛ راك ھۈجەيرىلىرىنى تىزگىنلەش، قورشاش، يوقىتىش ئۈچۈن ئۈچقۇرپاقا، سىماب، ئوق يىلان، ئاق يىلان؛ يەلنى تىزگىنلەش ئۈچۈن بىخ مارجان، كات ھىندى، ئۈچ خىل ھېلىلە ئېتى، موزا؛ ئاشقازان ئۈچۈن خوراز تاشلىقى ئىچكى پەردىسى، ئامىلە، كۈندۈر، ھەسەل جەۋھىرى (ئاپىلاك)، پىننە، يالپۇز، زەنجىۋىل؛ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن سانا؛ ئېسىلىش، ئېچىششنى ئازايتىش ئۈچۈن تازىلانغان كۈچۈلا؛ قۇرۇتۇش، خۇننى تىزگىنلەش ئۈچۈن كىرپە تىكىنى، يىپەك، چاچ كۈلى، بۇغا مۈڭگۈز كۈلى،

ھاڭگا تېرەك ئۈرۈقى ( ئېچىشىش ، ئېسىلىشنى تۈگىتىدۇ ) قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ . تېپىلسا قولىيلىن پاراشوكى ( سارغايتىش لازىم ) ، سېرىق چېچەك ئۈرۈقى ، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن شاپتۇل مېغىزى قاتارلىقلارنىمۇ سېلىش ، تۇخۇمى خەشخاشنىمۇ ئۇنتۇماسلىق مۇھىم .

كاناي ، قىزىلئۆڭگەچ راكلىرىغا بولسا يۆگىمەچ قورت تالقىنى ، جويۇز ، زەرچۆە ، ئاقىر قەرھا ، ئادەمگىياھ ، ئاقاقىيا، چايان تالقىنى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ . دورا نىسبىتى مۇرەككەپ ، تۈرى كۆپ بولغىنى ئۈچۈن ، ھەر بىر يەككە دورىنى كۆڭۈل قويۇپ ئۆز نىسبىتى بويىچە ھازىرلاش كېرەك .

## 2 ) بەدەننىڭ سىرتىدىن دورا چېپىش

راك ئۆسمىسىنى مەركەز قىلىپ بەدەننىڭ سىرتىدىن دورا چېپىشتا راكنىڭ كېڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، ئېچىشىپ ئاغرىشىنى ئازايتىش ، راك ھۈجەيرىلىرىنى تىزگىنلەش ۋە ھالسىزلاندۇرۇش مەقسەت قىلىنىدۇ . تەييارلىنىدىغان مەلھەم دورىنىڭ تەركىبى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ :

ئاق يىلان ، ئۇچقۇر پاقا ، ئادراسمان كۆكىنىڭ پاراشوكلىرى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 گرامدىن ، موزا ، خەشخاش پاراشوكلىرى ، ئىت ئۈزۈمى ، كاۋاۋىچىن 50 گرامدىن ئېلىنىدۇ . بۇلار ئۈزۈم سىركىسى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ . مۇھىمى ھەسەل جەۋھىرى بىلەن خېمىر قىلىش كېرەك . بۇ مەلھەم ئاخشىمى تېڭىلىپ ، ئەتىگىنى ئېلىۋېتىلىدۇ ، دەسلەپتە ھەپتىدە ئىككى قېتىم ، كېيىن ئىككى ھەپتىدە بىر قېتىم تېڭىلسا بولىدۇ ( تېرىك پاقىنى يېرىپلا تاڭسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى ) .

### 3 ) ھىجامەت ( شاخەك ) قويۇش

ھىجامەت ( شاخەك ) قويۇشتا تېرە بىلەن ئەت ئارىسىدا پەيدا بولغان قاندىكى راك ھۈجەيرىلىرىنى تازىلاش مەقسەت قىلىنىدۇ . ئېھتىيات يۈزىسىدىن بەدەندىكى راك ھۈجەيرىلىرىگە ھىجامەت قويۇش ئادەتتىكى ھىجامەت قويۇشقا ئوخشاشماسلىقى لازىم . يەنى ھىجامەت قويىدىغان جايدىكى تېرىنى تىلماي ، ئىسپىرتتا تازىلاپ ، ھىجامەت ئىچىنى ئىسپىرت بىلەن نەمدەپ ، ھىجامەتنى ئوتنى يېقىپلا نىشانلىق ، تازىلانغان ئورۇنغا بىر سائەت چامىسىدا چىڭ چاپلاشتۇرۇپ قويۇش كېرەك . ھىجامەت تارتىش كۈچىنى يوقاتقاندىن كېيىن دەل شۇ ئورۇننى مەركەز قىلىپ ھۆلدەپ ، سۇس سىماب كۆلى سېپىپ ، ئارقىدىن مەلھەم بېسىپ تېڭىۋەتسەك شۇ ئورۇندىكى راك ھۈجەيرىلىرىنى تەلتۆكۈس يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكەندىن باشقا ، تېرىگە تىغ تەگكۈزۈپ ، راك ھۈجەيرىسىنىڭ قان ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايمىز .

### 4 ) مېڭە ، يۈرەك ، بۆرەكلەرنىڭ نورمال خىزمىتىنى قوغداش

مېڭە ، يۈرەك ، بۆرەكلەرنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارى ساقلاپ قېلىنغاندىلا راكقا قارشى چارە كۆرۈشتىكى ئاساس قولدىن كەتمەيدۇ . بىزنىڭ دورا رېتسېپىغا ئېپار ، مەرۋايىت ، ئاقىر قەرھا قوشۇشىمىز ، بۇغا مۈڭگۈز كۈشتىسى سېلىشىمىز ، ھەسەل جەۋھىرى ، ATP ، ۋىتامىن B تابلېتلىرىنى ، ھەتتا بولماي قالغاندا پانتوكرىن ئوكۇلىنىمۇ ئىشلىتىشىمىز مېڭە ، يۈرەك ، بۆرەك

خىزمىتىنى كۆچەيتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. دورا تەركىبىدىكى ئوق يىلان، پىلە غوزا كۆلى، ئۆچار پاقا، ئاق يىلانلارمۇ يۇقىرىقى ئۈچ مۇھىم ئەزا خىزمىتىنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە. شۇڭا، يۈرەك ۋە بۆرەكنىڭ ساغلاملىقىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئىلاجى بار دورا تەركىبىگە سىماب كۆشتىسى قوشماي، ئۇنى توخۇ يېمىگە ئالاھىدە چوڭ نىسبەتتە يەلگە قارشى دورىلار بىلەن قوشۇپ سالساق، داۋالاش ئۈنۈمىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

### 5) مەخسۇس دورا بىلەن توخۇ بېقىش

ئاغرىق داۋالىنىشنى تەلەپ قىلىپ، دورا يېيىشنى باشلىغان كۈندىن باشلاپلا 12 دانە توخۇنى تاختايلانغان كاتەكتە بېقىش، باقىدىغان توخۇنىڭ يېمىنى سىماب ئاساسىدىكى نىسبەتلەشتۈرۈلگەن دورا بىلەن تەڭشەش، 12 دانە توخۇنىڭ دورىلىق يېمىنى 35 جىڭ قوناق ئۇنىغا ئۈچ قېتىم ئەلگەك بىلەن تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم خېمىر يۇغۇرۇپ بېرىپ، ئىچىدىغان سۈيىگە يەرلىك شوخلا، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئازراق موزا تالقىنى سېلىپ تولۇق قاينىتىپ، سۇنى سوۋۇتۇپ بېرىش، توخۇنى بېقىپ 25 كۈن بولغاندا، توخۇنىڭ ھەر بىرىنى ئىككى كۈنگە پىلانلاپ ئاغرىققا يېگۈزۈش، بىرىنچى تۈركۈم توخۇنى يېگۈزۈشكە باشلىغاندا ئىككىنچى تۈركۈمدە يەنە 12 دانە توخۇنى قايتا يەم تەييارلاپ بېقىشقا باشلاش، خىلمۇ خىل سەيلەرنى ئۆششاق توغراپ بەرگەندە شۇ يەمگە دورىلىق ئۇنىنى يېتەرلىك قوشۇپ بېرىش لازىم. قىسقىسى، ھەر قېتىملىق بېقىلغان توخۇلار دورىنى جەزمەن يەپ تۈگىتىشى كېرەك. ھەر قېتىملىق بېقىلغان توخۇدىن 3 — 4 دانىسى يەمنى كۆتۈرەلمەي ئۆلۈپ

قالىسىمۇ قورقىماسلىق كېرەك . ھەر بىر توخۇنىڭ كۆنلۈكىگە 0.5 گرامدىن سىماب كۈشتىسى ھازىرلىنىدۇ . دورا ئىچىپ ، سىرتىدىن دورا — مەلھەم تېڭىلىپ 25 كۈن ئۆتكەندە كېسەل بىر ئاز ياخشىلانسىمۇ تېخى ساقىيىپ كېتىشكە ئىشەنچ قىلالمايدۇ ، دورىلىق توخۇنى يېيىشكە باشلىغاندىن كېيىن بولسا تېزلا ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ . بىرىنچى تۈركۈمدە بېقىلغان توخۇلار يېيىلىپ بولغاندا ( يەيدىغان توخۇلارنىڭ تېرىسىنى پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى سويۇپ تاشلىۋېتىش لازىم ) ، ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىش ، تېنىنى ماغدۇرلاندۇرۇش مەقسىتىدە 2 — 3 كۈندە بىر قېتىم قوي گۆشىدە ( ئورۇق گۆش ) ئېتىلگەن زىخ كاۋىپىدىن 2 — 3 زىخ يېگۈزۈپ كۆرۈش ، ئەگەر كېسەللىك قوزغىلىدىغاندەك بولسا دەرھال توختىتىپ ، يۇمغاقسۈت قايىنىتىپ ئىچكۈزۈۋېتىپ ، يەنىلا پەرھىزدىن بوشاشتۇرماي دورا يېگۈزۈشنى چىڭ تۇتۇش كېرەك . مۇشۇ ئۇسۇلدا دورا يېيىش ، مەلھەم چېپىش ، ئوزۇقلىنىش ، توخۇ يېيىشنى داۋاملاشتۇرۇۋەرسە بارغانسېرى كېسەللىك ئۆگىسى كىچىكلەپ ، ئاخىر كېسەللىك ئالامىتى سېزىلمەيدۇ . شۇنداقتىمۇ يەنە ئىككى ئاي چامىسىدا دورا يېيىش ، پەرھىزدە تاماق يېيىشنى بوشاشتۇرماي ، خەۋپ تۈگىدى دەپ قارالغاندا ، يۇقىرى دەرىجىلىك دوختۇرخانىلارغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ كۆرۈش كېرەك . ئىككى قېتىمدا بېقىلغان 24 توخۇ 300 گرام سىماب كۆلى ياكى ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنى يەپ بولىدۇ . دورىلىق توخۇنى ئۆلتۈرۈپ ، تېرىسىنى سويۇپ تاشلاپ پىشۇرغاندا ، 50 گرام سېرىق چېچەك ئورۇقىنى پاكىز رەخت خالتىغا سېلىپ قازاننىڭ سۇيىگە سېلىش ، لېكىن گۆش پىشقاندا شورپىسىنى ئىچمەسلىك كېرەك . شورپىسى ئىچىلسە قان بېسىمى بەك تېز تۆۋەنلەپ كېتىشى ، بەلكى يۈرەك

تـىـتـرەپ ۋەھـىـمە يۈز بېرىشى مۇمكىن . ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال يۈز بەرسە ATP تابلېتىدىن ئىككى تالنى يېگۈزۈش ، پانتوكرىن ( بۇغا مۈڭـگـۈز سـۇيـۇقـلـۇقى ئوكۇلى ) ئوكۇلـىـدىـن ئـىـكـكـىـنـى مـۇسـكـۇلـغـا نـاھـايـىـتـى ئـاسـتـا ئـوكـۇل قـىـلـىـش ، رېـنـىـسـىـن زەيـزاۋ ۋەن ( 人参再造丸 ) كـۇمـىـلـىـچـىـدىن بـىـرنـى يـېـگـۈزۈش لازىـم . شـۇڭـا ، ھەر ھالدا توخۇ شورپىسىنى ئـىـچـمـەسلىك لازىم . مەلۇمكى ، توخۇ گۆشىگە ئۆزلەشكەن سىماب ئادەم بـەدىـنىگە گۆش ئارقىلىق ئۆتكەندىن كېيىن ، شۇ بىر نەچچە يـۈز گـرام سـىـمـابـنـىـڭ $\frac{1}{3}$ قـىـسمى بولىدۇ تەسىر كۆرسىتىشى مۇقـەررەر . ھەر قـېـتـىـمـلـىـق بېقىلىدىغان دورىلىق توخۇنىڭ يەم تەركىبى تۆۋەندىكىچە بولغىنى ياخشى :

ئۈچ خىل ھېلىلە ئېتى ، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب ، ئۇچقۇر پاقا ، ئاق يـىلان پـاراشـوكـلـىـرى 150 گرامدىن ، ئادراسمان ئۇرۇقى 100 گـرام ، سەدەپ كۇشتىسى ، بىخ مارجان كۇشتىسى ، موزا ، زەرچىۋە 50 گـرامـدىـن ئېلىنىدۇ . يۇقىرىدىكى دورىلار يانجىش ماشىنىسىدا ئېـزىـلـىـپ ، ئارىلاش ئەلـگـەكتىن تاسقىلىپ چىققاندىن كېيىن 35 جـىـڭ قوناق ئۇنىغا ئۈچ قېتىم قايتىلاپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلۇشى ، ئانـدىـن ئېـھتىياج بويىچە خېمىر شەكلىدە ياكى سەي توغرالمىسىغا سـېـلـىـپ ، تـوخـۇغـا كـۈنـدە ئۈچ قېتىم بېرىلىشى كېرەك . بۇ راك ھۈجـەيـرىلىرىنى چېكىندۈرۈپ ، ئاغرىقنىڭ ھاياتىنى قوغداشتا بەك ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ .

**6 ) پەرھىز بىلەن تاماق يېيىش**

قـايـىـسـى خـىـلـدىـكـى راك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار

بولمسۇن پەرھىز بىلەن تاماق يېيىشنى ئۇنتۇيدىكەن ، ئۆز جېنىغا ئۆزى زامىن بولغان بولىدۇ . ھەر خىل راك كېسەللىكىدە پەيدا بولىدىغان راك ھۈجەيرىلىرى ئوخشاش بولىدۇ ، راك ئۈچۈن گۆرۈچ ، ياڭيۇ ، دۈملەنگەن ، ئىسلانغان ، قورۇلغان تائاملار ، تۆت ئاياغلىقلار گۆشى ، لازا ، ئاچچىقسۇ ، جاڭدۇ ، جياڭيۇ بىردەكلا زىيان قىلىدۇ . بۇ خىل تاماق ئۆسمىنى چوڭايتىپ ، راك ھۈجەيرىلىرىنى جانلاندۇرىدۇ ھەم قوزغايدۇ ، ئىچىشش ۋە سانجىق ئېغىرلىشىدۇ . شۇڭا ، راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار تۆۋەندىكىلەردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك :

( 1 ) لازا ، جاڭدۇ ، جياڭيۇ ، ئاچچىقسۇ ، تۇرۇپ ، ياڭيۇ ، شوخلا يېمەسلىكى ، پەقەت ئاق بەسەي ، كۈدە ، كەرەپشە ( چىڭسەي ) ، سۇك پىياز ، سەۋزە ، ئاشقا سېلىنغان كاۋا يېيىشى لازىم .

( 2 ) كېسەل ساقىيىپ بولغۇچە ئاساسەن دورىدا بېقىلغان دورىلىق توخۇ گۆشىنىلا يېيىشى لازىم . كېيىنچىرەك غاز ، ئۆردەك ، كەپتەر باچكىسى گۆشلىرىنى ، يەنە كېيىنچىرەك قوي گۆشىدە ئېتىلگەن زىخ كاۋىپى ، سۇدا پىشۇرۇلغان قوي گۆشىنى ( شورپىسىنى ئىچمەسلىك كېرەك ) ئارىلاپ - ئارىلاپ ، ئاز - ئازدىن يېيىش لازىم . بۇ خىل گۆش يېيىش ئىككى قېتىملىق دورىلىق توخۇ تۈگەپ ، راك ئاسارىتى تامامەن قالمىدى ، دېگەندىن كېيىنمۇ يەنە بىر ئاي ئۆتكەندە باشلىنىشى لازىم .

( 3 ) قازان تامىقى ئېتىپ بەرگەندە ، لەگمەنگە پىلتە قىلىنغان خېمىرنى نېپىز يالپاقلاپ قاينىغان سۇغا ئۈزۈپ تاشلاپ ، پىشۇرۇپ ، چويلىدا سۈزۈۋېلىپ ، ئارقىدىن قازاننى قايتا تازىلاپ ، چۈچۈتۈلگەن ئىككى قوشۇق چىگىت يېغىنى ( تازىلانغان چىگىت

يېغى ئىشلىتىلىدۇ ) يېرىم چىنە سۇغا قوشۇپ ، قازانغا قۇيۇپ ، دورىلىق توخۇ گۆشىدىن ئىككى سەرنى ئۇششاق توغراپ ، ئۇششاق توغرالغان بەسەي ، چىڭسەي ، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلاردىن ئازراق قوشۇپ قازانغا سېلىپ 15 مىنۇت قايناتىلسا ۋە تۇزسىزراق تەڭشەپ ، ھېلىقى سۈزۈۋېلىنغان ئاش بىلەن بىرىلسە بولىدۇ . بۇ خىل قورۇماي تەييارلانغان سەي تەركىبىگە ئازغىنا سەۋزە ، كاۋا توغراپ سېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، ئاق چامغۇر سېلىپ ، ئۈزۈپ تاشلاپ چۆپ قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ . بۇنىڭدا كېسەل كىشىنىڭ ماقۇللۇقىمۇ مۇھىم . بۇ خىل تاماقنى كۈندە ئىككى قېتىم ھازىرلاپ ، بىر ۋاخلىق تامىقىغا چاي بىلەن ئاق نان بەرسىمۇ بولىدۇ . ئەگەر كېسەلگە كۈندە ئىككى قېتىم ئاش ئىچىپ بېرىشكە ئىمكانىيەت يار بەرسە ، ماددا ئالمىشىشنى ، ساقىيىشنى ، قاننىڭ ساپلىشىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ . ئەستە تۇتۇش كېرەككى ، ھەر ۋاخلىق تاماقتىن كېيىن ئون گرام چامىسىدا ھەسەل جەۋھىرى ئىچۈرۈش لازىم . بۇنىڭدا كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش ، قان تولۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ .

**7 ) قان تولۇقلاشقا ، نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسغا ، قان بېسىمغا دىققەت قىلىش**

راك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلاردا راك ھۈجەيرىلىرى قان ئارقىلىق بەدەنگە يامرىمىغان ، راك ئۆسمىسى ئورۇن يۆتكىمىگەن ياكى چوڭ - كىچىك تەرەت تۇتۇلۇپ ، پۈتۈن بەدەن چېقىپ ئاغرىشقا ، 4 - دەۋرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتمىگەن ئەھۋالدا بەدەن تېمپېراتۇرىسى 36 — 37 سىلسىيە

گـرادۇسـتـىـن ئۆرلـىـمـەيدۇ ، لېكىن قان يوقىتىش هامان مەۋجۇت بـولـىـدۇ . شـۇڭـا ، قـايـسـى خـىـلـدىكى راك بولمىسۇن ، ئوزۇقلۇق ئارقـىـلىق قان تولۇقلاشقا ، قان بېسىمىنىڭ نورماللىقىنى ساقلاشقا ، بـەدەن تـېـمـپـېـراتـۇرىـسـىـنـىـڭ 36 سـېـلـسـىـيـە گـرادۇسـتـىـن تـۆۋەنـلـىـمـەسـلـىـكـىگە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك . راكنىڭ قۇرۇق ئـىـسـسـىـق ، سـەپـرا خـاراكـتـېـرى ۋە بـەڭۋاشلىقىنى تىز گىنلەش مـەقسىتىدە ئىشلەنگەن ھەممىلا رېتسېپتىكى دورىلار ئۆز خاراكتېرى بىلەن سوغۇق ، قۇرۇتۇش مەقسىتى بىلەن يەنە قۇرۇق . شۇڭا ، بۇ خىل دورىلارنى ئىشلەتكەندە ھە دېگەندىلا قان بېسىمى تۆۋەنلەش ، يـۈرەك زەئـىـپـلـىـشـىـش ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەش ئەھۋالى كـۆرۈلـىـدۇ . ئەگـەر قـان بـېـسىم ، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەش يۈز بـەرسـە ، ئىككىلەنمەيلا ئىككى تابلېت ATP ئـىـچـۈرۈش ، بـىـر كـۇمـىـلاچ رېـنـسـىـن زەيـــــزاۋۇەن ( 人 参 再 造 丸 ) يـېـگـۈزۈش ، يـەنـە ئۈچ سـائەتـكـىـچە ياخشىلىنىش بولمىسا ئىككى ئامـپـۇل پـانـتـوكـرىـن ئوكـۇلىنى مۇسكۇلغا ئاستا ئۇرۇش كېرەك . بـۇنداق تۆۋەنلەش ھەم پەسىيىش پۈتكۈل داۋالىنىش جـەريـانـىـدا 1 ـــ 2 قـېـتـىـملا يۈز بېرىدۇ . بۇ خىل كېـسـەلـلـەرنـى داۋالاش جـەريـانـىـدا ۋېـتـامـىـن $B_1$ ، $B_2$ ، $B_6$ ، $B_{12}$ تـابـلـېـتـلـىرىـنى يـېـيـىـشنى چەكلىمەسلىك كېرەك . ھېچ بولمىغاندا ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى تابلېتتىن ATP تابلېتى يېگۈزۈش لازىم .

## 8 ) راكنى تىزگىنلەشتە سىمابنى بىخەتەر ئىشلىتىش

ھازىـرغـىـچە دۇنيا سەھىيە ـ داۋالاش تەتقىقاتىدا راك پەيدا قـىـلـغۇچى كېسەللىك مەنبەسىنى يوقىتىشنىڭ خەتەرسىز ، ئەپلىك ئۇسۇلـى تـېـپـىـلـمـىـغـانـلىقى ، راك كېسەللىكىنى بويسۇندۇرۇش

ئامالـىنىـڭ بـولـمىغانلىقى بارلىق ئىلىم - پەن ئەھلىگە ئايان. سىمابنىڭ بىرىنچى دەرىجىلىك زەھەرلىك مېتال ئىكەنلىكى ئېنىق. پـەن تـەتـقـىقاتى خادىملىرىنىڭ مۇھىم بىر ۋەزىپىسى بارلىق ئۆلۈك ماددىلارنىڭ سىرلىرىنى ئېگىلەپ، ئۇنى ئۆز رايى بويىچە ۋاسىتىلىك يوللار ئارقىلىق ئىنسانىيەتنىڭ بەخت - سائادىتى ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت. داۋالاش پىرى لوقمان ھەكىم زامانىسىدىن ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنالارنىڭ زامانىسىغىچە مىڭ يىل، ئۇنىڭدىن ھازىرغىچە، يەنە مىڭ يىل ئۆتتى، «جاھىل، مۇرەككەپ كېسەللىك - سەرتان 〈راك〉 نى سىماب بىلەن داۋالىسا ساقىيىشى مۇمكىن، ئەمما خەتەرلىك ئاقىۋەتتىن ساقلىنىش تەس» دېگەن سۆزنى لوقمان ھەكىم دېيىشكە ئۈلگۈرمىگەن بولسىمۇ، ئىبنىسىنا دېگەن، بىزمۇ دەپ كەلدۇق. زامان، ماكان ئۆزگەردى، مۇھىت مۇرەككەپلەشتى، لېكىن سىماب ھەققىدىكى قورقۇش تۈگىمىدى، راكنى ئۈزۈل - كېسىل تىزگىنلەش ئامالى بولمىدى. راكنى داۋالاشتا ئوپېراتسىيە قىلىش، توك ئارقىلىق داغىماللاش، نۇر ئارقىلىق كۆيدۈرۈش باسقۇچىغا يەتكەن بولساقمۇ، راك ھۈجەيرىلىرىنى ئۈزۈل - كېسىل يوقىتالماي، كېيىن قايتىلىنىشتىن، قانغا تاراشتىن، تىنغ تەگسىلا، قان سالسىلا لېۋەمىزنى پۈتۈن بەدەنگە تەكشى يامراپ، كېسەللىك قوزغالسىلا لېۋەمىزنى چىشلەپ، سۈكۈتكە چۈشۈشتىن خالىي بولالمىدۇق. شۇ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن راكنى ئۈزۈل - كېسىل تىزگىنلەشكە ئامالسىز قالغانلىقىمىز ئېنىق.

راك كېسەللىكى ھۈجەيرىلەر يادروسىدىكى سۈپەت ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ، ئۇنى سېزىش، سەزگەندىمۇ يوق قىلىش قىيىن. ئۇنداق ئىكەن، ئۇنى ئۆتكۈر زەھەرلىكۈچى، ھەر

خىل بۇزۇق خىللىرىنى ھەيدەپ چىقارغۇچى ، ۋىرۇس ، باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈپ ، زەخىملەرنى پۈتتۈرۈپ ، قاننى تازىلىغۇچى ماددا سىماب بىلەن داۋالىغاندا ، راك ھۈجەيرىلىرى يوقىلىشقا باشلايدۇ . بۇنى چۈشىنىش ، ئىزاھلاش ئاسان ، گەپ ئۆزگەرتىشتە !

سىمابنى يېيىش ئۈچۈن ئۇنى ئۆلتۈرۈپ ، پىشۇرۇپ ، يېيىشكە تەييارلاش لازىم . ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنى بىر ۋاستە ئارقىلىق شاللاپ ، پىششىقلاپ يېگەندە ، ئۇنىڭدىن ئۈنۈملۈك پايدىلانغىلى بولىدۇ . توخۇ ئەسلىدە ھۆل سوغۇق مىجەزدە بولغىنى ئۈچۈن ، سىمابنى توخۇنى ۋاستە قىلىش ئارقىلىق يېيىش كېرەك . سىمابنى ھەزىم قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈشكە توخۇنىڭ ئاشقازىنىلا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ ، بېقىلغان توخۇدىن بىر نەچچىسىنىڭ ئۆلۈپ قېلىشى زەھەرلىنىشتىن بولىدۇ . لېكىن بەرەر ئاي توخۇ بېقىپ بولغۇچە كېسەللىك تەرەققىياتى ئەجەلنى چىللاپ كېلىدىغان ئەھۋالمۇ كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ . بۇ ئۆتكۈنچى ئارىلىقتا زەھەرسىز گۆشكۆرتتا ئۆلتۈرۈلگەن سىمابلىق مەجۇن ئىشلىتىشمۇ مۇھىم .

# ئۈچىنچى، راك كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

## 1. تىل راكى ۋە ئېغىز بوشلۇقى راكىنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى:

سۇنغان، چىرىگەن، نامۇۋاپىق ئۆسكەن قالدۇق چىشلارنىڭ، سالدۇرغان يالغان چىشلارنىڭ تىلنى ئۇزاق ۋاقىت غىدىقلىشى، سۈركىلىشى سەۋەبلىك تىل يېنى يارىلىنىپ ئاستا - ئاستا راكقا ئايلىنىدۇ. ئېغىز بوشلۇقى شىللىق پەردىسىدە ئاق داغ بار كىشىلەرمۇ بىلمەيلا راكقا گىرىپتار بولىدۇ. چىش تازىلىقى ياخشى بولماسلىق، سوزۇلما خاراكتېرلىك يىرىڭلىق كېسەللىكلەر، ئۇزاق مۇددەت هاراق ئىچىشمۇ بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسلىق سەۋەبچىسى بولىدۇ.

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

دەسلەپتە تىلنىڭ قىسمەن توقۇلمىلىرى قېلىنلاپ، ئۇتتۇرىسى شەلۋەرەپ ئويۇلىدۇ. كېيىن ئاستا - ئاستا قاتتىق تۈگۈن ۋە يارا شەكىللىنىپ سۆزلەشكە، تاماق يېيىشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ. تىنىق سېسىق پۇرايدۇ. كۆپىنچە تىلنىڭ ئوتتۇرا قىسمى ۋە ئىككى يېنىدا كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك ئوتتۇرا، ئاخىرقى مەزگىلگە بارغاندا دائىرىسى كېڭىيىپ، ئېغىز

تېگى ۋە يۇمشاق تاڭلايغا، ھەتتا ئىككى تەرەپتىكى جاغ لىمفا تۈگۈنلىرىگە ۋە بويۇن لىمفا تۈگۈنلىرىگىچە كېڭىيىپ كېتىدۇ. ئېغىز بوشلۇقىدىكى باشقا راكلارمۇ تىل راكىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئورنىلا ئوخشاشمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ۋە رېتسىپى:

ھازىرقى ۋاقىتتا ئېغىز بوشلۇقىدىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنى رادىئوئاكتىپ نۇر ئارقىلىق داۋالاش ئاساس قىلىنماقتا. ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشنىڭ زەخىملەندۈرۈش دائىرىسى كەڭ بولغاچقا، قولايسىزلىق كەلتۈرۈپ چىقارسىمۇ، بەزى ئۆسمىلەرنى يەنىلا ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بەزى جۇڭيى دورىلىرىنىڭمۇ ئېغىز بوشلۇقى راكىغا ئۈنۈمى ياخشى. نۆۋەتتە بىلىنىۋېتىسن دېگەن دورا ئۈنۈمىنى كۆرسەتمەكتە. ئېغىز بوشلۇقى راكىنى داۋالاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى رېتسىپ ۋە ئۇسۇل قوللىنىلسا ئۈنۈمى خېلى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ:

( 1 ) مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: ئۇچقۇر پاقا پاراشوكى 120 گرام، ئاق يىلان پاراشوكى 80 گرام، ئوق يىلان پاراشوكى 25 گرام، كابۇل ھېلىلە ئېتى، سېرىق ھېلىلە ئېتى 40 گرامدىن، قارا ھېلىلە 30 گرام، زەرچىۋە، بوزۇغا، جويۇز، ئاق مۇچ، كەترا، ئاقاقىيا، بۇغا مۈڭگۈز كۈلى، شاقاقۇل، كۈندۈر، بادام مېغىزى، تۇخۇمى خەشخاش، يالپۇز، موزا، قورۇلغان كىرپە تېكىنى، مۇدەپپەر قىلىنغان بىخ مارجان، كاۋاۋىچىن، ھاڭگا تېرەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ ئاقىر قەرھا، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى 50 گرامدىن؛ ئانار گۈلى، ئادەمگىياھ، سەمىغى ئەرەبى، كۇچۇلا مۇدەپپەر، پىلە غوزا كۈلى، تازا چاچ كۈلى، مەرۋايىت، كات ھىندى، تازا ئامىلە،

توخۇ تاشلىقى ئېتى ، ھاڭگا تېرەك ئۇرۇقى 20 گرامدىن ، ئېپار ئۈچ گرام ؛ ھەسەل جەۋھىرى يېتەرلىك ، سىماب ( ئۆلتۈرۈلگەن ) 20 گرام .

تەييارلىنىشى : ئېپاردىن باشقا ھەممە دورىلارنى تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ( سىمابنى زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن 50 گرام گۆڭگۈرتتا قايتا ـ قايتا ئۆلتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ) ، ئېپارنى يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن ، سىماب بىلەن پاراشوك دورىلارنى قايتا ـ قايتا ئارىلاشتۇرۇپ بولۇپ ، بۇ پاراشوكلارنى ھەسەل جەۋھىرىگە سىلىپ قايتا ـ قايتا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ .

خۇسۇسىيىتى : ھەرخىل يەل ، ساقايماس جاراھەت ، خەتەرلىك ئۆسمە قاتارلىقلارنى تىزگىنلەش ، بۇزۇلغان ھۈجەيرىلەرنى ، راك ھۈجەيرىلىرىنى تازىلاش ، زەخمنى پۈتتۈرۈش ، ئاغرىق توختىتىش ، ساغلام ھۈجەيرىلەرنى قوغداش رولى بار .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلار ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن 4 ــ 6 گرامغىچە ئىچىپ ئارقىدىن ئېغىزىنى چايقىۋېتىدۇ . كېسەللىك ياخشىلانغانسېرى كۈندە كەچلىك تاماقتىن كېيىن ئالتە گرام چامىسىدا يېسە بولىدۇ .

( 2 ) مۇرەككەپ سەرتان پاراشوكى ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : ئۇچقۇر پاقا پاراشوكى 20 گرام ، موزا ئون گرام ، ئاق يىلان پاراشوكى 20 گرام ، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى 15 گرام ، ئاقىر قەرھا 20 گرام ، پىلە غوزا كۆلى ئون گرام ، كىرپە تىكىنى كۆلى ئون گرام ، چاچ كۆلى ئون گرام ، بۇغا مۈڭگۈز

كۆلى ئون گرام، سىماب كۆلى ئون گرام.

ئىشلىتىلىشى: ھەممە دورىنى تالقانلاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە دورا يەپ بولغاندىن كېيىن، بۇ خىل مۇرەككەپ پاراشوك ئۆسمە ئۈستىگە 4 ــ 8 گرام چامىسىدا سېپىلىدۇ ۋە يېرىم سائەتتىن بىر سائەتكىچە تۇرغۇزۇلىدۇ، پاراشوكنى تۆكۈرۈك بىلەن قوشۇپ يۇتۇۋېتىش چەكلىنىدۇ.

( 3 ) دورىلىق توخۇ بېقىپ يېگۈزۈلىدۇ.

( 4 ) تۇرمۇش ۋە تاماقتا قاتتىق پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

## 2. بادامسىمان تەنچە راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

بادامسىمان تەنچە يوغىنىغانسېرى يۇتقۇنچاقتا بىئاراملىق سېزىلىدۇ. بەزىدە يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىش قۇلاق يانلىرىغىچە كېڭىيىدۇ. زورىيىۋاتقان، ئاغرىقى ئېشىۋاتقان بادامسىمان تەنچە ئۆسمىسىگە باكتېرىيىگە قارشى دورا كار قىلمايدۇ. كېيىن كىچىك تىلمۇ توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بويۇن لىمفا تۈگۈنى يوغىنايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

بۇ خىل كېسەللىك رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن ياخشى تىزگىنلىنىدۇ، بۇنىڭغا راكقا قارشى دورىلارنىمۇ ماسلاشتۇرۇپ، ئىشلىتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا كېسەللىك مەنبەسى ئورۇن يۆتكىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. بادامسىمان تەنچىنى دەسلەپتىلا ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن رادىئوئاكتىپ نۇر، خىمىيىلىك دورا، جۇڭيى دورىلار بىلەن داۋالىسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر كۆچۈش باشلانغان بولسا ئوپېراتسىيىدىن باشقا

داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانغان ياخشى. بادامسىمان تەنچە راكىنى تۆۋەندىكى ئۇسۇل ۋە رېتسىپ ئاساسىدا داۋالىسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

(1) مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بېرىلىشى كېرەك (ياسىلىشى، ئىشلىتىلىشى، ئۈنۈمى تىل راكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەندەك).

(2) مۇرەككەپ سەرتان مەلھىمى ئۈچۈن تەييارلانغان سۇپۇپتىن كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى گرامدىن ئېلىپ، مەخسۇس ياسالغان قەغەز نەيچە ئارقىلىق بادام تەنچىنى مەركەز قىلىپ دورا پۈركۈش كېرەك.

(3) دورىلىق توخۇدىن ئۇننى بىقىپ يېيىش لازىم.

خۇسۇسىيىتى: راك ھۈجەيرىلىرىنى چەكلەش، بۇزۇلغان ھۈجەيرىلەرنى تازىلاپ، ساغلام ھۈجەيرە ئۆستۈرۈش.

(4) پەرھىزلىك تاماق يېيىش لازىم.

## 3. قىزىلئۆڭگەچ راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى ۋە سىگنالى:

قىزىلئۆڭگەچ يېمەكلىكنىڭ ئېغىزدىن كىرىپ ئاشقازانغا قۇيۇلىدىغان يولى بولۇپ، كانايىنىڭ ئارقىسىدا تۇرىدۇ، يۇتقۇنچاق بىلەن ئاشقازاننى تۇتاشتۇرىدۇ. راك كۆپ ھاللاردا يۇتقۇنچاقنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا پەيدا بولۇپ، يېشى 40 تىن ئاشقان، 50 — 70 ياشقىچە ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. قىزىلئۆڭگەچ راكى ئاساسەن يېمەك ـ ئىچمەكنى قىزىق يېيىش، يۇقىرى گرادۇسلۇق ھاراقلارنى كۆپ ئىچىش، تاماقنى تېز يېيىش، قېنىق دەملەنگەن چاي

ئىچىش ، بۇزۇلغان ، بۇلغانغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ . تاماق يېگەندە تاماق تۇرۇپ قالغاندەك ، ئارقا تۆش ئاغرىغاندەك ھېس قىلىش كېسەللىكنىڭ باشلىنىش سىگنالىدۇر . بۇ خىل ئالامەتلەر پەيدا بولۇپ ، 5 ــ 6 ئايغىچە بۇنىڭغا ئەھمىيەت بېرىلمىسە ، داۋالاش پۇرسىتى قولدىن كېتىدۇ .

كېسەللىك ئالامەتلىرى :

تاماق يېيىسە گېلى توسۇلۇپ قالغاندەك ، تاماقنى يۇتسا ، تاماق تۇرۇپ قالغاندەك ، ئارقا تۆش ئاغرىغاندەك ، مەيدە ئېسىلگەندەك ھېس قىلىدۇ ، كېكىرىدۇ ، يۇتۇش بارغانسېرى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ ، يېگەن تاماقنى ياندۇرىدۇ ، كۆپۈكسىمان شىلىمشىق سۇ يانىدۇ . كۆكرەكنىڭ ئارقا قىسمى ئاغرىيدۇ ، ئورۇقلايدۇ ، ئاجىزلىشىدۇ . بۇ ھالدا ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولمايدۇ .

يۇقىرىقى ئالامەتلەر سېزىلگەن ھامان بارىي سۇلفاتنى ئىچۈرۈپ رېنتگېندە تەكشۈرۈش ، قىزىلئۆڭگەچ ئەينىكى ئارقىلىق تەكشۈرۈش ، ئېھتىيات يۈزىسىدىن تەكشۈرۈشتە توقۇلمىدىن نۇسخا ئالماسلىق كېرەك . نۇسخا گۆش ئېلىنسىلا راك كۆچۈشكە باشلايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

دەسلەپكى ئالامەت ۋە سىگنال سېزىلگەن ھامان ئوپېراتسىيە قىلىنسا 90% كىشىنىڭ بەش يىل ياشىشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ . ئارىسالدى بولماي ، تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە داۋالاشمۇ خېلىلا مەنپەئەت بېرىدۇ :

( 1 ) مۈرەككەپ سەرتان مەجۇنى يېگۈزۈش كېرەك ( دورا مىقدارى ، ياسىلىشى ، تەركىبى ، تەرتىپى ، پەرھىزى « تىل راكىنى داۋالاش » تا سۆزلەنگەندەك بولىدۇ ) .

( 2 ) مۇرەككەپ سەرتان پاراشوكىنى « تىل راكىنى داۋالاش » تا سۆزلەنگەندەك تەييارلاپ ئىككى گرامدىن كۈندە 2 ــ 3 قېتىم مۇئەييەن تەرتىپلىك ۋاقىت ئىچىدە ئىچى كاۋاك نەيچە ئارقىلىق قىزىلئۆڭگەچتىكى راك بار ئورۇنغا پۈركۈش كېرەك .

( 3 ) ئون نەچچە توخۇنى مەخسۇس دورا بىلەن بېقىپ ، ئىككى ھەپتە ئۆتكۈزۈپلا ھەر 3 ــ 4 كۈندە بىر توخۇنى ئۆلتۈرۈپ ، تېرىسىنى سويۇۋېتىپ ، پىشۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك . توخۇ بېقىش ئۇسۇلى مەخسۇس دورىلىق توخۇ بېقىش ئۇسۇلىدا سۆزلەنگەندەك بولىدۇ .

( 4 ) سەرتان ئۈچۈن خاس پاراشوك راسلاپ ، چاي بىلەن قوچۇپ ئىچۈرۈش كېرەك .

چاي پاراشوكىنىڭ ياسىلىشى :

ئۇچقۇر پاقا 100 گرام ، موزا 30 گرام ، ئادەمگىياھ 70 گرام، ئۈچ خىل ھېلىلە ( سېرىق ھېلىلە ، كابۇل ھېلىلىسى ، قارا ھېلىلە ) ئېتى ئايرىم ـ ئايرىم 20 گرامدىن ، كۇچۇلا كۇشتىسى 15 گرام ، كەترا 30 گرام ، توخۇمى خەشخاش 20 گرام ، كىرپە تىكىنى 20 گرام ، بىخ مارجان 20 گرام ، ئادراسمان ئۇرۇقى 20 گرام ، ئوق يىلان 15 گرام ، ئاق يىلان 50 گرام . بۇلارنىڭ ھەممىسى 100 گرام پىننە بىلەن بوش پاراشوكلىنىپ ، ئۈچ خالتىغا ياگاقتەك بىر تالدىن تاش بىلەن تەكشى قاچىلىنىپ ( خالتىلار ئىككى قەۋەت داكىدا تىكىلىدۇ ) ، ئون جىڭ پاكىز سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىنىپ بەش جىڭ سۇ قالغۇچە قاينىتىلىدۇ . بەش جىڭ چامىسىدا سۇ قالغاندا دورا خالتىلىرىنى سىقىپ سۈزۈۋېلىپ ، قالغان سۇغا ئۈچ جىڭ يازغى بۇغداي سېلىنىپ ، قايتىلاپ قاينىتىلىدۇ . بۇغداي يۇقىرىقى

دورا سۇلىرىنى تامامەن سۈمۈرۈپ، قۇرۇشقا باشلىغاندا قازاندىن ئېلىنىپ، سايە ـ ھاۋالىق يەرگە پاكىز رەخت ئۈستىگە تۆكۈپ يېيىتىلىدۇ. پات ـ پات ئورۇن يۆتكەپ، ئارىلاشتۇرۇپ تۇرغاندا بۇغداي 3 ــ 4 كۈن ئىچىدە تولۇق قۇرۇيدۇ. بۇنى بىر كىلوگرام قەنت بىلەن دورا يانجىش ماشىنىسىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئەلگەكتە تاسقىغاندا، چاي پاراشوكى تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۆسمىنى تېزگىنلەش، راك ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرۈش، بۇزۇلغان ھۈجەيرىلەرنى يوقىتىپ يېڭى ھۈجەيرە پەيدا قىلىش، ئۇزۇق بولۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 10 ــ 15 گرام چامىسىدىكى پاراشوكنى يېرىم چىنە قايناق سۇغا سېلىپ قوچۇپ، ئىچىش كۆيمىگۈدەك ھالغا كەلگەندە ئىچىشنى ھەر كۈنى داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى زور بولىدۇ. پەرھىزلىك تاماق بېرىش چىڭ تۇتۇلىدۇ. مۇشۇ تەرتىپ بويىچە داۋالىغاندا ئۈچ ئايدا ساقايدى دېيىلسە، يەنە ئۈچ ئاي دورا يېيىش ۋە قىسمەن پەرھىزگە دىققەت قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ داۋالاشتا ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدىغىنى مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى ۋە سىماب ئاساسىدىكى دورا بىلەن بېقىلغان توخۇ گۆشىنى يېيىش بولۇپ، بۇنىڭدا قان تازىلاش، راك ھۈجەيرىلىرىنى تولۇق تۈگىتىش مەقسىتىگە بىراقلا يەتكىلى بولىدۇ . بۇ خىل داۋالاش چىڭ تۇتۇلسا ئوپېراتسىيە قىلىش، نۇر بىلەن كۆيدۈرۈپ داۋالاشلاردىكىدەك كېسەللىك ئاسارەتلىرى قالمايدۇ. ئەمما، ئاغرىق ئەسلىدىلا زەئىپ، ئورۇق، دورا تەركىبى سوغۇق، پەرھىز ۋاقتى ئۇزاق بولغاچقا بەك ئاجىزلاپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم 5 ــ 6 گرامدىن ھەسەل جەۋھىرى ئىچىپ تۇرۇش،

ھەپتە ئارىلاپ ئىككى كۈن پانتوكرىن ئوكۇلدىن ئەتىگەن - كەچتە 1 ــ 2 ئامپۇل ئوكۇل سېلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ۋىتامىن $B_1$، $B_6$، $B_{12}$، $C$، $ATP$ تابلېتى كۈندە ئۈچ قېتىم بىر تالدىن يېيىلىدۇ.

## 4. ئاشقازان راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

ئاشقازان راكى ئاساسەن 40ــ50ياشتىن يۇقىرى، 60 ــ 70 ياشلىق ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. تۇيۇقسىزلا تاماقتىن كېيىن قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ئىسسىلىپ ئىچىشىپ قالسا، بۇرۇن ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ داۋالانغان، يەنە قوزغالغاندا داۋالانسا ئۈنۈم بەرمىگەن بولسا، ئېغىرلىقى ئىزچىل كېمىيىشكە باشلىسا، ئاشقازاندا يوشۇرۇن ئاغرىش پەيدا بولسا، تۇيۇقسىز ئىشتەي تۇتۇلسا، چوڭ تەرىتى قارامتۇل كەلسە، كۆكرەك ئالدى، دۈمبە تېرىسىدە ئاق داغ بولسا، رېنتگېندە يارا بارلىقى ئېنىقلىنىپ ئىككى ئايدىمۇ دورا كار قىلمىسا، ئىلگىرىلەش خاراكتېرلىك ئورۇقلاش، قان ئازلىق سېزىلسە بۇ ئاشقازان راكىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. كېيىنچە قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ئىسسىپ يېقىمسىزلىنىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، قان قۇسىدۇ، ياغقا ئوخشاش چوڭ تەرەت قىلىدۇ، قان توختاتقۇچى دورا كار قىلمايدۇ.

ئاشقازان راكىنى تۆۋەندىكى تەرتىپلەر بويىچە داۋالاش كېرەك:

(1) ئاشقازاننى رېنتگېندە ئېنىق تەكشۈرۈپ دەسلەپكى

باسقۇچتىكى راك ئىكەنلىكى ئېنىقلانسىلا، ئوپېراتسىيە قىلىش ئەڭ ئۈنۈملۈك چارە. لېكىن مەلۇم تەرەققىياتقا ئىگە راكنى ئوپېراتسىيە بىلەن تاماملاش قىيىن، ئۇ باشقا ئورگانلارغا كۆچىدۇ، قانغىمۇ تارايدۇ.

(2) ئاشقازان راكى ئۈچۈن مەخسۇس تەييارلانغان مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بىلەن داۋالاش لازىم.

تەركىبى: ئۇچقۇر پاقا 20 گرام، ئاق يىلان 80 گرام، ئوق يىلان 25 گرام؛ كابۇل ھېلىلە ئېتى، سېرىق ھېلىلە ئېتى، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى، پىننە 50 گرامدىن؛ تۇخۇمى خەشخاش، شاقاقۇل، ئاقمۇچ، توم زەنجىۋىل، بادام مېغىزى، كاۋاۋىچىن، قورۇپ قاسىرىقى ئايرىلغان شاپتۇل مېغىزى، ئاقىر قەرھا، كۈندۈر، كۆشتە قىلىنغان بىخ مارجان، بۇغا مۈڭگۈز كۆشتىسى، توم زەنجىۋىل 40 گرامدىن؛ قورۇلغان كىرپە تىكىنى، موزا، ئادەمگىياھ، سارغايتىلغان زەمچە، پاكىز چاچ كۈلى، يىپەك (پىلە) كۈلى، ئاقاقىيا، كات ھىندى، جويۇز، بوزۇغا، ھاڭگا تېرەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ زەھەرسىز ئامىلە 20 گرام، ياخشى ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 20 گرام، ئېپار تۆت گرام، يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل جەۋھىرى.

ياسىلىشى: ئېپاردىن باشقا ھەممە دورىلارنى تولۇق تەييارلاپ تالقانلاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئېپارنى مۆلچەردىكى ھەسەل جەۋھىرىگە سېلىپ تەكشى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەممە دورا پاراشوكلىرىنى ئېپارلىق ھەسەل جەۋھىرىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئۇماچ ھالەتتىكى مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن

كېيىن 5 ــ 6 گرامدىن يېگۈزۈلىدۇ . 15 ياشتىن تۆۋەنلەرگە ئۈچ گرامدىن ئاشۇرۇلمايدۇ . پەرھىز بوشاشتۇرۇلمايدۇ .

( 3 ) سىماب ئاساسىدىكى دورىلىق يەم بىلەن مەخسۇس توخۇ بېقىپ ، ھەر 3 ــ 4 كۈندە بىر توخۇنى يېيىش لازىم .

( 4 ) ھەسەل جەۋھىرىنى چايلىق دورا بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم 5 ــ 6 گرامدىن ئىچىش كېرەك .

## 5 . بۆرۈن يۇتقۇنچاق راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك ئالامەتلىرى :

بۇرۇننىڭ بىر تەرىپىدىن قان ئاقىدۇ ، بۇ قان كۆپىنچە ئەتىگەندە ئاز مىقداردا پوتلا بىلەن قوشۇلۇپ چىقىدۇ ، مانا مۇشۇ بەلگە راكقا دىئاگنوز قويۇشنىڭ ئاساسىدۇر . بىر تەرەپ قۇلاقنىڭ ئاڭلىشى تۆۋەنلەيدۇ ۋە قۇلاق غوڭۇلدايدۇ . باشنىڭ بىر تەرىپى داۋاملىق مۇقىم ئاغرىيدۇ ، كۆزنىڭ بىر تەرىپىنىڭ كۆرۈشى تۆۋەنلەيدۇ ياكى بىر نەرسە ئىككى كۆرۈنىدۇ . بويۇننىڭ بىر تەرىپىدە مونەك ھاسىل بولىدۇ . بۇ راكنىڭ بويۇن لىمفىلىرىغا كۆچكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ، ئاخىرقى مەزگىلگە بارغاندا بۇرۇننىڭ ھەر ئىككى تەرىپى ئېتىلىدۇ ، بۇرۇن تۈشۈكى ئاسان قانايدۇ ، ئاغرىيدۇ ، بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ ، يىرىڭلىق پوتلا چىقىدۇ . كۆزنىڭ كۆرۈشى تۆۋەنلەپ ، ئاخىرىدا كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

( 1 ) دەسلەپكى مەزگىلدىكى بۇرۇن - يۇتقۇنچاق راكىنى بايقىغىلى بولسىلا ئوپېراتسىيە قىلسا بەش يىلدىن ئارتۇق ئۆمۈر

كۆرىدۇ، ئوپېراتسىيە ئۈنۈمى 80% چامىسىدا بولىدۇ.

(2) «قىزىلئۆڭگەچ راكىنى داۋالاش» تا سۆزلەنگەن مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنىنى يېگۈزۈپ داۋالاش، پەرھىز، دورا پۈركۈش ئۇسۇللىرى، دورىلىق توخۇ بېقىپ يېيىش چېك تۇتۇلسا، بۇ خىل راك كېسەللىكمۇ ئاستا ـ ئاستا ساقىيىدۇ، 4ـــ5 ئاي پەرھىزنى بوشاتماي، داۋالاش چېك تۇتۇلسا ئاغرىق نەچچە ئون يىل ياشىشى تەبىئىي.

## 6. كېكىردەك راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، گاچىلىشىدۇ، كېكىردەكتىكى راك ھۈجەيرىلىرى يالغۇزلانسا يۆتەل پەيدا قىلىدۇ، يۆتەلدە بەلغەم بىلەن قان چىقىدۇ. نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ، گالغا بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك تۇيۇلىدۇ، يۇتقاندا ئاغرىيدۇ، بويۇن قىسمىدا مونەك پەيدا بولىدۇ. بۇ راكنىڭ كۆچكەنلىكىنىڭ بەلگىسى.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بەش ئەزا بۆلۈمىدە كېكىردەك ئەينىكى ئارقىلىق تەكشۈرگەندە، دەسلەپكى دەۋرلىك كېكىردەك راكى ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان ھامان ئوپېراتسىيە قىلىنسا، ئاغرىقنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

(2) مۇھىمى مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بىلەن قىزىلئۆڭگەچ راكىنى داۋالىغاندەك داۋالىغاندا ئۈنۈمى زور بولىدۇ.

(3) مۇرەككەپ سەرتان پاراشوكىنى (تەركىبى تىل راكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى) نەيچە ئارقىلىق كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى گرامدىن پۈركۈش كېرەك.

( 4 ) مۇرەككەپ سەرتان پاراشوكىنى ھەسەل جەۋھىرى بىلەن سۇيۇق خېمىر قىلىپ كېكىردەكنى چۆرىدەپ سىرتتىن ھەر كۈنى كەچتە تېڭىش، قاتتىق باسماسلىق لازىم.

( 5 ) مۇرەككەپ سەرتان پاراشوكىنى تاماكا شەكلىدە قەغەزگە ئوراپ ئوت تۇتاشتۇرۇپ تۈتۈنىنى شوراپ يۇتۇش كېرەك.

( 6 ) دورىلىق توخۇ بېقىپ ( ھەر قېتىمدا ئونىنى ) 15 كۈن ئۆتۈشى ھامان يېيىشنى باشلاش ھەم بېقىشنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

( 7 ) پەرھىزگە سەل قارىماسلىق، تۆت ئايدىن ئالتە ئايغىچە شۇخىل داۋالاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

( 8 ) ھەر مىنۇتتا تىنىقنىڭ 15 ـــ 20 قېتىم ئارىلىقىدا بولۇشىغا، تومۇرنىڭ 60 ـــ 80 قېتىم سوقۇشىغا، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ 36 ـــ 37 °C ئەتراپىدا بولۇشىغا، قان بېسىمىنىڭ كېڭىيىشىنىڭ 130 غىچە، تارىيىشىنىڭ 80 گىچە ياكى 70 ـــ 100 گىچە بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش، كۈندە ئۈچ قېتىم ئۆلچەپ تۇرۇش ( ھەممە راك كېسەللىكى ئۈچۈن مۇشۇنداق قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ ) كېرەك. قان بېسىمىنى ئۆرلىتىش، يۈرەكنى كۈچەيتىش، تېمپېراتۇرا، ئىشتىھا، ماغدۇرنى قوغداشتا ھەسەل جەۋھىرى، پانتوكرىن ئىشلىتىلىدۇ.

## 7. جىگەر راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

ئىشتىھا تۇتۇلۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، قورساق ئېسىلىش، داۋالانغانسېرى ئېغىرلىشىپ كېتىش، جىگەر ساھەسى يوشۇرۇن ئاغرىش، ئوڭ

تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا مونەك پەيدا بولۇش، بەدەن قىزىش، بوغۇملار ئاغرىش، چىشى قاناش، ئورۇقلاش، بەدەن سارغىيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاخىرقى باسقۇچتا، قورساقتا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ، جىگەر، تال يوغىنايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

B تىپلىق ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنى ( بىچاۋ ) ۋە CT دا تەكشۈرۈپ، كېسەللىك ئېنىقلانغاندىن كېيىن ئوپېراتسىيە قىلىش بىلەن نۇردا ۋە خىمىيىلىك دورىدا داۋالاش بىرلەشتۈرۈلىدۇ، ئەمما ئانچە ئىشەنچلىك، ئۈنۈملۈك بولۇپ كېتەلمەيدۇ. شۇڭا، ئىلگىرى B تىپلىق جىگەر يالىلۇغى بولۇپ داۋالانغان كىشىلەر ھېچ ئىككىلەنمەيلا تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن رېتسېپ ئاساسىدا داۋالانغىنى ياخشى:

( 1 ) مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: ئۇچقۇر پاقا 100 گرام، ئاق يىلان 60 گرام، ئوق يىلان 25 گرام، كابۇل ھېلىلىسى پوستى 40 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 40 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، ئاقىر قەرھا 40 گرام. بىخ مارجان كۇشتىسى 30 گرام، كاۋاۋىچىن 40 گرام، ئانار گۈلى 30 گرام، ئاقمۇچ 30 گرام؛ كات ھىندى، ئاقاقىيا، قورۇلغان زەمچە 30 گرامدىن؛ كەترا، ئەرەب يېلىمى، كۇشتە قىلىنغان بۇغا مۈڭگۈزى، تازا چاچ كۈلى، قورۇلغان كىرپە تېكىنى، توخۇ تاشلىقى ئېتى، مەرۋايىت، ھاڭگا تېرەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن؛ توخۇمى خەشخاش، كۆيدۈرۈلگەن ئەينۇلا ئېتى، كۆيدۈرۈلگەن يىپەك 20 گرامدىن؛ ئۆلتۈرۈلگەن سىماب، ئادەمگىياھ 20 گرامدىن؛ ئىپار ئۈچ گرام، زەھەرسىز كۇچۇلا 20 گرام، يالپۇز 30 گرام، ھەسەل جەۋھىرى يېتەرلىك مىقداردا.

يـاسـىـلىشى : يۇقىرىقى يەككە دورىلارنى تولۇق تەييارلاپ ، ئـىـپـاردىـن بـاشـقـىـلـىـرىنى ئۇششاق پاراشوك هالەتكە كەلتۈرۈپ ، ئەلـگـەكـتـىـن تـولـۇق ئۆتـكـۈزگەندىن كېيىن ، ئىپارنى يېتەرلىك هەسـەل جـەۋهـىـرىـگـە تـەكـشـى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئېزىپ ئېرىتىپ ، بـىـرلـەشتۈرۈلگەن پاراشوك دورىلارنى هەسەل جەۋهىرىگە سېلىپ قـوچۇپ ، ئومـاچـتـەك مـەجـۇن هالـەتـكـە كـەلـتۈرۈلىدۇ . مانا بۇ مۇرەككەپ ، تەركىبىدە سىماب بولغان سەرتان مەجۇنىدۇر ، ئەگەر سـىـمـاب سـالـماسلىقنى ئىختىيار قىلساق ، سالمىساقمۇ بولىدۇ . راك ئۆچـىـنچى باسقۇچىنى ئۆتكەن بولسا ، ئەلۋەتتە سالماي بولمايدۇ .

ئـىـشـلـىـتىلىشى : ئەتىگەن ـ كەچلىك تاماقتىن كېيىن ئۈچ گـرامدىن ئالتە گرامغىچە ئاستا ـ ئاستا ( كۆتۈرەلىگەن دەرىجىدە ) كۆپەيتىپ يەيدۇ .

( 2 ) هەببە شەبيار بېرىلىدۇ .

تـەركىبى : سەبرە 20 گرام ، ئەپتىمۇن تۆت گرام ، غارىقۇن تـۆت گـرام ، ئۇستىخۇددۇس 20 گرام ، مەهمۇدە ، كابۇل هېلىلىسى ئېتى ، تۇربۇت ، ئانار گۈلى تۆت گرامدىن .

ياسىلىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تولۇق يىغىپ ، پاراشوكلاپ ئەلـگـەكـتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، كـىـچىك چىلاندەك يۇمىلاقلاپ پىلول ياساپ ، هەر كۈنى چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن چوگلارغا بىردىن يېگۈزۈلىدۇ .

خـۇسۇسىيىتى : تەرەتنىڭ راۋانلىقىنى قوغداپ ، جىگەرنىڭ هارارىـتـىـنى ، ئـىـشـشـىـقـلـىـرىنى ياندۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

( 3 ) سـىـماب ئاساسىدىكى يەم بىلەن دورىلىق توخۇ بېقىپ يېگۈزۈلىدۇ .

( 4 ) دورا ـ ئوكۇل ئارقىلىق قان تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. كۈنىدە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ھەسەل جەۋھىرى ئىچۈرۈلىدۇ، پانتوكرىندىن كۈنىدە 1 ـــ 2 ئامپۇل ئوكۇل قىلىنىدۇ ( ھالسىزلانمىغان ئەھۋالدا ئوكۇل سېلىنمايدۇ ).

( 5 ) جىگەر ئۇدۇلىغا ھەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ مەلھەم چاپلىنىدۇ.

( 6 ) پەرھىز چەك تۇتۇلۇپ، قان بېسىمىنىڭ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ، تىنىقىنىڭ نورمال بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىلگەندىن باشقا، دورىلىق توخۇنى كۆپرەك بېقىپ، ئارقا ـ ئارقىدىن يېگۈزۈشنى چەك تۇتقاندىلا، جىگەر راكىنى تېز، ئۈزۈل ـ كېسىل ساقايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

## 8. ئاشقازان ئاستى بېزى راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئاشقازان ئاستى بېزى راكى ئاساسەن ياشانغانلاردا پەيدا بولىدۇ، پەيدا بولۇش سەۋەبى ئېنىق ئەمەس.

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

دەسلەپتە ھەزىم قىلىش ناچارلىقى پەيدا بولۇپ، قورساق قىسمى ئاغرىيدۇ، كېيىن بەدەندە سېرىقلىق كۆپىيىدۇ. قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىق كېچىسى ئېغىرلىشىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، بەدەن ئېغىرلىقى تېز تۆۋەنلەيدۇ، ئىچى مايدەك سۈرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى :

بۇ كېسەللىك خېلى ئېغىرلاشقاندا ئاندىن سېزىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى ئاشقازان راكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن

مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى ۋە دورىلىق توخۇ يېگۈزۈشنى چىڭ تۇتۇپ، ئۇكۇل ۋە تاماق بىلەن قان تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بەرگەندىلا ساقايتىۋېلىش مۇمكىن بولىدۇ. ئەمما قان سىلىپ قان تولۇقلاش، نۇسخا ئىلىپ كېسەل تەكشۈرۈش خەتەرلىك ئاقىۋەتكە ئېلىپ بارىدۇ. مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى، دورىلىق توخۇ يېگۈزۈش، سىرتتىن سەرتان مەلھىمى چىپىش ئارقىلىق داۋالىغاندا ئۈنۈمى خېلى ياخشى بولىدۇ.

## 9. چوڭ ئۈچەي، تۈز ئۈچەي، مەقئەت راكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

قورساق ئاغرىش، چوڭ تەرەت نورمالسىز كېلىش، ئورۇقلاش، قان ئازلىق كۆرۈلىدۇ. قورساقتا مونەك پەيدا بولىدۇ، كېيىن تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىدۇ، تەرەتتىن قان كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق كۆپ كېلىدۇ. مەقئەت راكى مەقئەت تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. كېيىن چوڭىيىپ چېچەك سەيگە ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ، ئاخىر تەرەت توسۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بۇ كېسەللىكنى تېز ئېنىقلاپ، ئىمكان بار ئوپېراتسىيە قىلىپ، راك ئۆسمىسىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، خىمىيىلىك دورىلار ۋە جۇڭيى دورىلىرى بىلەن داۋالاپ، كېسەللىكنىڭ يىلتىزىنى قۇرۇتۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

(2) مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بېرىلىدۇ. ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى راكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن مەجۇن

ئىشلىتىلىشى كېرەك .

( 3 ) دورىلىنىق توخۇ بېقىپ ، ئۆزلۈلدۈرمەي يېگۈزۈلۈشى كېرەك .

( 4 ) سەرتان مەلھىمى ۋە نۇر بىلەن داۋالاشنى قوللىنىش كېرەك .

## 10 . ئۆپكە راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك ئالامىتى :

يۆتەل — ئۆپكە راكىنىڭ ئەڭ ئاۋۋالقى سىگنالى . ئارقىدىن قان ئارىلاش بەلغەم تۈكۈرۈش ، مەيدە چىڭقىلىپ ئاغرىش ، نەپەس قىيىنلىشىش راك ئۆسمىسىنىڭ ئۆپكە دەرۋازىسىدا توساق پەيدا قىلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى . كېيىنكى ۋاقىتلاردا قىزىش ، بوغۇملار ئاغرىش باشلىنىدۇ ، بەدەن ئاجىزلاش ، ئورۇقلاش تېزلىشىدۇ . مۇھىمى رېنتگېندە تەكشۈرۈش ۋە قان تەكشۈرۈش ئاياغلاشقان ھامان ، كېسەللىك سەۋەبىنى ئېنىقلاش ۋە تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك :

( 1 ) ئاغرىقنىڭ يېشى 35 تىن ئاشقان بولسا ، ئۇدا قېقىلىپ يۆتىلىشنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولمىسا ، دورا كار قىلمىغان بولسا ؛

( 2 ) زۇكام ، كاناي ياللۇغى داۋالانغانسېرى ئېغىرلاشسا ؛

( 3 ) قانلىق بەلغەم قايتا ـ قايتا كۆرۈلسە ، مەيدىنىڭ مۇقىم بىر جايى ئىزچىل ئاغرىسا ؛

( 4 ) ئىلگىرى ئۆپكە سىلى ، كاناي ياللۇغى بىلەن ئاغرىغان بولۇپ ، ئەسلىدىلا بار يۆتەل تۇيۇقسىز كۈچىيىپ كەتسە ؛

( 5 ) كاناي ياكى ئۆپكە ياللۇغى قانچە داۋالىسىمۇ

ساقايمىسا ؛
( 6 ) ئۇزاق مەزگىل تاماكا چەككەن تارىخى بولسا .
داۋالاش ئۇسۇلى :
ئوپېراتسىيە قىلىش ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر ، لېكىن ئورۇن يۆتكەلگەن ، ئەتراپقا تارىغان بولسا بۇمۇ خەتەرلىك . ئوپېراتسىيە قىلىش ، نۇر بىلەن يانداشتۇرۇپ داۋالاش ، يەنە خىمىيىلىك دورا ، جۇڭيى دورىلىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ داۋالاشنى بىللە ئېلىپ بېرىش مۇھىم . شۇنداقتىمۇ تۆۋەندىكى رېتسىپ ۋە تەرتىپ بويىچە داۋالاش بىر قەدەر ئۈنۈملۈك . ئۆپكە راكىنى داۋالاشنىڭ بۇ رېتسىپى باشقا ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭمۇ ئالاھىدە ئۈنۈملۈك رېتسىپى ھېسابلىنىدۇ . مەسىلەن ، ئۆپكە ، ئاشقازان ، رېماتىزم كېسەللىكلىرى ، كاناي ياللۇغى ، جاراھەت قاتارلىقلار ، ئۈچەي ، بوۋاسىر كېسەللىكلىرى ناھايىتى ئۈنۈملۈك ساقىيىدۇ .
( 1 ) مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بېرىلىدۇ .
تەركىبى : ئۇچقۇر پاقا 120 گرام ، ئاق يىلان 80 گرام ، ئوق يىلان 30 گرام ، قورۇلغان چايان 30 گرام ، كابۇل ھېلىلە پوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە 30 گرامدىن؛ مۇدەپپەر قىلىنغان كۈچۈلا 20 گرام ، ئاقىرقەرھا ، كۈندۈر ، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، بادام مېغىزى ، كاۋاۋىچىن ، توم زەنجىۋىل ، تۇخۇمى خەشخاش ، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاقلانغان قوۋزىقى ، سارغايتىپ قاسرىقى ئېلىۋېتىلگەن ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ، سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى 40 گرامدىن ؛ مەرۋايىت ، ئادەمگىياھ 30 گرامدىن ؛ بۇغامۈگگۈز كۆشتىسى 50 گرام، تازا چاچ

كۆلى ، كۆيدۈرۈلگەن پىلە ، سارغايتىلغان كىرپە تىكىنى ( تىرىسى ) ، ئاقاقىيا ، كات ھىندى ، كەترا 30 گرامدىن ؛ تولۇق ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 25 گرام ، زەھەرسىز ئامىلە 20 گرام ، ھاگگا تىرەك ئۇرۇقى ( قوۋزىقى بولسىمۇ بولىدۇ ) 30 گرام ، پىننە ، يالپۇز ، بىخ مارجان كۆشتىسى 30 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى 20 گرام ، ئىپار تۆت گرام ، يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرى .

ياسىلىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تولۇق تەييارلىۋېلىپ ، ئىپاردىن باشقا ھەممە دورىنى پاراشوكلاپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولۇپ ، ئاندىن ئىپارنى يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرىگە سېلىپ ئېزىپ ، ئېرىتىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئۈستىگە يۇقىرىقى پاراشوك دورىلارنى سېلىپ ئۈماچ ھالەتتىكى مەجۇن ياسىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن كېيىن بەش گرامدىن سەككىز گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ يەيدۇ . بەك بوششىپ كەتكەن ئەھۋالدا بىرەر ۋاخ ياكى 1 — 2 كۈن توختىتىپ يەنە يېسە بولىدۇ .

( 2 ) سىمابلىق يەم بىلەن دورىلىق توخۇ بېقىپ ، 20 كۈندىن ئاشقاندا 2 — 3 كۈندە بىر توخۇ يېيىش لازىم . بېقىلغان ئون نەچچە توخۇدىن 4 — 5 توخۇ قالغاندىن كېيىنلا يەنە 5 — 10 نى بېقىش باشلىنىدۇ . مۇشۇ ھالدا تۆت ئايدىن ئالتە ئايغىچە داۋالانغاندا كېسەللىكتىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ .

( 3 ) ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم بەش گرامدىن ھەسەل جەۋھىرى ئىچىش ، كۈندە بىر قېتىم بىر ئامپۇل پانتوكرىن ئوكۇلى ئۇردۇرۇش ، ئەگەر بۇ مۇمكىن بولمىسا « ماغدۇرلاندۇرۇش

شەربىتى » ياساپ ئىچىش لازىم .

تەركىبى : ئالىي دەرىجىلىك بۇغا مۈڭگۈز پاراشوكى 50 گرام ، قىزىل بەھمەن 80 گرام ، شاقاقۇل 50 گرام ، قۇرۇق پىننە ، يالپۇز 100 گرامدىن ، پىلە غوزىسى ئۈچ گرام ياكى پىلە قۇرت مايىقى 80 گرام . يۇقىرىقىلارنى 50 گرام ئاقىرقەرھا ، ياڭاقتەك ئىككى دانە تاش بىلەن ئىككى قەۋەت داكىدا تىكىلگەن ئىككى خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى ئېتىپ ، بىر قازانغا سېلىپ ئۈستىگە ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ ، ئۇلۇغ ئوتتا قايىنتىۋېرىپ دورا سۈيىنىڭ يېرىمىدىن ئازراقى قالغاندا خالتىلارنى دورىلىرى بىلەن سىقىپ ئېلىۋېتىپ ، قازاندىكى دورا سۈيىنى سوۋۇتۇپ ، سۈزۈلدۈرۈپ قازاندىن ئېلىپ ،قازاننى تازىلاپ ئوچاققا قايتا ئېسىپ ، قازاننى قىزىتىپ قۇرۇتۇپ بولغاندىن كېيىن دورا سۈيىنى قازانغا قۇيۇپ ، 500 گرام قەنت بىلەن 500 گرام ھەسەل جەۋھىرىنى ئۈستىدىن قۇيۇپ قايناتقاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ ، قۇرۇق ، پاكىز ئەينەك قاچىلارغا ھەم قاچىلاپ ، سالقىن ئۆيدە دالدىدا ساقلاش كېرەك .

ئىچىش ئۇسۇلى : تەييارلانغان شەربەتنى كۈندە ئۈچ قېتىمدىن 20 كۈند ئىچىپ بولۇش كېرەك .

تەسىرى : بەدەننى ، يۈرەك ، مېڭىنى ، بۆرەكنى كۈچەيتىش ، نەپەسنى ، ئىشتىھانى ياخشىلاش ، ئومۇمىي ئەزالارنى جانلاندۇرۇش ، قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈش بىلەن بەدەنگە قان تولۇقلاش رولى بار . بۇ قۇۋۋەتلەندۈرۈش شەربىتى ھەرخىل ھەر شەكىلدىكى راك ھۈجەيرىلىرى بىر قەدەر تىزگىنلەنگەندىن كېيىن ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى .

## 11 . سۈت بېزى راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك ئالامەتلىرى :

( 1 ) ئەمچەكنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى ئۆزگىرىپ ، ئىككى ئەمچەك ئوخشاش بولمىسا ، ئەمچەك تۈگمىسى ئولتۇرۇشۇپ مايماق بولۇپ قالسا ياكى مىدىرلىمايدىغان بولۇپ قالسا ؛

( 2 ) ئەمچەكتە مونەك پەيدا بولۇپ ، مونەكنىڭ گىرۋىكى ئېنىق بولمىسا ياكى ئەسلىدىكى بار مونەك تۇيۇقسىز يوغىناپ كەتسە ؛

( 3 ) ئەمچەك تۈگمىسىدىن دائىم قانلىق سۇيۇقلۇق ئېقىپ چىقسا ، ئەمچەك تۈگمىسى ياكى دېغى ئەتراپى هۆل تەمرەتكىسىمان شەلۋەرەپ ئۇزاققىچە ساقايمىسا ؛

( 4 ) ئەمچەك تۈگمىسى ئەتراپىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ ، قىزىش باشلانسا ؛

( 5 ) قولتۇقتا قاتتىق مونەك پەيدا بولسا .

يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلسە دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈش كېرەك .

داۋالاش ئۇسۇلى :

دوختۇرخانىلاردا ئەمچەك تۈگمىسىنى جاراھەتلىرى بىلەن قوشۇپ كېسىپ ئېلىۋېتىش ياكى ئەمچەكنى تۈپتىن ئوپېراتسىيە قىلىش ، 45 ياشقا بارمايلا ئەمچەك راكى بولغانلارغا باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىشلەتكەندىن سىرت ، تۇخۇمدانىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ياكى ئەرلىك گورمون بىلەن داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ . ئوپېراتسىيىدىن كېيىن خىمىيىلىك دورا ھەم نۇر

بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى بىرلەشتۈرۈلىدۇ. ئوتتۇرا ياش ئاياللاردىكى ئەمچەك راكىنى خىمىيىلىك دورىلار بىلەن جۇگيى دورىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش كېرەك. ئەمچەك راكىغا گىرىپتار بولغانلار داۋالىنىپ ساقايغاندىن كېيىن قايتا ھامىلىدار بولسا بولمايدۇ. يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئەمچەك راكىغا نىسبەتەن ياخشى ئۈنۈم بېرىۋاتىدۇ، لېكىن تۆۋەندىكى رېتسىپ تەرتىپىدە داۋالانسا بەكمۇ ياخشى:

(1) مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بىلەن داۋالىنىش كېرەك. بۇ نۇسخا ئاساسەن ئۆپكە راكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن رېتسىپ تەرتىپى ۋە تەركىبى بىلەن ئوخشاش. شۇڭا، ئۆپكە راكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن رېتسىپ بويىچە دورا تەييارلاپ يېيىش بىلەن بىللە، دورىلىق توخۇ بېقىپ يېسە، خەتەردىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ.

(2) ئۆسمە پەيدا بولغان جاي مەركەز قىلىنىپ مۇرەككەپ سەرتان مەلھىمى تېڭىلىدۇ.

(3) دورىلىق چاي ئىچىش، پەرھىزنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

## 12. قالقانبەز ئۆسمىسى، قالقانبەز راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى:

قالقانبەز بويۇننىڭ ئالدى ئىككى تەرىپىگە كېپىنەكتەك چاپلىشىپ تۇرىدۇ. قالقانبەز ئۆسمىسى ۋە قالقانبەز خالتىلىق ئىششىقى ياش ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە بولۇپ، يامان سۈپەتكە ئۆزگىرىدىغانلىرىمۇ بولىدۇ. كىشىلەر يود ماددىسىنىڭ كەملىكىدىن پەيدا بولغان دېيىشىدۇ، بىراق بۇمۇ

ئىنىق ئەمەس .

كېسەللىك ئالامەتلىرى :

بويۇنىنىڭ قالقانبەز ئورنىدا مونەكچىلەر پەيدا بولۇپ ، سىرتقى يۈزى سىلىق ، سىلجىشچانلىقى ياخشى ، تەرەققىي قىلىشى ئاستا بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسىنى ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە ؛ تەرەققىي قىلىشى تېز ، قاتتىق ، سىرتقى يۈزى ئويمان - دۆڭ ، ئەتراپ بىلەن چەك - چېگرىسى ئېنىق بولمىغانلىرىنى قالقانبەز راكى دەپ قاراشقا بولىدۇ . قالقانبەزدە مونەك بولۇپ ، بويۇندىمۇ قاتتىق مونەك سېزىلسە ، قالقانبەز راكىنىڭ يۆتكەلگەنلىكى ئېنىق بولىدۇ . قالقانبەزدە مونەك ھاسىل بولۇپ ، يېقىندىن بۇيان تېز يوغىنىسا ، بۇ قالقانبەز ئۆسمىسىنىڭ راكقا تەرەققىي قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

قالقانبەز ئۆسمىسى ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە بولۇپ ، ئۇنى داۋالىمىسىمۇ سالامەتلىككە يامان تەسىرى يوق ، ئاز بىر قىسمىلىرىلا راكقا ئۆزگىرىدۇ . شۇڭا ، مۇمكىن بولغىنىچە ئوپېراتسىيە قىلىپ غەمدىن خالاس بولۇش ، يامان سۈپەتلىككە ئۆزگىرىشى مۇمكىن دەپ قارالغانلىرىنى ئوپېراتسىيىدىن كېيىنمۇ نۇردا داغماللاش كېرەك . يامان ئاقىۋەتتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا يىڭنە سانجىش ، قىزدۇرۇش ، ئۇۋۇلاش ئىشلىرىدىن ساقلىنىش كېرەك . بۇ خىل ئەھۋال سادىر بولسا ، تېز ھالدا يامان سۈپەتلىك ئۆسمە شەكىللىنىدۇ .

ئوپېراتسىيە قىلماي ، نۇرغىمۇ قاقلىماي خەتەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، قوشۇمچە يود ئىچۈرگەندىن باشقا ، « ئۆپكە راكىنى داۋالاش » تىكى مۇرەككەپ ۋە مۇكەممەل بولغان سەرتان

مەجۇنى بىلەن خۇددى ئۆپكە راكىدىكىدەكلا داۋالانسا، كۈتۈنسە، دورىلىق توخۇ بېقىپ يېسە 60 كۈندىن 90 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا تەلتۆكۈس ساقىيىدۇ.

## 13. باليانتقۇ، بۆرەك، دوۋساق راكلىرى، ئۇرۇقدان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى

ئەمدى يۇقىرىدىكى تۆت خىل راك توغرىسىدا قىسقىلا توختىلىپ، دوختۇرخانىلاردا غەربچە داۋالاش بىلەن تونۇشۇپ، ئارقىدىن ھەممىگە ئورتاق بولغان بىر خىل ئومۇمىي رېتسېپ بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنى سۆزلەيمىز. بۇ ئۇسۇل باشقا خىل داۋالاشلاردىكىدەك ئاسارەت قالدۇرمايدۇ.

### 1) باليانتقۇ بوينى راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى:

باليانتقۇ ئۆسمىسى ئىچىدە باليانتقۇ بوينى راكى 35 ياشتىن ئاشقان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ خىل راك قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، تازىلىق ياخشى بولماسلىق، كىچىك تويى قىلىش، باليانتقۇ بوينى ئۇزاق مەزگىل شەلۋەرەش، ئائىلە تارىخىدا راك بىلەن ئاغرىغانلار بولۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

جىنسىي يول ئاجراتمىلىرى قان ئارىلاش كېلىدۇ. جىنسىي يول تەرتىپسىز قانايدۇ، ھەيز دەۋرى بۇزۇلۇپ ھەر ئايدا كۆپ قېتىم قان كېلىدۇ، ئاق خۇن كۆپىيىپ قان ئارىلاش كېلىدۇ. ئاستا ـ ئاستا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. داس سۆڭەك ئالدى تەرەپ، ئارقا تەرەپ، ئولتۇرغۇچ نېرۋىلار غىچە ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى :

دوختۇرخانىلاردا ئوپېراتسىيە قىلىش ، رادىئوئاكتىپ نۇرغا تۇتۇش ، جۇڭگو دورىلار بىلەن داۋالاش بىرلەشتۈرۈلىدۇ . مۇھىمى ئالدىنى ئېلىش ، تېز سېزىش ، بالىياتقۇ بوينىدىكى مۇنچاق گۆشنى ئېلىۋېتىش ، ئاز تۇغۇش ، كېچىكىپ توي قىلىش ، تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش ، خىمىيۋى دورىلار بىلەن ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش لازىم .

## 2 ) بۆرەك راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

پەيدا بولۇش سەۋەبى :

بۆرەك ئادەم ھاياتىدىكى ئىنتايىن مۇھىم ، ئىقتىدارلىق ئەزا بولۇپ ، بۆرەك ئۇيۇل ماددىسى ۋە بۆرەك جامى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . بۆرەك راكىنىڭ كۆپىنچىسى 45 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ . بۇ كېسەللىك تاماكا چەككۈچىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ دەپ قارىلىدۇ . بۆرەك راكى بۆرەكنىڭ تۈرلۈك شەكىلدىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدىن تەرەققىي قىلىدۇ . يۇقىرى ئېسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىشمۇ بىر سەۋەب .

كېسەللىك ئالامەتلىرى :

ئاغرىتماي ، قىزىتماي ، ھېچقانداق ئالامەتسىزلا قان سىيىش كۆرۈلىدۇ ، ئېغىرلىرىدا سۈيدۈك پۈتۈنلەي قان رەڭگىدە بولىدۇ . مونەك يوغىنىغانسېرى قورساقنىڭ ئاستى ، بەلنىڭ ئارقا تەرىپى تېلىپ ئاغرىيدۇ ، كېيىن يوتا ، ئەۋرەت ئەتراپلىرىمۇ ئاغرىيدۇ . بىر قىسىم ئاغرىقلاردا بىراقلا قىزىش ، ئورۇقلاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . بۇ خىل ئالامەتلەر باشقا كېسەللىكلەردىمۇ

كۆرۈلگەچكە، دىققەت بىلەن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى:

دوختۇرخانىلاردا بۆرەك يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسىنى داۋالاشتا ئوپېراتسىيە قىلىش مۇھىم داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. ئۆسمە تەرەققىي قىلىپ ئوپېراتسىيە قىلىش ئامالى بولمىغاندا ئاندىن راكقا قارشى دورىلار ۋە نۇردا داۋالاشنى ئويلىشىش كېرەك. جۇڭگىچە داۋالاش ئۇسۇلىنىڭمۇ بىر قەدەر ئۈنۈمى بار، يەنىلا ئىمكان بار ھەممە ئۇسۇلدىن گىرەلەشتۈرۈپ پايدىلىنىش لازىم.

## 3) دوۋساق راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

دوۋساق سۈيدۈك ساقلاش، چىقىرىش ئامبىرى بولۇپ، شەكلى تۇخۇمسىمان. دوۋساق راكىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ.

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

ئاغرىمايلا قان سىيىش، بەزىدە سۈيدۈك توختاپ قېلىش، پات - پات سىيىش، سۈيدۈك قىستاش، سىيگەندە ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ ھال ئۆسمىنىڭ دوۋساق ئېغىزىدا پەيدا بولغانلىقى ياكى ئۆسمە يېرىلىپ يۇقۇملانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئاخىر سۈيدۈك توسۇلىدۇ، ئاغرىيدىغان دائىرە بارغانسېرى كېڭىيىدۇ، بەل تېلىپ ئاغرىشقا باشلايدۇ. بۇ ھالدا ئومۇمىيۈزلۈك تەكشۈرۈپ، كېسەللىكنى ئايدىڭلاشتۇرۇش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى:

دوختۇرخانىدا دوۋساق ئەينىكى ئارقىلىق راك ئۆسمىسىنى توكتا داغلاش ئوپېراتسىيىسى قىلسا ياكى توك پىچىقىدا ئېلىۋەتسە بولىدۇ. قورساقنى يېرىپ دوۋساقنىڭ بىر قىسمىنى ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى قىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر راك مونىكى چوڭ بولسا

تامامەن كېسىپ ئېلىۋېتىشمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نۇر بىلەن داۋالاش، راكقا قارشى دورىلارنى دوۋساققا كىرگۈزۈش، جۇڭيى دورىلىرىنى ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق گىرەلەشتۈرۈپ داۋالاشنى ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ.

**4) ئۇرۇقدان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى ۋە ئۇنى داۋالاش**

كېسەللىك سەۋەبى:

ئۇرۇقداندىكى تۇغۇلما كەمتۈكلۈك، مۇھىت تېمپېراتۇرىسىنىڭ نىسبەتەن يۇقىرى بولۇشى، ئىرسىيەت ئامىللىرى سەۋەبىدىن بۇ خىل ئۆسمە پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

ئۇرۇقدان دەسلەپتە قاسراقلىشىپ تەدرىجىي چوڭىيىشقا باشلايدۇ، يۈزى سىلىق، قېلىن، ئېغىر بولىدۇ. ئەسلىدە يوشۇرۇن ئۇرۇقدان بولۇپ، ئۇرۇقدان يوشۇرۇنغان ئورۇن ئاستا - ئاستا چوڭايسا ياكى قورساقتا مونەك سېزىلسە، بىر پۇت ياكى ئىككىلا پۇت ئىششىسا، ئۇرۇقدان ئۆسمىسىدىن گۇمان قىلىپ ئەستايىدىل تەكشۈرۈش، ئېنىقلاش زۆرۈر.

داۋالاش ئۇسۇلى:

ئوپېراتسىيە قىلىش، ھەر خىل داۋالاشنى گىرەلەشتۈرۈش، يوشۇرۇن ئۇرۇقداننى بىر تەرەپ قىلىش ئۇرۇقدان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ياخشى چارە.

يۇقىرىدا تۆت خىل ئۆسمە ۋە ئۇنى دوختۇرخانىلاردا داۋالاش ئۇسۇللىرى سۆزلەندى. تۆۋەندە بۇ تۆت خىل ئۆسمىنى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك، خەتەرسىز، ئاسارەتسىز داۋالاشنىڭ رېتسېپ ۋە ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

( 1 ) تولۇق ساقيىش ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇپ، تۇرمۇشنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈش، داۋالاشقا ئاكتىپ يوزىتسىيە تۇتۇش.

( 2 ) ئۆپكە راكىنى داۋالاشتا قوللىنىلغان مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بېرىپ، پەرھىزنى چىڭ تۇتۇش. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەر خىل مۇرەككەپ يەل، جاراھەت، ئىششىق، راك ھۆجەيرىلىرىنى تىزگىنلەش، ئازايتىش، يوقىتىش، ساغلام ھۆجەيرىلەرنى قوغداشتىن ئىبارەت.

( 3 ) دورىلىق توخۇ بېقىپ، ھەر 2 ــ 3 كۈندە بىر توخۇ يېيىش.

( 4 ) مۇرەككەپ مەلھەمنى سىركە ياكى ھەسەل جەۋھىرى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ئۆسمە شەكىللەنگەن دائىرىنى مەركەز قىلىپ ھەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم تېڭىش.

( 5 ) مونەككە يىگەنە سانجىماسلىق، باسماسلىق، نۇسخا ئالماسلىق، قان سالماسلىق پرىنسىپىدا چىڭ تۇرۇش كېرەك. دورىلىق توخۇدىن ئونىنى يەپ بولغاندىن كېيىن راك خىلىلا چېكىنىدۇ. ئاشۇ ئەھۋال ئاستىدىلا ھەسەل جەۋھىرى ئىچۈرۈش، مۇسكۇلغا پانتوكرىننى ئوكۇل قىلىش يولى ئارقىلىق قان تولۇقلاش ئېھتىياجى قامدىلىدۇ. قان سىلىنسا، نۇسخا ئېلىنسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس.

## 14. ئاق قان كېسىلى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى:

ئاق قان كېسىلى ئادەتتە «قان راكى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ قان ئىشلەپچىقىرىش ئەزالىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىش تەرتىپى

بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك . قاندىكى شەكىللىك تەركىبلەر قىزىل قان ھۈجەيرىسى ۋە ئاق قان ھۈجەيرىلىرىگە بۆلۈنىدۇ . يىلىك ، لىمفا تۈگۈنى ، تال قاتارلىق ئەزالار قان ئىشلەشكە قاتنىشىدۇ . ئاق قان ھۈجەيرىسىنىڭ ئۆمرى نەچچە سائەتتىن بىر نەچچە كۈنگىچە بولۇپ ، قىزىل قان ھۈجەيرىسىدەك 120 كۈن ياشاش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەمەس . نورمال ئەھۋال ئاستىدا قان ئىشلەش ئەزالىرى ياش ھۈجەيرىلەرنى قېرىغان ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورنىغا دەسسىتىپ تۇرىدۇ . ئەگەر مەلۇم ئەھۋال ئاستىدا ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنى ئىشلەيدىغان ئورگاننىڭ ئىشلەش تەرتىپى بۇزۇلسا ، پىلانسىز ، تەشكىلسىز ھالدا ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىش شەكىللىنىدۇ . شۇنىڭ بىلەن نۇرغۇن پالەچ ھالەتتىكى ئاق قان ھۈجەيرىلىرى يامراپ توپلىشىپ قالىدۇ . بۇ ئاق قان كېسىلى دېيىلىدۇ . ئاق قان كېسىلى ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ . 20 ياش ئەتراپىدىكىلەر ئۆتكۈر ھالدىكى ئاق قان كېسىلى بىلەن ئاغرىيدۇ . ئوتتۇرا ياشلىقلاردا سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاق قان كېسىلى ، ياشانغانلاردا سوزۇلما خاراكتېرلىك لىمفا ھۈجەيرە ئاق قان كېسىلى بىر قەدەر كۆپ ئۇچرايدۇ .

كېسەللىك ئالامەتلىرى :

سەۋەبسىز چىرايى تاتىرىپ ، تېرىدە قايغان قان دېغى پەيدا بولسا ، بەزىدە ئېغىز ياكى قۇلاق ، كۆز ، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرى ياللۇغلانسا ياكى يارا پەيدا بولۇپ ، داۋالىسىمۇ ساقايمىسا ، قىزىسا ياكى تەرلىسە ، لىمفا تۈگۈنلىرى ۋە جىگەر ، تاللار چوڭىيىپ ، سۆڭەك ، بوغۇملار ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ، بۇ ئالامەتلەر كۆپ ھالدا ئاق قان كېسىلىنىڭ تۇنجى سىگنالى ھېسابلىنىدۇ . بۇ

خىل ئەھۋال كۆرۈلۈپ داۋالاشسىلا ئاق قان كېسەللىكىدىن گۇمانلىنىپ ئېنىق تەكشۈرتۈش، دىئاگنوز قويدۇرۇش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى:

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش قىيىن دەپ قارالسىمۇ، ھازىر تېببىي پەن - تېخنىكا زور يۈكسىلىشلەرگە ئىگە بولغاچقا، بۇ كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئىلگىرىلەش كۆپ بولماقتا. بەزىلىرىنى مۇۋاپىق خىمىيىلىك، ئىممۇنىتېتلىق داۋالىسا ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ. يىلىك يۆتكەش، رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن داۋالاش مانا شۇنىڭ مىسالى. مۇھىمى بۇ كېسەللىكنى تۆۋەندىكى ئۇسۇللار بىلەن ئەڭ ئۈنۈملۈك، خەتەرسىز داۋالىغىلى بولىدۇ: بۇ خىل داۋالاشتا قان تازىلاش، مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش، ئۆسمىنى كونترول قىلىش، ساغلام ھۈجەيرە ئۆستۈرۈش، قاننى جانلاندۇرۇش، تولۇقلاش قاتارلىقلار بىر - بىرىگە ئۇلىنىپلا كېتىدۇ. لېكىن قان ئېلىش، قان سېلىش، يىلىك كۆچۈرۈش چەكلىنىدۇ. نۇردىن قوشۇمچە پايدىلانسا بولىدۇ. بۇ خىل داۋالاش تەرتىپى تۆۋەندىكىچە:

( 1 ) مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخا «ئۆپكە راكىنى داۋالاش» تا كۆرسىتىلدى.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچ تاماقتىن كېيىن تۆت گرامدىن سەككىز گرامغىچە بەدەن كۆتۈرەلىگۈدەك ھالدا كۆپەيتىپ ياكى ئازايتىپ يېسە بولىدۇ.

( 2 ) دورىلىق توخۇ بېقىپ 20 كۈن ئۆتكۈزۈپلا يېيىشكە باشلىسا بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: راك ھۈجەيلىرىنى قورشاش، يوقىتىش، ساغلام ھۈجەيرىلەرنى قوغداش، قاننى ساپلاشتۇرۇش.

( 3 ) ھەببە شەبيار بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى « جىگەر راكىنى داۋالاش » تا سۆزلەندى.

( 4 ) پانتوكرىن ئوكۇلى ( بۇغا مۈڭگۈز سۇيۇقلۇقى ئوكۇلى ) ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئوكۇلنى دورا يېيىشكە باشلاپ ئىككى ھەپتىدىن كېيىن كۈندە بىر ئامپۇلدىن سېلىش، يەنە بىر ئاي ئۆتكەندە يەيدىغان سەرتان مەجۇنىنى سەل كۆپەيتىش، ئوكۇلنى، ھەببە شەبيارنى توختىتىش ( ھەببە شەبيار بىر ھەپتە يېيىلسە بولىدۇ ) ، راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ يوقالغانلىقى مەلۇم بولغاندىن كېيىن پانتوكرىننى كۈندە بىر قېتىم ئىككى ئامپۇلدىن مۇسكۇلغا ئاستا ئوكۇل قىلىش ھەم ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ھەر قېتىمدا ئون گرامدىن ھەسەل جەۋھىرى ئىچۈرۈش كېرەك.

پانتوكرىن بىلەن ھەسەل جەۋھىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارنى، سېزىمنى، قاننى جانلاندۇرۇش، ئىشتىھا ئېچىش، قان تولۇقلاش.

( 5 ) ئەگەر پانتوكرىن ئوكۇلى تېپىلمىسا، « ماغدۇرلاندۇرۇش شەربىتى » ياساپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ شەربەتنىڭ تەييارلىنىشى « ئۆپكە راكىنى داۋالاش » تا كۆرسىتىلدى. ماغدۇرلاندۇرۇش شەربىتىنىڭ يۈرەك، ئۆپكە، مېڭە ۋە بارلىق ئەزالارنى، قاننى كۈچەيتىش، ئىشتىھا ئېچىش، كېسەللىكتىن كېيىنكى ئاجىزلىقنى يوقىتىش رولى بار.

( 6 ) ATP ، ۋىتامىن $B_1$ ، $B_2$ ، $B_6$ ، $B_{12}$ ، C تابلېتلىرى كۈندە ئۈچ ۋاخ بىر تالدىن يېگۈزۈلىدۇ.

( 7 ) پەرھىز، دورا يېيىش، دورىلىق توخۇ گۆشى يېيىش، شەربەت ئىچىش تۆت ئايدىن ئالتە ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

( 8 ) قان بېسىمى ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ، نەپەسلىنىشنىڭ نورمال بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىلىپ ، كۆندە تەكشۈرۈلىدۇ . بەدەن تېمپېراتۇرىسى 36 سېلسىيە گرادۇستىن تۆۋەنلىگەن هامان دەرهال پانتوكرىن ئوكۇلى ئۇرۇلىدۇ ياكى « ماغدۇرلاندۇرۇش شەربىتى » ئىچۈرۈلىدۇ . رېنسىن زەيزاۋۋەن ( 人参再造丸 ) كۆمىلىچىدىن كۈندە يېرىمىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە يېيىشمۇ قاننى جانلاندۇرۇشقا پايدىلىق . شۇ ئىنىقكى راك هۇجەيرىلىرىنى يوقاتماي تۇرۇپ قاننى كۆچەيتىش ئانچە ياخشى ئەمەس .

## 15 . يامان سۈپەتلىك لىمفا ئۆسمىسى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى :

بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئېنىق ئەمەس . بۇ كېسەللىك ئادەم بەدىنىنى لىمفا سىستېمىسىدا پەيدا بولىدۇ . بۇ بەدەننىڭ بىر قانچە يېرىدە پەيدا بولىدىغان پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكتۇر . تولا هالدا ياشلاردا كۆرۈلىدىغان بۇ خىل ئۆسمىنىڭ كۆپىنچىسى ئاسان كۆرگىلى ، تۇتقىلى بولىدىغان بويۇن ، تۆۋەنكى جاغ ، قولتۇق ، چات ئېرىقچىسىدىكى لىمفا تۈگۈنلىرىدە پەيدا بولىدۇ . ئاز ساندىكىسى بادام تەنچىسى ، بۇرۇن ، يۇتقۇنچاق قىسىم ، ئاشقازان - ئۈچەي يولى ، تال ، تىك پاسىل ۋە قورساق بوشلۇقىدىكى لىمفا تۈگۈنلىرىدە كۆرۈلىدۇ .

كېسەللىك ئالامەتلىرى :

ئومۇمەن ، لىمفا تۈگۈنى ئاغرىمايدۇ ، قىزارمايدۇ . لىمفا تۈگۈنى تېز يوغىنىسا ، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولماي ، بەزىدە بىرلىشىپ بىر مونەك بولۇپ ، ئادەتتىكىدەك داۋالىسا ئۈنۈمى

بولمىسا، ئەڭ ئاخىرىدا قىزىرىش، تەرلەش، قان ئازلىق، ياداش، ماغدۇرسىزلىق ئىششۇەرسە، بۇنى يامان سۈپەتلىك لىمفا ئۆسمىسى دەپ پەرەز قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ بويۇن، تۆۋەنكى جاغ، قولتۇق، چات ئېرىقچىسى قاتارلىق ئورۇنلاردىكى لىمفا تۈگۈنلىرى چوڭىيىپ، دىئامېتىرى ئىككى سانتىمېتىردىن ئاشسا ھەم ئۈزلۈكسىز يوغىنىسا دوختۇرغا تېز كۆرۈنۈپ، دىئاگنوزنى ئېنىقلىتىش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى:

دوختۇرخانىلار بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن داۋالاشنى ئاساس، خىمىيىلىك داۋالاشنى قوشۇمچە قىلىش، ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى دەۋرىدە خىمىيىلىك داۋالاشنى ئاساس، رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن داۋالاشنى قوشۇمچە قىلىش، ئەگەر ئۆسمە قورساقتا ئۆسۈپ، ئۈچەينى بېسىپ، ئۈچەي تونۇلۇش ئالامەتلىرى پەيدا بولسا ۋاقتىدا ئوپېراتسىيە قىلىپ، ئاندىن كېيىن رادىئوئاكتىپ نۇر ۋە خىمىيىلىك داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇ كېسەلنى رادىئوئاكتىپ نۇر ۋە خىمىيىلىك دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى، دەسلەپكى دەۋردىكى كېسەللىكلەر ئەگەر ۋاقتىدا، سىستېمىلىق داۋالانسا، يېرىمىدىن كۆپرەكى ساقىيىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

ئەگەر ئۆپكە راكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەندەك داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالانسا كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا:

( 1 ) مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بېرىش ( ياسىلىشى، خۇسۇسىيىتى، ئىشلىتىلىشى « ئۆپكە راكىنى داۋالاش » تا كۆرسىتىلگەندەك ).

( 2 ) ھەر قېتىمدا ئۇندىن دورىلىق توخۇنى ئىخلاس بىلەن بېقىپ، كېسەل تولۇق ساقايغۇچە يېيىشنى داۋاملاشتۇرۇش.
( 3 ) مۇرەككەپ سەرتان مەلھىمىنى سىرتىدىن تېڭىش.
( 4 ) ئاش - تاماق، پەرھىز، داۋالاش ۋاقتىدا، بەدەن كۈچەيتىش، شەربەت ئىچىش يەنىلا ئۆپكە راكىنى داۋالىغاندىكىگە ئوخشاش. ئىشەنچ، سىجىللىق، بەرداشلىق بولسىلا بۇ كېسەللىكمۇ ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە ۋاقىتتا ئاسارەتسىز، تولۇق ساقىيىدۇ. گەپ سىناپ بېقىش ۋە جۈرئەت قىلىشتا.

## 16. بېلىق قاسىرقىسىمان ھۈجەيرە ( تېرە ) راكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى:

بۇ كېسەللىكنىڭ كۆپ قىسمى بەدەننىڭ ئوچۇق تۇرىدىغان باش، يۈز، بۇرۇن، قول قاتارلىق ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك رەڭلىك ئىرق، يەنى قارا تەنلىك، سېرىق تەنلىك كىشىلەردە ئاز ئۇچرايدۇ. بېلىق قاسىرقىسىمان ھۈجەيرە راكى ئۇزاق ۋاقىت ئاپتاپقا قاقلىنىش، رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن كۆپ ئۇچرىشىش، تېرە قايتا - قايتا زەخىملىنىش، ھەر خىل مايلار بىلەن ئۇچرىشىش، تېرە يارىسىنىڭ ئۇزاققىچە ساقايماسلىقى، سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغ پەيدا قىلغان ئاقما ۋە كامار، ئىرسىيەت خاراكتېرلىك رەڭدار قۇرغاق تېرە كېسەللىكىنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدىمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

تېرىدە مونەك ئۆسۈپ، ئاغرىماي، قىچىشماي، تەدرىجىي

چوڭـايسا ، يۈزى يـىرىـك يارا بولۇپ ، قانلىق سۇيۇقلۇق ئېقىپ چىقسا ، بەزىلىرى چېچەك سەيدەك ئۆسۈپ ، بەزىلىرىنىڭ ئوتتۇرىسى يارىلىپ ، گىرۋىكى تومپىيىپ چىقسا ، ئادەتتىكىدەك داۋالىسا ساقايماي ، ئەكسىچە ئېغىرلاشسا ياكى ئەسلىدە سوزۇلما خاراكتېرلىك يارا ، ئاقما قانىلى ، ئاق داغ ياكى تاتۇقتا مونەك بولۇپ ، يېقىندىن بۇيان ئۆسۈشى تويۇقسىز تېزلەشسە ، بۇ هالدا ئاۋۋال تېرە راكىدىن گۇمان قىلىپ ، ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرسىتىپ ، دىئاگنوزنى ئېنىقلىتىش لازىم .

داۋالاش ئۇسۇلى :

دوختۇرخانىلار دەسلەپكى دەۋردە ئوپېراتسىيە قىلىپ ياكى رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن داۋالىسا 95 پىرسەنتتىن ئارتۇق كېسەل پۈتۈنلەي ساقىيىدۇ ، شۇڭا دوختۇرغا تېز كۆرۈنۈش ، كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان ئالامەتلەردىن هەزەر ئەيلەش ۋە كېسەللىكتىن مۇداپىئەلىنىشكە ئەهمىيەت بېرىش لازىم . تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە داۋالاش هەم خەتەرسىز بولىدۇ ، هەم تەلتۆكۈس ئۈنۈم بېرىدۇ :

( 1 ) مۇشۇ كىتابتا سۆزلەنگەن هەرقايسى خىلدىكى راكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنىدىن بىر خىلىنى تاللاپ ، كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلدا تەييارلاپ ئىككى ئاي ئۈزۈلدۈرمەي ئىشلەتسە ۋە ئون دانە توخۇنى مەخسۇس دورىلىق يەم بىلەن بىر ئاي بېقىپ ، هەر 2 ــ 3 كۈندە بىرنى ئۆلتۈرۈپ يەپ تۇگەتسە ، بۇ كېسەللىك تولۇق ساقىيىدۇ .

( 2 ) تېرە ساهەسىدىكى قالدۇق راك هۈجەيرىلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى سىماب تەركىبلىك مەلهەمنى هەر كۈنى بىر قېتىم تېرە راكى پەيدا بولغان ئورۇننى دائىرىلەپ ياغلاپ

بەرسە، بەش قېتىمدا كېسەللىك تەلتۆكۈس ساقىيىدۇ:

مەلھەم تەركىبى: سىماب كۈلى (كۈشتىسى) 30 گرام، سارغايتىلغان كېرپە تىكىنى 30 گرام، چاچ كۈلى 30 گرام، سارغايتىلغان زەمچە 30 گرام، يىپەك كۈلى 20 گرام، توخۇ سۆڭىكىنىڭ كۈلى 30 گرام، زەھەرسىز گۈڭگۈرت 30 گرام، موزا 30 گرام، ئۇچقۇر پاقا 50 گرام. يۇقىرىقىلارنى تولۇق تەييارلاپ سوقۇپ، ئۇششاق پاراشوكلاپ ئەلگەكتىن بىرلەشتۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغى بىلەن سۇيۇق ئۇماچتەك مەلھەم ياسايمىز.

ئىشلىتىلىشى: كېسەللىك پەيدا بولغان تېرە يۈزلىرىگە سۈركىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ساقايمىغان جاراھەتلەرنى ساقايتىش، زەخىمنى پۈتكۈزۈش، مىكروبلارنى، بۇزۇلغان تېرىلەرنى، راك ھۈجەيرىلىرىنى يوقىتىپ، يېڭى، ساغلام ھۈجەيرىلەرنى ئۆستۈرۈش رولى بار. مۇشۇ تولۇق تەركىبلىك مەلھەم بىلەن ھەرقانداق كونا يارىلارنى تولۇق ساقايتىشقا بولىدۇ.

## 17. مېڭە ئۆسمىسى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى:

چوڭ مېڭە — ئادەم ھاياتى ۋە تەپەككۇر ھەرىكىتىنىڭ ئالىي قومانداني. ئۇنى باش سۆڭىكى قوغداپ تۇرىدۇ. قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ باش سۆڭىكى چوڭ - كىچىكلىكتە مۇقىملىقىنى ساقلايدۇ، ئۆزگەرمەيدۇ. باش ئىچىنىڭ ھەرقانداق جايىدا ئۆسمە قاتتىق، مۇستەھكەم باش سۆڭىكى

ئۆسمىنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى توسۇپ تۇرغاچقا پەقەت مېڭە توقۇلمىلىرىنى بېسىپ ۋە قىستاپ بىر ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. ئۆسمىنىڭ ئۆزلۈكسىز چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى بېسىشى قانچە ئېغىرلاشسا، مېڭە بېسىمى شۇنچە ئۆرلەپ، شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان ھەر خىل ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. مېڭە ئۆسمىسى ياخشى سۈپەتلىك ۋە يامان سۈپەتلىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ياخشى سۈپەتلىكى ھەقىقىي ئۆسمىدىن باشقا يەنە مېڭە ئىچىدىكى پارازىت قۇرت كېسەللىكى، خالتىلىق ئىششىق، سىل ئۆسمىسى، يىرىڭلىق يارا ۋە باشقا ياللۇغلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مېڭىدە پەيدا بولغان قايسىبىر ئۆسمە ياكى قانداقتۇر بىر ياللۇغ بولسۇن، ھەممىسى خەتەرلىك كېسەللىكتۇر.

كېسەللىك ئالامەتلىرى:

باش ئاغرىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، قۇسۇش (بۇ بالىلاردا يۈز بېرىدۇ)، بەزىدە پۈتۈن بەدەنلىك تارتىشىش،پات - پات پالەچلىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئۆسمە مېڭىنىڭ ئالدى پېشانە قىسمىدا ئۆسسە روھىي تۇراقسىزلىق، خۇلق ئۆزگىرىش، زېھنىي كۈچى ئاجىزلىشىش يۈز بېرىدۇ؛ ئۆسمە مېڭە ئۈستى قىسمىدا ئۆسسە پۇت - قول ھەرىكىتى ناچارلىشىدۇ؛ ئۆسمە كىچىك مېڭىدە ئۆسسە مەست ئادەمدەك دەلدەڭشىپ ماڭىدىغان بولىدۇ. بەزىلەردە باش قايىدۇ، ئۇيقۇ تولا كېلىدۇ. بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلاردا يۈز بەرسە باش سۆڭىكىنىڭ چېكى تۇتىشىپ بولالمىغاچقا مېڭە بېسىمى ئۆرلەپ، مېڭىسىگە سۇ يىغىلىش، باش چوڭىيىپ كېتىشتەك غەيرىي شەكىل پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئەھۋاللار كۆرۈلسە دوختۇرغا كۆرۈنۈپ CT دا تەكشۈرتسە كۆپىنچە ئېنىق دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

دوختۇرخانىلاردا مېڭە ئۆسمىسىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ياخشىراق بولىدۇ، ئېنىق دىئاگنوز قويۇلسىلا، ئامالىنىڭ بارىچە بالدۇر ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش لازىم، بۇنىڭدا كېسەللىكنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. مېڭە گىپوفىز بېزى ئۆسمىسىنى رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بىر قەدەر ياخشى، ئوپېراتسىيىدىن كېيىن نۇر بىلەن داۋالىغاندا بەزىلەرگە خېلى ئۈنۈم بېرىدۇ. خىمىيىلىك دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ئەمەس، جۇڭيى دورىلىرىنىڭ بەزى ئالامەتلەرنى ياخشىلاشتا مەلۇم رولى بار، دەپ قارىلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە داۋالانسا، ساقىيىپ كېتىدۇ:

( 1 ) « ئۆپكە راكىنى داۋالاش » تا كۆرسىتىلگەن بويىچە مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنىنى تەييارلاپ، ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن تۆت گرامدىن ( كۆتۈرەلىگۈدەك ھالدا ) بېرىش ( بۇنى كېسەل تولۇق ساقايغۇچە ئىشلىتىش ) لازىم.

( 2 ) « ئۆپكە راكىنى داۋالاش » تا كۆرسىتىلگەن بويىچە ھەببە شەبيارنى تەييارلاپ، كۈندە چۈشتە تاماقتىن كېيىن جىگدىدەك يېگۈزۈش ( ھەپتە يەپلا توختىتىلىدۇ ) كېرەك.

( 3 ) سىماب ئاساسىدىكى يەم بىلەن 10 ـــ 15 توخۇنى بىر ئاي بېقىپ، ھەر 2 ـــ 3 كۈندە بىردىن توخۇنى شورپا قىلىپ، ئاشقا سېلىپ يېگۈزۈش كېرەك.

( 4 ) پەرھىز قاتتىق تۇتۇلىدۇ.

( 5 ) بۇ خىل داۋالاش ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر بەدەن بەك ئاجىزلاشسا پانتوكرىن ئوكۇل

قىلىنىدۇ، ھەسەل جەۋھىرى ئىچۈرۈلىدۇ ياكى ئۆپكە راكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن بويىچە بەدەن كۈچەيتىش شەربىتىنى ياساپ ئىچۈرسە بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا مىگە راكىنى ئۈنۈملۈك، ئاسارەتسىز ساقايتىش مۇمكىن.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەندىن باشقا زەكەر راكى، مەكىنىڭ راكقا ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى، سۆڭەك پەيدا قىلغۇچى ھۈجەيرە ساركومى قاتارلىق راك كېسەللىكلىرىمۇ بار. ئەمما بۇ خىل كېسەللىك ئوپېراتسىيە قىلىش، نۇرغا قاقلاش ئارقىلىق ساقىيىپ كېتىدىغان بولغاچقا، مۇرەككەپ سەرتان دورىسى بىلەن داۋالاش ھەققىدە ئايرىم توختالمايمىز.

## 18. راك كېسەللىكىنىڭ ئون چوڭ ئالامىتى

( 1 ) بەدەننىڭ ھەرقانداق يېرىگە مونەك پەيدا بولغان ۋە بۇ مونەك بارا ـ بارا يوغىنىغان بولسا؛

( 2 ) بەدەننىڭ ھەرقانداق يېرىگە يارا پەيدا بولسا ۋە بۇ يارا ئۇزاق مۇددەت داۋالىنسىمۇ پۈتمىسە؛

( 3 ) ئوتتۇرا ۋە چوڭ ياشلىق ئاياللاردا جىنسىي يولى رېتىمسىز قانىسا ياكى ئاق خۇن كۆپ بولسا؛

( 4 ) تاماق يېگەندە تۆش سۆڭىكىنىڭ ئارقا قىسمى ئېسىلىپ كۆيۈپ ئاغرىسا، مەيدىسىگە بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك سېزىلسە ياكى يۇتۇش قىيىنلاشسا ۋە بۇ قىيىنلىق بارغانسېرى ئېغىرلاشسا؛

( 5 ) قۇرۇق يۆتەل ئۇزاق مۇددەت داۋالانسىمۇ ساقايمىسا ياكى بەلغەم قان ئارىلاش كەلسە؛

( 6 ) ھەزىم قىلىش ناچار بولسا، بۇ ناچارلىقنىڭ باغانىسىرى ئېغىرلىشىپ ئورۇقلىسا ۋە بۇنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولمىسا؛

( 7 ) چوڭ تەرەت قىلىش تەرتىپى — ئادىتى ئۆزگەرسە، چوڭ تەرەت قارامتۇل ياكى قان ئارىلاش كەلسە؛

( 8 ) بۇرۇن پۈتۈپ، بۇرۇندىن قان كەلسە، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىسا ياكى شۇنىڭ بىلەن بىللە كۆزىگە بىر نەرسە ئىككى كۆرۈنسە؛

( 9 ) قارا سۆگەل تۇيۇقسىز يوغىنىسا ياكى قارا سۆگەلنىڭ ئۇچى بۇزۇلۇپ يارىلىنىپ ئاسان قانىسا؛

( 10 ) ئاغرىقسىز قان سىيسە.

يۇقىرىقى ئالامەتلەر ھەر خىل راك كېسەللىكىنىڭ سىگناللىرى ھېسابلىنىدۇ.

## 19. ھەر خىل راك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا باب كېلىدىغان مۇرەككەپ رېتسېپ

ھازىرقى زامان تېببىي پەن ئالىملىرى راكنىڭ سەللىمازا ساقىيىشى ئۈچۈن راك پەيدا بولغان يەرلىك ئورۇندىكى راك ھۈجەيرىلىرى، شۇنداقلا ئەتراپ لىمفىلار ۋە ئەزالارغا كۆچكەن راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھەممىسى ئۆلۈشى كېرەك، لېكىن بۇ مەقسەتكە يېتىش قىيىن، ھالبۇكى راكنى دەسلەپتىلا بايقىۋېلىپ، ۋاقتىدا دىئاگنوز قويۇپ، بالدۇر داۋالاش راكنىڭ ساقىيىش ئۈنۈمىنى كۆرۈشتىكى ئاچقۇچلۇق مەسىلە دەپ قارايدۇ. راك كېسەللىكىنى داۋالىغاندىن كېيىن ساقايغاندەك كۆرۈنىدۇ، لېكىن داۋالىغاندىن

كېيىنمۇ راك ھۈجەيرىلىرى خېلى ئۇزاققىچە بەدەندە ساقلىنىپ قېلىپ، مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن قايتا قوزغىلىدۇ. گەپ يەنىلا بالدۇر سېزىش، بالدۇر داۋالاشتا. دوختۇرخانىلار راك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ھازىرغىچە تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ كەلمەكتە:

(1) ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش: ئوپېراتسىيىدە ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىنى ئۈزۈل - كېسىل ئېلىپ تاشلاپ ساقايتقىلى بولىدۇ، ئەمما يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇنداق ئاسان ھەم مۇۋەپپەقىيەتلىك بولمايدۇ. ئوپېراتسىيە ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، راكنىڭ يىلتىزىدىن ئوپېراتسىيە قىلىش؛ يەنە بىرى، ئالداش (كۆڭۈل ئاياش) ئوپېراتسىيىسى قىلىش. يىلتىزىدىن ئوپېراتسىيە قىلىش راك پەيدا بولغان ئورۇندىكى راك ھۈجەيرىسى ۋە راك ئەتراپىدىكى قىسمەن نورمال توقۇلمىلارنى، شۇنداقلا راك ئەتراپىدىكى راك ئاسان كۆچىدىغان لىمفىلارنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسىدۇر. قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئەمچەك ۋە تېرە راكلىرى يىلتىزىدىن ئوپېراتسىيە قىلىنىدۇ. ئالداش (كۆڭۈل ئاياش) ئۇسۇلى بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىش كېسەلنىڭ رايىغا بارىدىغان، كۆڭۈل ئايايدىغان ئالداش خاراكتېرىدىكى ئوپېراتسىيە بولۇپ، بۇ ئۇسۇل ئاخىرقى دەۋردىكى ساقايمايدىغان راكلارغا قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا ۋاقىتنىچە بولسىمۇ كېسەلنىڭ ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىش، ئازغىنا بولسىمۇ ھاياتىنى ئۇزارتىش مەقسەت قىلىنىدۇ.

(2) رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن داۋالاش: بۇنىڭدا رادىئوئاكتىپ نۇر ئارقىلىق راك ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرۈش مەقسەت قىلىنىدۇ. رادىئوئاكتىپ نۇر ئادەم بەدىنىگە تېشىپ كىرگەندە

ھۆجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئىئونلىشىپ ، ھۆجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى DNA ۋە RNA دىن ئىبارەت ئىككى خىل مۇھىم ئىرسىيي ماددىنى بۇزۇپ ، راك ھۆجەيرىلىرىنى تورمۇزلايدۇ ياكى ئۆلتۈرىدۇ . بۇ ئارقىلىق راكنى داۋالاپ ساقايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ . بۇ ئۇسۇل ئوپېراتسىيىدىن كېيىنرەك تۈرىدىغان ئۇسۇل بولسىمۇ ، ئاغرىقنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىنغاندىن كېيىنكى ئەسلىدىكى جاراھەت ئورنىنىڭ ئەتراپىنى نۇرلاندۇرسا ، ئوپېراتسىيىنىڭ ئۈنۈمىنى يۇقىرىلاتقىلى بولىدۇ .

(3) خىمىيىلىك داۋالاش : خىمىيىلىك داۋالاشتا ئوپېراتسىيىدىن ئىلگىرى راك ھۆجەيرىلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ، قان ۋە لىمفىلارغا تارقىلغان راك ھۆجەيرىلىرىنى تازىلاش ، يوشۇرۇن كۆچۈشنى تىزگىنلەش مەقسەت قىلىنىدۇ . دۆلىتىمىزدە ئىشلىتىلىۋاتقان خىمىيىلىك دورىلار : ئىندوكسان ( CTX ) ، تىئو -تىپا ( TSPA ) ،فلۇراتسىل ( S-FU )، مىتوتىرېكسات ( MTX ) ، مىتومىسىن ( MMC )، ئامىستىن ( ADM ) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت .

(4) ئىممۇنىتېتلىق داۋالاش : بەدىنىنىڭ قارشىلىق كۈچى ئازىيىپ راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلارنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش ئانچە ئاسان ئىش ئەمەس . راك بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا گۆش ، گۇرۇچ ، ياڭاق ، تۇخۇم ، ياڭيۇ ، تۇرۇپ ، لازا ، شوخلا قاتارلىقلار بىردەكلا زىيان قىلىۋاتقان شارائىتتا ئادەمگىياھ ، كەترا قاتارلىقلارنى ، شۇنداقلا ھەسەل جەۋھىرىنى ئىشلىتىش خېلى مۇۋاپىق .

راك ھۆجەيرىلىرىنى يىلتىزىدىن يوقىتىپ ، ئۇزۇل - كېسىل داۋالاش مەقسىتىگە يېتىش ، ئوپېراتسىيىدىن ياكى نۇردا

داۋالاشتىن كېيىنكى راك ھۆجەيرىلىرىنىڭ قايتا باش كۆتۈرۈشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، يۇقىرىقى تۆت خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشتىن باشقا، مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى بىلەن دورىلىق توخۇ يەپ داۋالىنىشنى چىڭ تۇتۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن:

(1) قايسى خىل راك كېسەللىكى بولمىسۇن، جىددىي داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىۋېرىشكە بولىدىغان ئومۇمىي ھالدىكى سەرتان مەجۇنىنى ئىشلىتىش لازىم.

تەركىبى: ئۈچقۇر پاقا 120 گرام، ئاق يىلان 80 گرام، ئوق يىلان 20 گرام، قورۇپ سارغايتىلغان چايان 30 گرام، كابۇل ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئادەمگىياھ (ژېنشېڭ) 30 گرامدىن؛ مۇدەپپەر قىلىنغان كۈچۈلا 20 گرام، ئاقىر قەرھا، كەترا، كۈندۈر، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بادام مېغىزى، كاۋاۋىچىن، توم زەنجىۋىل، تۇخۇمى خەشخاش، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاقلانغان قوۋزىقى، سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى 50 گرامدىن؛ مەرۋايىت 30 گرام، بۇغا مۈڭگۈز كۈشتىسى 50 گرام، تازا چاچ كۈلى، يىپەك كۈلى، سارغايتىلغان كىرپە تېكىنى، ئاقاقىيا، كات ھىندى، سارغايتىلغان زەمچە، ئاقمۇچ، شاقاقۇل، جويۇز، زەرچىۋە ھەر بىرى 30 گرامدىن؛ تولۇق ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 25 گرام، زەھەرسىز ئامىلە 20 گرام، ھاڭگا تېرەك ئۇرۇقى ياكى قوۋزىقى 30 گرام، توخۇ تاشلىقى ئىچى 30 گرام، پىننە، يالپۇز، بىخ مارجان كۈشتىسى 40 گرامدىن، سەمىغى ئەرەبى 30 گرام، رەيھان ئۇرۇقى 30 گرام، ئىپار تۆت گرام، يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرى.

ياسىلىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تولۇق تەييارلىغاندىن كېيىن ، ئىپاردىن باشقا ھەممە دورىلارنى پاراشوكلاپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولۇپ ، قايتا ـ قايتا ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن ئىپارنى يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرىگە سېلىپ ئېزىپ ئېرىتىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۈستىگە پاراشوك دورىلارنى سېلىپ سەل سۇيۇق ئوماچ شەكلىدە مەجۇن ياسىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن كېيىن تۆت گرام ( تۆت تال ئۆرۈك مېغىزىدەك ) دىن يېيىشنى باشلاپ ، كۆتۈرۈش كۈچىنى سىناپ كۆرۈپ ، ئاستا ـ ئاستا كۆپەيتىپ ئالتە گرام چامىسىغا يەتكۈزۈلسە ، بۇ مەجۇن ئالاھىدە ئۈنۈملۈك بولۇپ چىقىدۇ . ياخشىلىنىش بولسىمۇ لېكىن بەك ئاجىزلاپ ، ھالسىزلىنىپ كېتىش يۈز بەرسە كۈندە كەچ بىر قېتىم ياكى بىر نەچچە كۈن ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېيىشكىمۇ بولىدۇ . راكلا بولىدىكەن ، بۇ دورىنى كەم دېگەندە تۆت ئاي ياكى ئالتە ئاي يېيىش كېرەك .

خۇسۇسىيىتى : راك ھۈجەيرىلىرىنى ، ھەر خىل يەل ، ئىششىقلارنى تىزگىنلەش ، ئازايتىش ، ساقايتىش ، قان توختىتىش ، ساغلام ھۈجەيرىلەرنى تولۇقلاش ، زەخمىنى ساقايتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە .

(2) ھەر 30 كۈننى بىر قارار قىلىپ دورىلىق توخۇدىن ئۈننى ئاستى شاللانغان قۇما ئىچىگە سولاپ ، دورىنى 36 جىلك قوناق ئۈنىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئەتىگەن ـ كەچتە خېمىر يۇغۇرۇپ بېرىپ ، چۈشتە بىدە ، ھەر خىل سەيلەرنى چاناپ دورىلىق ئۈندىن سېپىپ بېرىپ بېقىپ ، 20 كۈن ئۆتسىلا يېيىشنى باشلاش ( توخۇنى ئۆلتۈرۈپ ، تېرىسىنى سويۇپ تاشلاپ پاكىزلەپ ، گۆشىنى شورپا قىلىش ، شورپىغا 30 گرام سېرىق

چىچەك ئۇرۇقىنى خالتىغا قاچىلاپ سېلىش لازىم ) ، ئاشقا توغراپ ھەر 2 ـــ 3 كۈندە بىرنى يېيىش كېرەك . توخۇنىڭ ئىچىشكە قايناق سۇنى سوۋۇتۇپ بېرىش لازىم . بۇ يەمنى يېيىش جەريانىدا توخۇدىن 2 ـــ 3 دانىسى ئۆلۈشمۇ مۇمكىن .

بۇ خىل دورىلىق بېقىلىدىغان توخۇلارنىڭ ھەر قېتىملىق يەم تەركىبى : تازىلانغان زەھەرسىز گۆشگۈرتتا ئۆلتۈرۈلگەن ساپ سىماب 130 گرام ( گۆشگۈرت 150 گرام بولسا يېتىدۇ ) ، ئاق يىلان 100 گرام ، ئۇچقۇر پاقا 150 گرام ، موزا 30 گرام ، ئۇق يىلان 20 گرام ( بولمىسا مەيلى ) ، زەمچە 30 گرام ، ئادراسمان ئۇرۇقى 50 گرام .

ياسىلىشى : ھەممە دورىلار ئارىلاش پاراشوكلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ، يۇقىرىقىلار 600 گرامدىن ئارتۇقراق دورا بولىدۇ . مانا مۇشۇ پاراشوك 36 جىنڭ قوناق ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇلسا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بۇ دورىلارنى ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ توخۇغا يېگۈزۈپ ، توخۇ گۆشىنى ۋاسىتە قىلىش ئارقىلىق ئادەمگە ئۆتكۈزۈش مەقسەت قىلىنىدۇ .

خۇسۇسىيىتى : مۇرەككەپ سەرتان مەجۇنى راك ھۈجەيرىلىرىنى تىزگىنلەپ تۇرغان شارائىتتا دورا يېيىشنىمۇ توختاتماي ، توخۇ گۆشىنى يېيىشكە باشلىسا راك ھۈجەيرىلىرى تېز ئاجىزلاپ ،يوقىلىشقا باشلايدۇ ، قاندىكى راك ھۈجەيرىلىرىمۇ ھاياتى ئاخىرلاشقان قان ھۈجەيرىلىرى قاتارىدا يوقىلىدۇ . بۇنىڭدىكى كارامەتنىڭ ھەممىسى توخۇغا ئۆزلەشكەن سىمابنىڭ گۆش ئارقىلىق ھەزىم قىلىش ، قان ئىشلەش ئەزالىرى ، قان تومۇرلار ئارقىلىق راك ھۈجەيرىلىرىگە ئومۇمىي ھۈجۇم

باشلىنىشى ئالدىدا . بۇ خىل ياخشى ئىلگىرىلەش بىلەن بىللە، قان سوۋۇپ، كېيىنچە چاچار ئەھۋاللارمۇ سادىر بولىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا پانتوكرىن ئوكۇلى ، ھەسەل جەۋھىرى ، ATP ، ۋىتامىن تابلېتلىرى ، بەدەن كۈچەيتىش شەربىتى ئىشلىتىش كېرەك . لېكىن قان سېلىش ياخشى ئەمەس .

ئوپېراتسىيىدە ، نۇردا ، خىمىيىلىك ئۇسۇلدا داۋالىنىپ ساقىيىپ كەلگەنلەرمۇ يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان مەجۇن ۋە دورىلىق تاماقلارنى يەپ يەنە ئىككى ئاي داۋالىنىشنى داۋاملاشتۇرۇۋەتسە ، راك كېسەللىكىدىن تولۇق قۇتۇلالايدۇ .

(3) ھەر خىل راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئورتاق ئىشلىتىشكە بولىدىغان چاي دورىسى ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : ئۇچقۇر پاقا 30 گرام ، كەترا 20 گرام ، ئادراسمان ئۇرۇقى 30 گرام ، ئاق يىلان 30 گرام ، موزا 20 گرام ، يالپۇز 20 گرام ، ئادەمگىياھ ئون گرام ، قورۇلغان قاسراقسىز شاپتۇل مېغىزى 60 گرام ، توخۇمى خەشخاش ئون گرام ، رەيھان ئۇرۇقى 30 گرام ، ئاقىر قەرھا 20 گرام ، سانا ئون گرام ، كاۋاۋىچىن 30 گرام ، شاقاقۇل ئون گرام .

ياسىلىشى : ھەممىسى چالا سوقۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە 10 ــ 15 گرام چامىسىدا ھەر قېتىملىق ئۇسسۇغاندا چەينەككە سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

خۇسۇسىيىتى : راك ھۈجەيرىلىرىنى تىزگىنلەش ، مەجۇن دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش رولى بار .

# تۆتىنچى ، قايتىلىنىش ـ خورىتىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر ۋە ئۇنى داۋالاش

## 1 . قايتىلىنىش خاراكتېرىدىكى يۈرەك كېسەللىكى

كېسەللىك ئالاھىدىلىكى :

بۇ خىل كېسەللىكتە قان بېسىمى بىر قەدەر يۇقىرى بولىدۇ ، قان بېسىمى نورمال بولغاندىمۇ ئارىلىق بېسىم پەرقى كىچىك بولىدۇ ، دوختۇرخانىدا بىر نەچچە ئاي داۋالانسا ساقايسىمۇ ، دوختۇرخانىدىن چىقىپ 2 ــ 3 ئاي ئۆتە ـ ئۆتمەي يەنە قوزغىلىدۇ . بۇ خىل يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلاردا قان بېسىمى يۇقىرىلىق ، يۈرەك ئىششىغان ، يۈرەك قان تومۇرى قاتقان ۋە ياكى يۈرەك ئۆك ، سول تەرەپلەرگە كېڭەيگەن ، سىلجىغان ئالامەتلەر بولىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

بۇ خىل يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ ، تەكرار داۋالىنىشقا باشلىغانلار دورىلىق توخۇ بېقىپ ، ھەر بىر توخۇنى 200 گرام زاراڭزا يارمىسى بىلەن قازاندا شورپا قىلىپ پىشۇرۇپ ( توخۇنىڭ تېرىسى سويۇۋېتىلىدۇ)ئىككى مېكيان، ئۈچ خوراز يېسە يۈرەك كېسەللىكى ۋە قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسەللىكى تولۇق ساقىيىپ قايتىلانمايدۇ . بۇ خىل دورىلىق توخۇنىڭ يەم تەركىبى ئادەتتىكى توخۇنىڭ يەم تەركىبىگە زادىلا

ئوخشاشمايدۇ . توخۇ يەم بىلەن 40 كۈن بېقىلىدۇ . سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بېرىلىدۇ . توخۇ كاتەكنىڭ ئاستىغا شال قويۇلىدۇ .

بېقىلىدىغان دورىلىق توخۇنىڭ يەم تەركىبى :

كۆيدۈرۈلگەن سىماب كۈلى ، ئۇچقۇر پاقا پاراشوكى ، ئاق يىلان پاراشوكى 150 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە ئېتى ، بىخ مارجان كۇشتىسى 100 گرامدىن ، موزا 50 گرام ، ئاقاقىيا ، ئاقىر قەرھا 30 گرامدىن ئېلىنىدۇ .

ياسىلىشى ۋە ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : بۇ دورىلار تالقانلىنىپ ، تاسقىلىپ 30 جىڭ قوناق ئۇنىغا ناھايىتى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ياش مېكىيان - خورازلار 35 كۈن بېقىلىپ بولدى دېگەندە ئاغرىققا ئاۋۋال مېكىيان ، ئاندىن خوراز يېگۈزۈلىدۇ . ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە ھەر خورازدىن كۈندە بىر گرامدىن قان ئېلىپ ( قانات ئاستىدىكى بېقىنىنىڭ چوڭ تومۇرىدىن ) ، ئاغرىقنىڭ بىلەك تومۇرىدىن سېلىشنى بەش كۈن داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن ئۇ خورازنى پىشۇرۇپ ئىككى كۈن كەچتە يېگۈزۈپ ، قالغان ئىككى خورازنى شۇ ئۇسۇلدا قېنىنى بىلەك تومۇرىغا ئۇرۇپ ، گۆشنى يېگۈزۈپ ، زاراڭزا يارمىسى بىلەن قايناتقان شورپىسىنى ئىچۈرۈپ بەرسە بولىدۇ . بۇ قان بېسىمنى ئۇنۇملۇك داۋالاشقىمۇ ، يۈرەك كېسەللىكىنى تەكرارلانمايدىغان قىلىپ داۋالاشقىمۇ پايدىلىق بولغاندىن سىرت ، مېڭىگە قان چۈشۈپ پالەچلەنگەن ئاغرىقلارنى بىمالال ، خەتەرسىز ساقايتىشقىمۇ پايدىلىق .

## 2 . ئۆپكە تۇبېركۇليوز ( سىل ) كېسەللىكى

كېسەللىك ئالاھىدىلىكى :

بۇ كېسەللىك ئاپتونوم رايونىمىز دائىرىسىدە بىر قەدەر كەڭ تارقالغان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە كۆچ ـ ماغدۇر قويمايدىغان، تولا تەرلىتىدىغان، ئائىلە ئىقتىسادىنى قۇرۇتىدىغان، ساقىيىشى ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، ھاۋاغا، تېمپېراتۇرىغا، پەسىلگە، كىلىمات، ئاش ـ تاماققا قاراپ ئۆزگىرىپلا تۇرىدىغان جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىك. بۇ كېسەللىك باشقىلارغا تېز يۇقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلارنىڭ بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىپلا تۇرىدۇ. ئۇلار ياخشى مۇھىت، ياخشى تاماق، كۆڭۈل خۇرسەنلىكى، كۆپ ئارام ئېلىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

داۋالاش رېتسېپى:

قورۇلغان زىغىر، ئاق يىلان، ئۇچقۇر پاقا 100 گرامدىن؛ قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى، يۇپقا زەنجىۋىل، توم زەنجىۋىل، تازىلاپ سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى، بادام مېغىزى، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، يالپۇز، پىننە، قورۇپ قاسرىقى تازىلانغان ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، ئاق ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاقلانغان قوۋزىقى 50 گرامدىن؛ ئاقىر قەرھا، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، داشاڭ، قەلەمپۇر، كۈندۈر، ئالىي بۇغا مۈڭگۈز پاراشوكى، كابۇل ھېلىلە ئېتى، سېرىق ھېلىلە ئېتى، قارا ھېلىلە، شاقاقۇل، تۇخۇمى خەشخاش، ياانتاق چېچىكى، سۇمبۇل، قاقىلە 30 گرامدىن؛ قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كەترا، سەمغى ئەرەبى، بۇزۇغا، لاچىندانە، مەرۋايىت، جويۇز، كاۋاۋچىن 20 گرامدىن؛ تولۇق ئۆلتۈرۈلگەن سىماب، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پەردىسى، موزا، زەھەرسىز ئامىلە 15 گرامدىن؛ زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، زەپەر، ئاقاقىيا ئون گرامدىن؛ ئىپار ئىككى گرام، يىپتەرلىك ھەسەل جەۋھىرى.

ياسىلىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىپار، زەپەرنى پارچىلاپ

ھەسەل جەۋھىرىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن ، باشقا دورىلارنى پاراشوكلاپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەسەل جەۋھىرىگە قوشۇپ قايتا - قايتا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ، بۇ مەجۇن دورىنى ئەتىگەن - كەچ تاماقتىن كېيىن 7 — 8 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىش ، يالاڭ يۇرمەسلىك ، سۇغا چۈشمەسلىك ، سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم .

پەرھىز تەرتىپى :

تاماقتا يەل - يېمىش ، كالا ، قوتاز ، تۆگە ، بېلىق گۆشلىرىدىن ، گۈرۈچ ، ياڭيۇ ، تۇرۇپ ، پالەك ، جاڭدۇ ، جياڭيۇ ، لازا ، ئاچچىقسۇدىن پەرھىز تۇتۇپ ، قوي گۆشى ، تۇخۇم ، ياڭاق يېيىش ، شورپا ، سۈت - قېتىق ئىچمەسلىك ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ھەسەل جەۋھىرى ئىچىش لازىم . بۇ تولۇق دورا رېتسېپى بىلەن ياسالغان بىر قېتىملىق دورىدىلا ئۆپكە تېشىلگەن،ئۈچەي - ئاشقازانلار كاردىن چىققان ئاغرىقلارمۇ تەلتۆكۈس ساقىيىدۇ . بۇ نۇسخىدىكى دورا بىلەن ئۆپكە ، كاناي ياللۇغى ، ئۈچەي - ئاشقازان يارىسى ، رېماتىزم ، ھەر خىل ئۇستىخان كېسەللىكلىرى ، ئاياللار كېسەللىكىمۇ ساقىيىدۇ .

## 3 . ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى

كېسەللىك ئالاھىدىلىكى :

ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى بىر مۇستەقىل كېسەللىك بولماستىن ، ئۆپكە كېسەللىكىنىڭ ئۇزاققا سوزۇلۇپ ، ئېغىرلىشىپ ، يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرگەنلىكى ، ساپ ھاۋا يېتىشتۈرۈپ بېرەلمىگەنلىكى ، بەدەننىڭ زەئىپلىشىپ ، قان

ئېقىمىنىڭ سۇسلاشقانلىقى، ئۆپكىنىڭ سالپىيىپ، يۈرەكنى سىقىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ئىككىلەمچى كېسەللىكتۇر.

بۇ كېسەللىكنىڭ پەرھىز تەرتىپى ئۆپكە تۇبېر كۇليوز كېسەللىكىنىڭ پەرھىز تەرتىپىگە ئوخشىسىمۇ، دورا رېتسېپ تەركىبى ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا، بۇ كېسەللىكنى تۆۋەندىكى رېتسېپ، تەرتىپلەر بويىچە داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ:

داۋالاش رېتسېپى:

ئۇچقۇر پاقا، ئاق يىلان، قورۇپ قاسرىقى ئېلىۋېتىلگەن ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 40 گرامدىن؛ چۈچۈكبۈيا يىلتىزى، بادام مېغىزى، كابۇل ھېلىلە ئېتى، قورۇلغان زېغىر، ئاقىر قەرھا، بادام مېغىزى 20 گرامدىن؛ بوزۇغا، موزا، يالپۇز، كۈندۈر، سەمىغى ئەرەبى، سەدەپ كۇشتىسى، مەرۋايىت، بۇغا مۈڭگۈز كۇشتىسى، سىماب كۇشتىسى، ئوق يىلان، چۈچۈكبۈيا يىلتىزى، كىرپە تىكىنى كۇشتىسى، سېرىق ھېلىلە ئېتى، قارا ھېلىلە، ئادەمگىياھ قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى، قورۇلغان زېغىر، شاقاقۇل، جويۇز، كاۋاۋىچىن، زەرچىۋە، لاچىندانە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، زەھەرسىز ئامىلە، سۇمبۇل، سانا، سەۋزە ئۇرۇقى ئون گرامدىن؛ زەپەر تۆت گرام، ئىپار ئىككى گرام.

ياسىلىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئۆپكە تۇبېركۇليوز كېسەللىكنى داۋالاش رېتسېپىدا كۆرسىتىلگەن مەجۇندەك ياساپ، ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن كېيىن 5 ــ 6 گرامدىن يېيىشكە بولىدۇ. پەرھىز ۋە يېمەك ـ ئىچمەكتە ئۆپكە تۇبېركۇليوز كېسەللىكنىڭ پەرھىز تەرتىپىگە ئەمەل قىلىش، ئەتىگەن ـ كەچ ئىككى تابلېتتىن ATP ئىچىش، كۈندە پانتوكرىندىن بىر ئامپۇلنى موسكۇلغا ئوكۇل قىلىش، قان

بېسىمىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتمەسلىكىگە ، نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش ، ئىمكانىيەت بولسا دورىلىق توخۇ گۆشىنى يېيىش لازىم . ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكىدىن ئاسارەت قالدۇرماسلىق ئۈچۈن تۇخۇم يېغى ئىستېمال قىلىپ سەمرىش ، كۈچ ، قان تولۇقلاش ، پۈتۈن بەدەنىنىڭ كېسەللىككە قارشىلىق كۈچىنى ئومۇميۈزلۈك ئاشۇرۇش لازىم .

تۇخۇم يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى :

100 دانە تۇخۇمنى قوقاستا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئايرىۋېلىپ ، كېيىن قوينىڭ بۆرەك يېغىدىن 300 گرامنى توغراپ قازاندا ئېرىتىپ ، ئاندىن ئوتنى پەسەيتىپ ، ياغنىڭ كۆمۈرلەشكەن چىگىردەكلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، شۇ ياغ ئۈستىگە تۇخۇم سېرىقىنى سېلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، تولۇق چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن قازانغا سۇس ئوت قالاپ ، ئۈزۈلدۈرمەي قىزدۇرغاندا ، تۇخۇم پاراشوكلىرى ياغدا قىزىپ كۆيگەنسېرى ياغقا ئايلىنىشقا باشلايدۇ . ئازلا قىسمى كۆيۈندە سۈپىتىدە قالىدۇ ، ئارقىدىن چۆمۈچتە ئارىلاشتۇرۇپ ، كۆيۈندىدە سېرىق پاراشوك قالمىغاندا بىر ئاق داسنى قۇرۇتۇپ ، ئۈستىگە پاكىز ، قېلىن ئاق رەختنى يېيىپ ، قازاندىكى بارلىق كۆيۈندىلەرنى رەخت ئۈستىگە ئېلىپ ، رەخت بىلەن كۆيۈندىلەرنى ئوراپ ئاستى - ئۈستىنى ئامبۇردا قايتا - قايتا قىسۇۋەرگەندە ، تۇخۇمنىڭ كۆيۈندىلىرىلا رەختتە قېلىپ ، قىسىلغان رەخت تۆشۈكچىلىرىدىن ياغ تۆمۈر داسقا تولۇقى بىلەن سىرغىپ چىقىدۇ . كۆيۈندىدە يەنە ياغ بار دەپ قارالسا ، يەنە قاتتىق قىزدۇرۇپ ، يەنە بىر قېتىم رەختكە ئوراپ قىسىپ يېغىنى سۈزسە بولىدۇ . شۇنىڭ بىلەن 500 گرامدىن ئارتۇق تۇخۇم يېغىغا

ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇنى ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى پىيالىگە 10 ــ 12 تامچىدىن (يېرىم قوشۇق) سېلىپ ئىككى تال قەنت تاشلاپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، 40 كۈندىن ئارتۇق يېتىدۇ. بەدەن 2 ــ 3 سائەت خېلى قىزىيدۇ. شۇڭا، دەسلەپتە ناھايىتى ئازدىن ئىچىش لازىم. بۇ ئۇسۇل ئاخىرغىچە داۋاملاشتۇرۇلسا بەدەندىكى زەئىپلىك، ئورۇقلۇق تۈگەيدۇ. قان بېسىمى بىر ئاز ئۆرلەيدۇ. ئۆپكە ـ يۈرەكتىكى ھەممە ئاجىزلىق تۈگەپ، كېيىن كېسەللىك تەكرارلانمايدۇ. زادىلا كاناي ياللۇغىغا گىرىپتار بولمايدۇ.

## 4. رېماتىزم كېسەللىكى

كېسەللىك سەۋەبى:

رېماتىزم كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى خىلمۇ خىل ھەم ناھايىتى كۆپ. ئاساسەن بەدەن سۆڭەكلىرىگە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، ئۇزاق مۇددەت سۇدا، پاتقاقتا يۈرۈش، ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە سۇ كېچىپ يەر سۇغىرىش، ئۇزاق مۇددەتكىچە سوغۇق، يەللىك تاماق يېيىش، سۆڭەك، بوغۇملار زەخىملىنىش، گۈرجەك، كالا، قوتاز گۆشلىرىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. رېماتىزم ئاغرىقى سۆڭەك ـ بوغۇملارنى ئاساس قىلىپ پەيدا بولغاچقا، ئادەمنىڭ ھەرىكەت پائالىيىتىنى تېيىنلاشتۇرىدۇ، ئۇزاقتا سوزۇلغانسېرى پۇتتىن قولغىچە كېڭىيىپ ئاخىر پالەچ قىلىدۇ ياكى رېماتىزم مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما، بۇ مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن قوزغالسۇن، قانچىلىك ئېغىرلاشسۇن،

تـامامەن ساقايتقىلى بولىدىغان كېسەللىك . ئالدى بىلەن ئەندىشىنى يوقىتىش ، ئىشەنچ تۇرغۇزۇش لازىم .
داۋالاش ئۇسۇلى :
(1) ئاش ـ تـامـاقـقـا ئەھـمـىـيـەت بـەرگـەنـنىڭ سىرتىدا ، تـۆۋەنـدىـكـى دورا تـەركـىبلىرىنى تولۇقلاپ هاراققا چىلاپ ، بىرەر هەپـتـە تۇرغۇزۇپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئاغرىققائىچۈرۈش لازىم:
ئاق يـىلان 100 گـرام ، ئوق يـىلان بەش گرام ، ئۇچقۇر پاقا 30 گـرام ، قـورۇلـغـان ئادراسـمـان ئۇرۇقـى 50 گـرام ، شاقاقۇل 50 گـرام ، ئاقـىـر قـەرها 20 گـرام ، ئاق ئۇجـمـە يىلتىزىنىڭ ئاقلانغان قوۋزىقى 30 گرام ، قورۇلغان چايان ئون گرام ، ئىپار ئىككى گرام ، پىننە پاراشوكى 30 گرام ، ئادەمگىياھ بەش گرام .
يـاسـىـلـىـشـى : هەمـمـىـسىنى تەييارلاپ يىرىك پاراشوكلاپ خـالـتـىـغـا قـاچـىلاپ ( ئىچىگە ياڭاقتەك تاش سېلىنىدۇ ) ، ئاغزى چوڭراق بوتۇلكىغا سېلىپ ئۈستىگە هاراق قۇيۇلىدۇ .
ئىـشـلـىـتـىلىشى : كۈندە كەچتە تاماقتىن كېيىن بىر رومكا هاراقـنى بىر پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىۋېتىش هەم رېـمـاتـىـزم ئۇگـىـلـىـرىـنـى ئاسـاس قـىـلـىـپ كۈندە 2 ـــ 3 قېتىم ئۇۋۇلىتىش كېرەك .
(2) هەر خىل رېماتىزم كېسەللىكى ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا رېتسىپىنى قائىدە بويىچە ئىشلەتسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى :
ئاق يـىلان ، ئالـىـي دەرىـجـىـلىك بۇغا مۈڭگۈز پاراشوكى ، زەنـجـىـۋىـل ، يـانـتـاق چېچىكى ، چارمىق ، شاقاقۇل ، بىخ مارجان كـۆشـتـىـسـى ، كـابـۇل هېـلـىـلـىسى ئېتى ، ئاق ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاقلانـغـان قـوۋزىـقـى ، قـەلـەمـپـۇر 30 گـرامـدىـن ؛ ئۇچقۇر پاقا ، زەنـجـىـۋىل ، سۇمبۇل ، چايان ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، سۆرۈنجان ،

موزا 20 گرامدىن؛ كۈچۈلا كۈشتىسى، سۆرۈنجان ئون گرامدىن؛ ئۆق يىلان ئالتە گرام، ئىپار بىر گرام، زەپەر توّت گرام. ھەممىسى پاراشوك قىلىنىپ، ھەسەل جەۋھىرى بىلەن مەجۇن قىلىنىپ ئەتىگەن - كەچ تاماقتىن كېيىن جىگدىدەك يېيىلىدۇ.

(3) سۆگەك ئوتىغا قاقلىنىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا قوي، ئات، ئىت، قاغا قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ھايۋان، ئۇچار قاناتلارنىڭ قۇرۇپ قاقشال بولغان سۆگەكلىرىنى يىغىپ مەشكە سېلىپ، ئۈستىگە 3 ⁄ 1 كەلگۈدەك ئادراسمان ئۇرۇقىنى سېلىپ ئوت يېقىپ، مەشنىڭ ئاغزى ۋە ئۈستىنى ئېتىپ، كىچىك جەينەكنىنى كارنۋاتنىڭ بىر تال شىلى ئېلىۋېتىلگەن كاماردىن چىقىرىپ، سۆگەك راسا كۆيۈپ، تۈتۈن قويۇندەك قويۇق چىقىشقا باشلىغاندا يالىڭاچلىنىپ، قىسقا ئىشتان بىلەنلا ئولتۇرۇپ، ئاغرىغان ئورۇننى ئاساس قىلىپ ئىسلاپ قىزدۇرۇپ، ھەر تەرەپنى ئايلاندۇرۇپ قاقلاش، كۆيگەن يەرنى قاتتىق مۇجۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. سۆگەك ئوتى يالقۇنىنى ئىلاج بار تۈتۈن شەكلىدە چىقىرىپ ئىككى سائەت چامىسىدا قاقلىنىش، قايتا - قايتا ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئېغىر، قاقلىنىش، ئۇۋۇلىنىش يېتەرلىك بولمىدى، دەپ قارالغان ئورۇنلارنى سۆگەك ئوتى يالقۇنىغا يەنە قاقلاش لازىم. ئاخىرىدا يەنە بىر قېتىم چوغ ئۈستىدە ئادراسمان ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، ئون مىنۇت قاقلاش كېرەك. بۇ سىرتتىن تەسىر كۆرستىدىغان فىزىكىلىق داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل داۋالاش ئىككى قېتىم تەكرارلانسا ئاغرىقنىڭ كۆپ قىسمى ساقىيىدۇ.

(4) رېماتىزم كېسەللىكىنىڭ زادىلا قوزغالماسلىقى ئۈچۈن مۇرەككەپ رېماتىزم مەجۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق يىلان 80 گرام، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى، تازىلاپ كۇشتە قىلىنغان توخۇم شاكىلى، ياليۇز،ئاقىر ـ قەرها 50 گرامدىن؛ چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بادام مېغىزى، قاقىلە، قەلەمپۇر، شاقا قۇل، كۇندۇر، كەترا، جويۇز، بوزۇغا، بىخ مارجان كۇشتىسى، ئۇچقۇر پاقا، زەھەرسىز ئالىي دەرىجىلىك بۇغا مۇڭگۈزى، سەمىغى ئەرەبى 30 گرامدىن؛ خولىنجان، مەرۋايىت، كۇچۇلا كۇشتىسى، كىرپە تىكىنى، قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى ئېتى، سېرىق ھېلىلە ئېتى، ئادەمگىياھ، چارى مىق، موزا، كاۋاۋىچىن، كات ھىندى، ئاقا قىيا، توخۇمى خەشخاش، پىلپىل، زەنجىۋىل، ئاق ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاقلانغان قوۋزىقى، توخۇ تاشلىقى ئېتى 20 گرامدىن؛ خەيما ئون گرام، زەپەر، ئوق يىلان بەش گرامدىن؛ ئىپار ئۈچ گرام، ياخشى ھەسەل يېتەرلىك مىقداردا ئېلىنىدۇ.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تولۇق ھازىرلاپ، ئىپاردىن باشقا ھەممە دورىلارنى پاراشوكلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تولۇق ئارىلاشتۇرۇش، ئارقىدىن ھەسەلنى قازاندا قىزىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئۇنى قاچىغا ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ئىپار بىلەن زەپەرنى ھەسەلگە سېلىپ ئېزىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەممە پاراشوك دورىنى ھەسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئوماچ ھالەتتە مەجۇن قىلىش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىققا ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن كېيىن تۆت گرامدىن ئالتە گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ يېگۈزۈلىدۇ.

(5) ئاغرىغان ئورۇن دورىلىق ھاراق سۈركىلىپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

دورىلىق ھاراق تەركىبى: بۇغا مۇڭگۈزى 30 گرام،

جويۇز ، بۇزۇغا ، خولنجان ، شاقاقۇل ، قەلەمپۇر 50 گرامدىن ؛ ئادەمگىياھ خەيما 15 گرامدىن ؛ زەھەرسىز كۆچۈلا ئون گرام ، ئاقىر قەرھا 40 گرام ، ھاراق 500 گرام .

ياسىلىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى پاراشوكلاپ ، كىچىك ئۇزۇنچاق بىر ياكى ئىككى دانە خالتىغا ( ئىككى قات داكىدا تىكىلگەن ) قاچىلاپ ، ئاغزى چوڭراق ، ياخشى ئېتىلىدىغان قاچىغا سېلىپ ، 500 گرام ھاراققا بىر ھەپتە چىلاش لازىم .

ئىشلىتىلىشى : ئاغرىغان ئورۇنلار ئەتىگەن ـ كەچ دورىلىق ھاراق سۈركىلىپ ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ .

خۇسۇسىيىتى : پەي ـ سۆڭەك ، بوغۇم ، مۇسكۇللارنى قىزىتىش ، كۈچەيتىش ، ئاغرىق توختىتىش رولى بار .

(6) يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش بىلەن بىللە يەنە پانتوكرىن ئوكۇلىدىن مۇسكۇلغا كۈندە ئىككى ئامپول ئۇرۇلىدۇ ، ATP ۋە ۋىتامىن $B_1$ ، $B_2$ ، $B_6$ تابلېتلىرىدىن ئەتىگەن ـ كەچتە يېيىشكە ئىككى تالدىن بېرىلىدۇ .

(7) كۆن ئارىلاپ تۇخۇم يېغى بىلەن قول ـ پۇت ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ .

(8) چارمىق ، ئادراسمان ، ئۇچقۇر پاقا ، ئاق يىلان ، بۇزۇغا ، موزا ، ئاقىر قەرھا ، قەلەمپۇرلار ئارىلاش تالقانلىنىپ ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئاغرىق ئورۇنغا قايتا ـ قايتا تېڭىلىدۇ . كەپتەر مايىقىنى قايناق سۇدا بۇسلاپ پۇت ، قول ، تىز ، بەەل بوغۇملىرىغا تاڭسا بۇنىڭمۇ پايدىسى كۆپ .

(9) ئەگەر رېماتىزم ئاسارىتى شۇنچە دورىلار بىلەنمۇ 2 ـــ 3 ئايغىچە يوقالمىسا ، 6 ـ ، 7 ـ ئاي ئارىلىقىدىكى ھاۋا تازا قىزىغان كۈندە ، زادىلا سۇ كۆرۈپ باقمىغان دۆڭلۈكتىكى كونا باراقسان

چىغنى تېپىپ، بىر مېتىر چوڭقۇرلۇقتا كولاپ چىغنى چىقىرىۋېتىپ، ئاپتاپ راسا چىققان چۈشتە ئاغرىقنى ئىچ كىيىمى بىلەنلا ھېلىقى چىغ چىقىرىۋېتىلگەن ئورەككە كۆمۈپ، ئاندىن يىلان، شاقا قۇل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، پاقا ئارىلاشمىسى دەملەنگەن چاينى ئىچۈرۈپ، كەم دېگەندە ئىككى سائەتنى ئۆتكۈزۈپ قويۇرۇلسا، بۇ كېسەللىكتىكى ھەممە ئىللەت تۈگەيدۇ، بۇنىڭدا چىغنىڭ تويىسدىكى قۇۋۋەت بەدەنگە ئۆتۈش ئارقىلىق شىپالىق رولىنى ئوينايدۇ. كەچتە ئۆيگە بېرىپ گۆش، تۇخۇم بىلەن ئوزۇقلىنىپ ياتسا، ئەتىسى سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ. مانا بۇ تەلتۆكۈش داۋالىنىشتۇر.

پەرھىز قىلىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە ئىشلار:

(1) گۈرۈچ، كالا، قوتاز، تۆگە، بېلىق گۆشلىرى؛لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭدۇ، جياڭيۇ، ياڭيۇ، تۇرۇپ، سۈت، قېتىق، تاۋۇز، شاپتۇل، بېھى، ئامۇت، ئالىگرات قاتارلىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

(2) تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق لازىم.

## 5. رېماتىزم مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى

كېسەللىك ئالاھىدىلىكى:

رېماتىزم مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى رېماتىزمنىڭ ئېغىرلىشىشىدىن پەيدا بولىدىغان ئىككىلەمچى كسەللىك بولۇپ، رېماتىزمنىڭ قوزغىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا يۈرەك تىترەيدۇ، يۈرەكنىڭ مىنۇتلۇق سوقۇشى 80 دىن يۇقىرى بولىدۇ،

قان سوۋۇپ بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ، كېسەل كىشى بارغانسېرى ماغدۇرسىزلىنىدۇ، پۇت - قول بوغۇملىرىغا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، زەرداپ يىغىلىدۇ. زىڭ - زىڭ ئاغرىق كۈچىيىدۇ، يۈرەك سىقىلىۋاتقاندەك، بەزىدە توختاپ قالغاندەك سېزىلىپ، ئاغرىغان كىشى ۋەھىمە ئىچىدە قالىدۇ، ئۈمىدسىزلىك ئېغىرلىشىپ، چىرايى تاتىرىشقا باشلايدۇ، نېمىلا يېسە زىيان قىلغاندەك ھېس قىلىدۇ، ئاخىر ھوشسىزلىنىش باشلىنىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا ھەقىقەتەن ئەتراپلىق ئويلىنىش، ھەممە تەرەپنى نەزەرگە ئېلىش، غەربچە، جۇڭگىچە، ئۇيغۇر تىبابىتىچە داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش ئاساسىدا رېماتىزىمنى داۋالاش، بەدەننى كۈچەيتىپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، سۆڭەك - بوغۇملاردىكى ئاغرىقلارنى ئازايتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىككىلەنمەي تۆۋەندىكىدەك داۋالاشنى باشلاش لازىم:

(1) ئالدى بىلەن قاننى جانلاندۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن يېيىشكە قوي گۆشىدە ئەتكەن زىخ كاۋىپى، قوي گۆشى (شورپىسىز) بېرىش؛ ئەتىگەن - كەچتە پانتوكرىن ئوكۇلىنى مۇسكۇلغا بىر ئامپۇل ئۇرۇش، ATP تابلېتىنى ئىككى تالدىن ئۈچ قېتىم، ۋىتامىن $B_1$، $B_2$، $B_6$، $B_{12}$، C نى ئىككى تالدىن ئۈچ قېتىم ئىچۈرۈش، رېنسىن زەيزاۋۋەننى كۈندە ئىككى قېتىم يېرىم كۈملاچتىن يېگۈزۈش؛ تامىقىغا زاراڭزا يېغى ئىشلىتىش؛ ھۆل، سوغۇق خاراكتېردىكى كالا، تۆگە، قوتاز، بېلىق گۆشلىرىدىن، پالەك، كۈدە، ياڭيۇ، جاڭدۇ، ئاچچىقسۇ، سۈت، قېتىق، ھاراقتىن پەرھىز تۇتۇش، گۈرۈچ تامىقى يېمەسلىك لازىم. يەيدىغان تامىقىنى مۇنداق ھازىرلاش كېرەك:

ئالدى بىلەن لەگمەنگە خېمىر پىلتە قىلىپ، پىلتىنى بېسىپ نېپىز يالپاقلاپ، قايىنىغان سۇدا ئۈزۈپ تاشلاپ پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىپ، ئاندىن قازاننى باشقىدىن ئېسىپ يېرىم چىنە سۇنى قايىنتىپ، ئۇنىڭغا چۇچۇتۇلگەن زاراڭزا يېغىدىن ئىككى قوشۇق، توغرالغان قوي گۆشىدىن تۆت سەر، چىڭسەي، ئاق بەسەي، شوخلا، سۇگپىيازدىن ئاز - ئازدىن سېلىپ 15 مىنۇت قايىنتىپ، تۈزىنى تەگشەپ پىشۇرۇپ ئېلىنسا، قورۇلماي پىشۇرۇلغان سەي هازىر بولىدۇ، بۇنى ئالدىدا پىشۇرۇپ سۈزۈۋالغان ئاش ئۈستىگە قۇيغاندا ئېسىل، قۇۋۋەتلىك، سىڭىشلىك تاماق هازىرلىنىدۇ. ئەتىگەن - كەچتە ئىككىدىن تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا بىر قوشۇقتىن هەسەل جەۋهىرىنى قوشۇپ قوچۇپ، بىر پىيالە قايناق سۇنى قۇيۇپ يەنە قوچۇپ ئىچۇرۇش؛ چۇشتە ئازراق قايماق چاي، زىنخ كاۋىپى، نان بىلەن تاماقلاندۇرۇش، كۈندە ئون تال ياڭاق، تۆت تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى يېگۈزۈشكە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

(2) يۇقىرىقىدەك داۋالاپ بىر هەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، رېماتىزمنى سۆگەك ئوتىغا قاقلاپ داۋالاشتا سۆزلەنگەن ئۇسۇل بويىچە ئاغرىق ئۆگىلىرىنى سۆگەك تۇتۇنىدە ۋە سۆگەكنىڭ يالقۇنى تەپتىدە قاقلاپ قىزدۇرۇپ، مۇجۇپ، ئۇۋۇلاپ (قول بىلەن) ئىككى ئاي داۋالاش كېرەك.

(3) ئاق يىلان 100 گرام، ئۇچقۇر پاقا، ئالىي دەرىجىلىك بۇغا مۈڭگۈزى، تازىلاپ سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى، ئاقىر قەرها، يالپۇز، كۈندۈر، كابۇل هېلىلىسى ئېتى، سېرىق هېلىلە ئېتى، كاۋاۋىچىن، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاقلانغان قوۋزىقى، بادام مېغىزى، سەدىغى ئەرەبى، كەترا، تۇخۇمى خەشخاش 50 گرامدىن؛ بوزۇغا، يۇپقا زەنجىۋىل،

قاقىلە، قارىمۇچ، شاقاقۇل، پىلە غوزا كۆلى، چۆچۆكبۇيا يىلتىزى، زەھەرسىز كۇچۇلا 30 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە، زەھەرسىز ئامىلە، موزا، ئاقاقىيا، سەقەنقۇر ( خەيما )، ئاقمۇچ، سۆرۈنجان، سۇمبۇل 20 گرامدىن؛ ئوق يىلان، زەپەر ئون گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرام ( يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ھەر بىر خىل دورا مىقدارىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى تەييارلانسىمۇ بولىدۇ ) ئېلىنىدۇ ئىپاردىن باشقا دورىلارنى دورا ماشىنىسىدا ئېزىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوفىچاق ھاۋانچىدا يەنە بىر قېتىم سوقۇپ راسا ئۇششاقلاپ، تولۇق ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرى بىلەن ( ئاۋۋال ئىپارنى ھەسەل جەۋھىرىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ) سۇيۇق خېمىر ( مەجۇن ) قىلىش لازىم.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەجۇن ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن 4 — 5 گرام چامىسىدا قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. ھېچ بولمىغاندا كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئىچىش كېرەك.

(4) ھەر بەش كۈندە بىر قېتىم 100 گرام ئادراسمان كۆكىنى 100 گرام كاۋاۋىچىن بىلەن قوشۇپ بىر چوڭ ئاليۇمىن چەينەكتە تولۇق بىر سائەت قاينىتىپ، سۇ سوۋۇپ بەدەن كۆيمىگۈدەك بولغاندا ئاغرىق ئورۇننى مەركەز قىلىپ بەدەننى يۇيۇش، شۇ كۈنى كەچلىكى قىزىل - پۈتنى تۇخۇم يېغى بىلەن ياغلاپ، ئوتقا قاقلاپ سىڭدۈرۈش. قالغان كۈنلەردە 500 گرام هاراققا 30 گرام بوزۇغا، 30 گرام جويۇز، ئون گرام موزا، 30 گرام بۇغا مۈڭگۈزى، 20 گرام زەھەرسىز كۇچۇلا، 30 گرام قەلەمپۇر، 20 گرام ئادراسمان ئۇرۇقى ئارىلاشمىسىنىڭ پاراشوكىنى چىلاپ،

تـەمـى چـىـقـقـانـدىـن كېيىن پاختا بىلەن ساقتىپ ، پۇت ـ قولنى ئۇۋۇلاش كـېـرەك ، شـۇنـىـڭ بـىـلـەن بـىللە قان بېسىمى ، يۈرەك ھەرىـكـىـتى ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ نورمال تۇرۇشىغا ئەھمىيەت بـېـرىـش ، رېنسىن زەيزاۋۋەن كۇمىلىچى يېيىشنى ئۇن كۈندىن 20 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇش لازىم . پۈتۈن داۋالاش جەريانىدا سۆڭەك ئۇتـىـغـا قـاقـلـىـنىشنى 2 ــ 3 قېتىملا ئېلىپ بېرىش كېرەك ، مۇشۇ ئۇسـۇلـدا بـىـر ئـايـدىن ئۈچ ئايغىچە داۋالىسا ، كېسەللىك ھەر قانچە ئېغىر بولسىمۇ ساقىيىدۇ .

## 6 . قان ئازلىق ۋە تۆۋەن قان بېسىملىق يۈرەك كېسەللىكى

كېسەللىك سەۋەبى ۋە ئالامىتى :

قـان ئازلـىق كېسەللىكىنىڭ ئاقىۋىتى تۆۋەن قان بېسىملىق يـۈرەك كـېـسـەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ . بۇ تاماق ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۇزاق مـۇددەت نـاچار ھەم ئاز بولغانلىقىدىن ياكى ئۆپكە ، ئاشقازان كـېـسـەلـلـىـكـلـىـرىـنىڭ ماغدۇرنى خورىتىشىدىن پەيدا بولىدىغان كـېسەللىك بولۇپ ، بۇنىڭدا يۈرەكنىڭ سېلىشى ئاستا ، تەرتىپسىز ، نـەپەس سۇس ، بەدەن ئاجىز ، چىرايى تاتىراڭغۇ ، سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كەتكەن بولىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) بـىـر كـىـلـوگـرام پىلە قۇرت مايىقىنى بەش جىڭ سۇدا ئىـكـكى سائەت قاينىتىپ ، قاينىتىلغان سۇنى سۈزۈلدۈرۈپ ئېلىپ ، ئۇنـىڭغا كۆپۈكى ئېلىنغان ئىككى كىلوگرام ھەسەلنى سېلىپ يەنە قـايـنـىـتـىـپ ، ئارقـىـدىـن بـىـر كىلوگرام قەنتنى سېلىپ ئېرىتىپ بـولغاندىن كېيىن 500 گرام زاراڭزا چېچەكنى پاراشوكلاپ ھېلىقى

ئاربلاشما سۇيۇقلۇقتا سىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئاغرىقتا چوڭ بىر قوشۇقتىن يېگۈزۈش كېرەك. بۇ، ئومۇمىي ئاجىزلىقنى يوقىتىپ، بەدەننى ماغدۇرلاندۇرىدۇ.

(2) تۆۋەندىكى قان كۆپەيتىش مەجۇنىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ:

تەركىبى: بۇغا مۈڭگۈز تالقىنى 50 گرام، قۇرۇق پىننە پاراشوكى 100 گرام، تۆمۈر دېتى 30 گرام، قىزىل بەھمەن 100 گرام، شاقاقۇل 30 گرام ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك ساپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلغاندىن كېيىن ئەتىگەن ـ كەچتە كىچىك گۈلچىلىك يېسە بولىدۇ.

تاماقتى ئۈچۈن توخۇ، كەپتەر، كەكلىك گۆشلىرى، زاراڭزا يېغى، كېيىنچە قوي گۆشىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇچىسىغا كەپتەر باچكىسىنى بوغۇزلاپ قېنى سۈرتۈلىدۇ. پانتوكرىندىن (بۇغا مۈڭگۈز سۇيۇقلۇقى ئوكۇلىدىن) كۈندە بىر قېتىم بىر ئامپۇل موسكۇلغا ئوكۇل قىلىنىدۇ.

چېيى ئۈچۈن قەلەمپۇر بەش گرام، سەندەل ئون گرام، گاۋزىۋەن ئون گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سۇمبۇل 15 گرام، زەنجىۋىل ئون گرام نىسبىتىدە ئارىلاشتۇرۇپ دەملىنىدۇ. ATP تابلېتى، ۋىتامىن $B_1$، $B_{12}$، C، A، D تابلېتلىرى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى تالدىن بېرىلىدۇ.

## 7. قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسەللىكى

قان بېسىمىنىڭ ئۆرلىشى مېڭىگە قان چۈشۈشكە، يۈرەك

پالەچىلىنشكە، دىئابىت ( قەنت سىيىش ) كېسەللىكىگە، يۈرەك پالەچىلىنىشكە ئېلىپ بارىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرىلىق ئۆنۈملۈك تىز گىنىلەش تەدبىرى تېپىلمايۋاتقان، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، چوڭلاردا، ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، جاھىل خاراكتېرلىك، ئاسان ساقايمايدىغان، ئۆرلىشى تېز، پەسىيىشى ئاستا، خەۋپلىك كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ كېسەللىك ماي تەركىبى يۇقىرى، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يېسىلا تېز قوزغىلىدۇ. داۋالاشقا ۋاقىت كۆپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا داۋالىسا ھەم تېز، ھەم ئۈنۈملۈك تىزگىنلىگىلى بولىدۇ:

(1) چىگە گۈلى 60 گرام، ئەپتىمۇن ( سېرىق ئوت ) 50 گرام، چىگسەي ئۇرۇقى 40 گرام، ئۇچقۇر پاقا پاراشوكى 30 گرام، قوناق ساقىلى 40 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلاردىن چاي دورىسى تەييارلاپ، ئىككى ھەپتىگىچە كۈندە 15 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇزلۇققا ئىچسە بولىدۇ. تۇگسە يەنە تەييارلاش لازىم. چىگە گۈلى، ئۇچقۇر پاقا بەكمۇ مۇھىم. چىگە گۈلى تېپىلمىسا چىگە يىلتىزى ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. كۈندىلىك يەيدىغان تاماققا زاراڭزا يېغى ئىشلىتىش كېرەك.

( 2 ) دورىلىق توخۇ بېقىپ، گۆشى يېگۈزۈلىدۇ. توخۇنىڭ يېمى باشتىكى راك ھەققىدىكى باياندا تونۇشتۇرۇلغان رېتسېپ بويىچە ياكى تۆۋەندىكى رېتسېپ بويىچە تەييارلانسا بولىدۇ:

سىماب كۇشتىسى 120 گرام، ئۇچقۇر پاقا 150 گرام، ئاتى يىلان 150 گرام، مىۋزا 30 گرام، ئوق يىلان 20 گرام، ئۈچ خىل ھېلىلە ئېتى 100 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 50 گرام، بىخ مارجان كۇشتىسى 50 گرام، پىلە غوزا كۈلى 50 گرام. بۇلارنى دورا

ماشىنىسىدا يانجىپ، ئەلگەكتە تاسقاپ، 24 جىڭ قوناق ئۇنىغا تەكشى ئارىلاشتۇرغاندا دورىلىق يەم تەييار بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئالتە دانە مېكىيان چۆجە، ئالتە دانە خوراز چۆجىنى ئاستىغا شال بېكىتىلگەن قۇمىغا سولاپ، دورىلىق يەمنى كۈندە ئۈچ ۋاخ خېمىر قىلىپ ھەم كۆكتاتلارغا سېپىپ يېگۈزۈپ، 35 كۈن چامىسىدا باققاندىن كېيىن دورىلىق يەمنىڭ ئازغىنا قىسمى قالغاندا ئاۋۋال مېكىيان چۆجىدىن، كېيىن خوراز چۆجىدىن 2 — 3 كۈندە بىرنى زاراڭزا يارمىسى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسىنى ئىچۈرمەي، گۆشىنىلا يېگۈزۈش كېرەك، بۇ چاغدا قان بېسىمى خېلىلا تۆۋەن ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، ئۇ ھالدا قان بېسىمى تۆۋەنلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولمىسىلا، قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىشتىن ئەنسىرىمەسلىك لازىم. بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب نېمە؟ يۇقىرىدا راك كېسەللىكى ھەققىدە سۆزلىگەندە، سىمابنىڭ راك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئالاھىدە رولى بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ سىزىمىنى سۇسلاشتۇرۇش، قان بېسىمىنى، تېمپېراتۇرىنى تۆۋەنلىتىپ يۈرەكنى تىترىتىشتەك تەسىرىنىڭ بارلىقى، ھەتتا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويىدىغانلىقى، شۇڭا ئۇنى توخۇغا يېگۈزۈپ، پايدىلىق تەركىبلىرىنى توخۇ گۆشىگە ئۆتكۈزۈپ ئۇنىڭدىن ۋاستىلىك پايدىلىنىش ئارقىلىق راكنى داۋالاش كېرەكلىكى، شۇنداقلا راك ئاغرىقلىرىدا يۈز بېرىدىغان قان بېسىمى تۆۋەنلەشكە پەخەس بولۇشنىڭ زۆرۈرلۈكى، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ئۈستىدە توختالغان ئىدۇق. سىمابنىڭ ئاشۇ خىل يارىماس تەرەپلىرى قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسەللىكنى داۋالاشتا بىز ئۈچۈن ئاكتىپ خىزمەت قىلىدۇ.

## 8 . مېگنگە قان چۈشۈش

قان بېسىمى يۇقىرىلاشتىن مېگنگە قان چۈشكەن بولسا، ئاغرىقنى ئورنىدىن قوزغاتماي تۇرۇپ، 15 جىڭ ئاق تۇز 4 — 5 چېلەك سۇغا سېلىنىپ، چوڭ قازاندا قاينىتىپ سوۋۇتۇلىدۇ، سۇ بەدەننى كۆيدۈرمەيدىغان يىلمان ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن، چوڭ ئۈزۈنچاق داسقا تۆكۈلىدۇ، ئاندىن ئاغرىقنى يېشىندۈرۈپ، داستىكى سۇدا ئوگدا ياتقۇزۇپ، بۇرۇن - قۇلىقىغا سۇ كىرىپ كەتمىگۈدەك ھالدا ياستۇق قويۇپ بېرىلىدۇ، بەدەنىنىڭ ئاستى بويۇنغىچە تۇزلۇق ئىسسىق سۇغا تولۇق چۆكتۈرۈلىدۇ، شۇ ھالەتتە كېسەل كىشى ھوشىغا كەلگۈچە ئۇن نەچچە سائەت ئەتراپىدا ياتقۇزۇلىدۇ. قان بېسىمى، يۈرەك ھەرىكىتى ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم تەكشۈرۈلىدۇ. ھۇشسىزلانغان كېسەل كىشى قاچان ھوشىغا كەلسە، مېگنگە چۈشكەن قان شۇ چاغنىڭ ئۆزىدىلا بەدەنىنىڭ ئاستى قىسمىغا يۈرۈشكەن، مېگنىدىكى كېگەيگەن ياكى يېرىلغان تومۇر نىسپىي ھالدا ئەسلىگە كەلگەن بولىدۇ. ئەمما، تومۇردىكى ئاسارەت يەگگەن بىلەن زەخمە تېخى ساقايمىغان بولغاچقا، ئەس - ھۇشى نىسپىي نورماللاشقان كېسەل كىشى سۇدىن ئېلىنىپ، 20 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ياستۇق قويۇلغان كارىۋاتقا ياتقۇزۇلۇپ، تولۇق ئون كۈن دورا بىلەن داۋالىنىدۇ. ئۇسسۇغاندا چىگەگۈلى، ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت) دىن تەڭ نىسبەتتە، ئۇچقۇر پاقا پاراشوكىدىن ئون گرام (كۈنىگە) ئېلىپ دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ. دورا تەركىبى تولۇق بولغان ھەببە شەبياردىن ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن بەش تالدىن (تەخمىنەن بەش گرام) يېگۈزۈلىدۇ. دورا تەركىبى، ياسىلىشى « قان بېسىمى

يۇقىرىلىقتىن بولغان پالەچ كېسەللىكى » دە كۆرستىلدى . تامقىغا بەسەي ، چۈجە گۆشى سېلىنىپ ، زاراڭزا يېغى ئىشلىتىلگەن سىڭىشلىك تاماق بېرىلىدۇ . شۇ ئۇسۇلدا ھەرىكەتنى ، گەپنى چەكلەپ ئون كۈندىن كېيىن ئىختىيارى ھەرىكەتكە قويۇپ ، سىماب ئاساسىدىكى دورىلىق يەمدە بېقىلغان توخۇدىن 3 — 4 نى يېگۈزگەندىن كېيىن ، كېسەللىك قايتا قوزغالماسلىققا ئىشەنچ قىلىنىشقا بولىدۇ . بۇ ، قاراقاش ناھىيىسىدە 1950 - يىللارنىڭ ئاخىرىغىچە داۋالاش كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىپ ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپ نۇراخۇننىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ، مېنىڭ مەرھۇم چوڭ دادام راموت ھاجىم نۇراخۇن تېۋىپنىڭ شۇ خىل داۋالىشىدا ساقايغان . ئەمما نۇراخۇن تېۋىپ 50 - يىللارنىڭ ئاخىرى ۋاپات بولۇپ ، كىتابلىرى 1966 - يىلى 7 — 8 - ئايلاردا كۆيدۈرۈۋېتىلگەچكە ، بۇ رېتسېپ دېرەكسىز يوقالغان . مەن ئەينى چاغدا يېگۈزگەن دورىنىڭ نېمە دورا ئىكەنلىكىنى بىلمىگەن ، 31 يىللىق ئىزدىنىش ئارقىلىق ئىشلەتكەن دورىنىڭ ھەببە شەبيار ئىكەنلىكىنى جەزىملەشتۈردۈم . سىر تۆۋەندىكىدەك بولسا كېرەك : مېڭىدە مەلۇم بېسىم ياكى سىلكىنىش تەسىرىدىن چىڭقىلىش يۈز بېرىپ بىرەر تومۇر يېرىلغان ، شۇ جايغا قان ئۇيۇشقا باشلىغان ، قان تومۇر توسۇلغان ، ئەمما قان ئۇيۇپ قېتىش دەرىجىسىگە يەتمىگەن ئەھۋالدا كېسەلنى يۆتكەپ دوختۇرخانىغا ئاپارغۇچە سىلكىنىش تەكرارلىنىپ زەخىم ئېغىرلىشىدۇ . ئۇنىڭدىن كۆرە تۈزلۈق يىلمان سۇغىلا يۆتكەلسە ، تۇزنىڭ تەسىرى بىلەن قان سوۋۇپ ، ئاستا - ئاستا تۆۋەنگە سىلجىيدۇ ، ئۇيۇش ئالدىدا تۇرغان قان بەدەننىڭ تۆۋەنكى تومۇرلىرىغا ساقىپ ، بۇرتۇپ يېرىلغان ياكى يېرىلىش ئالدىدا تۇرغان تومۇر ئەسلى ھالىتىگە

قايتىدۇ. مېڭىدىكى قان ئۇيۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەي سىلجىپ تۆۋەنلىگەچكە، قاننىڭ ئېقىشى، مېڭىنىڭ ھەرىكىتى، تومۇرلاردىكى راۋانلىق ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ. كېسەل ھوشىغا كەلگەندە پالەچلىنىشنىڭ ئاسارىتى ئاساسەن قالمايدۇ. شۇنداقتىمۇ قان تومۇردىكى يېرىلغان ياكى كېڭەيگەن يەر تېخى ساقىيىپ تولۇق ئەسلىگە كەلمىگەن بولىدۇ. ھوشىغا كەلگەن ئاغرىقنى، ئېھتىيات بىلەن كارىۋاتقا ئېلىپ، ھەرىكەتنى چەكلەپ، ئۇنىڭغا ئون كۈن ھەببە شەبىيار يېگۈزۈلسە، بىر تەرەپتىن قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن ئىچى سۈرۈلۈپ قان نوكچىلىرى پارچىلىنىدۇ. ھەببە شەبىيار تەركىبىدىكى سەۋرىنىڭ جاراھەتنى قورۇپ، زەخىمنى پۈتكۈزۈش، ياللۇغنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، يېرىلغان تومۇر ساقىيىدۇ. ئەگەر مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ كېسەلنى ساقايتىپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رېتسېپى بويىچە قان بېسىمى نورماللاشقۇچە پەرۋىشنى داۋاملاشتۇرغاندا جەزمەن ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ. مەخسۇس دورا بىلەن بېقىلغان توخۇدىن 5 ـــ 6 نى يېگۈزۈش تولۇق ساقايتىشنىڭ ئاساسىدۇر.

## 9. قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان پالەچ كېسەللىكى

قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان پالەچ كېسەللىكى داۋالاپ ساقايتىش ئەڭ قىيىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى. بۇنىڭدىكى كېسەللىك ئاسارىتى ئىككى مەنبەدە. بىرى، مېڭىدە مەلۇم بىر تومۇر يېرىلغان ياكى كېڭەيگەن بولۇپ، ئۇ يەردە قېتىشقان، ئەتراپى ماي بىلەن قورشالغان قان نوكچىسى بار. شۇ سەۋەبلىك بەدەننىڭ مەلۇم بىر يېرى پالەچلىنىدۇ. يەنە بىرى، قان بېسىمى

يۇقىرى بولۇپ، يەنە ئۆرلىسە مېڭە قان تومۇردىكى يېرىلىشنى كېڭەيتىپ، ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىككىلا ئاسارەتنى نەزەردىن ساقىت قىلماي تۇرۇپ، بۇنىڭ داۋالاش تەرتىپى، دورىسىنى تۆۋەندىكىدەك بېكىتىش كېرەك:

(1) ئاۋۋال ھەببە شەبىياردا ئون كۈن داۋالاپ كۆرۈش كېرەك.

ھەببە شەبيارنىڭ تەركىبى:

مەھمۇدە ئۈچ گرام، ئەپتىمۇن تۆت گرام، غارىقۇن تۆت گرام، تۇربۇت تۆت گرام، ئۇستىخۇددۇس، سەۋرە 25 گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى ئېتى تۆت گرام، ئېپار بىر گرام.

ياسىلىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئۇزۇنچاق هاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيانىنىڭ پار سۈيىدە كىچىك گۈلىدەك (بەش گرام چامىسىدا) كۈملاچ ياساپ، ئەتىگەن - كەچتە بىر كۈملاچتىن يېگۈزۈش، ئىچى بەك سۈرۈپ كەتسە، كۈن ئارىلاپ ياكى كۈندە بىر كۈملاچتىن يېگۈزۈش لازىم. بۇنىڭدا ئىچىنى سۈرگۈزۈش بەك مۇھىم.

(2) يۇقىرىقى داۋالاشتا ئون كۈنگىچە ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، ئوك يان يارتا پالەچنىڭ ئۆتكۈر سۈرگۈچى دورىسى ھەببە پالەچ كۈملىچىنى ياساپ يېگۈزۈش كېرەك.

ھەببە پالەچنىڭ تەركىبى: تۇربۇت، سەۋرە 18 گرامدىن؛ شەھمى ھەنزەل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 13 گرامدىن؛ سۆرۈنجان توقتۇزگرام، شەترەنجى ھىندى، پىلپىل، جاۋشىر، قۇندۇز قەرى، پەرپىيون، سەكبىنەچ، مۇقەل ئالتە گرامدىن؛ ئىگىر، ئاقىرقەرھا، بوزىدان، ئەمەن ئۇرۇقى بەش گرامدىن؛ ئېپار ئىككى

گرام، يالپۇز ئون گرام.
ياسىلىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى ھەر بىر يەككە دورىنى تۇجۇپىلەپ ئىلغاپ، مۇقەل بىلەن سەكبىنەچ، ئىپاردىن باشقا دورىلارنى ئۇششاق تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل بىلەن سەكبىنەچنى كۈدە سۇيىدە ئېرىتىپ، ئىپارنى مۆلچەرلەنگەن ھەسەل جەۋھىرىدە ئېرىتىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاراشوكلانغان دورا ئارىلاشمىسىنى ھەسەل جەۋھىرى بىلەن مەجۇن قىلىپ، ئاغرىققا ھەر تۆت كۈندە بەش گرامدىن يەتتە گرامغىچە يېگۈزۈپ ئۈچ كۈن توختىتىش، ئىچى سۈرۈلمىسە سۈرۈلگىچە ئاز - ئازدىن كۆپەيتىپ يېگۈزۈش، قالغان كۈنلەردە ئىزچىل تەڭ نىسبەتتىكى چىگە گۈلى، ئەپتىمۇن، ئۇچقۇرپاقا، قوناق ساقىلى پاراشوكلىرىنى كۈندە ئون گرامغىچە چايغا دەملەپ ئىچۈرۈش كېرەك. سىماب ئاساسدىكى دورىلىق توخۇ يېمى بىلەن 12 دانە توخۇ بېقىپ ( 3 — 4 توخۇ ئۆلۈپمۇ قالىدۇ)، 25 كۈندىن ئاشتاندا ھەر ئۈچ كۈندە زاراڭزا يارمىسى بىلەن بىر توخۇنى ئۈچ قېتىمدا پىشۇرۇپ يېگۈزۈش، مىجەزى پەسلەپ كەتمەسلىكى، ئۈچۈن شورپىسىنى ئىچۈرمەسلىك لازىم. ATP، ۋىتامىن $B_6$، $B_{12}$، $B_1$ تابلېتلىرىنى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى تالدىن يېگۈزۈش كېرەك.
( 3 ) سېرىق سۆگەتنىڭ يىلتىزىنى ئۇزاق قاينىتىپ، سۇيى سوۋۇغاندىن كېيىن، پالەچلەنگەن ئەزالارنى شۇ سۇدا 2 — 3 سائەت تۇرغۇزۇش ياكى لۆڭگىنى ھۆللەپ ئوراش، ئارقىدىن زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك.
پەرھىز قىلىدىغان نەرسىلەر: گۈرۈچ، ئات، كالا، قوتاز، تۆگە، بېلىق گۆشلىرى، سېمىز گۆش، قورۇلغان، ئىسلانغان،

تۇزلۇق تاماقلار، زاغۇن، زىغىر يېغى، سۈت، قېتىق، لازا، سامساق، جاڭدۇ، جياڭيۇ، ياڭيۇ، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار.

يەيدىغان نەرسىلەر: زاراڭزا يېغى، ئاق ئۇن، ياغسىز ئورۇق قوي گۆشى، توخۇ گۆشى، بەسەي، چىڭسەي، تۇرۇپ قاتارلىقلار. مۇشۇ ئاساستا داۋالىنىش، تاماقلىنىش ۋە مۇۋاپىق ھەرىكەتلىنىش لازىم.

## 10. كەم ماغدۇرلۇقتىن بولغان پالەچ كېسەللىكى

ئىشتىھاسىزلىق، كەم قانلىق، ياخشى ئوزۇقلانماسلىق، ئۇزاق يىل داۋاملاشقان ئاچلىق، ماغدۇرسىزلىق نەتىجىسىدە بەدەننىڭ ھەممە ئەزالىرىدا، بولۇپمۇ ئارقا ئۇزۇنچاق مېڭە، ھەرىكەت نېرۋىلىرىدە ھەرىكەت سۇسلىشىپ، ئاخىر پالەچلىنىش يۈز بېرىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىك ساقىيىشتا كۆپ ۋاقىت، كۆپ ئوزۇق، ئىقتىساد تەلەپ قىلىدۇ. ئاغرىق ياخشى داۋالانمىسا بىر نەچچە ئايدىن بىر نەچچە يىلغىچىلا ئۆمۈر كۆرىدۇ.

داۋالاش تەرتىپى ۋە ئۇسۇلى:

(1) ئالدى بىلەن ئاغرىقنى ئۈمىدۋار قىلىش، روھىنى كۆتۈرۈش لازىم.

(2) ئوزۇقلىنىش ئىمكانىيىتىنى ياخشىلاپ، قوي، ئات گۆشى، تۇخۇم سېرىقى، ھەسەل، ياڭاق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

(3) ATP، ۋىتامىن $B_1$، $B_2$، $B_6$، $B_{12}$، C تابلېتلىرى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىككى تالدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

( 4 ) رىنىسىن زەيزاۋۋەن ، داخۇلۇدەن كۇمىلاچلىرى ئەتىگەن ـ كەچتە يىرىمدىن يىگۈزۈلىدۇ . ئۇسسۇزلۇقىغا دائىم مائۇل ھەسەل تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

( 5 ) 100 تال ياڭاق ، بىر ھەسسە قىزىل سىغىزغا ئۈچ ھەسسە چاچ ئارىلاشتۇرۇپ ئىتىلگەن لاي تەييارلاپ ، ھەربىر ياڭاقنى بىر سانتىمېتىر قېلىن لايدا ئوراپ قۇرۇتۇپ ، ئاندىن تونۇرنى ئۆرۈكنىڭ قۇرۇق ئوتۇنىدا قىزدۇرۇپ ، چوغنى تونۇرنىڭ ئوتتۇرىسىغا دۆۋىلەپ ، ياڭاقنى چوغ ئەتراپىدىكى بوشلۇققا تىزىپ ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى ، دۇتخانىسىنى ئېتىۋېتىپ ئەتىسى ياڭاقنى ئالغاندا ، چاچ كۆيۈپ ، قۇۋۋىتى ياڭاققا ئۆتىدۇ . بۇ ياڭاقلارنى تازىلاپ ، يۇيۇپ سايىدا قۇرۇتۇپ ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئۈچ تالدىن ياڭاق مېغىزى يىسە بولىدۇ . ئىككى تال ياڭاق مېغىزىدا بەدەننى تاپاندىن چوققىغىچە تولۇق ئۇۋۇلاش ، شۇ كۈنكى ياڭاق شاكاللىرىنى چايغا دەملەپ ئىچىش لازىم . بۇ خىل ياڭاق پىشۇرۇش ھەر 12 كۈندە بىر قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ . شۇ خىل ياڭاقتىن 500 نى يىگۈزۈش ، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق نېرۋىلارنى تىرىلدۈرۈپ ھەرىكەتنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ . بىراق بۇنى ئون ياشتىن تۆۋەن ، 50 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئىشلەتمىگەن ياخشى . بۇنداق ئىسسىقلىققا ، قۇۋۋەتكە بەدەننىڭ بەرداشلىق بېرەلمەسلىكى قىيىن .

( 6 ) ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە مۇسكۇلغا بىر ئامپۇلدىن پانتوكرىن ئوكۇلى ئۇرۇلىدۇ .

( 7 ) ئات گۆشى ، سېمىز قوي گۆشى يىگۈزۈلىدۇ ، شورپىسى ئىچۈرۈلمەيدۇ .

( 8 ) ئۈچىسىغا باچكا قېنى ئېقىتىلىدۇ ، ئەمما گۆشى

يېگۈزۈلمەيدۇ .
( 9 ) گۆرۈچ ، سوغۇق خاراكتېردىكى گۆش ، بېلىق ، ياڭيۇ ، تۇرۇپ ، ئاش كۆكى قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ . ئەگەر يۇقىرىقى تەلەپلەر تولۇق ئورۇندالسىلا ، كەم ماغدۇرلۇقتىن پالەچلەنگەن كىشى 80 كۈن چامىسىداتەلتۆكۈس ساقىيىدۇ . ئاپتور سەككىز يىل پالەچ بولۇپ ، 8 - يىلى ئۈچ ئايدىلا مۇشۇ ئۇسۇلدا ساقايغان هايات شاهىت !

## 11 . قەنت سىيىش ( دىئابىت ) كېسەللىكى

كېسەللىك سەۋەبى :
قەنت سىيىش كېسەللىكى بەدەندىكى نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان كېسەللىك . بۇ كېسەللىك ئاساسەن ئوتتۇرا ياش ، ياشانغان ئەرلەردە ، بولۇپمۇ جىسمانىي هەرىكەت بىلەن كەم شۇغۇللىنىدىغان ، باياشات تۇرمۇشقا ئادەتلىنىپ كەتكەن كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ . قەنت سىيىش كېسەللىكى قۇۋۋەتلىك تاماققا ، قورغاقچىلىققا دورىغا ، جىنسىي هەۋەسكە ، كۆپ هاراق ئىچىشكە بېرىلىش ، ئۇزاق مۇددەت غەم - قايغۇ بىلەن ياشاش ، كۆڭۈل بىئارام ئۆتۈشتەك ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك . قەنت سىيىش كېسەللىكى ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ داۋالاشنى قوبۇل قىلىشى ، دورىنىڭ ئۆزلىشىشى قىيىن . بۇ كېسەللىك ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ هەزىم قىلىش

سۈيۇقلۇقنى ئىشلەش ئىقتىدارىدىن مەھرۇم بولغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان ئاستى بېزى ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقى ئىشلىيەلمىگەچكە، ئەزالاردا گلۇكوزا ئالمىشىش قالايمىقانلىشىپ، نەتىجىدە قاندىكى قەنتنىڭ قويۇقلۇقى ئارتىپ كېتىدۇ. بۆرەكنىڭ سۈيدۈكتىكى قەنتنى سۈزۈشكە تەسىر يېتىپ، كۆپلىگەن قەنت ماددىسى سۈيدۈك بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئىش ھەپتىلەپ - ئايلاپ داۋاملىشىۋەرگەچكە مەركىزىي نېرۋىمۇ قالايمىقانلىشىدۇ.

قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ روشەن ئالامەتلىرى:

( 1 ) قەنت سىيىش كېسەللىكىدە پۇت - قول ئۇيۇشۇپ، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىشقا باشلايدۇ.

( 2 ) بەدەن تېرىلىرى قىچىشىپ، مودۇر - چوقۇرلار پەيدا بولىدۇ.

( 3 ) كۆرۈش قۇۋۋىتى سۇسلىشىدۇ، كۆز گۇلمۇ بىئاراملىشىدۇ.

( 4 ) ئاياللاردا جىنسىي ئەزا قىچىشىدۇ، ئەرلەردە جىنسىي ئاجىزلىق بولىدۇ.

( 5 ) كۆپ ئۇساپ، كۆپ سىيىدۇ، سۈيدۈك ئاقۇچ، كۆپۈكسىمان كېلىدۇ.

( 6 ) داۋاملىق قورسىقى ئاچقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. قەنت سىيىش كېسەللىكىدە قان ۋە سۈيدۈكتە قەنت مىقدارى ئۆخشاشلا يۇقىرىلايدۇ. يالغان قەنت سىيىش كېسەللىكىدە بولسا قاندىكى قەنت مىقدارى نورمال بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

بۇ كېسەللىكتە پەرۋىش ئارقىلىق داۋالاش بىلەن دورا

ئارقىلىق داۋالاشنى تەڭ ئېلىپ بارغاندا، يۇقىرى ئۈنۈمگە ئاساس ياراتقىلى بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئۈنۈمى قىلىنغان يۇقىرى ئۈنۈم ئاسانلىقچە قولغا كەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنىڭ مەيلى ئىسسىقلىقتىن ياكى سوغۇقلۇقتىن بولغان تۈرى بولسۇن، دوختۇرخانىلار، تىبابەت ئورۇنلىرى ئۆزىنىڭ داۋالاش تەرتىپىنى ئۆزگەرتمىگەن هالدا، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ھەزىم سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەش ئىقتىدارىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، بۆرەكنىڭ سۈزۈش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمەت تەرتىپىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكىچە داۋالاشنى تولۇقلاش كېرەك:

(1) كۈندە پانتوكرىن ئوكۇلىدىن ئىككى ئامپۇلنى مۇسكۇلغا ئوكۇل قىلىش كېرەك.

(2) ھەسەل جەۋھىرىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش كېرەك.

(3) ATP، ۋىتامىن $B_1$، $B_2$، $B_6$، $C$ تابلېتلىرىنى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى تالدىن يېگۈزۈش كېرەك.

ئەگەر ئىسسىقلىقتىن قوزغالغان قەنت سىيىش كېسەللىكىدە قان بېسىمىدا ئۆرلەش سېزىلسە، چايغا تەڭ نىسبەتلىك ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت)، چىگە گۈلى، قوناق ساقىلى، ئۈچقۇرپاقا پاراشوكلىرىنى كۈندە 15 گرام چامىسىدا ئىشلىتىش، ئۈنىڭدىمۇ تۆۋەنلىمىسە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سىماب ئاساسىدىكى دورىلىق يەم بىلەن بېقىلغان توخۇنى ئۆزمەي يېگۈزۈش لازىم. بۇ چاغدا پانتوكرىننى ئوكۇل قىلىشنى توختىتىش كېرەك. تەكىتلەش كېرەككى، ئەسلىدىكى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتمەستىنلا

قوشۇمچە قىلىشقا تەۋسىيە قىلىنغان داۋالاش ئۇسۇلىنى تولۇقلاپ قوللانغاندا، مۇقەررەر ھالدا ئەڭ ئۈزۈل - كېسىل ھەم ئۈنۈملۈك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

## 12. ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكى

كېسەللىك سەۋەبى:

بەزىلەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تاماقنى ۋاقتىدا يېمەيدۇ، يەنە بەزىلەر ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، ئاش - تاماقنى تاپقاندا قورساققا پاتقۇچە قاچىلاپ، تاپالمىسا ھاراق ئىچىپ، تاماكا چېكىپ قورسىقىنى ئالداپ يۈرۈۋېرىدۇ. بۇ خىل ناچار ئادەتلەر ئايلاپ - يىللاپ داۋاملىشىۋەرگەچكە، ئاشقازان ئاستىدىكى ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقى ئىشلەيدىغان بەزلەرنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى سۇسلىشىپ كېتىدۇ. ئاشقازانمۇ سېزىم جەھەتتەناچارلىشىپبارا - بارا كېڭەيگەن ھالدىن كىچىكلىمەيدۇ. بەزى كىشىلەر گۆش، تۇخۇم، ياغلاق، ھەسەلگە ئوخشاش ئىسسىقلىق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تاماقلارنى يېمەي، سۇيۇقئاش، ئۇماچ ئىچىۋېتىپمۇ ھاراقنى كۆتۈرۈۋېرىدۇ، ئىختىيارىغا قويسا زادىلا تويمايدۇ. ھاراق، تاماكا بەدەننى سېزىمسىزلاندۇرغىنى بىلەن، قورساقنى تويغۇزالمايدۇ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزەلمەيدۇ. ئاشقازاننىڭ تۆۋەنلىشى ئاشۇ خىل ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى ئاساسىدا شەكىللىنىدۇ. ئاشقازان تۆۋەنلىگەندە جىق يېمىسە تويمايدۇ. ئەمما يېسىلا قورسىقى پۈۋلىگەندەك ئېسىلىدۇ، سىيىق كېكىرىدۇ، ئاخىر قۇسۇۋېتىپ ئارام تاپىدۇ. بارغانسېرى ئۈچەي، بۆرەك، ئۆپكە، يۈرەك ھەتتا

مىڭىمۇ بۇ خىل ئاسارەتلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. كېسەل كىشى ئورۇقلاشقا باشلايدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ، يۈرەك رىتىمى زەئىپلىشىدۇ، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، سوغۇق تەرلەش باشلىنىدۇ، كېيىنچە ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ۋاقتىدا داۋالانمىسا ياخشى ئاقىۋەت ئېلىپ كەلمەيدۇ. بۇنى ساقايتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئۈچ نۇقتىنى چىڭ تۇتۇش لازىم:

بىرىنچى، تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش كېرەك. بۇنىڭدا كۈندىلىك تۇرمۇش تەرتىپلىك، ۋاقىت تەرتىپى بويىچە ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى، ئۆگىنىش، خىزمەت، ئوزۇقلىنىش، دەم ئېلىش ۋاقىتلىرىغا تولۇق كاپالەتلىك قىلىنىشى كېرەك.

ئىككىنچى، ئوزۇقلىنىشتا قائىدىلىك بولۇش لازىم. «ئاشنى ئاش ۋاقتىدا ئىچىڭ،ناننى نان ۋاقتىدا يەڭ» دېگەن گەپ بار. بۇ يېمەك - ئىچمەكتە قائىدىلىك بولۇڭ، دېگەنلىك. ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم تاماقلىنىش، ھەر قېتىملىق تاماق تۈرى خىلمۇ خىل، مۇۋاپىق بولۇش لازىم.

ئۈچىنچى، تېز تۇتۇش قىلىپ، ئۆزۈل - كېسىل داۋالىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن:

(1) تازىلاپ سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى، ئاق يىلان 60 گرامدىن؛ ئۈچقۇرپاقا 40 گرام، توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسى، ئاقەرقەرھا، توم زەنجىۋىل، قارىمۇچ، كۈندۈر، قەلەمپۇر، بۇغا مۈڭگۈزى، بىخ مارجان كۇشتىسى، يالپۇز 30 گرامدىن؛ پىلە غوزىكى كۈلى، زەپەر، سېرىق ھېلىلە ئېتى، قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى ئېتى، چوڭ قارا چۈمۈلە پاراشوكى، تازا ئامىلە، موزا، ئاقمۇچ ئون گرامدىن؛ قاقىلە، شاقاقۇل 15 گرامدىن؛ ئىپار ئىككى

گرام ، ساپ ھەسەلدىن يېتەرلىك مىقداردا تەييارلىنىدۇ . ئېپار ، زەپەردىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئاۋۋال ھەسەلگە ئېپارنى سېلىپ ئېزىپ تەكشى ئېرىتىپ ، ئاندىن زەپەرنى يانجىپ سېلىپ ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئەتىسى يەنە بىر قېتىم ئوبدان قوچۇۋېتىپ ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم بەش گرامدىن سەككىز گرامغىچە تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ .

( 2 ) بىر جىڭ يېگى ساپ قايماقنى ئېرىتىپ ، ئۈستىگە بىر كىلوگرام ھەسەل جەۋھىرىنى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر ۋاخ تاماقتىن ئىلگىرى كىچىكرەك بىر قوشۇقتىن ئىچۈرۈلىدۇ .

( 3 ) مۇسكۇلغا كۈندە ئىككى قېتىم بىر ئامپۇلدىن پانتوكرىن ئوكۇلى ئۇرغۇزۇلىدۇ .

( 4 ) ATP ، ۋىتامىن B ، C تابلېتلىرى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى تالدىن يېگۈزۈلىدۇ .

تاماق ۋە پەرھىز نۇقتىلىرى :

( 1 ) قوي ، ئات ، كەكلىك ، چۈجە ، باچكا گۆشلىرى ، كۈندە تۆتتىن ئالتىگىچە تۇخۇم سېرىقى ، ئونغىچە ياڭاق يېگۈزۈلىدۇ .

( 2 ) ياڭاقتىن باشقا ھەممە يەل ـ يېمىش چەكلىنىدۇ .

( 3 ) كالا ، قوتاز ، تۆگە ، بېلىق گۆشلىرى ، گۈرۈچ تامىقى چەكلىنىدۇ .

( 4 ) تۇرۇپ ، ياڭيۇ ، پالەك ، جاڭدۇ ، پېتىنگان ، سۈت ـ قېتىق چەكلىنىدۇ . يۇقىرىقى پەرھىزچىلىك تۇتۇلسىلا بۇ كېسەللىك ئىككى ئايدا ساقىيىدۇ .

## 13 . ھەر خىل ئۆچەي يارىسى

ئۆچەي يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەبلەر ھەر خىل بولۇپ، ساقىيىش ۋاقتى ۋە مىكروبلىرى ئوخشاشمايدۇ . شۇڭا، ئۈنۈمى ياخشى، كۆپ ۋاقىت تەلەپ قىلمايدىغان دورا رېتسېپى تۈرغۇزۇش كېرەك . مۇھىمى ئۆچەي، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلارغا ھەدەپ سۈت ئىچىشنى دالالەت قىلماسلىق كېرەك . مەيلى ئۆچەي راكى، ئۆچەي يارىسى، ئۆچەي تۇبېركۇليوزى ياكى 12 بارماق ئۆچەي يارىسى بولسۇن، تۆۋەندىكى رېتسېپنى ئاساس قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، كۆتكەن نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ :

رېتسېپ تەركىبى : تازىلاپ سارغايتىلغان توخۇم شاكىلى، ئاق يىلان 40 گىرامدىن ؛ ئۆچقۇر پاقا 30 گرام، كابۇل ھېلىلىسى ئېتى، بۇغا مۈڭگۈزى كۈشتىسى، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى ، يۇپقا زەنجىۋىل، كۈندۈر، ئاقىرقەرھا، بادام مېغىزى، كەترا، سەمىغى ئەرەبى، توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسى، كات ھىندى، يالپۇز، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاقلانغان قوۋزىقى 20 گرامدىن ؛ ھاڭگا تېرەك قوۋزىقى، مەرۋايىت، قارىئۆرۈك مېۋىسى كۆلى، سۇمبۇل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاۋاۋىچىن، لاچىندانە، شاقاقۇل، كىرپەتىكىنى كۈشتىسى، ئاقمۇچ، ئادەمگىياھ بادام مېغىزى، تۇخۇمى خەشخاش، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە ئېتى، بىخ مارجان كۈشتىسى، ئوق يىلان ئون گرامدىن ؛ سىماب كۈشتىسى، كۈچۈلا كۈشتىسى، خولىنجان، بوزۇغا، جويۇز، موزا، پىلە غوزىكى كۆلى، تازا ئامىلە ئالتە گرامدىن ؛ زەپەر ئالتە گرام، ئىپار ئىككى گرام، ھەسەل جەۋھىرى يېتەرلىك ھازىرلىنىدۇ .

ياسىلىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئىپاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، سوقىچاق هاۋانچىدا يەنە ئۇششاقلاپ ئېزىپ بولغاندىن كېيىن ، ئىپارنى ھەسەل جەۋھىرىگە سېلىپ ئېزىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، باشقا پاراشوك دورىلارنى سېلىپ سۇيۇق مەجۇن ياساپ ، ئەتىگەن - كەچلىك تاماقتىن كېيىن بەش گرامدىن سەككىز گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ يېيىش كېرەك . شۇ كۈندىن باشلاپ قوي ، كەپتەر ، توخۇ گۆشلىرىدە تاماقلىنىش ، تاماقتىن كېيىنلا تەك نىسبەتلىك قايماق ، ھەسەل جەۋھىرى ئارىلاشمىسىدىن بىر قوشۇق ئىچىش ، قورساقنى ئوتتۇرا ھال تويغۇزۇش ، ئاز - ئاز ، پات - پات يېيىش ، كۈندە ئالتە ياڭاق ، تۆت تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قەنت بىلەن يېيىش لازىم .

پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار :

( 1 ) كالا ، قوتاز ، تۆگە ، بېلىق گۆشلىرىنى ، گۈرۈچ تامىقىنى يېمەسلىك ؛

( 2 ) سۈت ، قېتىق ، لازا ، سامساق ، جاڭدۇ ، جياڭيۇ ، ياڭيۇ يېمەسلىك ؛

( 3 ) دۈملەنگەن ، ئىسلانغان ، قورۇلغان تاماقلارنى يېمەسلىك كېرەك .

قوشۇمچە دورىلار :

( 1 ) ATP ، ۋىتامىن $B_1$ ، $B_2$ ، $B_6$ ، $C$ تابلېتلىرىنى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى تالدىن يېيىش ؛

( 2 ) پانتوكرىن ئوكۇلىنى كۈندە ئىككى قېتىم بىر ئامپۇلدىن مۇسكۇلغا ئۇرغۇزۇش ؛

( 3 ) « تۆك بىيەنلىك » دېگەن دورىنى قوشۇمچە ئىشلىتىش لازىم . يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل ، تەرتىپ قەتئىي ئىجرا

قىلىنسا، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلىنىلسا، كېسەللىك ھەر قانچە ئېغىر بولسىمۇ (ئۇچەي راكىنىڭ 3 ـ دەۋرى بولسىمۇ)، ئىككى ئايدىن ئۈچ ئايغىچە ئارىلىقتا ساقىيىدۇ. راك بولمىغاندا 40 كۈندىلا ساقىيىدۇ.

## 14. سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ۋە بۆرەك ياللۇغى

### 1) سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىنى داۋالاش

(1) ياڭاق مېغىزى 100 گرام، قىزىل قولتۇق پاقا، ئاق يىلان، قورۇلغان زىغىر 60 گرامدىن؛ ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ سارغىيىپ قاسرىقى چىقىرۋېتىلگەن مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، تۇخۇمى خەشخاش 30 گرامدىن؛ يالپۇز، سۇمبۇل، شاقاقۇل، قاقىلە، تازىلاپ سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى، مەرۋايىت، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى، بۇغا مۈڭگۈز كۇشتىسى، ئاقىر قەرھا، كاۋاۋىچىن، كۈندۈر، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاقلانغان قوۋزىقى، سېرىق ھېلىلە ئىتى، كابۇل ھېلىلە ئىتى، يۇپقا زەنجىۋىل، سېرىق ئېشەك (چايان) 20 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە، زەھەرسىز كۇچۇلا، ئاقاقىيا، ئامىلە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلە غوزا كۆلى، موزا، مېھرىگىياھ ئون گرامدىن؛ ئوق يىلان بەش گرام، ئىپار ئىككى گرام، پىننە 30 گرام، ھەسەل جەۋھىرىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن تولۇق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ئىپارنى ھەسەل جەۋھىرىگە سېلىپ

ئېرىتىپ، ئاندىن پاراشوكلارنى سېلىپ مەجۇن قىلىپ،ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن كېيىن 4 ـــ 8 گرام چامىسىدا يېگۈزۈلىدۇ.
پەرھىز تەرتىپى: هاراق، تاماكا، لازا، شوخلا، قورۇلغان، ئىسسىلانغان، ئاچچىق تاماقلاردىن، كالا، قوتاز، تۆگە گۆشلىرىدىن، تۇرۇپ، ياڭيۇ، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، سۈت، قېتىق، گۈرۈچتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

## 2) سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاش

ئۇچقۇر پاقا 40 گرام، ئوق يىلان بەش گرام، قۇشقاچ مېڭىسى، ياڭاق مېغىزى 100 گرامدىن؛ تازىلاپ سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى، چامغۇر ئۇرۇقى 50 گرامدىن؛ ئالىي دەرىجىلىك بۇغا مۈڭگۈزى، بوزۇغا، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، قاقىلە، سەۋزە ئۇرۇقى، كابۇل ھېلىلە ئېتى، قەلەمپۇر، پىلپىل، زەنجىۋىل، ئاقىر قەرھا، كۈندۈر، كەترا، بۇيا سامىسقى 30 گرامدىن؛ موزا، كات ھىندى، مەرۋايىت، سەقەنقۇر ( خەيما )، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، پىلە غوزا كۆلى، سارغايتىلغان كىرپە تېكىنى، چايان، سەمىغى ئەرەبى، كۇچولا كۇشتىسى، خولىنجان، ئادەمگىياھ جويۇز، زەرچىۋە 20 گرامدىن؛ تازا ئامىلە، زەپەر ئون گرامدىن؛ رەيھان ئۇرۇقى 30 گرام، ئىپار ئىككى گرام، تۇخۇمى خەشخاش 30 گرام، ھەسەل جەۋھىرىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىنىدۇ.
ياسىلىشى: ئىپار، زەپەردىن باشقا ھەممە قاتتىق دورىلارنى تولۇق پاراشوكلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، ئىپار بىلەن ئادەمگىياھنى ( ئادەمگىياھنى ئۇۋۇلاپ ئۇن قىلىپ ) مۆلچەردىكى يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە باشقا دورا پاراشوكلىرىنى سېلىپ مەجۇن

قىلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئەتىگەن - كەچ تاماقتىن كېيىن 4 — 6 گرام ئەھۋالغا قاراپ يېيىلىدۇ.

## 15 . قارا يەل — ئاقما كېسەللىكى

كېسەللىك ئالامىتى :

پۇتۇن بەدەندە ئۇ يەر ، بۇ يەردىكى بولجۇك گۆش ۋە بوغۇملاردىن تۆشۈك ئېچىلىپ ، قان - زەرداپلىق ئاقمىلار ئېقىشقا باشلايدۇ ، قان - يىرىڭ ئۇياقتىن بۇياققا سىرغىۋېرىدۇ ، ئاغزىدىنمۇ قان - يىرىڭ ئاقىدۇ . بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا ئەمەلىي ئەھۋالنى كۆزدە تۇتۇپ ، تۆۋەندىكىدەك رېتسېپ تۈرغۇزۇش لازىم :

چۈشلۈكى يەيدىغان دورا رېتسېپى :

تەركىبى : ئۇستىخۇددۇس 25 گرام ، سەۋرە 20 گرام ، كابۇل ھېلىلىسى ئېتى ، ئانار گۈلى ئالتە گرامدىن ؛ ئەپتىمۇن ، مەھمۇدە ، غارىقۇن ، تۇربۇت تۆت گرامدىن ؛ ياپۇز ، رەيھان ئۇرۇقى سەككىز گرامدىن ئېلىنىدۇ .

ياسىلىشى : ھەممە دورىلارنى پاراشوكلاپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەسەل جەۋھىرى بىلەن يۇغۇرۇپ ، چوكلۇقى قوناقتەك كۇملاچ ياسىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاغرىق ئەھۋالغا قاراپ تۆت تالدىن سەككىز تالغىچە يەيدۇ .

خۇسۇسىيىتى : بۇزۇق خىلتلەرنى سۈرۈپ چىقىرىپ بەدەننى تازىلاش ، جاراھەتنىڭ ساقىيىشنى تېزلىتىش ، ئاغرىق

توختىتىش تەسرىگە ئىگە .
ئەتىگەن ـ كەچلىكى يەيدىغان دورا رېتسىپى :
ئۇچقۇرپاقا ، ئاق يىلان ، ئۈچ خىل ھىلىلە ئىتى 40 گرامدىن ؛ تازىلاپ سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى 30 گرام ، بادام مېغىزى ، بۇغا مۈڭگۈزى كۆشتىسى ، قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى ، زەنجىۋىل ، كۈندۈر ، ئاقىرقەرھا ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، سەمىغى ئەرەبى ، كەترا ، توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسى ، يالپۇز ، چاچ كۆلى ، كىرپەتىكىنى 20 گرامدىن ؛ ئاقاقىيا ، كات ھىندى ، قورۇلغان زەمچە ، مەرۋايىت ، قارىئۆرۈك ئىتى كۈلى ، سۇمبۇل ، رەيھان ئۇرۇقى ، كاۋاۋىچىن ، لاچىندانە ، تازا ئامىلە ، موزا ، شاقاقۇل ، قاقىلە ، جويۇز ، بوزۇغا ، ئاقمۇچ ، ئوق يىلان ، تۇخۇمى خەشخاش ، كۇچۇلا كۆشتىسى ئون گرامدىن ؛ تولۇق ئۆلتۈرۈلگەن سىماب يەتتە گرام ، ئىپار ئىككى گرام تەييارلىنىدۇ .
ياسىلىشى : ئىپاردىن باشقا دورىلارنى پاراشوكلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئاندىن ئىپارنى يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرىگە سېلىپ ، تولۇق ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ بولۇپ ، ئۈستىگە پاراشوك دورىلارنى سېلىپ قوچۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : چوڭلار ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن كېيىن تۆتتىن ئالتە گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ كۆپەيتىپ ياكى ئازايتىپ يەيدۇ .
خۇسۇسىيىتى : بەدەندىكى ھەر خىل يەل ، بۇزۇق خىلىت ، مىكروبلارنى تازىلاش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، جاراھەتنى ساقايتىش رولى بار .
پەرھىز ۋە پەرۋىش قىلىش تەرتىپى :
( 1 ) ھاراق ، تاماكا ، سوغۇق سۇ ، گۈرۈچ ، لازا ،

ئاچچىقسۇ، ھەر خىل گۆش، قورۇلغان، ئىسلانغان تائام، ياگيۇ، جياگيۇ، جاگدۇ، تۇرۇپ، شوخلىدىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

( 2 ) كەپتەر گۆشى، تۇزسىزراق نان، چامغۇر، چىگسەي، يۇمغاقسۇت سىلىپ ئېتىلگەن سۇيۇق ـ سەلەك ئاش يېسە بولىدۇ.

( 3 ) ھەسەل جەۋھىرىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن بىر پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

( 4 ) ھەر سائەتتە بىر قېتىم نەپەسلىنىش، قان بېسىمى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تەكشۈرۈلىدۇ. قان بېسىمى تۆۋەنلەشكە يۈزلەنسىلا كۈندە ئىككى قېتىم بىر ئامپۇلدىن پانتوكرىن ئوكۇلى سېلىنىدۇ.

( 5 ) ATP، ۋىتامىن $B_1$، $B_2$، $B_6$، C، SMP تابلېتلىرى كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككى تالدىن يېگۈزۈلىدۇ.

مەن يۇرتىمىزدا بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىرەيلەننى ( قاراقاش ناھىيىسىنىڭ ياۋا يېزا يىلاگگۇلۇق كەنتىدىكى ئابلىز ئاخۇن تۆمۈرچىنىڭ 18 ياشلىق ئوغلىنى ) ئۇچراتتىم. بۇ بالا سىرتىنىڭ ئەمگىكىدىن قايتىپ كېلىشىدە كەچتە قاتتىق بوران چىقىپ كەتكەچكە، ئېشىكىنى مىگشىغا قويۇپ بېرىپ ھارۋىدا يېتىۋاپتۇ. ئۆيگە كېلىپلا قىزىتمىسى ئۆرلەپتۇ. باخشىدا سۈفكۆچلىتىشنىڭ، دوختۇرخانىدا داۋالىتىشنىڭ ھېچقانداق پايدىسى بولماپتۇ. قارىسام ھەممىلا يېرىدىن تۆشۈكلەر ئېچىلىپتۇ، قىمىرلىسىمۇ يىرىڭ تۆكۈلىدۇ. ئەمچەك، بالىياتقۇ راكىغا گىرىپتار بولغان ئاغرىقلارغا دورا تارقىتىپ قايتىشىم ئىدى، بالىنىڭ دادىسى ئابلىز ئاخۇن كىچىككىمدىكى ساۋاقدىشىم بولغاچقا « بالامغا ئامال قىل » دەپ ئۆيىدىن چىقارمىدى. بالىمۇ ئاران ـ ئارانلا تىناتتى.

تـەگـلـكتە قالغاچقا دورا بېرىشكە مەجبۇر بولدۇم. بۇ 1994 - يىلى كـۈزدىـكـى ئىـش ئىـدى. بـالـىـنـىـڭ ئـىـكـكى بىلەك، ئالقىنىنىڭ دۈمـبـىسى، ئىككى پۇتىنىڭ يوتا قىسمى، پاقالچاقلىرى تېشىلگەن، بېـسـتـىـپ كـۆرسـەم سـاق يەرلەردىمۇ يىرىڭ لۆمۈلدەيدۇ. بالىنىڭ تـومـۇرى ئاران - ئاران سـوقـىـدۇ. پـۈتـۈن ئومۇرتقا سىرقىراپ، ئېـچـىـشـىـپ ئاغـرىغاچقا بۇ بالا مىدىرلىيالماي ئوڭدىلا ياتىدىكەن. كـېـسـەلـلـىـك ئەھۋالـى بـىـلەن ھېسابلىشىپ يۇقىرىدىكىدەك دورا تـەرتـىـپـىـنـى تـۈزغـۇزدۇم. بـۇنـىـڭدا يىرىڭنى تازىلاش، بالىنىڭ ھاياتىنى قوغداش، زەخىملەرنى پۈتتۈرۈش نەزەرگە ئېلىندى، ئۈچ خـىـل داۋالاش گىرەلەشتۈرۈلدى. ئاغرىق دورا يەپ بەش كۈندىن كـېـيـىـن ئاغـزىـدىـن قـان كـېـلـىـش تـوخـتىدى. يىرىك ئېقىش بـارغـانـسـېـرى ئازىـيـىـپ، ئىككى ھەپتە بولغاندا ئاغرىقنىڭ داد - پـەريـادلىرىمۇ پەسكويغا چۈشتى. نەتىجىدە بۇ بالا ئىككى ئايدا ئۆك پۇتىنىڭ تىزى يىغىلىپ قالغان ھالدا ساقايدى.

## 16. بوۋاسىر كېسەللىكى

بـوۋاسـىـر مـەيـلـى ئوپېراتسىيە قىلىنسۇن ياكى دورا بىلەن ساقـايـسۇن، يىلتىزىدىن قۇرۇمىغاچقا، بىر نەچچە يىلدىن كېيىن بـولـسـىـمۇ يـەنـە قـوزغىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنى يىلتىزىدىن قۇرۇتۇش ئۈچۈن بوۋاسىر مەجنۇنى بىلەن داۋالاش لازىم.

بوۋاسىر مەجۇنىنىڭ تەركىبى:

ئۆچـقـۇر پـاقـا، ئاق يـىلان، يانتاق چېچىكى 40 گرامدىن؛ ئاقـمـۇچ، قـارىـمـۇچ، كـاۋاۋـچـىـن 30 گـرامـدىن؛ قاقىلە، موزا، شاقاقۇل، زەرچىۋە، بوزۇغا، يەر باغرى ئوت، يالپۇز، ئاقىر قەرھا،

قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى ، ئەمەن ، كات ھىندى ، بۇغا مۈڭگۈز كۆشتىسى ، بىخ مارجان ، زەمچە كۆشتىسى ئايرىم - ئايرىم 20 گرامدىن ؛ ئۈچ خىل ھېلىلە ئېتى 40 گرام ، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب يەتتە گرام ، ھەسەل جەۋھىرىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىنىدۇ .

ياسىلىشى : ھەممە دورىلار تولۇق پاراشوكلىنىپ ، يېتەرلىك ھەسەل جەۋھىرىدە مەجۇن قىلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلار ئەتىگەن - كەچ تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن چىلاندەك چوڭلۇقتا يەيدۇ .

خۇسۇسىيىتى : بەدەندىكى ھەر خىل يەل ، ئىششىق ، يارا ، بوۋاسىرنى يوقىتىش ، زەخىم ئورنىنى قۇرۇتۇش ، مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش ، قان تازىلاش ، جاراھەتلەرنى ئۇنۇملۇك ساقايتىش رولى بار .

پەرھىز نۇقتىلىرى :

بۇ دورىنى يەپ تۈگەتكۈچە سوغۇق سۇنى قەتئىي ئىچمەسلىك ، لازا ، سامساق ، ئاچچىقسۇلاردىن ، كالا ، قوتاز ، تۆگە گۆشىدىن ھەزەر ئەيلەش ، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنماسلىق ، ئىسلىغان يېمەكلىك ، قورۇغان تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم .

ئەسكەرتىش : بۇ دورىنى دەسلەپتە ئىككى ھەپتە ئۈزۈلدۈرمەي يەپ ، ئاندىن ھەر ھەپتىدە بىر كۈنلا يەپ ئىككى ئاينى ئۆتكۈزسىمۇ كېسەللىك تەكرارلانمايدۇ .

## بەشنچى، كبسەللىك ئاسارىتىدىن قوتۇلدۇرۇش

كبسەللىك ئاسارىتى دېگەندە مەلۇم بىر خىل كبسەللىكنى داۋالىغاندىن كېيىن باشقىچە بىر خىل يامان كبسەللىك پەيدا بولۇپ، ئۆمۈر بويى كىشىلەرنى ئازابلايدىغان ياكى ساقايمايلا ئۆتىدىغان كبسەللىك كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇنداق كبسەللىكلەرنى داۋالاش ئىمكانىيىتى يوقمۇ ئەمەس، بۇنىڭدا دىققەتنى مەركىزىي نېرۋىغا قارىتىش كېرەك.

### 1. خاپىغان ( مالىخۇلىيا ) كبسەللىكنى داۋالاش

مالىخۇلىيا كبسەللىكى ئاساسەن ھۆل سوغۇق مىجەز، بەدىنى زەئىپلەشكەن كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. بۇنى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا داۋالاش كېرەك:

( 1 ) بىر ھەپتە چامىسىدا ھەببە شەبيار يېگۈزۈپ، ئاغرىقنىڭ مېڭىسىنى تولۇق تازىلاش كېرەك.

( 2 ) ھۇقۇشتىن بىرنى تۇتۇپ، قېنىنى قوناق ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى قېتىم پىشۇرۇپ يېگۈزۈش، ھۇقۇشنىڭ تېرىسىنى سويۇۋېتىپ، ئىچ - قارنىنى ئېلىۋېتىپ، يۇيۇپ، قىزىق تونۇردا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، كبسەلگە ئەتىگەن - كەچتە ئالتە گرامدىن گۆش تالقىنى يېگۈزۈش، ئىلاج بولسا ھۇقۇشتىن يەنە بىرنى شۇ ئۇسۇلدا يېگۈزۈش لازىم. بۇنىڭدا

خاپىغان قايتا قوزغالمايدۇ . ئەگەر بۇنى قىلالمىغاندا 50 دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىدىن ياغ چىقىرىپ ، ئەتىگەن - كەچتە يېرىم قوشۇقتىن ( 10 تامچا ) قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قەنت سېلىپ ئىچۈرۈش ، كۈندە ئالتە دانە ياڭاق يېگۈزۈش ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم تۇخۇم يېغىدا ئۇۋۇلاش كېرەك .

( 3 ) ئاچچىق ، تاتلىق ئانارنىڭ تەڭ نىسبەتتە ئېلىپ سىقىپ 500 گرام ساپ ئانار شەربىتى چىقىرىپ ، 300 گرام پىننە پاراشوكى ، 500 گرام ساپ ھەسەل ، بىر كىلوگرام شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىچۈرۈلىدۇ .

( 4 ) بوغما مۈگۈز سۇيۇقلۇقى ( پانتوكرىن ) ئوكۇلىدىن كۈندە ئىككى ئامپۇل مۇسكۇلغا ئوكۇل قىلىنىدۇ .

( 5 ) سوغۇقلۇق تاماق ، سۈت ، گۈرۈچ تامىقى چەكلىنىپ ، قوي گۆشى ، ئات گۆشى ، كەپتەر باچكىسى گۆشى يېگۈزۈلىدۇ ، شورپىسى ئىچۈرۈلمەيدۇ ، تۇخۇم سېرىقى يېگۈزۈلىدۇ .

( 6 ) ئۇن گرام ھېگىنى 50 گرام پىياز سۈيى بىلەن بىر شىشىگە قاچىلاپ ، ھەر كۈنى ئەتىگەن بىر قېتىم پۇراتسا بولىدۇ .

( 7 ) سوغا چۈشۈش ، تاۋۇز ، ئەينۇلا ، ئالما ، بېھى ، نەشپۈت ، شاپتۇل ، سۈت - قېتىق ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ . مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىغاندا ، كېسەللىك زادىلا قايتىلانمايدۇ .

## 2 . مېنىنگىت ( ناۋمويەن ) نىڭ ئاسارىتىنى يېنىكلىتىش

مېنىنگىت قوزغىلىپ ئۈچ كۈنگىچە دىئاگنوز قويۇلۇپ ، ياخشى پەرۋىش قىلىنسىلا ئاسارەتسىز ساقىيىدۇ . ئەمما ، بۇ

كىسەللىك كۆپ ھاللاردا ئۈچ كۈنگىچە ئىنقلانىماي ئۆلۈم ياكى ئاسارەت قالدۇرۇش بىلەن نەتىجىلەنمەكتە. بۇ كىسەللىككە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار كۆزى كۆرمەس ياكى گاس، بىرەر ئەزاسى پالەچ ۋە ياكى گومۇش بولۇپ ساقايماقتا. بۇنىڭدىكى گەپ مېڭىدە. بۇ كىسەللىك بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ مېڭە قان تومۇرلىرى ۋە نېرۋا ئارىلىرىغا تولۇۋالغان سۇيۇقلۇق بىرەر سەزگۇ ياكى ھەرىكەت نېرۋىسىنى بېسىۋالغاچقا، ھەر خىل كىسەللىك ئاسارىتىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنى تۆۋەندىكى باسقۇچلار بويىچە داۋالىغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ:

( 1 ) كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۈچ كۈن ھەببە شەبيار كۇملىچى يېگۈزۈش لازىم.

( 2 ) ئالتە كۈن، ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم ھەببە پالەچ كۇمىلىچى ( مەجۇنى ) يېگۈزۈش، ئارقىدىنلا ھەر كۈنى بۇغا مۈڭگۈز سۇيۇقلۇقى ( پانتوكرىن ) ئوكۇلىنى ئەتىگەن - كەچتە بىر ئامپۇلدىن مۇسكۇلغا ئاستا ئوكۇل قىلىش كېرەك. بۇنىڭدا 100 ئامپۇل ئوكۇل 50 كۈن سېلىنىدۇ.

( 3 ) دورىلىق توخۇ بېقىپ، 5 ــ 6 دانە توخۇنى 30 گرام سېرىق چېچەك، 200 گرام زاراڭزا يارمىسى بىلەن پىشۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم. بۇ ھالدا، بەدەندە قالغان ئاسارەت قارىغۇلۇق بولمىسلا، مېنىنگىت ئاسارىتى تۈگەيدۇ ياكى يېنىكلەيدۇ.

پەرھىز نۇقتىلىرى:

مېنىنگىت ئاسارىتىگە قارشى دورا قىلىشنى باشلىغاندا، ئاغرىقنى خىلمۇ خىل گۆشتىن، گۈرۈچ، سۈت، قېتىق، جىاڭيۇ، ياڭيۇ، ھۆل - سوغۇق يەل - يېمىشتىن چەكلەش بەكمۇ پايدىلىق. بەدەننى كۈچەيتىدىغان ئىشنىلا قىلىش لازىم.

## 3 . ساراڭ ( سەۋدايى ) كېسەللىكنى داۋالاش

كېسەللىك سەۋەبى :

ساراڭ ( سەۋدايى ) كېسەللىكى جەنۇبىي شىنجاڭدىكى كېسەل بولغۇچىلارنىڭ ياشاۋاتقان تۇرمۇش مۇھىتىدىن قارىغاندا ، ئوزۇقلىنىشىنىڭ ناچارلىقىدىن بەدەن ئاجىزلاپ ، مەركىزىي نېرۋا ئەقىل - پاراسەت ۋە ھەرىكەتنى كونترول قىلالمىغۇدەك دەرىجىدە زەئىپلىشىش ياكى تۇرمۇش ئاساسى كاپالەتسىز بولسىمۇ ، ئاچ قورساققا نەشە چېكىش ، هاراق ئىچىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ . بۇنداقلار ئورۇق ، چىرايى كۆل رەڭ ياكى سارغۇچ بولۇپ ، كۆپ قىسمى ھېجىيىپ ، ئالدىراپ ماڭىدۇ . بىر قىسىم كىشىلەر جەمئىيەتتىكى تۇيۇقسىز ئۆزگىرىشكە قىلىنغان هاقارەت - بەتنامىدىن ياكى بەدىنىدە قۇرۇق ، ئىسسىق سەپرا ياكى سەۋدا ئېشىپ كەتكەنلىكتىنمۇ ساراڭ بولىدۇ . ھەر خىل ، ھەر شەكىلدىكى ساراڭلىقنى داۋالاشتا يۈرەك ، مېڭىدىكى جىددىيلىكنى پەسەيتىپ ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى ۋە پۈتۈن بەدەننى كۈچەيتىش ، قان ئايلىنىش سىستېمىسىنى ياخشىلاش كېرەك .

داۋالاش ئۇسۇلى :

( 1 ) ئالدى بىلەن تۆت كۈن ھەببە شەبيار كۈملىچىدىن كۈندە ئىككى قېتىم يېگۈزۈپ مېڭىسىنى تازىلاش لازىم .

( 2 ) تۆت كۈن كۈندە بىر قېتىم 500 گرام خام سۈت ئىچۈرۈپ ئىچىنى ئۈزۈل - كېسىل تازىلاش كېرەك .

( 3 ) پانتوكرىن ئوكۇلنى كۈندە ئىككى ئامپۇل مۇسكۇلغا ئاستا ئوكۇل قىلىش لازىم .

( 4 ) ATP ، ۋىتامىن $B_1$ ، $B_6$ تابلېتلىرىنى كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى تالدىن بېرىش كېرەك .

( 5 ) پىلە غوزا كۆلى 30گرام ، بۇغا مۈڭگۈز پاراشوكى 30 گرام ، ئاقىر قەرها 50 گرام ، ئادەمگىياھ 15 گرام، شاقاقۇل 30 گرام، ئاق يىلان ئون گرام ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى 30 گرام ، زەنجىۋىل 30 گرام ، قۇشقاچ مېڭىسى ئون گرام ، ئىپار ئىككى گرام ، پىننە 50 گرام ، بادام مېغىزى 50 گرام ، قارا چۈمۈلە تالقىنى 30 گرامدىن ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى تولۇق پاراشوكلاپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئىپارنى ھەسەل جەۋھىرىدە تەكشى ئېرىتىپ ، پاراشوكلانغان دورىلارنى ئىپار ئېرىتىلگەن ھەسەل جەۋھىرىگە سېلىپ سۇيۇقراق مەجۇن تەييارلاپ ، ئەتىگەن - كەچتە كىچىكرەك گۈلدەك يېگۈزۈلىدۇ . كەپتەر ، توخۇ ، قوي گۆشى ، زاراڭزا يېغىدا ئېتىلگەن ئىسسىقلىقى ئارتۇقراق ، ھۆللۈكى ئوتتۇراھال تاماق بېرىلىدۇ . ئەگەر قان بېسىمى ئۆرلەش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، دورىلىق توخۇدىن بەشنى ئارقىمۇ ئارقا زاراڭزا يارمىسى بىلەن پىشۇرۇپ يېگۈزۈپ ، قان بېسىمى نورماللاشتۇرۇلىدۇ . مەست قىلىش خاراكتېرىدىكى ۋە سوغۇق نەرسىلەر قاتتىق چەكلىنىدۇ . ساراڭلار بۇ ئۇسۇلدا داۋالانسا جەزمەن ساقىيىدۇ .

# ئالتىنچى، جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك مۇھىم نۇقتىلار

## 1. مېڭىنىڭ ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك بەلگىلەر

( 1 ) كېسەل كىشى سۆزنى ئېنىق قىلالمىسا، مېڭىنىڭ زەخىملەنگەنلىكىنى ياكى زەھەرلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ھالەتتىكى كېسەلگە دورا قىلماقچى بولسىڭىز ھوشيار بولۇشىڭىز كېرەك.

( 2 ) كۆزنىڭ روشەن - تۇتۇقلۇقى مېڭىنىڭ ياخشى - يامانلىقىغا باغلىق.

( 3 ) ئەقىلنىڭ كەملىكى ۋە ئۇنتۇغاقلىق مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

( 4 ) كۆزگە پاشا - كۇمۇتىدەك نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈشى، قۇلاقتا ھەر خىل ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشى مېڭىدە سۇيۇقلۇق كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

( 5 ) ئاڭلاشنىڭ ناچارلىقى، قۇلاقتا شارقىراش ياكى شامالدەك گۇر كىرەش ئاۋازلىرىنىڭ بولۇشى مېڭە ۋە قۇلاق ئەسەبلىرىدە كېسەل بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

( 6 ) خام خىياللارنى قىلىش روھىي كېسەللىكنىڭ ئالامىتى

بولۇپ، مېڭىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر.

(7) كۆز ئىچى قۇرغاق بولسا مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى، كۆزدىن ياش چىقىپ تۇرسا، مېڭە ئالدىنقى بوشلۇقىدا سۇيۇقلۇق كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆز تومۇرلىرى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، ياش ئېقىپ تۇرسا، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە مېڭىدە ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ياش بىر كۆزدىنلا ئاقسا مېڭىدە ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەلنىڭ كۆزى پات ـ پات يۇمۇلسا، بۇ مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقى يۇقىرىلىقىنىڭ ياكى ساراڭلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. كۆزنىڭ چاچراپ چىققۇدەك بولۇپ تۇرۇشى مېڭە ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆزنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى مېڭىدە ئىششىق بارلىقىدىن، شۇنداقلا كېسەللىكنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقىغانلىقىدىن بەلگە بېرىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ كۆزىنى يۇمغان پېتى ئاچالماي قېلىشى، يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

## 2. قان بېسىمى توغرىسىدا ئاددىي ساۋات

ئادەتتە قان بېسىمى دېگىنىمىزنىڭ ئۆزى قىزىل تومۇر بېسىمى بولۇپ، قىزىل تومۇرنىڭ ئىنچىكە ـ تومۇرلىقىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ قان بېسىمىدا پەرقلەر بولىدۇ. قىزىل تومۇر بېسىمى قىسقىراش بېسىمى، كېڭىيىش بېسىمى، تومۇر بېسىمى ۋە قىزىل تومۇر ئورتاق بېسىمى دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

(1) قىسقىراش بېسىمى: قىسقىراش بېسىمى يۇقىرى بېسىم دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قىسقىراش بېسىمىنىڭ ھاسىل بولۇشى قان

سۈيۈقلۇقى يۈرەك قېرىنچىلىرىدىن ئېتىلىپ چىققاندا ھاسىل بولغان دولقۇنىنىڭ قىزىل تومۇرغا تېگىشى، قان سۈيۈقلۇقىنىڭ يۈرەك قېرىنچىلىرىدىن ئېتىلىپ چىققان پەيتى دەل قىزىل تومۇرنىڭ تارىيىش پەيتىگە توغرا كەلگەنلىكى، يۈرەك قېرىنچىلىرىدىن ئېتىلىپ چىققان قان دولقۇنلىرىنىڭ قىزىل تومۇردىكى قان ئېقىمىغا دۇچ كەلگەنلىكى ۋە قىزىل تومۇردىكى قان ئېقىمىنىڭ قىزىل تومۇر شاخچىلىرى بۆلۈنۈپ چىققان بۇلۇڭدىكى ئاچال بىلەن تارايغان ئېغىزغا دۇچ كەلگەنلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مانا مۇشۇ تۆت خىل ئامىل نەتىجىسىدە قان بېسىمىنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى — قىسقىراش بېسىمى، يەنى يۇقىرى بېسىم ھاسىل بولىدۇ. نورمال ئەھۋالدا ياشلارنىڭ 110～120 mmHg، 40 ياشتىن يۇقىرىلارنىڭ 130～150 mmHg دىن ئېشىپ كەتمەيدۇ.

(2) كېڭىيىش بېسىمى: بۇ ئەڭ تۆۋەن سەۋىيىلىك قان بېسىمى ياكى تۆۋەن بېسىم دەپ ئاتىلىدۇ. كېڭىيىش بېسىمى نورمال ئەھۋالدا ياشلارنىڭ 70 ～80 mmHg، 40 ياشتىن يۇقىرىلارنىڭ 90 mmHg دىن تۆۋەن بولىدۇ.

(3) تومۇر بېسىمى: قىسقىراش بېسىمى بىلەن كېڭىيىش بېسىمى ئارىلىقىدىكى پەرق تومۇر بېسىمى دەپ ئاتىلىدۇ. تومۇر بېسىمى نورمال ئەھۋالدا 40 mmHg بولىدۇ. ئەگەر بۇ ساندىن ئېشىپ كەتسە قان ئايلىنىش پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) قىزىل تومۇر ئورتاق بېسىمى: يۈرەك قېرىنچىلىرى قىسقىراش بىلەن كېڭىيىش ھالىتىدە تۇرغاندا، قىزىل تومۇر بېسىمىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى بىردەك بولمايدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك قېرىنچىلىرىنىڭ كېڭىيىش ۋاقتى تەخمىنەن 0.5 سېكۇنت،

قـىسـقـىراش ھالـىتىدىكى ۋاقتى تەخمىنەن 0.3 سېكۇنتقا قارىغاندا ئۇزاقـراق بـولـغـانـلىقى ئۈچۈن، يۈرەك قېرىنچىلىرىنىڭ كېڭىيىش يـاكـى قـىسـقـىراش پەيتىدىكى قىزىل تومۇر بېسىمى قىزىل تومۇر ئورتـاق بـېـسـىـمـىغـا ۋەكـىللىك قىلالمايدۇ. قىزىل تومۇر ئورتاق بېسىمى تۆۋەندىكى فورمۇلا بويىچە ھېسابلاپ چىقىرىلىدۇ:

$$\text{قىزىل تومۇر ئورتاق بېسىمى} = \frac{(\text{كېڭىيىش بېسىمى} \times 2) + \text{قىسقىراش بېسىمى}}{3}$$

ئەگەر يۈرەك ھەرىكىتى نورمال ھالەتتىن تېز بولسا:

$$\text{قىزىل تومۇر ئورتاق بېسىمى} = \frac{\text{كېڭىيىش بېسىمى} + \text{قىسقىراش بېسىمى}}{2}$$

قىزىل تـومـۇر ئـورتـاق بـېـسـىـمـى نـورمـال ئەھۋالدا 83 mmHg ~ 95 mmHg ( ئوتـتـۇرا ھېـسـاب بـىلەن 88 mmHg ) بولىدۇ. ئورتـاق بـېسىم نورمال ھالەتتىن تۆۋەن بولسا، ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا كـىـرىـدىـغـان قان مىقدارى يېتەرلىك بولمايدۇ. مەسىلەن، قىزىل تـومـۇر ئورتـاق بـېـسـىـمـى 70 mmHg دىن تۆۋەن بولسا، مېڭىگە بـارىـدىغان قان مىقدارى كېمىيىدۇ، ئورتاق بېسىم 50 mmHg دىن تـۆۋەن بـولـسـا، يـۈرەك پـاتـالـىـيـىتىمۇ زەئىپلىشىدۇ. بۇ ھالدا قان بـېـسـىـمـىـنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ياخشى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق قاننى قـىـزىـتىش، تولۇقلاش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. قان بېسىمى ھەقـقـىـدە سـۆزلەپ، يۇقىرى بېسىم، تۆۋەن بېسىم، ئورتاق بېسىم ھەقـقـىـدە تـوخـتىلىشىمىز كېسەل داۋالاش جەريانىدا، كېسەللىككە مېڭە ۋە تومۇردىكى ئالامەتلەر بىلەنلا باھا بەرمەي، قان بېسىمىنىمۇ نـەزەردە تـۇتـۇپ، كـېـسـەلنى ئەتراپلىق كۆزىتىپ، ھەر تەرەپلىمە

ئامىللارغا ئەھمىيەت بېرىپ، كۆزىتىش بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنۇملۇك ھالدا تېز قۇتۇلدۇرۇشنى، تېز ساقايتىشنى، خاتالىقتىن خالىي بولۇشنى، ئەگرى يولنى ئازراق مېڭىشنى تەۋسىيە قىلىشتىن باشقا نەرسە ئەمەس.

## 3. ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى ھەققىدە ئىزاھات

غەربچە داۋالاش يۈكسەك پەللىگە چىققان، جۇڭيىچە داۋالاشمۇ كارامەت قەدەم تاشلاۋاتقان ھازىرقى ۋاقىتتا، بىزنىڭ ئۇيغۇر تىبابىتىمىز دورا ياساش، ساقلاش ئۇسۇلىدا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلغان بولسىمۇ، كېسەل داۋالاش جەھەتتە يەنىلا ئەنئەنىۋى رېتسېپلاردىن يىراقلىشالمىدى. غەرب تىبابىتى ۋە جۇڭيى تىبابىتىنىڭ ئارتۇقچىلىقى نەدە؟ ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى نۇقسان نەدە؟ ئۇزۇپ چىقىش ئۇچۇن نېمىلەرنى قىلىش كېرەك؟ بۇ ھەقتە ئويلىنىش ئاز. داۋالاش ئەھلى سانالغۇچىلارنىڭ خېلى بىر قىسمىلىرى مىراس كەسىپنىڭ داۋاملاشتۇرغۇچىلىرى بولغاچقا، ئۇلار بوۋىلىرىنىڭ شۆھرەتلىك رېتسېپلىرىنى كەسىپ ئاساسى قىلىپ، مىڭ جاپادا كىتاب ئوقۇشنى، رېتسېپ يېزىشنى، تومۇر تۇتۇشنى ئۆگەنگەن. دورا كېسەل داۋالاشتا ئەلۋەتتە بەكمۇ مۇھىم. بىراق ھەل قىلغۇچ ئامىل يەنىلا ئادەم. كېسەل داۋالايدىغان كىشى ئالدى بىلەن ئەڭ گۈزەل، ئەڭ يۈكسەك ئىنسانىي ئەخلاق ـ پەزىلەتنى ئۆزىگە مۇجەسسەم قىلىشى، شۇ ئاساستا ئاغرىقنا ياشاش، كېسەللىكتىن ساقىيىش، ئىرادىسىنى تىكلىشى لازىم. داۋالىغۇچىدا چەكسىز سىياسىي مەسئۇلىيەتچانلىق، ھاياتقا ۋە ھاياتداشلارغا بولغان مېھىر ـ مۇھەببەت، ئەستايىدىللىق،

كۆزىتىش، تەكشۈرۈش، ئانالىز قىلىش، توغرا ھۆكۈم قىلىش ماھارىتى بولغاندىلا، كېسەللىكنى توغرا ئېنىقلاپ، توغرا ھۆكۈم بىلەن داۋالىيالايدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئۆسۈملۈك دورىلىرىنى، ئۇچار قانات، قۇرت - قوڭغۇزلارنى دورا سۈپىتىدە توغرا ئىشلىتىش ئۈچۈن «تۆت تەكشۈرۈش، سەككىز ئاساس، تۆت تەبىئەت، بەش تەم» ۋە «سەككىز ئۇسۇل» ھەققىدىكى ساۋاتلارنى تولۇق بىلگەندىلا، كېسەللىكنى ئېنىقلاپ ئۈنۈملۈك رېتسېپ تۈزگىلى بولىدۇ. مانا بۇ دىئالېكتىكىلىق داۋالاش جەريانى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدا ماكان، زامان، مۇھىت، سەۋەب، نەتىجە، ئوبيېكت، مەقسەت بىر گەۋدىلەشكەن.

«تۆت تەكشۈرۈش» نىڭ مۇھىم نۇقتىلىرى:

تۆت تەكشۈرۈش قاراپ تەكشۈرۈش، ئاڭلاپ تەكشۈرۈش (پۇراپ تەكشۈرۈشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، سوراپ تەكشۈرۈش ۋە تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) قاراپ تەكشۈرۈش: بۇنىڭدا ئاغرىقنىڭ رەڭگى، روھى قىياپىتى، تىلىغا قاراش كېرەك. مەسىلەن، ئاغرىقنىڭ كۆزلىرى جانلىق، روھلۇق بولسا، روھى چۈشكۈن بولمىسا، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئانچە ئېغىر ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ كۆزلىرى نۇرسىز، خىرە، چەكچەيگەن بولسا، روھى خامۇش، كەيپىياتى سۇس بولسا، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىنى، كۆپىنچە ئاجىزلىققا مايىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ خىل ئەھۋالدا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. يۈز - قۇلاقلىرىنىڭ قىزىتىشى، ئىچى تىتىلداپ بىئارام بولۇشى كۆپىنچە ئىسسىقلىق ئالامەتلىرى ۋە كېسەللىكنىڭ ئۆرلەش ئالامىتى. چىرايى تاتىرىش كۆپىنچە ئاجىزلىققا، قان ئازلىققا مايىل بولغانلىق

ئىپادىسىدۇر . تېرە ياكى كۆز چىگىنتقۇچى پەردىلىرىنىڭ سارغايغانلىقى جىگەر ـ ئۆت كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ .

تىلغا ئاق ، نېپىز ۋە نەم گەز باغلاش نورمال ھالەت ، ئاق گەزنىڭ كۆپ بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى ، سېرىق گەزنىڭ كۆپ بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى ، گەزنىڭ سېرىق ۋە قۇرۇق بولۇشى ئىسسىقلىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە خىلىتلەرگە زىيان يەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى ، گەزنىڭ چاپلاشقاق بولۇشى ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى ، گەزنىڭ ئاق ۋە چاپلاشقاق بولۇشى ھۆل ـ سوغۇقلۇق ئالامىتى ، گەزنىڭ قارا ۋە قۇرۇق بولۇشى يۇقىرى قىزىتمىنىڭ ئالامىتى ، گەزنىڭ سېرىق چاپلاشقاق بولۇشى ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى . تىل نورمال ھالەتتە سۇس قىزىل ۋە نەم بولىدۇ . تىلنىڭ ئاچ قىزىل بولۇشى كۆپىنچە ئىسسىقلىق ۋە تاشقانلىق ( قىزىپ كۆپۈش ) نى كۆرسىتىدۇ . تىلنىڭ سۇس ھالەتكە ئۆزگىرىشى سوغۇقلۇق ۋە ئاجىزلىقنى كۆرسىتىدۇ . تىلنىڭ توق قىزىللىقى قاننىڭ ئىسسىقلىقنى كۆرسىتىدۇ . تىلنىڭ كۆكىرىپ كېتىشى قان ھەرىكىتىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ .

( 2 ) ئاڭلاپ تەكشۈرۈش : ئاۋازنىڭ قاتتىق ، نەپەسلىنىشىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ئىسسىقلىق ۋە تاشقانلىق بەلگىسى . ئاۋازنىڭ پەس بولۇشى سوغۇقلۇق ۋە ئاجىزلىقنىڭ ئالامىتى . ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشى ئاشقازان ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى . ئاچچىق ، سېسىق كېكىرىش ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقنىڭ ئالامىتى . بەلغەمنىڭ سېرىق كېلىشى ۋە سېسىق پۇرىشى ئۆپكىدىكى يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئالامىتى . ئاياللاردىكى ئاق خۇننىڭ سېسىق بولۇشى ھۆل ـ ئىسسىقلىق بەلگىسى .

بالىلارنىڭ چوڭ تەرتىنىڭ ئاچچىق - سېسىقلىقى ھەزىم قىلىشىنىڭ ناچارلىقىنىڭ بەلگىسى.

( 3 ) سوراپ تەكشۈرۈش: بۇنىڭدا ئائىلە تەۋەلىرىدىن كېسەللىك پەيدا بولۇش، داۋالىنىش تارىخى، ئاتا - بوۋىلىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، بولۇپمۇ تەرلەش، قىزىش، سوۋۇش، يېمەك - ئىچمەك، چوڭ - كىچىك تەرەت، باش، بەدەن، كۆكرەك، قورساق قىسىملىرىدىكى ئۆزگىرىش، ھەيز كېلىش ئەھۋالى قاتارلىقلارنى سوراش كېرەك. كېسەللىك يېڭى باشلانغاندا قىزىۋاتقانلىقنى سەزسىمۇ، لېكىن توڭلاپ تۇرۇش تاشقى بەدەن ئىللەتلىرىنى كۆرسىتىدۇ؛ بەدىنى قىزىپ تۇرسىمۇ توڭلىماسلىق، ئېغىزى قۇرۇش، چوڭ تەرىتى قاتتىق بولۇش ئىچكى بەدەن ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ توڭۇپ تۇرۇش، قىزىماسلىق، پۇت - قوللىرى مۇزلاش، چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق كېلىشى ئىچكى بەدەننىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئۇزاق مۇددەتكىچە چۈشتىن كېيىنلا مەڭزى قىزىرىش، ئالقان ۋە تاپىنى قىزىش مەنپىيلىكنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئۇسسۇماسلىق، ئىسسىق يېمەكلىكنى خالاش سوغۇقلۇق ئالامىتى؛ ئۇسساش، سوغۇق يېمەكلىكلەرنى خالاش ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ بەتتام بولۇشى ئاجىزلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ تاتلىق ۋە يېپىشقاق بولۇشى تالنىڭ ھۆللۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئېغىزنىڭ چۈچۈمەللىكى تاماقنىڭ مەيدىدە تۇرۇۋالغانلىقىنىڭ بەلگىسى، غەيرىي نەرسىلەرنى يېيىشنى خالاش مەددىلەرنىڭ توپلىشىۋالغانلىقىنىڭ بەلگىسى، كۆپ تەرلەش تاشقى بەدەن ئاجىزلاشقانلىق ئالامىتىدۇر. ئۆزلۈكىدىنلا تەرلەپ كېتىش مۇسبەتلىكنىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئوغرى تەر مەنپىيلىكنىڭ

ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل، ئاز بولۇش ئىسسىقلىقنىڭ ئاشقانلىقى؛ ئىچى سۈيۈق كېلىش، سۈيدۈكى سۈزۈك، جىق كېلىش ئاجىزلىق ۋە سوغۇقلۇق ئالامىتى؛ تاڭ سەھەردە ئىچى سۈرۈپ كېتىش بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى. باش ئاغرىپ توڭلاش، قىزىش تاش بەدەن ئىللەتلىرىنى؛ بېقىنىنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى جىگەردە يەل تۇرۇپ قالغانلىقىنى؛ قورساق ئاغرىپ، بېسىپ تۇرۇشنى خالاش ئاجىزلىقنى، بېسىشنى رەت قىلىش تاشقانلىقىنى (قىزىپ كۆپكەنلىكنى) كۆرسىتىدۇ. ھەيزنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن، كۆپ ۋە قىزىل رەڭدە كېلىشى قاننىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولىدۇ. ھەيزنىڭ كېيىنگە سۈرۈلۈپ، ئاز ۋە سۇس رەڭدە كېلىشى قان ئاجىزلىقنى؛ ھەيزنىڭ مىقدارى ئاز، قارا رەڭدە كېلىشى، لەختىلەرنىڭ بولۇشى، قورساقنىڭ ئاغرىشى قان ھەرىكىتىنىڭ توسالغۇغا ئۇچراۋاتقانلىقىنى؛ ھەيزنىڭ ئىلگىرى-كېيىن بولۇپ مۇددەتسىز كېلىشى جىگەردە يەل تۇرۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(4) تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش: ساغلام ئادەمنىڭ تومۇرى بىر قېتىم نەپەسلىنىشتە تۆت قېتىم سوقىدۇ (دوختۇرنىڭ نەپەسلىنىشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ).

لەيلىمە تومۇر: يېنىككىنە تۇتۇلغاندا تومۇرنىڭ سوققانلىقى بىلىنىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ تاشقى بەدەندە ئىكەنلىكىدۇر.

چۆكمە تومۇر: يېنىك تۇتقاندا بىلىنمەي، چىڭراق باسقاندا بىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئىچكى بەدەندە ئىكەنلىكىدۇر.

ئاستا تومۇر: تومۇر بىر نەپەسلىنىشتە 2 ــ 3 قېتىم سوقىدۇ. بۇ سوغۇقلۇقنى كۆرسىتىدۇ.

تېز تومۇر: تومۇرنىڭ سوقۇشى تېز بولۇپ، بىر

نەپەسلىنىشتە 5 ـــ 6 رەت سوقىدۇ. بۇ ئىسسىقلىقنى كۆرسىتىدۇ.
زەيىسمان تومۇر: تومۇرنىڭ سوقۇشى تېز بولۇپ، خۇددى ئوقيانىڭ زېيىدەك بولىدۇ، بۇ جىگەردە ئاغرىق بارلىقنى بىلدۈرىدۇ.
سىلىق تومۇر: سۇنىڭ سىلىق ئاققىنىدەك سوقىدۇ، بۇ بەلغەمنىڭ سۇيۇقلىشىپ كېتىشى، ئوزۇقنىڭ مەيدىدە تۇرۇپ قېلىشى ۋە ھامىلدارلىقنى كۆرسىتىدۇ.
كەلكۈنسىمان تومۇر: كەلكۈنگە ئوخشاش كۈچلۈك سوقىدۇ، كۆپىنچە تاشقانلىقنى كۆرسىتىدۇ.
ئىنچىكە تومۇر: تومۇرنىڭ ئىنچىكە يىپتەك سوقۇشى ئاجىزلىقنىڭ بەلگىسىدۇر.
تۇتۇپ تەكشۈرۈشتە كېسەللەرنىڭ تېرىسى، قول ـ پۇتلىرى، كۆكرەك، قورساقلىرىدا ئىششىق، تۈگۈنلەرنىڭ بار ـ يوقلۇقى، باسقاندا ئاغرىش ياكى باشقا غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەرنىڭ بار ـ يوقلۇقى تەكشۈرۈلىدۇ.
سەككىز ئاساس: تاشقى بەدەن، ئىچكى بەدەن، سوغۇق، ئىسسىق، ئاجىزلىق، تاشقانلىق، مەنپىي، مۇسبەتلەردىن ئىبارەت.
تاشقى بەدەن ۋە ئىچكى بەدەن: بۇ كېسەللىك ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ئورۇننىڭ چوڭقۇر ـ يۈزەلىكى ۋە كېسەللىك ۋەزىيىتىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك دەرىجىسىگە قارىتىلغان.
تاشقى بەدەن كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى توڭلاش، قىزىش، باش ئاغرىش، پۈتۈن بەدىنى ئاغرىش ۋە بۇرنىدىن سۇ ئېقىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.
ئىچكى بەدەن كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى قىزىش، ئاغزى قۇرۇپ ئۇسساپ تۇرۇش، قەۋزىيەت بولۇش ۋە سۈيدۈكى

قىزىل بولۇش قاتارلىقلار. بۇلاردىن باشقا يەنە يېرىمى تاشقى بەدەنگە، يېرىمى ئىچكى بەدەنگە مەنسۇپ كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ بار. مەسىلەن، ئىسسىق ۋە سوغۇق ئۆز ئارا ئالمىشىش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، گېلى قۇرۇش، كۆكرىكى سىقىلىپ ئىچى پۇشۇش،تىت ـ تىت بولۇپ قۇسقۇسى كېلىش قاتارلىقلار.

ئىسسىق ۋە سوغۇق: بۇ بىر ـ بىرىگە قارىمۇ قارشى ئىككى كېسەللىك ئالامىتىگە قارىتىلغان.

سوغۇقلۇق كېسەللىك ئالامەتلىرى بەدەن ۋە پۇت ـ قوللار مۇزلاش، ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى خالاش، ئىچى سۇدەك سۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈكى سۈزۈك ۋە جىق بولۇش، تىلىنىڭ رەڭگى سۇس بولۇش ۋە ئاق گەز باغلاش، تومۇرى ئاستا سوقۇشتىن ئىبارەت.

ئىسسىقلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بەدىنى قىزىپ، پۇت ـ قوللىرىنى سوزغۇسى كېلىش، تەرلەش، ئېغىزى قۇرۇش، سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى خالاش، تىلى قىزىرىپ سېرىق گەز باغلاش ۋە تومۇرى تېز سوقۇشلاردىن ئىبارەت.

ئاجىزلىق ۋە تاشقانلىق: بۇ بەدەننىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى ۋە كېسەللىك ۋەزىيىتىنىڭ جىددىي ياكى جىددىي ئەمەسلىكىگە قارىتىلغان.

ئاجىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى كېسەللىك ئۇزاققا سوزۇلۇپ ئاجىزلاپ كېتىش، بەدىنى ئاجىزلاپ ئاۋازى پەسىيىپ كېتىش، چارچاپ ماغدۇرسىزلىنىش، دېمى سىقىلىش، تولا تەرلەش، تىلىغا گەز باغلىماسلىق، تومۇرى ئىنچىكە ۋە كۈچسىز بولۇشتىن ئىبارەت.

تاشقانلىقنىڭ ئالامەتلىرى كېسەللىك يېڭىدىن باشلىنىپ،

تېنى تېخى ئاجىزلاشماسلىق ، ئاۋازى يۇقىرى بولۇش ، نەپەس ئېلىشى كۈچلۈك بولۇش ، تىلى قىزىرىپ قېلىن گەز باغلاش ، تومۇرى كەلكۈندەك كۈچلۈك سوقۇشتىن ئىبارەت .

مەنپىي ۋە مۇسبەت : بۇ سەككىز ئاساسنىڭ ئومۇمىي ئاتالمىسى بولۇپ ، مەنپىي كېسەللىكى ئاجىزلىق ، سوغۇقلۇق ۋە ئىچكى بەدەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ . مۇسبەت كېسەللىكى تاشقانلىق ، ئىسسىقلىق ۋە تاشقى بەدەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ . كېسەللىك سەۋەبلىرى ، كېسەللىك مۇددىتى ۋە بەدەن ئەھۋاللىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقى تۈپەيلىدىن ئاغرىقلاردا دائىم تاشقى بەدەن ۋە ئىچكى بەدەن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۆز ئارا ئالمىشىش ، سوغۇقلۇق بەلگىلەر بىلەن ئىسسىقلىق بەلگىلەر بىر - بىرى بىلەن تۇتىشىپ مۇرەككەپلىشىش ۋە ئاجىزلىق بىلەن تاشقانلىق ئالامەتلىرى بىرلا ۋاقىتتا ئۇچراشتەك ئىككى خىل ياكى بىر قانچە خىل كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ . شۇڭا،ئاغرىقنى سەگەكلىك بىلەن ئومۇميۈزلۈك كۆزىتىش ، ئىنچىكىلەپ ھۆكۈم قىلىش ، فىزىكىلىق ، خىمىيىلىك ، بىئولوگىيىلىك ئىنقىلاشلارنى بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق ئەڭ ئاساسلىق كېسەللىكنى ئېنىقلاپ چىقىش ، كېسەللىكنى ئېنىقلاشتا يۈرەكلىك ، ئېھتىياتچان بولۇپ ، ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈشكە جۈرئەت قىلىش ، ئۆزلۈكسىز ئۆگىنىپ ، جۇڭگونىڭ ئۆزىگە خاس بىرلىككە كەلگەن يېڭى تىببىي ئىلمى ۋە دورىگەرلىك ئىلمىنى يارىتىش لازىم .

تۆت تەبىئەت : دورىلارنىڭ تەبىئىتى سوغۇق ، ئىسسىق ، ئىسسىققا مايىل ، سوغۇققا مايىل دېگەن تۆت تۈرگە ئايرىلىدۇ .

بەش تەم : دورىلارنىڭ تەمى چۈچۈمەل ، قىرىق ، تاتلىق ،

ئاچچىق ۋە تۇزلۇق دېگەن بەش تۈرگە ئايرىلىدۇ .

سەككىز ئۇسۇل : تەرلىتىش ، قۇستۇرۇش ، سۈردۈرۈش ، تەڭشەش ، ئىسسىققا مايىللاشتۇرۇش ، تازىلاش ، قۇۋۋەت بېرىش ، تارقىتىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ كېسەللەرنى داۋالاش سەككىز ئۇسۇل دېيىلىدۇ .

توڭغانلارغا ئوت بولغۇسى ، تەشنالارغا سۇ ،
قوبۇل قىلىڭ ھاياتداشلار سوۋغىتىم مۇشۇ !

[illegible]
[illegible]

# جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش

*

ئاپتورى : **ئۆمەرجان ئىسمائىل**
جاۋابكار مۇھەررىرى : **باقىھاجى تەۋەككۇل**
جاۋابكار كوررېكتورى : **ئارزۇگۈل سىدىق**

---

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى : 1092 × 787 مم 32 / 1 ، باسما تاۋىقى : 4.25
1998 ـ يىل 2 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
1998 ـ يىل 2 ـ ئاي 1 ـ بېسىلىشى
تىراژى : 6080 ــــ 1

---

ISBN7 — 5373 — 0621 — 4/R. 37
باھاسى : 4.00 يۈەن

本书较全面地介绍癌症、高血压、冠心病、脑溢血、肺结核、瘫痪等顽症的病因、症状，疗法及疗效显著的处方及其用法等。


部分顽症的治疗法

*

编著者：吾麦尔江.斯马义
责任编辑：巴克阿吉.特外库勒
责任校对：阿尔祖故丽.司迪克

喀什维吾尔文出版社出版
新 疆 新 华 书 店 发 行
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
787×1092毫米32开本4.25印张
1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷
印数：1——6080

ISBN7 — 5373 — 0621 — 4/R.37（民文）
定价：4.00 元