جوڳو تہيبي قاموسي تارماڻ تومي

ڪويغور تہباب قاموس

سڳيڻي جلد

شنجاڻي خاڪ سهيه نه شريباتي

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

2

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ISBN 978-7-5372-4592-0
9 787537 245920 >
定价：160.00 元



جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تېبابەت
قامۇسى ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ
دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى تەرىپىدىن نەشرگە
تەييارلاندى

ئىككىنچى جىلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医五官科学：维吾尔文 / 祖农·卡日等编著
— 2 版 — 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2009.8

（中国医学百科全书，维吾尔医分卷：2）
ISBN 978 - 7 - 5372 - 4592 - 0

Ⅰ.①维… Ⅱ.①祖… Ⅲ.①维吾尔族—民族医学—五官科学 - 维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.①R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 146320 号

编　　著：祖农·卡日、阿布都卡的尔·买买提、买买提力·马合木德、阿不力米提·阿西木、依布拉音·巴拉提
责任编辑：易沙克江·马合穆德
责任校对：乔尔帕·吐尔逊、早热古丽·司地克
装帧设计：艾尼瓦·卡森木
制　　版：新疆帝尔森电子科技发展有限公司
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街 196 号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：北京外文印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2009 年 8 月第 2 版
印　　次：2009 年 9 月第 1 次印刷
开　　本：889×1194 毫米　1/16 开本　　28.5 印张　插页 4
字　　数：456 千字
书　　号：ISBN 978-7-5372-4592-0
印　　数：1 — 3000
定　　价：160.00 元

发行科联系电话：（0991）2823055　邮编：830001

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

مۇدىر ھەيئەت: چېن شىنجۇڭ

مۇئاۋىن مۇدىر ھەيئەتلەر: خۇاڭ جياسى، لى جۇڭپۇ، گو زىخېڭ، ۋۇ جېپىڭ، تۇ تۇڭجىن، شى مېيشىن، جاۋ شۇۋ

باش كاتىپ: چىن خەيفېڭ

مۇئاۋىن باش كاتىپلار: شى دىيەنباڭ، فېڭ گۇاڭ، جۇ كېۋىن، دەي زىيىڭ

ھەيئەتلەر: (فامىلە خەت سىزىقىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بويىچە ئېلىندى) دىڭ جىڭىڭ، تۇدېڭسىرىن، مافېيخەي، ۋاڭ يى (ئايال)، ۋاڭ يۈچۈەن، ۋاڭ شىجىن، ۋاڭ يۇڭجى، ۋاڭ يۇڭگۇي، ۋاڭ گۇاڭچىڭ، ۋاڭ شۇشىيەن، ۋاڭ جىۋۇ، ۋاڭ گۇەنلياڭ، ۋاڭ شۆتەي، ۋاڭ شۇجېن (ئايال)، ۋاڭ پېڭچېڭ، ۋاڭ دېجيەن، ۋاڭ خەنجاڭ، ماۋ ۋېنشۇ (ئايال)، ماۋ شۇبەي، دېڭ جايدۇڭ، شى ماۋنيەن، شى مېيشىن، لۇ خۇيلىن، لۇ جىڭشۇەن، يې گۇڭشاۋ (ئايال)، يۇ كۇن، شى يۈچۈەن، بەي چىڭيۇن، كۇاڭ خېلىڭ، فېڭ گۇاڭ (ئايال)، لەن شىچۇن، سى تۇلياڭ، بى شې، لۇي بىڭكۇي، چۇ مەيەنيۇ، جۇ چاۋ، جۇ رېنباۋ، جۇ كېۋىن، جۇ يۈخۇي، جۇ خۇڭيىڭ، جۇ جىمىڭ، جۇ لىڭچىڭ، رېن يىڭچيۇ، لىۋ شىجې، لىۋ يۈجىڭ، لىۋ يۈگۇ، مى بەيراڭ، سۇن جۇڭلياڭ، سۇن رۇيزۇڭ، سۇ دېلۇڭ، دۇنيەنزۇ، ياڭ يىيا، ياڭ گولياڭ، ياڭ شۇچىڭ، ياڭ مىڭدىڭ، ياڭ ساۋچېن، لى كۇن، لى يۇڭچۇن، لى باۋشى، لى جىڭۋې، لى جىنجى، لى جاۋتې، لى سۇڭپۇ، ۋۇجىلى، ۋۇ جىجۇڭ، ۋۇ جېپىڭ، ۋۇ يىڭكەي، ۋۇ جىڭجيەن، ۋۇ شاۋچىڭ، ۋۇ شيەنجۇڭ، ۋۇ يىگۇ، ۋۇ خېشىڭ، سۇ ۋېيرەن، يۈخې، سۇڭ جىڭدەن، جى فۇيۈەن، جاڭ شىياڭ، جاڭ شېشيەن، جاڭ لىفەن، جاڭ شياۋچيەن، جاڭ چاڭيىڭ، جاڭ زېسىڭ، جاڭ شۆيۈڭ، جاڭ دىسىڭ، جاڭ يۆنچاڭ، لۇرۇشەن، چېن شىن، چېن جۇڭۋې، چىن مىڭجىن، چېن گوجىن، چېن خەيفىڭ، چېن خاۋجۇ، لىن چاۋجى (ئايال)، لىن كېچۇن، لىن ياگۇ، يۇ جىفېي، شياڭ تيەنيۇ، لو يۆەنكەي، لوجىچېڭ، جى جۇڭپۇ، ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇجىڭخۇاڭ، جۇ مىڭجۇن (ئايال)، جېڭ لىنفەن، مېڭ جىماۋ، جاۋ بىڭنەن، جاۋ شۆۋ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۈنكوي، خۇ شىمىڭ، جۇڭ شۆلى، جۇڭ خۇيلەن، خۇ زۇڭلىيەن، يۇ كېجۇڭ، شى دىيەنباڭ، جياڭ چۈنخۇا، خۇڭ زىيۇن، شياجىڭيى، گۇ شۆجى، گۇ سۇييۆ، چېن دې، شۇ شىنجۇڭ، شۇ فېڭيەن، لىڭ خۇييياڭ، گو دې، گو نەيچۇن، گوزېخېڭ، گو بېڭكۇەن، گوچۇەنچىڭ، گوجېنچيۇ، گو جىڭيۇەن، تاڭ يۇجى، تۇ تۇڭجىن، جۇ فۇتاڭ، تاۋ خېڭلې، خۇاڭلياڭ (ئايال)، خۇاڭ ۋېندۇڭ، خۇاڭ ياۋشېن، خۇاڭ جياسى، خۇاڭ جىڭشياڭ، خۇاڭ شېنۇۋ، ساۋ جۇڭلياڭ، گەي باۋخۇاڭ، لياڭ جىچۇەن، دۇڭ جۇن، دۇڭ چېڭلاڭ، جاڭ يۇتۇ، خەن گۇۋاڭ، چىڭ جىفەن، فۇ فېڭيۇڭ، تۇڭ ئېرچاڭ، زېڭ شيەنجيۇ، شې رۇڭ، شى شاۋۋېن، چيۇ فازۇ، سەي رۇڭ، سەي چياۋ، سەي خۇڭداۋ، دەي زىيىڭ.

《中国医学百科全书》编辑委员会

主任委员　钱信忠

副主任委员　黄家驷　季钟朴　郭子恒　吴阶平　涂通今　石美鑫　赵锡武

秘书长　陈海峰

副秘书长　施奠邦　冯　光　朱克文　戴自英

委　员　(以姓氏笔划为序)

丁季峰　土登次仁　马飞海　王　懿(女)　王玉川　王世真　王用楫
王永贵　王光清　王叔咸　王季午　王冠良　王雪苔　王淑贞(女)
王鹏程　王德鉴　王翰章　毛文书(女)　毛守白　邓家栋　石茂年
石美鑫　卢惠霖　卢静轩　叶恭绍(女)　由　昆　史玉泉　白清云
邝贺龄　冯　光(女)　兰锡纯　司徒亮　毕　涉　吕柄奎　曲绵域
朱　潮　朱壬葆　朱克文　朱育惠　朱洪荫　朱既明　朱霖青
任应秋　刘世杰　刘育京　刘毓谷　米伯让　孙忠亮　孙瑞宗
苏德隆　杜念祖　杨医亚　杨国亮　杨树勤　杨铭鼎　杨藻宸
李　昆　李永春　李宝实　李经纬　李振志　李肇特　李聪甫
吴之理　吴执中　吴阶平　吴英恺　吴征鉴　吴绍青　吴咸中
吴贻谷　吴桓兴　吴蔚然　余　濱　宋今丹　迟复元　张　祥
张世显　张立藩　张孝骞　张昌颖　张泽生　张学庸　张涤生
张源昌　陆如山　陈　信　陈中伟　陈明进　陈国桢　陈海峰
陈灏珠　林幼稚(女)　林克椿　林雅谷　郁知非　尚天裕　罗元恺
罗致诚　季钟朴　易沙克江　周金黄　周敏君(女)　郑麟藩　孟继懋
赵柄南　赵锡武　荣独山　胡传揆　胡熙明　钟学礼　钟惠澜
侯宗濂　俞克忠　施奠邦　姜春华　洪子云　夏镇夷　顾学箕
顾绥岳　钱　德　徐信忠　徐丰彦　凌惠扬　郭　迪　郭乃春
郭子恒　郭秉宽　郭泉清　郭振球　郭景元　唐由之　涂通今
诸福棠　陶桓乐　黄　量(女)　黄文东　黄耀槃　黄家驷　黄祯祥
黄绳武　曹钟梁　盖宝璜　梁植权　董　郡　董承琅　蒋豫图
韩　光　程之范　傅丰永　童尔昌　曾宪九　谢　荣　谢少文
裘法祖　蔡　荣　蔡　翘　蔡宏道　戴自英

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى تەھرىر ھەيئىتى

باش مۇھەررىر:

ئىسھاقجان مەھمۇد (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

مۇئاۋىن باش مۇھەررلەر:

ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى)

ئابدۇلھەق رەھمىتۇللا (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

باۋۇدۇن جامالىدىن (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ھەيئەتلەر:

ئەھمەد ھاجى (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

زۇنۇن قارى (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ئابدۇلھېمىد يۈسۈپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومى)

ھەسەن دامۇللا (كۇچار ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ئىلمىي كاتىپ:

ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى)

ئىككىنچى جىلد يازغۇچىلىرى: قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىدىن زۇنۇن قارى، ئابدۇقادىر مۇھەممەت، مۇھەممەت ئىلى مەھمۇد، ئابدۇلھېمىد ھاشىم، ئىبراھىم بارات

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىسھاقجان مەھمۇد

《中国医学百科全书》

维吾尔医学分卷编委会

主　编：易沙克江·马合穆德（新疆维吾尔自治区卫生厅）

副主编：阿不都热衣木·哈德尔（新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所）
阿不拉克·热木杜拉（新疆人民卫生出版社）
巴吾东·加马力丁（新疆和田地区维吾尔医医院）

编　委：艾合买提·阿吉（新疆和田地区维吾尔医医院）
祖农·卡日（新疆喀什地区维吾尔医医院）
阿不力米提·玉苏甫（新疆维吾尔医学高等专科学校）
艾山·大毛拉（新疆库车县维吾尔医医院）

学术秘书：阿不都热衣木·哈德尔（新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所）

第二册编著：新疆喀什地区维吾尔医医院：祖农·卡日
阿不都卡的尔·买买提，买买提力·马合木德，
阿不力米提·阿西木，依布拉音·巴拉提

编　　辑：阿不都热衣木·哈德尔

责任编辑：易沙克江·马合穆德

قايتا نەشرگە كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ، جۇملىدىن ئوتتۇرا ـ مەركىزي ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنىدىن شەكىللەنگەن ئىلمىي سىستېما بولۇپ، 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە.

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئىلمى ئوت، سۇ، ھاۋا ۋە تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت زات (تادۇ) تەلىماتى ۋە تۆت زاتنىڭ ھاسلاتى بولغان مىزاج، خىلىت، ئەزا، قۇۋۋەت، روھ تەلىماتلىرى ئاساسىدا ساقلىق ۋە كېسەللىكنى پەرقلەندۈرۈش، ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنى تۈرلەرگە بۆلۈش، تونۇش، پەرقلەندۈرۈش، داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق سىستېمىلار ئاساسىدا تەرەققي قىلىپ مۇكەممەللىشىپ زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلدى.

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ئىلمى جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت مىراسلىرى ئىچىدىكى ئۆزگىچە سەمەرە بولۇش سۈپىتى بىلەن ئىنسانىيەت ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت خەزىنىسىگە زور تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئىپتىدائىي ئەم ـ ئىرىمچىلىك ئاساسىدا تەرەققي قىلغان ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئۆزىنىڭ تېببابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنى خاتىرىلەپ، كېيىنكى ئەۋلادلارغا مىراس قىلىپ قالدۇرغان. بۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تېببابەت ئەللامىلىرىنىڭ تېببابەتچىلىككە ئائىت يازما خاتىرىلىرى ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا داۋاملىشىپ، زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن.

سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ يولىورۇقى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ تەشكىللىشى بىلەن 1979 ـ يىلىدىن باشلاپ «جۇڭگو تېببي قامۇسى»نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېببابەت قامۇسى» نى تۈزۈش خىزمىتى باشلىنىپ، قامۇس مەزمۇنىنىڭ «يېڭى»، «تولۇق»، «قىسقا» بولۇشتىن ئىبارەت مەزمۇن تەلىپى ئاساسىدا ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك تارىخىدا «ئۇيغۇر تېببابەت قامۇسى» نى تۈزۈش ئىلمى قوشۇنى تۈنجى قېتىم بارلىققا كېلىپ، بۇ تارىخي ۋەزىپىنى ئورۇنداشقا مۇكەممەل ئاساس سېلىندى.

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا قەدىمكى ئەسەرلەرنى مەنبە؛ ئۇنىڭ ھازىرقى زامان تەرەققىياتىنى ئەكس ئەتتۈرۈشنى ئۆلچەم؛ كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ بـ

ۋاستە پايدىلىنىشىنى مەقسەت؛ ئاممىباب، چۈشىنىشلىك بولۇشنى ئىپادىلەش ئۈسۈلى قىلغان يەتتە قىسىملىق قامۇس ئەسەرنىڭ ئالدىنقى بەش تومى ئالىم ـ مۇتەخەسسىسلەر قوشۇنىنىڭ ئۇزاق يىل جاپالىق ئىزدىنىشى ۋە قان ـ تەر تۆكۈشى نەتىجىسىدە 1979 ـ يىلىدىن 1995 ـ يىلىغىچە بولغان مەزگىلدە كەينى ـ كەينىدىن نەشر قىلىنىپ تارقىتىلىپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى. بۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تارىخىدىكى، شۇنداقلا ئۇيغۇر مەدەنىيەت تارىخىدىكى زور تارىخىي ئەمگەك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغاندىن كېيىن ئالاقىدار ساھە ۋە تارماقلار-نىڭ مۇئەييەنلەشتۇرۇشىگە ئېرىشىپ، ھەرقايسى ئەللەردىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دوريگەرلىك ئىلمىنى تەتقىق قىلغۇچىلار، ئۆگەنگۈچىلەر ۋە شۇغۇللانغۇچىلار شۇنداقلا كەڭ جامائەتچىلىكنىڭ دىققەت ـ نەزىرىنى قوزغاپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دوريگەرلىك ئىلمى سىستېمىسىنىڭ تېخىمۇ مۇكەممەللىشىشى ۋە دۇنياغا تونۇلۇشىغا تۈرتكە بولدى.

بىز بۇ قېتىم ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى تەتقىق قىلغۇچىلار، ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ يۆنىلىش بەل-گىلىۋېلىشىغا قولايلىق يارىتىش ۋە كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» غا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشنى نەزەردە تۇتۇپ، «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى يەككە دوريلار قىسمى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى ئايالار ـ بالىلار كېسەللىكلىرى قىسمى» نى ئەسلىي مەزمۇنىنى قوغداش ئاساسىدا تولۇقلاپ تۈزۈپ، ئىككىنچى قېتىم نەشر قىلىپ تارقاتتۇق ۋە ئۇنى دۆلىتىمىز قۇرۇلغا-لىقىنىڭ 60 يىللىقىغا سوۋغا قىلدۇق.

بىز، «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى ئىككىنچى قېتىم تولۇقلاپ نەشر قىلىش جەريانىدىكى تۈرلۈك خىزمەتلىرىمىزنى يېقىندىن قوللاپ، مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ بەرگەن ئاپتونوم را-يونلۇق سەھىيە نازارىتىگە، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دوريگەرلىك ئىدارىسىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دوريگەرلىك تەتقىقات ئورنى-غا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز.

ئاخىرىدا، قامۇسنىڭ تۈزۈلۈشى ئۇچۇن جاپالىق ئەجىر ـ مېھنەت سىڭدۈرگەن ئۇستازلارنى، ئۆزىنىڭ قىممەتلىك تېببىي تەجرىبىلىرىنى قامۇسنىڭ مەزمۇنىغا تەمەسسىز تەقدىم قىلىپ ئالەم-دىن ئۆتكەن ئالىم ـ ئەللامىلىرىمىزنى چوڭقۇر سېغىنىش ئىچىدە ياد ئېتىمىز!

نەشرىياتتىن

2009 ـ يىل ئىيۇل

كىرىش سۆز

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى « ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ ئىككىنچى جىلدى ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ۋە كەڭ خەلق ئاممىسى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» بىرىنچى جىلدىدىن كېيىن نەشردىن چىقىشنى تەقەززالىق بىلەن كۈتۈپ كېلىۋاتقان يەنە بىر ئەسەر. ئۇنىڭ نەشردىن چىقىشى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى تەرەققىياتىدىكى چوڭ بىر ئىش. شۇنداقلا مەملىكىتىمىز تېببىي ئىشلىرىغا قوشۇلغان چوڭ بىر تۆھپە.

مەزكۇر جىلد «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ «بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى» قىسمى بولغاچقا، ئەنئەنىۋى ئۇسلۇب بويىچە ئىككىنچى جىلد قىلىپ نەشر قىلىندى.

قامۇسنىڭ مەزكۇر جىلدىنى سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ بىر تۇتاش ئورۇنلاشتۇرۇشى، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكى ۋە غەمخورلۇقىدا قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىدىكى زۇنۇن قارى، ئابدۇقادىر مۇھەممەت، مۇھەممەت ئېلى مەھمۇد، ئابدۇلھېمىد ھاشىم، ئىبراھىم بارات قاتارلىق يولداشلار تۈزگەن. « ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتىنىڭ ئىلمىي كاتىپى يولداش ئابدۇرەھىم قادىر قايتا ـ قايتا تەھرىرلەپ، رەتلەپ، بەزى مەزمۇنلارنى تولۇقلاپ ۋە تولۇقلىتىپ نەشرگە تەييارلىغان، «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تەھرىر ھەيئەت ئەزاسى، «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ باش مۇھەررىرى ئىسھاقجان مەھمۇد كۆرۈپ چىقىقاندىن كېيىن نەشرگە بېرىلگەن. ئۇنىڭدا كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز (چىش، تىل، گال) كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى، مۇرەككەپ دورىلىرى، پەرھىزى ۋە ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىك بويىچە خېلى تولۇق بايان قىلىنغان. شۇڭا ئۇ، ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومىنى پۈتتۈرگەن ياكى شۇ سەۋىيىگە تەڭ بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك خادىملىرى ئۈچۈن مۇھىم قورال كىتاب بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇيغۇر تېبابىتى ھەۋەسكارلىرى ئۈچۈنمۇ مۇھىم پايدىلانمىدۇر. جىلد ئاخىرى

غا يولداش ئابدۇرەھىم قادىر توپلىغان ئەرەبچە، پارسچە، ئۇيغۇرچە، خەنزۇچە ئاتالغۇلارنىڭ سىلىشتۇرمىسى قوشۇمچە قىلىنغان بولۇپ، بەلگىلىك ئۆگىنىش، پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە.

مەزكۇر جىلدنى تۈزۈشتە «قامۇس» يېزىشتىكى «تولۇق»، «يېڭى»، «مۇكەممەل» بولۇش تەلىپىنى ئورۇنداش ئۈچۈن، مەزكۇر جىلد يازغۇچىلىرىدىن بىرى بولغان مۇدىر ۋراچ ئابدۇقادىر مۇھەممەت ئەينى يىللاردا بەزى مەزمۇنلار ئۈستىدە مەخسۇس تولۇقلاش ئىلىپ بارغان ئىدى. كېيىن يەنە، ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىدىكى پېشقەدەم تېۋىپلاردىن مەتتوختى ھاجى، ئابدۇمىجىد ھاجى ۋە ھەبىبۇللا ئىلى قاتارلىقلار بەزى مەزمۇنلارنى يەنمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تولۇقلىدى. يولداش ئەخمەتجان ئىسمائىل بەزى چۈشۈپ قالغان مەزمۇنلارنى قەدىمكى ئەسەرلەردىن تەرجىمە قىلىپ تولۇقلىدى. نەشرىدىن چىقىرىش جەريانىدا، ئاققا كۆچۈرۈش ۋە كومپيۇتورلۇق خىزمەتلىرىنى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت تەتقىقات ئورنىدىن يولداش ئىھسان ئىمىنجان ۋە ئەخمەتجان ئىسمائىل قاتارلىق ياش ئۇيغۇر تېبابەتى خادىملىرى تىرىشىپ ئىشلىدى.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ ئىككىنچى جىلدىغا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەر كۆپ، خىزمەت مىقدارى چوڭ، ئادەم كۈچىمىز ئاز بولغاچقا، نەشرىدىن چىقىشى كېچىكتى؛ مەزمۇن ۋە سۈپەت جەھەتتىكى تەلەپ يۇقىرى، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەۋىيىمىز چەكلىك، «قامۇس» تۈزۈش تەجرىبىلىرىمىز كەم بولغاچقا، يېتەرسىزلىك ھەتتا بەزى خاتالىقلار بولۇشى مۇمكىن. كەڭ كىتابخانلارنىڭ ئەپۇ قىلىشى ۋە قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىرلەرنى بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى

1990 ـ يىل 9 ـ ئاي

مۇندەرىجە

ئۇيغۇر تېبابىتى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى 1
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتىكى مۇھىم نۇقتىلار 6
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى 6
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ سىرتقى سەۋەبلىرى 6
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچكى سەۋەبلىرى 7
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ خىلىتلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 8
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ دائىم كۆرۈلىدىغان ئالامەتلىرىنى پەرقلەندۈرۈش ... 9
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى مۇھىم نۇقتىلار 11
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچكى داۋاسى 11
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ سىرتقى داۋاسى 12
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ جەرراھىيىسى 14
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 17
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى پەرۋىش قىلىش 18
كۆز كېسەللىكلىرى 20
كۆزنىڭ تۈزۈلۈشى 20
كۆز قوشۇمچە ئەزالىرى 21
كۆز يۇمىلىقى 24
كۆز يۇمىلىقى سىرتى 24
كۆز يۇمىلىقى ئىچى 27
كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرى 29
كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ تەشخىسى 31
كۆزگە پايدىلىق ئامىللار 33
كۆزگە زىيانلىق ئامىللار 36
كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئومۇمىي قائىدىلەر 38

كۆز دورىلىرى 46
كۆز دورىلىرىنى تەييارلاشتا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار 49
كۆز دورىلىرىنى ئىشلىتىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 51
كۆز ئاغرىقى 56
قاپاق ۋە كىرپىك كېسەللىكلىرى 67
كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇش 68
قاپاق يەللىك ئىششىقى 69
قاپاق قىچىشىش خاراكتېرلىك ئىششىق 70
قاپاق ساڭگىلاش 71
چىمچىقلىق 72
قاپاق كېپەكلىشىش 74
قاپاق ۋەرەمى 75
قاپاق ئۇششاق جاراھىتى 77
قاپاقتا تۇگۇنچەك پەيدا بولۇش 78
قاپاق سۆگىلى 79
قاپاق ياغسىمان ئۆسمىسى 80
قاپاق يۇمشاق ئۆسۈكچىسى 82
قاپاق ئۆسمىسى 83
قاپاق گىرۋەكلىرى ئىششىقى 84
يىڭناسقۇ 86
قاپاق قىچىشىش 88
قاپاق ئۆرۈلۈش 89
قاپاق ئىچى دانچىسىمان ئىششىقى 90
قاپاق ئىچى قاتتىق قاپارتقۇسى 92
قاپاق ئىچى قىزىرىپ قېلىنلىشىش 93
تەتۇر كىرپىك 94
كىرپىك چۈشۈش 95

كىرپىك ئاقىرىش 96
كىرپىك چاپلىشىش 97
كۆز بۇرجىكى كېسەللىكلىرى 99
كۆز ياشاڭغىراش 99
كۆز ئىچكى بۇرجىكى بەز ئۆسمىسى 101
كۆز ئىچكى بۇرجىكى يىرىڭلىق ئاقمىسى 103
كۆزگە قاناتچە گۆش ئۆسۈش 105
كۆز ئېقى كېسەللىكلىرى 106
كۆز ئەستەر پەردىسى قىچىشىش 107
كۆز ئەستەر پەردىسى يەللىك ئىششىقى 108
كۆز ئەستەر پەردىسى ياللۇغى 109
كۆز قىزىرىپ ئاغرىش 112
كۆز قوتۇرى 119
كۆز ئېقىغا رەڭدار چېكىت پەيدا بولۇش 122
كۆز ئەستەر پەردىسىگە نېپىز گۆش پەيدا بولۇش 123
كۆز ئېقىغا مۇدۇر پەيدا بولۇش 124
كۆز قارىسى كېسەللىكلىرى 126
كۆزگە پەردە چۈشۈش 127
كۆزگە ئاق چۈشۈش 128
كۆز يىرىڭلىق جاراھىتى 130
كۆز قارىسىنىڭ قۇرغاقلىشىشى 131
كۆز قارىسىنىڭ يېرىلىشى 133
كۆز قارىسىنىڭ يىگلەپ كېتىشى 135
كۆز قارىچۇقى كېسەللىكلىرى 137
كۆز ئاجىزلىقى 138
كۆز كۆرمەسلىك 141
ئالىغايلىق 143
نامازشام قارىغۇسى 146

كۆندۈزى كۆرمەسلىك 148
كۆزنىڭ يورۇقلۇقتىن قېچىشى 150
كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقى 151
ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ چىقىپ قېلىشى 152
كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى 154
كۆز قارىچۇقىنىڭ تارىيىشى 156
كۆزگە سۇ چۈشۈش 157
قوشۇمچە: قەدەھ (قدخ) ئۇسۇلى 161
كۆزگە كۈمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش 164
قوشۇمچە: كۆزگە رەڭگارەڭ نەرسە كۆرۈنۈش 166
كۆزنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى 167
قاپاق كۆكىرىش 168
كۆچلۈك نۇر تەسىرىدىن كۆز تورلىشىش 169
كۆزگە غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىش 170
كۆزگە زەربە تېگىش 171
كۆز يۇمىلىقى پۈلتىيىپ چىقىش 173
كۆز يۇمىلىقى يىگلەپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىش 175
كۆك كۆزلۈك كېسىلى 176
كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار 178
كۆز ئەستەر پەردە ياللۇغىنى داۋالايدىغان دورىلار 178
كۆزگە رەڭدار چېكىت چۈشۈش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 178
كۆز بۇرجىكىدىن ئۆسكەن تىرناقچە گۆشنى داۋالايدىغان دورىلار 179
كۆزگە چۈشكەن ئاققا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 179
كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مۇرەككەپ دورىلار 181
قۇلاق كېسەللىكلىرى 193
قۇلاقنىڭ تۇزۇلۇشى 193
سىرتقى قۇلاق 194

ئوتتۇرا قۇلاق 196
ئىچكى قۇلاق 198
قۇلاققا پايدىلىق ۋە پايدىسىز ئامىللار 200
قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئومۇمىي قائىدىلەر 202
قۇلاق ئاغرىقى 205
قۇلاق غوڭۇلداش 213
قۇلاق ئېغىرلىق ۋە گاسلىق 217
قۇلاق قىچىشىش 222
قۇلاق ۋەرەملىرى 224
قۇلاق يىرىڭلىق چاقىسى 227
قۇلاق ئاقمىسى 228
قۇلاق قاناش 230
قۇلاقنىڭ ئاۋازدىن قېچىشى 232
قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش 233
قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش 234
قۇلاق زەخملىنىش 235
قۇلاق كەينى يېرىلىش 237
قۇلاق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار 238
قۇلاق ئىلتىھابى (يالۇغى) غا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار 238
بۇرۇن كېسەللىكلىرى 244
بۇرۇننىڭ تۇزۇلۇشى 244
تۇغما پۇراش سېزىم ئاجىزلىقى 249
ئىككىلەمچى پۇراش سېزىم ئاجىزلىقى 250
پۇراش قۇۋۇتى بۇزۇلۇش 255
بۇرۇن قۇرۇش 258
بۇرۇن قىچىشىش 260
بۇرۇن ئېچىشىش 262
كۆپ چۈشكۈرۈش 264

بۇرۇن سېسىق پۇراش 266
بۇرۇن كۆپۈشۈش 267
بۇرۇن قورۇلۇش 268
بۇرۇن ۋەرەملىرى 269
بۇرۇن قاناش 271
بۇرۇن ئىچى ئۇششاق مۇدۇرى 275
بۇرۇن جاراھىتى 276
بۇرۇن بوۋاسىرى 280
بۇرۇن يولىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش 282
بۇرۇن راكى 284
بۇرۇندا غەيرىي نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش 285
بۇرۇن ئېزىلىش 286
بۇرۇن كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار 289
پۇراش سېزىمىنى ئاشۇرىدىغان دورىلار 290
بۇرۇن ۋەرەملىرىنى ياندۇرىدىغان دورىلار 291
بۇرۇن ئىچى چاقا ـ جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار 291
ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى 292
ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى 292
كالپۇك قۇرۇش، يېرىلىش ۋە قاسىراقلىشىش 299
كالپۇك ئاقىرىش 300
كالپۇك تارتىشىش 302
كالپۇك ۋەرەملىرى 305
كالپۇك دوردىيىش 306
كالپۇك ئۇششاق مۇدۇرى ۋە يىرىڭلىق چاقىسى 308
كالپۇكقا ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈش 310
ئېغىز پۇراش 311
شۆلگەي ئېقىش 313

ئېغىز ۋەرەمى 314
ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش 317
ئېغىز ئىچى سويۇلۇش 318
ئېغىز گۆشخور چاقىسى 319
تىل ئاغرىقى 321
تىل قۇرۇش 323
تىل يېرىلىش 324
تىل قىچىشىش 326
تىل كۆيۈشۈپ ئېچىشىش 327
تىل يوغىناپ كېتىش 329
تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە يوقىلىشى 332
تىل ئېغىرلىقى 334
كېكەچلىك 338
تىل ۋەرەمى 340
تىل ئاستى پاقىسىمان ئۆسمىسى 342
چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى 344
چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي پرىنسىپى ۋە بەزى دورىلىرى ... 346
چىش ئاغرىقى 347
چىش قاماش 351
چىش مىدىرلاپ قېلىش 353
چىش كاۋاكلىشىش، ئۇۋۇلۇش ۋە كامارلىشىش 356
چىش رەڭگى ئۆزگىرىش 358
چىش تۇۋىگە گەجسىمان قېتىشمىلار پەيدا بولۇش 360
ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىش 361
چىش سۇيى يوقىلىش 362
چىش تۇۋى قاناش 363
چىش مىلىكلىرى يالليۇغى 365
چىش مىلىكى يىرىڭلىق چاقىسى ۋە ئاقمىسى 366
تاڭلاي قىچىشىش 367

تاڭلاي مۇدۇر ـ چاقسى 369
تاڭلاي ياللۇغى 370
تاڭلاينىڭ سۇلۇق ئىششقى ۋە تېشىلىشى 372
كىچىك تىل ئىششقى 373
كىچىك تىل بوشىشىپ قېلىش 375
گال ئۇششاق مۇدۇرى 377
گال ئىششقى 378
گال بادامسىمانبەز ئىششقى 381
بوغما 382
ئاۋاز نوخۇلداپ چىقىش 386
ئاۋاز پۈتۈش 387
گالغا يېمەكلىكلەر تۇرۇپ قېلىش 389
غەيرىي نەرسىلەرنى يۇتۇۋېلىش 391
گال بوغۇلۇپ قېلىشقا چارە قىلىش 393
ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار 395
كالپۇك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار 395
ئېغىز شىللىق پەردىسىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار 396
چىش ۋە چىش مىلىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار 397
مىدىرلىغان چىشنى چىكىتقۇچى دورىلار 400
گال كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار 401
گال بادامسىمانبەز ئىششقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 403
ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 404
«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئىككىنچى جىلدىدا ئۇچرايدىغان ئاتالغۇلار سىلىشتۇرمىسى 405

ئۇيغۇر تېببابتى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى

ئۇيغۇر تېببابتى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى ــ ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى. ئۇ، ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىختىن بۇيان بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەريانىدا توپلىغان تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى ۋە ئەقىل ـ پاراسىتىنىڭ جەۋھىرى. ئۇ، قېرىنداش مىللەتلەر تېببابتى ۋە قوشنا ئەللەر تېببابتىگە خېلى چوڭ تەسىرلەرنى كۆرسىتىپلا قالماي، بەلكى ئۇلاردىن مۇئەييەن تەسىرلەرنى قوبۇل قىلىپ تاكامۇللاشقان ھەمدە خېلى بۇرۇنلا شەكىللەندۇرگەن ئۆزىگە خاس سىستېمىلاشقان نەزەرىيىۋى ئاساسى ۋە مول داۋالاش تەجرىبىلىرى ئارقىلىق، قەدىمدىن تارتىپ تاكى ھازىرغىچە خەلقىمىزنىڭ ۋە ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىغا غايەت زور تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە ئېلىپ بارغان تەتقىقاتى ناھايىتى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. پەقەت دەسلەپكى قەدەمدە ئىگىلىگەن تارىخىي ماتېرىياللارنى نەزەردە تۇتۇپ، يىراق ئۆتمۈشتىن ئېغىز ئاچساق، تۇرپاندىن تېپىلغان، بۈنىڭدىن 1400 يىل ئىلگىرىكى دەۋرلەرگە مەنسۇپ بولغان ئارخېئولوگىيىلىك تارىخىي يازما ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ھەر قايسى كېسەللىكلەر ئىلمىنى 12 چوڭ تۈرگە ئايرىپ، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، چىش ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرىنى شۇ تۈرلەر قاتارىغا كىرگۈزگەن. تۇرپاندىكى قەدىمىي قەبرىستانلىقلاردىن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ مىلادىيە 600 ـ يىللاردىن بۇرۇنلا كۆزنى قۇم ـ بورانلاردىن ساقلاش ئۈچۈن ئىشلەتكەن مىستىن ياسالغان تور كۆزەينەك قېزىۋېلىنغان. توققۇزىنچى ئەسىردىكى ئۇلۇغ ئۇيغۇر ئالىمى فارابىنىڭ ئىلمىي كۆزقاراشلىرى ئوتتۇرىغا قويۇلغان تېببىي ئەسەرلىرى ئىچىدە بەش ئەزاغا ئائىت «ئاڭلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە» دېگەن ئەسىرىمۇ بار ئىدى. 10 ـ ئەسىردىكى داڭلىق ئۇيغۇر تېببىي ئالىمى ئىمادۇددىن قەشقەرىنىڭ شاگىرتى، ئەللامە دەپ ئاتالغان مۇھەممەد بىننى رەشىد بىننى ئەلى قەشقەرى ئۆزىنىڭ يەنى قەشقەر ئۇيغۇرلىرىنىڭ تېببىي ئىلمىدە قازانغان ماھارىتىنى ..... زەئفۇلبەسەرى (كۆز ئاجىزلىشىش) نى ئارپىبەدىيان، رۇم

بەدىيان، قاراسەي ئۇرۇقلىرى بىلەن داۋالاپ ساقايتقان تەجرىبىلىرىنى ئەسىردىشى ئىرانلىق تەببىي ئالىم مۇھەممەد ئىبنى زىكىرىياغا تونۇشتۇرغان. ئۇلۇغ ئۇيغۇر ئالىمى مەھمۇد كاشغەرى 11 ـ ئەسىردە يازغان ئالەمشۇمۇل پارلاق ئەسىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە ئائىت نۇرغۇن ئاتالغۇلار ۋە دورىلارنىڭ نامىنى تىلغا ئالغان، مەسىلەن: بىرىنچى تومىدا، ئەنۇچ (كۆزگە ئۆسكەن گۆش پەردە)، قامچىغۇ (كالـ پۈكتا چىققان قاپارتقۇ)، ساغىنىغۇ (قۇرۇق قاپاق)، ئۇز (پاك، گاس) قاتارلىق كېسەللىك نامىلىرى؛ ئاۋىلقۇ (قىزىل مېۋە بېرىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، پوستى بىلەن كۆز ئاغـ رىقى داۋالىنىدۇ)، چاخشۇ (كۆز ئاغرىقىغا داۋا بولىدىغان بىر خىل ئوت) قاتارلىق دورا نامىلىرى يېزىلغان. دەرۋەقە، خەلقئارادا ئۆزىنىڭ شۆھرىتى بىلەن نۇر چېچىپ تۇرغان «تۈركىي تىللار دىۋانى» يالغۇز تىل ئىلمى ھەققىدىكى لۇغەت بولۇپلا قالماستىن، بەلكى تارىخ، جۇغراپىيە، پەلسەپە، ئاستىرونومىيە، يېزا ئىگىلىكى، تېبابەتچىلىك ئىلمى ساھەلـ رى ھەققىدە قىممەتلىك مەلۇماتلار توپلانغان قامۇس خاراكتېرلىك بۇيۇك ئەسەردۇر. يېـ قىنقى زامانغا نەزەر سالساق، يەكەنلىك مەشھۇر كۆز كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى سۇـ پۇرگە ھاجى بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا داك چىقارغان ئىجتىھاتلىق تېۋىپ ئىدى.

ئۇقىرىقلار، ئۇيغۇر تېبابىتى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمىنىڭ قەدىمكى زامانلارـ دىن تارتىپلا ئۆزىگە خاس ساقلىق ساقلاش تەدبىرلىرى، ئۆزىگە خاس كېسەللىك نامىلىرى ۋە دورا نامىلىرىنىڭ بارلىقىنى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ تۇرلەرگە ئايرىلىپ سىستېـ مىلاشقانلىقىنى، خېلى يۇقىرى سەۋىيىگە كۆتۈرۈلگەنلىكىنى ھۆججەتلىك ۋە ناھايىتى جانلىق ھالدا نامايان قىلىپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى ــ كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز (كالپۇك، تىل، چىش)، گال قاتارلىق ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتى ۋە نورمالسىز ھالەتـ لىرى ھەمدە ئۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاشنى تەتقىق قىلىدىغان پەن. ئۇ بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى كۆز كېسەللىكلىرى (قاپاق، كىرپىك كېـ سەللىكلىرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، قۇلاق كېسەللىكلىرى، بۇرۇن كېسەللىكلىرى، ئېغىز كېسەللىكلىرى (كالپۇك، تىل، چىش كېسەللىكلىرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، گال كېسەللىكلىرىگە ئايرىيدۇ. بەش ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ھەققىدە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەـ دىمكى زامانلاردىن تارتىپلا خېلى چوڭقۇر تەتقىقاتلارنى ئېلىپ بارغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئاناتومىيەسىنى ئايرىم ـ ئايرىم تونۇشتۇرغان، بولۇپمۇ كۆزنىڭ قوشۇمچە ئەزالىرى، پەرـ دىلىرى ۋە سۇيۇقلۇقلىرى ھەققىدە ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدىن قېلىشمايدىغان

خىلى تەپسىلىي تەرىپلىرى بار ھەمدە شۇ ئاساستا كۆز كېسەللىكلىرىنى قاپاق، كىرپىك كېسەللىكلىرى، كۆز ئېقى كېسەللىكلىرى، كۆز قارىسى كېسەللىكلىرى، كۆز قارىچۇقى كېسەللىكلىرىگە بۆلۈپ، ئېغىز كېسەللىكلىرىنى كالپۇك كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، تىل كېسەللىكلىرى، گال كېسەللىكلىرى ھەتتا كىچىك تىل كېسەللىكلىرىگىچە ئايرىپ، ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇل - چارىلىرىنى سۆزلەيدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى تونۇش (تەشخىس قىلىش) جەھەتتە، مىزاج، خىلىت ۋە قۇۋۋەت تەلىماتى قاتارلىقلار ئاساسىدا، ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى ھەمدە ئۇنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان بىرلىكى ۋە زىددىيىتى ئاساسىدىكى تونۇشلىرىنىڭ يېتەكچىلىكىدە بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ تاشقى، ئىچكى ئامىل ۋە سەۋەبلىرىنى ئېنىقلايدۇ، ئالامەتلىرىنى پەرقلەندۈرىدۇ. يەرلىك ئورۇندىكى ئالامەتلەرگە ئېتىبار بېرىپلا قالماي، بەلكى ئومۇمىي بەدەندىكى ئالامەتلەرنىمۇ بىرلەشتۈرۈپ، ھەرخىل ۋاستىلىك ۋە ۋاستىسىز تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئۇلارنى تەشخىس قىلىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى جەھەتتە قاراپ تەكشۈرۈش، تىكشاپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، پۇراپ تەكشۈرۈش، سىيلاپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش ھەمدە ھەر خىل چىقىرىندىلار (چوڭ - كىچىك تەرەت، قۇسۇق، خەپرۇك، چاپاق، قۇلاق ۋە بۇرۇندىن ئاققان سۇيۇقلۇق، يىرىڭ قاتارلىقلار) نى تەكشۈرۈش بىلەن بىرىنچى قول ماتېرىياللارغا ئېرىشىپ، ئۇلارنى ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىش، سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق ئاساسىي كېسەللىك بىلەن قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ توغرا تەشخىس قىلىش، توغرا داۋالاش پرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېكىتىشكە ئاساس تۇرغۇزىدۇ.

داۋالاش جەھەتتە، بەدەنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى، يەنى مىزاج ۋە خىلىت ئۆزگىرىشلىرىنى نەزەرگە ئېلىپ، ئىچكى جەھەتتىن داۋالاش بىلەن يەرلىك ئورۇننى تاشقى جەھەتتىن داۋالاش (جەرراھىيە يەنى ئوپېراتسىيە قىلىشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) نى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارىدۇ. ئىچكى جەھەتتىن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسى (غالىب كەلگەن خىلىت) نى مۇناسىپ مۇنزىج دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ، مۇسھىل دورىلار بىلەن تازىلايدۇ. ئاندىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. دورا تۇرلىرى جەھەتتە شەربەت، مەتبۇخ، مەجۇن، لوئاب، ئەرەق، رۇببى، مۇرەببا، ھەببى، قۇرس، سۇفۇپ قاتارلىقلارنى ئىشلىتىدۇ. تاشقى جەھەتتە داۋالاشتا، يەرلىك ئورۇننى تازىلاش ۋە تېڭىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (كىماد قىلىش)، دورا پۈرتىش (شەمۇم قىلىش)، سۇيۇق دورىلارنى پۈرتىش (لەخلەخە قىلىش)، تالقان دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىش (سەئۇت قىلىش)، ھورلاندۇرۇپ تەرلىتىش (ئىنكىباب قىلىش)، نەم دورىلارنى بەدەنگە قۇيۇش (تەمرىخ قىلىش)،

ياغلارنى سۈركەش (تەدھىين قىلىش)، پىلتە قىلىش، دورا چېپىش (زىماد قىلىش)، دورا تاتلىقىنى سۈركەش (تىلا قىلىش)، ئىسلاش (بۇخۇر قىلىش)، ياغلاش، بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش، دورا پۈركۈش (نەفۇخ قىلىش)، دورا تامغۇزۇش (قەتر قىلىش)، غار-غار قىلىش، دورا سېپىش، داغلاش، لوڭقا قويۇش، قان ئېلىش ۋە دەستىكار ئۇسۇلى قاتارلىقلار زۆرۈرىيەتكە قاراپ قوللىنىلىدۇ. دورا تۇرلىرى جەھەتتە تېمىتما (قەتۇر)، ياغ (رەۋغەن)، مەلھەم (مەرھەم)، چېپىلما (زىماد)، تالقان (سۈپۈپ) لار يەنى كوھل (كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان تالقان دورا)، سۇنۇن (چىشقا ئىشلىتىلىدىغان تالقان دورا)، زەرۇر (جاراھەتلەرگە سېپىلىدىغان تالقان دورا)، نوپۇخ (پۈركىلىدىغان تالقان دورا)، لوئاب (شىرە)، شىياف (شامچە)، تىلا (دورا تاتلىقى) قاتارلىقلارنى ئىشلىتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەدىمدىن تارتىپلا بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى دورىلار بىلەن داۋالاپلا قالماي، بەلكى بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى بىلگەن، ھەتتا دەستىكار (يەنى ئوپېراتسىيە قىلىش) ئۇسۇللىرى بىلەن داۋالاشتا يۇقىرى سەۋىيىگە يەتكەن. مەسىلەن: كۆزنى ئاسراش جەھەتتە تۇرپاننىڭ قەدىمكى زامانلىرىغا تەئەللۇق بولغان قەبرىلەردىن قېزىۋېلىنغان مىستىن ياسالغان تور كۆزەينەك ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ كۆزنى ئاسراش، كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا قوللانغان ئىلمىي تەدبىرلىرىنىڭ بىرى ئىكەنلىكىنى ناھايىتى جانلىق ھالدا چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. دەستىكار جەھەتتە ئىبن سىنا تېببىي تەلىماتلىرى شىنجاڭغا تارقىلىپ تېۋىپلىرىمىز تەرىپىدىن بەلگىلىك دەرىجىدە قوبۇل قىلىنىشتىن خېلى ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ شىنجاڭدىلا ئەمەس، ھەتتا ئىچكى ئۆلكىلەردىمۇ دەستىكار ئۇسۇللىرى بىلەن بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى، بولۇپمۇ كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ساقايتقانلىقى توغرىسىدىكى تارىخىي خاتىرىلەر بار. مەسىلەن: ياپونىيىلىك ئالىم يازغان مۇناسىۋەتلىك ماتېرىيالغا ئاساسلانغاندا، بۇنىڭدىن 1300 يىل ئىلگىرى جۇڭگودىن ياپونىيىگە بېرىپ كۆڭزى تەلىماتلىرىنى تارقاتماقچى بولغان بىر مەشھۇر راھىب دېڭزدا شىددەتلىك دولقۇن تۇپەيلىدىن مەغلۇپ بولۇپ، ھەمدە كۆزىگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقتىن ۋەتەنگە قايتىپ كەلگەندە، يەرلىك مەشھۇر تېۋىپلار داۋالاشتا ئامالسىز قالغان بۇ كېسەللىكنى ياڭجۇ شەھىرىدە تېۋىپلىق قىلىۋاتقان ئۇيغۇر تېۋىپى داۋالاپ ساقايتقان. بۇنىڭدىن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ خېلى قەدىمكى دەۋرلەردىمۇ بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى، بولۇپمۇ كۆزدەك ئىنچىكە ئەزالارنىڭ نازۇك دەستىكار ئۇسۇللىرىنى ئىگىلىگەنلىكىنى نامايان قىلىپ بېرىدۇ. بۇنىڭدىن ئەينى زامانداشكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى گۈللەنگەن شىنجاڭدا تېخىمۇ نۇرغۇنلىغان ماھىر ھۆكۈما ۋە جەررالارنىڭ بارلى-

قىنى تەسەۋۋۇر قىلىش تەس ئەمەس. ھالبۇكى، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئىچىدە تاكى ھازىر-غىچە مەزكۇر قەدىمكى ئۇسۇلنى قوللىنىپ كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالايدىغان تېۋىپلار بار.

ئۇيغۇر تېبابىتى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىگە ئوخشاشلا ھەرقايسى دەۋرلەردىكى ئەكسىيەتچى ھۆكۈمرانلارنىڭ كەمسىتىشى ۋە چەكلەشىگە ئۇچراپ، يوقىلىپ كېتىش گىردابىغا بېرىپ قالغان بولسىمۇ، بىراق ئىجتىھاتلىق تېۋىپلىرىمىزنىڭ تىرىشچانلىقى ئاستىدا ئەۋلادمۇئەۋلاد داۋاملىشىپ بىزگە يېتىپ كەلدى ھەمدە تارىختا ۋە يېقىنقى زامانلاردا يېتىشىپ چىققان ھۆكۈمالار ۋە تېۋىپلار تەرىپىدىن داۋاملىق يۇقىرى سەۋىيىگە كۆتۈرۈلۈپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى تېخىمۇ بېيىتتى، ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىق ساقلاش ئىشلىرىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى.

ئازادلىقتىن كېيىن بولۇپمۇ يېقىنقى ئون يىلدىن بۇيان جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسىنىڭ مىللىي سىياسىتى ۋە جۇڭگو، مىللىي تېبابەتچىلىك سىياسىتى پارلاق نۇرى ئاستىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ پارلاق مىللىي مەدەنىيەت مىراسلىرى قاتارىدا قوغۇزۇپ قېلىنىپ، قېزىش، رەتلەش، جارى قىلدۇرۇش، يۇقىرى كۆتۈرۈش ۋە زور دەرىجىدە تەرەققىي قىلىپ يۇكسىلىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشتى. رەسمىي نەشردىن چىقىرىلغان «قانۇنچە»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قوللانمىسى» قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابىتى كىتابلىرىنىڭ بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ھەققىدىكى قىسىملىرى، بولۇپمۇ ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىي تېخنىكوم دەرسلىكى «ئۇيغۇر تېبابىتى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى» ئۇيغۇر تېبابىتى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى مىراسلىرىنى قېزىش، رەتلەش، ئوقۇ - ئوقۇتۇش، كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش - داۋالاش، تەتقىقات ۋە يۇقىرى كۆتۈرۈش ئىشلىرىدا ناھايىتى چوڭ رول ئوينىدى. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ژۇرنىلى» ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللارمۇ مەخسۇس بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە ئائىت ئىلمىي ماقالىلەر ئېلان قىلىنىشقا باشلىدى.

بۇنىڭدىن كېيىن، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، كەڭ ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ تىرىشىپ تەتقىق قىلىشى ئارقىسىدا يەنە يېڭى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگۈسى ھەمدە تارىخىي ئەنئەنىسىنى جارى قىلدۇرۇپ، ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىق ساقلاش ئىشلىرىدا داۋاملىق تېخىمۇ چوڭ تۆھپىلەرنى قوشقۇسى.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتىكى مۇھىم نۇقتىلار

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ ئېيتقاندا، سىرتقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىدىن، يەنى، سىرتقى زەربە، چاڭ ـ توزان، غەيرىي جىسىملار كىرىپ كېتىش، جاراسىملار كىرىپ كېتىپ ئوفۇنەتلىنىش، ھاۋا كىلىماتىدىكى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقلارنىڭ يامان تەسىرى ۋە ئىچكى سەۋەبلەر يەنى ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزا مىزاجىنىڭ ماددا (خىلىت) سىز ياكى ماددا (خىلىت) لىق غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى (قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقلارنىڭ غالىب كېلىشى ياكى ئاجىزلىشىشى) دىن ھەمدە يېمەك ـ ئىچمەك، يېتىپ ـ قوپۇشنىڭ نورمالسىزلىقى، قېرىلىق، مىراس قېلىش (ئىرسىيەت) قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئىككى سەۋەب ئوتتۇرىسىدا بىر ـ بىرىنى ئافرىيدە قىلىش (ئۇلغايتىش) ۋە دەفئى قىلىش (تىزگىنلەش) مۇناسىۋىتى بولىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇشى، ئالامەتلىرى، تەرەققىي قىلىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى قاتارلىقلارغا ئاساسەن ئومۇمىيۈزلۈك ئانالىز قىلىپ، تۇرلەرگە ئايرىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ مىزاجىدىكى ئۆزگىرىشلەر ۋە باشقا كېسەللىك ئەھۋالى، ئۇزۇقلىنىش ئەھۋالى، سىرتقى زەربە تېگىش، ئاغرىق كىشىنىڭ كەسپى قاتارلىق ھەر تەرەپلىمە ئەھۋاللىرىنى ئىگىلەپ، ئۇلارنى يىغىنچاقلاپ تەھلىل قىلىپ، توغرا قىياس قىلغاندىلا، ئاندىن قايسى خىل سەۋەبنىڭ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەب ئىكەنلىكىنى بېكىتكىلى بولىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ سىرتقى سەۋەبلىرى

ساددا كىلىماتلىق ئامىللار

ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرغاق قاتارلىقلار بولۇپ، ئەمەلىي تېبابەتچىلىكتە ئىسسىقلىق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن بولىدىغانلىرى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغۇقتىن

بولىدىغانلىرى ئاز ئۇچرايدۇ. شۇنداقلا، ئەمەلىيەت جەريانىدا بۇلار كۆپىنچە ئارىلىشىپ كېلىدۇ. مەسىلەن: كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، كۆز چاپاقلىشىش، قۇلاقتىن قويۇق يىرىڭ ئېقىش، بۇرۇن قۇرۇش ياكى قويۇق پوتلا (ماڭقا) كېلىش، گال قىزىرىپ، ئىششىپ ئاغرىش قاتارلىقلار كۆپىنچە ئىسسىقتىن، بولۇپمۇ ھۆل ئىسسىقتىن بولىدۇ.

سىرتقى زەخىم ۋە غەيرىي نەرسىلەر

كۆزگە بىر نەرسە سانجىلىپ تېشىلىپ كېتىش، كۆز خىمىيىلىك ماددىلاردىن زەخىملىنىش، كۆز كۈچلۈك نۇردىن زەخىملىنىپ ياللۇغلىنىش، سىرتقى زەخمىدىن قۇلاق پەردىسى يىرتىلىش، سىرتقى زەخمىدىن بۇرۇن قاناش قاتارلىقلار.

كۆز ئەستەر پەردە ۋە مۇڭگۈز پەردىلىرىگە غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىش، قۇلاقتا غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىش، بۇرۇنغا غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىش، گالغا غەيرىي نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلار.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچكى سەۋەبلىرى

روھىي ئامىللار

خۇشاللىنىش، غەزەپلىنىش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، ھەسرەتلىنىش، قورقۇش، قايغۇرۇش قاتارلىق روھىي ھالەتلەر نورمال ئەھۋالدا تەبىئىي ھالەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. لېكىن بۇ روھىي ھالەتلەر ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كېتىپ ئۆز ئېتىدالىدىن چىقىپ كەتسە، ھەر خىل بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. مەسىلەن: قاتتىق جىددىيلەشكەندە كۆزگە ھەرخىل نەرسىلەر كۆرۈنۈش، قاتتىق غەزەپلەنگەندە گالغا قاتتىق نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك بولۇش قاتارلىقلار.

يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ھېرىپ ـ چارچاش ئامىللىرى

يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ يېتەرسىزلىكى، مەسىلەن: ئانا سۈتى يېتىشمەسلىك، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى قاتارلىقلار ئاشقازان، جىگەر، قان ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىقىنى كەل-

تۇرۇپ چىقىرىش ئارقىلىق نامازشام قارىغۇسى، مۆڭگۈز پەردە يۇمشاپ كېتىش كېسەللىكى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق تويۇنۇپ يەپ ئىچىش، مايلىق، كۆچلۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ھەزىم خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپلا قالماي، بۇزۇق يەللەر (بۇخارات) نى پەيدا قىلىپ، يېڭناسقۇ، قۇلاق ۋە بۇرۇنغا جاراھەتلەر چىقىش، ئېغىز چۆرىسىگە ئۇششاق يارىلار چىقىش، گال قىزىرىپ ئاغرىش قاتارلىقلارنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ھەددىدىن زىيادە ھېرىپ - چارچاش، كۆپ جىما قىلىش، ئۇزمەي يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاش قاتارلىقلار قاپاقلارنىڭ ماغدۇرسىزلىنىپ ساڭگىلاپ قېلىشى، قۇلاق غوڭۇلداش، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشلارنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

تۇغما ئامىل ۋە قېرىلىق ئامىللىرى

ئەمەلىي تېبابەتتە تۇغما خاراكتېرلىك رەڭ قارىغۇسى كېسەللىكى، بالىلاردىكى تۇغما خاراكتېرلىك كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكى ۋە ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ تۇغما كەمتۈك ۋە غەيرىيلىكى، بۇرۇن ئوتتۇرا بوشلۇقىنىڭ ئەگرىلىكى قاتارلىقلار بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. قېرىلىقتا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر، يەنى قېرىلىقتىن بولغان گاسلىق، قېرىلىقتىن بولغان كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلار ياشانغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ خىلىتلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ساقلىق ۋە كېسەللىك ھەققىدە كۆپىنچە ئادەم بەدىنىنى بىر پۈتۈن گەۋدە بويىچە قاراش لازىملىقىنى ھەمدە خىلىتلارنىڭ بىر پۈتۈن گەۋدە بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنىڭ مۇھىملىقىنى تەكىتلەيدۇ. چۈنكى، ئادەم بەدىنى خىلىت، ئىچكى ئەزا، قان، قان تومۇر، گۆش، سىڭىر، سۆڭەك، تېرە، تۈك قاتارلىقلار ھەمدە كۆز، بۇرۇن، قۇلاق، ئېغىز، ئالدى - ئارقا چىقىرىش تۆشۈكلىرىدىن تەشكىل تاپقان. ئۇلار بىر - بىرىگە ماسلىشىدۇ ھەمدە بىر - بىرىنى تىزگىنلەيدۇ. قان ۋە ھەرخىل قۇۋۇتەتلەر، ئەسەبلەر نورمال پائالىيىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننىڭ بىرلىكىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

ئەگەر، ئىچكى ئەزالار بولۇپمۇ خىلىتلارنىڭ خىزمىتى نورمال بولمىسا، خىلىتلارنىڭ بىرى غالىب، بىرى ئاجىز كېلىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىپ، بەش ئەزادا بەلگە-

لىك ئۆزگىرىشلەرنى، ھەتتا ھەرخىل بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكىچە قىسقا بايان قىلىنىدۇ:

1. سەپرا خىلتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

سەپرا خىلتىنىڭ كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولغاچقا، ئۇ غالىب كېلىپ بەش ئەزاغا تەسىر كۆرسەتسە، كۆز قىزىرىش، بۇرۇن قىزىرىش، گال قىزىرىپ ئىششىپ ئاغرىش، ئاۋاز پۈتۈشتەك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. قان خىلتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

قان خىلتىنىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بولغاچقا، ئۇ غالىب كېلىپ بەش ئەزاغا تەسىر كۆرسەتسە، كۆز قىزىرىپ قانغا تولىدۇ. كۆزدىن ئىسسىق ياش ئاقىدۇ. كۆز سېرىق چاپاقلىشىدۇ. قۇلاقتىن سېرىق يىرىڭ ئاقىدۇ. بۇرۇندىن سېرىق پوتلا كۆپ كېلىدۇ.

3. سەۋدا خىلتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

سەۋدا خىلتىنىڭ كەيپىياتى قۇرۇق سوغۇق بولغاچقا، ئۇ غالىب كېلىپ بەش ئەزاغا تەسىر كۆرسەتسە، كۆز قۇرۇپ قىچىشىدۇ. كۆز چاناقلىرى كۆكىرىدۇ، چىكىلىدۇ، بۇرۇن قۇرغاقلىشىدۇ.

4. بەلغەم خىلتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

بەلغەم خىلتىنىڭ كەيپىياتى ھۆل سوغۇق بولغاچقا، ئۇ غالىب كېلىپ بەش ئەزاغا تەسىر كۆرسەتسە، كۆزدىن كۆپ ياش ئاقىدۇ. بۇرۇندىن كۆپ سۇ كېلىدۇ. قاپاق ساڭگىلاش، ئىششىش، قۇلاق ئېتىلىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

نورمالسىز خىلتلارنىڭ بەش ئەزاغا تەسىر قىلىپ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشى ئەمەلىي تېبابەتچىلىكتە يەككە بىر خىل خىلت تۈپەيلىدىن بولۇپلا قالماي، بەلكى باشقا خىلتلار بىلەن ئارىلاشقان ھالدىمۇ بولىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ دائىم كۆرۈلىدىغان ئالامەتلىرىنى پەرقلەندۈرۈش

ئەمەلىي تېبابەتتە كېسەللىكنى ئېنىقلاشتا، ئالدى بىلەن كېسەل كىشىدىن تەپسىلىي سوراش، زۆرۈر بولغان تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىش، كېسەللىكنىڭ پۈتۈن ئەھۋالى بىلەن تونۇشۇش لازىم. ئۇلارنى يىغىنچاقلاش، ئانالىز قىلىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق ياكى قايسى خىلتتىن بولغانلىقىنى توغرا ئېنىقلاپ بېكىتكەندىن كېيىن مۇناسىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش كېرەك.

تۆۋەندە بەش ئەزا كېسەللىكلىرىدىكى دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى

پەرقلەندۇرۇش نۇقتىلىرى قىسقىچە ئايرىم ـ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ:

1. كۆز: كۆزدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى گەرچە كۆپ بولسىمۇ، كېسەللىك ئورنىغا قاراپ كۆز سىرتىدىكى كېسەللىكلەر ۋە كۆز ئىچىدىكى كېسەللىكلەر دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئادەتتە، يۇقىرى ۋە تۆۋەنكى قاپاق، ئىچكى ـ تاشقى كۆز بۇرجەكلىرى، كۆز يۇمىلىقىنىڭ ئەستەر پەردىسى، مۇڭگۈز پەردە ۋە ئۇزۇمسىمان پەردە قاتارلىق ئورۇنلاردا كېسەللىك پەيدا بولسا، كۆز سىرتى كېسەللىكلىرىگە تەئەللۇق بولىدۇ. ئادەتتە، يەرلىك ئورۇندىكى ئالامەتلىرى روشەن بولىدۇ. كۆپىنچە زىيادە ئىسسىق، قۇرۇق ئىللەتلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

كۆز گۆھىرى، كۆز شېشىسىمان سۇيۇقلۇقى، تومۇرلۇق پەردە، كۆرۈش تورسىمان پەردىسى، كۆرۈش ئەسەب (نېرۋا) لىرى قاتارلىقلاردا كېسەللىك پەيدا بولسا، كۆز ئىچكى كېسەللىكلىرىگە تەئەللۇق بولىدۇ. كۆپىنچە قۇۋۇەتسىزلىك، ئاجىزلىقلاردىن بولىدۇ. لېكىن ھەر دائىم شۇنداق بولىدۇ، دەپ قاراشقىمۇ بولمايدۇ. بەزىدە كۆز سىرتىدىكى كېسەللىكلەرنىڭمۇ قۇۋۇەتسىزلىك، ئاجىزلىقلاردىن كېلىپ چىقىدىغانلىرى بولىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرى كېسەللەنگەن كۆزنىڭ ئاغرىش دەرىجىسى، ياش ئېقىش، كۆرۈش سېزىمى قاتارلىقلارغا ئاساسەن ئايرىلىدۇ. مەسىلەن: كۆز يۇمىلىقى قاتتىق ئاغرىسا ياكى كۆزنىڭ قىزىرىشى ئېغىر ھەم ئۇشتۇمتۇت بولسا، كۆپىنچە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قىزىرىش سۇس، ئاغرىش يېنىك بولۇپ، ۋاقتى ئۇزۇنغا سوزۇلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە كۆز ئاغرىپ، كۆزنى بېسىپ تۇرسا خۇشياقمىسا، كۆپىنچە كۆچلۈك ئىللەتتىن؛ بېسىپ تۇرسا خۇشياقسا، قۇۋۇەتسىزلىك، ئاجىزلىقتىن بولىدۇ. كۆز قىزىرىش ئېغىر بولۇپ قۇرۇپ، ئېچىشىپ ئاغرىسا، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدۇ.

2. قۇلاق: قۇلاق سىرتقى يوللىرىغا جاراھەت چىقىپ ئىششىپ، قۇلاق ئىچى چىڭقىلىپ ئاغرىپ يىرىڭ ئاقسا، كۆپىنچە قان، ھۆل ئىسسىقتىن، ئەگەر قۇلاق غوڭۇلداپ، باش ئايلانغاندەك بولسا، كۆپىنچە سەپرا، قۇرۇق ئىسسىقتىن؛ ئەگەر ياشانغانلاردا قۇلاق ئوبدان ئاڭلىمىسا ياكى پۈتۈنلەي ئاڭلىمىسا، يەرلىك قىسىملارنى تەكشۈرگەندە باشقا غەيرىي كېسەللىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلمىسە، كۆپىنچە باھ قۇۋۇتىنىڭ زەئىپلىكى، بەدەننىڭ ئاجىزلىقى، قان ـ قۇۋۇەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

3. گال: ئاغرىقنىڭ گېلى قىزىرىپ، سوغۇقتىن قورقسا ھەم كۆپ يۆتىلىپ بەلغەم (خەپرۇك) كۆپ كەلسە، زۇكام ئىللىتىنىڭ گالغا يامان تەسىر قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. گال قاتتىق ئاغرىپ، قىزىرىپ ئىششىسا ھەتتا بىر نەرسە يۇتقىلى قويمىسا ھەمدە

سۆيدۇك، چوڭ تەرەت راۋان بولمىسا سەپرادىن؛ گالدا دائىم بىر نەرسە بارەك ھېس قىلسا، يەنى گالدا خەپرۇك بارەك ھېس قىلسىپ، خەپرۇك كۆپىيىپ گال يېقىمسىزلانسا، كۆپىنچە بەلغەمدىن؛ گال قىزىرىپ قانغا تولۇپ ئاغرىسا قاندىن؛ گالدا مونەك نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك ھېس قىلسىپ گال بوغۇلسا، يۇتاي دېسە يۇتالماي ياكى تۇكۇرۇپ چىقىرىۋېتەلمىسە، كۆپىنچە سەۋدادىن بولىدۇ. گال دائىم قىچىشسا يەلدىن؛ ئاۋاز پۈتۈپ ئۇزاق مۇددەت ساقايمىسا ھەم بەدەن ئورۇق ۋە ئاجىز بولسا، كۆپىنچە قۇۋۇەتسىزلىكتىن بولىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى مۇھىم نۇقتىلار

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئەمەلىي تېبابەتتىكى ئىپادىلىرى خىلمۇخىل، ئۆزگىرىشى مۇرەككەپ بولىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى توغرا ئىلغاش، ئاساسىي زىددىيەتنى توغرا تېپىپ مۇۋاپىق داۋالاش كېرەك.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئىچكى ۋە سىرتقى تەرەپتىن داۋالاش دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىلىدۇ. سىرتقى داۋالاش تەركىبىگە شەخەك (ھىجامەت) قويۇش، قان ئېلىش، دەستىكار قاتارلىق چارە ـ ئۇسۇللارمۇ كىرىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچكى داۋاسى

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ مىزاج ۋە خىلىتلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى نەزەرىيىسىگە ئاساسلانغاندا، ئىچكى تەرەپتىن داۋالاش مۇھىمراق ئورۇندا تۇرىدۇ. لېكىن بەزى ۋاقىتلاردا سىرتقى تەرەپتىن داۋالاش ياكى دەستىكار ئۇسۇللىرى بىلەن يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى بىۋاستە داۋالاشلارمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە خېلى مۇھىم ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. ئادەتتە، دائىم قوللىنىلىدىغان بىر قانچە خىل ئۇسۇل ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا تۆۋەندىكىچە بايان قىلىنىدۇ:

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش مىزاج، خىلىت ۋە يەرلىك ئورۇنلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت ئۇچ چوڭ سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ. داۋالاشتىمۇ قايسى سەۋەبتىن ئىكەنلىكىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مىزاج سەۋەبىدىن بولسا، مىزاجنى تەڭشەشكە لايىق دورا بېرىلسىلا كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق دورىلار؛ سوغۇقتىن بولسا ئىسسىقلىق دورىلار ھۆللۈكتىن بولسا، قۇرۇقلۇق دورىلار؛ قۇرۇقتىن بولسا ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەن خىلىتلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىدا خىلىت ئۆزگىرىشى مۇھىم سەۋەب ھېسابلانـ غاچقا، ئالدى بىلەن بەدەندە غالىب كەلگەن ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىپ، خىلىتنى تەڭپۇڭلاشـ تۇرۇش ئالدىنقى نىشان قىلىنىدۇ. شۇڭا، ئالدى بىلەن مەزكۇر خىلىتنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلارنى بېرىپ، ئۇنى پىشۇرغاندىن كېيىن، شۇ خىلىتقا خاس سۇرۇپ چىقىرىدىغان (مۇسھىل) دورىلار ئارقىلىق ئۇلارنى سۇرۇپ چىقىرىش كېرەك.

1. زىيادە سەپرا خىلىتنى تازىلىغۇچى دورىلار: سەندەل، يۇمغاقسۇت، كاھۇ ئۇرۇقى، كافۇر، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

2. بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن كۆپىنچە ئايارەج پەيقىرا ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم خىلىتنى تەڭشەش ئۈچۈن ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، زىرە، دارچىن، ئەفتىمۇن، زەنجىـ ۋىل قاتارلىقلار؛ تەييار ياسالمىلاردىن مەجۇنى ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

3. قان كۆپىيىپ قويۇلغاندا شەربىتى سەندەل، ئەينۇلا سۇيى، مەتبۇخى شاھتەررە قاـ تارلىقلار بېرىلىدۇ.

4. سەۋدا خىلىتنى تەڭشەش ئۈچۈن گاۋزىبان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۇر، قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلار؛ تەييار ياسالمىلاردىن شەربىتى گاۋزىبان قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، نورمالسىز سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇـ رۇپ، تازىلاشلارنىڭ ھەممىسىگە مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. كېسەل ماددـ سى (غەيرىي نورمال خىلىت) نى پىشۇرۇپ، تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ھەربىر ئەزانىڭ كېسەللىكىگە خاس بولغان مەخسۇس دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئومۇمىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئىسسىقلىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە سوغۇق دورىلار، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىسسىق دورىلار قوللىنىلىدۇ. كونكرېت جەھەتتىن ئېيتقاندا، سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ھۆل سوغۇق دورىلار، قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قۇرۇق سوغۇق دورىلار، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قۇرۇق ئىسسىق دورىلار، سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ھۆل ئىسسىق دورىلار قوللىنىلىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ سىرتقى داۋاسى

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى سىرتقى جەھەتتە داۋالاش دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا بەـ ۋاستە ئىشلىتىشكە ۋە ھەرخىل ئۇسۇل ـ چارىلەر بىلەن يەرلىك ئورۇننى داۋالاشقا

قارىتىلغان. ئۇنىڭ تەركىبىگە سۈرمە تارتىش، دورا تېمىتىش، مەلھەم چېپىش، دورا پۈركەش، دورا سۈيى بىلەن چايقاش، شامچە كىرگۈزۈش، ئىسسىق - سوغۇق ئۆتكۈزۈش، ھىجامەت (لوڭقا) قويۇش، قان ئېلىش ھەتتا لازىم بولغاندا ھەرخىل دەستىكار (ئوپېراتسىيە) قىلىش ئۇسۇللىرىمۇ كىرىدۇ. تۆۋەندە ھەربىر ئەزانى داۋالاش ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

كۆزنى داۋالاش

1. سۈرمە تارتىش: كۆزگە مەنپەئەتلىك ھەرخىل دورىلارنى ئۇپىدەك يانچىپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىدۇ.

2. دورا تېمىتىش: مەخسۇس دورىلاردىن تەشكىل تاپقان نۇسخىلار قاينىتىلمىسى ياكى ئەرقى كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

3. دورا چېپىش: كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە سوغۇق ئۆتكۈزۈشتىن سىرت، مەخسۇس دورىلاردىن تەركىب تاپقان نۇسخىلارنى ھەسەل قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم قىلىپ كۆزگە چاپىدۇ.

4. چېكىش: مەخسۇس دەستىكار سايمانلىرى ئارقىلىق ئاق چۈشكەن كۆزدىكى بۇلۇت-سىمان پەردە پىشقاندا چېكىپ داۋالىنىدۇ.

قۇلاقنى داۋالاش

1. سىرتقى قۇلاق يولىنى تازىلاش: سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ بىلەن قۇلاق ئىچىگە سۇ كىر-گۈزۈۋەتمەسلىك ئاساسىدا سىرتقى قۇلاق يۇيۇلىدۇ ياكى پاكىز پاختا بىلەن قۇلاق يولىدە-كى يىرىڭ قاتارلىقلار تازىلىنىدۇ.

2. تالقان (سۈفۈپ)، دورا سۈيۈقلۇقى، مەلھەملەر بىلەن داۋالاش: قۇلاق ئىچىگە جاراھەت چىققان ياكى قۇلاقتىن يىرىڭ ئاققاندا قۇلاق ئىچىگە تالقان دورىلار پۈركىلىدۇ. دورا سۇ-يۇقلۇقى تېمىتىلىدۇ. مەلھەملەر بىلەن كېسەللەنگەن جاي مايلىنىدۇ.

بۇرۇننى داۋالاش

1. دورا تېمىتىش: ھەرخىل دورىلاردىن ئىشلەنگەن سۈيۇق ۋە مايلىق دورىلار بۇرۇنغا تې-مىتىلىدۇ.

2. تالقان (سۇفۇپ)، مەلھەملەر بىلەن داۋالاش: بۇرۇننىڭ ھەرخىل يىرىڭلىق چاقىلىرىدا تالقان (سۇفۇپ) دورىلار ۋە مەلھەم دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇرۇن بوۋاسىرىدا كۆپرەك مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ.

3. بۇرۇننى چايقاش: دورىلىق سۇيۇقلۇقلار بىلەن بۇرۇن چايقىلىدۇ.

گالنى داۋالاش

1. گالنى چايقاش: ھەرخىل دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا يېرىم ھەسسە قاينىتىلغان سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، گالنى كۆندە نەچچە قېتىم چايقايدۇ.

2. گالغا دورا پۈركۈش: بەزى گال كېسەللىكلىرىدە دورىلارنى ئۇندەك قىلىپ گالغا پۈركۈيدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ جەرراھىيىسى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەدىمكى زامانلاردىن تارتىپلا بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن دورىلار بىلەن داۋالاپلا قالماي، بەلكى كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، گال ۋە ئېغىز ساھەسىنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلىرىنى كېسەللىك ئورنى، كېسەللىنىش دەرىجىسى ۋە كېسەللىك ئاقىۋىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن ھەرخىل دەستەكار (جەرراھلىق ـ ئوپېراتسىيە قىلىش) ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ داۋالىغان. مەسىلەن: تۇغما خاراكتېرلىك قاپاق تېشىغا ئۆرۈلۈپ قېلىش (شەتىرە) ۋە قاپاق ساڭگىلاش (ئىستىرخائۇلجەفەنى)، ئېغىز ئالمىغان يىڭناسقۇ (شەئىيرە)، كونىراپ كەتكەن قاپاق ئىچى قىزىرىپ قېلىنلىشىش (سەلابەتۇلجەفەنى)، كۆز ياشاڭغىراش (سەيلانى ئەشك) كېسىلىدە ياش يوللىرى نورمالسىزلىنىش، كۆز بۇرجىكىدىن بەز ئۆسۈپ چىقىش (غۇددەئى گوشەئى چەشمى) كېسىلى كونىراش ۋە ئېغىرلىشىش، ياش خالتا يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇرۇلئەينى) كېسىلىدە ياش يولى تارىيىش، كۆزگە قاناتچە گۆش ئۆسۈش (زۇفرە)، كۆز ئەستەر پەردىسىگە نېپىز قىزىل گۆش ئۇنۇش (تۇتۇسەئى مۇلتەھەمەئى ئەينىيە)، كۆزگە پەردە چۈشۈش (سەبەل)، كۆزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلئەينى)، 4 ـ دەرىجىلىك كۆز قوتۇرى (جەرەبۇلئەينى)، كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) قاتارلىق كۆز كېسەللىكلىرى دەستىكار ئەمەلىيىتىنىڭ شەرت ـ شارائىتلىرىنى ھازىرلىغان ۋە مەشغۇلىيەتلىرىگە قاتتىق ئەمەل قىلغان ھالدا تۇزەش، يىرىڭ ئاققۇزۇش، ياش يوللىرىنى كېڭەيتىش، قىرىش، يېرىش،

كېسىپ ئېلىۋېتىش ۋە مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن سۇمۇرتۇش قاتارلىق دەستىكار ئۇسۇللىرىنى قوللىنىدۇ. قۇلاققا غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىش، قۇلاق يولىدا قان ـ يىرىڭلار قېتىشىپ توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق قۇلاق كېسەللىكلىرىدە موچىن بىلەن توسالغۇلارنى تازىلايدۇ. قۇلاق قاناش دورا بىلەن ياخشىلانمىسا دەستىكار ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك بۇرۇن سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىش (خەيشۇم)، بۇرۇن بوۋاسىرى (بەۋاسىيرۇلئەنفى) قاتارلىق بۇرۇن كېسەللىكلىرى دورا بىلەن ياخشىلانمىسا دەستىكار ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇرۇن راكى (سەرتانى ئەنف) كېسىلىدە ئۆسمىنى داغلايدۇ. كالپۇكقا ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈش (بەۋاسىيرۇلشەفەتى) كېسىلىدە ئۆسكەن گۆش قارايغان بولسا نەشتەر بىلەن تىلىدۇ ياكى كونىرىغان ۋە ئېغىرلاشقان بولسا ئۆسكەن گۆشنى كېسىپ ئېلىۋېتىدۇ. چىشلار كاۋاكلىشىپ كېتىش، ئۇۋۇلۇپ كېتىش ۋە كامار بولۇپ قېلىش (تەئەككۇلۇلئەسنانى، تەپەتتۇلئەسنانى ۋە تەسەققۇبۇلئەسنان) كېسەللىكلىرىدە دورا بىلەن ياخشىلىنىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، ئەھۋالغا قاراپ قىرىش، داغلاش، زاماسكىلاش ۋە يۇلۇش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىدۇ. تىل ئېغىرلىقى، كېكەچلىك (سەقلۇلىسانى، لۇسغۇللىسانى) كېسىلىدە ئەگەر تىل ئاستىدىكى ئىلىنچىق قىسقا بولسا دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن كېسىدۇ. تىل تېگىدە قۇمچاقسىمان ئۆسۈكچە گۆش پەيدا بولۇش (زىفدە ئولىسانى) كېسىلىدە ئۆسۈكچە گۆش دورا بىلەن ياخشىلانمىسا دەستىكار ئۇسۇلىدا كېسىپ ئېلىۋېتىدۇ. بادامسىمانبەز ياللۇغى (ئىلتىھابۇللەۋزەتەينى) كېسىلى تەكرار قوزغىلىدىغان بولسا، دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىدۇ، قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ دەستىكار ئۇسۇللىرى بىلەن كېسەللىكلەرنى داۋالاش تارىخى ناھايىتى ئۇزۇن بولۇپ، قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا ئۇنى «ئىلمىي جەررا ھىيە» ، بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ كېسەل داۋالىغۇچى تېۋىپنى «جەررا ھ» دەپ ئاتىغان. بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى بولۇپمۇ نازۇك ئەزا بولغان كۆز كېسەللىكلىرىنى جەررا ھلىق ئۇسۇللىرى بىلەن داۋالاشنىڭ تارىخىمۇ خېلى ئۇزۇن. تولۇقسىز مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، پەقەت كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دەستىكار ئەسۋابلىرىلا 47 خىلغا يەتكەن بولۇپ، ئۇلار ناھايىتى قىممەتلىك مېتاللاردىن ئىنتايىن نەپىس قىلىپ ئىشلەنگەن. بۇنىڭدىن باشقا، مەشھۇر ئالىم ۋە تېبابەتشۇناس ئىبن سىنانىڭ تېببىي تەلىماتلىرى شىنجاڭغا يېتىپ كېلىپ تېۋىپلىرىمىز تەرىپىدىن بەلگىلىك دەرىجىدە قوبۇل قىلىنىشتىن خېلى بالدۇرلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرى شىنجاڭدىلا ئەمەس، ھەتتا ئوتتۇرا تۇزلەكلىك رايونلىرىدىمۇ كۆز كېسەللىكلىرىنى دەستىكار ئۇسۇللىرى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىقى ھەققىدىكى ئىشەنچلىك تارىخىي پاكىتلار چەت ئەل ئالىملىرىنىڭ ئەسەرلىرىدىمۇ

بايان قىلىنغان. مەسىلەن: يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەندەك ياپونىيىلىك ئالىم چېن شۇنچېڭ ئەپەندى يازغان «يىپەك يولىغا زىيارەت» دېگەن كىتابتا: ياپونىيىگە بېرىپ كۆڭزى تەلىماتلىرىنى ياپون خەلقىغە تارقاتماقچى بولغان مەشھۇر راھىب ئۇستاز جيەن چېڭنىڭ يەلكەنلىك كېمە بىلەن دېڭزغا سەپەرگە چىقىپ، بوران ۋە شىددەتلىك دولقۇن تۈپەيلىدىن بىر قانچە قېتىم مەغلۇپ بولۇپ ۋە كۆزىگە سۇ چۈشۈپ (نۇزۇلۇلمائ) ۋەتەنگە قايتىشقا مەجبۇر بولغانلىقى، يەرلىك تېۋىپلار كېسىلىنى داۋالاشقا ئامالسىز قالغاندا ياڭجۇ شەھىرىدە تېۋىپلىق قىلىۋاتقان ئۇيغۇر تېۋىپىنىڭ جەررالھىق ئۇسۇلى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىقى ھەمدە مەزكۇر راھىب ئۇستازنىڭ ئاخىر ياپونىيىگە بېرىپ ئۆز مەقسىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرغانلىقى بايان قىلىنغان. ۋاقىت ئېتىبارىدىن قارىغاندا، بۇ ئىشقا تەخمىنەن 1300 يىلدىن كۆپرەك بولغان. شۇ چاغدا ئوتتۇرا تۈزلەڭلىكتىكى رايونلاردا تېۋىپلىق قىلىۋاتقان بىر ئۇيغۇر تېۋىپىنىڭ ئەنە شۇنداق نازۇك دەستىكار ئەمەلىيىتى ئارقىلىق مۇھىم بىر ئەربابنىڭ كۆزىنى ئېچىپ شۆھرەت قازانغانلىقى ھەمدە ھازىرقى زامان چەت ئەل ئالىملىرىنىڭ ئەسەرلىرىدە تىللاردا داستان قىلىنىپ، قايتا ئالاھىدە تەرىپلەنگەنلىكىدىن ئەينى زامانلاردا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى گۈللەنگەن ئەسلىي زېمىن شىنجاڭدا يەنمۇ ماھىر ھۆكۈمالار ۋە جەررالھلارنىڭ ناھايىتى كۆپلۈكىنى تەسەۋۋۇر قىلىش تەس ئەمەس. دەرۋەقە، قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا مەخسۇس كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) كېسىلىنى دەستىكار ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالايدىغان ئۇسۇل «ئەمەلىي قەدەھ ياكى قەدەھ ئۇسۇلى»، بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ كېسەل داۋالىغۇچى تېۋىپ «قەدداھ» دەپ ئاتالغان. ھالبۇكى، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئارىسىدا تاكى ھازىرغىچە مەزكۇر قەدىمكى ئۇسۇلنى قوللىنىپ كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالايدىغان قەدداھ تېۋىپلار بار.

گەرچە، ھازىرقى زامان مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، مۇتلەق كۆپ ساندىكى بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئوپېراتسىيىلىرى غەرب تېبابىتى دوختۇرخانىلىرىدا ئېلىپ بېرىلىۋاتقان بولسىمۇ، ئۇيغۇر تېبابىتىمىزنىڭ بەش ئەزا كېسەللىكلىرى جەررالھىيىسىنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسەرلىرىدە قايتا ئەسكەرتىپ ئۆتۈشنىڭ تارىخىي مەنبە جەھەتتىكى ساۋاتىمىزنى كېڭەيتىشكە زور دەرىجىدە ياردىمى بولۇپلا قالماي، بەلكى بەزى چەت ياقا رايونلاردا شەرت ـ شارائىت ھازىرلىغان ھالدا جەررالھىيە ئەمەلىيىتىگە قاتنىشىش ئەمەل قىلىپ، بەزى بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى ئاددىي دەستىكار ئۇسۇللىرىدىن پايدىلىنىپ بىر تەرەپ قىلىشتا بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئىشىنىمىزكى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇچقاندەك تەرەققىياتى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىي تېخنىكومىدەك مۇنتىزىم بىلىم يۇرتلىرىنىڭ مۇكەممەللىشىشىگە ئەگىشىپ،

قەدىمكى بەش ئەزا كېسەللىكلىرى جەررراھىيىسى قايتىدىن يېڭىچە تەرەققىياتلارغا ئېرىشكۈسى ۋە يېڭى ئۇيغۇر تېبابىتى جەررراھلىرى مەيدانغا كەلگۈسى.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

يېمەك ـ ئىچمەك، تۇرالغۇ جاي

كوللېكتىپ ۋە شەخسىي يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا رىئايە قىلىش، يېمەك ـ ئىچمەك مۇۋاپىق ۋە رىتىملىق بولۇش، بەك ئاچچىق، بەك تۇزلۇق ۋە يەللىك تاماقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش، تاماكا چەكمەسلىك، هاراق ئىچمەسلىك، يېنىك، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. شۇندىلا، ئاشقازان يەللىرىنىڭ كۆپىيىپ، يۇقىرىغا ئۆرلەپ، بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

تۇرالغۇ جاي، يېتىپ ـ قوپۇش مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى ۋە رىتىملىق بولۇشى لازىم. كۆزنىڭ تازىلىقىغا رىئايە قىلىش، كۆزنى نامۇۋاپىق ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش، مەسىلەن: قاراڭغۇ، گۇگۇم ۋاقىتلاردا كىتاب كۆرمەسلىك ۋە خەت يازماسلىق، يېتىپ كىتاب كۆرمەسلىك، نازۇك ئىشلارنى قىلماسلىق، كۆز، بۇرۇن، گالىنى غىدىقلايدىغان بەتبۇي هىدلار ۋە ئىس، چاڭ ـ توزانلاردىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

روهىي ئامىللار

كىشىلەرنىڭ روهىي هالىتىنىڭ كېسەللىكلەر بىلەن ناهايىتى چوڭ مۇناسىۋىتى بار. ئەگەر ئۇمىدسىزلىنىپ، داۋالىنىشقا ئاكتىپ پوزىتسىيە تۇتمىسا، كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە يامانلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روهىي يۈك هەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتسە، يەنى هەددىدىن زىيادە غەم ـ قايغۇ قىلىپ روهىي كەيپىياتى ياخشى بولمىسا، ئەسەبلەر خىزمىتى ئاجىزلىشىدۇ ياكى تورمۇزلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭغا ئەگىشىپلا پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارنىڭ خىزمىتىمۇ ئاجىزلىشىش ياكى قالايمىقانلىشىش كۆرۈلىدۇ. خىلىتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، سىرتقى يامان ئىللەتلەر ئاسانلا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

تازىلىققا دىققەت قىلىش

تازىلىق ئىشلىرىنى ياخشى ئېلىپ بېرىش، ئاكتىپلىق بىلەن سەھىيە تەشۋىقات ـ

تەربىيە خىزمىتىنى قانات يايدۇرۇش كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شەخسىي تازىلىق جەھەتتە قول بىلەن كۆزنى ئۇۋۇلماسلىق، تاماقتىن بۇرۇن، تەرەتتىن كېيىن قول يۇيۇشنى ئادەت قىلىش كېرەك. كوللېكتىپ ئورۇنلاردىكى ئورتاق ئىشلىتىلىدىغان داس ۋە لۆڭگە قاتارلىق تۇرمۇش بۇيۇملىرىنى دېزىنفېكسىيىلىگەندىن كېيىن ئىشلىتىشنى ئەملگە ئاشۇرۇش، باشقىلارنىڭ لۆڭگە ـ ياغلىقلىرىدا كۆزنى سۈرتمەسلىك، ئېغىز بوشلۇقى تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، دائىم ئېغىز چايقاش، چىش چوتكىلاشقا ئادەتلىنىش، قۇلاق ۋە بۇرۇننى قالايمىقان كولىماسلىق كېرەك.

بەدەن چېنىقتۇرۇش

ھەر كۈنى ئەستايىدىللىق بىلەن تەنھەرىكەت قىلىش ۋە ھەر تۈرلۈك بەدەن چېنىقتۇرۇش پائالىيەتلىرى ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش كېرەك. ئەگەر كۆز چارچىسا، كۆزنى ئاسراش گىمناستىكىسى ئويناش ئارقىلىق كۆزنى ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى پەرۋىش قىلىش

پەرۋىش قىلىش داۋالاش خىزمىتىدىكى مۇھىم ھالقىلارنىڭ بىرى. ئۇنىڭ ياخشى بولۇش ـ بولماسلىقى داۋالاش ئۈنۈمى ۋە مۇددىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

كۆزنى پەرۋىش قىلىش

يۇقۇملۇق كۆز كېسەللىكلىرىدە ئەگەر بىر كۆز كېسەللىنىپ پەرۋىش قىلىشقا ئېتىبار بېرىلمىسە، يەنە بىر كۆزگە ئاسانلا يۇقىدۇ. شۇڭا، كېسەللەنگەن كۆزدىن چاپاق، ياش چىققاندا ۋاقتىدا پاكىز پاختىنى سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ ياكى تۇز سۇيى بىلەن نەمدەپ سۈرتۈپ تازىلاش كېرەك. كېسەل كىشى ئىشلەتكەن قوليا‌غلىقىنى دائىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشى ھەمدە قاينىق سۇغا بېسىپ، سوپۇن بىلەن يۇغاندىن كېيىن ئىشلەتىشى، يۇز سۈرتىدىغان لۆڭگە قاتارلىقلارنى باشقىلاردىن ئايرىپ ئىشلىتىشى كېرەك. ئەگەر، بىر تەرەپتىكى كۆزدىن كۆپلەپ ياش ئاقسا، ئەڭ ياخشىسى شۇ تەرەپنى بېسىپ

يېتىپ ساق كۆزگە ئېقىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئىككىلا كۆز بىرلا ۋاقىتتا كېسەل-لىنىپ پۈتۈن بەدەن بىئارام بولسا، يېتىپ دەم ئېلىش لازىم. كۆزنى دەستىكار ئۇسۇللا-رى بىلەن داۋالاتقاندىن كېيىن يېتىپ ئارام ئېلىشقا تېخىمۇ دىققەت قىلىش، ئالاھىدە كۆتۈنۈش لازىم. ئەگەر، كېسەلنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرى ئىتتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدى-غان، تېرىككەك ياكى غەم ـ غۇسسىدار بولسا، تېببىي خادىملار كۆپرەك نەسىھەت قىلىپ تىنچلاندۇرۇش، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ يامانلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

قۇلاق، بۇرۇننى پەرۋىش قىلىش

قۇلاق، بۇرۇننىڭ يەرلىك ئورۇن تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. مەسىلەن: قۇلاق يولىدىن يىرىڭ ياكى قان كەلسە، بۇرۇندىن پوتلا ياكى قان ئاقسا، قۇلاق يولى ۋە بۇرۇن بوشلۇقىنى يۇيۇپ تازىلاپ پاكىز تۇتۇش، يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئېغىز بوشلۇقىنى پەرۋىش قىلىش

ئېغىز تازىلىقىغا ناھايىتى دىققەت قىلىش، ھەر كۈنى چىشنى چوتكىلاپ يۇيۇش ياكى ئازراق تۇز قوشۇلغان سۇ بىلەن دائىم ئېغىزنى چايقاپ تۇرۇش لازىم. ئېغىز بوشلۇقىدا قىزىرىپ ئىششىش، ئاقىرىپ ئاق پەردە ھاسىل بولۇش ھەمدە قان ـ يىرىڭ تۈكۈرۈشتەك ئەھۋاللارنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش لازىم. ئېغىز كېسەللەردە نەپەس قىيىنلى-شىش بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. مەسىلەن: جىددىي كېسەللىكلەردە خەپرۈك كۆپىيىپ نەپەس يوللىرىنى توسۇپ، نەپەسلىنىشنى قىيىنلاشتۇرسا، باشنى يې-نىچە قىلىپ ياتقۇزۇش، خەپرۈكنىڭ گالغا تىقىلىپ قېلىشى ياكى نەپەس يولىغا كىرىپ كېتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلىنىش لازىم. گال كېسەللىك-لىرى كۆپىنچە يەلدىن بولۇپمۇ ئىسسىق يەلدىن، سەپرادىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا سەپرا-نى كۈچەيتمەسلىغان لازا، ھاراق، تاماكا قاتارلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. گال كېسەللىكلىرى سوغۇقتىن، ئاجىزلىقتىن بولغاندا يېتىپ ـ قوپۇشقا، يېمەك ـ ئىچمەك-كە، دەم ئېلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز پارسچە چەشىم، ئەرەبچە ئەين دەپ ئاتىلىدۇ. كۆز ئادەم بەدىنىدىكى مۇرەككەپ ئەزالار ئىچىدە مۇھىم ۋە نازۇك ئەزا بولۇپ، سىرتقى دۇنيانى تونۇشتىكى تاشقى بەش سەزگۇ (ھەۋاسى خەمسە زاھىرى)ئەزانىڭ بىرى. ئۇنىڭ ۋەزىپىسى كۆزگە كۆرۈنىدىغان شەيئىلەرنىڭ تەسۋىرلىرىنى مېڭىدە نورمال ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىشتىن ئىبارەت. ئۇ، بۇ ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىش ئۈچۈن ئۆزىگە خاس كۆرۈش كۈچى (قۇۋۋەئى باسىرە)گە تايىنىشتىن سىرت ئۆزىدىكى پەردىلەر، سۇيۇقلۇقلار ۋە كۆرۈش ئەسەبلىرى (ئەسەبىي مۇجەۋۋەفە) قاتارلىقلارغا تايىنىدۇ. ئۇ سىرتقى كۆرۈنۈش جەھەتتە كۆز ئېقى، كۆز قارىسى، كۆز قارىچۇقى قاتارلىقلار ئارقىلىق شەكىللەندۈرگەن يۇمىلاق ھالىتىنى قاپاق ۋە كىرپىكلەر ئارقىلىق مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، تېببابەتچىلىكىمىز كۆز كېسەللىكلىرىنى ئادەتتە قاپاق ۋە كىرپىك كېسەللىكلىرى، كۆز بۇرجىكى كېسەللىكلىرى، كۆز ئېقى كېسەللىكلىرى، كۆز قارىسى كېسەللىكلىرى، كۆز قارىچۇقى كېسەللىكلىرى، سىرتقى زەخمىلىنىشتەك باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگە ئايرىيدۇ ھەمدە كېسەللىك سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى (ئىچكى ۋە تاشقى داۋاسى، دەستىكار ئۇسۇللىرى)، پەرھىزى، ئوزۇقلىنىشى قاتارلىقلار بويىچە تەپسىلىي بايان قىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرى بىلەن تونۇشۇش ئۈچۈن ئالدى بىلەن كۆزنىڭ تۈزۈلۈشىنى پىششىق بىلىشكە توغرا كېلىدۇ.

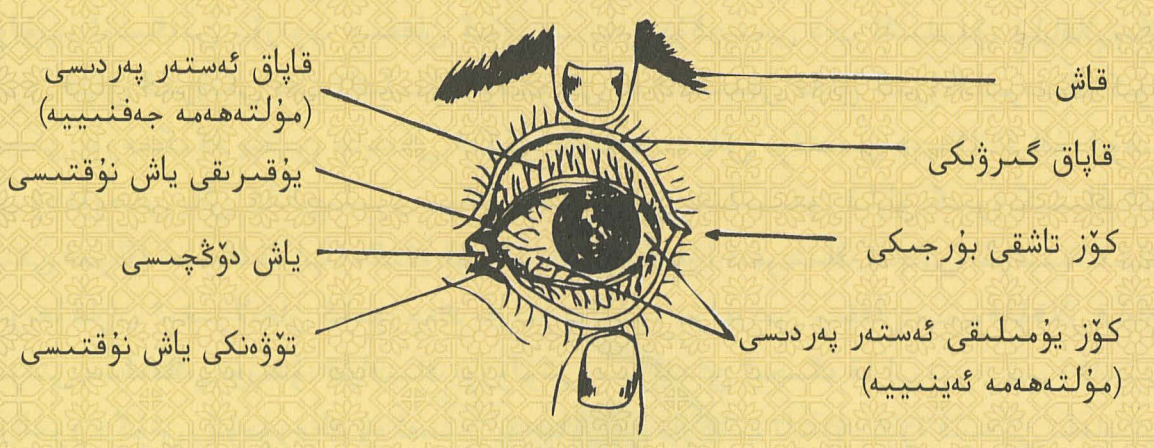
كۆزنىڭ تۈزۈلۈشى

كۆز نازۇك ۋە ئىنتايىن مۇرەككەپ ئەزا بولغاچقا، ئۇنىڭدا يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەرمۇ ناھايىتى مۇرەككەپ ۋە ھەرخىل بولىدۇ. شۇڭا، ئۇلارنى توغرا تونۇپ، ئىچكى ياكى تاشقى جەھەتتە مۇۋاپىق دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىپ توغرا داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تۈزۈلۈشىنى پىششىق ئىگىلەش ناھايىتى زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

كۆز ــ كۆزنىڭ قوشۇمچە ئەزالىرى ۋە كۆز يۇمىلىقىدىن ئىبارەت ئىككى قىسىمدىن تۈزۈلگەن.

كۆز قوشۇمچە ئەزالىرى*

كۆزنىڭ قوشۇمچە ئەزالىرى (مۇتەئەللىقاتى چەشىم) 1. قاش 2. قاپاق 3. كىرپىك 4. قاپاق ئەستەر پەردىسى 5. ياش ئەزالىرىدىن تەركىب تاپىدۇ (1 ـ، 2 ـ رەسىم).



1 ـ رەسىم. كۆز قوشۇمچە ئەزالىرى

1. قاش

قاش (ھاجىب، ھاجىبەين) كۆز چانقىنىڭ ئۈستۈنكى قىرغىقىدىكى يايسىمان دۆڭ-چىنىڭ تېرە يۈزىگە ئۇنگەن تۈكلەردىن ھاسىل بولغان بولۇپ، ئۇ ئاساسلىقى پېشانىدىن ئاققان تەرلەرنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىنى توسۇش رولىنى ئىگە ۋە شۇنىڭدەك كىشى-لەرنىڭ ھۆسنىگە زىننەت قوشىدۇ.

2. قاپاق

قاپاق (جەفن، ئەجفان) كۆز يۇمۇلىقىنىڭ ئۈدۈل ئۈستى ۋە ئاستى تەرىپىگە جايلاش-قان بولۇپ، كۆز يۇمۇلىقىنىڭ ئالدىنقى قىسمىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئۇ ئۈستۈنكى ۋە

* ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەزالار ۋە كېسەللىكلەر سىرتىدىن ئىچىگە، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تونۇشتۇرۇلغاچقا، ئەسلىي ئۇسلۇبى ساقلاپ قېلىنىپ، يەنىلا ئالدى بىلەن « كۆز قوشۇمچە ئەزالىرى » تونۇشتۇرۇلدى.

—— مۇھەررىردىن

ئاستىنقى قاپاق دەپ ئىككىگە بۆلۈنگەن بولۇپ، يېيىلىپ ـ ئېچىلىپ ھەركەتلىنىپ تۇ-
رىدۇ. ئۈستۈنكى قاپاق ئاستىنقى قاپاققا قارىغاندا كەڭرەك ۋە ھەركەتچان بولىدۇ. قاپاق
ئۈچلىرى ئۆزئارا تۇتىشىپ كۆزنىڭ ئىككى بۇرجىكىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتە-
كىسى چوڭراق بولۇپ، كۆز ئىچكى بۇرجىكى؛ تاشقى تەرەپتىكىسى كىچىكرەك بولۇپ،
كۆز تاشقى بۇرجىكى دەپ ئاتىلىدۇ. تاشقى بۇرجەك كۆز يۇمىلىقى بىلەن بەكرەك جىپ-
سىلاشقان بولىدۇ. ئىچكى بۇرجەك كۆز يۇمىلىقىدىن سەل ـ پەل ئايرىلىپ تۇرغان
بولۇپ، ئۇنىڭدىن بۆرتۈپ چىققان گۆش ــ ياش دۆڭچىسى دەپ ئاتىلىدۇ. قاپاقلارنىڭ
قىرى قاپاق گىرۇكى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى قاپاق گىرۇەكلىرىنىڭ كۆز
ئىچكى بۇرجىكىگە يېقىن جايدىكى ئىككى تۆشۈك ــ ياش نۇقتىسى دەپ ئاتىلىدۇ. يۇقا-
رى ۋە تۆۋەنكى ياش كانالچىلىرى مۇشۇ نۇقتىلاردىن باشلىنىدۇ. قاپاق گىرۇكىنىڭ ئال-
دىنقى قىرىدا سىرتقا قاراپ رەتلىك ئۆسكەن كىرپىكلەر، قىرىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە قاپاق
قىرىغا قاراپ ئېغىزلانغان كۆمۈرچەك بەزلەر بولىدۇ. بەزلەردىن چىققان سۇيۇقلۇقلار قاپاق
قىرىنى سىلىقلاپ تۇرىدۇ. قاپاقنىڭ تۈزۈلۈشى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ تېرە، تېرە ئاستى
ئەزالىرى، گۆش، كۆمۈرچەك ۋە ئەستەر پەردىلەردىن تەركىب تاپىدۇ. تېرە قىسمى ناھايىتى
نېپىز كېلىدۇ. كۆمۈرچىكى ئىنچىكە تالالاردىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. قاپاقتىكى گۆش ئاسا-
سەن يۇقىرى قاپاقنىڭ يۇمۇلۇپ ـ ئېچىلىشىنى باشقۇرىدۇ.

3. كىرپىك

كىرپىك (ھودب، ئەھداب) قاپاق گىرۇەكلىرىدىن ئۇنۇپ چىققان، ئىككى ياكى ئۈچتىن قا-
تارلاشقان تۈكلەردىن ھاسىل بولغان بولۇپ، ئۈستۈنكى كىرپىكلەر ئاستىنقى كىرپىكلەرگە
قارىغاندا كۆپ ۋە ئۇزۇنراق، سەل ـ پەل ئۈستى تەرەپكە ئېگىلگەن بولىدۇ. ئاستىنقى كىرپىك
لەر ئاستى تەرەپكە ئېگىلگەنرەك كېلىدۇ.

كىرپىكلەر كۆزنى چاڭ ـ توزان ۋە ھەرخىل غەيرىي نەرسىلەردىن مۇھاپىزەت قىلى-
دۇ، شۇنىڭدەك ئۆزىنىڭ قارىلىقى بىلەن نۇرلارنى مۆتىدىللەشتۈرۈش رولىمۇ بار.

4. قاپاق ئەستەر پەردىسى

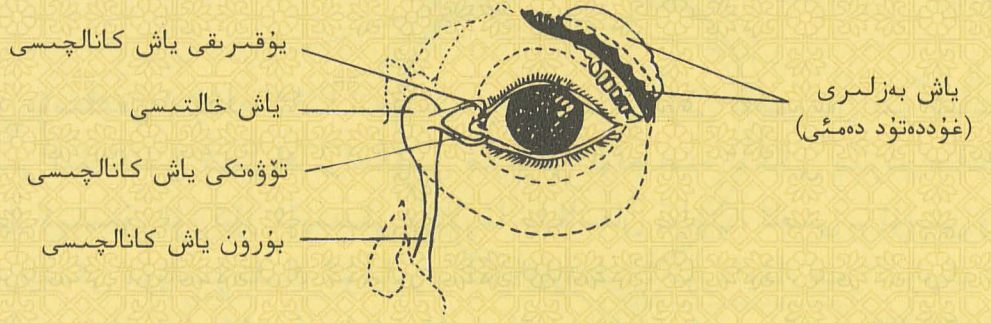
ئەستەر پەردە (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) كۆز يۇمىلىقىنىڭ سىرتقى سەتھى (يۈزى) بىلەن
قاپاق ئىچكى سەتھىنىڭ ئىككىسىدىلا بولغاچقا، قاپاق ئەستەر پەردىسى (مۇلتەھەمەئى

جەفنىيىە) ۋە كۆز ئەستەر پەردىسى (مۇلتەھەمەئى ئەينىيىە) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بۇ يەردە مۇناسىپ ھالدا قاپاق ئەستەر پەردىسى سۆزلىنىدۇ.

قاپاق ئەستەر پەردىسى سۈزۈك بەلغەمسىمان پەردە بولۇپ، سەل قىلىنراق ھەم قان تومۇرلارغا باي كېلىدۇ. يۇزىدە ئۇششاق دۆڭچە نۇقتىلار بولىدۇ. ئۇ قاپاقنىڭ ئىچكى سەتىھىنى ئەستەرلەپ بولغاندىن كېيىن، كۆز يۇمىلىقى قاتتىق پەردىسى (تەبەقەئى سۇلبىيىە) نىڭ ئالدىنقى قىسمى ۋە مۇڭگۈز پەردىسى (تەبەقەئى قەرنىيىە)نىڭ مەلۇم قىسمى بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدۇ.

5. ياش ئەزالىرى

ياش ئەزالىرى ياش بېزى ۋە ياش يوللىرىدىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.



2 ـ رەسىم. كۆز قوشۇمچە ئەزالىرى

1) ياش بېزى (غۇددەتۇد دەمئى): ئۇ، كۆز چانىقىنىڭ تاشقى يۇقىرىقى تەرىپىدە بولىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى سەتھى گۇمبەزسىمان بولۇپ، كۆز چانىقى سۆڭىكىنىڭ پەردىسىگە چېتىشقان بولىدۇ. ئاستىنقى ئويمان سەتھى كۆز ئۇستى گۆشلىرى بىلەن تۇتىشىدۇ. ياش بېزىدا تەخمىنەن يەتتەدەك نەيچە بار بولۇپ، ئۇلار ئەستەر پەردىنىڭ ئاستى قىسمىدىن ئۆتۈپ ئۇستى قىسمىدا ئاخىرلىشىدۇ. ياش بېزىدىن ئىشلىنىپ چىققان سۇيۇقلۇقلار سىرغىپ چىقىپ كۆز يۇمىلىقىنى نەمدەپ، سەگىتىپ تۇرىدۇ. غەيرىي نەرسىلەرنى ئېقىتىپ چىقىرىدۇ، جاراسىملارنى ئۆلتۈرىدۇ.

2) ياش يوللىرى: ياش يوللىرى ياش كانالچىلىرى، ياش خالتىسى ۋە بۇرۇن ياش كانالچىسىدىن تەركىب تاپىدۇ.

(1) ياش كانالچىسى (مەجرەد دەمئى): ياش كانالچىلىرى يۇقىرى ۋە تۆۋەنكى ياش نۇقتىسىدىن باشلىنىدۇ. يەنى، يۇقىرىقى ياش كانالچىسى ئۇستۇنكى تەرەپتىن، تۆۋەنكى ياش كانال-

چىسى ئاستى تەرەپتىن مېڭىپ ياش خالتىسىغا تۆتىشىدۇ.

(2) ياش خالتىسى (كىيسە تۈددەمئى): ياش خالتىسى بۇرۇن ياش كانالچىسىنىڭ يۇقىرى قىسمىدىكى خالتىسىمان بوشلۇق بولۇپ، ياش سۆڭىكى كانالچىسى تەرىپىگە جايلاشقان. ئۇنىڭ شەكلى سوزۇق تۇخۇمسىمان بولۇپ، ئۇستى يۇمىلاق، ئاستى سوزۇنچاقراق كېلىدۇ.

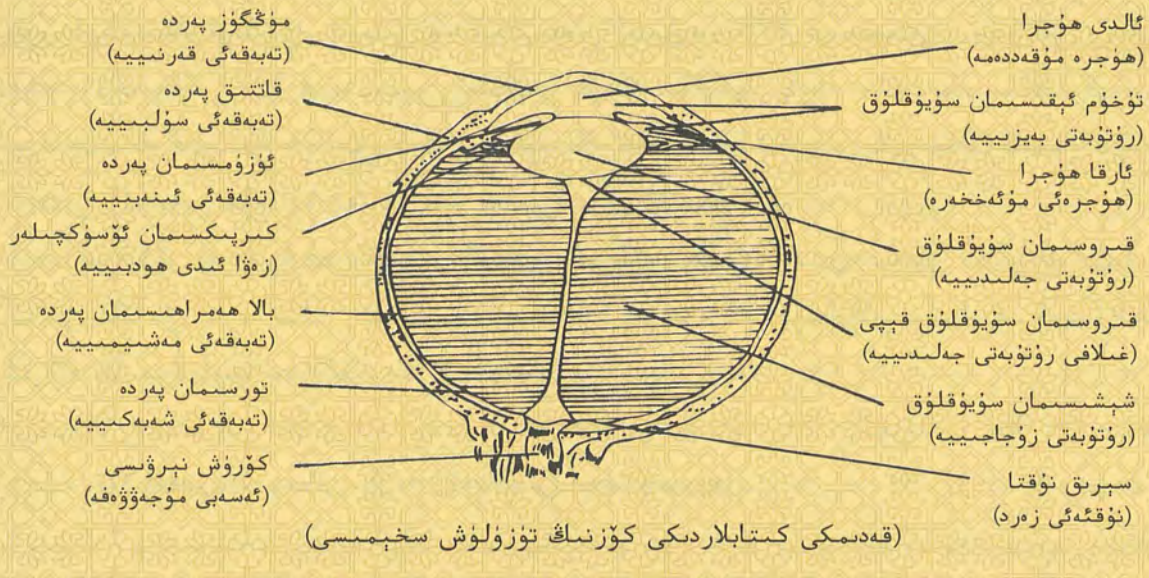
(3) بۇرۇن ياش كانالچىسى (مەجرائۇلئەنفى): بۇرۇن ياش كانالچىسىنىڭ ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بىر ئىلىك بولۇپ، ياش خالتىسىنىڭ ئاستىنقى كانارىسىدىن باشلىنىپ بۇرۇن ئاستىنقى كاۋاكچىسىدا ئېچىلىدۇ. ئېغىزىدا بىر قاپقاق بار بولۇپ، ياشنىڭ كەينىگە قايتىپ كېتىشىنى توسۇيدۇ. مەزكۇر كانالچىنىڭ ئىچكى تەرىپى پوتلىسىمان پەردە بىلەن ئەستەرلەنگەن بولىدۇ.

كۆز يۇمىلىقى

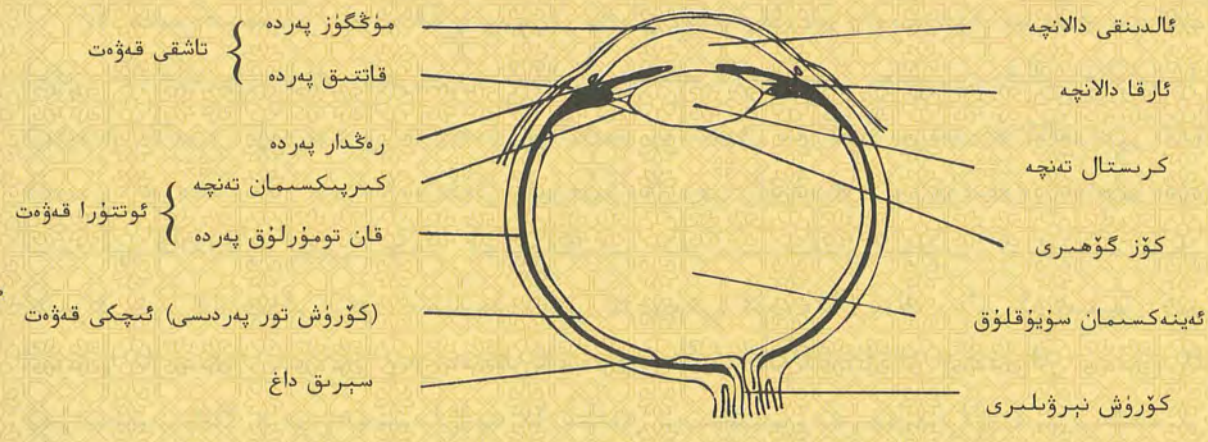
كۆز يۇمىلىقى (مۇقلە) ئالما شەكلىدە بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بىر ئىلىك، توغرىسى بىر ئىلىكتىن كەمرەك (رادىئۇسى ھازىرقى ئۆلچەمدە ئىككى يېرىم سانتىمېتىر ئەتراپىدا) كېلىدۇ. ئۇ، كۆز ئۆيىدىكى ياغلارغا جايلاشقان بولۇپ، ئاستى ـ ئۇستى ۋە ئوڭ ـ سول تەرەپتىكى مۇناسىۋەتلىك گۆشلەر بىلەن تارتىلىپ تۇرغاچقا، ھەر تەرەپكە ئەركىن ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. كۆز يۇمىلىقى ئۆزىنىڭ سىرتى ۋە ئىچىدىكى تەركىباتلىرى، يەنى سىرتقى قىسمىدىكى ئۇچ پەردە، ئىچكى قىسمىدىكى ئۇچ سۇيۇقلۇقتىن تۈزۈلىدۇ (3 ـ رەسىم).

كۆز يۇمىلىقى سىرتى

كۆز يۇمىلىقىنىڭ سىرتقى قىسمى چوڭ جەھەتتە ئۇچ پەردىگە بۆلۈنىدۇ. ① قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۇلىبىيىە)؛ ② بالا ھەمراھسىمان پەردە (تەبەقەئى مەشىيمىيىە)؛ ③ تورسىمان پەردە (تەبەقەئى شەبەكىيىە). لېكىن ئالدىنقى ئىككى خىل پەردىنىڭ ئۇدۇلىدىكى قىسىملىرىنى تەپسىلىي ئايرىپ يەنى، قاتتىق پەردىنىڭ ئالدىدىكى 1/6 قىسمىنى مۆڭگۈز پەردە (تەبەقەئى قەرنىيىە)، بالا ھەمراھسىمان پەردىنىڭ ئالدىدىكى 1/6 قىسمىنى ئۇزۇمسىمان پەردە (تەبەقەئى ئىنەبىيىە) دەپ ئاتىغاچقا بەش خىل پەردە بار، دەپ قارىلىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار كۆز يۇمىلىقى ئەستەر پەردىسى (مۇلتەھەمەئى ئەينىيىە) ۋە قىرو-



(قەدىمكى كىتابلاردىكى كۆزنىڭ تۈزۈلۈش سخېمىسى)



(ھازىرقى كىتابلاردىكى كۆزنىڭ تۈزۈلۈش سخېمىسى)

3 ـ رەسىم. كۆز يۇمىلىقىنىڭ تۈزۈلۈشى

سمان سۇيۇقلۇق قېپى (غىلافى ئىنەبىيىە) دەپ ئاتىغاچقا بەش خىل پەردە بار، دەپ قارىلىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار كۆز يۇمىلىقى ئەستەر پەردىسى (مۇلتەھەمەئى ئەينىيىە) ۋە قىروسمان سۇيۇقلۇق قېپى (غىلافى توتۇبەتى جەلىدىيىە) نى يەنى ئۆمۈچۈك تورسسمان پەردە (تەبەقەئى ئەنكەبۇتىيىە) نمۇ كۆز يۇمىلىقى پەردىلىرى قاتارىدا ساناپ يەتتە خىل پەردە بار، دەپ قارايدۇ. تۆۋەندە چوڭ جەھەتتىكى ئۇچ پەردە ۋە ئۇنىڭ تەركىبىي قىسمى بولغان ئىككى پەردە، جەمئىي بەش پەردە سۆزلىنىدۇ.

1. قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۇلبىيىە)

قاتتىق پەردە ئىنچىكە تالالاردىن تۈزۈلگەن رەڭگى ئاق، مەزمۇت پەردە بولۇپ، كۆز

يۇمىلىقىنىڭ ئۇستى، ئاستى ۋە كەينىدىن ئىبارەت 5/6 قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ ھەمدە ئالدىدىكى 1/6 قىسمىدىن تەشكىل تاپقان مۇڭگۈز پەردە بىلەن بىرلىكتە كۆز يۇمىلىقىنىڭ قېپىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ ئارقا تەرىپىدىكى تۆشۈكتىن كۆرۈش ئەسەبى (ئەسەبى مۇجەۋۋەفە) ۋە كۆز تومۇرلىرى ئۆتىدۇ.

مۇڭگۈز پەردە پارقىراق، نۇر ئۆتكۈزۈشچان بولۇپ، ئالدى سەتھى دۆڭەرەك كېلىدۇ. كەينى قاتتىق پەردە بىلەن تۇتىشىدۇ. مەزكۇر پەردىدە قان تومۇرلار بولمايدۇ، ئەمما ئەسەبىلەرگە باي بولغاچقا سەزگۈررەك كېلىدۇ.

2. بالا ھەمراھسىمان پەردە (تەبەقەئى مەشىمىيە)

بالا ھەمراھسىمان پەردە قان تومۇرلارغا باي بولغاچقا، قان تومۇرلۇق پەردە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ، قاتتىق پەردە بىلەن تورسىمان پەردىنىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ. (ئىرق تۇپەيلىدىن ھەرخىل رەڭدىمۇ بولىدۇ). مەزكۇر پەردىنىڭ ئالدىنقى 1/6 قىسمى ئۇزۇمسىمان پەردە (تەبەقەئى ئىنەبىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، يۇمىلاق، چاچما شەكىلدىكى قاتلاقلار، يەنى رەڭدار قۇيرۇقلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئوتتۇرىسىدىكى تۆشۈك كۆز قارىچۇقى دەپ ئاتىلىدۇ. كۆز قارىچۇقى قۇيرۇقلارنىڭ رولى ئارقىلىق كېڭىيىپ تارىيىدۇ. مەزكۇر پەردىنىڭ ئاخىرى رەڭدار مۇڭگۈزلۈك چاندىرلار بىلەن ئاخىرلىشىپ، بالا ھەمراھسىمان پەردە بىلەن تۇتىشىدۇ. بۇ چاندىرلار كىرپىكسىمان چاندىر ياكى ئۆسۈكچە (زەۋائىدى ھۈدبىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. دېمەك، بالا ھەمراھسىمان پەردىدە قان تومۇرلار، بىرىكتۇرگۈچى توقۇلمىلار ۋە رەڭدار مۇڭگۈزلۈك ئۆسۈكچىلەر بولىدۇ. مەزكۇر پەردىنىڭ ئىچكى تەرىپى قارا رەڭلىك بولغاچقا، يورۇقلۇقنى ئۆزگەرتىپ كۆرۈشنىڭ نورماللىقىنى تەمىن ئېتىدۇ.

3. تورسىمان پەردە (تەبەقەئى شەبەكىيە)

تورسىمان پەردە كۆزنىڭ ئىچكى پەردىسى بولۇپ، ئىچكى سەتھى شىشسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجاجىيە) بىلەن سىرتقى سەتھى بالا ھەمراھسىمان پەردە (تەبەقەئى مەشىمىيە) بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇ، نېپىز، پارقىراق بولۇپ، تېگى ـ تەكتىدىن ئېيتقاندا، كۆرۈش ئەسەبىنىڭ كېڭەيگەن قىسمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھەرقانداق نەرسىنىڭ شولىسى مۇشۇ پەردىدە ئەكس ئېتىدۇ. بۇ پەردە ئۇچ ئۇلۇش بولىدۇ، بىرىنچى

ئۇلۇشى كۆرۈش ئەسەبدىن باشلىنىپ، ئۇنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا ئاخىرلىشىدۇ. ئىككىنچى ئۇلۇشى كىرپىكسىمان ئۆسۈكچىنىڭ قۇيرۇقى تەرىپىدىن ئورۇن ئالىدۇ. ئۇچىنچى ئۇلۇشى ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ قۇيرۇق تەرىپىدە بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە بىرىنچى ئۇلۇش قىسمىلا كۆرۈش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ.

مەزكۇر پەردە ئادەم هايات ۋاقتىدا نۇرلۇق، پارقىراق، سۈزۈك كېلىدۇ. ئادەم ئۆلگەندىن كېيىن دۇغلىشىپ قالىدۇ.

مەزكۇر پەردىنىڭ كۆرۈش ئەسەبى كىرگەن سەتهىدە بىر تۇخۇمسىمان ئويمانلىق بار بولۇپ، ئۇ، كۆز توقچىقى (قۇرسۇلبەسەرى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ جايغا يورۇقلۇق تەسىرى كەلمەيدۇ. ئەمما ئۇنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بىر سېرىق داغ بار بولۇپ، ئۇ، سېرىق نۇقتا (نۇقتەئى زەرد) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ نۇقتا يورۇقلۇقنى ئەڭ كۆپ قوبۇل قىلىدىغان ۋە سېزىدىغان بولغاچقا، كۆرۈش كۈچى ناهايىتى ئۆتكۇر كېلىدۇ.

كۆرۈش پەردىسى تورسىمان پەردە ۋە باشقا كۆز قىسمىلىرىنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق نۇرلۇق شولىلارنى قوبۇل قىلىپ، مېڭىگە قەدەر يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. مېڭە كۆرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى باسىرە) ئارقىلىق قوبۇل قىلىدۇ.

كۆز يۇمىلىقى ئىچى

كۆز يۇمىلىقى ئىچىدە ئۈچ خىل سۇيۇقلۇق بار. ئۇلار، تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى بەيزىيە)، قىروسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى جەلىدىيە)، شىشىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجاجىيە) لاردىن ئىبارەت. ئۇلار كۆز يۇمىلىقىنىڭ ئىچىدىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرۇپ، ئۇنىڭ شەكلىنى ساقلايدۇ. مەزكۇر سۇيۇقلۇقلار رەڭسىز بولغاچقا، يورۇقلۇقلارنىڭ نورمال ئۆتۈشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ.

1. تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى بەيزىيە)

مەزكۇر سۇيۇقلۇق تۇخۇم ئېقىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، ئەسلىي ئۇ بىر خىل بەلغەم سۇيۇقلۇقىدىن ئىبارەت. ئۇ مۆڭگۈز پەردىنىڭ ئاستىدا، قىروسىمان سۇيۇقلۇق قېپى (غىلاپى رۇتۇبەتى جەلىدىيە) نىڭ يەنى كۆز گۆھىرىنىڭ ئالدىدىكى بوشلۇقتا تۇرىدۇ. بۇ بوشلۇق ئالدى هۇجرا (هۇجرەئى مۇقەددەمە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇزۇمسىمان پەردە مەزكۇر سۇيۇقلۇقنىڭ بىر قىسمىنى توساپ تۇرغاچقا، ئۇنى مۆڭگۈز پەردە بىلەن ئۇزۇمسىمان

پەردە ئارىلىقىدا تۇرىدۇ، دېيىشكىمۇ بولىدۇ. ئۇزۇمسىمان پەردە بىلەن قىروسىمان سۈيۇقلۇق قېپى ئارىلىقىدىكى كىچىكرەك بوشلۇق ئارقا ھۈجرا (ھۈجرەئى مۇئەخخەرە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئالدى ۋە ئارقا ھۈجرىلار ئۇزۇمسىمان پەردە ئوتتۇرىسىدىكى تۆشۈك، يەنى كۆز قارىچۇقى ئارقىلىق ئۆزئارا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئېنىقراق قىلىپ ئېيتقاندا، تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۇقلۇق ئالدى ۋە ئارقا ھۈجرىلارنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ.

2. قىروسىمان سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى جەلىدىيە)

مەزكۇر سۈيۇقلۇق قىروسىمان سۈيۇقلۇق قېپى يەنى كۆز گۆھىرىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى سۈزۈك كرىستال تەنچە بولۇپ، قاپىنىڭ ئىككى يۈزى دۆڭ، ياپىلاق، پارقىراق، نۇرئۆتكۈزۈشچان، ئەۋرىشىمچانلىقى يۇقىرى كېلىدۇ. ئۇزۇمسىمان پەردە بىلەن شېشىسىمان سۈيۇقلۇقنىڭ ئارىلىقىدا تۇرىدۇ. ئىككى چېتى كىرپىكسىمان چاندىر بىلەن تارتىلىپ، بالا ھەمراھسىمان پەردە بىلەن تۇتىشىدۇ. كۆز گۆھىرى كىرپىكسىمان چاندىرنىڭ بوشاش ۋە يىغىش رولى ئارقىلىق دۆڭلۈك دەرىجىسىنى تەڭشەپ، يىراق ۋە يېقىندىكى نەرسىلەرنى نورمال كۆرۈشكە ماسلىشىدۇ.

3. شېشىسىمان سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجاجىيە)

مەزكۇر سۈيۇقلۇق ئېرىتىلگەن ئەينەك سۈيۇقلۇقىغا ئوخشاش سۈزۈك ماددا بولۇپ، كۆز يۇمىلىقىنىڭ 4/5 قىسمىنى، يەنى كۆز گۆھىرىنىڭ كەينى ۋە تورسىمان پەردىنىڭ ئالدىدىكى بوشلۇقنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرى

كۆز كېسەللىكلىرى (ئەمرازۇلئەينى) بىلەن تونۇشۇش ئۈچۈن ئالدى بىلەن كۆزنىڭ مىزاجى ۋە ئۇنىڭ كېسەللىك تۈرلىرىنى بىلىش كېرەك.

كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق. كۆز كېسەللىكلىرىدە خىلىت (ماددا)لىق ۋە خىلىت (ماددا) سىز كېسەللىكلەر، مەرەزى تەركىب (ئەزا شەكلى ياكى تەركىبى ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر) ۋە مەرەزى مۇشتەرەك (تۈزۈلۈشى ياكى ئاناتومىيىسىگە ئائىت كېسەللىكلەر ۋە باشقا ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولغان كېسەللىكلەر) لەرنىڭ ھەممىسى يۇز بېرىدۇ. ئۇلار، بەزىدە بىرلەمچى كېسەللىك (مەرەزى ئەسلىي) ياكى ئىككىلەمچى كېسەللىك (مەرەزى شېرىكى) يەنى باشقا ئەزالار شېرىكچىلىكى ھالەتتە يۇز بېرىدۇ. كۆز بىلەن مۇناسىۋەتلىك چوڭ ۋە ئۇنىڭ بىلەن شېرىكچىلىكى بار ئەزالار مېڭە، باش ۋە مېڭىنىڭ ئىچكى، تاشقى پەردىلىرى؛ ئۇنىڭدىن قالسا ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردۇر. كۆزنىڭ مېڭە سىرتقى پەردىسى شېرىكچىلىكىدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس.

كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بەزىسى يۇقۇملۇق بولىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇملۇق كۆز ئاغرىقى (رەمەد) قاتارلىقلار. يەنە بەزىلىرى ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بولىدۇ. مەسىلەن: كۆزگە پەردە ئۆسۈش (سەبەل) كېسەللىكى قاتارلىقلار.

كۆز كېسەللىكلىرى ئىسسىق جايلاردا كۆپرەك، سوغۇق جايلاردا ئازراق ئۇچرايدۇ. شۇنىڭدەك ماددىلارنىڭ ياز پەسلىدە كۆز تەرەپكە ئۆرلەيدىغانلىقى، ئەتىياز پەسلىدە سىرغىپ ئېقىپ كۆزگە كېلىدىغانلىقى، كۈز پەسلىدە بۇزۇلۇپ كۆزگە تەسىر قىلىدىغانلىقى ئۇچۇن قىش پەسلىدىن باشقا پەسىللەردە كۆز كېسەللىكلىرى كۆپلەپ ئۇچرايدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بىر قىسمى ئەستەر پەردە (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) دە يۇز بېرىدۇ. مەسىلەن: كۆزنىڭ يۇقۇملۇق ئاغرىقى (رەمەد يەنى تەبەقەئى مۇلتەھەمەدە ئىسسىقتىن يۇز بېرىدىغان يالۇغ، كۆزگە چېكىت پەيدا بولۇش كېسىلى (تەرفە)، كۆزگە قاتتىق مۇدۇر پەيدا بولۇش كېسىلى (ۋەدقە) قاتارلىقلار. بەزىلىرى مەخسۇس مۇڭگۈز پەردە (تەبەقەئى قەرنىيە) دە يۇز بېرىدۇ، مەسىلەن: كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلى ۋە كۆز يىرتىلىق جاراھىتى كېسىلى قاتارلىقلار. يەنە بەزىلىرى، مەخسۇس كۆز قارىچۇقىدا يۇز بېرىدۇ، مەسىلەن: كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىش كېسىلى، كۆز قارىچۇقىنىڭ تارىيىش كېسىلى،

كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) قاتارلىقلار. بەزىلىرى مەخسۇس كۆزدىكى روھلارغا چۈشىدۇ، مەسىلەن: كۆزگە پاشا، كۆمۈتىغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆرۈنۈش كېسىلى (خىيالات)، قارىغۇلۇق، كۆز ئاجىزلىشىش كېسىلى قاتارلىقلار. بەزىلىرى مەخسۇس كۆزنىڭ سۇيۇقلۇقلىرىدا يۇز بېرىدۇ، مەسىلەن: كۆز سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئۆيۈپ قېلىشى ۋە ئۇلارنىڭ ئارتۇقچە قېتىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

ئەستەر پەردە (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) گە مەنسۇپ ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كېلىدىغان ھەتتا ئۇنىڭدىن باشقا كۆز ئەزالىرىدا يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىر قىسمى ئەستەر پەردە (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) ھەم كۆز جىيەكلىرىدە يۇز بېرىدۇ، مەسىلەن: كۆز ئەستەر پەردىسى (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) نىڭ كۆپۈپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كەلگەن كۆز جىيەكلىرى قاتتىقلىشىش كېسەللىكلىرىدە كۆز قىچىشىش كېسىلى ۋە كۆزگە يۇمشاق گۆش ئۆسۈش كېسەللىكلىرى يۇز بېرىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بەزىلىرى ھەم ئەستەر پەردە (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) گە ھەم مۇڭگۇز پەردە (تەبەقەئى قەرنىيە) گە چۈشىدۇ، مەسىلەن: سەبەل (تەبەقەئى مۇلتەھەمەگە پەردە پەيدا بولۇش كېسىلى) ۋە كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش (زۇفرە) كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار. بەزىلىرى ئەستەر پەردە (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) گە ۋە كۆز بۇرجىكىدىكى بەزلەردە يۇز بېرىدۇ، مەسىلەن: كۆز ياشاقغىراش (دەمئە، سەيلانى ئەشىك) كېسىلى قاتارلىقلار. بەزىلىرى ئەستەر پەردە (تەبەقەئى مۇلتەھەمە)، كۆز جىيەكلىرى ھەم مۇڭگۇز پەردە (تەبەقەئى قەرنىيە) لەرنىڭ ھەممىسىدىلا يۇز بېرىدۇ، مەسىلەن: ئۆسۈكچە گۆش ۋە يىرىڭلىق چاقا قاتارلىقلار. بەزى كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بىر قىسمى كۆزنىڭ بارلىق قىسىملىرىدا يۇز بېرىدۇ، مەسىلەن: پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى (تەفەررۇقۇلئىتتىسالى) خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بەزىلىرى ئاشكارا بولىدۇ، مەسىلەن: كۆز ياللۇغى قاتارلىقلار. يەنە بەزىلىرى ئىچكى تەرەپتە بولۇپ، ئۇنى تونۇشمۇ ئاسانغا چۈشمەيدۇ، مەسىلەن: كۆز سۇيۇقلۇقلىرىغا چۈشكەن دائىرىلىك دۇغ قاتارلىقلار. يەنە بەزىلىرى گەرچە ئىچكى تەرەپتە بولسىمۇ تونۇش ئاسانغا توختايدۇ. مەسىلەن: كۆرۈشكە مەسئۇل روھلار (روھىي باسىرە) قويۇقلۇق دەرىجىسىنىڭ ئېشىشى ۋە سۇيۇلۇشى قاتارلىقلار. يەنە بىر قىسىم كۆز كېسەللىكلىرى ئىچكى تەرەپتە بولۇپ، ئاساسى ئاجىز بولغان تەخمىن پەرەز بىلەن تونۇلىدۇ، مەسىلەن: كۆزنىڭ ئىچكى پەردىلىرى ياكى نۇرغا مەنسۇپ ئەسەبلىرىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش قاتارلىقلار. باشقا سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان دۇغ سىزىقچە قاتارلىقلار. بۇلارنى داۋالاپ ئۇنۇم قازىنىش ناھايىتى قىيىنغا توختايدۇ. بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى،

كۆزنىڭ نازۇك ئەزا بولغانلىقى ھەمدە ئۇنىڭدا روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ كۆپ بولغانلىقىدىن
دۇر.

كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ تەشخىسى

كۆز كېسەللىكلىرىنى تەشخىس قىلىش بىر قەدەر مۇرەككەپرەك. شۇڭا، كۆز كې-
سەللىكلىرىنى تونۇشتا ئۇنىڭ ئەسلىي كېسەللىك (بىرلەمچى كېسەللىك) ياكى باشقا
ئەزالار سەۋەبىدىن بولغان كېسەللىك (ئىككىلەمچى كېسەللىك) ئىكەنلىكى، كۆز كېسەل-
لىكلىرىنىڭ پەردە (تەبەقە) لەردە ياكى كۆزنىڭ سۇيۇقلۇقلىرىدا ياكى ئىچى كاۋاك نېرۋا
(ئەسەبىي مۇجەۋۋەفە) دا ئىكەنلىكىنى ھەقىقىي ئېنىقلاپ، تەشخىسنى توغرا مۇقىملاش-
تۇرغاندىن كېيىن ئاندىن داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك.

كۆز كېسەللىكلىرىنى تونۇشتا تۆۋەندىكىلەرگە ئەھمىيەت بېرىش لازىم: ① كۆز ھە-
رىكىتىنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكى؛ ② كۆزنىڭ قولغا ئۇرۇنۇش ئالاھىدىلىكى؛ ③ كۆز
ھەرىكىتىنىڭ تېز ـ ئاستىلىقى؛ ④ كۆز تومۇرلىرىنىڭ ئەھۋالى؛ ⑤ كۆزنىڭ رەڭگى؛
⑥ كۆزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى؛ ⑦ كۆزنىڭ مەخسۇس خىزمىتى يەنى كۆرۈش پائالى-
يىتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىقى؛ ⑧ كۆزدىن ئاققان سۇيۇقلۇقلارنىڭ سۈپەت جەھەتتىكى
پەرقى؛ ⑨ كۆزنىڭ تۈرلۈك تەسىرلەرنى قوبۇل قىلىش ئەھۋالى؛ يەنى تەسىرنى قوبۇل
قىلىشنىڭ تېز ـ ئاستىلىقى قاتارلىقلار. ئەگەر ئاغرىق كۆز كېسەللىكىدىن شىكايەت
قىلىپ كەلسە تەشخىس قىلىشتا، ئالدى بىلەن بۇ كېسەللىكنىڭ خىلىت (ماددا) لىق
ياكى خىلىت (ماددا) سىز ئىكەنلىكىنى ئايرىش كېرەك، مەسىلەن: ئاغرىقتىن كۆزنى
يەڭگىل ياكى ئېغىر ھېس قىلىدىغانلىقى، كۆزدىن چاپاق چىقىدىغان ياكى چىقمايدىغان-
لىقىنى سوراش كېرەك. ئەگەر، ئاغرىق كۆزنىڭ يەڭگىل ئىكەنلىكىنى ۋە چاپاق چىقماي-
دىغانلىقىنى ئېيتسا، كېسەللىكنىڭ خىلىتسىز(سازەج) ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر
كۆز قىزىق (ئىسسىق) بىلىنسە ھەمدە كۆز ھەرىكىتى يېنىك ۋە تېز بولۇپ، تومۇرى تۇم
ۋە كەڭ سوقسا، يىراقتىكى نەرسىلەرنى كۆرۈشكە ئاجىزلىق قىلسا، سوغۇقلۇق نەرسە-
لەردىن مەنپەئەتلىنىپ، ئىسسىقلىق نەرسىلەر زىيان قىلسا، مەزكۇر كۆز كېسەللىكە-
نىڭ خىلىتسىز ئىسسىق (ھار سازەج) دىن بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر، كۆز سوغۇق
بىلىنسە، ھەمدە كۆز ھەرىكىتى ئېغىر بولۇپ، تومۇرى ئىنچىكە سوقسا، ئىسسىقلىقتىن
مەنپەئەتلىنىپ، سوغۇقلۇق نەرسىلەر زىيان قىلسا، مەزكۇر كېسەللىكنىڭ خىلىتسىز

سوغۇق (بارىد سازەج) ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر، كۆز قاتتىق بىلىنسە ھەمدە ھەرىكىتى يەڭگىل بولۇپ، تومۇرلىرى بوش سوقسا يەنى تومۇرى ئىچىدە قان ئازدەك بىلىنسە، كۆز قۇرغاقلىشىپ، ھۆللۈك نەرسىلەردىن مەنپەئەتلىنىپ، قۇرۇقلۇق نەرسىلەر زىيان قىلسا، مەزكۇر كۆز كېسەللىكىنىڭ خىلىتسىز قۇرۇق (يابىس سازەج) دىن بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر، كۆز يۇمشاق بولۇپ، ھەرىكىتى ئېغىر بولسا؛ كۆزى چوڭ بولۇپ، يېقىندىكى نەرسىلەرگە قارىغاندا يىراقتىكى نەرسىلەرنى سېزىۋېلىشى ياخشىراق بولسا؛ چاپاق كۆپ چىقسا شۇنداقلا قۇرۇقلۇق نەرسىلەردىن مەنپەئەتلىنىپ، ھۆللۈك نەرسىلەر زىيان قىلسا، مەزكۇر كېسەللىكىنىڭ خىلىتسىز ھۆللۈك (رەتب سازەج) دىن بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر، ئاغرىق دەسلەپتە كۆزنى ئېغىر ھېس قىلىدىغانلىقى ۋە چاپاقلىشىپ ئاغرىيدىغانلىقتىن شىكايەت قىلسا كېسەللىكىنىڭ ماددىلىق ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. بىماردا بۇ ئىككى ئالامەتتىن سىرت كۆزى ئىسسىق بىلىنىش، قىزىرىش، كۆزىدىن ياش چىقىش، تومۇرلىرى كۆپۈشۈش، ئىككى چېكىسىدە سانجىق پەيدا بولۇش ياكى لوقۇلداشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە ھەمدە كۆز جىيەكلىرى بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قالغاندەك بىلىنسە، مەزكۇر كېسەللىكىنىڭ قاندىن بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر، كۆز ئىسسىق بىلىنگەندىن تاشقىرى، رەڭگى سېرىققا مايىل قىزىل بولسا، ياش ئاز ئاقسا ھەمدە ياش ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر بىلىنسە، كۆز قادىلىش بىلەن بىرگە قىزىپ، بىئارام‌لىنىشمۇ تەك كۆرۈلسە، ئەمما كۆز جىيەكلىرىنىڭ بىر - بىرىگە چاپلىشۇېلىشى ئانچە ئېغىر بولمىسا، مەزكۇر كېسەللىكىنىڭ سەپرادىن بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر كۆز سوغۇق بىلىنسە، رەڭگى ئاققا مايىل سۇس قىزىل بولۇپ، ئېغىرلىق سېزىمى كۈچلۈك بولسا ھەمدە جىيەكلىرىنىڭ بىر - بىرىگە چاپلىشۇېلىشى ئېغىرراق بولۇپ، چاپاق كۆپ چىقسا، ياشاڭغىراش ھەم تاتىراڭغۇلۇقلار تەك كۆرۈلسە، مەزكۇر كېسەللىكىنىڭ بەلغەمدىن بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. كۆزدىكى ئېغىرلىق، كۆز رەڭگىنىڭ تۈتۈقلۇقى بىلەن بىللە كۆرۈلسە، ئەمما جىيەكلىرىنىڭ چاپلىشۇېلىشى بەك ئېغىر بولمىسا ھەمدە باشقا ھۆللۈككە ئائىت بەلگىلەر كۆرۈلمىسە، مەزكۇر كېسەللىكىنىڭ سەۋادىن بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ.

يۇقىرىقىلار ئارقىلىق كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ خىلىتلىق، خىلىتسىز ۋە قايسى خىلىتتىن ئىكەنلىكىنى ئايرىغاندىن كېيىن، كېسەللىكىنىڭ بىرلەمچى ياكى ئىككىلەمچى كېسەللىكىنى ئايرىشقا كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. ئەگەر، كۆز كېسەللىكلىرى بىلەن بىرگە مېڭىگە ئائىت بەزى ئالامەتلەر، مەسىلەن: باش ئاغرىقى ۋە باش ئېغىرلىشىشقا

ئوخشاش باشقا ئالامەتلەرمۇ تەك كۆرۈلسە، كېسەللىكنىڭ ئىككىلەمچى كېسەللىك (مەرەزى شېرىكىي) ئىكەنلىكىنى يەنى مەزكۇر كۆز كېسەللىكىنىڭ مېڭە بىلەن ئورتاقچىلىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر، ئورتاقچىلىق باش يېپما سۆڭەك ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋاستىچىلىقىدىن بولغان بولسا، بىماردا دەسلەپتىلا ئاغرىش، يېقىمسىزلىنىش ۋە كۆز ئىچىگە تارتىلغاندەك بىلىنىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە بىمارغا كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. كۆز جىيەكلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى يەڭگىلەك بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئالامەتلەرگە كۆپ چۈشكۈرۈش، بۇرۇن غىدىقلىنىش ۋە قىچىشىش، كۆز تامغاقلىرى قىچىشىش قاتارلىقلار قوشۇلۇپ كەلسە، كېسەللىك خىلىتىنىڭ ئىسسىقتىن ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر، كۆزدىن ئاققان سۇيۇقلۇق قويۇق ھەم سوغۇق بولسا، كېسەللىك خىلىتىنىڭ سوغۇقتىن ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل ئورتاقلىق خىلىتسىز سۈئى مىزاجلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىدە ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ.

ئەگەر، كېسەللىك باش يېپما سۆڭىكىنىڭ سىرتقى پەردىسى بىلەن ئالاقىدار بولسا ۋە شۇ پەردىدىن كۆز تەرەپكە ماددا سىرغىغان بولسا، كۆزنىڭ ئىچىگە تارتىلىشى پېشانىدىن باشلانغاندەك بىلىنىدۇ ھەمدە باشنىڭ سىرتقى تومۇرلىرى لوقۇلدايدۇ. كۆز جىيىكىگە يېقىن جايلاردا كۆپۈشۈش ۋە ئەكس تەسىر پەيدا بولۇشتەك ئەھۋاللار ئېغىرراق بولىدۇ. يۇز ـ كۆزلىرى قىزىرىدۇ، باش ۋە پېشانىسى قىزىق بىلىنىدۇ. باش تومۇرلىرى كۆبجۇپ چىڭقىلغانلىقى مەلۇم بولىدۇ.

ئەگەر كۆزدىكى ئۆزگىرىشلەر قورساقنىڭ ئاچ ـ توقلۇقى بولۇپمۇ قۇسۇش، ھۆ بولۇش، مەيدە بىئارام بولۇش، ئىشتىھاسىزلىقتىن ئىبارەت ھەزىم بۇزۇلۇش جەھەتتىكى ئەھۋاللار بىلەن كۆپرەك مۇناسىۋەتلىك بولسا، كېسەللىكنىڭ ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن يۇز بەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ غالىبلىقى پۈتۈن بەدەنده كۆرۈلسە، ئادەتتىلەنگەن ئىستېفراغ ئۇزۇلۇپ قېلىپ، بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ قالغانلىقى مەلۇم بولسا، كېسەللىكنىڭ پۈتۈن بەدەن بىلەن ئالاقىدار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بەدەن رەڭگى بۇزۇلۇش ۋە تاتىراڭغۇلىشىش، ھۆللىشىش ئەھۋاللىرى بىرگە كۆرۈلسە، كېسەللىكنىڭ ھەزىم ئەزالىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

كۆزگە پايدىلىق ئامىللار

كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدىغان ھەرخىل ئامىللار، يەنى چارە ـ تەدبىر، يېمەك ـ

ئىچمەك ۋە دورىلاردىن خەۋەردار بولۇش كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

كۆزنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، كۆزنى قول بىلەن ئۇۋۇلىماسلىق، پاكىز بولمىغان قولياغلىق ۋە لۆڭگىلەر بىلەن سۈرتمەسلىك لازىم. باش، كۆزنى ئېقىتقان سۇدا يۇيۇش ئەڭ مۇۋاپىق. ئەگەر داستا يۇيۇشقا توغرا كەلسە ئۆزىنىڭ مەخسۇس دېسى بولۇش، ھەر قېتىمدا يېڭى، پاكىز سۇ ئىشلىتىش، تازىلىق سايمانلىرى (لۆڭگە، داس، قولياغلىق قاتارلىقلار)نى ئورتاق ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كىتاب ئوقۇغان، خەت يازغاندا يورۇقلۇق تولۇق بولۇش، راۋۇرۇس ئولتۇرۇش، خەت بىلەن كۆزنىڭ ئارىلىقى 30 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇش، يېتەرلىك، مېڭەۋېتىپ ۋە ماشىنىدا كېتەۋېتىپ كىتاب ئوقۇماسلىق كېرەك. مەلۇم ۋاقىت كىتاب كۆرگەن ياكى خەت يازغاندىن كېيىن يىراقلارغا ۋە مەنزىرىلىك جايلارغا قاراپ كۆزنى بىر پەس ئارام ئالدۇرۇش، كۆزنى يۇمۇۋېلىپ قول بىلەن كۆز ئەتراپى ۋە يۈزنى بىر پەس سىيلاش، ئۇۋۇلاش كېرەك.

سۈزۈك، پاكىز، تاتلىق سۇغا چۆمۈلۈش ھەمدە شۇ سۇ ئىچىدە كۆزنى ئېچىش كۆزگە مەنپەئەتلىك. ياشلار سوغۇق سۇغا، ياشانغانلار ئىسسىق سۇغا چۆمۈلگىنى مۇۋاپىق. ئاسان سىڭىدىغان، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، لەتىف تاماقلارنى مۇۋاپىق ئۆلچەمدە، نورمال ھالدا ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ئاق چامغۇر قاتارلىق كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش لازىم. نورمال ھالدا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان، يەنى ئارتۇقچە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك. جۈلا بېرىپ پارقىرىتىش، پارلاندۇرۇپ تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە ھەرقانداق دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرگۈچى ۋە كۈچلەندۈرگۈچى ھەرخىل دورىلارنى ئىشلىتىش، مەسىلەن: مەرزەنجۈشنىڭ سۈيىگە چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇلغان سۈرمە، سەڭگى بەسرى (بىر خىل تاش) قاتارلىقلارنى كۆزگە تارتىش، بەدىيان سۈيى ياكى بەدىيان سۈيىدە ئېزىلگەن (سۈرۈلگەن) سۈرمىلەرنى كۆزگە سۈركەش؛ يېڭى بەدىيان سۈيى (كۆك بەدىياننىڭ سىقىلغان سۈيى)، غورا ئۈزۈمنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش كۆزگە ناھايىتى پايدىلىق. بۇرۇدى رۇمان (ئانار بىلەن تەييارلانغان دورا) نىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى. يەنە شۇنىڭدەك كەپتەرنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ، ئۈنىڭ كۈلىنى سۈرمە قىلىپ تارتىش ۋە ئەنزىرۇت، زەمچە، زەپەر، ئىپارنى ئىشلىتىشنىڭ كۆزنى كۈچلەندۈرۈشكە پايدىسى بولۇپلا قالماي، بەلكى كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش، ھەر تۈرلۈك نەزلە سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ كۆزگە قۇيۇلىشىدىن

نىڭ ئالدىنى ئېلىشتا خېلى ياخشى رولى بار.

تىللا سۈرمىسى بىلەن ئەقىقنى ھەر ئايدا ئىككى قېتىم سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، بارلىق كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئىلمان سۈنى باشقا قوۋۇش، باشنى بىنەپشە، قاپاق ۋە بادام ياغلىرى بىلەن ياغلاش، كوھلى رۇشنائى، كوھلولـ جاۋاھىرلارنى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىشمۇ كۆزنى كۈچلەندۈرىدۇ. خۇلاننى ھەپتىدە بىر قېتىم كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنىڭ زىيادە خىلتىلىرى ۋە ھۆللۈكىنى تارـ قىتىپ، كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسرايدۇ. مەرقىشىشا، بىخ مارجان، يۇيۇلغان شادىنەج ۋە كۆيدۈرۈپ، يۇيۇلغان دېڭىز سەرتانى (قىسقۇچپاقا)، سۈمبۈل ھىندى، سازەج ھىندى قاـ تارلىقلارنى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا كۆزنى ئاسرايدۇ. بىر ھەپتە بەدىيان چىلانغان يامغۇر سۈيىنى ھەر قانداق كۆز كېسەللىكىدە كۆزگە تېمىتسا، كۆزنىڭ قۇۋۇتىنى ئاـ شۇرىدۇ. ئەسمەد (بىر خىل سۈرمە تېشى) نى ھەر كەچتە سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا ياكى مەرۋايىت، مارجان، ئىقلىمىيائى زەھەب (ئالتۇن دېتى)، زەپەر، ھۈزۈز (رۇسۇت)، شېكەر، كۆيدۈرۈلگەن پىلە، مامىرانچىن، مۇدەببەر قىلىنغان مىس ۋە سەبرىلەرنى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسىمۇ، كۆزگە كۆپ مەنپەئەتلىك. قىش كۈنلىرىدە ئىپارنى، ياز كۈنلـ رىدە ئەنبەرنى پۇراشنىڭ كۆزنى ئاسراشتا خېلى چوڭ رولى بار. زۇمرەت، سەڭگى سەبەج (بىر خىل تاش) ۋە كۆكتات قاتارلىق يېشىل نەرسىلەرگە قاراش، تىللا سۈرمىچى (پىلتـ كۈچى) نى دائىم كۆزگە تارتىش كۆزگە كۆپ پايدا قىلىدۇ. دارچىن، كۈندۈر، سەلىخە (قېلىن دارچىن) ۋە قەلەمپۇرلارنى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىش ۋە ئىستېمال قىلىشمۇ كۆزنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاسراش رولىغا ئىگە. ھەر خىل ئىترىفىللار ۋە مۇناسىۋەتلىك مەجۇنلەرنى ئىستېمال قىلىش، چىرايلىق نەرسە ۋە سۈرەتلەرگە قاراش، نورمال ھالدىكى ئىستىفراغ (چىقىرىپ تۇرۇش) لارنى داۋام قىلدۇرۇپ تۇرۇش، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش (تازىلاش) ۋە ئۇنى كۈچلەندۈرۈش، بۇخارات ۋە گازلارنىڭ ئۆرلىشىنى چەكلەش قاتارلىق دورا ۋە چارە ـ تەدبىرلەرنىڭ ھەممىسى كۆزگە پايدىلىق. بادام مېغىزىنى ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلىشمۇ كۆزگە پايدىلىق. ھەرخىل مېغىزلار ۋە بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتـ زى، شېكەرلەردىن تەييارلانغان تالقان (سۇفۇپ) لارنى ئىچىش، ھېلىلە ۋە ئامىلە مۇرابباـ لىرىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسرايدۇ. ئىترىفىل سەغىرنىڭمۇ بۇ جەھەتتىكى ئۈنۈمى خېلى يۇقىرى. يەنە شۇنىڭدەك قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، چوڭ تەرەتنىڭ دائىم يۇمشاق كېلىشىگە كاپالەتـ لىك قىلىش قاتارلىقلار كۆزنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

كۆزگە زىيانلىق ئامىللار

كۆزگە زىيانلىق شارائىت، كىلىمات، ھەربىرىدە ۋە يېمەك ـ ئىچمەك، دورىلاردىن خەۋەردار بولۇپ ئۇلاردىن ساقلىنىش ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

كۆزنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، قول بىلەن كۆزنى قالايمىقان ئۇۋۇلاش، پاكىز بولمىغان قولياغلىق ۋە لۆڭگىلەر بىلەن كۆزنى سۈرتۈش، باش ۋە كۆزنى سۈيىنى يېڭىلىمىغان داستا يۇيۇش، بولۇپمۇ لۆڭگە، قولياغلىق، داس قاتارلىق تازىلىق سايمانلىرىنى ئورتاق ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. قاراڭغۇ ياكى يورۇقلۇق تولۇق بولمىغان شارائىتتا كىتاب ئوقۇماسلىق، خەت يازماسلىق، خەتكە كۆزنى ھەددىدىن ئارتۇق يېقىن قىلىۋالماسلىق، يېتىپ، مېڭىۋېتىپ، ماشىنىدا كېتىۋېتىپ كىتاب ئوقۇش ۋە ئارام ئالماي كىتاب ئوقۇش ۋە خەت يېزىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بۇلغانغان، پاسكىنا سۇلاردا چۆمۈلمەسلىك، چاڭ ـ توزان، ئىس ـ تۈتەك جايلاردا تۇرماسلىق، كۆزنى زىيادە ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋا، بوران ـ چاپقۇندىن ساقلاش، ئۆتكۈر، كۈچلۈك نۇر ۋە چاقناۋاتقان نەرسىلەرگە قاراش، ھاۋا ئوچۇق كۈنلەردە قارغا كۆپ قاراش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە قاتتىق تەسىر قىلىدىغان بەك كىچىك خەت ۋە نازۇك نەرسىلەرگە ئۇزۇنغىچە قاراش، مۇنچىدا ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇش، قاتتىق غەم ـ غۇسسە قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

تۇزنى كۆپ مىقداردا ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش، ھاراق قاتارلىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماق سىڭمەي تۇرۇپ ئۇخلاش، ھەرخىل يەللىك ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان ھەمدە كۆزگە يامان تەسىرى بار يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش ياكى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن: يەللىك، سوغۇق نەرسىلەردىن سوت، دادۇر، لوۋيا قاتارلىقلار؛ يەللىك، ئىسسىق نەرسىلەردىن سامسا‌ق، لازا، پىياز قاتارلىقلار؛ كۆزنى غۇۋالاشتۇرغۇچى ۋە كۆزگە زىيان قىلغۇچى نەرسىلەردىن چەلەك، ھەببۇلمۇلۇك، پىدىگەن، كۈدە، قىچا، جۇۋىنە، سىيادان قاتارلىقلار؛ بۇلاردىن سىرت ئاچچىقسۇ، چۈچۈمەل ئالما، بادۇرۇج، سېرىقچېچەك، خورما، كالا گۆشى، سۇرلەنگەن گۆش، قورۇغان گۆش، زەيتۇن قاتارلىقلارنىڭمۇ كۆزگە بەلگىلىك دەرىجىدە ناچار تەسىرى بار. كۆز ئاغرىغاندا ئوسۇك، سىركە، زەرنىخ، ئەپيۇن قاتارلىق نەر-

سىلەرنى ئىشلەتسە كۆزگە زىيان قىلىدۇ. كۆزنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل بولغاچقا زىيادە ھۆللەشتۇرگۈچى، سوۋۇتقۇچى، بوشاتقۇچى دورىلار ياكى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا كۆزنىڭ مىزاجىنى بۇزىدۇ. ھەزىم خىزمىتى بۇزۇلۇش، يېمەك ـ ئىچمەك رېتىم-سىزلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۆرلىگەن كۈچلۈك بۇخاراتلار كۆزگە ئوخ-شاشلا زىيانلىق.

باش ساھەسىنى كۆپرەك ھورلاندۇرۇپ داۋالاش، دائىم قان ئېلىش، ھەددىدىن ئارتۇق ھىجامەت قويۇش، كۈچلۈك مۇسھىل دورىلارنى بېرىش، زۆرۈر بولمىغان قەينى كۆپ قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كۆزگە زىيانلىق.

كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئومۇمىي قائىدىلەر

كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ خىللىرى ناھايىتى كۆپ. لېكىن ئالدىنقى قىسىمدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك يېغىپ ئېيتقاندا، ئۇلارنى تۆت چوڭ تۈرگە ئايرىش مۇمكىن. مەسىلەن: ① كۆز مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) غا تەئەللۇق كېسەللىكلەر، بۇ-نىڭغا كۆز مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ياكى خىلىتلىق سەۋەبلەردىن بۇزۇلغان كېسەللىكلە-رى كىرىدۇ؛ ② كۆزنىڭ تەركىبىگە مەنسۇپ كېسەللىكلەر (مەرەزى تەركىب)، مەسىلەن: ئالمىغايلىق، پۇلتايلىق (كۆز پۇلتىيىپ چىقىش) قاتارلىقلار؛ ③ كۆز پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇ-زۇلغانلىقى (تەفەررۇقۇلئىتتىسالى)غا مەنسۇپ كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ھەر تۈرلۈك كۆز زەخىملىرى ۋە جاراھەتلىرى قاتارلىقلار؛ ④ كۆزنىڭ ئىششىقلىرىغا مەنسۇپ كېسەللىك-لەر.

بۇ تۈردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قارىمۇقارشى داۋالاش ئۇسۇلى ئاساسىي تۈتقا قى-لىنىدۇ. يەنى مىزاج خاراكتېرلىكلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كۆزنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ۋە يۆتكەش، كېسەللىك ماددىلىرىنى چىقىرىش (ئىستىفراغ قىلىش)، يەنى كې-سەللىككە سەۋەبچى بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى مۇناسىپ يوللار بىلەن تازىلاش لازىم. بۇنىڭدا ئىششىقلارغا چارە ـ تەدبىر قىلىش، كېسەللىك يۈز بەرگەن ئەزانىڭ شەكلىنى تۈزەشمۇ تەڭ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئەمەل قىلىشقا تېگىشلىك پرىنسىپ شۇكى: مېڭە-نىڭ مىزاجىنى ئىسلاھ قىلىش، تەنقىيە قىلىپ ئۇنىڭدىن كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش، مېڭە ياكى باشقا ئەزالاردىن كۆزگە قۇيۇلىدىغان ماددىلاردىن قان ئېلىش، تىلىپ لوڭقا قويۇش، ئىچىنى سۈردۈرۈش، تاماقنىڭ مىقدارىنى ئازايتىپ سۈپىتىنى ياخشىلاش يەنى تېز سىڭىدىغان (لەتىف) تاماقلار بىلەن ئاز مىقدارda ئوزۇقلاندۇرۇش، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، بۇخارات پەيدا قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچ-مەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، تەستە سىڭىدىغان (غەلىز) تاماقلارنى قەتئىي يولۇقتۇر-ماسلىق، سىرتىدىن ھەرخىل زىماد، تىلالارنى ئىشلىتىپ كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ۋە ئىككىلەمچى پەيدا بولغان مىزاجنى ئۆزگەرتىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

كۆز كېسەللىكلىرىگە باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەلسە، ئالدى بىلەن باش ئاغرىقىنى داۋالاش بىلەن بىرگە كۆزنىڭ ئەھۋالىغىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئادەتتە، كۆزدە يۇز بېرىدىغان سۇئى مىزاج كېسەللىكلەر يۇز بەرگەن ياكى يۇز بېرىش ئالدىدا تۇرغان بولىدۇ. كېيىنكىسىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل يولى ــ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى يوقىتىش ۋە تىزگىنلەش، ئۇنىڭ يۇز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ماددا غالىب كەلگەندە ئۇنى ئىستىفراغ قىلىپ چىقىرىش، خىلىتلار قوزغىلىپ قالايمىقانلاشقاندا، ئۇنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش قاتارلىقلار. ئالدىنقىسىنى داۋالاشتا ئەگەر، سۇئى مىزاجلىق ھالەت پۈتۈنلەي ھاسىل بولۇپ رەسمىي يۇز بەرگەن بولسا، مۇتلەق ھالدا شۇ مىزاجنىڭ قارشىسىچە داۋالاش كېرەك. ئەگەر، ئۇ دەرىجىدە بولماي، بەلكى دەسلەپكى باسقۇچلىردا كېتىۋاتقان بولسا، داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئىككى تەرەپنى نەزەردە تۇتۇش، بىرى، ئالدىنى ئېلىش چارىلىرىنى قوللىنىش؛ يەنە بىرى، قارىمۇقارشى داۋالاش كېرەك. ئالدىنى ئېلىشنى قوللىنىشتىكى مەقسەت، يېڭىدىن پەيدا بولۇش ئالدىدا تۇرغان تەرەققىياتنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، سۇئى مىزاجلىق ھالەتنى ئۇلغايتماسلىقتىن ئىبارەت. قارىمۇقارشى داۋالاشتىكى مەقسەت باشلانغۇچ باسقۇچتىكى سۇئى مىزاجنى داۋالاشتىن ئىبارەت. كۆزنىڭ ھەرقانداق سۇئى مىزاجلىق كېسەللىرى ماددىسىز (سازەج) ياكى ماددىي سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ماددىسىز بولغانلىردا ئادەتتىكى تەڭشىگۈچى (مۇئەددىلات) ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتكۈچى دورىلار ھەم سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا چاپلىدىغان دورىلارنى قوللىنىشلا كۇپايە قىلىدۇ. مىزاج ئۆزگەرتكۈچى (مۇبەددىلات) دورىلارنى شۇ مىزاجنىڭ قارىمۇقارشى ئەھۋالىغا ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەك ۋە باشقىلارمۇ سەۋەبنىڭ كۈچلۈك ياكى ئاجىزلىقىغا قاراپ بېكىتىلىدۇ. ئەمما، كۆزنىڭ ماددىلىق سۇئى مىزاج كېسەللىكلىرىدە پۈتۈن بەدەندىن ياكى مېڭىدىن ياكى كۆزنىڭ ئۆزىدىن كېسەللىك ماددىسىنى يوقىتىشقا تىرىشىش كېرەك. ماددىنى كۆزنىڭ ئۆزىدىن تازىلاشتا باشقا ئەزالاردىن كۆزگە ماددا قۇيۇلمىغان ياكى قۇيۇلۇش ئېھتىمالى بولمىغان بولۇشى كېرەك. بۇنىڭدا بەزىدە يالغۇز ئىستىفراغ قىلىشلا كۇپايە قىلىدۇ. يەنە بەزىدە تەئدىل قىلىشقا، يەنى مىزاج تەڭشەشكە ئېھتىياج چۈشۈشى مۇمكىن. بەدەندىن كېسەللىك ماددىلىرىنى ئىستىفراغ قىلىش، قان ئېلىش، تىلىپ لوڭقا قويۇش، ئىچىنى سۈرگۈرۈش، قۇستۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن ئېلىپ بېرىلىدۇ. لېكىن تەرلىتىش ۋە ھەيدەش ئازراق قوللىنىلىدۇ.

قان ئېلىشتا تۆۋەندىكىلەرگە رىئايە قىلىش لازىم: قان ئالغاندا قان ئازلىق بولماسلى-

قى كېرەك ھەمدە بۇنىڭدا يەنە ئىككى ئىشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. بىرى، قاندىكى ھۆللۇكنىڭ كەملىكىدىن ئىسسىق ماددىلار غەلىبە قىلىپ قوزغالغاندا؛ يەنە بىرى، ئىسسىقلىقنىڭ كەملىكىدىن سوغۇق ماددىلار خام قالغان يەنى تولۇق پىشىپ يېتىلمىگەندە قان ئېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم. تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) تا بەزىدە بۇرۇن قاناش، ھەيز ۋە نىپاس قانلىرى راۋانلىشىش، قىل قان تومۇرلار قاناش قاتارلىقلار قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. بۇرۇن قانىتىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا كۆزگە قارشى تەرەپتىن يەنى داۋالىماقچى بولغان كۆزنىڭ قارشى تەرىپىدىكى بۇرۇننى قاناتسا، مەنپەئىتى ئانچە بولمايدۇ. ئەمما، ھەيز ۋە نىپاسنىڭ قانلىرى، مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ قانىشى مۇنداق ئەمەس. سافىن تومۇرىدىن قان ئالغاندىكى مەنپەئەت ھەيز قېنىنىڭ راۋانلىشىشىدىن كېلىپ چىققان مەنپەئەت بىلەن يېقىن دەرىجىدە تۇرىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنسا، كۆز تەرەپتىكى ماددىلارنى نورمال ھالدا پەسكە تارتىش، تۆۋەن تەرەپكە يۆزلەندۈرۈش؛ باشتىن قان ئېلىنسا، بەدەننىڭ يۇقىرى ساھەسىدىكى قانلارنى ئىستىفراغ قىلىش رولىنى ئويناىدۇ. كۆزنىڭ بۇرجىكىدىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىنسا، كۆز تورلىشىش كېسىلى ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆز يالۇغنا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا باش ئاغرىقى، شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) قاتارلىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىنسا، باشنىڭ ئېغىرلىقى ۋە كۆز ئىمتىلاسى (كۆز كۆپۈشۈپ ماددىلار قېيىپ قېلىشى) غا شىپا بولىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەقسىتىدە قان ئالغاندا ئالدى بىلەن قىيفال تومۇرىدىن، ئۇنىڭدىن كېيىن باشنىڭ ئەتراپىدىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. باشنىڭ ئارقا قىسمىدىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىنسا، ماددىلارنى باشقا ئورۇنغا يۆتكەش؛ باشنىڭ ئارقا قىسمىدىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىنسا، ماددىلارنى مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارغا تارتىپ كېلىش رولىنى ئويناىدۇ. ئەگەر، كېسەللىك كۆزنىڭ ئۆزىدە بولۇپ، ئاغرىقنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى يېتىشسە ھەر ئىككىلا تەرەپتىكى قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر، قىيفال تومۇرىنى تاپالمىسا، ھەببۇززىرائە تومۇرىدىن قان ئېلىنسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر، ئۇنىمۇ تاپالمىسا ئۇكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر، ئۇنىمۇ تاپالمىسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئالسىمۇ بولىدۇ. لېكىن، تومۇر ئىچىدە قان كۆپ بولۇشى ۋە بىمارنىڭ تەن قۇۋۋىتىنىڭ بەرداشلىق بېرەلمىشىنى ئالدىنقى شەرت قىلىش لازىم. ھۆكۈمالىرىمىز، كېسەللىك سوزۇلما خاراكتېرگە ئايلىنىپ كەتكەندە، پېشانە تومۇرى ۋە كۆز ئىچكى بۇرجەكلىرىدىكى تومۇردىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

لوڭقا قويۇپ تەنقىيە قىلىشتا گەجگە ساھەسىنى تىلىپ لوڭقا قويسىلا مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. ئىككى پاچاق ساھەسىنى تىلىپ لوڭقا قويسا، ماددىلارنى تۆۋەنگە تارتىش تەسىرى كۈچلۈك بولۇپلا قالماي، بەلكى دەسلەپكى باسقۇچتىكى كۆز كېسەللىكلىرىگە خىلى ئۈنۈمى بار. ئومۇرتقا ساھەسىگە لوڭقا قويۇلسا، ماددىنى باشنىڭ قۇيرۇقى تەرىپىگە تارتىش رولىنى ئويناىدۇ. ئۇنىڭ كۆزگە پايدىسى ناھايىتى چوڭ. لېكىن، بۇنىڭدا پۈتۈن بەدەنلىك ئىمتىلاۋ بولماسلىقى شەرت. چۈنكى، پۈتۈن بەدەندە ئىمتىلاۋ (توشۇقلۇق) لىق ھالەت بولغاندا، ماددىلارنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلەش خەۋپى كۆپرەك بولىدۇ.

ئىچىنى سۇردۇرۇپ تەنقىيە قىلىش بەزىدە دورا ئىچكۈزۈش، بەزىدە ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق ماددىلارنى تۆۋەنگە ھەيدەشنىڭ ئۈنۈمى مېڭە تەرەپتىن ماددىلارنى قوزغىتىش ۋە ئۇنى كۆز تەرەپكە سىرغىتىشقا قارىغاندا يۇقىرىراق بولىدۇ. شۇڭا، بەزى ھۆكۈمالىرىمىز ھۆقنە قىلىش كۆزنىڭ بارلىق ماددىلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. كۆز كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدىغان سۇرگۈچى (مۇسھىل) دورىلارنىڭ بىرى سېرىق ھېلىلىدۇر. چۈنكى، ئۇ يامان خىلىتلارنى ئىستىفراغ قىلىپ چىقىرىپلا قالماي، بەلكى يەنە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش، ماددىلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىشىنى توسۇش رولىغا ئىگە. لېكىن، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولغاچقا، ئۆزىنىڭ يىرىكلىكى تۈپەيلىدىن ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭغا بىر ئاز يۇمشاقلىق پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن بىنەپشىنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. بىنەپشە ئىچىنى سۇردۇرۇشتە يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇشتىن ئىبارەت ئالاھىدىلىككە ئىگە. شۇنداقلا ئۇنىڭ ئىچىنى سۇردۇرۇش رولى سىقىپ چىقىرىش ئارقىلىق بولىدۇ. ئەگەر، ھېلىلىنىڭ تەسىرى كۆرۈلۈپ، بىنەپشىنىڭ سىلىقلاشتۇرۇش خىزمىتىنى بۇزۇپ، تەسىرىنى توسۇپ قويسا، بىنەپشىنىڭ ئۆز رولىنى بالدۇرراق ئۆتۈشى ئۈچۈن ئۇنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىش كېرەك. ئەگەر، ئىككىلا دورا ئۆز رولىنى ئۆتەشتە ئاستىلىق قىلسا، ئازراق سوقمۇنىيا (مەھمۇدە) قوشۇپ، ئۇلارنىڭ رولىنى كۈچلەندۈرۈش كېرەك. لېكىن سوقمۇنىيا ئۆتكۈر بولغانلىقتىن ئۇنى كەتىرا، رۇببىسۇس قاتارلىقلار بىلەن ئىسلاھ قىلىش كېرەك. كۆز ۋە مېڭىنىڭ ماددىلىرى گەرچە ئىسسىق بولسىمۇ، لېكىن يەنىلا بەزىدە ئارىلاشما بەلغەمدىن خالي بولالمايدىغانلىقى ئۈچۈن، تۇربۇتنى ئىشلىتىشمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەمما، تۇربۇتنىڭ كۈچى ئاجىز بولغاچقا ھارارەت ئېشىپ كەتمىگەن ئەھۋال ئاستىدا ئۇنى زەنجۇبىل ئارقىلىق كۈچلەندۈرۈش كېرەك. ئەگەر مۇخرىج دورىلارنىڭ زىيان قىلىش ئېھتىمالى بولسا، مۇقەل ئەزرەق ناھايىتى مۇۋاپىق

كېلىدۇ. ئەگەر، مادداللار قويۇق بولسا، ئايارەج پەيقرانى قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى ئۇ، مادداللارنى يۇقىرى تەرەپتىن تۆۋەنگە چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە. ئەگەر، مادداللار بەك قويۇق بولسا، ھەببى ئايارەج ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ. بەزىدە مادداللار بەك قويۇق بولسا، دورا يۆتكەپ ئىشلىتىش مەقسىتىدە ئارىلاپ يەنە ئايارەج لوغانزىيا ياكى ھەببى قوقىيالارنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. ئەگەر مادداللار بەك سۇيۇق بولسا، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈلىرىنى سىقىپ، ھېلىلە ۋە شېكەر بىلەن قوشۇپ بەرسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بەزىدە تۇربۇت، مەھمۇدە (سوقمۇنىيا) قوشسىمۇ بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئەينۇلا، چىلان، گىلاس (ئالۇبالۇ) ۋە ئۆرۈكلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 20 تال، سانا، گۈلبىنەپشە، سېرىق ھېلىلە ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەر قايسىسىنى 10 گرامدىن ئېلىپ، چىلاپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. يۇقىرىقى نۇسخىغا 30 گرام خىيار شەنبەر قوشسا دورىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. شۇنىڭغا يەنە ئازراق بادام يېغى قوشۇپ قويسىمۇ بولىدۇ. يەنە بەزىدە مەتبۇخى فەۋاكىھە (مېۋە ـ چېۋىلەر قاينىتىلمىسى) بېرىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ. بەزىدە، ئۆرۈكنىڭ ئورنىغا سەرپىستان ئىشلىتىلىدۇ، يەنە بەزىدە رەۋەندىن 15 گرام، سوقمۇنىيادىن بىر گرام قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مادا سەۋداغا يۇزلەنگەن بولسا، يۇقىرىقى مەتبۇخنىڭ تەركىبىگە ئەفتىمۇندىن 10 گرام، بىستىپايەجدىن 10 گرام قوشۇلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا يەنە بىر يېرىم گرام ھەجەرى ئەرمەننى قوشۇش ئارقىلىق دورا كۈچى ئاشۇرۇلىدۇ. سوۋۇتۇش ۋە تەبئەتنى يۇمشىتىش مەقسىتىدە چىلانما (نوقۇل) لاردىن نوقۇل مۇقەۋزىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ھېلىلە ئېلىۋېتىلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ گۈلبىنەپشە، سانا ياكى سانانىڭ يالغۇز ئۆزىلا ئېلىپ تاشلىنىدۇ ھەمدە تەبئەتنى يۇمشاتقۇچى سوغۇق تەبئەتلىك شەربەتلەردىن شەربىتى گىلاس، بىنەپشە شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە بەزىدە، ئىچىنى بوشاشتۇرغۇچى ۋە سۈرگۈچى پەلىكچە (شامچە) ۋە كلىزمىلارنى ئىشلىتىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ. پىلىكچە نۇسخىسى: مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر ئازراق تۇز ۋە توغرىغۇ بىلەن قىيام قىلىپ شامچە قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەك يەنە بىر نۇسخا: سانا، گۈلبىنەپشىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرام ئېلىپ، ئازراق سوقمۇنىيا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. يەڭگىلرەك كلىزما نۇسخىسى: ئارپا سۇيى (مائۇششەئىر) 100 گرام، قىزىلچا سۇيى (چوغەندەر) 30 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، كۈنجۈت يېغى ۋە شېكەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 45 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كلىزما تەييارلىنىدۇ.

قۇستۇرۇش گەرچە ماددىلارنى تەنقىيە قىلىپ تازىلاشقا پايدىلىق بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ زىيانلىق تەرىپى كۆپ، چۈنكى ئۇ ماددىلارنى قوزغىتىپ قويىدۇ. ھەيدەش يەنى سۇيدۇك ياكى ھەيزنى راۋان قىلىش ۋە تەرلىتىش ئۇسۇللىرى كۆپىنچە ھاللاردا قانىنىڭ سۇ قىسمى پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ كۆزگە غالىب كەلگەندە قوللىنىلىدۇ.

مېڭىدىن كېسەللىك ماددىلىرىنى ئىستىفراغ قىلىش: مېڭىدىن ماددىلارنى تەنقىيە قىلىش، مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەببى ھېلىلىگە ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش؛ كېسەللىك ماددىسى ئىسسىق دەپ قارالغاندا ئىككى چېكىسىگە زۇلۇك قۇرتى قويۇش، ماددىسى سوغۇق ياكى مۇرەككەپ دەپ قارالغاندا ھەببى ئايارەج، ھەببى شەبيار ۋە ھەرخىل تىپتىكى ئىترىفىللارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك، سىرتقى جەھەتتە بۇرۇنغا سەئۇت ۋە ئەتۇس (چۈشكۈرتكۈچى) دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىقمۇ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كۆزنى ئىستىفراغ قىلىش: كۆزنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى تازىلاش ماددىنى كۆز تەرەپتىن قايتۇرۇش ياكى تارتىپ كېلىش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ماددىنى قايتۇرۇش ياكى توسۇشتا ئەگەر، بەدەن توشۇق (ئىمتىلائ) لۇق ھالەتتە يەنى پۈتۈن بەدەنگە ماددىلار توشۇپ قېيىپ قالغان بولسا، دەسلەپتىلا ئومۇمىي بەدەندىن قايتۇرۇلىدۇ، بۇنىڭدا بەدەندە قايسى خىلىتىنىڭ غالىبلىقى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، مېڭىگە خاس تەنقىيە دورىلىرى ئارقىلىق مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاخىردا مەخسۇس داۋالىماقچى بولغان ئەزا ــ كۆز تەنقىيە قىلىنىدۇ. كۆزنى تەنقىيە قىلىش ئۇنىڭدىكى كېسەللىك ماددىسىنى يۆتكەش ۋە ئۇنى باشقا تەرەپكە يۆزلەندۇرۇش، بۇرۇن يولى ياكى قاشلاردىكى تومۇرلار، مەسىلەن: ماقەين تومۇرلىرىغا ئوخشاش تومۇرلاردىن چىقىرىش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆز تەرەپتىن ماددىلارنى تارتىش ياش ئاققۇزغۇچى ۋە پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھۆكۈمالىرىمىزنىڭ ئېيتىشىچە، كۆزنىڭ ماددىلىق كېسەللىكلىرىدە كېسەللىك مەيلى ئەسلىي (بىرلەمچى) ياكى شېرىكىي (ئىككىلەمچى) بولسۇن، ئەتۇس (چۈشكۈرتكۈچى) ۋە ياش ئاققۇزغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، شۇنداقلا كۆزنىڭ بۇرجىكى ۋە پېشانىدىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئومۇمىي بەدەن ۋە مېڭىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن قان ئېلىش ماددىنى كۆزدىن باشقا تەرەپكە تارتىش، كۆزنى تەنقىيە قىلىش ۋە كۆزنىڭ ماددىلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى چوڭ تۇتقىدۇر. كۆزنىڭ ماددىلىق كېسەللىكلىرىدە كېسەللىك ماددىسىنى كۆز تەرەپتىن

باشقا ئەزالارغا يۆتكەشكە توغرا كەلسە ھەمدە ماددا كۆزگە قۇيۇلۇش ئالدىدا تۇرغان بولسا، ماددىنى يۆتكەشكە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئەڭ ياخشى ئەزا بۇرۇندۇر. شۇڭا، بۇنىڭدا ھەرخىل ئەتۇس ۋە نەشۇق دورىلار بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر كەمرەك ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان غەلىز تاماقلار ۋە يەل، بۇخارات پەيدا قىلىدىغان تاماقلار-دىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مانا بۇ، كۆز ماددىلىرىنى ئىستىفراغ قىلىدىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر، ماددا باشقا ئەزادىن كۆز تەرەپكە قۇيۇلسا، شۇ ئەزانىمۇ تەنقىيە قىلىش ۋە ئۇنىڭغىمۇ چارە ـ تەدبىر قىلىش لازىم. ئەگەر، كۆزنىڭ ماددىسى قويۇق ۋە سۇيۇق ياكى يەللىك بولسا، ئالدى بىلەن مۇناسىۋەتلىك مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيالار بىلەن مېڭە مەخسۇس تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قالدۇق ماددىلار يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىلىدۇ ھەمدە كۆز شۇمشا سۇيى ۋە يېڭى سۈتلەر بىلەن يۇيۇلىدۇ. ماددىلارنى تەنقىيە قىلىپ كۆزنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق دورىلار كۆزگە تارتىلىدۇ ۋە ئاغرىق مۇنچىغا چۇشۇرۇلىدۇ. ئەگەر، كېسەللىك ماددىسى قانغا ياكى سەپراغا ئارىلاشقان سۇيۇق ماددا بولسا، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇسھىل دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باش تەرەپتىن ماددىلارنى تارتىپ كېلىشكە چارە قىلىنىدۇ. ئاخىردا كۆزنى رەسمىي داۋالاشقا تۇتۇش قىلىنىدۇ. دېمەك، كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا تەنقىيە قىلماي تۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا، يەنى مەخسۇس كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ دورىسىنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. سىرتىدىن ئىشلىتىدىغان دورىلارمۇ ھەم شۇنداق. سىرتىدىن ئىشلىتىدىغان دورا تارقاتقۇچى دورا بولسا ئىشلىتىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ. بىراق، يەڭگىل ۋە ئاسان چارىلەر بولسا زۆرۈر تېپىلغاندا قوللانسا بولىدۇ. يەللىك كۆز كېسەللىكلىرىدە مۇنچىغا چۇشۇرۇش، تارقاتقۇچى ۋە پارلاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قاندىن بولغان بولسا قان ئېلىنسىلا كۇپايە قىلىدۇ، باشقىچە تەنقىيە قىلىش ھاجەتسىز. بەزىدە ھەرقانچە قان ئالسىمۇ قانىنىڭ بەك قويۇقلۇقى ۋە كۆز تومۇرلىرىنىڭ بەك توشۇقلۇقى تۆپەيلىدىن تومۇرلاردىكى توشۇق (ئىمتىلائ) لۇق ھالەت پەسەيمەيدۇ. مۇنداق چاغدا مۇنچىغا چۇشۇرۇش، مۇنچىدىن چىقىپلا لەتىف ۋە سىڭىشلىك تاماق ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئايارەج پەيقىرا ۋە ھەببى قوقىيالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. شىيافى ئەھمەرلەيىننى ئىچىش، تارقاتقۇچى زىمادلارنى ئىشلىتىشتەك چارىلەرمۇ قويۇق قانىنى سۇيۇلدۇرىدۇ. مۇنـ

چىدىن چىقىپلا ئازراق شاراب ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ. تەنقىيە قىلىش (تازىلاش) ۋە باشقا توغرا چارە ـ تەدبىرلەرمۇ نەتىجە بەرمىسە، كۆزدە يامان سۇيەتلىك مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج رەددى)نىڭ بارلىقى ياكى كۆزدە يوشۇرۇن يامان سۇيەتلىك ماددىلارنىڭ بارلىقى ھەمدە ئۇلارنىڭ كۆزنىڭ ئوزۇقلۇقنى بۇزۇۋاتقانلىقىدىن گۇمانلىنىش ياكى مېڭىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنى پەرەز قىلىش كېرەك. دېمەك، مېڭە ئاجىزلىغاندا نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى مېڭە تەرەپتىن كۆزگە قاراپ ماڭغان بولىدۇ. بۇ، كۆزنى تەنقىيە قىلىشقا زىيانلىق. بەزىدە، كۆزدە ھېچقانداق ئىشىش ئالامىتى ئاشكارا بولماي تۇرۇپلا كۆز تەرەپكە ماددىلارنىڭ داۋاملىق قۇيۇلغانلىقى تۇپەيلىدىن داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ماددا مېڭە ياپمىسىنىڭ سىرتقى پەردىسىدىن كەلگەن بولسا، باش ۋە چېكە ھەمدە بەدەندىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش، چېكە ساھەسىگە داغ قويۇش كېرەك. پېشانىگە كۇمۇش لوڭقا ۋە زۇلۇك قۇرتى قويۇشمۇ پايدا قىلىدۇ. پېشانىگە كۇچلەندۇرگۇچى ۋە ماددىلارنى قايتۇرغۇچى زىمادلارنى چېپىشمۇ پايدىلىق. ماددىلارنى كەينىگە قايتۇرۇشتا ئىسسىقتىن بولغانلىرىغا قوغۇن پوستى، سوغۇقتىن بولغانلىرىغا قەلقەدىيىس ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى باش ياپمىسىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن كەلگەن بولسا، قان ئېلىش ۋە ئىچنى سۇردۇرۇش ئارقىلىق مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىن باشقا يەنە مۇناسىپ دەپ قارالغان چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا «سەبەل» كېسەللىكىدە بايان قىلىنىدىغان چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

كۆزنىڭ ماددىلىق كېسەللىكلىرى ئادەتتە، ① كۆزنىڭ مىزاجى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى ھەتتا مېڭىدىن كەلگەن ماددىلارنى دەپئى قىلالماي، بەلكى قوبۇل قىلىش دەرىجىسىگە چۈشۈپ قالغانلىقى؛ ② كۆز مىزاجىنىڭ مېڭە، ئاشقازان ۋە باشقا ئىچكى ئەزالار مىزاجىغا قارىغاندا ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن ئۇنىڭ ئىچكى ئەزالاردىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلارنى ۋە مېڭە دەپئى قىلغان كېرەكسىز ماددىلارنى قوبۇل قىلغانلىقى؛ ③ بەدەنده ناچار خىلىتلارنىڭ كۆپەيگەنلىكى؛ ④ كۆزدىكى قۇۋەئى غازىيىەنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن ئۆزىگە كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى ياخشى ھەزىم قىلالماي ئۆزىدە ئارتۇقچە ماددىلارنى توپلاپ قويغانلىقى؛ ⑤ خىلىتلارنىڭ كۆز تەرەپكە كېلىدىغان يوللىرى كېڭىيىپ كەتكەنلىكىدىن ماددىلارنىڭ كۆپلەپ كۆزگە قاراپ ئاققانلىقى؛ ⑥ كۆزدىكى كېرەكسىز ماددىلار ئېقىپ چىقىدىغان يوللارنىڭ تارىيىپ كەتكەنلىكىدىن تاشلاندۇقلارنىڭ كۆزدە تۇرۇپ قالغانلىقى؛ ⑦ كۆزنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئاستىغا جايلاشقانلىقى تۇپەيلىدىن ئۆزلەشمىگەن تاشلاندۇقلارنىڭ ئۇزلۇكسىز كۆزگە قويۇلغانلىقى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىققاچقا، كۆز تېۋىپى

كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ مۇشۇ سەۋەبلەرنىڭ قايسىبىرىدىن بولغانلىقىغا دىققەت قىلىشى، تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى تورمۇزلىشى ۋە ئۇنى چەكلەشكە ماھىر بولۇشى لازىم.

كۆزنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئائىت كېسەللىكلەرنى داۋالاش كۆزنىڭ شەكلىنى تۈزەش، كۆزنىڭ زاپچاسلىرىدىكى ھەرخىل ئاپەتلەرگە چارە ـ تەدبىر قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەندەك قان ئېلىش ۋە ئىستېرىغاق قىلىش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلغاندىن سىرت، ھەرخىل ئۇسۇل، چارە ـ ئامىللار ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆزنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان (تەۋەررۇقۇلئىتتىسالى) كېسەللىكلىرىگە چارە ـ تەدبىر قىلىشتا قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى تۆۋەن ھەمدە غىدىقلاش تەسىرى بولمىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: سۇرمە، زەپەر، تۇتىيا، ئۇپا (سەپداب)، شادىنەج، سەبرە قاتارلىقلار. چۈنكى كۆزنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش بولغان ھەرقانداق دورا كۆزگە زىيان قىلىدۇ. يەنى كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل بولسا، ھۆل دورىلار زىيان قىلىسىمۇ، لېكىن يۇقىرىقى دورىلاردا كۆزنىڭ مىزاجىغا ئازراق بولسىمۇ قارىمۇ قارشى كېلىدىغان تەبىئەت بولغاچقا كۆزگە يەنىلا پايدا قىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەندەك، كۆزنىڭ مىزاجى ئومۇمەن ھۆل ئىسسىقتۇر، كۆپىنچە ھاللاردا كۆزگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسى كۆزگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار قانداق دورا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇنىڭدا سۇيۇقلۇق كەمرەك بولۇشى ھەمدە كۆزنى غىدىقلايدىغان ۋە چاقمايدىغان بولۇشى لازىم. شۇنداقلا ئۇ كۆزنى كۆچلەندۈرۈش رولىنى ئوينىيالايدۇ. ھەرقانداق بىر ئەزا كۆچلۈك بولىدىكەن، ئۇ، كېسەللىكنىڭ ھۇجۇمىغا تاقابىل تۇرالايدۇ ھەمدە باشقا تەرەپتىن كەلگەن كېسەللىك ۋە يات ماددىلارنى ئۆز كۈچى ئارقىلىق دەپئى قىلىپ، ئۆز ـ ئۆزىنى قوغدىيالايدۇ. شۇڭا، كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆزنىڭ مىزاجىغا زىيان قىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم. مانا بۇ كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك چوڭ تۇنقىدۇر.

كۆز دورىلىرى

كۆز دورىلىرىنىڭ بىر قىسمى كۆزنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتكۈچى دورىلاردۇر. كۆزنى سوۋۇتقۇچى دورىلار: ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى، كاسنە سۇيى، ئوسۇڭ سۇيى، قىزىلگۈل سۇيى، ئىسپەغۇل لوئابى ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى قاتارلىقلاردۇر. كۆزنى قىزىتقۇچى دورىلار: ئىپار،

قارىمۇچ، ئېگىر، مامىرانچىن قاتارلىقلاردۇر. كۆزدىكى ئارتۇقچە سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتقۇچى دورىلار: تۇتىيا، سۇرمە، ئىقلىميا قاتارلىقلاردۇر. كۆزنى قورۇغۇچى قابىز دورىلار: شىيافى مامىسا، سەبرە، فىيلىزەھرەج، قىزىلگۈل، زەپەر قاتارلىقلاردۇر. كۆزنى يۇمشاتقۇچى، مۇلەييىن دورىلار: سۇت، سوقۇلغان بادام مېغىزى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى، بېھى ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابلىرى، چۈجە ۋە باچكىنىڭ قېنى قاتارلىقلاردۇر. كۆزدىكى مادىلارنى شورىغۇچى (مۇنزىج) دورىلار: ھەرخىل يىلتىز دورىلار، شۇمشا سۇيى، زەپەر، مەيىپۇختەج قاتارلىقلاردۇر (نان چىلانغان مەيىپۇختەجنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك). كۆزدىكى ماددىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلار: ئەنزىروت ۋە بەدىيان سۇيى قاتارلىقلاردۇر. كۆزنىڭ سېزىمىنى يوقاتقۇچى دورىلار: بىللادونا (لۇففاھ)، لۇففاھنىڭ سقىلغان سۇيى، خەشخاش ۋە ئەپيۇن قاتارلىقلاردۇر. دېمەك، كۆزنىڭ دورىلىرىنى يەتتە تۈرگە يىغىنچاقلاش قا بولىدۇ.

1. قورۇغۇچى (قابىز) دورىلار: بۇ يەنە ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىر خىلىنىڭ قابىزلىقى مۆتىدىلرەك بولۇپ، ئۇلار قىزىلگۈل ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى (سقىۋېلىنغان سۇيى) ۋە تېكە ساقىلى ئوتىنىڭ سقىلمىسى، مامىسا، سۇمبۇل، زەپەر، سازەج ھىندى قاتارلىقلاردۇر. بۇ خىلدىكى قابىز دورىلار كۆزنىڭ بارلىق ئەزالىرى ساق ۋە كۈچلۈك، كۆرۈش قۇۋۋىتىمۇ ئۆتكۈر بولغان ئەھۋال ئاستىدا پەقەت كۆزدىكى ياشنى توختىتىش مەقسىتىدىلا ئىشلىتىلىدۇ.

2. پىشۇرغۇچى دورىلار: يەنى ماددىلارنى پىشۇرۇپ تەنقىيە قىلىپ چىقىرىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرگۈچى دورىلار ۋە پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلاردۇر. ئۇلار شۇمشا سۇيى، ھۇزۇز ھىندى (رۇسۇت ھىندى)، مىلتىق دورىسى، ئەنزىروت، ئىكلىلمىلىك، قۇندۇز قەھرى، كۈندۈر، زەپەر ۋە مۇرمەككى قاتارلىقلاردۇر. مۇرمەككىنىڭ قۇرۇتۇش، سۇيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈش تەسىرى ھەممىدىن كۈچلۈكرەك. زەپەر قابىز ۋە تۇتۇش رولىغا ئىگە بولۇش بىلەن بىرگە پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) ۋە يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) تەسىرىگە ئىگە. كۈندۈر پىشۇرغۇچى ھەم قىزىتقۇچىدۇر. يۇقىرىدىكى دورىلار كۆزنىڭ ئىششقىلىرى، مۇدۇر ـ چاقىلىرى ۋە يارىلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلسە، ئۇلاردىكى قويۇلغان سۇيۇقلۇقلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش، يىرىڭلارنى يوقىتىش، تەبەقەئى قەرنىيەنىڭ كەينىدە يىغىلىپ قالغان يىرىڭ ۋە سۇيۇقلۇقلارنى يوقىتىش ۋە تارقىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

3. سېزىمنى يوقاتقۇچى ۋە مەست قىلغۇچى دورىلار: لۇففاھ (شەۋكىران)، ئەپيۇن، خەشخاش قاتارلىقلاردۇر. بۇ خىل دورىلارنى كۆزگە ئىشلىتىشتە ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش

كېرەك. ئاغرىق قاتتىق كۆچەيگەن، ھارارەت ۋە كۆيۈشۈش يۈقىرى دەرىجىگە چىققانغا ئوخشاش كۆچلۈك ئېھتىياج چۈشكەن ئەھۋال ئاستىدىلا، ئاندىن ئۇلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

4 . ئېچىلىپ قالغان يوللارغا توسالغۇ پەيدا قىلىپ ئېتىدىغان ۋە چاپلاشتۇرۇپ تۇتاشتۇرىدىغان دورىلار: بۇ دورىلارمۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىرى، قۇرۇق ۋە چۈرۈك بولۇپ، ئىقلىميا، سەپسداب (ئۇپا)، يۇيۇلغان تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن قەلەي، گۈلى شامۇس ۋە نىشاستە قاتارلىقلاردۇر. بۇ خىلدىكى دورىلار ئارتۇقچە سۇيۇقلۇقلارنى ئازايتىدۇ، كۆز ياشاڭغىراش كېسىلىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ كۆزنىڭ يارا ۋە يىرىڭلىق چاقىلىرىغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن، بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن تازىلاش ئېلىپ بېرىلغان بولۇشى شەرت. زۆرۈر تېپىلسا تەبەقەئى قەرنىييەنىڭ يارىلىرىدا ئىستىفراغ قىلىشتىن ئىلگىرى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. يەنە بىرى، يۇمشاق، چاپلاشقاق ۋە ھۆللۈك تەرەپتىكى دورىلار بولۇپ، بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتە تۆۋەندىكى تۆت تەرەپ نەزەردە تۇتۇلىدۇ: ① مەزكۇر دورىلارنىڭ ئېچىشتۇرۇش ۋە كۆيدۈرۈش تەسىرى بولمىغانلىقى؛ ② كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان ئاساسىي دورىلارنى كۆزدە ئۇزۇنراق تۇرغۇزۇشتا رولىنىڭ چوڭلۇقى (مەسىلەن: چاپلاشقاق دورىلاردىن كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە قاتارلىقلار مۇناسىۋەتلىك كۆز دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ)؛ ③ كۆزگە ئىشلەتمەكچى بولغان تاش ۋە تۇپراق جىنسلىق دورىلار كەلتۇرۇپ چىقارغان، بولۇپمۇ كۆز كېسىل مەزگىللەردە پەيدا بولىدىغان يامان تەسىرىنى دەپئى قىلالايدىغانلىقى (بۇنىڭدا ئاساسەن يۇمشاق دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ)؛ ④ ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر ماددىلاردىن پەيدا بولىدىغان يىرىكلىك ۋە غىدىقلىنىشنى يوقىتالايدىغانلىقى، بۇنىڭدا يۇمشاق ۋە ئۇچۇچان (لەتىف) دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئانا سۈتى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى قاتارلىقلار.

5. يول ۋە كانالچىلارنى ئاچىدىغان دورىلار: بۇلارمۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىرى، ئېگىر، دارچىن، پەرىپىيۇن، ھىنگ ۋە سەكبىنەج قاتارلىقلار بولۇپ، ئۇلار مۇنزىج (پىشۇرغۇچى) ۋە مۇھەللىل (پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى) دورىلارنىڭ تەسىرى تەبەقەئى قەرنىييەنىڭ ئارقا تەرىپىگە يېتىپ بارمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى، بۇ خىلدىكى دورىلارنى ئاساسىي دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەندە مەنپەز (يول) لەرنى ئېچىپ، دورىلارنى تېگىشلىك جايلارغا باشلاپ بارىدۇ. يەنە بىرى، بەك ئىسسىق ۋە يىرىكلىك پەيدا قىلغۇچى دورىلار بولۇپ، ئۇلار كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.

6. يەپ يوقاتقۇچى دورىلار: بۇلارمۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، يارىنىڭ قاقاچلىرىنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئىقلىمىيائى كۇندۇر ۋە سەبرە قاتارلىقلار. يەنە بىرى كۆزدىكى پەردە (سەبەل)، قوتۇر ۋە تىرناقچە ئۆسۈكچىلەرنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: نۆشۈدۇر، قەلقەتار، مىس دېتى ۋە كۆيدۇرۇلگەن مىس قاتارلىقلار.

7. ئوفۇنەت پەيدا قىلغۇچى، چىرىتكۈچى دورىلار ۋە كۆيدۇرگۈچى، يىرىكلەشتۈرگۈچى دورىلار، مەسىلەن: زەرنىخ، زەنگار قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى دورىلار كۆزگە چۈشكەن قاتتىق بەز، سوزۇلما خاراكتېرلىك قوتۇر ۋە قاقاچلارنى يوقىتىپ تازىلايدۇ.

كۆز دورىلىرىنى تەييارلاشتا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار

1. كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئۈيغۇر تېبابىتىدىكى باشقا دورىلارغا ئوخشاشلا مەدەنلەر، ئۆسۈملۈكلەر ۋە هايۋاناتلاردىن ئېلىنىدۇ ھەمدە ئۆزىگە خاس ھەرخىل شەكىلدىكى دورىلار ياسىلىدۇ، مەسىلەن: سۇرمە، سېپىلما ۋە شىيافقا ئوخشاشلار. لېكىن، ئۇلار ھەرخىل زىيانلىق كەيپىياتلاردىن خالىي بولۇشى شەرت. بۇ ياسالمىلارنىڭ قىيامى (قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى)، كەيپىياتى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن ئىشلىتىش يوللىرىمۇ ئوخشىمايدۇ. مەدەنىيات دورىلار كۆز جىيەكلىرىنىڭ ئۆزلۈكسىز ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشى سەۋەبلىك ھەمدە ئۆزىنىڭ يىرىكلىكى تۈپەيلىدىن كۆپىنچە هاللاردا كۆز يۇمىلىقىغا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، بۇ دورىلارنى ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇپ، ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە سالايە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنى ئۈپىدەك سوقۇپ، قېيىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش ياكى سۇ بىلەن سۈزۈلدۈرۈش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ، مەسىلەن: تۇتىيا، شادىنەج، مەرقەشىشا ۋە ئەسمەد قاتارلىقلار. يەنە بەزىلىرىنى كۆيدۇرگەندىلا، ئاندىن بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. كۆيدۇرمىسە بولمايدىغانلىقى دورا كەيپىياتىنىڭ بەك ناچار ۋە زەھەرلىكلىكى ۋە ياكى ئۇنى سوقۇپ يۇمشاق ھالەتكە كەلتۈرگىلى بولمايدىغانلىقىدىندۇر. بۇ خىلدىكى دورىلارنى كۆيدۇرۇشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل شۇكى: دورىنى يېڭى كوزىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئۇستىدىن گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇر ياكى ئوچاق قوقىسىغا ئوبدان كۆمۈپ، ياخشى سوقۇلۇش سالاھىيىتىگە كەلگەنگە قەدەر قويۇشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ئىقلىمىيا، زاك، فىلە، سەپداب ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. يەنە بەزى دورىلارنى كۆيدۇرگەندىن ۋە ياخشى سوققاندىن كېيىنمۇ يەنە يۇيۇپ، كۆپ

قېتىم چايقاشقا توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن: سەپداب (دورىلىق ئۇپا) غا ئوخشاشلار. بۇنىڭ-
دىكى مەقسەت: بۇ دورىلاردىكى كۆزگە زىيان قىلىدىغان ئاچچىقلىقنى يوقىتىش، ئوتقا
قويۇلغاندىن كېيىن ھاسىل بولغان ھارارىتىنى پەسەيتىشتىن ئىبارەت. كۆيدۈرۈلگەن
مىسقا ئوخشاش بەزى كۆزگە زىيانلىق كەيپىياتى بار دورىلارمۇ يۇيۇلىدۇ. بەزى دورىلارنى
سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سالايە قىلسا ھۆللۈككە ئۇچراپ ياخشى بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن:
تاش جىنسلىق ۋە كۆپ خىلدىكى مەدەن دورىلار. لېكىن، بۇ دورىلارنىڭ بىر قىسمىنى
مۇنداق قىلىشقا ئېھتىياج چۈشمەيدۇ، مەسىلەن: نىشاستە ۋە سەبرە قاتارلىقلار.

يېلىم دورىلارنى سوققاندا قىزىقلىق ھاسىل بولۇپ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى پارلاندۇرۇپ،
ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى قۇرۇق سوقماي، بەلكى نەمدەپ سوقۇش ياكى
نەمدەپ سالايە قىلىش لازىم. يەنە بەزى دورىلارنى كۆڭۈلدىكىدەك يۇمشاق سوقۇش ئۈچۈن،
سۇ ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك سۇيۇقلۇقلارغا چىلاپ قويۇشلا كۇپايە قىلىدۇ، مەسىلەن:
كەتىرا ۋە سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلار. ئۇلارنى ئالدى بىلەن سۇغا چىلاپ ئېرىتكەندىن
كېيىن، قېلىن رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈزۈپ ئالسىلا بولىدۇ. بەزى دورىلارنى مۇنداق
قىلىش بىلەنمۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولمايدۇ، بەلكى سۇغا چىلىغاندىن كېيىن قايتىدىن
سوقۇشقا ۋە سالايە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: ئۇشەق، سەكبىنەج قاتارلىقلار.

كۆز دورىلىرىنى غورا، بەدىيان، ھېلىلە، سۇماق، مەرزەنجۇش ۋە يامغۇر سۇلىرىغا بىر
قانچە قېتىم چىلاپ، سۈزۈپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن سوقسا ياكى سالايە قىلسا دورا كۈچى-
نى تېخىمۇ ئاشۇرغىلى بولىدۇ. كۆز دورىلىرىغا ئىپار قوشۇلسا دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى
ئاشۇرغىلى، دورىلارنىڭ كۆزنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرى ۋە پەردىلىرىگە تەسىر قىلىش دەر-
جىسىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. دورىلارنى سالايە قىلغاندا، نۇسخىدىكى ئۆلچەم بويىچە
ئايرىم ـ ئايرىم ئۆلچەپ ئېلىپ، ئاستا سالايە قىلىش ۋە چاك ـ توزان، كۈن نۇرى قاتار-
لىقلاردىن ساقلاش لازىم.

شىياف دورىلارنى تەييارلاشتا دورىلارنىڭ چېچىلىپ، توزۇپ كەتمەسلىكى ۋە شىياف-
لىق ھالىتىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، ئۇنىڭغا مەلۇم دەرىجىدە شىرنىلىك ۋە شىلىم-
لىق دورىلارنى قوشۇش لازىم. لېكىن، بۇ خىل شىلىملىغۇچى دورىلار خۇسۇسىيەت جە-
ھەتتە كېسەللىك بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولماستىن، بەلكى داۋالىماقچى بولغان شۇ كې-
سەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلاردىن بولۇشى كېرەك. مەسىلەن: نىشاستە ۋە
سەمغى ئەرەبىلەر يۇقۇملۇق كۆز ئاغرىقى (رەمەد) غا ئىشلىتىلىدىغان شىيافلارغا، ئەنزە-
رۇت ۋە سەكبىنەجلەر كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان شىيافلارغا

قوشۇلىدۇ. كۆز دوختۇرلىرى ئىچىدە ھەرخىل شىياق، سىپىلما (زەرۇر) لارنى تەييارلاشتىكى ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىياز پەسلى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى قىشتا سوغۇق سەۋەبىدىن دوختۇرلار قېتىشىپ، ئىسسىقتا دوختۇرلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى پارلىنىپ، كۆچى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئەتىياز پەسلىدە مۇنداق ئەھۋاللاردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. شىياق دوختۇرلار باش ئەتىيازدا ياسالسا، ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى دورا قوبۇپ بولغۇچە پارلىنىپ تارقاپ كەتمەيدۇ. شۇڭا، ئادەتتە بۇ دوختۇرلارنى سايىدا قۇرۇتۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئەمما زەرۇر (سىپىلما) ۋە سۇدا مۇددەببەر قىلىنىدىغان دوختۇرلارنى ئەتىياز پەسلىنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىگىچە كېچىكتۇرۇشكە بولىدۇ. سۇرمە (كوھل) ۋە شىياق دوختۇرلار ئايرىم ـ ئايرىم قاچىلاردا ساقلىنىش لازىم. شۇنداقلا ئۇلارنىڭ كۆچى ئاجىزلاپ ياكى بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئىپارنىڭ ئىسسىقلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك كافۇر بىلەن بىر جايدا تۇرسا تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاشلا كافۇرنىڭ سوغۇقلۇقى ئىپار بىلەن تۇرسا ئازىيىدۇ.

كۆز دوختۇرلىرىنى ئىشلىتىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. كۆزگە ئىشلەتمەكچى بولغان دوختۇرلارنىڭ ئەڭ مۇۋاپىقلىرىنى تاللاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، كۆز نازۇك ھەمدە ئۇنىڭدا روھ ـ سەزگۈ قۇۋۋەتلەر كۆپ بولغاچقا، ئاق پارپىغا ئوخشاش يەنى كۆز تەبىئىتىگە تۇپتىن قارىمۇقارشى كېلىدىغان كۈچلۈك دوختۇرلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئۆتكۈر تەملىك، ئېغىزنى قورۇيدىغان ۋە چۈچۈمەل كەيپىياتى بەك يۇقىرى دوختۇرلارنى شۇنىڭدەك قۇۋۋەتتى بەك كۈچلۈك دوختۇرلارنىمۇ ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى، سوۋۇتۇش قۇۋۋەتتى بەك ئارتۇق دوختۇرلار كۆزنىڭ قۇۋۋەتتىنى تۆتۈلتىپ، پاسسىپ ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويىدۇ. ئىسسىقلىقى بەك يۇقىرى دوختۇرلار كۆز قۇۋۋەتلىرىنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىۋېتىدۇ.

2. كۆزگە ئىشلەتمەكچى بولغان دوختۇرلارنىڭ كەيپىيات دەرىجىسىنى تاللاشقا ئېتىبار بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ تۇرىنى توغرا ئىگىلەشكە ۋە ئۇنى تونۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، ئەگەر، كېسەللىك ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق دوختۇرلار بىلەن، سوغۇقتىن بولسا ئىسسىقلىق دوختۇرلار بىلەن داۋالاش كېرەك. دېمەك، قارىمۇقارشى داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

3. دوختۇرلارنىڭ مىقدارىنى بەلگىلەشكە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭدا ئىشلەتمەكچى

بولغان دورا نۇسخىسى ئىچىدە قايسى دورا ئاساسلىق ۋە مەنپەئىتى يۇقىرى دەپ تونۇلسا، شۇ دورىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، باشقىلىرىنىڭ مىقدارىنى مۇناسىپ ھالدا ئەھۋالغا قاراپ كۆپەيتىپ ئىشلەتسىلا بولىدۇ. شۇنىڭدەك، نۇسخا ئىچىدە قايسىبىر دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزراق بولسا، شۇ دورىنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىپ ئىشلىتىش قۇۋۋىتى بەكرەك ئارتۇق دورىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇپ ئىشلەتكەنگە قارىغاندا بىخەتەررەكتۇر. كۆز جىيەكلىرى كېسەللىكلىرىدە سۇرمە دورىلارنى كۆپەيتىش كۆز گۆھىرىگە ئائىت دورىلارنى كۆپەيتكەنگە قارىغاندا ياخشىراق. چۈنكى، كۆز گىرۇەكلىرىنىڭ توقۇلمىلىرى قېلىن ۋە ھارەت جەھەتتە بىر قەدەر تۆۋەنرەك بولغانلىقى ئۈچۈندۇر.

4. كۆزگە ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلارنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق دەرىجىسىنى تاللاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئالدىدا سۆزلىگەنلەرنى ئىجرا قىلىش ئاغرىقنىڭ جىنسى، يېشى، ئولتۇراقلىق جايى، كەسپى، بەدەن تۇرقى، ئادىتى، كۆزنىڭ تەبىئىتى، كېسەللىك پەيدا بولۇش پەسلى، كېسەللىك دەرىجىسى قاتارلىقلار بىلەن ئوبدان تونۇشۇشقا باغلىق. كۆزنىڭ تەبىئىتى تۆت تەرەپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. (1) مىزاجى؛ (2) يارىتىلىشى ۋە ئەسلىدىكى تۈزۈلۈشى؛ (3) ئورۇنلىشىشى؛ (4) قۇۋۋىتى؛ ① كۆزنىڭ مىزاجى: بۇنىڭدا ئالدى بىلەن ئۇنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتتىكى مىزاجى بىلەن تونۇشۇش كېرەك. شۇندىلا ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس مەخسۇس مىزاجىدىن قانچىلىك دەرىجىدە چىقىپ كەتكەنلىكىنى مۆلچەرلىگىلى، دورىلارنىڭ مىقدارىنى بەلگىلىگىلى ۋە كۆزنى ئەسلى مىزاجىغا يانداۋرۇشقا كېتىدىغان قۇۋۋەت دەرىجىسىنى ئۆلچىگىلى بولىدۇ؛ ② كۆزنىڭ تۈزۈلۈشى: كۆز گۆھىرىدە بىر نەچچە بوشلۇق بار. ئۇلار: كۆزنىڭ ئۆزىدىكى بوشلۇق؛ كۆزنىڭ كەينىدىكى بوشلۇق؛ بۇرۇننىڭ ئىچى تەرىپىدىكى بوشلۇقلاردىن ئىبارەت. بۇ بوشلۇقلار كۆزنىڭ تەبىئىي چىقىرىش يول (مەنپەز) لىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۆز گۆھىرىدىكى تاشلاندۇق ماددىلار مۇشۇ يوللار ئارقىلىق ناھايىتى ئاسانلا دەپئى بولىدۇ. شۇڭا، كۆزگە قۇۋۋىتى ئانچە بەك كۈچلۈك بولمىغان ئاز مىقداردىكى دورىلارنى ئىشلىتىشلا كۇپايە قىلىدۇ؛ ③ كۆزنىڭ ئورۇنلىشىشى: بۇ، كۆزنىڭ جايلاشقان ئورنى ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئالاقىسى (شېرىكچىلىكى) بولغان ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كۆز ئاشقازان ۋە جىگەردىن كۆپ يىراقتا بولغاچقا، دورىلارنىڭ تەسىرى بۇ ئورۇنلاردىن كۆزگە ئانلىقچە يېتىپ كېلەلمەيدۇ ياكى يېتىپ بارغان تەقدىردىمۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ناھايىتى ئاجىزلىغاندا يېتىپ بارىدۇ. شۇ ۋەجىدىن قۇۋۋەت دەرىجىسى يۇقىرى بولمىغان دورىلار كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرۈنەرلىك تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. شۇڭا كۆزگە سىرتتىن

يەرلىك ئورۇنغا دورا ئىشلىتىشنىڭ ئەھمىيىتى خېلى زور. بۇنىڭدا دورىلار كۆزگە ئاسانلا يېتىپ بېرىپ ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ. ئەمما شۇنى بىلىش كېرەككى، دورا قۇۋۋىتى كېسەللىك دەرىجىسىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

كۆزنىڭ باشقا ئەزالار بىلەن بولغان ئالاقىسى (شېرىكلىكى) دە كۆزنىڭ مېڭە بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى قويۇق. چۈنكى كۆز ئادەمنىڭ باش ساھەسىگە جايلاشقان بولۇپلا قالماي، بەلكى مېڭىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن مادداللارنىڭ ئۆتۈش يولى ئەسەبى نۇر (نۇرغا مەنسۇپ نېرۋا) دىن ئىبارەت بوشلۇققا ئېچىلىدۇ. شۇڭا، مادداللارنىڭ مېڭە تەرەپتىن كۆزگە ئۆتۈشىنى توسقۇچى دورىلار توسۇش ۋە تورمۇزلاش جەھەتتىكى كۈچلۈك دورىلار بولۇشى، لېكىن، كۈچلۈكلۈك دەرىجىسى كۆزنىڭ پەردىلىرىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، سۈيۇقلۇقلىرىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدىغان دەرىجىدە بولماسلىقى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، كۆز پەردىلىرى ئارىلىقلىرىدا مادداللارنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، تاشلاندۇقلارنىڭ كۆپىيىشى ھەتتا كۆز ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن؛ ④ كۆزنىڭ قۇۋۋىتى: كۆز قۇۋۋەتلىرىنىڭ تۇرى كۆپ بولغىنىدەك، ئۇنىڭدىكى روھلارمۇ كۆپ. شۇڭا، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرى بەك يۇقىرى بولغان دورىلارنى كۆز كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بۇ، روھنىڭ مىزاجىنى قاتۇرۇپ ئۇنى پاسسىپ ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويماسلىق ۋە روھنى پالاندۇرۇۋېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈندۇر. كېسەللىك دەرىجىسى ئېغىر بولغاندا كۈچلۈك دورىلارنى تاللاپ، كۆپرەك مىقداردا ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. كېسەللىك دەرىجىسى يەڭگىلرەك بولغاندا ئاز مىقداردىكى قۇۋۋىتى ئاجىزراق دورىلارنى ئىشلىتىشلا كۇپايە قىلىدۇ.

5. كۆزگە دورا ئىشلىتىشتە مۇۋاپىق ۋاقىتنى تاللاش كېرەك. بۇنىڭدا بەزىدە يىل، پەسىللەر ئېتىبارغا ئېلىنىدۇ. يەنى، پارقىرىتىپ جۇلا بېرىش تەسىرى يۇقىرى، كۈچلۈك پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتە ياز پەسلى ئەمەس، بەلكى قىش پەسلى تالىنىدۇ. سوغۇقلۇق دەرىجىسى يۇقىرى، مادداللارنى تورمۇزلىشى كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتە ياز پەسلى ۋە ئىسسىق كۈنلەر تاللىنىدۇ. ئىستېفراغ قىلىدىغان ۋە ئىچىنى سۇرىدىغان دورىلىرىنى ئىشلىتىشتە قىش ۋە ياز پەسىللىرى ئەمەس، بەلكى ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرى تاللىنىدۇ. ئەتىيازدا قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش ۋە باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق، كۈزدە مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق ئىستېفراغ قىلىش لازىم. بەزىدە دورا ئىشلىتىش ۋاقتىنى تاللاش پەسلىگە قاراپ ئەمەس، بەلكى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئېتىبارغا ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: كۆز ئىششىقلىرىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا تورمۇزلىغۇچى، قايتۇرغۇ-

چى دورىلار (ئەدۋىيەئى رادىئە)؛ ئاخىرقى باسقۇچلىردا پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى دورىلار (ئەدۋىيەئى مۇھەللىلە) ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئىككى باسقۇچنىڭ ئارىلىقىدا بۇ ئىككى تۈردىكى دورىلارنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش، يەنى دەسلىپىدە راۋادىئات دورىلارنى كۆچلۈكرەك تەييارلاپ ئىشلىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇھەللىلات (پارلاندۇرۇپ تارقاتقۇچى) دورىلارنى كۆچلۈكرەك ئىشلىتىش، ئاخىرقى باسقۇچىدا تەڭ دەرىجىدە ئىشلىتىش كېرەك. پارلاندۇرۇپ تارقاتماقچى ياكى ئىستىفراغ قىلىپ سۈرۈپ چىقارماقچى بولغان ماددىلارنى ئالدى بىلەن مۇنزىجلار ئارقىلىق ئوبدان پىشۇرۇپ چىقىرىلىش سالاھىيىتىگە كەلتۈرگەندىن كېيىن، ئىستىفراغ قىلغۇچى ۋە سۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

6. دورا شەكلىنى مۇۋاپىق تاللاش: بۇنىڭدا كۆزنىڭ ئىششىقلىرىغا تېمىتىلما (قەتۇرات) نى ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى، قۇرۇق دورىلار كۆز يۈمىلىقى ۋە كۆز جىيەكلىرى ئارىلىقىدا تۇرۇپ قېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش كېسىلى (زەفەرە)، كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلى (بەياز ۇلئەينى)قاتارلىقلارنى داۋالاشتا زەرۇرات (سېپىلمە) دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. كۆزنىڭ ئەتراپى ۋە يانلىرىغا دورا ئىشلىتىشتە قاچانلا ئېھتىياج چۈشسە، تېمىتىلما (قەتۇر) دورىلار ۋە باشقا ھەرخىل سۈيۇق دورىلارنى ئىشلەتكەن ياخشى. كۆزگە سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى، يۈمشاتقۇچى بولۇپمۇ ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئۇلارنى كۈندە ھەتتا كۈندە بىر قانچە قېتىم ئىشلىتىش كېرەك. لېكىن، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۈندە بىر قانچە قېتىم ئەمەس، بەلكى كۈندە ئىشلىتىشكىمۇ بولمايدۇ. ئەگەر، ئىشلىتىش بەك زۆرۈر بولسا، ئارقىمۇ ئارقا ئۇزلۇكسىز ئىشلەتمەسلىك، بىرىنچى قېتىم دورا ئىشلىتىپ، دورىنىڭ غەدىقلاش ۋە ناچار تەسىرى پەسەيگەندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك. سۈرمە ۋە تېمىتىلما دورىنى ئىشلىتىشتە ئەڭ ياخشىسى كۈندۈزى سالقىنراق ۋاقىتتا ۋە تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر بىمارنىڭ ۋە ئىشلىتىلىدىغان سۈرمىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، كەچ ياكى ئەتىگەندە ئىشلىتىش لازىم، ئەگەر بىمار ۋە سۈرمىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، چۈش ۋاقتىدا ئىشلىتىش كېرەك، ئەگەر بىمارنىڭ ئەمەس بەلكى سۈرمىنىڭلا مىزاجى ئىسسىق بولسا كەچتە ئىشلىتىش لازىم. مەدەن دورىلاردىن تەييارلانغان سۈرمىلەرنى ئىشلىتىشتە بىرلا ئەسمەد (سۈرمە تېشى) نى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئۇخلىغاندىن سىرت، باشقىلارنى ئىشلەتكەندە ئۇخلىماسلىق كېرەك. كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) كېسەللىكى، كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسەللىكى، سەبەل (تۇتۇنسىمان پەردە پەيدا بولۇش كېسىلى) قاتارلىقلاردا دورىنى ئوڭدا يېتىپ تېمىتىش ياكى سۈرمە تارتىش

كېرەك. كۆز تۆۋەن قىسمىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە كۆز جىيەكلىرى كېسەللىكلىرىدە دوختۇرغىيىپ تۇرۇپ دورا ئىشلىتىش، سېپىلما (زەرۇر) دورىلارنى يۇكىنىپ تۇرۇپ ئىشلەتىش كېرەك. يۇقۇملۇق كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز جىيەك كېسەللىكلىرىدە سەپمەكچى بولغان دورىنىڭ كۆز يۇمىلىقىغا سېپىلىپ كېتىپ ئاغرىش ۋە يېقىمسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقارماسلىقى ئۈچۈن، دورىنى كۆز جىيەكلىرىگىلا تەگكۈزۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر، داغلارنى يوقىتىش ۋە كۆزنىڭ ئېقىنى تازىلاپ پارقىرىتىش (جۈلا بېرىش) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مەقسەتلەردە دورا ئىشلەتمەكچى بولغاندا، دورىنى كۆز يۇمىلىقىغا يەتكۈزۈشكە ۋە يەرلىك ئورۇنغا سۈركەشكە بولىدۇ. كۆزگە سۈيۇقلۇق دورىلارنى تېمىتىشتا، كۆزنى سول قولنىڭ باش بارمىقى ۋە كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن ئېچىپ، پەلكۈچ نەيچىسىنى ئوڭ قول بىلەن تۇتۇپ تېمىتىش كېرەك. كۆزدە قىزىقلىق ۋە ھۆللۈك بولسا، دورا تېمىتىدىغان پەلكۈچ كۈمۈش پەلكۈچ؛ مادداىلارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش مەقسەت قىلىنسا، تاللا پەلكۈچ ياكى ئەينۇس دەرىخىدىن ياسالغان پەلكۈچ؛ كۆزدىكى مادداىلارنى پارلاندۇرۇپ تارقىتىش مەقسەت قىلىنسا، مىس پەلكۈچ ئىشلەتكەن ياخشى. ھەر قېتىم دورا تېمىتىپ بولغاندىن كېيىن، پەلكۈچنى يۇيۇپ ئېلىپ قويۇش كېرەك. سۈرمىدانمۇ ئىچىگە سېلىنىدىغان سۈرمىنىڭ جىنسى بىلەن ئوخشاش بولۇشى، يەنى بىر ئائىلە ۋە جىنسدىكى ماتېرىياللاردىن ياسالغان بولۇشى لازىم. دېمەك، بەزىسى كۈمۈش، بەزىسى ئەينۇس دەرىخى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ياسالسا بولىدۇ. ئۇنىڭ شەكلى سوقىچاق، ئېغىزى ئاسان ئېچىلىدىغان بولۇشى لازىم. ھەرخىل شىيافلار ۋە باشقا كۆز دورىلىرىنى ئەڭ ياخشىسى مىس تېشى بىلەن سالايە قىلىش لازىم. ئەينۇس دەرىخىدىن ياسالغان بولسىمۇ بولىدۇ. نەرسىلەرنى سوققان ياكى سالايە قىلغاندىن كېيىنلا سۈرمىدانىنمۇ يۇيۇپ ئېلىپ قويۇش لازىم. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا بەزىدە سىرتىدىن تېڭىش، تېڭىق لاتىسى ئىشلىتىش قاتارلىقلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. بولۇپمۇ، كۆزگە تەگكۈزۈپ جەرراھلىق قىلغاندا، مەسىلەن: سەبەل كېسەللىكىدە تۇتۇنسىمان پەردىنى كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن كۆزنى تېڭىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭدەك كىچىك بالىلارنىڭ كۆزلىرىگە دورا سۈركىگەن، زىماد چاپقاندا دورىلارنىڭ چۈشۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ھەمدە بەزى كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا كۆزنى سىرتقى مۇھىتنىڭ يامان تەسىرلىرىدىن مۇھاپىزەت قىلىش ۋە كۆز پۈلتىيىپ چىقىش كېسەللىكىدە كۆزنى سىقىپ تۇرۇش ئۈچۈن كۆزنى تېڭىپ قويۇشقا توغرا كېلىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك، كۆز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسەتلىرىدىمۇ كۆز

تېڭىپ قويۇلىدۇ. مەسىلەن: كۆز ۋە چېكە ساھەلىرى لوقۇلداپ سانجىپ ئاغرىش، كۆز پۈلتىيىش كېسەللىكى ۋە كۆز سىرتىغا كۆتۈرۈلۈپ قېلىش كېسەللىكلىرىدە كۆزنى تېڭىشنىڭ ئەھمىيىتى ناھايىتى زور.

كۆز ئاغرىقى

كۆز ئاغرىقى (ئەۋجائۇلئەينى) ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بىر كېسەللىك بولماي، بەلكى كۆزدىكى نورمالسىزلىق ۋە كۆزنىڭ نۇرغۇن كېسەللىكلىرىدىن كېلىپ چىققان ئورتاق ئالامەتكە قارىتىلغان. كۆز ئاغرىقى بەك قاتتىق بولغاندا بىمارغا ئازاب كەلتۈرىدۇ، بەك ئۇزارغاندا يەنە باشقا كۆز كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى، ئالامىتى ۋە تەشخىسى

كۆز ئاغرىقىنىڭ سەۋەبلىرى ئون نەچچە خىل بولىدۇ. يىغىپ ئېيتقاندا، ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار ۋە خىلىتلىق، خىلىتسىز ئۆزگىرىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى ئېنىقلاشتا، ئالدى بىلەن كۆزنىڭ ئەھۋالىنى ئالاھىدە مۇلاھىزە قىلىش، ئۇنىڭدا ھەرخىل تېپىتكى كۆز يالليۇغى، كۆزگە تۈتۈنسىمان پەردە پەيدا بولۇش كېسىلى (سەبەل)، ئەستەر پەردە (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) نىڭ قېتىشى، كۆز چاقىلىرى، كۆز يارىلىرى، كۆز زەخمىسى ياكى كۆزگە يات نەرسە كىرىپ كېتىشتەك غەيرىي ئەھۋاللارنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، بۇلار كۆز ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىنى ئايرىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەگەر، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى بارلىقى ئېنىقلانمىسا، بىماردىن ئاغرىشنىڭ خاراكتېرىنى سوراش يەنى لوقۇلداپ، سانجىپ ۋە تۈتاقلىق خاراكتېرىدە ئاغرىيدىغانلىقى قاتارلىقلارنى ئېنىقلاش كېرەك. مەسىلەن: كۆز ئاغرىقى چوڭقۇر قىسىمدا بولۇپ، تۈتاقلىق ھالدا بەزىدە تۈتۈپ، بەزىدە قويۇۋەتسە، كۆز قارىچۇقى قوشۇلغان باش ئاغرىقى ۋە كۆز شەقىقسىدىن ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر، باش ئاغرىقى بىلەن بىرگە كۆز لوقۇلداپ ئاغرىسا، كۆزنىڭ ئۈزۈمسىمان پەردە (تەبەقەئى ئىنەبىيە) سىدە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولۇپ يىڭنە سانجىغاندەك بىلىنسە، ئاغرىق تاكى ئىككى چېكىگىچە تارقالسا ھەمدە باشنىڭ ئاغرىقى ھەركەت قىلغانىدا قوزغالسا، شۇنداقلا كۆزنىڭ تومۇرلىرىدىكى ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى قارا-

تۇل قىزىلغا مايىل بولسا ھەم تۈتۈق كۆرۈنسە، بىماردا تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك ئالا-
مەتلىرى بولسا، كۆز مۇڭگۈز پەردە (تەبەقەئى قەرنىيىە) سىدە راك (سەرتان) كېسىلى بار-
لىقىدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ. ئەگەر، كۆز يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىسا، بىمارنىڭ گۇما-
نچە كۆزىگە يات نەرسىلەر كىرىپ قالغاندەك بىلىنسە ھەمدە كۆز يۇمىلىقىنى ئايلاندۇ-
رۇش ۋە يورۇقلۇققا قاراش تەسكە توختىسا، كۆزنىڭ شېشىسىمان سۇيۇقلۇقى (رۈتۈبەتى
زۇجاجىيىە) غا ئوزۇقلۇق يېتىشمەيۋاتقانلىقىنى پەرەز قىلىشقا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سە-
ۋەبى ئۇنىڭغا ئوزۇقلۇق كېلىدىغان كانالچىلارنىڭ قۇرغاقلاشقانلىقىدىن بولسا، بىمارنىڭ
كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، ياش ئاقمايدۇ. ئەگەر، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك توسالغۇ
چۈشۈشتىن بولسا بەزىدە ياش ئاقىدۇ، بەزىدە قۇلاقتىن يىرىڭغا ئوخشاش نەرسە چىقىدۇ.
ئېغىز تەمى بەتتەم بولىدۇ. بۇ ئاغرىق ئېغىرراق بولۇپ، كۆز ئاغرىش بىلەن بىرگە ئېغىرلاش-
سا ھەمدە كۆزدىن ياش ئېقىپ نەرسىلەر راۋۇرۇس كۆرۈنمەي ئەگرى كۆرۈنسە، كۆز جە-
يەكلىرى بىر - بىرىگە يۇمۇلمىسا، شۇنداقلا مۇڭگۈز پەردە (تەبەقەئى قەرنىيىە) نىڭ يېرە-
مى دۇغلاشقاندەك كۆرۈنسە، ئۇزۇمسىمان پەردە (تەبەقەئى ئىنەبىيىە) نىڭ قىيسىقلاشقانلە-
قىنى بىلدۇرىدۇ. كۆز ئاغرىقى قاتتىق بولۇپ، سىقىلىپ ئاغرىغاندەك بىلىنسە ھەمدە كۆز
ئىختىيارىي ھەرىكەتلەنمىسە، چۈشكۈرۈش ۋە چاپاقلىشىش، ياش چىقىش كۆرۈنەرلىك
بولسا، ئاغرىقنىڭ كۆز قىروسىمان سۇيۇقلۇق (رۈتۈبەتى جەلدىيىە) نىڭ سىقىلىشىدىن
بولغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر ئاغرىقى قاتتىق بولۇپ، كۆزنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بىلىنـ
سە ھەمدە كۆزنىڭ نۇرى چېچىلىپ، نورمال كۆرۈش خىزمىتى بۇزۇلسا، تورسىمان پەردە
(تەبەقەئى شەبەكىيىە) پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلغان (تەقەررۇقۇل ئىتتىسالى) لىقىنى بىلدۇرە-
دۇ. ئەگەر ئاغرىقى كۆزنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولۇپ، كۆزنىڭ دائىرىسىدە قىزىللىق كۆ-
رۈلسە، بالا ھەمراھسىمان پەردە (تەبەقەئى مەشىيمىيە) دە بۇزۇلۇش بارلىقىنى بىلدۇرە-
دۇ. ئەگەر، كۆز قورۇلۇپ سىقىلغاندەك ئاغرىش بىلەن بىرگە بۇ ئاغرىق كۆزنىڭ چوڭقۇر
قىسمىدا بولسا، ھەمدە كۆزى پۈلتىيىپ قالسا، كۆز قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۇلبىيىە) دە
ئىششىق بارلىقىنى بىلدۇرىدۇ. بۇ ئىششىق ئەگەر قاندىن بولسا، يۇقىرىقىدەك ئاغرىش
بىلەن بىرگە كۆز سوزۇلغاندەك بىلىنىدۇ ۋە قىچىشىدۇ. سەپرادىن بولسا، كۆز كۆيۈشۈش
بىلەن بىرگە قاتتىق قىزىشى بىمارنى بىئارام قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، كۆز ئېغىرلە-
شىپ ئاغرىش بىلەن بىرگە كۆز جىيەكلىرىنىڭ پالەچ (فالىج) لىنىشى كۆرۈلىدۇ ھەمدە
بىمارنىڭ ئورنىدىن تۇرۇشى ۋە يۇقىرىغا قارىشى تەسكە توختايدۇ. سەۋادىن بولسا،
كۆزنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا ئاغرىق بولۇش بىلەن بىرگە كۆزى ئولتۇرۇشۇپ ئارقىغا تارتـ

لىپ كەتكەندەك بىلىنىدۇ؛ بۇ ھەم كۆز قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۈلبىيىە) دە ئىشىش بارلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر كۆز بىر تەرەپكە قىيسايغان ھالدا سوزۇلۇپ ئاغرىسا، قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۈلبىيىە) نىڭ تولغۇشۇپ قالغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئاغرىق سوزۇلغاندەك ئاغرىش بىلەن بىرگە ئاستى تەرەپكە ساڭگىلىغاندەك بىلىنىپ، يۇقىرىغا قاراش تەس كەلسە، قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۈلبىيىە) نىڭ پالەچلەنگەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ.

داۋاسى

ئاغرىۋاتقان كۆزگە ھەرگىزمۇ سۈرمە ياكى پەلكۇچلەرنى ئەكىلىشكە بولمايدۇ، بەلكى دورىلارنى سۈت قاتارلىق باشقا نەرسىلەردە ئېرىتىپ، ئاز - ئازدىن تېمىتىش كېرەك. قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىرگە كەلگەن ھەر قانداق كۆز كېسەللىكلىرىدە ئالدى بىلەن ئاغرىق توختىتىش چارىلىرىنى قىلىش، لېكىن، مەست قىلىدىغان ۋە سېزىمنى يوقىتىدىغان دورا (مۇخەددىرات) لارنى ئارقا - ئارقىدىن ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بۇ ئەھۋالدا ئەڭ ياخشىسى پەرۋىش قىلىپ داۋالاشنى قوللىنىش، مەسىلەن: ئۆينىڭ يورۇقلۇقىنى پەسەيتىپ، ناخشا - ساز ئاڭلىتىش، ھېكايە ئېيتىپ بېرىش بىلەن بىرگە، بىمارنىڭ بەدىنىنى يۇمشاق تۇتۇپ بېرىش ئارقىلىق ئۇنى ئۇخلىتىش كېرەك. كۆز شەقىقسىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن باش ساھەسىدىن قان ئالغاندىن كېيىن، ئىككى چېكىگە زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قان شورىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇپ قائىدە بويىچە مۇسھىل ۋە ھەببى ئايارەج بېرىپ تەنقىيە قىلىش ھەمدە شەقىقىنى داۋالاش بويىچە داۋالاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئاغرىق ۋە ھارارەتنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى شېشىگە ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق شىيافى مامىسا ۋە رۇسۇت مەككىلەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، سوۋۇغاندا بىر قانچە تامچە ئېلىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر سائەتتە بىرەر قېتىمدىن كۆزگە تېمىتىش كېرەك. ئىككى چېكە ساھەسىگە ئاغرىق پەسەيتىش پلاستىرى چاپلىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىلار ئۇنۇم بەرمىسە، چېكە قىزىل قان تومۇرى (شىريان) دىن قان ئالسا بولىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشقا ھەرگىز بىپەرۋالىق قىلماسلىق ۋە مۇھلەت بەرمەسلىك كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كۆزنى قارىغۇ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

راكتىن بولغان كۆز ئاغرىقى داۋا قوبۇل قىلمايدۇ. لېكىن، ئاغرىق پەسەيتىش ۋە كېسەللىكنى ۋاقىتلىق بولسىمۇ تورمۇزلاش مەقسىتىدە قىيىفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. قېتىق سۈزمىسى سۈيى، سىركەنجۈبىل، ئەفتىمۇن، سۇفۇپى سەۋدا، ھەببى لاجەۋەرد، مېۋە ـ چېۋىلەر سۈيى (مائۇلفەۋاكسە) ۋە خىيار شەنبەر قاتارلىقلار بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇش ھەمدە ئارپا سۈيى (مائۇششەئىر)، بىنەپشە شەربىتى، سىركەنجىبىل، خەشخاش شەربىتى، جۇلاب ۋە نېلۇپەر شەربەتلىرىنى بېرىش كېرەك. تامىقىغا ھارارەت پەيدا قىلمايدىغان ۋە ياخشى ئوزۇقلۇق (كەيمۇس) بولالايدىغان بۇغداي ئۇنىدىن قىلىنغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، يەڭگىل ۋە ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەر، مەسىلەن: ئۇچارقاناتلار گۆشلىرىدىن كەكلىك، قىرغاۋۇل گۆشى ھەم سېمىز چوجە، ئوغلاق، پاقلان گۆشى ۋە كاللا ـ پاچاق قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (ئاقلانغان بىخسۇس)، گاۋزىبان، گۈلبىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام، چىلاندىن 15 دانە، ئاقلانغان يېڭى نېلۇپەردىن يەتتە دانە ئېلىپ، ئوبدان پىشۇرۇپ ياخشى سۈزۈپ تەييارلانغان خەشخاش شەربىتى، تاتلىق ئانار شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربەتلىرىنىڭ بىرى قوشۇلغان ئارپا ھەريىسى (ئاتلا ئېشى) تەييارلاپ، ئۇنىڭغا يەنە ئازراق بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى مائۇلجەبىننى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەرنىڭ بىرەرسى بىلەن ياكى كالا سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىق.

قەدىمكى ھۆكۈمالىرىمىز: «سەۋداننىڭ مۇنزىجلىرىنى ئىشلەتكەيلەر. يەنى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئۇنىڭدىن كېيىن مائۇلجەبىننى بەزىدە سۇفۇپى مۇبەددىل ۋە سۇفۇپى مۇسھىل بىلەن ئىچكۈزگەيلەر» دەيدۇ. ھەجەرى ئەرمەننى، ھىلىلە كابىلە، ھىلىلە ھىندى، بىستىپايەج، نەمەك ھىندى (ھىندى تۇزى) ۋە غارىقۇنلاردىن تەييارلانغان تالقان سۇفۇپى مۇسھىل دېيىلىدۇ. تەرخەمەك، قاپاق، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، گاۋزىبان ھىندى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سەندەل، تاباشىر، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەردىن يالغان تالقان سۇفۇپى مۇبەددىل (مىزاج ئۆزگەرتكۈچى تالقان) دېيىلىدۇ. ئۇنى مائۇلجەبىن بىلەن كۇندە 15 گرامدىن كاپ ئەتسە بولىدۇ. مەزكۇر سۇفۇپ سىناقتىن ئۆتكەن نۇسخىدۇر. يەنە شىيافى ئەبيەزنى تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ياكى شىيافى مامسانى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش كېرەك. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىكىلىملىك ۋە ئازراق زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتىدىن چاپسا ياكى ئارپا ئۇنى، بىنەپشە، نېلۇپەر ۋە دادۇر ئۇنى، بابۇنە، ئىكىلىملىك، كاكىنەچ سۈيى، ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيى قاتارلىقلاردىن ياسالغان زىمادنى چاپسا بولىدۇ. ئاق لەيلى، ھەمىشباھار ۋە ئىتئۈزۈمى ياپراقلىرىنى

سوقۇپ، بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىماد قىلىپ چاپسىمۇ بولىدۇ. تۇخۇم سېرىقى ۋە گۈل يېغىدىن ياسالغان قىرۇتنى ھەر كېچىسى ئۇستۇنكى قاپاققا قويۇشقا بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تەركىبىدە يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن)، شىلىملاپ سىلىقلاشتۇرغۇچى (مۇنجىرىيات)، مەست قىلىپ سېزىمنى يوقاتقۇچى (مۇخەددىرات) دورا تەركىبلىك ياسالمىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەمما، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. بابۇنە، گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى، ئىكلىلمىلىك ۋە نېلۇپەر گۈللىرىنى قاينىتقان سۇ بىلەن سىرتىدىن ئېقىتىپ يۇيۇش (نۇتۇل قىلىش)، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى كەتىرا ياكى ئانا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈشمۇ پايدىلىق. شادىنەج، نىشاستىلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا سۈرمە قىلىپ تارتىپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. كۆزدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىشتە، دەسلەپتە مەست قىلغۇچى (مۇخەددىرات) دورىلارنى ئۇنىڭدىن كېيىن شادىنەج، نىشاستە، گىل مەختۇم، مامىسا ۋە مەرۋايىت ئىستېمال قىلدۇرسا ياخشىراق ھەمدە بۇلارنى ئىشلىتىشتە كۆز ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىك ماددىسى بەك ئورۇنلىشىپ قالمىغان بولۇشى كېرەك. ئەگەر ماددىلار بەك ئورۇنلىشىپ قالغان بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىشلا كۇپايە قىلىدۇ. بۇنىڭدا كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى ۋە گۈلاب سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ۋە گىل ئەرمىنىلەرنىڭ ھەربىردىن ئۈچ گرام ئېلىپ، ئۇلارنى 12 گرام ئەرقى بىدىمىشكىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئاغرىق توختىغاندىن كېيىن يۇيۇلغان تۇتىيا، شادىنەج ۋە نىشاستەلەرنىڭ ھەربىردىن ئۈچ گرام، شىيافى مامىسا، گىل مەختۇم ھەر بىردىن ئىككى گرام، مەرۋايىتتىن بىر گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ھەمدە ئاغرىق پەسەيتكۈچى، ئىچىنى يۇمشاتقۇچى شىيافلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بوشاشتۇرغۇچى (مۇرخىيە) لوئاب ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار كۆزگە سۈركىلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈپ ھۆللۈك پەيدا قىلىشمۇ پايدىلىق. سەۋدا پەيدا قىلىدىغان غىزالار، مەسىلەن: لوۋىيا، پەتىڭگان، كالا گۆشى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

شېشىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجاجىيە) قا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئۇنىڭ سەۋەبى توسالغۇ چۈشۈشتىن بولغاچقا، توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى ئەسلىي ماددىنى نەزەردە تۇتۇپ ئىچىنى سۈردۈرۈش ۋە تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئېچىشقا تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: ئەسلىي ماددا سوغۇق بولسا بەدىيان، ئىزخىر، ئەمەن، ئەفسەنتىن، سېرىق ئوت (ئەفتىمۇن) ئۇرۇقى قا-

تارلىقلارنى قاينىتىپ، دىنار شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ماددا ئىسسىق بولسا كاسىنە ئۇ-
رۇقى، بىخسۇس، ئىتئۈزۈمى، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم ۋە شاھتەررەلەردىن تەي-
يارلانغان مەتبۇخنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە بۇزۇرى شەربىتى،
قۇرسى رەۋەن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئىسسىق ماددىدىن توسالغۇ پەيدا بولىدىغانلىرى ناھا-
يىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئەگەر توسالغۇلار ئېچىلىپ بولسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن
كۆز راكىنى داۋالاش قىسمىدىكى ئاق لەيلى يېپرىقى چۈشكەن زىمادقا تۇخۇم ئېقىنى ئا-
رىلاشتۇرۇپ كۆزگە دائىم چېپىپ بېرىش كېرەك. شىيافى ئەبىيەزنى ئانا سۈتىگە ئارىلاش-
تۇرۇپ كۆزگە تارتىش، بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك. مە-
زاجنى ھۆللەشتۇرۇش مەقسىتىدە يەنە بادام يېغى، ئانا سۈتى ۋە نېلۇپەر يېغلىرىغا
ئوخشاش يېغلارنى سۇركەش، كالا سۈتى قايمىقى ۋە كالىنىڭ يىلىكىدىن يېسالغان
سەئۈتنى بۇرۇنغا تارتىش كېرەك. كۆپ ئۇخلاش، ئاددىي شورپا، يىلىتىلغان تۇخۇم سېرە-
قى ئىستېمال قىلدۇرۇش ۋە ئوسما، خام قاپاق، تەرخەمەكلەرنى مايلىق گۆش، سېمىز مې-
كىيان گۆشلىرى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش، تۇزلۇق، چۈچۈمەل، قىرتاق ۋە قۇرۇتقۇچى نەر-
سىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك. ئومۇمەن، شېشىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجا-
جىيىيە) قا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا ھۆللۈك يەتكۈز-
گۈچى تاماقلار بىلەن غىزالاندۇرۇش، ئارپا سۈيىنى بىر قانچە كۈنلەرگىچە ئۈزمەي ئىچكۈ-
زۇش، ئەگەر، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بىلەن بىرگە يەنە توسالغۇ بارلىقىمۇ مەلۇم بولسا
مۇنزىج بېرىپ بەدەننى تازىلاش (ئىستىفراغ قىلىش) كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ياۋا سەۋزە
ئۇرۇقى 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ھەربىرى 12 گرام، سانايى مەككى،
ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 15 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 45 گرام، تەمرى
ھىندى، تەرەنجىبىن ھەربىرى 60 گرام، ئەنجۇردىن 20 دانە ئېلىپ، دورىلارنى قاينىتىپ
300 گرام قالغاندا دورىلارنى سۈزۈپ، 21 گرام شېكەر ۋە 10 ~ 15 گرام ئاچچىق بادام
يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان پېتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئادەتتە، بۇ مەتبۇخدىن ئىككى نۆسخا
تەييارلاپ بىر ھەپتىدە ئىچىپ بولىدۇ. بۇ مۇنزىج مەتبۇخنى ئىچكەن مەزگىللەردە ئانا
سۈتىنى بىۋاستە كۆز ئەتراپى ۋە چېكىگە سۇركەپ ئۇۋۇلاش بىلەن بىرگە تۆۋەنكى زىما-
نى ئارىلاپ چېپىش كېرەك:

ھەمىشباھار يېپرىقى ياكى ئاق لەيلى يېپرىقىنى سالايە قىلىپ تۇخۇم ئېقى، بىنەپشە
يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، ئەمما كافۇرنى پۈراش ۋە كۆزگە يېقىن ئەكىلىشتىن
ساقلىنىش كېرەك. شۇنى بىلىش كېرەككى، شېشىسىمان سۇيۇقلۇقتا كېسەللىك

بولسىلا بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، سۆگەت يېغىنىڭ بىرىنى بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈش (سەئۈت قىلىش) كېرەك. بولۇپمۇ، ئەگەر كۆز ئاغرىقىغا باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەلسە، ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن شىيافى ئەبىيەزنى ئانا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كۆپلەپ ئىستىفراغ قىلىش، دائىم ئاچ قېلىشقا ئوخشاش ئىشلار تۈپەيلىدىن، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىپ كۆزگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەن بولسا، داۋالاش نۇقتىسىنى ئاساسلىقى ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە قارىتىش بىلەن بىرگە ئىستىفراغ قىلىش، قۇرۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك. ھەرخىل سۈتلەرنى بىۋاستە باش ـ كۆزلەرگە سېغىش، بىنەپشە يېغىنى سەئۈت قىلىش، ئوغلاق ۋە كىچىك پاقىلانلارنىڭ گۆشى، ھارارىتى تۆۋەن شاراب ياكى ئارپا سۈيى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قاتتىق تەرىكەت، كۆپ تەرلەش ۋە مۇنچىغا ئۇزۇن چۈشۈپ بەك تەرلەپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. بىنەپشە، نېلۇپەر ۋە سۆگەت يىپراقلىرىغا ئوخشاش بەدەن، باش ۋە كۆزگە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە چارە ـ تەدبىرلەرنى كېسەلنىڭ ياخشىلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش، ئەگەر ھۆل بىنەپشە تېپىلىدىغان پەسلى بولسا، يېڭى بىنەپشىنى گۈلاب بىلەن نەمدەپ، كەچتە باشقا قويۇپ ئۈخلاشقا دەۋەت قىلىش كېرەك.

قارىچۇق (ئۇزۇمسىمان پەردە تۆشۈكچىسى) تارىيىپ كېتىشتىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا، ئەگەر قان ئارتۇق بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ مىزاجغا مۇناسىپ مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، ياش ئاققۇزغۇچى دورا (مۇدەممەئات) لارنى كۆزگە تارتىش كېرەك. قوغۇشۇندىن كۆز چانىقىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان كۆز ئۆيى ياساپ، ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك قويۇپ، داكا ياكى شىلىملىق پلاستىر (جىياۋبۇ) بىلەن كۆزگە چاپلاش، يەنى قوغۇشۇن ئوتتۇرىدىكى تۆشۈكنى كۆزنىڭ ئۈدۈل ئوتتۇرىسىغا توغرا كەلتۈرۈپ، تۆشۈكنى ئوچۇق قويۇپ چاپلاش، يورۇق نەرسىلەرگە قاراش، باشنى تۆۋەنگە سالقىلاتماسلىق كېرەك.

شېشىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى جەلىدىيە) نىڭ سىقىلىشىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆزنىڭ باشقا ئىشىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قوللانغان ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: كۆز ئەستەر پەردىسى (تەبەقەئى مۇلتەھىمە) نىڭ يالليۇغىنى داۋالاشتا قوللىنىلغان ئاغرىق پەسەيتىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئىشىق يانغاندىن كېيىن ئىستىفراغ قىلىش، شىيافى ئەبىيەزنى كۆزگە تېمىتىش، ئانا سۈتىنى بىۋاستە باش ـ كۆزلەرگە سېغىش، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈش (سەئۈت قىلىش) كېرەك.

تورسىمان پەردە (تەبەقەئى شەبەكىيە) پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان (تەفەررۇقۇلئىتتىسالى)

دىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا، ئەسلىي كېسەللىككە داۋا قىلمىسىمۇ ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن دەسلەپتە قان ئېلىش، مىزاج تەڭشەش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش ھەمدە ئەپيۇن چۈشكەن شىيافى ئەبىيەزنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل ياغلىرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

بالا ھەمراھىسىمان پەردە (تەبەقەئى مەشىمىيە) نىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا باش ساھەسىدىن قان ئېلىش، دۇمبىسىگە لوڭقا قويۇش، ئىچىنى يۇمشاتقۇچى دورا (مۇلەييىنات) لار بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش كېرەك. ئىسپىغۇل ياپرىقى ۋە ئىتئۈزۈمى ياپراقلىرىنىڭ سۈيىنى ئېلىپ قاينىتىپ، ئارقىدىن ھۆزۈز (رۈسۈت ھىندى) ۋە ئازراق شىيافى ئەبىيەزنى ئېرىتىپ، ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتسا بولىدۇ. خورما چېچىكىنى ئىسپىغۇل لوئابى ۋە ئازراق سىركە، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈخلاشتىن بۇرۇن كۆزگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۈلبىيىە) نىڭ ئىششىقى تۈپەيلىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئەگەر ئۇ قاندىن بولسا، باش ۋە يۈز ساھەلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كەيپىياتى يەڭگىل دورىلار، مەسىلەن: بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، چىلان، سەرپىستان ۋە چالا پىشۇرۇلغان ئارچىلارنى قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئۈنىڭغا كۈنجۈت يېغى، قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىمۇئارقا بىر قانچە قېتىم ھۆقنە (كلىزما) قىلىش ھەمدە مەتبۇخى سەرپىستان يەنى چىلان، سەرپىستان، ئەينۈلا، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، شىرخىست ۋە تەرەنجىبىنلەر قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مادداىلارنىڭ كۆزگە قۇيۇلۇشىنى توسۇغاندىن كېيىن، مېڭىدىن كېرەكسىز مادداىلارنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) كېرەك. يۇقىرىقى چارە - تەدبىرلەرنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، ئەپيۇن چۈشكەن شىيافى ئەبىيەزنى قاينىتقان ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، ئىتئۈزۈمى چۆپىنىڭ سۈيى بىلەن بىللە كۆزگە تارتىش ۋە تېڭىش كېرەك. چىلان شەربىتىنى ئارپا سۈيى بىلەن داۋاملىق ئىچىش، بەزى مۇڭاپىق سەئۈتلارنى بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈش پايدىلىق.

سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا، زۆرۈر تېپىلسا قان ئېلىش ھەمدە يۇقىرىدىكى مەتبۇخقا سېرىق ھېلىلە، خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئىچىنى بوشىتىش ياكى قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئەينۈلا، چىلان، تەمرى ھىندى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ياكى سەپرا سۇرگۈسى (مۇسھىلى سەپرا) بەرگەندىن كېيىن ئاقلانغان ئارپا ۋە بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 دانە، چەشمىخامدىن 20 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئازراق ئەنزىرۇتنى

قوشۇپ، دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسچىلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ مائۇششەئىر (ئارپا سۇيى) قىيامىدەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كېچە ۋە كۈندۈز بىر قانچە قېتىم كۆزگە تېمىتىپ بېرىلىدۇ. كېسەل كىشىنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇغا چىلانغان داكىنى كۆزگە قويۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن كەچتە يانقاندا ئانار ۋە كاسىنە ياپراقلىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنىڭغا دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردىكى ئىسپىغۇلنى قوشۇپ، گۈلاب ۋە گۈل يېغى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە چېپىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى تېڭىقنى يېشىپ كۆزنى ئوبدان تازىلاپ، سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆلىلەشتۈرگۈچى تاماقلار يېگۈزۈلىدۇ ھەمدە بىنەپشە يېغى ۋە ئانا سۈتىنى بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ. بەزىدە شىيافى ئەبىيەزنى كۆزگە تېمىتسىمۇ بولىدۇ. ئىسسىقتا يول يۈرۈش، مۇنچىغا چۈشۈشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا ماددىلارنى پىشۇرۇپ، بەلغەم سۈرگۈسى (مۇسھىلى بەلغەم) ۋە ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاپ (تەنقىيە قىلىپ) بولغاندىن كېيىن، مەستىكى يېغى بىر ھەسسە، ئىپار 1/4 ھەسسە، ياۋا قاپاق يوپۇرمىقى (زۇفرا) سۈيىدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئاز ـ ئازدىن كۆپەيتىپ، بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇرمەككى، قورۇلغان سىيادان ۋە سالايە قىلىنغان زەپەرلەرنى رەختكە ئوراپ چۈشكۈرتۈش مەقسىتىدە بۇرۇنغا پۈرتىلىدۇ. ئەگەر، چۈشكۈرتۈشنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمىسا، كۈندۈش قوشسا بولىدۇ. ئىپارنى ئىششىق يانداۋۇرىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ سۈرمە قىلىپ تارتسا بولىدۇ. دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن قىزىلگۈل، ئاس قاتارلىقلارنى شاراب ياكى تۇخۇمنىڭ سېرىقىدا پىشۇرۇپ، گۈل يېغى ۋە زەپەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

كۆز ئاغرىقى سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىقتىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، سۇفۇپى سەۋدا ياكى ھەببى لاجۇەرد بىلەن بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. لېكىن، مەزكۇر سۈرگە دورىلىرىنى بېرىشتىن بۇرۇن قائىدە بويىچە مۇنزىج دورىلارنى بېرىپ كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرىدىغان ھەمدە بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزىدىغان چارىلەر قوللىنىلغان بولۇشى شەرت. بۇنىڭدا كەيپىياتى يەڭگىل ئىستىفراغ دورىلىرى، مەسىلەن: خېمىرى بىنەپشىنى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن قوشۇپ بەدەننى تەنقىيە قىلىش، بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش ھەمدە مېڭە ۋە كۆزنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن ھۆللۇك يەتكۈزگۈچى غىزا ۋە شەربەتلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئانا سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتىنى باش ـ كۆزلەرگە قۇيۇش ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك. ئانا سۈتى، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى ۋە ھەمىشباھار سۈيى

نى بۇرۇنغا تېمىتسا، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى. تامىقىغا ئارپا ۋە دادۇر سۈيىگە ئوخشاش ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەنمۇ كۆز ئاغرىقىدا ياخشىلىنىش كۆرۈلمىسە، ئارپىنى كۆيدۈرۈپ شىيافى ئەبىيەز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ئېرىتىپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا كۆزگە تارتىش؛ كۆزنى گۈلابتا نەمدەلگەن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇش كېرەك.

كۆز ئاغرىقى يەڭگىللەپ، كۆزنىڭ چىڭقىلىپ پۈلتىيىشى ۋە چەكچىيىشى ئازايسا، قىزىتىلغان لۆڭگە، گىرىلكا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش؛ باش ساھەسىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇپ بېرىش كېرەك. يەنە بابۇنە، ئىكلىلمىلىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىشىشىق تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن تەرلىتىش كېرەك.

كۆز ئاغرىقى قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۈلبىيىە) نىڭ قۇرغاقلىشىشىدىن بولسا، كۆزنىڭ مىزاجىنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم. بىنەپشە يېغى ياكى نېلۇپەر يېغى ۋە مومىلار بىلەن تەييارلانغان قىرۇتنى ئەسەررائى سۈيى، قاپاق لېشى سۈيى قاتارلىقلار بىلەن نەمدەپ، باش ۋە پۇتۇن بەدەنگە سۇركەش كېرەك. شىيافى ئەبىيەزنى سۈتتە ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە سېغىش، ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇ-خلاشتىن قەتئىي ساقلىنىش، ئەگەر، ئۆي ئىسسىپ كېتىپ سىرتقا چىقىشقا توغرا كەلسە يۇزنى يېپىۋېلىش كېرەك.

قاتتىق پەردە (تەبەقەئى سۈلبىيىە) نىڭ پالەچلىنىپ بوشاپ كېتىشىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مۇنزىج بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، بەلغەم مۇسھىلى ۋە ھەببى ئايارەجلەر ئارقىلىق بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئۇنىڭ-دىن كېيىن غۇنچە ئۇزۇم، ئاقىرقەرھا، دورىلىق ئاچچىقسۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تەنقىيە قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە غار ـ غار دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش؛ مەستەكى، كۇندۇر، رازىيانەج ۋە ئېگىرلەرنى يالغۇز ياكى قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن قوشۇپ چاينىاش؛ قارا سەئىد ھىندىنى تىلغا سۇركەش، شىيافى ئەھمەرنى مەتبۇخى زۇپا بىلەن ئېرىتىپ دائىم كۆزگە تېمىتىش كېرەك. تاماقلاردىن سۇيۇقلۇقلارنى ئۆزىگە سۈمۈرىدىغان ھەرخىل قو-رۇما (كاۋاپ) لار ۋە قىرغاۋۇل، كەكلىك گۆشى بىلەن پىشۇرۇلغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۇتى، قۇرامى، پەسىل ۋە باشقا شا-رائىتلار مۇۋاپىق كەلسىلا باش ساھەسىدىن قان ئالسىمۇ بولىدۇ. بۇ چارىلەر بىلەنمۇ كې-سەللىك ياخشى بولۇپ كېتەلمىسە، ئۇچەيلەرنى قويۇق سۇيۇقلۇقلاردىن تازىلايدىغان ھۆقنە دورىلىرى بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. نورمال دەرىجىدە تەنھەرىكەت قىلىش

تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ناۋادا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ قالسا، ئۇنىڭغا باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ قالىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا كۆزگە قارىتا دورا قىلىشنى توختىتىپ، باش ئاغرىقىنى داۋالاش كېرەك. چۈنكى، باش ئاغرىقى ساقايسا كۆز كېسەللىكىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۇزۇمسىمان تۆشۈكنىڭ ئىششىقىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈسۈلى كۆز يالللۇغى (رەمەد) نى داۋالاش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

قاپاق ۋە كىرپىك كېسەللىكلىرى

قاپاق ۋە كىرپىكلەر كۆزنى مۇھاپىزەت قىلىدىغان مۇھىم ئەزالاردۇر. گەرچە ئۇلار بىۋاستە كۆرۈش خىزمىتىگە قاتناشمىسىمۇ، لېكىن كۆزنىڭ نورمال كۆرۈشىدە مۇھىم ۋاستىچىلىك رول ئوينايدۇ. قاپاق تەبىئىي هالدا ئېچىلىپ ـ يۇمۇلۇپ كۆزنى كۆچلۈك نۇر، سىرتقى زەخىملەردىن ساقلايدۇ ۋە بەلگىلىك كۆرۈش ئورنى بىلەن تەمىنلەيدۇ. مۇڭگۈز پەردە يۈزىنى بىر قەۋەت سۈيۇقلۇق بىلەن نەمدەپ تۇرىدۇ. كىرپىكلەر كۆزنى هەرخىل چاڭ ـ توزانلاردىن ساقلايدۇ. قاپاق ۋە كىرپىكلەردىكى هەرخىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: قاپاق ساڭگىلاش (پالەچلىنىش)، قاپاقتىكى ئىششىق ۋە هەرخىل جاراهەتلەر هەمدە تەتۇر ئۇنگەن كىرپىك قاتارلىقلار كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتىگە بەلگىلىك دەرىجىدە نۇقسان يەتكۈزىدۇ، يەنى قاپاقتا پالەچلىنىش، ئىششىق بولغاندا كۆز نورمال ئېچىلمايدۇ؛ تەتۇر ئۇنگەن كىرپىك كۆز يۇمىلىقىغا سانجىلىپ بىئارام قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلاردا كۆرۈلگەن نورمالسىزلىقلار ۋە كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىش يەنىلا بەلگىلىك مۇھىم ئەهمىيەتكە ئىگە.

قاپاق كېسەللىكلىرىگە دورا ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى، قاپاقنى تېڭىپ قويۇش، باشنى كېسەل بولغان تەرەپكە قىلىپ ئارام ئېلىش ياكى ئۇخلاش كېرەك. دورا بىلەن هەل قىلىشقا مۇمكىن بولسىلا دەستىكار (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى بىلەن بىر تەرەپ قىلىشقا ئالدىرىماسلىق، دورا بىلەن داۋالاش مۇمكىن بولماي چوقۇم دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىپ، ئاندىن كېيىن ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن هەر قانداق گۆشنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن تەڭشەلگەن شويلىسى، ئېرىتىلگەن تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق چىقىرىندىلىرى ئاز بولغان، خىلىت تەڭشەش ۋە توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىش هەمدە بىر نەچچە كۈنگىچە قاتتىق هەرىكەت قىلىشتىن ئېهتىيات قىلىش لازىم.

كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇش

كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇش (كۆمىنەتۇلجەفەنى) كۆپىنچە ئۇيقۇدىن كېيىن كۆزگە قۇم ياكى توپا كىرىپ كەتكەندەك بىلىنىدىغان ئەھۋالغا قارىتىلغان بولۇپ، ياشانغانلاردا ۋە قۇرغاق جايلاردا يۈرگۈچىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

ئۇخلىغاندا ناچار، يەللىك ماددىلارنىڭ قاپاق ۋە قاپاق گىرۋەكلىرىگە توپلىشىپ قالغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يەللىك ماددىلار قاپاق ھەربىتىگە توسالغۇ پەيدا قىلغاچقا، ئۇيقۇدىن كېيىن كۆزنى ئاچقاندا كۆزگە قۇم، توپا كىرىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ.

داۋاسى

بىمارنىڭ مىزاجىنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ قان ئېلىش ۋە مۇسھىل دورىلار بىلەن بەدەندىكى يەللىك ماددىلارنى تازىلاش لازىم. ھەببى سەبرى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق گىرۋەكلىرى ۋە سۇيۇقلۇق قاتلىمىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىيافى سۇمبۇلغا ئوخشاشلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زەرۇرى ئەسفەر كەبرى، شىيافى ئەھمەرھار، كوھلى باسلىقۇن قاتارلىقلار بىرىنىڭ كەينىدىن بىرى كۆزگە تارتىلىدۇ.

بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، ئانا سۈتى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تېمىتىش، سەبرىنى يۇمشاق سوقۇپ سۇيۇلدۇرۇپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىش مەنپەئەتلىك.

كۆزنى دائىم ئىلمان سۇدا يۇيۇش ياكى ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈش كېرەك. ئوزۇقلىنىشتا ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدىغان، تەبئىي يۇمشايدىغان سىڭىشلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، كالا گۆشى ۋە ھەرخىل پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر،

كونا سۇت، قېتىق، قايماقلاردىن پەرھىز قىلىش، چاچنى پاكىز تۇتۇش،كۆزنى سۇت بىلەن يۇيۇش لازىم.

قاپاق يەللىك ئىششىقى

قاپاق يەللىك ئىششىقى (تەھەببۇجۇلئەجفانى، ئىنتىفاخۇلئەجفانى) قاپاقتىكى يەلدىن بولغان ئىششىققا قارىتىلغان بولۇپ، بەزىدە پەيدا بولۇپ، بەزىدە يوقاپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى

ئاساسلىقى ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ بىرەرسى ئاجىزلاپ، ماددا ئالمىشىش (بەدەنى مايەتەھەللەلۇ) خىزمىتىدە نورمالسىزلىق پەيدا بولسا، قاپاقتا ئىششىش كېلىپ چىقىدۇ.

1. يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئەسلىي ھارارەت ئاجىزلاپ سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈك ئېشىپ كەتسە، ھەزىم قىلىش، ماددا ئالمىشىش ئاجىزلاپ، قاپاقنىڭ يەللىك ئىششىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇرەك خىزمىتى ناچارلاشقاندىمۇ پۇتۇن بەدەننىڭ، جۈملىدىن قاپاقنىڭ ئىششىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئىششىق پەيدا بولسا، قاپاقنىڭ ئىششىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

قاپاق ئىششىقى ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇ، ئىچكى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە كېسەللىك بارلىقىنىڭ مۇھىم بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر ئۇنى قاپىقىم ئىششىپ قالدى، دەپ شىكايەت قىلىدۇ. ئىششىق بەزىدە يوقىلىپ، بەزىدە پەيدا بولۇپ قالىدۇ. كېسەل كىشىدە سىرتقى جەھەتتىن زەخمىلەنگەنلىك تارىخى بولمايدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئىششىقنىڭ قايسى ئىچكى ئەزادىكى كېسەللىك تۈپەيلىدىن بولغانلىقى-

نى ئېنىقلاش كېرەك. ئەگەر قايسى ئەزادىن بولغانلىقى سېزىلسە شۇ ئەزانى داۋالاش، شۇ ئەزانىڭ مىزاجىنى تۇزەش ۋە بەدەننىڭ ھەزىم قىلىش، ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى كۈچەيتىش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا قاپاق ئىششىقىنى تېگىدىن ساقايتقىلى بولىدۇ. شۇڭا ئىششىغان قاپاقنى ئامال قىلىش ھاجەتسىز.

قاپاق قىچىشىش خاراكتېرلىك ئىششىق

قاپاق قىچىشىش خاراكتېرلىك ئىششىق (شەرا) قاپاقتا قىچىشىش بىلەن بىرگە كۆرۈلگەن ئىششىققا قارىتىلغان.

سەۋەبى

سەپرا، قان ۋە ئاچچىق بەلغەمنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ ئۇچ خىل مادداننىڭ ئىككىسى ياكى ھەممىسىدىن مۇرەككەپ ھالدا كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە قاپاق قىچىشىپ، قىچىشقانسىرى ئۇششاق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ. ئىششىق كۆپىنچە كېچىسى ئېغىرلىشىدۇ.

سەپرا خاراكتېرىدىكىسىدە قىچىشىش، قان خاراكتېرىدىكىسىدە قىزىللىق كۈچلۈك بولىدۇ. بەلغەم خاراكتېرىدىكىسىدە بىمار ھۇرۇن بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قېيفال تومۇرىدىن ئازراق قان ئېلىش، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك قاينىتىلمىلىرىنى ئىچكۈزۈش ياكى تەمرى ھىندى ۋە سېرىق ھېلىلە قاينىتىلمىلىرى، خېمىرى بىنەپشىلەرنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچىنى سۈردۈرۈشتەك يەڭگىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش كېرەك.

سەپرانى قايتۇرغۇچى ۋە سوۋۇتقۇچى، قەينى توختاتقۇچى، تەبئىتى سوغۇق، تەمى تاتلىق نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، ئانار، غورا، ئارپا سۈيى

ۋە ھەر خىل مېۋىلەر سۇيى قاتارلىقلارنى يۇيۇلغان شادىنەج تالقىنى بىلەن قاپاققا سۈركەش، سېرىق ھېلىلە پوستى چىلانغان قىزىلگۈل ئەرقىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. ئىسپىغۇل ئۇرۇقى شىرنىسىنى ئەرقى گۈل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قاپاققا سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

قاپاق ساڭگىلاش

قاپاق ساڭگىلاپ قېلىش (ئىستىرخائىئۇلجەفەنى) قاپاق بوشىشىپ ساڭگىلاپ قېلىپ، كۆزنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگەنلىكىگە قارىتىلغان. ئۇ، تۇغما خاراكتېرلىك ھەم ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك قاپاق ساڭگىلاش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

سەۋەبى

قاپاقنىڭ ساڭگىلاپ قېلىشى بىرلا ياكى ئىككىلا قاپاقتا كۆرۈلىدۇ. تۇغما خاراكتېر-دىكىلەردە كۆپىنچە ئىككىلا قاپاق ساڭگىلاپ قالىدۇ. بۇ، ھامىلىنىڭ نورمال تەرەققىي قىلمىغانلىقى، بولۇپمۇ قاپاق گۆشلىرىنىڭ تولۇق تەرەققىي قىلمىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى كىشىلەردە نەسەب تارتىش (ئىرسىيەت) خاراكتېرىدىمۇ بولىدۇ.

ئىككىلەمچى خاراكتېرىدىكىسى كۆپىنچە بەلغەم خىلىتى يەنى ھۆللۈك ئېشىپ كېتىپ، تۆتىنچى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىدىن يەرلىك ئورۇن قۇۋۇەتسىزلىنىپ پەيدا بولىدۇ. يەنە بەزى كىشىلەردە توقۇلمىلارنىڭ قىسمەن ھالدا بۇزۇلۇشى يەنى سىرتقى جەھەتتىن زەخمىلىنىش (مەسىلەن: چېكە ئەسەبلىرىگە بىر نەرسە تېگىپ كېتىش) قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ قاپاقنىڭ ساڭگىلاپ قېلىشى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تۇغما خاراكتېرلىك ۋە نەسەب سەۋەبىدىن بولغان قاپاق ساڭگىلاپ قېلىشتا، قاپاقنىڭ ساڭگىلاش دەرىجىسى ئوخشىمايدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق بالا كۆزىنى ئاچالماي، كېيىن تەدرىجىي ھالدا قاپاق ساڭگىلىغانلىقى مەلۇم بولىدۇ.

ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك قاپاق ساڭگىلاپ قېلىشتا، ساڭگىلاش دەرىجىسى يېنىك بولسا، قاپاق كۆزنى يېرىم توسۇالىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولسا، كۆزنى پۈتۈنلەي توسۇپ،

كۆزنى نورمال ئاچقۇزمايدۇ. ئەگەر ئۇ، ھۆللۇك بەك ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، ياش كۆپ چىقىپ، باش ئېغىرلىشىپ، كۆز چىڭقىلىدۇ. ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن قاپاق بەكرەك ساڭگىلاش، ھەربىر قىلغاندىن كېيىن ئوڭلىنىپ قېلىش، سوغۇقتا كۇچەيىش، ئىسسىقتا يەڭگىللەشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. قاپاق گۆشلىرى بوشىشىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، ئەتىسى ئورۇندىن تۇرغاندا قاپاق ساڭگىلاش يېنىكلەيدۇ. ھەربىر چارچىغاندا قاپاق ساڭگىلاش ئېغىرلىشىدۇ.

سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن بولغانلىرىدا زەخىملىنىش تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبلەرنى يوقىتىش، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى تازىلاپ، مەزاجنى تەڭشەش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن پالەچكە قىلىنىدىغان چارىلەرنى قىلسا بولىدۇ. ئايارەجلەر ۋە ئىترىفىل كەبىر قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بوزبۇغىنى سۇ بىلەن سۇركەپ سۈيىنى قاپاققا سۈركەش، قۇندۇز قەھرىدىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق يانجىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاز - ئازدىن قاپاققا چېپىش كېرەك. ئەگەر، يۇقىرىقى ئۇسۇللاردا داۋالىسىمۇ ئۇزۇنغىچە ساقايمىغانلارنى بولۇپمۇ تۇغما خاراكتېرلىك قاپاق ساڭگىلاشنى مەخسۇس دەستىكارلىق تۇزەش ئۇسۇللىرى بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەمما، قاپاق قۇۋۇەتسىزلەنگەنلىكتىن پەيدا بولغان قاپاق ساڭگىلاشنى دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغىلى بولمايدۇ.

چىمچىقلىق

چىمچىقلىق (ئىختىلاجۇلجەفەنى) قاپاقلارنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا ئېچىلىپ - يۇمۇلۇپ ھەربىر قىلغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئىككىلا كۆزنىڭ ياكى بىر كۆزنىڭ قاپاق تارىمۇش پەيلىرى ئىختىيارسىز لىپىلداپ ھەربىر قىلىپ، كۆزنىڭ نورمال كۆرۈش خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى

ئىچكى - تاشقى، ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇق سەۋەبلەرنىڭ قاپاققا يامان تەسىر

قىلىشى، بەزى بۇزۇق ماددىلارنىڭ مەلۇم ئورۇنلاردا تۇرۇپ قېلىشى، كۆز، قاپاق، مېڭە سېزىش كۇچىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشى ياكى توسۇلۇشى نەتىجىسىدە قاپاق ئۆزلۈكسىدىن ئىختىيارسىز ھەرىكەت قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. قاتتىق خاپا بولۇش، كۆپ يىغلاش ۋە خۇش بولۇش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، مۇزلۇق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش ياكى چېكە سىلەسىگە بىر نەرسە تېگىشتەك ئاممىلار بەزى كىشىلەردە مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەلۇم سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كۆزنى چىمچىقلىتىشقا ئادەتلىنىپ قېلىشتەك ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى

بىر كۆزنىڭ قاپىقى ياكى ئىككىلا كۆزنىڭ قاپىقى ئىختىيارسىز ھالدا يۇمۇلۇپ ـ ئېچىلىپ، لىپىلداپ ئۆزلۈكىدىن ھەرىكەت قىلىدۇ. قايسى ماددا بۇزۇلغانلىقىدىن بولغان بولسا، شۇ ماددىغا خاس بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ھۆللۈكتىن بولغاچقا كۆزدىن ياش ئېقىش، سوغۇق ھاۋاغا چىققاندا كۇچىيىش، تومۇرى بوش سېلىپ، سۇيدۇكى ئاق كېلىشتەك بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. كۆز قىسىلىپ ـ ئېچىلىپ تۇرغاچقا خەلق ئارىسىدا چىمچىق، دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى

قايسى ماددىدىن بولغان بولسا شۇ ماددىنى تەڭشەش ئۈچۈن مۇناسىپ مۇنزىج ۋە مۇسھىللارنى بېرىش، ئاندىن كېيىن ئاساسەن پالەچكە قىلىنىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە ھەببى ئايارەج، مەجۇنى داۋائىمىشكى ھار قاتارلىق دورىلارنى بېرىش كېرەك.

سىرتقى تەرەپتىن رەۋغىنى قۇستە مۇرەككەپ، رەۋغىنى پەرپىيۇن قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كېرەك. ھەرخىل سوغۇقلۇق ئىشلار ۋە يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، ئاغرىقنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئىسسىقلىق ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قىلىش ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

مەلۇم سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كۆزنى چىمچىقلىتىشقا ئادەتلىنىپ قالغان بولسا، ئۇنى ئاڭلىق ھالدا تىزگىنلەشكە يېتەكلەش ياكى مەجبۇرىي باشقۇرۇش ئارقىلىق تۇزەش كېرەك.

قاپاق كېپەكلىشىش

قاپاق كېپەكلىشىش (سەئفەتۈلجەفەنى) قاپاق ۋە كىرپىك تۈۋىگە ئۇششاق جاراھەتلەر چىقىپ كېپەكلەشكەنلىككە قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. يەنى بۇزۇلغان سەۋدا ياكى بەلغەم خىلىتىدىن ئۆرلىگەن يەلنىڭ قاپاققا يامان تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بۇ ئىككى خىلىتنىڭ ئارىلاشمىسىدىن، بەزىدە سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

قاپاق ۋە كىرپىك ئاستىغا ئۇششاق جاراھەتلەر پەيدا بولۇپ كېپەكلىشىدۇ. كېسەلنىڭ ماددىسى ئېغىر بولسا كىرپىكلەر تۆكۈلىدۇ. يەڭگىل بولسا، ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ مۇ كېتىدۇ. بەزىدە بۇ ئۇششاق جاراھەتلەر پۈتكۈل قاپاقنى ئىگىلەيدۇ.

ھۆل يەنى بەلغەم خاراكتېرلىكىدە جاراھەت يىرىڭلاش بىلەن بىرگە چۈشكەن كېپەكلىرى ئاقۇچ رەڭدە بولىدۇ. قۇرۇق يەنى سەۋدا خاراكتېرلىكىدە جاراھەت قۇرۇق بولۇش بىلەن بىرگە كېپەكلىرى قارىغا مايىل بولىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىكىدە كېپەكلىرى سېرىققا مايىل بولىدۇ.

داۋاسى

ئازراق قان ئېلىش ۋە مۇناسىپ سۈرگە دورىلىرى بىلەن بەدەننى تازىلاش، قايسى ماددا كۆچلۈك بولسا، ئالدى بىلەن شۇ ماددىغا مۇناسىپ سۈرگە ئىچكۈزۈش لازىم.

تۇزلۇق تاماقلار، دورا قوشۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە ھالۋا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش، چۈجە شورپىسىغا ئوخشاش ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. قۇرۇقتىن بولغانلىرىدا ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن مائۇلجەبىن شەربىتى ئىچكۈزۈش ۋە كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن مۇنچىغا چۈشۈش

لازىم. بۇغداي كېپىكىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قاپاقنى يۇغاندىن كېيىن رۇسۇت ۋە ماسا (تۆگە تاپىنى) قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەندىن كېيىن، شىيافى ئەھمەر، شىيافى ۋەج (ئېگىر) نى سۈرمە قىلىپ سۈركەش كېرەك. گۈل سەۋسەن يوپۇرمىقىنى جاراھەت ئۇستىگە ئىككى ~ ئۈچ قېتىم تاڭسا، جاراھىتى ساقىيىپ كېتىدۇ.

بەلغەم خاراكتېرلىكىدە بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن ساقلىنىش بىلەن بىرگە شىيافى ئەسفەرنى، ئۇنىڭدىن كېيىن شىيافى ئەھمەرلەيىننى سۈرمە قىلىپ تارتىش لازىم.

كېسەللىك ماددىسى كۆچلۈك بولسا، خىلتىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن موزا، ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختكە ئوراپ قاپاقنا قويۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن تېز تەسىر قىلغۇچى شىيافى ۋەجنى سۈرمە قىلىش لازىم. بىر ئايغىچە ئايارەج پەيقىرانى ئۈچ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن چۈجە شورپىسى ئىچىش بىلەن بىرگە مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن مايلاش، سەۋدا پەيدا قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، قوزىنىڭ كاللا ـ پاچاقلىرى ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇلار مەزكۇر كېسەللىكنى داۋالاشقا ناھايىتى پايدىلىق.

ئەگەر كېسەللىك كونىرىغان بولسا ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى دائىم تازىلاپ تۇرۇش بىلەن بىرگە شىيافى ئەھمەر ھارنى سۈرمە قىلىپ تارتىش لازىم.

ئەگەر يۇقىرىقى دورىلار بىلەنمۇ جاراھەت يوقالمىسا، جاراھەتكە نەشتەر ئۇرۇپ ئازراق قان چىقارغاندىن كېيىن، كوھلى رۇشنائىنى سۈرمە قىلىپ تارتىش لازىم. ئادەتتە جاراھەتكە شىياف دورىلارنى ئىشلەتكەندە، دورىنىڭ ئاسان تەسىر قىلىشى ئۈچۈن يەرلىك ئورۇننى پەلكۇچ بىلەن سۈركەپ قىزارتىش لازىم.

قاپاق ۋەرەمى

قاپاق ۋەرەمى (ۋەرەمۇلجەفەنى) ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن قاپاقنىڭ ئىششىپ ياللۇغلانغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە تۆت خىلىتتىكى غەيرىي نورمال ئۆزگىرىپ قاپاققا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

قان خىلىتتىكى غەيرىي نورمال ئۆزگىرىپ قاپاققا يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭغا قانىنىڭ غالىب كېلىپ قاپاقلارغا قۇيۇلغانلىقى ياكى باش ساھەسىدە قان توشۇپ قاپاقلارغا چۈشكەنلىكى ياكى قاپاققا بىر نەرسە قاتتىق تېگىپ كەتكەنلىكى سەۋەب بولىدۇ. بۇلار، پەلغەمۇنى دەپ ئاتىلىدۇ، سەپرانىڭ بەدەن ۋە باش ساھەسىگە غالىب كەلگەنلىكىدىن بولغان قاپاق ۋەرەمى ھۇمرا، بەلغەمى غەلىزنىڭ قاپاققا يامان تەسىر قىلىشى، يەنى سوغۇقتىن بولغىنى ۋەرەمى رەخۇ، سوغۇق سەۋدا يەنى سوغۇق يەلدىن بولغىنى ۋەرەمى سەلىب دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

قاپاق ۋەرەمى قاندىن بولغان بولسا، ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ، بارماق بىلەن باسقاندا قىزىللىقتا ئۆزگىرىش بولمايدۇ، قاپاق لوقۇلداپ تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. سەپرادىن بولسا، ئىششىق قاپاقنى بارماق بىلەن باسقاندا قىزىللىق ئاقىرىدۇ، قاپاق قاتتىق كۆيۈشۈپ، ئېچىشىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، بارماق بىلەن باسقاندا ئىششىق يۇمشاق، رەڭگى ئاق بولىدۇ، كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىش بولمايدۇ. سەۋادىن بولسا، ئىششىق قولغا قاتتىق بىلىنىدۇ. رەڭگى قارا، ئاغرىق بوشراق بولىدۇ.

داۋاسى

قان ۋە سەپرادىن بولغانلىرىدا قان ئېلىنىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا كۆك يۇمغاقسوت، كالا سىنە، شوخلا، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنىڭ سۈيى چېپىلىدۇ ياكى بۇ دورىلارنى سوغۇق سۇدا ئېزىپ، ئاخشىمى قاپاققا چېپىپ، ئەتىسى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. مەتبۇخى ھېلىلە، ئەرقى چۆپچىنى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا كېپەكىنى كافۇر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىككى چېكىگە تاڭىدۇ. زەرچىۋىنى گۈلاب سۈيىگە سۈرۈپ، پەلكۈچ بىلەن قاپاققا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىنىڭ دەسلىپىدە ئاق سەندەل ۋە

مامىسانى يەرلىك شوخلا سۈيىدە ئېزىپ كۆزگە چاپىدۇ. بۇغداي كېپىكىنى قاينىتقان سۇدا قاپاق يۇيۇلىدۇ. ھەببى بىنەپشە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغىنىنى داۋالاشتا، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى لاجەۋەرد ئىچكۈزۈلىدۇ. توخۇ، غاز يېغىغا ئازراق مۇقەل، ئاق لەيلىگۈلى تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا چېپىلىدۇ. قوغۇشۇننى سۇغا سۈرۈپ چاپسىمۇ، شىيافى مامىسا تاڭسىمۇ بولىدۇ.

كۆزنى داۋاملىق سوغۇق سۇدا يۇيۇش، مۇچ (لازا) قاتارلىق ئاچچىق نەرسىلەر ۋە گۆش، ياغلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

قاپاق ئۈششاق جاراھىتى

قاپاق ئۈششاق جاراھىتى (نەملەتۈلجەففەنى) قاپاققا چۈمۈلە چاققاندەك ئۈششاق جاراھەت چىققانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ، ئەتراپقا كېڭەيگۈچى ۋە قىزىل قوناق شەكلىدە ھەم ئەتراپنى يېگۈچىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ئىسسىق جايلاردا، ياز پەسلىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

كۆيگەن سەپرانىڭ قاپاققا تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەزكۇر كېسەلنىڭ ئەتراپقا كېڭىيىدىغىنى سۈيۇق سەپرادىن، قىزىل قوناق شەكلىدىكىسى قويۇق سەپرادىن، ئەتراپنى يەيدىغىنى ئۆتكۈر ۋە كۆيدۈرگۈچى سەپرادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

قاپاقتا پاشا، چۈمۈلە چاققاندەك ئۈششاق جاراھەتلەر پەيدا بولىدۇ. رەڭگى سارغۇچ بولۇپ، ئېچىشىدۇ. قاپاق قىزىرىدۇ. ئېغىرلىرىدا بەزىدە كىرپىك تۆكۈلىدۇ. كىرپىك تۈۋى يېرىلىدۇ. مەزكۇر كېسەل كۆپىنچە ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. ئەمما، ئانچە خەتەرلىك ئەمەس.

داۋاسى

باش ۋە يۈز ساھەسىدىكى تومۇردىن ئازراق قان ئېلىش، سەپرانى سۈرگۈچى دورىلار

بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەينۇلا، قارىئۆرۈك شەربەتنى ئىچىش ۋە تاتلىق ئانار سۇ-يىگە سىرىق ھېلىلە پوستىنى چىلاپ ئىچىش ياكى قىزىلگۈل شەربەتنى داۋاملىق ئىچىش ياكى سىرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندى، سانا، شاھتەررىلەرنىڭ شەربىتىگە ئازراق سوقمۇنىيا سېلىپ ئىچىش لازىم. سەپرانى قايتۇرغۇچى ۋە سۇۋۇتقۇچى تاتلىق نەرسىلەر ۋە ئانار شەربىتى، تەمرى ھىندى، ناخۇش ئانار شەربىتى ۋە چۇجە شورپىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ھەمدە سەپرا پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن تۇزلانغان بېلىق، سۈت، سو-قۇلغان ماش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. گىل مەختۇمنى يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن، ئۇپىنى گۇل يېغى بىلەن قاپاقتىكى جاراھەتكە سۈركەش لازىم. كاسىنە سۇيىنى ياكى ئۇپىنى گۇل يېغى بىلەن ياكى بىر ئاز سىركە بىلەن ياكى گىل ئەرمىنى، رۇسۇت قاتارلىقلارنى كاسىنە سۇيى بىلەن سۈركەش ياكى تۆگە تاپىنى (مامسا) سۇيى ياكى سەبرە، رۇسۇت قاتارلىقلارنى كاسىنىڭ سۇيى بىلەن ياكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ئېرىتىپ تېڭىش لازىم. رۇسۇتنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ سۈركەش ياكى شىيافى مامسا ۋە سەن-دەللەرنى ھەمىشباھار سۇيى ۋە ئەرقى گۇل بىلەن سۈركەش، پاقىيوپۇرمىقى سۇيىنى تېڭىش، ئاچچىق ئانار پوستى ۋە موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ چېپىش لازىم.

كۆزنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش ۋە مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن شىيافى ئەھمەر-لەيىنى سۈرمە قىلىپ تارتىش لازىم.

قاپاقتا تۇگۈنچەك پەيدا بولۇش

قاپاقتا تۇگۈنچەك پەيدا بولۇش (ئوقدەتۇلجەفەنى) ئۇستۇنكى قاپاق تېرە ئاستىغا قاتتىق تۇگۈنچەك پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۇستۇنكى قاپاقتا تۆكۈلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتىلا يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، سەۋدا خىلىتىنى قايتۇرغۇچى دو-رىلارنى ئىچكى ـ تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قاپاقنى ئىسسىق سۇ

بىلەن يۇيۇش، قاياق سۇغا چىلانغان لۆڭگە ياكى گرېلكا بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. مومنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا چېپىش، شۇمشا ۋە زىغىرنىڭ شىرىسى (لوئابى) نى چىقىرىپ سۇركەش، تۇگۇنچەك يۇمشىغاندىن كېيىن ئۇنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھەمى داخىلىۇن قاتارلىق يۇمشىتىپ تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر تۇگۇنچەك ياخشى سۇپەتلىك ئۆسمىگە ئوخشاش تۇتسا، ئاسان مىدىرلاپ چوڭقۇر يىلتىز تارتمىغان بولسا، مەلھەمى داخىلىۇندىن باشقا يەنە يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە لوئابلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر، تۇگۇنچەك بارغانسېرى چوڭىيىپ، رەڭگى كۆكۈچ بولۇپ قالسا ھەمدە ئۇنىڭدىن تومۇرەك نەرسىلەر ئەتراپقا تارقىسا، يامان سۇپەتلىك ئۆسمىگە ئايلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭدا دورىلار بىلەن داۋالايمەن دەپ ھەپىلەشمەي، دەستىكار ئۇسۇلىدا بىر تەرەپ قىلىش كېرەك.

قاپاق سۆگىلى

قاپاق سۆگىلى (سالىيلۇلجەفەنى) قول قاتارلىق بەدەنىڭ باشقا ئەزالىرىغا سۆگەل چىققاندەك قاپاق گىرۇپكىگە سۆگەل پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە، ناچار سەۋدايى بەلغەمنىڭ قاپاققا تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە سەۋدايى قان ۋە بەلغەمى غەلىزدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بەدەنىڭ باشقا جايلىرىدىكى سۆگەلگە ئوخشاش كۆپىنچە ئۇستۇنكى قاپاققا سۆگەل پەيدا بولىدۇ. سەۋدادىن بولسا، سۆگەلنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ. ئۇچى ئۇچلۇق كۆتۈرۈلۈپ تۇرغىنى قەرنى دەپ؛ تۇم، تۇۋى يۇمشاق بولغىنى مىسمارى دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە كۆزنىڭ جىيىكىگە يوغان سۆگەل پەيدا بولۇپ، كۆزنىڭ مىزاجىنى بۇزۇپ قويىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇنغا كېلىدىغان قۇرۇقلۇقنى ئەتراپىغا تارقىتىپ، كۆپلىگەن كىچىك سۆگەللەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالدى بىلەن ئومۇمىي بەدەن ۋە مېڭىدىن غالىب كەلگەن خىلىتنى تازىلاش بىلەن ئو-زۇقلۇقنى ئىسلاھ قىلىش كېرەك. مايلارنىڭ ئاستىغا چۆككەن لېيىنى كۆندە بىر نەچچە قېتىم سۆگەلگە كۆچەپ سۈركەپ بېرىش كېرەك. ھۆل كەپىنى كۆندە بىر قانچە قېتىم سۆگەلگە كۆچەپ سۈركەپ بەرسە خېلى ئۇنۇمى بار. سالايە قىلىنغان سىيادان ۋە تۇزنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىسە، يۇلغۇن مېۋىسى ياكى ئادراسمانىنى سۈركىسىمۇ بولـ-دۇ. بىنەپشە يېغى بىلەن داۋاملىق ياغلاپ بېرىشمۇ پايدىلىق. يەنە شۇنىڭدەك قاپاقنى بۇغداي قاينىتىلمىسى بىلەن يۇيۇش، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىشمۇ پايدىلىق. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئاچچىق تەملىك ۋە تۇتۇش (قابىز) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھەرقانداق دورا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر، يۇقىرىقى چارـ-لەر بىلەن داۋالىغاندىمۇ ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە، توغرىغۇ، زەرنىخ، بەللۇت ۋە تۇزلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسە، ئۇشەقتىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا بولىدۇ. چۈنكى بۇ دورا مەزكۇر كېسەلنى داۋالاشتىكى ئەڭ كۈچلۈك دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر، بۇ چارە بىلەنمۇ سۆگەل يوقالمىسا دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇنىڭدا ئوتقا تۇتۇپ زەھەر-سىزلەندۈرۈلگەن موچىن بىلەن سۆگەلنى قىسىپ تارتىپ تۇرۇپ، ئۆتكۈر تىغ بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كېسىلگەن جايدىن بىر مەھەل قان ئاققۇزغاندىن كېيىن زاك، خۇنسىياۋشانلارنى سوقۇپ ئۇستىگە سېپىش ياكى داكىغا كالا يېغى سۈرۈپ تېڭىش، ئەگەر جاراھەتكە ئايلىنىپ قالسا، گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلارنى چېپىش لازىم.

قاپاق ياغسىمان ئۆسمىسى

قاپاق ياغسىمان ئۆسمىسى (شىرناق) ئۇستۇنكى قاپاقتا ياغقا ئوخشاش كىچىك مونەكـ-چە پەيدا بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ، جەنۇب تەرەپلەردە ۋە ئەتىياز پەسللىرىدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى

قويۇق ۋە سۈيۇق ماددىلارنىڭ قاپاقتا تۆكۈلۈپ مونەك بولۇپ، يەرلىك ئورۇندىكى تو-

قۇلمىلارنى كۆتۈرگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك بالىلار، ھۆل مىزاج كىشىلەر، كۆزىدىن كۆكۈچ رەڭ ياش ئاقىدىغان ئاغرىقلاردا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە زۇكام سەۋەبىدىن قاپاقنى نەزلە چۇشكەنلىكتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئۇستۇنكى قاپاق سىرتىغا ياغقا ئوخشاش مونەكچە پەيدا بولىدۇ. گەرچە، مەزكۇر كېسەللىك بەك قورقۇنچلۇق بولمىسىمۇ، لېكىن قاپاقنىڭ سىزىمىنى تۆۋەنلىتىپ قويىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. داۋاملىق ياش ئېقىش، تولا چۇشكۈرۈش، كۈن ۋە چىراغ نۇرىغا قارىيالماسلىق، زۇكام ۋە كۆز كېسەللىكلىرى كۆپلەپ پەيدا بولۇش بۇ كېسەلنىڭ قوشۇمچە بەلگىلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى

باش ساھەسىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا لوڭقا قويۇش ۋە مۇناسىپ كېلىدىغان ئىچىنى سۇرگۈچى دورىلار بىلەن ئىچىنى سۇردۇرۇش كېرەك. ھەببى ئايارەج ياكى قۇرسى بىنەپشىنى ئىچكۈزۈش، زۆرۈر تېپىلغاندا قۇرسى بىنەپشىنى ئايارەج پەيقىراغا قوشۇپ كۇچلەندۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. بابۇنە، ئابدىلمىلىككە ئوخشاش زىيانلىق ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ، سۇيىگە لوڭگىنى چىلاپ، كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش ھەمدە سۇيىنى قاپاقنا سۇركەش لازىم. پايدىلىق سۇرمىلەردىن بىرىنچى قېتىمدا زەرۇرى ئەسفەرنى، ئىككىنچى قېتىمدا زەرۇرى ئەنبەرنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باسلىقۇن ئەكبەرنى ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇندا يەرلىك ئورۇنغا سۇرمە قىلىپ تارتىش كېرەك. ئىچىنى بوشاتقۇچى يېمەكلىكلەر بىلەن ئىچىنى بوشىتىش، مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تەڭشەش، ناچار تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، دائىم مۇنچىغا چۇشۇپ تۇرۇش كېرەك.

ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن كېسەل ياخشى بولمىسا، دەستىكار ئۇسۇلىدا بىر تەرەپ قىلىش، ياغ ئۆسمىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، پاكىز داكىنى سىركىگە چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇش، ئىككىنچى كۈنى يەرلىك ئورۇن ئاغرىمىسا، شىيافى مامىسا قاتارلىق تۇتاشتۇرغۇچىلارنى ئىشلىتىش ياكى زەرۇرى ئەسفەرنى جاراھەت ئورنىغا سېپىش ۋە داكا

بىلەن تېڭىش لازىم. ئەگەر ئىششىق بولمىسا، ئۇنىڭغا ئادەتتىكى مەلھەملەرنى تاڭسىمۇ بولىدۇ. ئىششىق ۋە قىزىش بولسا، شىيافى مامىسا، سەندەل، فۇپەلنى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركەش لازىم.

قاپاق يۇمشاق ئۆسۈكچىسى

قاپاق يۇمشاق ئۆسۈكچىسى (تۇۋسەتۇلئەجفانى) ئۇستۇنكى قاپاقنىڭ سىرتىغا، بولۇپ-مۇ ئاستىنقى قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولىدىغان يۇمشاق گۆشلۈك ئۆسۈكچىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ماددىسى كۆپىنچە هاللاردا سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قان خىلىتىنىڭ سەۋداغا ئارىلاشقانلىقىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. يېڭناسقۇ (شەئىرە) غا ئوخشاش كۆز پەسلىدە قۇرۇق مىزاج كىشىلەردە، ياشانغانلاردا، قۇرغاق جايلار-دا ياشايدىغانلاردا كۆپ يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى

قاپاققا ئۆسكەن بۇ يۇمشاق ئۆسۈكچە قىزىل، قارا ۋە كۆكۈچ رەڭلەردە بولىدۇ. شەكلى ئۇجمىگە ئوخشايدۇ. كۆزدە قىچىشىش، ئاغرىش بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۆسۈكچە-دىن قان سىرغىپ چىقىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن، ئۇنىڭدىن كېيىن پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

ئەلەق يەنى زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قان شورىتىش ۋە باش، پۇتنىڭ ئارقا تەرىپىگە لوڭقا قويۇش، سەۋدانى سۈرگۈچى دورىلار ۋە هەببى ئەفتىمۇن بېرىش، قۇرسى بىنەپشە، مەتبۇ-

خى ھېلىلە، مەتبۇخى غارىقۇن ۋە ھەببى سۆئىتەر بىلەن ئىچىنى سۈردۈرۈش ھەم پايدىلىق، قىزىق، يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سۈفۇپى كەشنىزنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. يەرلىك ئورۇننى قەنت، تۇتىيا ۋە تۆمۈرگە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن قاشلىغاندىن كېيىن ئۇستىگە زەرۇرى ئەسفەر، شىيافى ئەھمەرلەرنى قويۇش كېرەك. ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن ئۆسۈكچە گۆش يوقالمىسا، زىيادە گۆشنى يوقاتقۇچى شىيافلاردىن شىيافى ئەسفەر، شىيافى رۇشنائى قاتارلىقلارنى سۈركىسە بولىدۇ ياكى زەنگار، نۆشۈدۇر قاتارلىقلارنى يوقالماي قالغان گۆشكە قويۇش لازىم. ئەمما بۇ دورىلار ئۆتكۈر بولغاچقا ئىشلەتكەندە كۆزنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش، كۆزنى سۇت بىلەن يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. شۇنداقلا، گۆش ئۇندۇرىدىغان زەرۇرات (سېپىلما) لار ۋە شىيافلارنى ئەھۋالغا قاراپ ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

مەزكۇر كېسەلنى داۋالاشتا ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى ئىشلەتكەنگە قارىغاندا كۆز قوتۇرىنى داۋالىغاندەك داۋالاش ۋە تۆمۈر ئەسۋابلار بىلەن ئىلاج قىلىش خەتەرسىزرەك. ئەگەر ئۆسۈكچە گۆشنىڭ يوقىلىشى تەسكە توختىسا، موچىن بىلەن قىسىپ تۇرۇپ پاكىزلانغان قايچا بىلەن كېسىۋەتسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زەرۇرى ئەسفەرنى كەسكەن جايغا سېپىش، شىيافى ئەھمەر، شىيافى ئەسفەر ۋە باسلىقۇنلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

قايتىلانماسلىقى ئۈچۈن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمادا قىلىش ۋە ئۇچ كۈن گۆش ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

قاپاق ئۆسمىسى

قاپاق ئۆسمىسى (سەلئەتۈلجەفەنى) قاپاق ئۇستىگە باشقا ئەزالارغا پەيدا بولغاندەك بەزسىمان ئىششىق پەيدا بولغانغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە، قاپاقتا توسۇلۇپ قالغان خىلتىلاردىن پەيدا بولغان بەلغەمدىن كېلىپ چىقىدۇ. سەۋادىنمۇ پەيدا بولىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر، ياشانغانلار ۋە سوغۇق جايلار، قىش كۈنلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

قاپاقنىڭ ئۈستىدە خەرىتىگە ئوخشاش ئۆسمىلەر پەيدا بولىدۇ. شەكلى گۆش، ھەسەل، ياغ، ھالۋىغا ئوخشايدۇ، ئاغرىمايدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىتنى ئايرىش كېرەك. مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە غاريقۇن، تۈربۈت، سەبرە قوشۇپ كۈچلەندۈرۈلگەن ھەببى غاريقۇن بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلىغاندىن كېيىن، لۆڭگىنى قاينىق سۈغا چىلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قۇرۇق ئۈزۈمنى قاپاققا چېپىش لازىم. ئارپا ئۇنى ۋە لوۋىيا ئۇنىنى كونا زەيتۇن مېيى بىلەن يۇغۇرۇپ تېڭىش، ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھىمى داخلىيۇن سۈركەش، بەلغەم ۋە سەۋدا پەيدا قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن تارقالمىسا، نەشتەر ئۇرۇپ قان چىقارغاندىن كېيىن بۇزۇلغان گۆشنى يوقاتقۇچى دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا قويۇش لازىم.

قاپاق گىرۋەكلىرى ئىششىقى

بۇ، قاپاق گىرۋەكلىرى قىزىرىپ ئىششىپ قالىدىغان كېسەللىك (سۈلاق) بولۇپ، يېزىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئۇ، قاپاق گىرۋەكلىرىدىكى تۈك خالتىلىرىنىڭ ئىششىقى بولغاچقا، قايتا تەكرارلىنىدۇ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنراق بولىدۇ.

سەۋەبى

كۆپىنچە ھاللاردا بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى بولۇپمۇ خىلىتلارغا شورلۇق بەلغەم ئارىلىشىپ، قاپاق گىرۋەكلىرىگە يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. چاڭ ـ توزان، ئىچىملىك ـ چېكىملىك قاتارلىقلارنىڭ يامان تەسىرى، ئۇيقۇغا قانماسلىق، بەدەننىڭ زەئىپلىكى، پاسكىنا قول بىلەن كۆزنى سۈرتۈش ھەمدە كۆز تازىلىقىغا دىققەت قىلماسلىقلارمۇ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەزىدە، ئۇ ھەرخىل كۆز ۋە قاپاق كېسەللىكلىرى تۇپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قاپاقنىڭ گىرۋەكلىرى قىزىرىدۇ، قىچىشىدۇ. ئېغىرراقلىرىدا ئاغرىيدۇ. كۆز نۇردىن قاچىدۇ، ياشاڭغىرايدۇ. ئەتىگەندە ئورۇندىن تۇرغاندا كۆز چاپاقلىشىپ قالىدۇ، چاپاقلارنى ئېلىۋەتسە، قىزىرىپ كەتكەن قاپاق گىرۋەكلىرى ئېنىق كۆرۈنۈپ قالىدۇ. ئېغىرراقلىرىدا قانىغان يارا ياكى كىچىك يىرىڭلىق قاپارتقۇلارنى كۆرگىلى بولىدۇ. كىرپىك تۈك خالىتىلىرى بۇزۇلۇغاچقا، كىرپىكلەر تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان بولسا، چاپاقلار سېرىق بولىدۇ. قىزىرىش، ئاغرىش كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

داۋاسى

1. ئىچكى داۋاسى: قايسى خىلىتىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ خىلىتنى تازىلاپ مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. بۇنىڭدا كۆپىنچە مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە بېرىلىدۇ.

2. سىرتقى داۋاسى: ① قەلەي كۇشتىسى، قوغۇشۇن كۇشتىسىنى پاكىز ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىش كېرەك؛ ② بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، ئانا سۈتى قاتارلىقلار بىلەن قاپاقنى ياغلاش كېرەك؛ ③ ئىچكى داۋادا كۆرسىتىلگەن مەتبۇخى ھېلىلە قاتارلىق سۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە شادىنەج، ئەدەسنى سۇرمە قىلىپ كۆزگە تارتىش كېرەك؛ ④ شىيافى ئەسفەرنى ئىشلەتسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

شىيافى ئەسفەر تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇتىيا ھەربىرى 15 گىرام، ئاقمۇچ ئۇچ گىرام، ئەرەب يېلىمى 10 گىرام، زەپەر ئۇچ گىرام.

ياسىلىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق يانجىپ، تۆت قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق بەدىيان سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىش كېرەك.

ئوزۇقلۇقى جەھەتتە: مىزاجنى ۋە قاپاقنى ھوللەشتۇرگۈچى تاماق ۋە ياغلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: مىزاجنى قۇرۇتقۇچى ئامىللار، ئۆتكۈر سوغۇق ۋە شامىللاردىن، خەتكە كۆپ قاراشتىن ساقلىنىش لازىم. كۆز تازىلىغا دىققەت قىلىش، خۇسۇسەن پاسكىنا قول بىلەن كۆزنى ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك.

ئاقىۋىتى: مەزكۇر كېسەللىك تەكرار قوزغالسا ياكى ئېغىرلاشسا، قاپاقنىڭ تەتۇر ئۆرۈلۈپ قېلىشى، تەتۇر كىرپىك ۋە جىرتاق كېسەللىكىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

يىڭناسقۇ

يىڭناسقۇ (شەئىيرە) بىر خىل كۆپ ئۇچرايدىغان، كۆز گىرۋەكلىرىنىڭ ئۆتكۈر يىرىڭلىق ئىششىقى بولۇپ، پەيدا بولغان ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئىچكى ۋە تاشقى يىڭناسقۇ دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. كۆز گىرۋەكلىرىنىڭ سىرتىدىكى يىرىڭلىق قاپارتقۇ تاشقى يىڭناسقۇ، كۆز گىرۋەكلىرىنىڭ ئىچىدىكى يىرىڭلىق قاپارتقۇ ئىچكى يىڭناسقۇ دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

يىڭناسقۇ كۆپىنچە، قان خىلىتى باكى سەۋدا خىلىتىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئاچچىق ـ چۈچۈك، كۈچلۈك تاماقلارنى ھەزىم قىلماي تۇرۇپلا ئارقا ـ ئارقىدىن ئىستېمال قىلىش، كەچتە يېتىشتىن ئىلگىرى دائىم تاماق يەپلا ئازراق ھەرىكەت قىلماي ئۇخلىغانلىقتىن بۇزۇق يەللەر پەيدا بولۇپ، كۆز گىرۋەكلىرىگە يامان تەسىر قىلغانلىقى، بەزى كىشىلەردە قاپاق ۋە كۆز گىرۋەكلىرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلماي، پاسكىنا قول بىلەن كۆزنى ئۇۋۇلاش ۋە ھەرخىل چاڭ ـ توزانلار تۇپەيلىدىن كىرپىكلەر ئاستىدىكى تۈك خالتىلىرىغا جاراسىم (مىكروب) نىڭ كىرىشىدىن كۆز گىرۋەكلىرىگە پۈرچاقتەك قاپارتقۇ چىقىپ يىڭناسقۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

1. تاشقى يىڭناسقۇ: كۆپىنچە، كۆزنىڭ تۆۋەنكى گىرۋەكلىرىدە پەيدا بولىدۇ.كۆزنىڭ يۇقىرقى گىرۋەكلىرىدىمۇ كۆرۈلىدۇ. دەسلەپتە دائىرىلىك كىچىك قاتتىق مۇدۇرچاقلار پەيدا بولىدۇ. ئازراق قىچىشىپ ئاغرىيدۇ، كېيىن قىزارغان ئىششىق دائىرىسى كېڭىيىپ باسسا ئاغرىيدۇ. بۇ يىرىڭ يىغىلىشقا باشلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر قاپارتقۇ ئۇچلىرى ئاقىرىپ، باسسا مىلىقلىسا، يىرىڭنىڭ پىششىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر قىزىرىپ ئىششىش ئېغىرلاشسا، پۈتۈن قاپاقتا تەسىر قىلىپ، قاپاق يىرىڭلىق

ئىشىشقىغا ئايلىنىدۇ ھەمدە قۇلاق ئالدى بەزلىرى يوغىناپ كېتىدۇ. يىرىك ئېغىز ئالـ
غاندىن كېيىن قىزىللىق، ئىششىق، ئاغرىقلار ئۆزلۈكىدىن يېنىپ كېتىدۇ.

2. ئىچكى يىڭناسقۇ: ئالامەتلىرى تاشقى يىڭناسقۇ بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشـ
شىپ كېتىدۇ. كېسەللىك ئۆزگىرىشى كۆز جىيەكلىرىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى
شىللىق پەردىدە بولغاچقا، يىرىڭ تۇتقاندىن كېيىن قاپاق ئىچكى پەردىسىدە سېرىق
رەڭلىك يىرىڭ نۇقتىلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

يىڭناسقۇ ئادەتتە يىرىڭ تۇتۇپ، ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئېلىپ ساقىيىپ كېتىدۇ.
لېكىن سەل قارىماي تۆۋەندىكىدەك داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ:

1. ئىچكى داۋاسى: كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى بەدەندىن تازىلاش، بولۇپمۇ ئالدى
بىلەن مېڭىدىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مۇۋاپىق سۇرگە دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ.
يىڭناسقۇ كۆپ چىقىپ ئادەت بولۇپ قالغانلارغا، ئەھۋالغا قاراپ مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى
مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ.

2. تاشقى داۋاسى: ① قاينىق سۇدا قىزىتىلغان لۆڭگە بىلەن كۆزگە ھەر قېتىمدا 10 ~ 15
مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى بوتۇلكىغا ئىسسىق سۇ ئېلىپ ئىسسىق ئۆتكۈز-
سىمۇ بولىدۇ؛ ② كاسنە، سەبرە، رۇسۇت، مامىسا، گىل ئەرمىنىنى ئېھتىياجغا لايىق
ئېلىپ يىڭناسقۇ ئۈستىگە چېپىش كېرەك. يىرىڭ تولغاندا تازىلانغان تىغ بىلەن ئۇچىنى
يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىۋېتىپ، مۇۋاپىق كۆز مەلھەملىرىنى سۈركەپ قويۇش كېرەك؛
③ يۇقىرىقى چارىلەر ئۈنۈم بەرمىسە، تازىلانغان تىغ بىلەن يىڭناسقۇ قېپى كېسىلىدۇ.
ئازراق قان چىقىپ توختىغاندىن كېيىن سۇفۇپى ئەسفەر سېپىلىدۇ؛ ④ ئىچكى يىڭناس-
قۇ يىرىڭ تۇتۇپ پىشقاندىن كېيىن، يېرىپ يىرىڭ چىقىرىۋېتىلىدۇ. يارغاندا يېرىلغان
ئېغىز يولى كۆز جىيەكلىرىگە تېگىپ كېسىلىدۇ. باشقا داۋالىرى يۇقىرىقىغا
ئوخشاش. ⑤ يىڭناسقۇ كۆپ چىقىپ ئادەت بولۇپ قالغانلارغا، زۆرۈر تېپىلغاندا بەلگـ
لىك قان تومۇرلاردىن قان ئالسا بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش

ئاچچىق ـ چۈچۈك، كۈچلۈك تاماقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش، كۆز تازىلىقىغا

دىققەت قىلىش لازىم. كۆزنى قالايمىقان تۇتماسلىق ۋە يىڭناسقۇنى قالايمىقان سىقماسلىق كېرەك.

قاپاق قىچىشىش

قاپاق قىچىشىش (ھىككەتۇلجەفەنى) كۆز چانىقى، گىرۋەكلىرى ۋە قاپاق جىيەكلىرى قىچىشىدىغان بىر خىل كېسەللىككە قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن بەزى شورلۇق ئېچىشتۇرغۇچى ماددىلار كۆز چاناقلىرىدا توختاپ قېلىپ پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەرخىل كۆز ئاغرىقلىرى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، يەلگە ئايلىنىپ قالسىمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كۆز جىيەكلىرى قىزىرىپ، سولىشىپ كۆپ قىچىشىدۇ. بىر ئاز ئۇۋۇلىسا ياكى تاتلىسا، ياش ئېقىپ قىزىرىپ ئىششىيدۇ. ھەتتا مۇدۇر پەيدا بولۇپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

داۋاسى

ئىچكى تەرەپتىن مەتبۇخى شاھتەررە، ھەببى كىبرىت، ھەببى شاھتەررە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئىترىفىل كەشنىز ۋە ئايارەجلەر ئىشلىتىلىدۇ.

سىرتقى تەرەپتىن ھۆل كاسىنىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ تېڭىش كېرەك. كوھلى رۇشنائى سەغىرنى قاپاققا سۈرمە قىلىپ تارتسىمۇ ياكى چاپسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كوھلى رۇشنائى سەغىر

كۈمۈشنىڭ ئېرىتىلگەن پوقى (ئىقلىمىيائى نۇقرە) 13.5 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس

1.4 گرام، ئەندىران تۇزى، پىلپىل، قەشقەر ئۇپىسى (سەپداب كاشغەرى)، نۆشۇدۇر، جۆئدە ھەربىرى 1.4 گرام.

دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلاپ، لازىم بولغاندا كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىدۇ ياكى بەدىيان سۈيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ، زۆرۈر تېپىلغاندا قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ كۆزگە چاپىدۇ.

قاپاق ئۆرۈلۈش

قاپاقنىڭ تېشىغا ئۆرۈلۈپ قېلىشى (شەتىرە) قاپاقنىڭ بىر تەرەپكە ئۆرۈلۈپ قېلىپ، نورمال يۇمۇلماسلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

قاپاق ئۆرۈلۈپ قېلىش تۇغما ۋە ناتۇغما دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بىر قاپاقتا ياكى ئىككىلا قاپاقتا يۈز بېرىدۇ. قاپاق سىرتىغا ياكى ئىچىگە ئۆرۈلۈپ قالىدۇ. تۇغما خاراكتېرلىكسىز كۆپىنچە مەلۇم ماددىنىڭ كەملىكىدىن بولىدۇ. ناتۇغمىلىرى كۆپىنچە، قاپاقنىڭ يىرىكلىق چاقا چىقىش، ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈش، تەتۈر كىرپىك چىقىش، سىرتقى سەۋەبلەردىن قاپاق تاتۇق بولۇپ كەينىگە قايرىلىپ قېلىشلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قاپاق چۆرىسى قېلىنلىشىپ، بىر تەرەپكە تارتىشىپ كۆزنى نورمال يۇمالمايدۇ. كۆز ئېقى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. كۆز قىزىرىپ، سولىشىپ، ياش ئاقىدۇ. شامالدا بۇ ئالامەتلەر كۈچىيىشتىن سىرت كۆز ئېچىشىدۇ.

داۋاسى

تۇغما خاراكتېرلىك قاپاق تەتۈر ئۆرۈلۈپ قېلىشنىڭ داۋاسى يوق. ئەھۋالغا قاراپ دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن تۇزىسە بولىدۇ.

ناتۇغما بولغانلىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى تۈگـ

تىش بىلەن بىرگە سەۋەبلەرنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: كۆزنى مەجبۇرىي يۇمدۇرۇپ ھۆل كاسىنە، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى سوقۇپ بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاپاق ئۈستىگە قويۇپ بىر نەچچە كۈن تېڭىپ بېرىش، ھەببى قوقىيا، ئامىلە نۇشدارى، مائۇلھەسەل قاتارلىقلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. ھەرخىل قۇرۇقلۇق دورا - دەرمەك ۋە يېمەك - ئىچمەكلىكلەردىن ساقلىنىش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم.

قاپاق ئىچى دانچىسىمان ئىششىقى

قاپاق ئىچى دانچىسىمان ئىششىقى (بەردە) كۆپىنچە، ئۈستۈنكى قاپاقنىڭ ئىچى تەرىپىگە يۇمىلاق دانچە پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ناچار بەلغەم خىلىتى ۋە ھۆللۈكلەرنىڭ قاپاققا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ھۆل مىزاج كىشىلەردە ۋە ھۆللۈكى تولىراق جايلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

كۆپىنچە ئۈستۈنكى قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە، بەزىدە قاپاقنىڭ سىرتىغا قىزىتما بىلەن تەڭلا يۇمىلاق پۈرچاقسىمان دانچە پەيدا بولىدۇ. رەڭگى ئاققا مايىل بولۇپ، مۆلدۈرگە ئوخشاپ كېتىدۇ، ئۆزى قاتتىق بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسى كۆيدۈرگۈچى ۋە ئېچىشتۇرغۇچى ئاممىللاردىن خالىي بولمىغانلىقتىن بەزىدە ئاغرىش ۋە قىچىشىش بولىدۇ. قىچىشىش كېسەل كىشىگە خۇشياقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قان ئېلىش بىلەن بىرگە ئىچىنى سۈرگۈچى دورىلاردىن ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرە، ھەببى قوقىيالار بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئەگەر بۇزۇق خىلىت

كۈچلۈك بولسا، خىلىتلارنى پىشۇرغۇچى، ئىچىنى يۇمشاتقۇچى مۇنزىجلارنى بىرىپ، ئۇ-
نىڭدىن كېيىن ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. مادداننى پىشۇرۇش
ئۈچۈن خېمىرنى ئارقا - ئارقىدىن تېڭىش، ئۇنىڭدىن كېيىن پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى
دورىلاردىن ئۈشەق، پىننە قاتارلىقلارنى سىركە ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قاپاقنى چېپىش
ياكى ھەرە كۆنىكىنى سۇغا چىلاپ، سۇيى بىلەن قاپاقنى يۇيۇش كېرەك. قىزىق موم ياكى
ئارپا ئۇننىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا چاپسىمۇ بولىدۇ. زەرۇرى ئەسقەر سەغە-
رى، شىيافى ئەھمەرلەيىن قاتارلىقلارنى سۇرمە قىلىپ كۆزگە تارتسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن كېسەل تارقىمىسا، قان ئالغان ۋە بەدەننى تەنقىيە
قىلغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇننى كېسىپ، مەزكۇر كېسەلنىڭ ماددىسىنى چىقىرىش
ۋە ئازراق قان ئاققۇزۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن جاراھەتنى ساقايتىش ئۈچۈن زەرۇرى
ئەسقەرنى سېپىش كېرەك. مەزكۇر كېسەلدە داۋاملىق پەرھىز تۇتۇش، ھەمدە كېسەل كە-
شىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى بەرداشلىق بېرەلىسە داۋاملىق ئىچىنى سۇردۇرۇش (ئىستىفراغ
قىلىش) لازىم. ياش ئاققۇزغۇچى ياكى چاپاق پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆزگە سۇرمە
قىلىپ تارتماي، بەلكى مادداننى پىشۇرغۇچى ۋە سۇيۇقلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش
لازىم، مەسىلەن: 10 دانە سوقۇلغان غۇنچە ئۇزۇم، ئۇچ گرام سوقۇلغان ئارپا، 10 دانە سو-
قۇلغان بېھى ئۇرۇقى، بىر گرام مۇددەببەر قىلىنغان ئاق ئەنزىرۇتنى ئوغۇل تۇغقان ئايال
سۈتىگە قوشۇپ، سۇيۇق ئۇماچ ھالەتكە كەلگەنگە قەدەر سۇس ئوتتا قاينىتىپ، كۈندە ئۇچ -
تۆت قېتىمدىن كۆزگە تېمىتىش لازىم. بۇ تېمىتىلما كۆزدىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ دانچىلار تارقىمىسا، ئازراق شۇمشا ۋە بۇغداينى سوقۇپ، ئوبدان
پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان ئاق لەيلى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا بىنەپشە يېغى،
گۈلخەيرى يېغى تامغۇزۇپ، ئازراق تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم ھالىتىگە كەلتۇرۇپ قاپاققا
چېپىش كېرەك. بۇ زىمادنى ئۇزمەي چېپىپ بەرسە قاپاققا چىققان بۇ دانچىلارنىڭ ماددە-
سىنى پىشۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ. دانچە تېشىلگەندىن كېيىن تېمىتىلمىلارنى ئىشلە-
تىش بىلەن بىرگە سوقۇلغان ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ
چاپسا، كېسەللىك ماددىسىنى شوراپ چىقىرىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكنىڭ قالدۇقى قالسا
ياكى يەرلىك ئورۇندا كىر ھاسىل بولسا شىيافى ئەبىەز، شىيافى كۈندۇر قاتارلىقلارنى
سۇرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا بولىدۇ.

ئەگەر دانچىلار بەك قاتتىق بولۇپ ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە، موچىن بىلەن قىسىپ تۇرۇپ
كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

قاپاق ئىچى قاتتىق قاپارتقۇسى

قاپاق ئىچى قاتتىق قاپارتقۇسى (كەدۇ دۇمۇل) كۆپىنچە ئاستىنقى قاپاق ئىچىگە پەيدا بولغان قاتتىق قاپارتقۇغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە ھاللاردا تەستە ھەزىم بولىدىغان غەلىز تاماقلار، مەسىلەن: كاللا ـ پاچاق، پۇرچاق، كالا گۆشى قاتارلىقلارنى كەچلىك تاماقتا كۆپلەپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن قان قويۇلۇپ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كۆپىنچە ھاللاردا ئاستىنقى قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىغا قاتتىق قاپارتقۇ چىقىدۇ.

يارا ـ چاقىلارنىڭ ئاغرىقىدەك ئاغرىقمۇ پەيدا بولىدۇ. ۋاقتىدا داۋالىمىسا يىرىڭلاپ ئېغىز ئالىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە ئىسسىق سۇ بىلەن كۆزنى يۇيۇش ۋە كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. گۈل يېغىغا ئاق مومنى ئېزىپ چېپىش، شىيافى ئەھمەرنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

ئەگەر كېسەللىك ماددىسىغا سەپرا ئارىلىشىپ قالغان بولسا ئىسپىغۇل شىرنىسىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش ياكى شىيافى ئەيىزنى چېپىش كېرەك. ئابدىمىلىك ۋە بابۇننىڭ قاينىتىلمىسىغا ئازراق بىنەپشە يېغى، بۇغداي يېغى ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇش لازىم. ئەگەر قاپارتقۇ ئېغىز ئالغان بولسا، يىرىڭلىق جاراھەتنى داۋالاش ئۈسۈلى بويىچە داۋالىسا بولىدۇ. ئەگەر قاپارتقۇ كونىراپ قېتىشۋالغان بولسا، مەلھەمى داخلىيۇننى چېپىشقا بولىدۇ. ئەگەر ھەرقانداق دورا بىلەن ساقايمىسا دەستىكار ئۈسۈلى ئارقىلىق ئېلىۋېتىش كېرەك.

ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرى كۆزگە تاراپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا، سېرىق مەلھەم سۈر-

كىسە بولىدۇ. ئېغىز ئېلىشىشىڭ ئالدىدا ئىمكانقەدەر قاپارتقۇنى تېزرەك يۇمشىتىش ئۈچۈن مومنى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ چېپىش ياكى كەندىر ياپرىقى ۋە سېمىزئوت ياپرىقىنى ئېزىپ، گۈل يېغىدا پىشۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆك يۇمغاق سۇت سۈيىدە سەندەل، گىل مەختۇم، ئۇشەقنى سۈركەپ چېپىش لازىم.

ئەگەر، قاپارتقۇ ئېغىز ئېلىپ يىرىڭلىسا، يىرىڭنى تازىلىغاندىن كېيىن تۇخۇم سېرىقى ۋە بىنەپشە سۈيىنى تېمىتىش لازىم. ئەگەر، قاپارتقۇ قاپاقنىڭ سىرتىدا بولۇپ يىرىڭلىغان بولسا، تازىلىغاندىن كېيىن مەلھەمى ئەسۈەرد (قارا مەلھەم) چېپىش لازىم.

قاپاق ئىچى قىزىرىپ قېلىنلىشىش

قاپاق ئىچكى تەرىپىنىڭ قىزىرىپ، قېلىنلىشىش (سەلابەتۈلجەفەنى) كېسەللىكىدە كۆپىنچە قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپى قىزىرىپ، ئىششىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى

قاپاق ئەستەر پەردىسىنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى ۋە ئىششىقنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشى تۈپەيلىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى كىشىلەردە جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپ قىلغانلىق ياكى ئىسسىق ئۆيدە كۆپ تەرلەپ سوغۇق ھاۋا ۋە شامالغا چىققانلىقى تۈپەيلىدىن قاپاقتىكى چىقىشقا تېگىشلىك بولغان تەر ماددىلىرى چىقىپ كېتەلمەي، مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كۆزنىڭ ئىچى قۇم تىقىلغاندەك بولۇپ قىچىشىدۇ. قاپاق ئىچى قىزىرىپ قالىدۇ ھەمدە يۇقىرىغا ۋە نۇرلۇق نەرسىلەرگە تۇرۇك قارىيالمايدۇ. كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، ئاغرىيدۇ. قاپاقنى قايرىپ تەكشۈرگەندە، قېلىنلىشىپ ۋە قىزىرىپ قالغانلىقىنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

ئىچكى تەرەپتىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، ئىترىفىل كەشنىز، ھەببى شەبيار قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

سىرتقى تەرەپتىن كوھلى رۇشنائى، تۆتىيا سەفىد قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئۇنۇمى تولۇق كۆرۈلمىسە، مەخسۇس قىرىش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش كېرەك.

تەتۇر كىرپىك

تەتۇر كىرپىك (شەئرمۇنقەلىب) كىرپىكنىڭ كۆز ئالمىسى تەرەپكە قاراپ تەتۇر ئۆسۈپ كەنلىكىدىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، يېزىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

كىرپىك تۈك خالتىلىرى ئارىسىدا بەزى بۇزۇق ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشى ياكى ئىلگىرى قاپاقنى يىرتقىلىق جاراھەت، ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ چىقىشى، قاپاق ئىچى قىزىرىپ قېلىنلىشىدىن قاپاق گىرۋەكلىرى بۇزۇلۇشى ۋە شامالغا چىقسا كۆز ياشاڭغىراشىتەك كۆز كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن داۋاملىق كۆزنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كىرپىك تۈك خالتىلىرى بۇزۇلۇپ، كىرپىك تۆكۈلۈپ قايتا چىققاندا يۆنىلىشى ئۆزگىرىپ، مەزكۇر كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ. كۆز قوتۇرى (تراخوما) مەزكۇر كېسەللىكنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى

تەكشۈرگەندە قىسمەن كىرپىكلەرنىڭ ئىچكى تەرەپكە قاراپ تەتۇر ئۆسكەنلىكىنى بايقىغىلى بولىدۇ. كىرپىك داۋاملىق كۆزگە قادىلىپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، ياش ئاقىدۇ. كۆزگە يات نەرسىلەر كىرىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. تەتۇر ئۆسكەن كىرپىكلەر بەزىدە كۆزنى قىزارتىپ، مۇڭگۈز پەردىنى يىغىپ قويىدۇ ياكى يارا قىلىپ قويىدۇ.

داۋاسى

بىرەر بۇزۇق ماددىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن شۇ ماددىنى تازىلاش بىلەن بىرگە چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق تەتۇر كىرپىكنى تۈز كىرپىكلەرگە مەلۇم مەزگىل

چاپلاش، بۇ مەزگىلدە ئىترىقىللاردىن ئىچىش لازىم. ئەگەر، بۇ ئۇسۇلدا تۇزەلمىسە شىيا-فى ئەسقەرنى تەتۇر ئۆسكەن كىرپىككە سۇركەش ياكى مۇڭاپىق داغلاش ئۇسۇللىرى بىلەن يەڭگىل دەرىجىدە داغلاش كېرەك.

يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق تۇزەلمىسە ئەڭ ياخشىسى دەستىكار ئۇسۇللىرى بىلەن تۇزەش كېرەك. مەسىلەن: تەتۇر كىرپىك ئاز ساندا بولسا، قىسقۇچ بىلەن قىسىپ كىرپىكنى يىلتىزىدىن ئېلىۋېتىش كېرەك ۋە باشقىلار.

ئالدىنى ئېلىش

كۆز قوتۇرى ۋە ھەرخىل كۆز جىيەكلىرى كېسەللىكلىرىنى ئاكتىپلىق بىلەن داۋا-لىتىش، كۆزنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم.

كىرپىك چۈشۈش

كىرپىك چۈشۈش (ئىنتىشارۇلئەھدابى) كىرپىكنىڭ مەلۇم ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەب-لەر تۈپەيلىدىن ئوخشىمىغان دەرىجىدە تۆكۈلۈشىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

كىرپىك چۈشۈش كۆپىنچە تۈك ئۆستۇرگۈچى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق يېتىش-مەسلىكى، ھۆللۇكنىڭ ئېشىپ كېتىشى، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب بولۇشى، قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن-كى بەدەن تۆكۈلۈش (دائىل سۆئىلەب) كېسەللىكى بىلەن كېسەللىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى كىشىلەردە ماخاۋ كېسىلى (جۇزام) تۈپەيلىدىن قاش، كىرپىكلەر چۈشىدۇ.

ئالامىتى

ھۆللۇكتىن بولغان بولسا، ھېچقانداق بىر بەلگە كۆرۈلمەيلا كىرپىك ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، قاپاق چۆرىسى قىچىشىش، قىزىرىش، كې-

پەكلىشىشتەك قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئىچكى داۋاسى: ئەگەر، ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، زىيادە بەلغەم خىلتى تازىلىنىپ مۇڭاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ.

تاشقى داۋاسى: ئىچكى جەھەتتە زىيادە بەلغەم خىلتىنى تازىلاش بىلەن بىرگە سىرتقى جەھەتتىن كوھلى رۇشنائىنى كىرپىككە تارتىش كېرەك. قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغانلارنى ھۆللەندۇرۇش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش ھەمدە ئىسپىھان سۈرمىسى سۈركەش كېرەك. ئەگەر كىرپىك تۈڭى قىچىشسا، ھەجرۇل ئەرمەننى سۈركەش لازىم. كىرپىك تۆكۈلۈش داۋاسىغا بولغان بولسا، كىرپىككە سۈرمە رۇشنائىنى سۈركىسە ياكى تۆڭەندىكى چارىنى قىلسىمۇ بولىدۇ:

خورما ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ سۈمبۈل، لاجۋەرد، كۈندۈر تۇتۇنىنى * ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كىرپىك ئۈستىگە سۈركەش لازىم.

كىرپىك ئاقىرىش

كىرپىك ئاقىرىش (بەيازۇلئەھدابى) كىرپىكلەرنىڭ قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي ئاقىرىپ كېتىدىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەرنىڭ ئەكس تەسىرى تۇپەيلىدىن شورلۇق بەلغەم قاپاق چۆرىسىدە تۇرۇپ قېلىپ، كىرپىك تەدرىجىي ھالدا ئاقىرىپ قالىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قاپاق ۋە كۆز ئەتراپلىرىغا بەرەس كېسەللىكى پەيدا بولغاندىمۇ كىرپىك ئاقىرىپ قالىدۇ.

* كۈندۈر تۇتۇنىنى ئېلىش ئۇسۇلى: كۈندۈرنى ئوتقا سېلىپ، چىقىۋاتقان ئىسقا بىر دانە چىنىنى دۇم قىلىپ تۇتقاندا چىنە ئىچى ئىسلىشىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىس قىرىپ ئېلىنىدۇ.

ئالامىتى

بەزىلەردە كىرپىك چالا ئاقىرىپ قالىدۇ. بۇ، كىرپىك ئاقىرىشىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىتا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كىرپىك كۆپىنچە تولۇق ئاق كۆرۈنىدۇ، قاپاق بىرئاز قىسچىشىدۇ، بەزىلەردە كۆز يەڭگىل ئېچىشىدۇ. خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىققان كىرپىك ئاقىرىشتا دەسلەپتە بىر ~ ئىككى تال ئاقىرىپ، كېيىن تەدرىجىي كۆپەيىپ كېتىدۇ ۋە شۇ خىلىتقا مۇناسىپ بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بەرەس كېسەللىكى سەۋەبىدىن كىرپىك ئاقارغانلاردا ئاقكېسەللىك تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

1. ئىچكى داۋاسى: ئالدى بىلەن كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى شور بەلغەم ماددىسى مەخسۇس مۇنزىج دورىلار بىلەن پىشۇرۇلغاندىن كېيىن مەخسۇس مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەھۋالغا قاراپ ئايارەج پەيقىرا، ئىترىفىل كەبىر، سۇفۇپى ھېلىلە، سىيادان مەجۇنى بېرىلىدۇ.

2. تاشقى داۋاسى: ① شاقايىق گۈلىنى زەيتۇن يېغى ياكى خوراز يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا تېڭىش كېرەك؛ ② شۇمشا ۋە ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چېپىش لازىم؛ ③ توغرىغۇنى كۆيدۈرۈپ، چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىككە سۈركەش لازىم؛ ④كوھلى رۇشنائى تەييارلاپ سۈرمە قىلىپ تارتىش كېرەك.

بەرەستىن پەيدا بولغان كىرپىك ئاقىرىشتا، بەرەسنى داۋالايدىغان دورىلارغا مۇۋاپىق دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك. كىرپىك قارىيىشقا باشلىسا بەرەس كېسەللىكىنىڭ ساقىيىشقا قاراپ يۈزلىنىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كىرپىك قارايماسا بەرەسنىڭ ساقىيىشىدىن گەپ ئېچىش تەس، بەرەس يەنە قايتا قوزغىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، كىرپىك ئاقارغان بەرەس كېسەللىكىدە بەرەسنى داۋالاش بىلەن بىرگە كىرپىكنى قارايتىشقا تىرىشىش كېرەك.

كىرپىك چاپلىشىش

كىرپىك چاپلىشىش (ئىلتىساقۇلئەھدابى) ـــ كۆپ ھاللاردا ئۇخلاپ قوپقاندىن

كېيىن كىرپىكلەرنىڭ چاپلىشىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. كۆپىنچە ئىككىلا كۆزدىكى كىرپىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

كۆپىنچە، چاپلاشقۇچى ھۆللۈكتىن ۋە چاپلاشقۇچى ماددىلار قاپاققا تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆز قىزىرىپ ئاغرىش (رەمەد) قا ئوخشاش ھەر خىل كۆز ۋەرەملىرىدە قوشۇمچە ئالامەت بولۇپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

كۆپىنچە ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن كىرپىكلەر چاپلىشىپ قالغانلىقى بىلىنىدۇ. ئېغىرلاشقاندا ئادەتتىكى ئەھۋاللاردىمۇ كىرپىك چاپلاشقانلىقى مەلۇم بولىدۇ.

داۋاسى

پاكىز داكا ياكى لۆڭگىنى سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇغا چىلاپ كىرپىكلەرنى سۈرتۈش بىلەن بىرگە سۈت بىلەن مۇددەبىر قىلىنغان ئەنزىرۇتتىن تۆت گرام، ئاق ناۋاتتىن تۆت گرام، كۆپۈكى دەريادىن بىر گرام ئېلىپ تالقانلاپ، يەرلىك ئورۇنغا ئاستا سۈركەش ھەمدە ئەسلىي كېسەللىكنى ئاكتىپ داۋالاش كېرەك.

كۆز بۇرجىكى كېسەللىكلىرى

كۆز بۇرجەكلىرى كۆزنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى بۇرجەكلىرىدىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇنىڭدا ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچىسى كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىدە كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: كۆز ياشاڭغىراش، كۆز ئىچكى بۇرجىكىدىن بەزسىمان ئۆسمە ئۇنۇش ۋە كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىدە يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولۇش قاتارلىقلار. مەزكۇر كېسەللىكلەردە قاپاقنىڭ نورمال ھەرىكىتى ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتىگە بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن: كۆز داۋاملىق ياشاڭغىرىسا، كۆزنىڭ نەرسىلەرنى روشەن كۆرۈشىگە خېلى دەرىجىدە توسالغۇلۇق قىلىدۇ. كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە يىرىڭلىق جاراھەتلەر قاپاقنىڭ نورمال خىزمىتىگە دەخلى قىلىپلا قالماي، بەلكى كۆزنىڭ نورمال كۆرۈشىگىمۇ ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىش كېرەك.

كۆز بۇرجىكى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئوبدان تاللاش، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى مۇۋاپىق ھالدا ماسلاشتۇرۇپ قوللىنىش، دورا بىلەن داۋالاپ ساقايتقىلى بولسىلا، دورا بىلەن داۋالاش ھەمدە دەستىكار (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش زۆرۈر بولسا بالدۇرراق دەستىكارغا يوللاش، كەينىگە سۈرمەسلىك كېرەك. قاپاق كېسەللىكلىرىدىكى دەستىكارغا ئوخشاشلا دەستىكار ئۇسۇلىنى قوللىنىشتىن بۇرۇن بەدەننى تەنتىيە قىلىش، دەستىكاردىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىنى يەڭگىللەتكۈچى چارە ـ تەدبىرلەرنى قىلىش، يەنى يېمەك ـ ئىچمەك، ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش بولۇپمۇ قاتتىق ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆز ياشاڭغىراش

كۆز ياشاڭغىراش (سەيلانۇلدەمئەئى، جەريانى ئەشك) كۆپ ئۇچرايدىغان ياش يولى كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئادەتتە ئۇ، شامالغا يولۇقسا كۆز ياشاڭغىراش ۋە ئادەتتىكى شارائىتتىمۇ كۆز ياشاڭغىراشتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئەھۋالغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك ئادەتتە تۇغما ۋە كېيىن پەيدا بولغان (ئىككىلەمچى) دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تۇغما كۆز ياشاڭغىراش ياش خالتىسى، ياش يوللىرىنىڭ تۇغما يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

كېيىن پەيدا بولغان (ئىككىلەمچى) كۆز ياشاڭغىراش تۇتۇش قۇۋۇتى (قۇۋۇەتى ماسكە) ياكى ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، مىزاجنىڭ ھۆل سوغۇقلىشىشى، كۆزگە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تەسىر قىلىشى (يەنى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر تۇپەيلىدىن كۆز ئىچىگە قىزىل چىقىش، چېچەك چىقىش، ھەرخىل جاراھەتلەر چىقىش)، زۇكام تۇپەيلىدىن قان، سەپرا، بەلغەملەرنىڭ ئۆزگىرىپ يامان تەسىر قىلىشى ۋە ياش خالتىسىنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى يولى توسۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

تۇغما كۆز ياشاڭغىراشتا بىر ياكى ئىككى كۆز داۋاملىق (يەنى تۆت پەسلىنىڭ ھەممىسىدە) ياشاڭغىرايدۇ.

كېيىن پەيدا بولغان ئىككىلەمچى كۆز ياشاڭغىراشتا، يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسى تەسىر قىلغانلىقتىن بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ۋە شامالغا چىققاندا ياشاڭغىراش كۈچىيىدۇ. بەدىنى ئاجىزلاشقان كىشىلەر ۋە ياشانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بىرەر خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولسا شۇ خىلىتقا خاس بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا كۆزى قىزىرىپ قىچىشىدۇ، چىڭقىلىدۇ، تومۇرى كۈچلۈك سوقىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا ياش سۈيۇق ھەم قىزىق كېلىدۇ، كۆز چاناقلىرى ئېچىشىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، باش تەرەپكە ئازراق شامال تەگسىلا ياش ئېقىش كۈچىيىدۇ، ياش سۈزۈك، سوغۇق ھەم كۆپ كېلىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبلەرنى تۇگىتىش ئارقىلىق كۆزنىڭ ياش تۇتۇش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇپ، ياش ئېقىشنى تىزگىنلەش كېرەك. تۇغما كۆز ياشاڭغىراش بىلەن ياش خالتىسى ۋە يوللىرى-

ئىنكاسى يېتەرسىزلىكىدىن بولغان كۆز ياشاشىغىراش كۆپىنچە ھاللاردا ساقايمايدۇ، بۇنىڭدا شىيافى زەپىرانىنى كۆز چانقىغا كۈندە ئىككى قېتىم تەگكۈزسە بولىدۇ.

1. ئىچكى داۋاسى: قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنى تازىلىغۇچى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئىترىفىل كەبىر، ھەببى شىپا، ھەببى ئايارەج قاتارلىق تەييار دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

2. سىرتقى داۋاسى: ① سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن ياسالمىلاردىن شىيافى قابىز، كوھلى رۇشنائى، كوھلى دەمئە قاتارلىقلارنى، يەككە دورىلاردىن سۈرمە، تۇتىيا، ھۇزۇز، مامىرانچىن قاتارلىقلارنى سىرتتىن قائىدە بويىچە ئىشلىتىش لازىم؛ ② شىيافى مامىسا، زەپەردىن تۆت ئارپا مىقدارىدا، سەبرىدىن 1.5 گرام، شەربىتى يەمانى، كۆكتاشلاردىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا ھاراقتا چىلىغاندىن كېيىن سايىدا قۇرۇتۇپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىش لازىم؛ ③ سۈرمە رۇشنائىنى كۆزگە كۈندە ئىككى قېتىم تارتىش لازىم.

ياش خالتىسىنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى يولى توسۇلۇپ قالغان بولسا، مەخسۇس بۆلۈمدە دەستىكار ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش لازىم.

كوھلى دەمئە

تۇتىيائى مەغسۇل 27 گرام، بىخ مارجان، سىرىق ھېلىلە پوستى، سەبرە سوقۇتىرى ھەربىرى 10.8 گرامدىن، پىلپىل 2.7 گرام، قارىمۇچ 1.4 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شىشە قۇتىدا ساقلاپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىككى قېتىم چېپىلىدۇ.

كۆز ئىچكى بۇرجىكى بەز ئۆسمىسى

كۆز ئىچكى بۇرجىكى بەز ئۆسمىسى (غۇددەئى گوشەئى چەشىم) كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكىدىن بەز خاراكتېرلىك گۆش ئۆسۈپ چىققانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بەزى نورمالسىز قويۇق ماددىلار مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تەدرىجىي ھالدا كۆز

ئىچكى بۇرجىكىگە يىغىلىپ، بولۇپمۇ غەيرىي سەۋدا خىلىتى كۆزگە ياماق تەسىر كۆرسىتىپ، ئاخىرى كۆز بۇرجىكىدىن ئۆسمە پەيدا بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ياش خالتىسى يىرىڭلاپ كۆز چانىقىدىن يىرىك ئېقىش ئۇزۇنغا سوزۇلغاندىمۇ ئاخىرى ئۆسمە پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرى ئۇزۇنغا سوزۇلغانلىقتىن، يەلگە ئايلىنىپ قىزىرىپ ئېچىشىش، قىچىشىش بىلەن كۆزنى تولا ئۇۋۇلىغاندىمۇ كۆز بۇرجىكىدىن گۆش ئۆسۈشكە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپكى مەزگىللەردە كۆز بولۇپمۇ كۆز چانىقى تولا قىچىشىدۇ. بەزىدە قىزىرىپ قالىدۇ. دىققەت بىلەن كۆزەتسە كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىدىن تەدرىجىي ھالدا گۆش ئۆسۈپ چىققانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. ئۆسمە كۆز قارىچۇقىغا قاراپ تەرەققىي قىلسا، كۆزنىڭ نورمال كۆرۈشىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر قاپاق ئىچىگە قاراپ تەرەققىي قىلسا، قاپاقنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ قاپاقنىڭ نورمال ئېچىلىپ ـ يۇمۇلۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. بەزىدە ياش يوللىرىنى قىسىپ توسۇپ قويسا ياش ئاقماس بولۇپ قېلىپ، بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق ئاقىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قايسى خىلىتتىن بولسا، شۇ خىلىتنى پىشۇرغۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاندىن كېسەللىك يېڭى بولسا، ئىچكى تەرەپتىن مەتبۇخى ھېلىلە، ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە سىرتقى تەرەپتىن شىيافى زەنگار قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەللىك كونىرىغان ھەم ئېغىرلاشقان بولسا، مەخسۇس دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

شىيافى زەنگار

ئەرەب يېلىمى 10.8 گرام، زەنگار 2.7 گرام، كافۇر 1.4 گرام. دورىلارنى يۇمشاق

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم بىلەن جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شىياق ياساپ، ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئۆسكەن گۆشكە تەگكۈزۈلىدۇ.

كۆز ئىچكى بۇرجىكى يىرىڭلىق ئاقمىسى

كۆز ئىچكى بۇرجىكى يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇرۇلئەينى) يەنى ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكىدە پەيدا بولىدىغان خالتىسىمان يىرىڭلىق ئاقمىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بەزى نورمالسىز قويۇق ماددىلار مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تەدرىجىي هالدا كۆز بۇرجىكىگە يىغىلىش، ئىششىق ياكى باشقا سەۋەبلەردىن ياش خالتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىقىدىكى ياش يولى تارىيىش نەتىجىسىدە ياش خالتىسىدا سۇيۇقلۇق يىغىلىپ، ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ.

بەزى كىشىلەردە كۆزنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلماسلىقتىن كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكى جاراسىملىنىپ (يۇقۇملىنىپ) ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن نەتىجىدە يىرىڭ يىغىلىپ ئاقمىغا ئايلىنىدۇ. بەزىدە كۆز بۇلۇڭىغا بىر نەرسە تېگىش ياكى جاراھەت چىقىش سەۋەبىدىنمۇ يىرىڭلىق ئاقما كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە كۆز (كۆپىنچە بىر كۆز) دائىم ياشاڭغىرايدۇ. كېيىنچە ئىششىپ بۇرۇن تەرەپتىكى كۆز بۇرجىكىگە مارجان چوڭلۇقىدا ئىچىگە يىرىڭ تولغان پۈلتايما هاسىل بولىدۇ. قول بىلەن باسسا ئاقۇچ ياكى سېرىق سۇيۇقلۇق ئېتىلىپ چىقىپ ئىچى بوشاپ قالىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن يەنە يىرىڭ يىغىلىدۇ.

ئەگەر ئوفۇنەتلىنىش كۈچلۈك بولسا، بۇرۇن تەرەپ كۆز بۇرجىكىنىڭ تېرىسى قىزىرىپ، ئىششىپ ئاغرىيدۇ. ئىششىق قاپاق ۋە چاناقلىرىغچە كېڭىيىدۇ، پۈتۈن بەدەن ئارامسىزلىنىدۇ، نەچچە كۈندىن كېيىن ياش خالتىسى قىسمىدىكى تېرىدە سېرىق يىرىڭ يىغىلىپ پۈلتىيىپ سىرتقا ئېغىز ئالىدۇ. بەزىلەردە ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن

دىن ئېغىزى پۈتۈپ يەنە ئېغىز ئېلىپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ياش خالتىسى ئاقمىسىغا ئايلىنىدۇ. ئادەتتە ئۇ، كىشىنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشىگە نۇقسان يەتكۈزگەندىن تاشقىرى، تەرەققىي قىلسا كۆزنى قارىغۇ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

داۋاسى

1. ئىچكى داۋاسى: ئالدى بىلەن قايسى مادىدا سەۋەب بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ، مادىدىنى تازىلاش ۋە مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. يېڭىلىرى ۋە يەڭگىلەك ئوفۇنەتلەنگەنلىرى كۆپىنچە ھۆللۈكتىن پەيدا بولغاچقا، يەرلىك ئورۇننى قۇرۇتقۇچى ۋە گۆش ئۈندۈرۈپ پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: ھەببى ئايارەج، ھەببى كىبرىت، مەجۇنى چۆپچىن قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. كۈچلۈك ئوفۇنەتلەنگەنلىرىگە ھەببى بىنەپشە بېرىلسە پايدىلىق.

2. سىرتقى داۋاسى: دەسلەپكى دەۋردە، دەستىكار ئۇسۇلى ئارقىلىق ياش خالتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىقىدىكى يولغا كۈمۈش يېڭنە كىرگۈزۈپ، مەزكۇر يولنى كېڭەيتىشكە بولىدۇ. قىزىرىپ ئىششىغاندا ئاق لەيلىگۈلى، ھۆل يۇمغاقسۇتلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم ياساپ تاڭسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. قوغۇشۇننى سۇدا سۈرۈپ چاپسىمۇ بولىدۇ. مامىرانچىن، سۈرمىلەرنى يۇمشاق يانچىپ كۆز چانقىغا تارتسىمۇ بولىدۇ. شىيافى غۇرەبمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كېسەللىك كونىراپ قالغان بولۇپ شارائىت يار بەرسە، دەستىكار ئۇسۇلىدا داۋالاشقا يوللاپ بېرىش كېرەك.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇقى يۇقىرى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك.

شىيافى غۇرەب (شىيافى ناسۇر)

سەبرە سوقۇتىرى، كۈندۈر، ئەنزىروت، ئانارگۈلى، سۈرمە، ئاق زەمچە، خۇنسىياۋشان ھەربىرى 2.7 گرامدىن، زەنگار 10.8 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن شىياف ياسىلىدۇ. لازىم بولغاندا شىياف قاينىق سۇ ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئاقما بار جايغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كۆزگە قاناتچە گۆش ئۆسۈش

كۆزگە قاناتچە گۆش ئۆسۈش (زۇفرە، گىل چەشمى) كۆز ئىچكى بۇرجىكىدىن تىرناق شەكلىدە گۆش ئۆسۈپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

بۇ خىلدىكى قاناتچە گۆش كۆپىنچە كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىدىن باشلىنىپ، كۆز ئېقىدىن ئۆتۈپ تەدرىجىي ھالدا كۆز قارىسىغا قەدەر يېتىپ بېرىپ، كۆز قارىسىدا ئوچ بۇرجەكلىك شەكىل پەيدا قىلىدۇ. كۆز قارىچۇقىغا يېتىپ بارسا كۆرۈشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى

بۇ، كۆز ئېقى ۋە مۇڭگۈز پەردىسىدىكى قان تومۇرلارغا مېڭىدىن نورمالسىز خىلىتلار، بولۇپمۇ بەلغەم ياكى سەۋدا ماددىسى چۈشۈپ پۈلتىيىپ، تۈتۈنگە ئوخشاش پەردە ھاسىل قىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ھەرخىل كۆز كېسەللىرى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، كۆز داۋاملىق قىچىشىش، قانلىقتىن، كۆزنى دائىم ئۇۋۇلاشتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، چاك ـ توزان ۋە شامالىلىق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەيدىغان ئەمگەكچىلەردە كۆز چانىقىغا چاك ـ توزان، قۇم ـ توپا قاتارلىقلار كىرىپ جاراسمىلىنىپ، كۆپ قىچىشىش، كۆپ ئۇۋۇلاش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە ئۇزۇنغىچە كۆز بۇرجەكلىرىدە بولۇپمۇ ئىچكى بۇرجىكىدە قىچىشىش پەيدا بولىدۇ. تەدرىجىي ھالدا كۆز بۇرجىكىدىن كۆز قارىچۇقىغا قاراپ قىزىل ساپال رەڭلىك قاناتسىمان گۆش ئۇنۇپ، تەدرىجىي ھالدا كۆز ئېقىنى قاپلاشقا باشلايدۇ ھەتتا كۆز قارىچۇقىنى يېپىپ قويىدۇ، ئۇنىڭ بەزىلىرى قاتتىق، بەزىلىرى يۇمشاق بولىدۇ.

داۋاسى

1. ئالدى بىلەن قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا شۇ خىلىتنى پىشۇرۇش، تازىلاش ۋە

تەڭشەش كېرەك. كېسەللىك يېڭى باشلانغان بولسا ئاق زەمچىنى بىرئاز سۇرۇپ، چىلان ئۇرۇقىدەك چوڭلۇقتا قەلەمچە ياساپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا قاينىق سۇغا تەگكۈزۈپ ئىلىپلا كېسەل ئورۇنغا بىرەدەم يېقىپ تۇرسا ھەمدە بۇنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلىسا تەرەققي قىلىشى توختاپ، ئاستا - ئاستا ياخشىلىنىدۇ.

2. يۇزدە ئىككى نىسبەتتە ئېرىتكەن كۇموش كۇشتىسى بىلەن قاناتچە گۆشنى كۆيدۈرۈشنىڭ خېلى ئۈنۈمى بار. لېكىن بۇنىڭدا كۆز پەردىلىرىنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك.

3. تۆۋەندىكى دورىنىڭ ئۈنۈمىنى ياخشى: نۆشۈدۇر 1.5 گرام، توغرىغۇ، كۆپۈكى دەريا، ئۇشەق ھەربىرى ئۈچ گرام، زەنگار ئالتە گرام.

ئۇشەقنى يېڭى سۈزۈپىنىڭ ئۈسارىسىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، پاكىز سۇدا ئېرىتىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ، كۆزگە كۈندە ئىككى ~ ئۈچ قېتىم تېمىتىش كېرەك.

4. يېشىل زاك، نۆشۈدۇردىن دورا تەييارلاپ كۆزگە سۇرتسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر قاناتچە گۆشنىڭ تەرەققي قىلىشى تېز بولۇپ، كۆز قارىچۇقىنى يېپىپ، كۆرۈشكە دەخلى قىلىش ئېھتىمالى بولسا، شارائىتى بارلار دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن قىرىپ تاشلىسا بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ يەنە قايتىلىنىش ئېھتىمالى بولغاچقا، تەرەققي قىلمىغان، كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزمىگەنلىرى بولسا قىرمىسمۇ بولىدۇ. ئەمما تەرەققي قىلىشنى توسىدىغان چارىلەرنى قىلىپ تۇرۇش، قايتا قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. كۆرۈشكە دەخلى يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن قاناتچە گۆشنى قارىچۇقتىن چەتلىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

كۆز ئېقى كېسەللىكلىرى

كۆز ئېقى ــ كۆز يۇمىلىقى ئەستەر پەردىسى ۋە قاتتىق پەردىنىڭ سىرتقا كۆرۈنۈپ تۇرغان قىسمىغا قارىتىلغان بولۇپ، گەرچە بىۋاستە كۆرۈش خىزمىتىگە قاتناشمىسىمۇ، لېكىن ئومۇمىي بەدەندىكى مىزاج ئۆزگىرىشلىرى دائىم دېگۈدەك ئۈنىڭدا ئاسانلا ئەكس ئېتىدۇ. ئۈنىڭدا يۇز بەرگەن كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، نېپىز گۆش پەيدا بولۇش، ئىششىش، قىچىشىش، رەڭدار چېكىت پەيدا بولۇش، مۇدۇر پەيدا بولۇش قاتارلىقلار كۆزنىڭ نورمال خىزمىتى ۋە كۆرۈشكە ھەرخىل دەرىجىدە نۇقسان يەتكۈزىدۇ. كۆز ئېقىدا نېپىز گۆش پەيدا بولۇشتەك كېسەللىكلەر تەرەققي

قىلسا ھەتتا كۆزنىڭ نورمال كۆرۈش ئىقتىدارىنى پۈتۈنلەي يوققا چىقىرىدۇ. شۇڭا، كۆز ئېغىدا يۇز بەرگەن كېسەللىكلەرگە ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىش، ئۇلارنى ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىش يەنىلا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

كۆز ئېغى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىچكى ۋە تاشقى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى مۇۋاپىق قوللىنىش، ئومۇمىي بەدەننى داۋالاش بىلەن يەرلىك ئورۇننى داۋالاشنى ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىش كېرەك. مىزاج خاراكتېرلىكلىرىنى داۋالاشتا ئومۇمىي بەدەننى داۋالاشقا كۆپرەك ئېتىبار بېرىش، دورىلار بىلەن داۋالاشنى ئاساس قىلىش؛ كۆزنىڭ يەرلىك ئورۇنىدىكى كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: كۆز ئېغىغا نېپىز گۆش ئۆسۈش ۋە نېپىز پەردە پەيدا بولۇش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى توختىتىش ۋە يوقىتىشقا تىرىشىش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇننى داۋالاشقا كۆپرەك ئېتىبار بېرىش، شارائىت يار بەرسىلا دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. كۆز تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، يېمەك ـ ئىچمەك، ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، ئوپېراتسىيەدىن بۇرۇن بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئوپېراتسىيەدىن كېيىن مەلۇم مەزگىل كۆزنى پەرۋىش قىلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

كۆز ئەستەر پەردىسى قىچىشىش

كۆز ئەستەر پەردىسى قىچىشىش (ھىككەئى مۇلتەھەمەئى ئەينىيە) كۆز ئەستەر پەردىسى، يەنى كۆزنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ قىزىرىپ، قىچىشقانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئادەتتە خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

ھەرخىل يەللىك نەرسىلەرنىڭ تەسىرى تۇپەيلىدىن بۇزۇق ماددىلار كۆز ئەستەر پەردىسىدە توختاپ قېلىپ قىزىرىش، قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى تۆت خىلىتتىن بىرەرسىنىڭ غەيرىي تەبىئىيلىككە ئۆزگىرىپ، كۆز ئەستەر پەردىسىگە يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كۆز ئەستەر پەردىسى يەنى كۆزنى ئوراپ تۇرغۇچى گۆشلۈك پەردە قىزىرىپ قىچىشى

دۇ. قىسمەنلىرىدە گۆشلۇك پەردە قېلىنلىشىپ، كۆزنىڭ نورمال ھەرىكىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. كۆزدە كۆپۈشۈش بولمايدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك يەلدىن پەيدا بولسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى بەزىدە پەيدا بولۇپ، بەزىدە ئۆزلۇكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ.

خىلىتلارنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشلىرىدىن پەيدا بولغانلىرىدا ھەر قايسى خىلىتقا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: سەپرادىن بولسا، قىزىرىپ قىچىشقاندىن سىرت يەنە ئېچىشىپ قادىلىپ ئاغرىيدۇ. كۇن نۇرىغا يولۇقسا ئاغرىق تېخىمۇ كۈچەيىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، قىزىرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ، يەڭگىل دەرىجىدە قىچىشىش، ياش كۆپ ئېقىش قاتارلىقلار بولىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا يۇقىرىقىغا ئوخشاشلا يەلدىن پەيدا بولغانلىرىغا يەلنى تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئايارەج پەيقىرا، سۇفۇپى ئىترىفىل كەشنىز، مەتبۇخى ھېلىلە قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىلىدۇ. سىرتتىن كوھلى رۇشنائى سەغىر ئىشلىتىلىدۇ. خىلىتلارنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشىدىن بولغانلىرىغا زىيادە خىلىتنى پىشۇرۇپ تازىلايدىغان، نورمالسىز خىلىتنى تەڭشەيدىغان دورا ۋە چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

كۆز ئەستەر پەردىسى يەللىك ئىششىقى

كۆز ئەستەر پەردىسى يەللىك ئىششىقى (ئىنتىفاخى مۇلئەھەمەئى ئەينىيە) كۆز ئەستەر پەردىسى، يەنى كۆز يۇمىلىقىنى ئوراپ تۇرغۇچى گۆشلۇك پەردىنىڭ يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىپ ياكى يەللىك خاراكتېردە كۆپۈشۈپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشى بولۇپمۇ سوغۇقتىن ۋە يەلدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى كۆزگە سوغۇق شامال تېگىش، بەزى كىشىلەردە ھەزىم قىلىش ئاجىزلاپ، يېمەكلىكلەر تولۇق ھەزىم بولماي يەل پەيدا بولۇش ياكى نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆزگە ناچار تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بەلغەم خىلىتىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، كۆز ئەستەر پەردىسىنىڭ ئىششىپ چىڭقىلىشى ۋە ئېسىلىپ ئاغرىشى ئېغىرراق بولىدۇ. ياش كۆپ ئاقىدۇ، كۆز تەسلىكتە ئېچىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، قىچىشىش، ئاغرىش بولمايدۇ. لېكىن ئىششىق ئېغىرراق بولىدۇ. كۆز قۇرۇق بولۇپ، ياش ئاقمايدۇ.

يەلدىن بولغان بولسا، كۆز چانىقى بىر ئاز قىچىشىدۇ. كۆزدە ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئىششىق بەزىدە پەيدا بولۇپ، بەزىدە يوقىلىپ كېتىدۇ ھەمدە ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، مەيدە ۋە قورساق كۆپۈش، قورساق توق ۋاقىتتا كۆز چىڭقىلىش، ئۇخلىغاندا ئىششىپ ئېغىرلىشىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەللىك ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بولسا، تازىلاش ۋە مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى بەدىيان قاتارلىقلارنى ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇش، كۆپرەك مۇنچىغا چۈشۈش، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

يەلدىن بولغان بولسا، ئاشقازاننى قىزىتىپ، يەلنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن رۇم بەدىيان، زىرە، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ ياكى ئايرىم ئىستېمال قىلىش كېرەك. يەڭگىل تاماقلارنى يېيىش، يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، كۆزنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش لازىم.

كۆز ئەستەر پەردىسى يالليۇغى

كۆز ئەستەر پەردىسى يالليۇغى (ئىلتىھابى مۇلتەھەمەئى ئەينىيە) كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىنىڭ ئېغىرراق دەرىجىدە ئىششىغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، كۇز ۋە ئەتىياز

پەسلىدە كۆپرەك ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كۆز كېسەللىكىدۇر.

سەۋەبى

تۆت خىلىتىنىڭ بىرەرسىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ، كۆز ئېقى ئەستەر پەردىسىگە تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ، كۆز قىزىرىپ ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ئەتىياز، كۈز پەسلىدە بولۇپمۇ ھاۋا كىلىماتىنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن ھەرخىل بوران، چاڭ ـ توزانلارغا ئۇچراپ، كۆز جاراسمىلىنىش نەتىجىسىدە كۆز قىزىرىپ ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بەزى كىشىلەر پاسكىنا لۆڭگە ياكى قول بىلەن كۆزنى ئۇۋۇلىغانلىقتىن كۆز جاراسمىلىنىپ، قىزىرىپ ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە يۇقۇملۇق زۇكام، قىزىل، چېچەككە ئوخشاش كېسەللەردىن كېيىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپكى مەزگىلدە كۆز ئازراق قىچىشىپ، ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن قىزىرىش پەيدا بولىدۇ. كۈچەيگەن مەزگىلدە كۆز قادىلىپ ئاغرىش، ياش ئېقىش، چاپاقلىشىپ كۆزنى ئالچالماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭدەك كۆز يۇمىلىقى چىڭقىلىپ، يورۇقلۇققا قارىيالماسلىق، ئۇخلاپ قويقان مەزگىلدە ئۇزۇنغىچە كۆزنى ئاچالماسلىق ھەمدە بىر كۆز ئاغرىغان بولسا ئىككى ~ ئۈچ كۈندىن كېيىنلا ئىككىنچى كۆزىگە ئۆتۈشتەك بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

مەزكۇر كېسەلنىڭ يۇقۇشى تېز بولۇپ، بىر كۆزدىن ئىككىنچى بىر كۆزگە ياكى ئائىلىدىكى يېقىن مۇناسىۋەتلىك كىشىلەرگە ئىككى ~ ئۈچ كۈندە يۇقۇپ تارقىلىپ كېتىدۇ. كۆز قىزىرىپ ئىششىپ، 10 ~ 15 كۈن ئىچىدە تەدرىجىي ساقىيىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ تۆت خىلىت ئۆزگىرىشى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى تۆۋەندىكىچە:

قاندىن بولسا كۆزلىرى قىزىل، تومۇرلىرى كۆپكەن بولۇپ، باش چىڭقىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. كۆزدىن ياش ئاقىدۇ.

سەپرادىن بولسا كۆزدە ئېچىشىش، كۆپۈشۈش ئېغىر بولىدۇ، چاپاق كۆپ بولمايدۇ. تىلى سېرىق بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا كۆپ چاپاقلىشىدۇ، ياش كۆپ ئاقىدۇ، ئاغرىق كۈچلۈك بولمايدۇ.

سەۋادىن بولسا كۆزلىرى قۇرۇپ، باش ئاغرىيدۇ. كۆزنى يۇمۇش تەس بولىدۇ. چاپاق ۋە ياش ئازراق بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن مىزاجدىكى ئۆزگىرىشنى ۋە بۇ ئۆزگىرىشكە سەۋەب بولغان مادداننى تېپىپ، شۇ مادداننى تازىلاپ ئاندىن كۆزنى داۋالاش كېرەك. يەڭگىلرەك بولسا ئاغرىق ئىككى ~ ئۈچ كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ. مادداننى تازىلىمىسىمۇ بولىدۇ. ئاساسەن ھارارەتنى پەسەيتىدىغان، قوقاق ياندۇرىدىغان (ئوفۇنەت زەھەرلىرىنى قايتۇرىدىغان) چارىلەرنى قىلىش لازىم.

ئىسسىقتىن بولغانلارغا قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى يېڭى پېتى كۆزگە تېمىتسا ۋە كۆز ئۇستىگە چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق كۈچلۈك بولسا ئەپيۇندىن ئازراق قوشۇش لازىم. شىيافى ئەبىەز ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئىچىشكە ھەببى بىنەپشە بېرىلىدۇ.

قاندىن بولغان بولسا، باشقا قوشۇمچە ئۆزگىرىشلەر بولمىسا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش كېرەك ياكى قانىنى پەسەيتىش ۋە تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم. سىرتتىن شىيافى ئەبىەزنى تۇخۇم ئېقى ياكى قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ كۆزگە تارتىش كېرەك.

شىيافى ئەبىەز

كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرىدىن سەككىز گرام، نىشاستە 2.7 گرام، ئەپيۇن 0.25 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سالايە قىلىپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. لازىم تېپىلغاندا يۇقىرىقى تالقاندىن 0.5 گرامنى ئازراق تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قېتىم كۆزگە چېپىپ تېڭىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان بولسا، يۇقىرىقى مەتبۇخلارنى بېرىش بىلەن بىللە كاسىنە ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بېھى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، تۇخۇم ئېقى ياكى ئانا سۈتى بىلەن قوشۇپ كۆزگە چېپىش لازىم. ئىتئۈزۈمىنىڭ مېۋىسى، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنى سوقۇپ كۆزگە تېڭىش كېرەك.

بەلغەمدىن بولغان بولسا، تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا قاتارلىق دو-

رىلارنى بېرىش، ئاندىن ئىششىق ياندۇرۇش ئۇچۇن سەبرە، ھۇزۇز، ئاقاقىيا، زەپەرلەرنىڭ قايسىبىرى بولسا گۈلاب بىلەن ئېزىپ پىشانىغا، كۆزگە تېڭىش كېرەك.

سەۋادىدن بولغان بولسا، مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش ئۇچۇن سۇت، ئارپا سۇيى، توخۇ شورپىسى، پالەك قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، قىزىق پارلىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش بىلەن بىللە، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن چېكە ۋە كۆز ئەتراپىنى ياغلاش، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن كۆزگە تېڭىش لازىم ھەمدە يۇقىرىقى چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىللە تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: كۆزنى ئۇۋۇلاش ۋە چېكىلىپ يۆتىلىشتىن ساقلىنىش، كېسەل كىشىنى قاراڭغۇراق جايدا ياتقۇزۇش، پاكىز كۆك رەختنى قاينىتىپ سوۋۇتۇلغان مۇزدەك سۇغا چىلاپ سىقىپ كۆزگە، پېشانە ئەتراپىغا پات ـ پات قويۇپ بېرىش لازىم.

كۆز قىزىرىپ ئاغرىش

كۆز قىزىرىپ ئاغرىش (رەمەد) كۆز ئېقى يەنى كۆز ئەستەر پەردىسىنىڭ يالىلۇغىغا قاراتىلغان بولۇپ، ئادەتتە خەلق ئارىسىدا كۆز قىزىرىش (ئاشۇبى چەشىم) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئەتىياز، ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدىغان يۇقۇملۇق كۆز كېسەللىكىدۇر.

رەمەد چوڭ جەھەتتە ئىسسىقتىن بولىدىغان رەمەد ۋە سوغۇقتىن بولىدىغان رەمەد دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. قەدىمكى ھەكىم، ئۆلىمالىرىمىز ئۇنى ئۇچ خىل، تۆت خىل ھەتتا سەككىز خىلغا ئايرىيدۇ. رەمەد ئادەتتە باشقا كۆز يالىلۇغلىرىغا ئوخشاشلا تۆت خىلىتتىن بولىدۇ. رەمەد كېسىلى قەدىمدىن تارتىپ كۆپىنچە كۆزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان قىزىرىپ ئاغرىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئەمەلىيەتتىمۇ قان خىلىتىدىن بولىدىغىنى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئىككىدىن ئارتۇق خىلىتتىن بولىدىغان مۇرەككەپ رەمەدمۇ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

كۆز ئەستەر پەردىسى يالىلۇغى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردىن يۇقۇپ ئېغىرلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبلەردىن تۆت خىلىتنىڭ بىرەرسى (بولۇپمۇ قان ۋە سەپرا) دە نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولۇپ، كۆزگە تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ-

نىڭدا كېسەللىك ماددىسى بەزىدە كۆزنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە مېڭىنىڭ سىرتقى پەردىسىدىن نەزلە يولى ئارقىلىق ياكى ئىچكى پەردىسىدىن سىرغىش ئارقىلىق كۆزگە كېلىدۇ. يەنە بەزىدە پۈتۈن بەدەندىن بولۇپمۇ ئاشقازان، بالىياتقۇدىن يۇقىرى ئۆرلەش ئارقىلىق كېلىدۇ.

يەل (بۇخار) لەر ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ، كۆزگە تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئايرىم هاللاردا زۇكام (نەزلە)، سۆزنەك قاتارلىق كېسەللەر تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقىرىقىلار، كۆزدە مىزاج ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەندە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە كۆز ئازراق قىچىشىدۇ هەم كۆزگە غەيرىي نەرسە كىرىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىشقا باشلىغاندا كۆز قىزىرىپ ئىششىيدۇ. كۆز قان قۇيغاندەك بولۇپ قالىدۇ. باش، گەجگە ۋە كۆز يۇمىلىقى چىڭقىلىپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. يورۇقلۇققا قارىيالمايدۇ، كۆزنى ئېچىش تەسكە توختايدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ. كۆز چاپاقلىرى ئىششىپ ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىرلىشىدۇ. بىر كۆز ساقايغاندىن كېيىن، يەنە بىر كۆز ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئىككىلا كۆز تەڭ ئاغرىيدۇ. مەزكۇر كېسەلنىڭ يۇقۇشى ئادەتتە بىر ~ ئىككى كۈن ئىچىدە باشلىنىپ، ئۇچ ~ تۆت كۈن ئىچىدە يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا يەڭگىللىشىپ، 10 ~ 14 كۈن ئەتراپىدا ساقىيىدۇ.

رەمەد قان خىلىتىدىن بولغان بولسا، كۆز قىزىرىپ، كۆزدىن ئاقىدىغان سۇيۇقلۇق كۆپرەك بولىدۇ. كۆز جىيەكلىرى چاپاقلىشىپ، ئىششىپ قالىدۇ. كۆز تومۇرلىرى چېڭىقلىپ، باش قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. تومۇرى توم، سۇيدۇكى قىزغۇچ، ئېغىزى تاتلىق، بېشى ئېغىر، ئۆزى هۇرۇن كېلىدۇ. بۇ خىل رەمەد ياشلاردا ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

رەمەد سەپرادىن بولسا، كۆز قىزىرىش بىلەن بىرگە ئېچىشىپ، كۆپۈشۈپ، سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە هاللاردا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۇيۇق ياش ئاقىدۇ. ئەمما، ئانچە بەك چاپاقلاشمايدۇ. جىيەكلەر چاپلىشىۋالمايدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، سۇيدۇكى قىزىل بولىدۇ. بۇ خىل رەمەد ياشلىق دەۋرىنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە، ياز پەسلىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

رەمەد بەلغەمدىن بولسا، كۆزدىكى قىزىللىق يەڭگىلرەك بولىدۇ. ئەمما ياش كۆپ ئاقىدۇ، كۆز ئىششىپ قالىدۇ. چاپاق كۆپرەك بولۇپ، جىيەكلەر چاپلىشىۋالىدۇ. كۆزدىكى

ئاغرىق ئانچە كۆچلۈك بولمايدۇ. بىمارنىڭ ئېغىزى چۆچۈمەل، سۈلۈق، سۈيدۈكى ئاق، ئۆزى ھۆرۈن بولىدۇ. بۇ خىل رەمەد ياشانغانلاردا، قىش پەسلىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

رەمەد سەۋادىن بولسا، كۆز رەڭگى قىزغۇچ كۆكۈچ بولىدۇ. كۆز قۇرۇشۇپ، باش ئاغرىيدۇ. ياش ئاقمايدۇ، چاپاقلاشمايدۇ. چاپاقلاشسىمۇ چاپاق قويۇق بولىدۇ، جىيەكلەر چاپلىشۋالمايدۇ، كۆزنى يۇمۇش تەسكە توختايدۇ. بۇ خىل رەمەد ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەردە، كۆز پەسلىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

رەمەد يەلدىن بولسا، كۆزدىكى ئېغىرلىق تۆۋەنرەك، ياش ئازراق بولىدۇ. كۆز جىيەكلىرى ئانچە بەك چاپلىشۋالمايدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. رەمەد نەزلىدىن بولسا، زۇكامغا ئائىت ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى

رەمەد كۆپىنچە ھاللاردا تەبىئىي ھالدىكى ئىچ سۇرۇشلەر بىلەن ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەمما، رەمەدنىڭ ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىقى كېسەللىك ماددىسىنىڭ كەيپىياتى ۋە مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، پرىنسىپ جەھەتتە يەنىلا ئەستايىدىل قاراپ، ئاكتىپ داۋالاش كېرەك. شۇڭا، ئالدى بىلەن مىزاجدىكى ئۆزگىرىش ۋە بۇ ئۆزگىرىشكە سەۋەبچى بولغان ماددىنى تېپىپ، ئۇنى مۇناسىپ مۇنزىجلار بىلەن پىشۇرۇپ، مۇسھىللار بىلەن تازىلاش، ئاندىن كېيىن كۆزنى داۋالاش كېرەك. يەڭگىلرەكلىرى ئىككى ~ ئۈچ كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ. ماددىنى تازىلىمىسىمۇ بولىدۇ.

چاپاقنىڭ كۆپلۈكى ۋە سۈيۇق ئىكەنلىكى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچتا ئىكەنلىكى، چاپاقنىڭ كۆز جىيەكلىرىگە چاپلىشۇبلىشى كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشىشقا باشلىغانلىقى، چاپاقنىڭ قويۇقلىشىپ، مىقدارى كۆرۈنەرلىك ئازايغانلىقى كېسەللىك ماددىسىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كۆزدىن ئاققان سۈيۇقلۇق چاپاققا ئايلانماي داۋاملىق ئاقسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس. سوغۇق ياشنىڭ كۆپ ئېقىشى كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشىپ يېتىلمىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چاپاقلىق كۆزدىن ئەنسىرەش ھاجەتسىز.

يازدا بولىدىغان رەمەدكە تەپ قوشۇلۇپ كېلىدىغان ئەھۋاللار ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئەگەر تەپ قوشۇلۇپ كەلسە، كېسەللىك ماددىسىنىڭ تېزلا پىشىپ ياخشىلىنىپ كېتىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قىزىتما قوشۇلۇپ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىشقا باشلىسا ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس بولۇپ، كۆزنى قارىغۇ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

رەمەد ئىسسىق جايلاردىكى كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ، تېز ساقىيىدۇ. سوغۇق

جايلاردىكى كىشىلەردە ئازراق ئۇچرايدۇ، تەستە ساقىيىدۇ.

داۋالاش پرىنسىپى جەھەتتە قىزىقلىقنى پەسەيتىدىغان، قوقاق ياندۇرىدىغان (ئوفۇنەت زەھەرلىرىنى قايتۇرىدىغان) چارىلەر قىلىنىدۇ. ئەستەر پەردە يالىلۇغىنىڭ قايسى خىلدىكىسى بولمىسۇن، ھەممىسىگە ھەببى بىنەپشىنى ئىچكۈزۈشكە بولىدۇ.

ئىسسىقتىن (قان، سەپرا) بولغان رەمەدنى داۋالاشتا، ئەگەر كېسەللىك دەسلەپكى باسقۇچتا بولسا، قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش، بېھى ئۇرۇقى، چىلان، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى ۋە نېلۇپەر شەربىتى قاتارلىق سالقىنلاتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ، كۆزنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش كېرەك. سەندەل، گىل ئەرمىنى، رۇسۇت، ئىتئۈزۈمى، ئاقاقىيالارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدە ئېزىپ، كۆز ئەتراپىغا چاپسىمۇ بولىدۇ ھەمدە كۆزنىڭ ئالدىغا كۆك رەڭلىك رەخت تارتىپ قويۇش كېرەك.

كۆك يۇمغاقسۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھاۋانچىغا سېلىپ، ئازراق سۇۋۇتۇلغان قاينات سۇ قۇيۇپ، سوقۇپ ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ، كۈندە ئىككى ~ ئۈچ قېتىم ئىچسە ياكى كۆپ مىقداردىكى يۇمغاقسۇتنى سوقمايلا كۆزگە تاڭسا ناھايىتى زور مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا ئۇنىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە سۈركىسە، كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ كۆپ ئېقىشىنى چەكلەيدۇ. بەزىدە، كەچتە ئىترىپىل كەشنىز ئىچكۈزۈپ، ئەتىگەندە بېھى، چىلان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت شىرىسى ۋە بىنەپشە شەربەتلىرىنى قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ھېلىلە، شاھتەررە، تەمرى ھىندى مەتبۇخلىرىنى ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر ئاغرىق ئېغىرراق بولسا، كۆزگە تېمىتىدىغان ئانا سۈتىگە ئازراق ئەپيۇن قوشسىمۇ بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ھۆل ئوغرىتىكەننى يالغۇز ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئاغرىق توختىتىشتا ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

قاندىن بولغانلىرىغا يۇقىرىقى چارىلەرمۇ ئۇنۇم بەرمىسە، باش ساھەسىدىن قان ئېلىش لازىم. ئاغرىق قايسى كۆزدە كۆچلۈك بولسا، شۇ تەرەپتىن قان ئالسا ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇۋاپىق كەلمىسە، پاچاقنى تىلىپ لوڭقا قويسىمۇ ياكى قۇلاق، بويۇنلارغا زۇلۇك قويۇرتى قويسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىنەپشە شەربەتىدىن 50 گرام، ئىتئۈزۈمى ئەرقى، سۆگەت چېچىكى ئەرقى ۋە نېلۇپەر ئەرقىنىڭ ھەربىرىدىن 60 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغانلىرىغا يۇقىرىقى مەتبۇخلارنى بېرىش بىلەن بىرگە كاسىنە ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بېھى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى تۇخۇم ئېقى ياكى ئانا سۈتى بىلەن كۆزگە

چېپىش، ئىتتىئۈزۈمى، ھۆل يۇمغاقسۇتلەرنى سوقۇپ تېڭىش كېرەك.

ئىسسىقتىن بولغان رەمەدنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە ھەببى سۇرۇخ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ماددىلارنىڭ قالدۇقلىرىنى تارقىتىش ئۈچۈن بابۇننى سۇ ۋە سىركىدە قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن كۆزگە تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان رەمەدكە مەنپەئەت قىلىدىغان يەككە دورىلار: يۇمغاقسۇت، ئىتتىئۈزۈمى، نېلۇپەر، كاسنە ياپرىقى، قىزىلگۈل، سۆگەت غازىكى، ئوغرىتىكەن، بىنەپشە، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، ئارپا ئۇنى، تۇخۇم ئېقى، زەمچە، رۇسۇت، كافۇر، سەندەل، خېنە غازىكى، ئەنزىرۇت، دادۇر ئۇنى قاتارلىقلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى ئىچىش، بەزىلىرى سىرتتىن چېپىش، تېمىتىش، پۇراشقا ئىشلىتىلىدۇ. تەييار دورىلار: مامىسا ئۇسارىسى، ئىتىرىفىل كەشنىز، ئىتىرىفىل بەدىيان، بۇرۇدى كافۇرى، بۇرۇدى قەرئى، ھەببى ھېلىلە، ھەببى سۇرۇخ، ھەببى رەمەد، زەرۇرى ئەبىيەز، زەرۇرى چەشخام، زەرۇرى كافۇرى، شىيافى ئەبىيەز، شىيافى شەب قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى ئىچىلىدۇ، بەزىلىرى چېپىلىدۇ، يۇيۇلىدۇ، تېمىتىلىدۇ، سېپىلىدۇ، سۈرمە قىلىنىدۇ. بىمار ئامۇت، بېھى، ئالما قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشى، ئەمما شاپتۇل، ئەنجۇر، ئۈزۈم، قوغۇن، ئۆرۈك، خورما، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. چۈنكى، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىقتىن بولغان رەمەدكە زىيان قىلىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە، يۇمغاقسۇت، ماش، پالەك ۋە بادام مېغىزى سېلىپ تەم كىرگۈزۈلگەن تاماقلارنى بېرىش، بەك ئاچچىق ياكى تاتلىق تاماقلارنى بەرمەسلىك لازىم. سۇت، بېلىق، قۇرۇتۇلغان گۆش ۋە زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

بەلغەمدىن بولغان رەمەد كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇستقۇددۇس، بادرەنجىبۇيا، ئىتتىئۈزۈمى، بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرام، رۇم بەدىيان، قەنتەرىيۇن (دەقىق) نىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈمدىن 24 گرام، سېرىق ئەنجۇردىن تۆت دانە ئېلىپ مەتبۇخ قىلىپ، ھەسەل گۈلقەنتىدىن 50 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ. ئىشتىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن سەبرە، ھۈزۈز، ئاقاقىيا، زەپەرلەرنىڭ قايسى بىرى بولسا، گۈلاب بىلەن ئېزىپ پىشانە ۋە قاپاقتا تېڭىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى بەك سوغۇق بولسا، قۇندۇز قەھرى، زەپەر، رازىيانەج قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقدارda چاپسىمۇ بولىدۇ. يۇيۇلغان شۇمشا لوئابى ۋە زىغىر لوئابى كۆزگە تېمىتىلىدۇ. شادىنەج مەغسۇل سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. گرىلكا

بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئىسسىق مۇنچىغا چۈشۈشتەك ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. كېسەل سوزۇلۇپ كونىرسا شىيافى ئەھمەرلەيمن، زەرۇرى ئەسقەر ۋە زەرۇرى ئەنبەرلەر ئىشلىتىلىدۇ. كۆزنىڭ قىزىللىقى يوقىمسا ۋە ياش ئېقىش توختىمسا يۇيۇلغان تۇتىيا، نىشاستە ۋە ئۇپىلاردىن باشقىسىنى ئىشلەتمەسلىك، سوۋۇتقۇچى ۋە مەست قىلغۇچى دورىلاردىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. تامىقى ئۇچۇن چۈجە گۆشى ياكى قورۇلغان گۆشلەرنى ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ۋە بەلغەم ماددىسىنى كۈچەيتكۈچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

رەمەد سەۋادىدن بولغان بولسا، ئارپا سۈيى، سۈت، تۇخۇ شورپىسى، پالەك قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئابزەن قىلىش، پارلىق مۇنچىغا چۈشۈش، لوئوقلارنى يالىتىش، قەتۇرلارنى تېمىتىش ۋە زىمادلارنى چېپىش بىلەن بىرگە گۈل يېغى، بىنەپشە ياغلىرىنى چېكە ۋە كۆز ئەتراپىغا سۈركەش لازىم؛ بېھى ئۇرۇقى شىرىسىنى تۇخۇم ئېقىدا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېڭىش ئارقىلىق مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزگەندىن كېيىن بېھى ئۇرۇقى، سەرپىستان، گاۋزىبان ۋە نېلۇپەرلەرنى قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا بادام مېغىزى شىرىسى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت شىرىسى ۋە بىنەپشە شەربەتلىرىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى ۋە خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ، قان ئېلىنمايدۇ ۋە مەست قىلغۇچى دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر، كۆزدە بىئارام لىق كۈچلۈك بولسا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاشتا سانا، قۇرۇق ئۇزۇم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئەفتىمۇن سۈرگۈسى، ھەببى لاجۇەرد قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شىيافى مامىسا بېرىلىدۇ. ئانا سۈتى، تاتلىق بادام شىرىسى قاتارلىقلار كۆزگە تېمىتىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا شىيافى ئەبىيەز ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا شىيافى دىنار سۈركەپ بېرىلىدۇ.

سەۋدانى كۆپەيتكۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، تامىقىغا نوقۇت سۈيى، ماش سۈيى، ئوغلاق گۆشى، تۇخۇ چۈجىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

سوغۇقتىن يەنى بەلغەم ۋە سەۋادىدن بولغان رەمەدكە مۇرمەككى، زەپەر، كۈندۇر، سۇمبۇل، سەبرە، كۆيدۇرۇلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، يېشىل تۇتىيا، زەمچە، پارپا، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، زەرچىۋە، بەدىيان سۈيى، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. تەييار دورىلاردىن شىيافى ئەھمەرلەيمن، شىيافى شادىنەج ئەكبەر، شىيافى ۋەرد قاتارلىقلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. شىيافى ۋەردنىڭ ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى.

يەلدىن بولغان رەمەدنى داۋالاشتا بەدىيان، ئەفتىمۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ھەسەل گۈلقەنتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بابۇنە، ئابدىمىلىك، مەرزەنجۇش، قەنتەرى يۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇغداي، قىزىل قوناق، كۈنجۈت، چىگىت، نوقۇت كېپىكى ۋە تۇز قاتارلىقلار بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇلار تېپىلمىسا لۆڭگە ياكى گرېلكا بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ. كۆزدىكى قىزىللىق يوقالمىسا كەندىر يوپۇرمىقىدىن بەش گرام، مامىرانچىندىن 10 گرام، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن يەتتە دانە ئېلىپ يانجىپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېڭىش ياكى باش ئارقىغا ئوت لوڭقىسى قويۇش كېرەك. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، توخۇ چۈجىسىنىڭ شورپىسىغا نان چىلاپ يېيىش، بەك تويۇنۇپ كەتمەسلىك لازىم. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش كېرەك.

نەزلىدىن بولغان رەمەدنى داۋالاشتا، ئىسسىق نەزلىدىن بولغان رەمەدنى ئىسسىقتىن بولغان رەمەدنى داۋالىغاندەك، سوغۇق نەزلىدىن بولغان رەمەدنى سوغۇقتىن بولغان رەمەدنى داۋالىغاندەك داۋالاش كېرەك.

ئىسسىق نەزلىدىن بولغان رەمەدتە يۆتەل بىللە كۆرۈلسە 18 گرام خېمىرى خەشخاشنى چىلان سۇيى، بېھى شىرىسى، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك. خەفەقان، بوۋاسىر كېسەللىكلىرى، چىش ۋە قۇلاق ئاغرىقى، كۆز ئاجىزلىشىش قاتارلىقلار بىللە كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن قىزىتما ياندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كاھۇ شىرىسى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، ناۋاتتىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن سەپرا مۇنزىجىغا ھەمىشباھاردىن تۆت گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن ئالتە گرام، سوقۇلغان تۇخۇمى خىياردىن ئالتە گرام ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلسۇرۇخ، شاھتەررە، كاسنە ئۇرۇقى ۋە گۈلقەنتىلەرنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئاق ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، پۇنۇس مېغىزىدىن 54 گرام، گۈلقەنتىتىن 36 گرام، بادام يېغىدىن تۆت گرام ئېلىپ، مۇسھىل دورا قىلىپ ئىچكۈزۈپ ماددا تازىلىنىدۇ. ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلىمىسىمۇ بولىدۇ.

سوغۇق نەزلىدىن بولغان رەمەدنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس ۋە ھەببى ئايارەجلەر بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. مىزاجنى تەڭشەپ، نەزلىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىتىرىفىل ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ياشانغانلاردا نەزلىنىڭ كۆزگە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بەدىيان، گۈلقەنت قاتارلىقلارنى ئىككى ~ ئۈچ كۈن ئىچ-

كۆزۈش كېرەك. ياش كۆپ بولسا رۇسۇت، قەلەمپۇرنى يۇمغاقسۇت سۈيىدە ئېزىپ، كۆزگە زىماد قىلسا بولىدۇ، نەزلىنىڭ كۆزگە چۈشۈشى كۈچىيىپ قالسا، باشنى ئامال بار كۆپ ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك، ئىسسىق مۇنچىغا چۈشمەسلىك، باشنى يۇماسلىق ۋە مايلىماسلىق كېرەك.

مۇرەككەپ رەمەدنى داۋالاشتا قايسى خىلىت كۈچلۈكرەك بولسا، ئالدى بىلەن شۇ خىلىتنى پىشۇرۇپ، تازىلاپ، ئاندىن كېيىن باشقىلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشقا ئۆتۈش كېرەك.

كۆز قوتۇرى (تراخوما)

كۆز قوتۇرى (جەرەبۈلئەينى) بىر خىل سوزۇلما ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇ- نىڭدا ئەستەر پەردىلەرگە قىچىشىدىغان ئۇششاق قاپارتقۇلار پەيدا بولىدۇ. كېيىن ئۇ ئاستا ـ ئاستا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ھەمدە كۆز ۋە قاپاقنىڭ سىرتقى شەكلىگە تەسىر يەتـ كۈزىدۇ.

سەۋەبى

قانغا ئارىلاشقان بەلغەمى شور ۋە كۆپۈكلۈك خۇسۇسىيەتكە ئىگە ماددىنىڭ ئوفۇنەتلـ ىنىپ كۆزگە تەسىر قىلىشى، ئىسسىقتىن بولغان كۆز يالۇغى ۋە چاڭ ـ توزانلار كۆزگە كىرىپ پەيدا قىلغان يالۇغلارنىڭ ئۇزاق مۇددەت ساقايماسلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئۇزاق مۇددەت تۈتۈنلۈك جايلاردا تۇرۇش بىلەن بىرگە پاسـ كىنا قول بىلەن كۆزنى دائىم ئۇۋۇلاش قاتارلىقلارمۇ كۆز قوتۇرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئادەتتە كۆپىنچە ھاللاردا قولياغلىق، لۆڭگە، ياستۇق قاتارلىق نەرسىلەرنى ئورتاق ئىشلىتىش ئارقىلىق يۇقىدۇ.

ئالامىتى

كۆپىنچە ئىككىلا كۆزدە پەيدا بولىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە ئۆزگە بىلىنىدىغان ئالا- مەتلەر بولماسلىقى مۇمكىن. ئەمما، كېسەلنىڭ تەرەققي قىلىشىغا ئەگىشىپ كۆز قـ چىشىدۇ. كۆزگە بىر نەرسە كىرىۋالغاندەك ياكى قىزىغاندەك سېزىلىدۇ. كېسەل تەرەققي

قىلغانسېرى ئالامەتلىرىمۇ روشەنلىشىدۇ، يەنى قاپاق ئەستەر پەردىسى قانغا تولىدۇ، كۆز ئەستەر پەردىسى ئىششىيدۇ. بىمار كۆزىنىڭ يېقىمسىزلىنىدىغانلىقى، بەكرەك قىچىشىدىغانلىقى، كۆزى چاپاقلىشىپ ئوڭايلىقچە ئېچىلمايدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆز چاپاقلىشىپ، كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك بىلىنىدۇ. قاپاق ئىچىدىكى قاپارتقۇلار كۆپىيىپ، كۆز داۋاملىق ياشاڭغىرايدىغان، قادىلىپ ئاغرىيدىغان، يورۇققا قارىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. قاپاق ئىچى ئىچىگە تارتىلىش بىلەن كىرپىك ئىچىگە قاراپ ئۆسۈپ كۆز يۇمىلىقىنى غدىقلايدۇ. ھەتتا تەدرىجىي ھالدا مۇڭگۈز پەردىنى خىرەلەشتۈرۈپ، كۆز قارىسىنى بۇزۇپ خۇددى تۇخۇمنىڭ كۆكىرىپ قالغان ئېقىدەك قىلىپ قويىدۇ ۋە ئاخىرىدا كۆزنى پۈتۈنلەي كاردىن چىقىرىشى مۇمكىن.

كۆز قوتۇرى ئالامەتلىرىگە ئاساسەن تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ:

بىرىنچى خىلى: قاپاق ئاستى ئازراق قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بىلەن بىرگە قاپاق ئىچكى يۈزىگە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. كۆز بىرئاز قادىلىدۇ، ياشاڭغىرايدۇ.

ئىككىنچى خىلى: قاپاق ئاستىدىكى مۇدۇرلار بىر ـ بىرىگە قوشۇلۇپ جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. ئېچىشىش، قادىلىش ۋە ئاغرىش ئالامەتلىرى يۇقىرىقىغا نىسبەتەن ئېغىراق بولۇپ، كۆز دائىم ياشاڭغىرايدۇ.

ئۈچىنچى خىلى: قاپاقنى ئۆرۈپ قارىسا زەخىملەنگەن جاي خۇددى ئەنجۇر پوستىدەك تۆشۈك كۆرۈنىدۇ. كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ھەممىدىن يامانراق بولۇپ، يۇقىرىقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: قاپاق ئاستىدىكى زەخىملەنگەن جاي قارامتۇل كۆك ئىششىققا ئايلانغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كۆز قوتۇرىنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس.

داۋاسى

بىرىنچى خىلىنى داۋالاش: ① بەدەندىن كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش كېرەك؛ ② بەدەننى تازىلاش بىلەن بىرگە بەلگىلىك تومۇرلاردىن قان ئېلىش ياكى ئىككى چېكىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك؛ ③ قاپاقنى ئۆرۈپ تۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا شىيافى ئەھمەر سۇركەش ياكى موزىنى يۇمشاق يانجىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ زەخىملەنگەن جايغا سۇركەش كېرەك.

كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ئەگەر ماددىلار ياكى تاشقى سەۋەبلەر (ئوفۇنەتلەر) نىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمىسا ئاقىۋىتى ياخشى بولىدۇ، ئەكسىچە بولسا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى خىلىنى داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، قان ئېلىش، يەرلىك ئورۇنغا ئاغرىق پەسەيتكۈچى شىيافلارنى قويۇش، ئاندىن كېيىن مۇدۇرلارنى قىرىپ تاشلاش لازىم. بەزىلەر شادىنەج بىلەن قىرىشنى، بەزىلەر تۆمۈر ئەسۋابلار بىلەن قىرىشنى، بەزىلەر ئەنجۇر ياغىچى ياكى ئەنجۇر يوپۇرمىقى بىلەن قىرىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. كۆپۈكى دەريا بىلەن قىرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

ئۈچىنچى خىلىنى داۋالاش: ئىككىنچى خىلىنىڭ داۋاسى بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. قان ئېلىش، مەتبۇخ بېرىش بىلەن بىرگە قاپاق ئىچكى تەرىپىنى كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بىلەن قىرىش كېرەك. كۆپۈكى دەريا ياكى ناۋات بىلەن قىرسىمۇ بولىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاپاق ئۈستىگە قويۇش لازىم.

تۆتىنچى خىلىنى داۋالاش: قان ئالغان ۋە ھىجامەت قويغاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا بېرىش ۋە قاپاق ئىچكى تەرىپىنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن قىرىش لازىم. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تەرلىگەندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى قائىدە بويىچە بۇرۇنغا تارتىپ چۇشكۈرتۈش كېرەك: سەبرە، جاۋاشىر، ئەنزىرۇت، ھاشا، زەپەر، رۇسۇت، ئاچچىق يېسىمۇق ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، كۈندۈش 15 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ئەينەك قۇتىغا قاچىلاپ، ئېغىزى ھىم ئېتىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ ھەمدە زۆرۈر بولغاندا مەزكۇر تالقاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بۇرۇنغا تارتىپ چۇشكۈرتۈلىدۇ.

كۆز ئىچىدىكى ئوفۇنەتلەنگەن سۇيۇقلۇقلارنى تازىلاپ چىقىرىش مەقسىتىدە ياش ئاققۇزغۇچى سۈرمىلەرنى كۆزگە تارتىش كېرەك. كونىراپ كەتكەنلىرىگە دەستىكار (ئوپېراتسىيە) چارىسى قوللىنىلىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: كۆز قوتۇرى ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، بىمارلارنى قاتتىق ئازابلايدىغان كۆز كېسىلى بولغاچقا، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

مەزكۇر كېسەللىك كۆز قوتۇرى بىلەن كېسەللەنگەن كىشىلەر بىلەن لۆڭگىنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر داستا يۇز يۇيۇش، مۇنچا ـ سەررالپلارنىڭ لۆڭگىلىرىدىن ئورتاق پايدىلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۆزئارا يۇقۇپ پەيدا بولىدۇ. خۇسۇسەن، بۇ جەھەتتە سالتراشخانىلارنىڭ ۋاستىچىلىك رولى چوڭ. شۇڭا، مۇھىت تازىلىقى ۋە شەخسىي تازىلىقىغا ئېتىبار بېرىش، ھەركىم ئۆز لۆڭگىسىنى ئىشلىتىش، ئامال بار يۇز ۋە قوللارنى چۆگۈن، ئىۋرىق قاتارلىق تازىلىق سايمانلىرىدىن سۇ ئېقىتىپ يۇيۇش (داستا يۇغاندا ئۆزىگە خاس داس بولۇش)، بىمارلار يۇيۇنۇش سايمانلىرىنى ساغلام كىشىلەردىن ئايرىپ

تۇتۇش ھەمدە قاينىتىپ دېزىنفېكسىيە قىلىش كېرەك. ئاممىۋى تازىلىق مۇلازىمەت ئورۇنلىرى يۇيۇنۇش سايمانلىرىنى دېزىنفېكسىيە قىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىشكە قاتتىق ئەمەل قىلىش كېرەك. تازىلىق ساۋاتلىرىنى تەشۋىق قىلىش ۋە ئۇنى ئەمەلىيلەشتۈرۈش كۆز قوتۇرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

كۆز ئېقىغا رەڭدار چېكىت پەيدا بولۇش

كۆز ئېقىغا ھەرخىل رەڭدىكى چېكىتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى (تەرفە) ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆز ئېقىدا قىزىل ياكى كۆكۈچ ياكى قارامتۇل رەڭدە توچكا پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆز سىرتقى جەھەتتىن زەخىملىنىش، كۈچەپ قەي قىلىش، يۆتىلىش، ۋارقىراش ۋە ئايرىم كىشىلەردە بەزى ئىچكى سەۋەبلەر (يەنى قان بېسىمى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى ئۆرلەش قاتارلىقلار) تۈپەيلىدىن كۆز تومۇرلىرى چىڭقىلىپ، بەزى ئۇششاق تومۇرلار يېرىلىپ، كۆز ئېقىدا تەدرىجىي ھالدا ھەرخىل رەڭدىكى چېكىتلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

كۆز ئېقىدا دائىرىسى ئېنىق، قىزىل رەڭلىك توچكىلار پەيدا بولىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا پارچە ـ پارچە قىزىل داغلارنى شەكىللەندۈرىدۇ. كېيىن رەڭگى تەدرىجىي كۆكۈچ رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. ئەڭ ئاخىرى تۈتۈق سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ يوقاپ كېتىدۇ. ئەمما، كۆزدە ئالاھىدە ۋەرەملىنىش بەلگىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. كۆرۈش خىزمىتىگە تەسىر يېتىش، ياش ۋە چاپاق چىقىشتەك ئەھۋاللار بولمايدۇ.

داۋاسى

1. قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن بىرگە كۆزگە ئانا سۈتىنى تېمىتىش كېرەك.

2. كەپتەر ياكى ئۆردەكنىڭ قانىتىنى يۇلۇپ، قانات ئۇچىدىكى قانىنى كۆزگە تېمىتىش كېرەك.

3. كۈندۈرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە كۆزنى تۇتۇش كېرەك.

4. شىيافى ئەھمەرنى كۆز ئىچىگە سۈركەش لازىم.

5. بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇللارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تېمىتىش كېرەك.

6. تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىنى پاكىز پاختىغا يۇقتۇرۇپ، كۆزگە تېڭىش بىلەن بىرگە، ئاغرىقنى يېنىچە يانقۇزۇش لازىم.

شىيافى ئەھمەرلەيىن

شادىنەج مەغسۇل 27 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس 15.4 گرام، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، مۇرمەككى ھەربىرى 5.4 گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى ھەربىرى 9.4 گرامدىن، خۇنسىياۋشان، زەپەر ھەربىرى 2.7 گرامدىن. دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ شىياف ياسىلىدۇ.

ئەھۋالغا قاراپ قاياق سۇ ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېزىپ كۆزگە چېپىلىدۇ.

كۆز ئەستەر پەردىسىگە نېپىز گۆش پەيدا بولۇش

كۆز ئەستەر پەردىسىگە يەنى كۆزنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىگە نېپىز گۆش پەيدا بولۇش (توۋسەئى مۇلتەھەمەئى ئەينىيە) كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىگە يېقىن جايلاردىكى ئەستەر پەردىگە چوڭلۇقى تىرناقتەك، يۇمشاق، قىزىل ياكى قارامتۇل ئۆسمە گۆش پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىگە يېقىن جايلاردىكى ئەستەر پەردىدە بۇزۇلغان قان يىغىلىپ قېلىش ياكى جاراھەتلىنىش تۈپەيلىدىن توقۇلمىلار بۇزۇلۇپ، تاتۇق شەكىلدە نېپىز گۆش ئۆسىدۇ.

ئالامىتى

كۆز قىچىشىش، قادىلىپ ئاغرىشتەك بەلگىلەر خېلى ئېنىق بىلىنىدۇ. كۆز قىزىرىش خېلى روشەن هالدا كۆرۈلىدۇ. بەزىدە كۆز قارىچۇقى ئازراق توسۇلۇشتەك ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەل يېڭى پەيدا بولغاندا قايسى خىلىتتىن بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ هالدىكى تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە سىرتتىن شىيافى قەيسەر ئىشلىتىش لازىم.

شىيافى قەيسەر

يۇيۇلغان شادىنەج 32.4 گرام، ئەرەب يېلىمى 27 گرام، زەنگار 5.4 گرام، كۆيدۈرۈلگەن قىلقاتار 5.4 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سالايە قىلىپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ شىياق ياسىلىدۇ. زۆرۈرىيەت بولغاندا ئەھۋالغا قاراپ تۇخۇم ئېقى ياكى قاياناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ، ئۆسكەن گۆش ئۈستىگە چېپىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇ دورا بىلەن ياخشىلانمىسا، كۆزگە قاناتچە گۆش ئۆسۈپ قېلىشنى داۋالىغاندەك دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

كۆز ئېقىغا مۇدۇر پەيدا بولۇش

كۆز ئېقىغا مۇدۇر پەيدا بولۇش (ۋەدقە) كۆز ئەستەر پەردىسىگە ئوخشىمىغان چوڭلۇقتا ئۇششاق، قاتتىق مۇدۇرلار پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاساسلىقى مەلۇم خىلىتلارنىڭ نورمالسىزلىقتا قاراپ ئۆزگىرىپ، كۆزنىڭ ئەستەر

پەردىسىگە تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى كىشىلەردە چاك ـ توزانىنىڭ تەسىرىدىن كۆز ئېقى جاراسىملىنىپ پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا كۆز ئەستەر پەردىسىنىڭ ئىششىقىدىن كېيىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قاپاقنى قايرىپ تەكشۈرگەندە، كۆز ئېقىدا ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ بارلىقىنى ئوچۇق كۆرگىلى بولىدۇ. كۆزدە يات بىر نەرسە بارەدەك كۆز قادىلىپ ئاغرىيدۇ ھەتتا كۆزنى ئاچالماي قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەربىر خىلىتىنىڭ ئۆزىگە خاس بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەل ئەگەر قان ياكى سەپرادىن بولغان بولسا، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق تېپىلغاندا، بەلگىلىك تومۇرلاردىن بىر ئاز قان ئېلىش ياكى ئارپا سۈيى، تەمرى ھىندى، چىلانلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش، بىنەپشە شەربىتى بېرىش لازىم. بىر پارچە كۆك رەختنى گۈلاب ياكى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ كۆزگە يېپىپ قويۇش كېرەك. شىيافى ئەبىيەزنى ئانا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ چېپىش كېرەك.

ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا ئايارەج پەيقىرا بېرىش، سەۋادىن بولغان بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش لازىم.

كۆز قارىسى كېسەللىكلىرى

كۆز قارىسى قاتتىق پەردىنىڭ ئالدىدىكى 1/6 قىسمى بولغان مۇڭگۈز پەردە ۋە بالا ھەمراھسىمان پەردە (يەنى قان تومۇرلۇق پەردە) نىڭ ئالدىنقى قىسمى بولغان ئۇزۇمسىمان پەردە (يەنى رەڭدار پەردە) دىن تۇزۇلگەن بولۇپ، ئادەتتە ئۇ قارا كۆرۈنگەچكە كۆز قارىسى دەپ ئاتىلىدۇ. مۇڭگۈز پەردىدە گەرچە قان تومۇرلار بولمىسىمۇ، لېكىن ئەسەب (نېرۋا) لەرگە باي بولغاچقا، بىر قەدەر سەزگۈررەك كېلىدۇ. ئۇنىڭدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كۆپىنچە ھاللاردا ئۇزۇمسىمان پەردىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. كۆزنىڭ قارىسى كۆرۈش خىزمىتىگە ۋاستىلىك قاتناشقاچقا، ئۇنىڭدا كۆرۈلگەن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەرگە ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىش، ئۇنىڭدا كۆرۈلگەن كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتىگە خېلى ئېغىر دەرىجىدە تەھدىت سالىدۇ. مەسىلەن: كۆزگە پەردە چۈشۈش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز پەردىلىرىدە يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولۇش ۋە كۆز قارىسىدىكى ھەر خىل غەيرىي ئۆزگىرىشلەر كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتىگە خېلى ئېغىر دەرىجىدە نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

كۆز قارىسىدا يۇز بەرگەن كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، ئىچكى ۋە تاشقى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق قوللىنىش، ئومۇمىي بەدەننى داۋالاش بىلەن يەرلىك ئورۇننى داۋالاشنى ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنى توسۇش ۋە يوقىتىش ھەمدە كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. يەرلىك ئورۇننى داۋالاشقىمۇ كۆپلەپ ئېتىبار بېرىش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ شارائىت يار بەرسىلا دەستىكار ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك. كۆز تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، يېمەك ـ ئىچمەك، ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، ئوپېراتسىيەدىن بۇرۇن چوقۇم بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئوپېراتسىيەدىن كېيىن مەلۇم مەزگىل كۆزنى ئوبدان پەرۋىش قىلىش بىلەن بىرگە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، قاتتىق ۋارقىراش، يۆتىلىش، چۈشكۈرۈشكە ئوخشاش باشنى چىڭقىلدۇرۇپ، كۆز بېسىمىنى ئاشۇرىدىغان ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش لازىم.

كۆزگە پەردە چۈشۈش

كۆزگە پەردە چۈشۈش (سەبەل) كۆزنىڭ مۇڭگۈز پەردىسىگە بۇلۇت ۋە تۈتۈنگە ئوخشايدىغان پەردە چۈشۈپ، كۆزنىڭ نورمال كۆرۈشىگە قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي تەسىر قىلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تۈتۈن، چاڭ ـ توزان، ئۆتكۈر ئىسسىق ياكى سوغۇق ھاۋا، كۆپ يىغلاش، ئۇششاق نەرسە ۋە خەتلەرگە كۆپ قاراش، كۈچلۈك يورۇقلۇق مەنبەلىرىگە تىكىلىپ كۆپ قاراش قاتارلىق كۆزگە زىيان قىلغۇچى ئامىللار تەسىرىدىن ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئۆز ئېتىدالىدىن چىقىپ، تەدرىجىي ھالدا كۆزگە بۇلۇت ۋە تۈتۈنگە ئوخشاش پەردە چۈشىدۇ. بۇ كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

كۆز تومۇرلىرى چىڭقىلىپ، بىرئاز كۆپۈشۈپ، قىزىرىپ قالىدۇ. باش لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. مۇڭگۈز پەردە ئۈستىگە بۇلۇت ياكى تۈتۈنگە ئوخشاش دۇغ پەردە پەيدا بولۇپ، كۆرۈشكە بەلگىلىك دەرىجىدە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا، كۆزلىرى ئولتۇرۇشىدۇ، ياش كۆپ چىقىدۇ. قۇرۇقلۇق ياكى قويۇق ماددىدىن بولسا كۆز قۇرۇق بولۇپ، ياش كۆپ ئاقمايدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبچى ماددىنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭدا كۆپىنچە ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە باش تەرەپنى تەرلىتىش، قورساق ئاچ ۋاقتىدا مۇنچىغا چۈشۈش، بەزى غەلىز، تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىپ، يەڭگىل ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. سىرتقى تەرەپتىن كۆزگە تۈتىيا،

كوهلى باسلىقۇن، كوهلى رۇشنائى سەغىر قاتارلىق دورىلارنى تارتىش كېرەك. ئەگەر مەزكۇر كېسەل كونا ھەم ئېغىرراق بولسا، مەخسۇس دەستىكار (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش كېرەك.

كۆزگە ئاق چۈشۈش

كۆزگە ئاق چۈشۈش (سەفىدى چەشىم، بەياز ۋۈلئەينى) كۆزنىڭ مۇڭگۈز پەردىسىگە بىر خىل ئاق پەردە چۈشكەنلىكىگە قارىتىلغان بولۇپ، نېپىزراق بولغىنى غەمام، قېلىنراق بولغىنى بەياز ۋۈلئەينى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتىگە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى

بۇ ئادەتتە بىرلەمچى (تۇغما) ۋە ئىككىلەمچى (كېيىن پەيدا بولغان) دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. ئىككىلەمچى پەيدا بولغانلىرى ئاساسەن كۆزنىڭ ھەر خىل زەخمىلىنىشلىرى (كۆز ئەتراپىغا قىزىل، چېچەك ۋە باشقا جاراھەتلەر چىقىش)، كۆز پەردە يالۇغى، مۇڭگۈز پەردىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى قاتارلىقلارنى ۋاقتىدا داۋالماسلىق ياكى داۋالاشتىكى خاتالىقلار تۈپەيلىدىن كۆزنى ئۇزۇنغىچە ئاچالماي، يۇمۇپ يۇرۇش نەتىجىسىدە قويۇق بۇزۇق ماددا مۇڭگۈز پەردىدە توختاپ قېلىش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. يەنە، كونىرىغان باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)، ئېغىر دەرىجىدىكى يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسىلى ۋە دىئابېت (قەنت سېسىق) سەۋەبىدىنمۇ مەزكۇر پەردىگە بۇزۇق ماددا تۆكۈلۈپ ئاق پەيدا بولىدۇ. يەنە بەزى ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە كەسپىي سەۋەبلەر (ئەينەكچىلىك) تۈپەيلىدىنمۇ مۇڭگۈز پەردىگە بۇزۇق ماددا تەسىر قىلىپ، كۆزگە ئاق چۈشۈش كېلىپ چىقىدۇ. تۇغما پەيدا بولغانلىرى ئاساسەن سۆزنەك كېسىلى بار ئاندىن تۇغۇلغان بالىلارنىڭ كۆزىگە ۋاقتىدا داۋا قىلماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

بەزىدە بەك ياشانغانلىقتىنمۇ كۆزگە تەدرىجىي ھالدا ئاق چۈشۈپ قالىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەلنىڭ ئىككىلەمچى پەيدا بولغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ئىككىلا

كۆزگە ئاق چۈشىدۇ. ئاق پەقەت بىرلا كۆزدە ئۇزاق مۇددەتكىچە بولسا، كەلتۈرۈپ چىقار-غۇچى سەۋەبىنىڭ تېخى مەۋجۇتلۇقىنى پەرەز قىلىش كېرەك. دەسلەپتە كۆز قارىسىدا بو-لۇپمۇ كۆز قارىچۇقىدا ئاق چېكىت پەيدا بولۇپ، روشەن ئاشكارا بولىدۇ. ئاقىنىڭ بەزلە-رى نېپىز، سۈزۈك، خۇددى ئاق بۇلۇتتەك بولىدۇ. بەزلىرى قېلىن، توق ئاق رەڭدە بولۇپ، مۇڭگۈز پەردىسى چوڭقۇر ئورۇنلاشقان بولىدۇ. بەزلىرى مەزكۇر پەردە بىلەن بىللە سىرتقا بىر ئاز پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشۈش ئادەتتە ئۇچ دەۋرگە بۆلۈنىدۇ. دەسلەپكى دەۋرى؛ تەرەققىي قىلىش دەۋرى؛ پىشىش دەۋرى.

داۋاسى

كۆزگە چۈشكەن ئاق دەسلەپكى دەۋردە بولۇپ، سۈزۈك، نېپىز بولسا، مۇۋاپىق چارە-ئۇسۇل ۋە دورىلار بىلەن ساقايتىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

1. مەرۋايىت، سەدەپلەرنى قائىدە بويىچە كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ ئاق چۈشكەن كۆزگە قايتا ـ قايتا سۈرمە قىلىپ تارتسا بولىدۇ.
2. يېڭى لالىگۈلنىڭ ئۇسارىسىدىن 10مىللىلىتىرغا 0.1 گرام نۆشادۇر قوشۇپ كۆزگە تارتىش كېرەك.
3. تۇتىيانى كۆزگە تارتسىمۇ بولىدۇ.
4. توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىگە 0.1 گرام ئىپار قوشۇپ كۆزگە تارتسىمۇ، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.

ئەگەركۆزدىكى ئاق قېلىن ھەم كونىرىغان بولسا، مۇۋاپىق تېپىلغاندا ئالدى بىلەن بەلگىلىك تومۇرلاردىن قان ئېلىش ياكى قايسى خىلىتقا مەنسۇپ بولسا، مۇناسىپ ھالدا-كى شۇ خىلىتنى پىشۇرغۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئاياڕەج، ھەببى قوقىيا، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. سىرتتىن شىيافى زەنگار، شىيافى ئەخزەر، شىيافى ئەجىب قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر يۇقىرىدىكى دورىلارنى مەلۇم ۋاقىت ئىشلەتكەندىن كېيىن-مۇ ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە، ئاق پىشقان دەۋردە مەخسۇس دەستىكار (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

كۆزنى بەك ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋادىن ساقلاش بىلەن بىرگە ئىسسىق سۇ ياكى ئەرقى بەدىيان بىلەن پات - پات يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغاندىن كېيىن، شېشىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇ-جاجىيىە) نىڭ ئالدى ھۇجرا (ھۇجرەئى مۇقەددەمە) گە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كۆز قارىچۇقى كىچىكلەپ نورمال ھالىتىگە كېلىشتىن بۇرۇن باشنى تۆۋەنگە ئېگىشتۇرمەسلىك كېرەك.

كۆز يىرىڭلىق جاراھىتى

كۆز يىرىڭلىق جاراھىتى (قۇرۇھۇلئەينى) ئاساسلىقى كۆزنىڭ ئەستەر پەردە، مۇڭگۈز پەردە ۋە ئۇزۇمسىمان پەردىلىرىدە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق جاراھەتكە قارىتىلغان.

سەۋەبى

130

بۇ ئاساسەن تۆت خىلىتنىڭ بىرەرسىدە نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولۇپ، ئۆتكۈر كۆيدۈرگۈچى ۋە زەھەرلىگۈچى بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ كۆز قەۋەتلىرىدە توختاپ، كۆز تەبىقىلىرىنى زەھەرلىگۈچى ۋە پۈتۈنلۈكىنى بۇزغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ھەرقايسى پەردىلەردە بولىدىغان يىرىڭلىق جاراھەتنىڭ ئۆزىگە خاس ئايرىم بەلگىلىرى بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق جاراھەت كۆزنىڭ ئەستەر پەردىسىدە بولسا، كۆز ئېقىدا ئۇششاق چېكىتتەك قىزىل داغلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مۇڭگۈز پەردىدە بولسا، كۆز قارىچۇقىغا ئۇششاق ئاق چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇزۇمسىمان پەردىدە بولسا، كۆز قارىچۇقى ئۇدۇلىغا ئۇششاق قىزىل چېكىت ۋە يىپچىلار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قايسى خىلىتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىلىت-

نىڭ كېسەل پەيدا قىلغۇچى ماددىسىنى مۇناسىپ مۇنزىجلار بىلەن پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇنى بەدەندىن تازىلاپ، مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق تېپىلسا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن بىرگە ئىچكى تەرەپتىن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى تەمرى ھىندى، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىق دورىلار كېسەل پەيدا قىلغۇچى خىلىتقا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا ھۆلبە (شۇمشا) ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى (لوئابى) نى چىقىرىپ سىرتتىن كۆزگە تاڭسا بولىدۇ. يىرىڭلىق جاراھەت ئېغىز ئالغاندىن كېيىن شىيافى ئەبىيەز، زەرۇرى ئەنزىروت قاتارلىق جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى تۇخۇم ئېقى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ كۆزگە چېپىش كېرەك.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

بۇ مەزگىلدە قويۇق ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت، قاتتىق يۆتىلىش، قۇسۇش، چۈشكۈرۈشكە ئوخشاش باشنى چىڭقىلىدۇرۇپ، كۆز بېسىمىنى ئاشۇرىدىغان ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش لازىم.

كۆزقارىسىنىڭ قۇرغاقلىشىشى

كۆز قارىسىنىڭ قۇرغاقلىشىشى (خۇشۇنەتى قەرنىيىە) ئاساسلىقى كۆز مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ۋە يىرىكلىشىشىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك خىلىتلارنىڭ مۇڭگۈز پەردىگە تەسىر قىلىشى، بەلغەمى شور ماددىسىنىڭ مۇڭگۈز پەردىگە تۆكۈلۈشى، ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قىلىنغان ئۆتكۈر ئىسسىق دورىلارنىڭ مۇڭگۈز پەردىگە تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن كۆزنىڭ قۇرغاقلىشىشى كېلىپ چىقىدۇ.

گەرچە مۇڭگۈز پەردىنىڭ قۇرغاقلىقىغا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى يۇقىرى بولسىمۇ ھەمدە كۆز قاپاقلىرى ئۇزلۇكسىز يۇمۇلۇپ، ئېچىلىپ كۆزنى نەمدەپ تۇرسىمۇ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن زىيادە سەۋەبلەر تەسىرىدىن مۇڭگۈز پەردىنىڭ قۇرغاقلىقىغا قارشى تۇرۇش ئىق

تىداری تۆۋەنلەپ، كۆزنىڭ قۇرغاقلىشىشى ھەتتا يىرىكلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ھەر دائىم كۆز قارىسى قۇرغاقلاشقاندەك بىلىنىدۇ. قۇرغاقلىق قاپاقلارنى يۇمۇپ ئاچىسىمۇ ياخشىلانمايدۇ. بولۇپمۇ ئۇستۈنكى قاپاقتا يات بىر نەرسە باردەك بىلىنىدۇ. كۆز ئېچىشىپ ئىختىيارسىز ياش ئاقسىمۇ، كۆز قارىسى يەنىلا قۇرغاقلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن يېمەكلىكلەر ئارقىلىق داۋالاشتىن باشلاش كېرەك. يېمەكلىكلەردىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالارنى، مەسىلەن: شورپا، قويۇق ئۆچكە پاچاقلىرى، توخۇنىڭ سىڭىرى، ياش ئۆچكىنىڭ سۈتى قاتارلىقلار سىلىنغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئەگەر تەپ بولمىسا، مېڭگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان شەربەتلەردىن شەربىتى نېلۇپەرنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. خېمىرى بىنەپشە يېيىشمۇ كۆپ مەنپەئەتلىك. باش ساھەسىنى ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان ياغلار بىلەن ياغلاش ۋە سۈت بىلەن يۇيۇش لازىم. مۇنچىغا چۈشۈش ۋە تېمىتىلما دورىلارنى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، ئىسپىغۇل شىرىسى (لوئابى) قاتارلىقلار بىلەن بىرلىكتە كۆزگە تېمىتىش كېرەك. يۇمغاقسۈت سۈيىنى ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن بىللە كۆزگە تېمىتسىمۇ بولىدۇ. ئارپىدىن ئازراق ئېلىپ ئۆچكە سۈتى بىلەن ئېزىپ كۆزگە چاپسىمۇ بولىدۇ. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۈندە كۆپ قېتىم كۆزگە تېمىتسىمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كۆز قۇرغاقلىشىش خىلىتلارنىڭ شورلۇق ماددىسىدىن ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، شورلۇق ماددا ۋە غالىب كەلگەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن بىنەپشە، قىزىلگۈل، نېلۇپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام، سەرىسىتاندىن ئالتە دانە، چىلاندىن 20 دانە، پۇنۇس مېغىزى، تەرەنجىبىنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا گۈلقەنتتىن 36 گرام، بادام يېغىدىن يەتتە گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى مائۇلجەبىن ئىچسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. بېھى لوئابىغا كەتىرا قوشۇپ، ئازراق مىقداردىكى بىنەپشە يېغى بىلەن كۆزگە تارتسىمۇ بولى-

دۇ. كەپتەر باچكىسىنىڭ قانىتىنى يۇلۇپ، قانات ئۇچىدىكى قانىنى كۆزگە تېمىتىشنىڭ پايدىسى كۆپ.

كۆز قارىسىنىڭ يېرىلىشى

كۆز قارىسىنىڭ يېرىلىشى (شىقاقى قەرنىيە) ئاساسەن كۆز مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ يېرىلغانلىقىغا، ئېغىر بولغاندا يىرتىلىپ ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ ئازراق كۆتۈرۈلۈپ سىرتىغا چىقىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆز يىرىڭلىق جاراھىتى، مۇڭگۈز پەردىگە مۇدۇر چىقىش قاتارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ياخشى ساقايماسلىق، تۇزلۇق نەرسىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش، مۇڭگۈز پەردە بەك قۇرغاقلىشىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن مۇڭگۈز پەردە يېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا خىلىتلىق ۋە خىلىتسىز ماددىلارنىڭ كۆزگە كۆرسەتكەن يامان تەسىرىنى دەپئى قىلغان مەزگىللەردە بىمار قاتتىق چۇشكۇرۇش، كۈچلۈك ژارقىراش ۋە يۆتىلىش ھەمدە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش قاتارلىق سىرتقى زەخمىلەر تۈپەيلىدىن مۇڭگۈز پەردىنىڭ يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مۇڭگۈز پەردىنىڭ يېرىلىشى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

① مۇڭگۈز پەردىنىڭ كۆرۈنۈپ تۇرغان سىرتقى يۈزى يىرتىلىدۇ. ئەمما، مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئىچكى يۈزى ۋە ئۇزۇمسىمان پەردە ساق بولىدۇ؛ ② مۇڭگۈز پەردىنىڭ سىرتقى يۈزى ساق بولۇپ، ئىچكى يۈزى ئاكىلە سەۋەبىدىن يىرتىلغان ياكى ئىششىغان بولىدۇ؛ ③ مۇڭگۈز پەردە ئېغىرراق دەرىجىدە يىرتىلغان بولۇپ، ئۇزۇمسىمان پەردە يىرتىلغان جايدىن ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ. ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ كۆتۈرۈلۈپ چىقىشى ئادەتتە تۆت خىل دەرىجىدە بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆز ئالدىغا ئايرىم ـ ئايرىم نامليرى بولىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كۆز قارىسىنىڭ يىرتىلغانلىقىنى ئاددىي كۆز بىلەن باي-

قىغىلى بولىدۇ. كۆرۈش خېلى ئېغىر دەرىجىدە دەخلىگە ئۇچرايدۇ. بىمارنىڭ ئۆزىگىمۇ كۆزدىكى غەيرىي نورماللىق ناھايىتى ئېنىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشقا ناھايىتى ئاكتىپ، ئەستايىدىل پوزىتسىيە تۇتۇش كېرەك. ئۇنىڭ ئادەتتىكى داۋاسى تۆۋەندىكىدەك:

1. كۆزنىڭ يېرىڭلىق جاراھىتى، كۆزگە مۇدۇر پەيدا بولۇشنى داۋالىغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

2. مۇڭاپىق تېپىلسا بەلگىلىك تومۇرلاردىن قان ئالسا ۋە ئىچىنى سۈردۈرسە بولىدۇ.

3. ئىچىنى سۈردۈرۈپ بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن، ئەگەر مىزاجىدا ھارارەت بولمىسا، تاتلىق سۇلۇق مۇنچىدا يۇيۇنۇش ۋە ئۇنىڭدا ئۆزۈنراق تۇرۇش كېرەك. لېكىن باش ساھەسىنى ئىسسىق سۇ ياكى ئىسسىق دورىلار قاينىتىلغان سۇ ياكى سوغۇق سۇلار بىلەن ھەددىدىن زىيادە يۇماسلىق، باشنى ھەرخىل ياغلار بىلەن مايلىماسلىق كېرەك.

4. ئوزۇقلىنىش جەھەتتە قۇۋۋىتى يۇقىرى ئەمما سىڭىشلىك بولغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئۇسسۇلۇقى ئۇچۇن گۈلاب، ئانار سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى بېرىش؛ ئەگەر ھارارەت كۈچلۈك بولسا ئارپا سۈيىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

5. سىرتقى جەھەتتە، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن شىيافى ئەبىەزنى قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش كېرەك.

6. كۆيدۇرۇپ يۇيۇلغان ئىقلىميا، كۆيدۇرۇپ يۇيۇلغان قەلەينىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرام، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گرام، قەلەي ئۇپىسىدىن بىر گرام ئېلىپ، سوقۇپ رەخت ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شىياف تەييارلاپ، قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ پاكىز پاختىغا تەگكۈزۈپ كۆزگە قويسا بولىدۇ.

ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركەش ياكى پاكىز يۇمغاقسۇت سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى كۆزگە تەكرار سۈركەش ھەمدە كۆزنى پاكىز داكا بىلەن بوش تېڭىپ قويۇش كېرەك.

كۆزدە ئاغرىق كۈچلۈكرەك بولسا، شىيافى ئەبىەزنى ئازراق ئەپيۇن بىلەن ئىستېمال

قىلسا بولىدۇ. لېكىن ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى كۆزگە ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئاغرىق پەسەيمەي، ئۆتكۈر خىلىتلىق ماددىلارنىڭ ئېقىشى توگىشى بىلەنلا كېسەل ماددىسى پىشىشقا باشلايدۇ. بۇ چاغدا ئەنزىروت، ئېشەك سۈتى، نىشاستە، ناۋات قاتارلىقلارنى تاكى قان ـ يىرىڭ چىقىپ كەتكۈچە ئىستېمال قىلىش كېرەك.

يېمەك ـ ئىچمەكنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇشتىن سىرت، بىمارنى ئوخدىسىغا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ئۇخلىتىش كېرەك. بەك تويۇنۇپ غىزالانماسلىق، يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز تۇتۇش، يۆتىلىش، چۈشكۈرۈش ۋە قەي قىلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە ئىتىرىغىل سەغىرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مۇسھىللار (تازىلىغۇچى دورىلار) غا ئېھتىياج چۈشسە مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى پەۋاكىھە، ئايارەج پەيقىرالارنى ئىچسە بولىدۇ.

ئۇزۇمسىمان پەردە يىرتىلغان مۇڭگۈز پەردىدە چىقىپ قالغانلىرىغا ئىلاج يوق. شۇڭا بۇنداق ئەھۋالدا ئەڭ ياخشىسى، غەربىچە داۋالاش دوختۇرخانىلىرىغا يوللاپ داۋالىتىش كېرەك.

كۆز قارىسىنىڭ يىگلەپ كېتىشى

كۆز قارىسىنىڭ يىگلەپ كېتىشى (سەلخى قەرنىيىە) ئاساسەن مۇڭگۈز پەردىنىڭ يىگلەپ كېتىشىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا پەيدا بولىدۇ. چۈنكى كىچىك بالىلارنىڭ ھەرقايسى ئەزالىرى يۇمشاق، يۇمران ھالەتتە ھەمدە مىزاجى ئىسسىققا مايىل بولغاچقا، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە كۆرۈلگەن ئارتۇق ھارارەت ئاسانلا كۆزگە يامان تەسىر قىلىپ، مەزكۇر كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەزىدە كۆيدۈرگۈچى، پارقىراتقۇچى ئۆتكۈر دورىلارنىڭ بۇاستە تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە كۆرۈنەرلىك بەلگىلىرى بولمايدۇ. بىمار كۆزىنىڭ قۇرغاقلىشىدىغانلىقى،

قىچىشىدىغانلىقى ۋە ئىچىشىدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. ئېغىرلاشقانسېرى كۆز قارىچۇقىـ
نىڭ تارايغانلىقى بىلىنىدۇ.

داۋاسى

بەدەندە توشۇقلۇق بولسا، ئالدى بىلەن مۇڭاپىق تېپىلغاندا بەلگىلىك تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەندە قايسى خىلىت غالىب بولسا، شۇ خىلىتنى تازىلاش لازىم. كۆزنى قىچىشتۇرمايدىغان شىيافى ئىپارغا ئوخشاش دورىلارنى سۈرمە قىلىپ تارتىش كېرەك. زەرۇرى ئەنبەر، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنى كۆزگە سېپىش كېرەك. كۆزنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى، كۆزگە مۇدۇر چىقىش، كۆز قارىسى يېرىلىشتا قوللانغان ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن پەرھىز قىلىش، ئوزۇقلۇق جەھەتتە تامىقىغا قۇش گۆشلىرىـ
نى سېلىپ بېرىش، ئۇسسۇلۇقى ئۇچۇن گۇلاب، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىربىسى، ئارپا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

كۆز قارىچۇقى كېسەللىكلىرى

تېبابەتتىمىزدە كۆزنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى قىروسىمان سۇيۇقلۇق قېپى (غىلاپى رۇتۇبەتى جەلىدىيە) يەنى كۆز گۆھىرى، كىرپىكسىمان چاندىر (زەۋائىد ھۇدبىيە)، شېشىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجاجىيە)، بالا ھەمراھسىمان پەردە (تەبەقەئى مەشىيىمىيە) يەنى قان تومۇرلۇق پەردە ۋە ئۇنىڭ ئالدى قىسمى بولغان ئۇزۇمسىمان پەردە (تەبەقەئى ئىنەبىيە)، تورسىمان پەردە (تەبەقەئى شەبەكىيە) ۋە ئۇنىڭدىكى كۆز توقمچىقى (قۇرسۇلبەسەرى) ھەمدە ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق نۇقتا (نۇقتەئى زەرد) ۋە كۆرۈش نېرۋىسى (ئەسەبىي مۇجەۋۋەفە) قاتارلىقلاردىكى غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەردىن كېلىپ چىققان كۆز كېسەللىكلىرىنى كۆز قارىچۇقى كېسەللىكلىرى قاتارىغا كىرگۈزىدۇ.

كۆزنىڭ بۇ ئەزالىرى كۆرۈش خىزمىتىدە ئوخشىمىغان دەرىجىدە مۇھىم رول ئوينىغاچقا ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر، خىلتىلىق ـ خىلتىسىز مىزاج ئۆزگىرىشلىرى ۋە روھ ـ قۇۋۋەتلەرنىڭ نورمالسىزلىنىشىدىن ئۇلاردا سادىر بولغان مىزاج، شەكىل ۋە ھالەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىقلار ۋە كۆز كېسەللىكلىرى كۆزنىڭ كۆرۈشىگە بىۋاستە ھالدا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن: كۆز ئاجىزلىقى (زەئفۇلبەسەرى)، كۆز كۆرمەسلىك (بوتلانى بەسەر)، ئالىغايلىق (ھەۋەل)، نامازشام قارىغۇسى (شەبكورى)، كۆندۈزى كۆرمەسلىك (رۇزكۇرى)، كۆزنىڭ يورۇقلۇقلاردىن قېچىشى (بوغزۇلئەينى)، كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقى (ئىنتىشارۇلبەسەرى)، كۆز قارىسىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىشى (مۇرسەرەج)، كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى (ئىتتىسائى مۇجەۋۋەفە) ۋە تارىيىشى (زەيقى سوقبەئى ئىنەبىيە)، كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما)، كۆزگە كۆمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش (خىيالات) قاتارلىقلاردا كۆز نەرسىلەرنى نورمال، روشەن ياكى تولۇق كۆرەلمەيدۇ. شۇڭا، ئۇلاردىكى نورمالسىزلىق ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگە قارىغاندا ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدۇ ۋە ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

كۆز قارىچۇقىغا تەئەللۇق كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش جىددىي ۋە ئىنچىكىلىكنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى داۋالاشتا مەسئۇلىيەتچان، ئەستايىدىل ۋە ئىلمىي پوزىتسىيە تۇتۇش لازىم. بەزىلىرىدە ئىچكى جەھەتتىكى داۋالاشنى چىڭ تۇتۇپلا قالماي، بەلكى سىرتقى جەھەتتىكى داۋالاشنى، بولۇپمۇ دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاشنى زىچ ماسلاشتۇرۇش كېرەك. ئىچكى جەھەتتە داۋالاشتا كېسەللىك ماددىسىنى پەرق ئېتىش ۋە مىزاج-

نى تەڭشەشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، كۆزنى ۋە بەدەننى قوۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى مۇ-ۋاپىق تۇردە ئىشلىتىشنى ئاساس قىلىش لازىم. مەسىلەن: كۆز ئاجىزلىقى، كۆز كۆر-مەسلىك، نامازشام قارىغۇسى ۋە كۈندۈزى كۆرمەسلىك، ئالىغايلىق، خىيالات قاتارلىقلار. سىرتقى جەھەتتە داۋالاشتا يەرلىك ئورۇنغا دورا ئىشلىتىشنى مۇۋاپىق كۆچەيتىپلا قالماي، بەلكى دەستىكار ئۇسۇلىنى شەرت ـ شارائىتنى كۆزدە تۇتقان ھالدا بىرلەشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ)، كۆزگە ئاق چۈشۈش (بەياز ئۆلئەينى)، كۆز قارىسى پۈلتىيىپ چىقىش قاتارلىقلار. دەستىكار ئەمەلىيىتىنى ئېلىپ بېرىشتا مەزكۇر كېسەللىكلەردە دەستىكار زۆرۈرىيىتى ھازىر بولغان بولۇپلا قالماي، بەلكى بىمارىدا بولۇشقا تېگىشلىك بەزى شەرتلەر ھازىر بولغان بولۇشى، شارائىت تولۇق بولۇشى (شارائىت بولمىسا غەربچە داۋالاش ئورۇنلىرىغا يوللىشى) ھەمدە تېۋىپ دەستىكار مەشغۇلىيەتلىرىگە پىشقان بولۇشى لازىم. چۈنكى، كۆز قارىچۇقىدىكى دەستى-كارغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر مۇرەككەپ بولۇپلا قالماي، بەلكى دەستىكار باسقۇچلىرىمۇ ناھايىتى مۇرەككەپ بولىدۇ. دەستىكار ئۇسۇلىنى قوللىنىشتىن بۇرۇن بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئوپېراتسىيەدىن كېيىن مەلۇم مەزگىل كۆز پەرۋىشىنى ئالاھىدە چىڭ تۇتۇش، بولۇپمۇ ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، قاتتىق ژارقىراش، يۆتىلىش، چۈشكۈرۈش ۋە باشنى تۆۋەنگە ئېڭىشتۇرۇشتىن ساقلىنىش، ياخشى ئارام ئېلىش كېرەك. يېمەك ـ ئىچ-مەكنى رەتكە سېلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئەمما ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

كۆز ئاجىزلىقى

كۆز ئاجىزلىقى (زەئىپلىبەسەرى) ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى تەدرىجىي ئاجىزلاپ، نورمال كۆرەلمەيدىغان بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆرۈش ئالەتلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى (كۆز سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ نورمالسىزلىنىشى) يەنى ئازىيىشى، كۆپىيىشى، قويۇلۇشى ـ سۇيۇلۇشى، كۆز قەۋەتلىرىدىكى بىرەر كېسەل-لىك ئاسارىتى، بالا ھەمراھىسىمان پەردە يەنى رەڭدار پەردە ۋە تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇق-

لۇقنىڭ نورمالسىزلىنىشى، كىرپىكسىمان چاندىرلارنىڭ نورمالسىزلىنىشى، سېرىق نۇقتىنىڭ زەخىملىنىشى قاتارلىقلار ۋە مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئومۇمىي بەدەنده هۆللۈك، قۇرۇقلۇق، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇققا ئوخشاش كەيپىياتلار خىلتىلىق ياكى خىلتسىز هالدا ئۆزگىرىپ، بىرەرسى كېمىيىپ ياكى غالىب كېلىپ كۆز ئاجىزلىقىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا هەزىم نورمالسىزلىنىش، سۇيىتى تۆۋەن، يىرىك ۋە غەلىز يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئېغىر دەرىجىدىكى كەم قۇۋۋەت، قان ئازلىق، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، يورۇقلۇقى كەم شارائىتتا كىتابنى كۆپ كۆرۈش، خەتنى كۆپ يېزىش كۆرۈش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قېرىلىق، مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئوزۇقلۇق ماددىلار كەمچىل بولۇش، ئۇزاق مۇددەت ئۆتكۈر نۇرلۇق ياكى قارغا ئوخشاش نۇر قايتۇرغۇچى نەرسىلەرگە بىۋاستە قاراش، نەزلە، زۇكام، مېڭە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار تەدرىجىي هالدا كۆرۈشنىڭ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كۆرۈش ئىقتىدارى ناچارلىشىپ نەرسىلەرنى ئېنىق، توغرا كۆرەلمەسلىك ئاساسلىق ئالامەت بولىدۇ. بەزىلەردە كۆز قارىچۇقىنىڭ چوڭ ياكى كىچىكلىكى مەلۇم بولىدۇ. بۇ نۇر ئۆتكۈزگۈچى تۆشۈكنىڭ كېڭەيگەن ياكى تارايغانلىقىنىڭ ئىپادىسى. ئەگەر قارىچۇقىنىڭ رەڭگى ئاق ياكى دۇغلاشقان بولسا، نۇر ئۆتكۈزگۈچى تۆشۈككە يېڭىدىن سۇ چۈشكەنلىك ياكى كۆپ ئىچى سۇيۇقلۇق يوقاتقانلىق، قان يوقاتقانلىق، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. ئەگەر كۆزگە پاشا، چۈن، چاڭ ـ توزانغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆرۈنسە مۇڭگۈز پەردىنىڭ قېلىنلاپ، تۇخۇم ئېقسىمان سۇيۇقلۇقلارنىڭ قويۇلۇپ قالغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

ئەگەر بەدىنى ئورۇق، تومۇرى ئىنچىكە بولۇپ، قاتتىق سالسا، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كەتسە جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى ئىكەنلىكىدىن دېرەك بولىدۇ.

ئەگەر سىرتقى جەهەتتە بىر قاراشتىلا كۆزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىك هەجمىدە ئۆزگىرىش بولمىسا ياكى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلمىسە، ئاز ـ ئازدىن ياش ئېقىپ، كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدىن پات ـ پات بۇغدايدەك قويۇق چاپاق چىقسا، بۇ كۆپىنچە

تاماق هەزىم بولۇشىنىڭ ناچارلىقى، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، تاماق ئۇستىگە تاماق يەپ تولا كېكىرىشلەر تۇپەيلىدىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بىمارلاردىن تەپسىلىي سوراش ئارقىلىق ئىلگىرىكى كېسەللىك تارىخىنى سۈرۈشتە قىلىش، ئوبدان مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق بەلگىلىرىنى تەپسىلىي ئايرىش لازىم.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تېپىپ، سەۋەبىنى تۈگىتىشكە ئامال قىلىش كېرەك. مادداددىن بولغان بولسا، مادداىنى پىشۇرۇش، تازىلاش، تەڭشەش، ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ئەزانى قۇۋۋەتلەپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش لازىم.

خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەربىر خىلتىقا مۇناسىپ ھالدا مەتبۇخى ھېلىلە، شەربىتى بىنەپشە بېرىلىدۇ. تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى زەھەب، ھەببى شەبيار، ھەببى قوقىيالار بېرىلىدۇ.

قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىترىفىل بەدىيان، سۇفۇپى ئامىلە بېرىلىدۇ. تۇرۇپ، چامغۇرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ناۋات بىلەن يۇمغاقسوت، كاسىنىنى سوقۇپ بېرىش لازىم. سىرتتىن كوھلى رۇشنائى، كوھلى باسلىقۇن ئىشلىتىلىدۇ.

كۆرۈش ئاجىزلىقى ئىسسىقتىن بولغانلىرىغا سىرتقى جەھەتتە بىنەپشە ۋە نېلۇپەر يېغى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن باشنى ياغلاش، تاتلىق بادام يېغىنى كۆزگە تېمىتىش كېرەك. چىلانىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغانلىرىغا پاقلان ۋە مېكىيان گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، قوۋزاقدارچىن قاتارلىق ئىسسىق دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش، يەسسەن يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، ئىسسىق دورىلار سۈيى بىلەن يۇيۇنۇش ياكى ھوردا باشنى تەرلىتىش لازىم. بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلارنى ناۋات بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. كۆزگە پاشا، كۇمۇتىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۈچقاندەك بىلىنىدىغان كۆرۈش زەئىپلىكىدە مەجۇنى ۋەج قاتارلىقلارنى مەلۇم ۋاقىت ئىستېمال قىلىش كېرەك.

كۆرۈشنىڭ ئاجىزلىشىشى قېرىلىق ياكى بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا ھەببى شەبيار، ھەببى قوقىيا، مادداتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، شەربىتى مائۇلھەسەل قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، سىرتىدىن كوھلى جاۋاھىر ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر، باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ كېسەلنى داۋالاش بىلەن بىرگە كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان كۆرۈشنىڭ ئاجىزلىقىغا كوھلى جاۋاھىرنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

كوھلى جاۋاھىر

سۇرمە 16.2 گرام، تۇتىيا 0.8 گرام، بىخ مارجان، مەرقىشىشا ھەربىرى 5.4 گرام، مەرۋايىت 18.6 گرام، سازەج ھىندى 2.6 گرام، ئىپار 0.5 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان ياساپ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەن ـ كەچتە مەخسۇس پەلكۇچ بىلەن كۆزگە تارتىلىدۇ.

پەرھىزى

ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا كۆزنى ياخشى ئاسراش ۋە مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، ھاراق، تاماكا، مەست قىلغۇچى دورا قاتارلىقلاردىن قاتتىق ساقلىنىش، ھەرخىل يەللىك، غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىپ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. قورساقنى تويغۇزۇپلا ئۇخلاش كۆزگە ناھايىتى زىيانلىق. جىگەر كاۋاپلىرى، بولۇپمۇ موزاي جىگىرى، قوي جىگىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش، بېلىق يېغى ئىچىش كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمگە ئىگە.

كۆز كۆرمەسلىك

كۆز كۆرمەسلىك (بۇتلانۇلبەسەرى) ئىچكى ـ تاشقى ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاپ، تەدرىجي ھالدا بىر كۆز ياكى ئىككىلا كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى پۈتۈنلەي يوقىلىپ كۆرمەس بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

خىلىتلارنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن، كۆزنىڭ ھەرقايسى پەردىلىرىگە

قىسمەن نورمالسىز قويۇق ماددا ۋە ھۆللۈكلەر يىغىلغانلىقى ياكى تۇخۇم ئېقىسمان سۇيۇقلۇقنىڭ نورمال ھۆللۈكنى قويۇلدۇرۇپ، دۇغلاشتۇرۇپ كۆز نۇرىنى توسقانلىقىدىن كۆز بىراقلا كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئۇزاق مۇددەت قاراڭغۇ جايدا ئولتۇرغانلىقتىن، كۆزنىڭ نۇر ئۆتكۈزگۈچى تۆشۈكى (قارىچۇقى) بەك كېڭىيىپ، سۇيۇقلۇقلار قويۇلۇپ، كۆز خىزمىتى ئېغىر دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ. بىردىنلا يورۇقلۇققا چىقسا، يورۇقلۇقنىڭ قاتتىق تەسىرىدىن نۇر ئۆتكۈزگۈچى تۆشۈك توساتتىن ناھايىتى بەك تارايىپ كېتىپ ياكى كۆز پائالىيەتلىرىنى قاتتىق بۇزۇپ كۆز بىراقلا كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆتكۈر نۇرغا ھەددىدىن زىيادە تىكىلىپ قاراشمۇ مەلۇم مەزگىللىك كۆز كۆرمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى كىشىلەردە كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆرۈش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ قايسىبىرى كۈچىيىپ ئاخىرقى باسقۇچقا يەتكەندە كۆز پۈتۈنلەي كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغان ياكى جىگەرگە قاتتىق زەربە يەتكەن ئەھۋاللاردىمۇ كۆرۈش ۋاقتىنچە توسۇلۇپ ياكى غۇۋالىشىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ كۆزى كۈندۈزى ياكى قاراڭغۇدىكى نۇرلاندۇرۇلغان جايلاردىمۇ نەرسىلەرنى ئوچۇق، ئېنىق كۆرمەيدۇ ياكى پۈتۈنلەي كۆرەلمەيدۇ.

خىلىتلارنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشلىرى تەسىرىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتقا خاس بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ، كۆزنىڭ نورمال كۆرۈشىگە زىيان يەتكۈزىدىغان ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن بولسا، شۇ ئامىلغا مۇناسىپ ھالدىكى ئالامەت ياكى كېسەل تارىخى بولىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر باش قىسمىغا بىرەر نەرسە تېگىش، يىقىلىش ياكى مېڭىنىڭ باشقۇرۇش خىزمىتىگە تەسىر قىلىشتەك ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان بولسا كۆز ئىششىش، چىڭقىلىش، بەزىدە كۆز پۈلتىيىش، باش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداشتەك ئالامەتلەر سەۋەبىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر كۆزنىڭ كۆرمەسلىكى بەزى قويۇق ماددىلارنىڭ نۇر ئۆتكۈزگۈچى تۆشۈكىنى تا

رايتىشى، توسۇشىدىن بولغان بولسا، ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى (تاغ پىيىزى)، شەربىتى ئۈستقۇددۇسلار بەدىيان سۇيى ياكى بەدىيان ئەرقى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، ھەببى شەبيار قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. گۈلقەنتنى بەدىيان سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش، شەربىتى ئۈستقۇددۇس ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر ئۇزاق مۇددەت قارائىغۇ جايدا ئولتۇرۇش ياكى ئۆتكۈر نۇرغا قاراشتىن كۆرمەس بولۇپ قالغان بولسا، داۋالاشتا كېسەل كىشىنى بەك يورۇقمۇ ئەمەس، بەك قارائىغۇمۇ ئەمەس نورمال جايدا ئولتۇرغۇزۇپ، كۆز ئۇدۇلىغا كۆك رەڭلىك بىر پارچە رەختنى ئېسىش ۋە يەنە قوغۇشۇننى ئۇششاق ئېكەكلەپ قاچىغا ئېلىپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم قارىتىش لازىم. سىرتتىن كوھلى رۇشنائى، شىيافى مىراراتلارنى كۆزگە تارتىش لازىم.

كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا پەيدا بولغان كۆرمەسلىك كېسىلىنى داۋالاپ ساقايتىش تەس. شۇنداقتىمۇ ئەسلىي كېسەلنى داۋالاپ ساقايتىشقا تىرىشىش كېرەك.

كۆزگە زىيانلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك ۋە باشقا زىيانلىق ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئالىغايلىق

ئالىغايلىق (ھەۋەل) ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆز قارىسىنىڭ بىر تەرەپكە سىڭايان بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇنىڭدا ئادەتتە بىر نەرسە ئىككى كۆرۈنىدۇ. كىچىك بالىلاردا كۆپرەك، چوڭلاردا ئاز ئۇچرايدۇ. چوڭلاردىكى ئالىغايلىق كۆپىنچە بالىلىق ۋاقتىدىكى ئالىغايلىق ساقايماي ئاسارەت قالغانلىقتىن بولىدۇ.

سەۋەبى

كۆز قارىسى ھەرخىل يامان تەسىرلەر تۈپەيلىدىن ئوك ـ سول، يۇقىرى ـ تۆۋەن تەرەپلەرنىڭ بىرەرسىگە سىڭايان بولۇپ قېلىپ، بىر نەرسىنىڭ ئىككى كۆرۈنۈشىگە سەۋەب

بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە كۆز يۇمىلىقىنى نورمال ئىككى تەرەپكە تارتىپ تۇرغان پەي ـ گۆشلەردىن بىرەرسىنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى مەزكۇر گۆشنىڭ تۇغما هالدا تولۇق تەرەققىي قىلمىغانلىقىدىن بولىدۇ.

كېچىك بالىلاردىكى كېسەللىك سەۋەبى ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. بالىلار بۇرۇن سەرسامى (مېڭە پەردە يالليۇغى)، سەرئى، دۆيلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ياكى يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان مەزگىللەردە كۆزنىڭ قەۋەت پەردىلىرى ياكى كۆز يۇمىلىقىنى تارتىپ تۇرغۇچى پەي ـ گۆشلەرنىڭ بىرەرسى تارتىشىپ كۆز بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

2. ئانا بالىنى داۋاملىق بىر تەرىپىنى ئېمىتىپ ئادەتلەندۈرۈپ قويسا، بالا شۇ تەرەپكە ئۆگىنىپ قېلىپ، شۇ تەرەپچە ئۇخلاش، شۇ تەرەپكە قاراپ يېغلاشقا ئادەتلىنىپ قېلىپ ئالغاي بولۇپ قالىدۇ.

3. بالا ئۇخلاپ ياتقاندا ياكى بىخەۋەر تۇرغاندا ئۇشتۇمتۇت چىققان قاتتىق ئاۋازدىن چۆچۈپ، بىر تەرەپكە قاراپ قالسا، كۆز يۇمىلىقىنى تارتىپ تۇرغۇچى گۆش ـ پەيلەردىن بىرەرسى بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ تارتىشىپ قىلىشتىن ئالغاي بولۇپ قالىدۇ.

4. بەدەندىكى هۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ، كۆز يۇمىلىقىنى نورمال تۇتۇپ تۇرغۇچى گۆش ـ پەيلەرنى بوشاشتۇرغانلىقتىن، كۈچلۈكرەك كەلگەن گۆش ـ پەي كۆز يۇمىلىقىنى بىر تەرەپكە تارتىپ كېتىپ، ئالغايلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كېسەل بالىنىڭ كۆز قارىسى بىر تەرەپكە، كۆپ هاللاردا ئىچكى تەرەپكە مايىلراق بولۇپ قالىدۇ. كۆز ئېقى ئادەتتىكىدىن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. كۆپىنچە بىر كۆز، ئايرىم هاللاردا ئىككىلا كۆز ئالغاي بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن شەيئىلەر كۆزىگە قوش كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن شۇ كېسەلنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش بىلەن بىرگە ئالغايلىقنى قوشۇمچە داۋالاش كېرەك. سەۋەب بولغان كېسەللىك ساقايسا، ئالغايلىقمۇ ئومۇمەن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

كېچىك بالا بۆشۈكتە داۋاملىق بىر تەرەپكە قاراپ كۆنۈپ قالغانلىقتىن بولغان بولسا،

قارشى تەرەپكە قىزىل رەڭلىك بىر نەرسىنى ئېسىپ قويۇپ، بالىنى شۇ تەرەپكە كۆپرەك قاراشقا ئۈندەش ئارقىلىق ئالىغايلىقنى ئاستا ـ ئاستا تۈزەش كېرەك. چۈنكى بالىلارنىڭ ئەزا ـ توقۇلمىلىرى يۇمشاق بولغانلىقتىن، تەسىراتنى ئاسانلا قوبۇل قىلىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ نامۇۋاپىق ئادەتلەرگە كۆنۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ۋە ئۇلارغا ئېغىر تاماقلارنى بېرىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم. كۆزنى تۈتۈپ تۇرغۇچى پەيلەرگە ھۆللۈك ياكى سوغۇقلۇق يەتكەندىن كېيىن چىققان ئالىغايلىق بولسا، بوشاپ كەتكەن پەينى چىڭىتىشنىڭ ئامالىنى قىلىش كېرەك.

ئالىغايلىق چوڭ كىشىلەردە كۆرۈلسە، ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس ئۇچ خىل سەۋەبى بولىدۇ:

1. ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تەسىرىدىن ياكى كۆز يۇمىلىقىنى نورمال تۈتۈپ تۇرغۇچى گۆش ـ پەي توقۇلمىلىرىغا قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن، كۆز بىر تەرەپكە قىسمەن تارتىلىپ سىڭايان بولۇپ قالىدۇ.

2. كۆز يۇمىلىقىنى تۈتۈپ تۇرغۇچى گۆش ـ پەيلەرنىڭ بىرەرسى ھۆللۈكتىن بوشاپ كېتىپ، قارشى تەرەپتىكى پەينى تارتقانلىقىدىن كۆز بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

3. گال قاتتىق بوغۇلۇش، باش قاتتىق سىلكىنىش، سىقىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كۆز پەردىسى ۋە سۇيۇقلۇقلار ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قالسا، كۆز ئالىغاي بولۇپ، بىر نەرسىنى ئىككى كۆرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ياكى قۇرۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان ئالىغايلىقتا كۆز بىر ئاز قىسىلىپ بەزىدە يۇمۇلۇپ قالغاندەك بولىدۇ، ياش ئاقمايدۇ. ئالىغايلىق ئەگەر ھۆللۈكتىن، كۆز يۇمىلىقىنى تۇتقۇچى گۆش ـ پەيلەر بوشاپ كەتكەنلىكتىن بولغان بولسا، كۆزنىڭ بىر تەرەپكە مايىللىقى ئېغىرراق بولىدۇ، ياش كۆپرەك ئېقىپ، سوغۇق ھاۋادا كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆز سۇيۇقلۇقىنىڭ بىرەر سەۋەبتىن ئۆز جايىدىن قوزغالغانلىقىدىن بولسا، كۆز داۋاملىق ھەركەت قىلىپ، قاپاق تارتقاندەك سېزىلىدۇ، ياش ئاقىدۇ.

داۋاسى

قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئالىغايلىقنى داۋالاشتا، ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى قاينىتىپ، سۇيىنى پېشانىگە سۈركەپ، تىرىپىنى چېكىگە تېڭىش، شۇنىڭدەك بىنەپشە يېغى، قىز

تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى قاتارلىقلارنى كۆز ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم.

كۆز يۇمىلىقىنى تۇتقۇچى گۆش ـ پەيلەر بوشاپ كەتكەنلىكتىن بولغان ئالىغايلىقنى داۋالاشتا ئارتۇقچە هۆللۈكنى تازىلاش، هەببى ئايارەج، هەببى قوقىيا قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. مامىرانچىنىنى ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ سۈيىنى كۆزگە تېمىتىش كېرەك.

ئەگەر بىرەر سۈيۇقلۇق ئۆز جايىدىن قوزغالغان بولسا، سەۋەبىنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكىگە قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئەگەر بىمارىدا قىزىتما بولمىسا، ئېشەك سۈتىنى هۆل تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ئىچكۈزسە بولىدۇ. كالا سۈتىنى بادام يېغىغا قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نامازشام قارىغۇسى

نامازشام قارىغۇسى (شەب كورى، ئەشائ) بىمارنىڭ كۆزى كۆندۈزى نەرسىلەرنى نورمال كۆرسىمۇ، كۈن ئولتۇرۇپ قاراڭغۇ چۈشكەنسېرى نورمال، تولۇق كۆرەلمەسلىكىگە ياكى پۈتۈنلەي كۆرەلمەسلىكىگە قارىتىلغان. مەزكۇر كېسەللىك خەلق ئارىسىدىمۇ نامازشام قارىغۇسى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

مېڭىدىن چۈشكەن هۆللۈك ياكى ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن قويۇق يەل ياكى هەرخىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان ئارتۇقچە هۆللۈكنىڭ كۆز تۈخۈم ئېقىسمان سۈيۇقلۇقى (رۇتۇبەتى بەيزىييە) غا يامان تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇنى قويۇلدۇرۇپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، مەزكۇر كېسەللىكتە كۆز كۆندۈزى يورۇقلۇق ياكى كۈن نۇرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسىلا، قويۇلۇپ قالغان كۆز تۈخۈم ئېقىسمان سۈيۇقلۇقى سۈيۇقلىشىپ يەنىلا نەرسىلەرنى ئوخشاشلا ياخشى كۆرىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك بىرلەمچى ۋە ئىككىلەمچى بولىدۇ. ئىككىلەمچى بولغانلىرى كۆپىنچە ئۇزۇقلىنىش خاراكتېرلىك بولىدۇ. يەنى بەدەنده ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى، ئومۇمىي بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ياشانغانلىق ۋە جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىمۇ كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى تەدرىجىي هالدا ئاجىزلىشىپ نامازشام قارىغۇسى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ كۆزى كۆندۈزى نەرسىلەرنى نورمال كۆرىدۇ. كۈن ئولتۇرۇپ گۈگۈم چۈشۈشكە ئەگىشىپ نەرسىلەرنى بارغانسېرى روشەن كۆرەلمەيدۇ. كەچ كىرىشى بىلەنلا بەزى بىمارلار دەسلەپتە ئىنچىكە، ئۇششاق نەرسىلەرنى كۆرەلمىسىمۇ ئادەتتىكى نەرسىلەرنى پەرق ئېتەلەيدۇ. كېيىنچە ئادەتتىكى نەرسىلەرنىمۇ كۆرەلمەس بولۇپ قالىدۇ. بەزىلىرى ھەتتا يۇلتۇزنىمۇ كۆرەلمەيدۇ. ئەتىسى تاڭ ئاتقاندىن كېيىن نەرسىلەرنى يەنىلا نورمال كۆرۈۋېرىدۇ. كۆزنى سىرتقى جەھەتتە تەكشۈرگەندە باشقا نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلمەيدۇ. مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە ئاقىۋىتى ئانچە ئېغىر ئەمەس.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبچى بولغان ئامىلنى ئېنىقلاپ، سەۋەبىنى چەكلەش ۋە يوقىتىش كېرەك. قايسى خىلىتىنىڭ نورمالسىزلىنىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىلىتىنىڭ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددىسىنى تازىلاپ، خىلىتنى تەڭشەش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج، مەجۇنى ۋەج، مەتبۇخى ھېلىلە، ئەرقى بەدىيانلار ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، مۇۋاپىق تېپىلغاندا قېيفال تومۇردىن قان ئېلىشنى ئويلاشسا بولىدۇ.

قويۇق يەللەر (بۇخارات) نىڭ كۆز تۈخۈم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقىنى قويۇقلاشتۇرغاندىن كېيىن چىققان نامازشام قارىغۇسىنى داۋالاشتا:

1. قارىمۇچ، كۆندۈش، قۇندۇز قەھرى، سەبرە قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈپ، نورمالسىز ھۆللۈك ۋە بۇخاراتلارنى تازىلاش لازىم.

2. جەرەن ياكى قوتازنىڭ جىگىرىدىن 100 گرام ئېلىپ توغراپ، ئۇنىڭغا 10 گرام ئارپىبەدىيان ۋە بەش گرام پىلپىل قوشۇپ، بىر كىلوگرام مىقدارىدكى سۇدا قاينىتىپ، ھورىغا باش ـ كۆزنى تۇتۇپ ھورداپ، بىر قانچە قېتىم تەرلەتسە مەزكۇر كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

3. بىر گرام ھەسەلنى ئۈچ گرام ئارپىبەدىيان سۇيى بىلەن تەڭشەپ كۆزگە تارتىش كېرەك.

4. تاغ تېكسىنىڭ جىگىرىگە بەش گىرام سوقۇلغان قارىمۇچ سېپىپ ياكى قارىمۇچقا بىر ئاز ئارپىبەدىيان قوشۇپ بىرگە سوقۇپ، جىگەرگە سېپىپ، ئوتتا قويۇپ، جىگەرنىڭ ھۆللۈكى تارتىلغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتسا، ناھايىتى تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى، بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ياشانغانلىق ۋە جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش بىلەن بىرگە ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرىنى دائىم ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۆچكە جىگىرىگە پىلپىلنى سوقۇپ سېپىپ كاۋاپ قىلىپ، جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۇنى ئېلىپ كۆزگە تامغۇزۇش بىلەن بىرگە جىگەرنى يېيىش لازىم. بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى، نېلۇپەر ياغلىرىنى باشقا سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. كەپتەر قېنىنى كۆزگە تېمىتسا تېخىمۇ ياخشى.

كۈندۈزى كۆرمەسلىك

كۈندۈزى كۆرمەسلىك (رۇزكورى) دەل نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، بەمارنىڭ نەرسىلەرنى كۈندۈزى ئوچۇق كۆرەلمەي، كېچىسى خېلى روشەن كۆرىدىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەرنىڭ كۆزگە يامان تەسىر كۆرسىتكەنلىكى تۈپەيلىدىن، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ، كۈندۈزى ياكى كۈن نۇرى ئاستىدا كۆز نۇرىنى يوغالماسلىقتىن كۈندۈزى كۆرمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ئىچكى سەۋەبلەر، مېڭە ۋە روھىي جەھەتتىكى زەئىپلىشىش، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، كۆپ ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلاردىن بەدەن زەئىپلىشىش؛ ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىپ تولۇق ساقايماسلىق ياكى توغرا داۋالىنالماسلىق قاتارلىقلار دۇر. تاشقى سەۋەبلەر، بەك يورۇق ياكى بەك قاراڭغۇ ئورۇنلاردا ئۇزاق مۇددەت ئۇششاق خەتلىك كىتاب ـ ماتېرىيال كۆرۈش، خەت ـ چەكلەر بىلەن مەشغۇل بولۇش، كۈچلۈك يورۇقلۇق ۋە كۈن نۇرى ئاستىدا كۆپ تۇرۇش، تەستە ھەزىم بولىدىغان ناچار يېمەكلىكلەرنى دائىم كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئوخدىسىغا يېتىپ ئوخلاش قاتارلىقلاردۇر.

مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە ئىسسىق جايلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

گەرچە كۆزدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەر بولمىسىمۇ، لېكىن كۈندۈزى بولۇپمۇ ھاۋا ئوچۇق كۈنلىرى كۆز ئۆزلۈكسىدىن پەردە تارتقاندەك بولۇپ، نەرسىلەرنى تولۇق كۆرەلمەيدۇ. ئەكسىچە، ھاۋا بۇلۇتلۇق، تۇتۇق كۈنلەردە بولۇپمۇ كېچىسى ۋە ھاۋا سالقىن چاغلاردا كۆزنىڭ نۇر يىغىش ئىقتىدارى ياخشىلىنىپ، نەرسىلەرنى خېلى نورمال كۆرەلەيدۇ. بەزى كىشىلەردە كۆزگە زىيانلىق بولغان ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ئامىللار كۈچەيگەنسېرى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلاشقانلىقى مەلۇم بولىدۇ. مەسىلەن: كۈچلۈك نۇر، كۆپ جىنسىي ئالاقە، كۆپ ئىچ سۈرۈش، غەلىز تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

داۋاسى

ئالدى بىلەن مەزكۇر كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرغۇچى ئامىللارنى چەكلەش ۋە يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم.

داۋالاشتا ئاساسلىقى مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئۇسۇل ـ چارىلەر قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن:

ئىچكى جەھەتتە، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر ئىچكۈزۈلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ ياكى ئەتىگەندە بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاق سوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، لوئابى (شىرىسى) نى چىقىرىپ، 50 گرام چىلان شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈشتە چىلان شىرىسى بىلەن تەييارلانغان خېمىرى ئەبرىشىمدىن بەش گرام ياكى جاۋاھىرات سېلىنغان خېمىرى گاۋزىباندىن بەش گرام ياكى جاۋاھىرلىق مارجان قۇرسىدىن بىر تال ئىچكۈزۈلىدۇ.

تاشقى جەھەتتە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى، بىنەپشە يېغى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى قاتارلىقلار بىلەن چېكىنى ياغلاش، بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك. ئاق سەندەلنى گۈلابقا چىلاپ پېشانىغا قويسىمۇ بولىدۇ. قايماقنى پات ـ پات بېشىغا سۈركىسىمۇ بولىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى، گۈل يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ بولىدۇ. ئەپيۇن قوشۇلغان شىيافى ئەبىيەز ياكى بۇزۇرى كافۇرى ياكى

كوهلى كافۇردىن بىرىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىش كېرەك. تۆۋەندىكى سۈرمىنى كۆزگە تارتسىمۇ بولىدۇ: سۈماق تالقىنى، قارا سۈرمە، كافۇرنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ ئېھتىياجغا لايىق گۈلابقا چىلاپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش ۋە ھورداش لازىم.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەردىن قوردىاق، كاللا ـ پاچاق، سېمىز كالا گۆشى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قۇۋۋىتى تۆۋەن، تەستە سىڭىدىغان غەلىز تاماقلاردىن، تۇزلۇق، ئاچچىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش، غەم ـ قايغۇ ۋە باشقا روھىي ئامىللاردىن، كۈن نۇرى ئاستىدا، ئىسسىق ھاۋالىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇش ۋە ئىشلەپ چارچاشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆزنىڭ يورۇقلۇقتىن قېچىشى

كۆزنىڭ يورۇقلۇقتىن قېچىشى (خەۋىش، بوغزۇلئەينى) بىمارنىڭ كۈن نۇرى ۋە چىراغلارغا قارىيالماسلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئۇ تۇغما (بىرلەمچى) ۋە ناتۇغما (ئىككىلەمچى) مەنبەلىك دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى

1. تۇغما مەنبەلىكتە ھامىلىگە ئانا قورسىقىدىكى چېغىدىلا بەزى ئوزۇقلۇقلار يېتىشمەسلىك ياكى كۆز قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان بەزى ئامىللار ئاندا پەيدا بولۇپ، ھامىلە كۆزنىڭ مۇڭگۈز پەردىسى ۋە ئۇزۇمسىمان پەردىلىرى تولۇق تەرەققىي قىلالماي نورمالسىز تۇغۇلۇپ قېلىش ياكى كۆز تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق نورمالسىز (بەك سۇيۇق ۋە ئاق)پېتى تۇغۇلۇپ قېلىش سەۋەبىدىن، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىشىپ نۇردىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

2. ناتۇغما مەنبەلىكتە خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى تۇپەيلىدىن، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە سۇيۇقلۇقلارنىڭ قويۇلۇشى ـ سۇيۇلۇش ئەھۋاللىرى تەسىر قىلىشى ياكى كۆزگە ئۆتكۈر ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، باشقا كېسەللەرگە سەۋەبچى بولغان ئامىللارنىڭ كۆزگە تەسىر قىلغانلىقى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كۆزنى سىرتتىن قاراپ تەكشۈرگەندە، گەرچە ئۆزگىرىشلەر بولمىسىمۇ، لېكىن بىمار كۈندۈزى كۈن نۇرىغا، ئاخشىمى چىراغقا قاراشتىن ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قىچىدۇ. نۇر كۈچى ۋە يورۇقلۇق قانچە كۈچلۈك بولسا، كۆزنىڭ نۇردىن قېچىشى شۇنچە ئېغىر بولىدۇ ھەمدە كۆزى چىملىداپ كۆزنى چوڭ ئېچىپ قارىيالمايدۇ، كۆز تورلىشىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە ئېچىشىپ، قادىلىپ ئاغرىش، ياش ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەمما قاراڭغۇراق، نۇرسىز جايلاردا، ھاۋا تۇتۇق كۈنلەردە كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتى نورمال بولىدۇ، باشقا ئۆزگىرىشلەر بولمايدۇ.

داۋاسى

تۇغما مەنبەلىكنى داۋالاپ ساقايتىش تەسرەك. شۇڭا ئۆز ھالىتىنى ساقلاپ قېلىشقا چارە قىلىش، كۈن نۇرىدىن ساقلىنىدىغان رەڭدار ئەينەك تاقاش، كۆزنى كۈچلەندۈرگۈچى ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن: ھەببى شەبيار، ھەببى قوقيا، ئىترىفىل بەدىيان، مەجۇنى ۋەج قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ناتۇغما مەنبەلىكنى داۋالاشتا، قايسى خىلىتىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ تازىلاش، تەڭشەش ئېلىپ بېرىش، سەۋەبچى ئامىللارنى تۇگىتىشكە ئامال قىلىش، كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كېسەللەرنى داۋالاش لازىم. كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ھەببى ئايارەج، ئىترىفىل بەدىيان، مەتبۇخى ھېلىلە، تۇتىيا قاتارلىقلارنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مېڭىنى كۈچەيتكۈچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، قاتتىق ھەرىكەت ۋە كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقى

كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقى (ئىنتىشارۇلبەسەرى) ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن كۆز ئەزالىرىنىڭ بولۇپمۇ پەردە ۋە قارىچۇقلارنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇپ،

كۆز نۇرى چېچىلىپ، كۆزنىڭ نەرسىلەرنىڭ شەكلىنى نورمال كۆرەلمەس بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆزگە سىرتتىن بىر نەرسە تېگىش، كۆزگە جاراھەت چىقىش، ئېگىز جايدىن يىقىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تور پەردە بۇزۇلۇپ، كۆز نۇر يىغالماي نورمال كۆرەلمەسلىك، بەزىدە ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ نۇر ئۆتۈش تۆشۈكى يەنى قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى كۈچەيگەندە نۇر مەركەزدىن يىراقلىشىپ، كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كېسەللەنگەن كۆزنىڭ ئالدىغا بىر كىشى يېقىن كېلىپ تۇز قارىسا، بىمارنىڭ كۆزىدە قارىغۇچى كىشىنىڭ تەسۋىرى كۆرۈنمەيدۇ. كۆزنى قاراپ تەكشۈرگەندە كۆزگە چاقتوزان قونغاندەك كۆز قارىسى دۇغلىشىپ قالىدۇ. باشقا ئالاھىدە بەلگىلەر كۆرۈلمەيدۇ.

داۋاسى

كېسەل يېڭى باشلانغان ياكى كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىلرەك بولسا، سەۋەبچى ئامىلغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

ئەگەر كېسەل كونىرغان ياكى كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراق بولسا، دورا بىلەن داۋالاپ ساقايتىش قىيىن. شۇڭا ئەڭ ياخشىسى چېچىلغان نۇرنىڭ دەرىجىسىگە ماسلاشتۇرۇپ مۇۋاپىق كۆزەينەك تاقاش لازىم. كۆزگە تېمىتىش ۋە باشقا سۈركەش ئۇچۇن ئېشەك سۈتى ئىشلەتسە بولىدۇ. سىركەنجۈبىل ساددە ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈجىنىڭ گۆشى ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ئىستېمال قىلىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ چىقىپ قېلىشى

ئۇزۇمسىمان پەردىنىڭ چىقىپ قېلىشى (مۇرسەرەج) سىرتقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن

كۆز مۇڭگۇز پەردىسىنىڭ يىرتىلىپ بالا ھەمراھسىمان پەردىنىڭ ئالدى قىسمى بولغان ئۇزۇمسىمان پەردە يەنى رەڭدار پەردىنىڭ سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىپ قالغانلىقىغا قارىتىلىدۇ. بۇنىڭدا كۆز ھېچ نەرسىنى كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى

كۆزنىڭ مۇڭگۇز پەردىسىگە بىر نەرسە تېگىش، سانجىلىپ كېتىش، ھەرخىل يىرىڭلىق جاراھەتلەر چىقىشتەك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزكۇر پەردە يىرتىلىپ، كۆزنى قارا قىلىپ كۆرسىتىپ تۇرغان پەردىلەر ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مۇڭگۇز پەردە بىر قەدەر ئېغىرراق دەرىجىدە يىرتىلغان بولۇپ، ئۇزۇمسىمان پەردە پۇلتىيىپ چىقىپ قالغانلىقىنى ئادەتتىكى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولىدۇ. يېڭى ۋاقىتىدا كۆزدە قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كونىرىغاندا بۇ ئالامەتلەر ئاساسەن بولمايدۇ. لېكىن كۆز قارىسى كىچىكلەپ، بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىپ، كۆز ھېچ نەرسىنى كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەلنى يېڭى ۋاقىتىدىلا تېزلىك بىلەن غەربچە داۋالاش دوختۇرخانىلىرىنىڭ كۆز بۆلۈمىگە ئاپىرىپ كۆرسىتىپ داۋالاش لازىم. شارائىت يار بەرمىگەن جايلاردا ئاغرىقىنى ھەرىكەت قىلدۇرماي تىنچ ئارام ئالدۇرۇش بىلەن بىرگە جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى چارىلەرنى قىلىش لازىم. كۆز قارىسىنىڭ يېرىلىشىنى داۋالىغاندىكى چارىلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

كېسەل كونىرىغان بولسا، يىرتىلغان پەردىلەرنىڭ چۆرىسى قېلىنلىشىپ قېلىپ كۆزدە قىزىرىش، ئاغرىش بولمايدۇ ھەمدە داۋالاشمۇ قىيىنغا توختايدۇ. بۇ مەزگىلدە كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىپ كۈچىيىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن كوھلى ئىكسىرىن نۇسخىسىنى تەييارلاپ كۆزگە تارتىش لازىم.

سۈرمە ئىسپىھانى، ئىقلىمىيائى نۇقرە ھەربىرى 10.8 گرام، بىخ مارجان، سازەج ھىندى ھەربىرى 2.7 گرام، مەرۋايىت، زەپەر ھەربىرى 1.4 گرام، ئىپار 0.65 گرام. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سالايە قىلغاندىن كېيىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاكىز شىشە قۇتىغا ئېلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

بىر گرام دورىنى بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم چېپىش لازىم.

بىمارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكىنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇش بىلەن بىرگە بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ئۇخلىتىش كېرەك. بەك تويۇنۇپ غىزالانماسلىق، يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز تۇتۇش، باشنى تۆۋەنگە ئېگىشتۇرۇش، يۆتىلىش، چۈشكۈرۈش ۋە قەي قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. كۆز ئەتراپى مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كەتكەندىن پەيدا بولغان بولسا، ئايارەجلەر بىلەن تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن سىرىق ھېلىلە ياكى پىياز سۈيىگە ئوخشاش ياش ئاققۇزغۇچى دورىلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك. شۇنىڭدەك كۈندۈش، جۈندى بىدەستۇر، قىچا، پىلپىل، مەرزەنجۇش قاتارلىق ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلار پۈرىتىلىدۇ. قاندىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن مۇزاپىق تېپىلسا قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، مەتبۇخى شاھتەررەنى ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

بىمار ئاپتاپتا كىتاب كۆرۈش ۋە مۇنچىغا چۈشۈشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى

كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىشى (ئىتتىسائىئۇلمۇجەۋۋەفى) ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەرنىڭ كۆزگە ياماق تەسىر قىلغانلىقىدىن كۆز قارىچۇقىنىڭ غەيرىي نورمال ھالدا كېڭىيىپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان. بۇنىڭدا كۆز نەرسىلەرنى ئوچۇق كۆرەلمەس بولۇپ قالىدۇ. كۆز قارىچۇقى نورمال ھالدا كېڭىيىش ۋە تارىيىش ئارقىلىق نۇرلارنىڭ كۆز ئىچكى قىسمىغا نورمال مىقدارىدا كىرىشىنى تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە كۆزنىڭ نورمال كۆرۈش خىزمىتىگە ئوڭايلىق تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ. كۆز قارىچۇقىنىڭ غەيرىي نورمال ھالدا كېڭىيىپ كېتىشى تۆۋەندىكىدەك بىر قاتار سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ:

1. مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام) نىڭ ئاسارەت قېلىشى؛ 2. باش ساھەسىگە زەربە تېگىش؛ 3. كونا باش ئاغرىقى سەۋەبىدىن مېڭە ـ كۆز تومۇرلىرى چىڭقىلىش، كۆز

ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش، شەقىقە كېسەللىكلىرى ئۇزاق داۋاملىشىش؛ 4. كۆزنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئەسەبلەر پالەچلىنىش؛ 5. كۆز رەڭدار پەردىسىنى تارايتىۋېتىدىغان تەشەننۇج يۈز بېرىش ياكى ئەسەبىي شېرىكىي يۇقىرى دەرىجىدە جانلىنىش؛ 6. يۇلۇندىكى قارىچۇقنى ئىداره قىلغۇچى ئەسەب مەركىزىنىڭ زەخمىگە ئۇچرىشى؛ 7. قارىچۇقنى كېڭەيتىۋېتىدىغان جەۋزى ماسىلغا ئوخشاش دورىلارنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش؛ 8. بۇزۇق خىلىت ھەم يەللەرنىڭ ئۇزۇمسىمان پەرده ۋە كۆرۈش ئەسەبلىرى ئەتراپىغا يامان تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆز قارىچۇقى كېڭەيىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

ئادەتتە سىرتقى جەھەتتە بىر قاراپلا قارىچۇقنىڭ كېڭەيگەنلىكىنى سەزگىلى بولىدۇ. سىنچىلاپ قارىغاندىلا قارىچۇقنىڭ كېڭەيىپ كەتكەنلىكىنى بايقىغىلى بولىدۇ. بىمار كۆزى خىرەلەشكەنلىكى، نەرسىلەرنى ئوچۇق كۆرەلمەيۋاتقانلىقى، بىرەر نەرسىگە قاتتىق تىكىلىپ زەڭ سېلىپ قارىغاندىلا، ئۇنىڭ شەكلىنى قارامتۇل بىر نەرسە ھالىتىده پەرق ئېتەلەيدىغانلىقى، ئەمما ئوچۇق كۆرەلمەيدىغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. قارىچۇققا نۇر تەسىر قىلسا قارىچۇقنىڭ تارىيىشى كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ ياكى تارايمايدۇ. ئەگەر بەزى سەۋەبلىرى يوقىتىلسا ياكى يوقسا كۆرۈش بىر قەدەر ئەسلىگە كېلىشى مۇمكىن. لېكىن ۋاقىت ئۇزارغانسىرى كېسەللىك ئەھۋالى تەدرىجىي ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى

بۇ كېسەللىك يېڭى بولسا، ئەسلىي سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىرگە كۆز قارىچۇقنىڭ تارىيىش خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاساسلىقى مېڭە ۋە ئەسەبلەردىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى داۋالاش، قارىچۇقنى تارايتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. شىيافى مىراراتنى كۆزگە تارتىش كېرەك. شىيافى ئەبىەزنىڭ بەلگىلىك داۋالاش ئۇنۇمى بار. ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە كېسەللىكنى شۇ ھالىتىده ساقلاشقا چارە قىلىش كېرەك. ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشتىن پەيدا بولغان بولسا، مېڭە سۇيى بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. ئەگەر ھۆللۇكنىڭ كۆپلۈكىدىن ۋە بەدەنده قانىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئاندىن بەدەن ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ھالدا بەلغەم مۇنزىجى بېرىپ، ئارقىدىن ھەببى ئايارەج ئىچكۈزسە بولىدۇ.

كۆز قارىچۇقنىڭ تارىيىشى

كۆز قارىچۇقنىڭ تارىيىشى (زەيقى سوقبەئى ئىنەبىيىە) كۆزنىڭ ئۇزۇمسىمان پەردىسىدىن ھاسىل بولغان نۇر ئۆتكۈزۈش تۆشۈكى ــ قارىچۇقنىڭ تارىيىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ تۈغما ۋە كېيىن پەيدا بولغان دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تۈغما مەنبەلىكتە شۇ ئەھۋالغا كۆنگەن بولىدۇ. گەرچە ئۇنىڭ كۆرۈشكە تەسىرى ئازراق، خەتىرى ئانچە چوڭ بولمىسىمۇ داۋالاش قىيىنراق.

كېيىن پەيدا بولغانلىرى ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەرنىڭ كۆزگە يامان تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، تەرەققىي قىلىش ئەھۋالىغا ئاساسەن كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىغا ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى

كېيىن پەيدا بولغان كۆز قارىچۇقى تارىيىشنىڭ ئومۇمىي سەۋەبلىرى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىچە:

كۆز پەردىلىرىنىڭ ھەرخىل ئىششىقلىرى، نورمالسىز ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقلارنىڭ كۆز ئۇزۇمسىمان پەردىسىگە يامان تەسىر قىلىپ، ئۇنى بىر تەرەپكە مايىل قىلىپ قويۇشى، نورمالسىز قويۇق خىلىتلارنىڭ قارىچۇق ئەتراپىغا يىغىلىپ قېلىشى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

كونكرېت سەۋەبلىرى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىچە:

① قارىچۇقنى كېڭەيتىپ ـ تارايتقۇچى تارمۇشلارنىڭ تەشەننۇجلىنىشى، غىدىقلىنىشى ۋە پالەچلىنىشى؛ ② يۇلۇندىكى مۇناسىۋەتلىك نېرۋا مەركىزىنىڭ زەخىملىنىشى؛ ③ قارىچۇق تارمۇشلىرىنى تارايتقۇچى دورىلارنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش؛ ④ كۆز قارىچۇقىغا بەك قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئەگەر كۆز ئىششىقلىرىنىڭ تەسىرىدىن بولسا، كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىش، كۆز قادىلىپ پەسكە قارىيالماسلىق، باش ئاغرىشلار بولىدۇ.

ئەگەر ھۆللۇك ئېشىپ كېتىشتىن بولسا، كۆز قارىچۇقى بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىپ، كۆزدىن كۆپلەپ ياش ئاقىدۇ ھەمدە ھۆللۇك ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ باشقا بەلگىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، كۆز بىر ئاز قىسىلىپ، باش ئاغرىيدۇ. كۆزدىن ياش چىقمايدۇ. بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ.

ئەگەر نورمالسىز قويۇق خىلتىتىن بولسا، كۆز دۇغلىشىپ تەدرىجىي ھالدا كۆز قارىچۇقىدا كۆرگىلى بولمايدىغان پەردە ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى

ۋاقتىدا داۋالاش كېرەك، بولمىسا ئاخىر مەزكۇر تۆشۈكنىڭ پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھۆللۇك، قۇرۇقلۇق ياكى قويۇق خىلتىتىن بولغانلارغا ئالدى بىلەن ئۆزىگە خاس خىلتىنى يۇمشاتقۇچى، تازىلاپ تەڭشىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ھېلىلە ئىشلەتكەندىن كېيىن ھەببى قوقىيا قاتارلىق تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ مىزاجىنى ھۆللەشتۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭدا بىنەپشە شەربىتى، ئارپا سۇيى ئىچكۈزۈش؛ سىرتقى جەھەتتىن بادام يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار بىلەن چېكىنى يېغىلاش، قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم.

زەنگار، زەپەر، ئۇشەقنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسە، سەبرىدىن بەش ھەسسە، ئىپار-دىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق يانجىپ سالايە قىلىپ، شىياق تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) كۆز گۆھىرىنىڭ سۇزۇكلۇكتىن دۇغلاشقان ھالەتكە ئۆزگىرىپ، كۆرۈشنىڭ تەدرىجىي ھالدا قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي توسۇلغانلىقىغا قارىتىلغان.

كۆز گۆھىرى يەنى قىروسمان سۇيۇقلۇق قېپى (غىلاپى رۇتۇبەتى جەلىدىيە) ئىچىدە

قىروسىمان كېسىتال سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەتى جەلىدىيىيە) بار بولۇپ، ئۇ سۈزۈك، پارقىراق، نۇر ئۆتكۈزۈشچان كېلىدۇ. ئۇنىڭدا ئادەتتە ۋەرەملىنىش بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق كېسەللىكى سۈزۈكلۈكتىن كۆپىنچە مەرۋايىت رەڭگىگە ئوخشاش دۇغلاشقان هالەتكە ئۆزگىرىپ، كۆرۈشكە دەخلى يەتكۈزگەنلىكتىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇ، كۆزگە سۇ چۈشۈش دەپ ئاتىلىدۇ.

مەزكۇر كېسەل كۆپىنچە، ياشانغانلىقتىن كۆزگە سۇ چۈشۈش، تۇغما مەنبەلىك كۆزگە سۇ چۈشۈش، باشقا كېسەللەر شېرىكلىكىدىن بولغان كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

سەۋەبى

1. ياشانغانلىقتىن كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ سەۋەبى:

بەزى ياشانغان كىشىلەردە مەلۇم خىلدىكى ماددا ئالمىشىش ئاجىزلاشقانلىقتىن، كۆز گۆھىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى تەسىرگە ئۇچراپ، كۆز گۆھىرى سۈيۇقلۇقىنىڭ سۈزۈكلۈكى پەيدىنپەي دۇغلۇققا ئۆزگىرىدۇ.

2. تۇغما خاراكتېرلىك سۇ چۈشۈشنىڭ سەۋەبى:

بۇنىڭدا بالا قورساقتىكى چاغدا هامىلىنىڭ كۆز گۆھىرى ناچار تەسىرلەرگە ئۇچرىغانلىقى ئاساسلىق سەۋەب بولىدۇ ياكى ئاتا ـ ئانىدىكى ئىرسىيەت ئامىللىرى بىلەن باغلىنىشلىق بولۇشىمۇ مۇمكىن.

3. باشقا كېسەللەر شېرىكچىلىكىدىن بولغان كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ سەۋەبى:

كۆز ئۇزۇمىسىمان پەردىسى (تەبەقەئى ئىنەبىيە) يەنى رەڭدار پەردە ۋە ئۇنىڭغا قوشۇمچە بولغان قىسىملارنىڭ ۋەرەملىنىشىگە ئوخشاش كېسەللەر كۆز ئىچىنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىنى ئۆزگەرتىپ، كۆز گۆھىرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

1. ياشانغانلىقتىن كۆزگە سۇ چۈشۈشتە: كۆز قارىچۇقىنىڭ تەدرىجىي دۇغلىشىشىغا ئەگىشىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتى پەيدىنپەي ئاجىزلىشىدۇ. كۆزگە چۈشكەن سۇ كۆرۈنەرلىك تەرەققىي قىلغاندىن كېيىن، قارىچۇقى كۇل رەڭدىن ئاق رەڭگە كىرىدۇ. بۇ چاغدا كۆرۈش قۇۋۋىتى زور دەرىجىدە ئاجىزلايدۇ، هەتتا پۈتۈنلەي كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. بەدەن زەئىپلە-

شىشتىن سىرت كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

2. تۇغما خاراكتېرلىك كۆزگە سۇ چۈشۈشتە: كۆزگە چۈشكەن سۇ كۆپىنچە چەكلىك دائىرىدە بولىدۇ. داۋاملىق كېچەيمەيدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىگە بولغان تەسىرى چۈشكەن سۇنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

مىقدارى جەھەتتە، سۇ جىقراق چۈشسە قارىچۈقنى پۈتۈنلەي توسۇۋالىپ، كۆز ھېچ نەرسىنى كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. چۈشكەن سۇ ئازراق بولسا قارىچۈقنىڭ بىر تەرىپى توسۇلىدۇ. توسۇلمىغان تەرەپتىكى نەرسىلەرنى كۆرۈپ، توسۇلغان تەرەپتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدۇ. نەرسىلەرنىڭ يېرىمىنى ياكى بىر قىسمىنى كۆرۈپ، قالغىنىنى كۆرەلمەيدۇ. باشنى ئايلاندۇرسا كۆرەلىشى مۇمكىن. بەزىدە نەرسىلەرنى بىر قېتىم تولۇق كۆرۈپ، يەنە بىر قېتىمدا تولۇق كۆرەلمەيدۇ. كۆزگە چۈشكەن سۇ قارىچۈقنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە بولسا، ئاستى تەرەپتىكى نەرسىلەرنى كۆرۈپ، ئۈستى تەرەپتىكى نەرسىلەرنى كۆرمەيدۇ. سۇ قارىچۈقنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، چۈرىسى ئوچۇق قالسا، نەرسىلەرنىڭ ئەتراپى كۆرۈنۈپ ئوتتۇرىسى كۆرۈنمەيدۇ. بىمارغا ئۇ يەردە بىر قاراڭغۇلۇق بارەك بىلىنىدۇ. قويۇق - سۇيۇقلۇقى جەھەتتە، چۈشكەن سۇ سۇيۇق ۋە سۈزۈك بولسا نۇرنى توسۇمايدۇ، كۆرۈشكە بولغان تەسىرىمۇ تۆۋەنرەك بولىدۇ. قويۇق بولسا نۇرنى توسىدۇ، كۆرۈشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بەزىلەردە چۈشكەن سۇيۇقلۇقنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، سۇ چۈشكەن دائىرىدىن چىقىپ كەتكەن بولىدۇ. رەڭ جەھەتتە، چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگى كۆپىنچە مەرۋايىت رەڭگىدە بولىدۇ. بەزىلىرى ئاق گەج رەڭگىدە، كۆكۈچ رەڭدە ۋە باشقا رەڭلەردە بولىدۇ.

3. باشقا كېسەللىكلەر شېرىكچىلىكىدىن بولغان كۆزگە سۇ چۈشۈشتە: يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆپىنچە ئورتاق كۆرۈلىدۇ. ئەسلىي كېسەلنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ دەرىجىسى يەڭگىل ياكى ئېغىر بولىدۇ.

مەيلى قايسى خىلدىكى كۆزگە سۇ چۈشۈش بولسۇن، دەسلەپكى مەزگىلىدە سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ھالدا كۆزگە كۆمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئۆز ئالدىغا بەلگىلىك پەرقى بار.

سىلىشتۇرما تەشخىسى

كۆزگە سۇ چۈشۈش بىلەن كۆزگە كۆمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش (خىيالات) كېسەللىكىنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىچە:

1. كۆزگە سۇ چۈشۈشتە بىر كۆزنى يۇمغاندا يەنە بىر كۆزنىڭ قارىچۈقى كېچىيدۇ. كۆزگە كۆمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنگەندە قارىچۈق كېچەيمەيدۇ.

2. كۆزگە كۈمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش بىر كۆزدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ ياكى ئالدى بىلەن بىر كۆزدىن باشلىنىدۇ ياكى بىر كۆزدە ئېغىرراق بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشتە ئىككىلا كۆزدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

3. كۆزگە كۈمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش بارغانسېرى زىيادىلىشىدۇ. يەنى دەسلەپتە پاشىدەك، كېيىنچە چۈننەك نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ.

4. كۆزگە كۈمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ ئاز ياكى جىق كۆرۈنۈشى مەيدىنىڭ بوش ياكى كۆپكەنلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشتە مەيدە بىلەن مۇناسىۋەتتى بولمايدۇ.

5. كۆزگە سۇ چۈشۈشتە چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ كۆز مۇناسىپ ھالدا شۇ رەڭدە بولىدۇ. كۆزگە كۈمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈشتە كۆز رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

6. كۆزگە كۈمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆرۈنۈشتە مۇسھىلاتلار (تازىلىغۇچى دورىلار) ۋە ئاياغجىلەر ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشتە بۇ دورىلار نەتىجە بەرمەيدۇ.

چۈشكەن سۇنىڭ قويۇق خىلىرىدىن شۇنداقلىرى بارىكى تەدرىجىي ھالدا ناھايىتى قاتتىقلىشىپ، سۇ چۈشۈش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ، بۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

گەج رەڭدىكىسىنى، يېشىل ۋە گۈڭگۇرت رەڭلىكلىرىنى، تۇم قارا ۋە سېرىق رەڭدىكىلىرىنى داۋالاشمۇ ھەتتا كېسىپ ئېلىۋېتىشمۇ مۇمكىن ئەمەس. باشقا رەڭدىكىلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ، بولۇپمۇ سۇيۇق ھەم سۈزۈك خىلدىكىسى داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەببى زەھەب، تازىلاشقا تۆۋەندىكى مائۇلئۇسۇل بېرىلىدۇ: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر ھەربىرى 30 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گرام، قەنتە-رىيۇن توققۇز گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى ئىككى لىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 120گرام گۈلقەنت قوشۇلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ھەمدە ھەببى زەھەب، ھەببى شەبيار، ئاياغجا پەيقىرا، ئىترىفىل كەشنىزلەر ئۇزاق مۇددەت ئى-

چىشكە بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل دورىلارنى بەرگەندە ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى نەزەرگە ئېلىش لازىم. سۈرگە دورىلىرىنى بەك كۆچلۈك ياكى ئارتۇق بەرگەندە زەھەر كەلتۈرۈشى مۇمكىن. مۇڭاپىق كەلگەندە قان ئېلىش، بولۇپمۇ قۇلاق ئارقا تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلىشىپ كۆرۈش كېرەك.

سۇ چۈشۈپ ئېغىرلاشقاندا كۆز پۈتۈنلەي كۆرمەيدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشى داۋاسى پەقەت دەستىكار يولى بىلەن داۋالاشتىن ئىبارەت. ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىكىمۇ دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن مەزكۇر كېسەلنى داۋالايدۇ. ئادەتتە، كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلى ئىكەنلىكى بېكىتىلگەن ھامان كېسەللىك باشلىنىشتىلا تەدبىر قىلىش لازىم، شۇندىلا ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. كۆزگە چۈشكەن سۇنىڭ ۋاقتى ئۇزىراپ قېتىشىپ قالسا، قەدەھ ئۇسۇلى بىلەن بىر تەرەپ قىلىپ داۋالاشتىن باشقا ئامال يوق.

قوشۇمچە: قەدەھ (قدخ) ئۇسۇلى

قەدەھ ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىنى جەرراھىيە يولى بىلەن داۋالايدىغان قەدىمكى ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنى قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا «ئەمەلىي قەدەھ ياكى قەدەھ ئۇسۇلى»، بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ، مەزكۇر كېسەلنى داۋالىغۇچى تېۋىپنى «قەددا‌ھ» دەپ ئاتىغان. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق كۆز گۆھىرى يەنى قىرىسىمان سۇيۇقلۇق قېپى (غىلاپى رۈتۈبەتى جەلىدىيىسى) ئىچىگە چۈشكەن دۇغلاشقان قويۇقراق سۇيۇقلۇقنى بىر تەرەپكە ئىتتىرىش ياكى مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن شوراپ چىقىرىش ياكى كېسىپ ئېلىش ئارقىلىق كۆرۈشكە بولغان توسالغۇ يوقىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل تا ھازىرغىچە بەزى جايلاردا قوللىنىلىدۇ.

قەدەھ ئۇسۇلىنى قوللىنىدىغان بىمارلاردا تۆۋەندىكى شەرتلەر بولۇشى كېرەك:

1. كۆزگە چۈشكەن سۇ قويۇقراق بولۇشى، بارماق بىلەن باسقاندا ھەر يافقا تارقاپ، باسمىغاندا قايتا يىغىلىدىغان بولۇشى كېرەك.

2. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ناچار بولسىمۇ، نۇرغا قارىتا ئىقتىدارى ياخشى بولۇشى، يەنى كۆن نۇرى ۋە چىراغ يورۇقىنى ئازراق بولسىمۇ ھېس قىلالايدىغان بولۇشى لازىم. بۇ، كۆزدە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ يوقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ.

3. ئاغرىق چۈشكۈرگەندە كۆزنىگە نۇر چاقنىغاندەك سېزىلىشى لازىم.

4. كۆز چىڭقىلايدىغان بولۇشى شەرت. ئەگەر كۆز چىڭقىلسا كۆز ئىچكى بېسىمىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كۆز بېسىمى يۇقىرى بولسا قەدەھ ئەمەلىيىتىنى قوللانغىلى بولمايدۇ.

5. كۆز سىرتى پاكىز، ۋەرەملەنمىگەن بولۇشى، ياش يوللىرى كۆشادە بولۇشى لازىم.

6. تېنى ساغلام، بەدەن ئومۇمىي ئەھۋالى ياخشى، يۇقىرى قان بېسىمى (جۇشانى خۇن)، تومۇر قېتىش، قەنت سېسىش (دىئابېت) كېسىلى ۋە باشقا سوزۇلما كېسەللىكلەردىن خالىي بولۇشى لازىم.

قەدەھ مەشغۇلاتىنىڭ بىرىنچى خىل ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن بىمارنىڭ كۆز ساھەسى، تېۋىپنىڭ قولى قائىدە بويىچە تازىلىنىشى، ئەسۋابلار جاراسىمسىزلاندۇرۇلۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن پاكىز ئۆيدە ئاغرىقنى تېۋىپ ئۆز ئالدىدا ئولتۇرغۇزىدۇ ھەمدە كېسەل كىشىگە كۆز قارىچۇقىنى كۆز بۇلۇڭىغا قارىتىش بۇيرۇلىدۇ. تېۋىپ كۆزىنىڭ ئېقىغا سەل يۇقىرىدىن قارايدۇ ۋە شۇ خىل مەشغۇلاتتا ئىشلىتىلىدىغان «مىخ قەدەھ» دەپ ئاتىلىدىغان ئەسۋابنى قولىغا ئېلىپ، تېشىشكە تېگىشلىك جايغا بىر ~ ئىككى قېتىم تەگكۈزىدۇ. بۇ چاغدا كېسەل كىشىنىڭ ئاغرىققا چىدىمىغانلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىققا قارىتا چىدامچانلىق بولسا، شۇ جاي يانتۇ تېشىلىدۇ. بۇ چاغدا ئەسۋابنى بىر قەدەر كۆچەپ بېسىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندىلا تېشىشكە تېگىشلىك كۆز پەردىلىرىنى تېشىپ ئۆتكىلى بولىدۇ.

ئەگەر پەردە بەك يۇمشاق، ئۇنىڭغا مىخ قەدەھنى كىرگۈزگىلى بولمىسا، ئالدى بىلەن يۇمىلاق باشلىق ئۇچلۇق بىر نەشتەرنى كىرگۈزۈپ تۆشۈك ئاچقاندىن كېيىن، ئاندىن مىخ قەدەھنى كىرگۈزۈش كېرەك. لېكىن نەشتەرنى ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن مۆلچەرلەپ كىرگۈزۈش، بەك چوڭقۇر كىرگۈزۈۋېتىپ شېشىسىمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجاجىيە) گە يەتكۈزۈپ تاشلاپ، كۆزنى پۈتۈنلەي كاردىن چىقىرىپ قويۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

مىخ قەدەھنى كىرگۈزگەندە ئەسۋابنىڭ كۆز ئەستەر پەردىسىدىن تېشىپ ئۆتۈپ، ئۇنىڭ ئاستىدىكى كۆز گۆھىرى يەنى قىروسىمان سۇيۇقلۇق قېپى (غىلاپى رۇتۇبەتى جىلدىيە) گە يېتىپ بارغانلىقىنى ئېھتىيات بىلەن كۆزىتىش شەرت. ئاندىن ئەسۋابنى ئاستا ـ ئاستا بېسىپ، قىروسىمان سۇيۇقلۇق قېپىدىكى دۇغلانما سۇيۇقلۇقنى بىر تەرەپ كە ئىتتىرىش لازىم. بۇ چاغدا دۇغلانغان سۇيۇقلۇق قايتا كۆز ئورنىغا كېلىۋالمىدۇ ـ يوق، يۇقىرىدىن قاراپ تەكشۈرۈش كېرەك. ئەگەر قايتىپ كېلىۋالسا، يەنە ئىككى ~ ئۈچ قېتىم بېسىپ ئىتتىرىش لازىم. شۇنداق قىلىپ دۇغلانغان سۇيۇقلۇقنىڭ باشقا جايدا تۇرۇپ قالغانلىقىنى ئېنىق بىلگەندىن كېيىن، مىخ قەدەھنى ئايلاندۇرۇپ تۇرۇپ ئاستا

تارتىپ چىقىرىۋېلىش ھەمدە دەرھال سۇس شاكىراب (تۇز سۇيى) ۋە زىرە سۇيى تېمىتىش، ئاندىن كېيىن تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، كۆزنى قائىدە بويىچە مەزمۇت تېڭىپ، بىمارنى قاراڭغۇ ئۆيدە ئوڭدا ياتقۇزۇپ قويۇش كېرەك. دەستىكار ئەملىيىتىنىڭ نەتىجىسىز بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۇچ كۈنگىچە كېسەل كىشى ھېچقانداق ھەرىكەت قىلماي جىمجىت يېتىپ ئارام ئېلىشى، چۈشكۈرۈش، يۆتىلىش، ئىنجىقلاش، ۋارقىراپ سۆزلەشلەردىن ساقلىنىشى لازىم.

قەدەھ مەشغۇلاتىنىڭ ئىككىنچى خىل ئۇسۇلى:

كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكىنى قەدىمكى قەدەھ ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش چارىلىرى دەۋرىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ داۋاملىق ئۆزگەرتىلىپ كەلگەن. تۆۋەندە قەدەھ ئۇسۇلىنىڭ بىر قەدەر ئىسلاھ قىلىنغان ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل زامانىۋى قەدەھ ئۇسۇلىغا يېقىنراق كېلىشى مۇمكىن. بۇ ئۇسۇلدىمۇ خۇددى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۇسۇلدىكى ئالدىنقى شەرتلەر ئاساس قىلىنىدۇ ۋە كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرىگە، ئۇنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىغا دىققەت قىلىپ شۇلارغا ئاساسەن تەدبىر قوللىنىلىدۇ.

داۋالىغۇچى تېۋىپ (قەدداھ) قائىدە بويىچە قوللىرىنى يۇيۇپ، رېزىنكە قولقاپ كىيىپ تەييارلىق كۆرىدۇ. ئاغرىقنىڭ كۆز ساھەسى تەلەپ بويىچە تازىلانغاندىن كېيىن، كۆز مۇسكۇللىرى مەست قىلىنىدۇ. بارلىق قەدداھلىق سايمانلىرى (پىچاق، قىسقۇچ، يېڭنە، يىپ، قايچا ۋە باشقىلار) يۇقىرى بېسىملىق هوردا هورداپ جاراسسىزلاندۇرۇلىدۇ، ئاغرىقنىڭ بېشى ۋە يۈزىگە پەقەت كۆزى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان تۆشۈكلۈك جاراسسىزلاندۇرۇلغان يوپۇق يېپىلىدۇ.

ئالدى بىلەن مۆڭگۈز پەردە (تەبەقەئى قەرنىيىە)نىڭ ئۈستۈنكى يېرىمىغا يېڭنە سانجىپ يىپ بىلەن تارتىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن يەڭگىل بېسىم بىلەن كۆز قاتلاملىرى نۆۋەت بويىچە كېسىلىپ، قىروسمان سۇيۇقلۇق قېپى ئاشكارلىنىدۇ. كېيىن مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن قىروسمان سۇيۇقلۇق قېپى (غىلاپى رۈتۈبەتى جەلىدىيىە) كېسىپ ئېچىلىدۇ ۋە قاپ ئىچىدىكى دۇغلاشقان ماددا ئېلىپ تاشلىنىپ قېپى قالدۇرۇلىدۇ. بۇ خىل قەدەھ ئۇسۇلى «قاپ سىرتىدىن ئېلىۋېتىش ئۇسۇلى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل تولۇق پىشقان كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ماس كېلىدۇ.

تولۇق پىشمىغان، سۇيۇق دۇغسمان ھۆللۈك بولغان سۇ چۈشۈشلەردە «قاپ ئىچىدىن كېسىپ ئېلىۋېتىش ئۇسۇلى» قوللىنىلىدۇ، بۇ ئۇسۇلدا قىروسمان سۇيۇقلۇق قېپىنى يىرتىپ ئاچماي، قىروسمان سۇيۇقلۇقنى قىسىپ تۇرۇپ، دۇغسمان ھۆللۈك پۈتۈنلەي

كېسىپ ئېلىۋېتىلىپ، مۇڭگۈز پەردە ئۇستۈنكى يېرىمىغا ئۆتكۈزۈلگەن يىپ بىلەن باغلاپ قويۇلىدۇ.

تۇغما كۆزگە سۇ چۈشۈشتە ئۇزۇمسىمان پەردە (تەبەقەئى ئىنەبىيە) نى قوشۇپ ئېلىۋېتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەشمە كۆزگە سۇ چۈشۈش كۆپىنچە باشقا كۆز قەۋەتلىرى ياكى ھۆللۈكلىرىنىڭ ئىلتىھابى ۋە كۆزگە يېشىل سۇ چۈشۈش، دىئابېت كېسەللىكلىرىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، بۇنداق ھاللاردا قىروسىمان سۇيۇقلۇقىنىڭ ھەممە قىسمى دۇغلىشىپ كۆرۈش دەخلىگە ئۇچرىغانلىقتىن، پۈتۈن قىروسىمان سۇيۇقلۇق ئېلىپ تاشلىنىدۇ.

زەخمىلىنىشتىن كۆزگە سۇ چۈشكەندىمۇ كۆز ئىچكى بېسىمى ئېشىپ، قىروسىمان سۇيۇقلۇق دۇغلىشىدۇ، بۇ خىل كېسەللىكتىمۇ ئۇنى پۈتۈنلەي ئېلىۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ.

ئومۇمەن قەدەھ ئۇسۇلى بىلەن داۋالانغان كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ كۆز قىروسىمان ھۆللۈكى كېسىپ ئېلىۋېتىلگەنلىكى تۈپەيلىدىن يېقىننى كۆرۈش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ، يىراقنى كۆرۈش ئىقتىدارى ئاشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەستىكار ئەملىيەتتىدىن كېيىن بۇ خىل بىمار دۇمباق ئەينەكلىك (ئوتتۇرىسى قېلىن، چۆرىسى نېپىز) كۆزەينەك تاقاپ، كۆرۈشتىكى ئۆزگىرىشىنى تۇزىتىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا، نۇر دۇمباق ئەينەكتىن ئۆتكەندىن كېيىن شەيئىلەرنىڭ تەسۋىرى ئىلگىرى سۇرۇلۇپ، كۆرۈش تور پەردىسى (تەبەقەئى شەبەكىيە) گە نورمال ھالەتتە چۈشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نەرسىلەرگە قارىغاندا ئېنىقراق كۆرۈنىدۇ.

كۆزگە كۆمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش

كۆزگە كۆمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش (خىيالات) ئاساسەن كۆزنىڭ شېشىسىمان سۇيۇقلۇقى دۇغلاشقانلىقتىن كۆز يۇمىلىقىنىڭ ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ، كۆزگە كۆمۈتا، پاشا ۋە ئۆمۈچۈك تورىغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ تەڭ ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنگەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

خىيالات كېسىلى ئاساسەن ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ناچارلاشقانلىقى تۈپەيلىدىن، ئۇ-

نىڭدىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلار كۆز پەردىلىرى ۋە كۆز سۇيۇقلۇقلىرىغا، بولۇپمۇ شېشىسىمان سۇيۇقلۇققا زەرەر يەتكۈزگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا شېشىسىمان سۇيۇقلۇقتا كۆمۈتا، پاشا، ئۆمۈچۈك توربەك نەرسىلەرنىڭ سايىسى ئەكس ئېتىپ، كۆرۈش پەردىسىگە چۈشىدۇ ـ دە، كۆزگە بۇ نەرسىلەرنىڭ شەكلى كۆرۈنىدۇ. ھۆكۈمالىرىمىز ئۇنى كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) كېسىلى باشلانغانلىقىنىڭ ئالامىتى، دەپمۇ قارايدۇ.

ئالامىتى

كۆز يۇمىلىقىنىڭ ھەربىتىگە ئەگىشىپ، بىمارنىڭ كۆزىگە توچكىسىمان، پاشىسىمان، يىپسىمان، ئۆمۈچۈك توربىسمان ۋە چاڭ ـ توزانغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنىدۇ. كۆز يۇمىلىقى ئوڭ ـ سول، يۇقىرى ـ تۆۋەن تەرەپلەرگە ھەربىكەت قىلسا، شۇ تەرەپكە ئۇچقاندەك بولىدۇ. يەڭگىلەك بولسا، كۆك ئاسمانغا قارىغاندا بىلىنىدۇ. ئېغىرراق بولسا نەرسىلەرگە قارىغاندىمۇ كۆرۈنىدۇ. بەزىدە قورساق ئاچ ۋاقىتلاردا ئالامەتلەر يەڭگىللىشىدۇ. بەزىدە ھاۋا تۇتۇق كۈنلىرى ئالامەتلەر روشەن بىلىنگەندەك سېزىلىدۇ. كۆپىنچە ئىككىلا كۆزدە ئىپادىلىنىدۇ. بەزىدە بىر كۆزدە ياكى ئاۋۋال بىر كۆزدە، ئاندىن ئىككىلا كۆزدە ئىپادىلىنىدۇ. كۆزدە قىزىرىش، ئېچىشىش، ياش ئېقىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋاسى

مۇسھىل (تازىلىغۇچى دورا) بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك، ئاشقازاندىكى بۇخاراتلارنى پەسەيتىش ۋە يوقىتىش ئۈچۈن سەۋەبچى ماددىنى تەڭشەش ۋە تازىلاش كېرەك. تەڭشەش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، ھەببى زەھەب، ھەببى شەبيار، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش لازىم. مەجۇنى ئىگىر مەزكۇر كېسەلنىڭ مەخسۇس دورىسى بولۇپ، داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ناھايىتى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. سىرتقى جەھەتتە كوھلى مىراھ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بولسا تۇرۇپ سۇيى، كۆك چېچەك سۇيى ۋە سىركەنجۇبىللەر بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا پىشۇرغۇچى ۋە ئارتۇق ماددىلارنى يوقاتقۇچى دورىلاردىن كېيىن قاتتىق قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئەگەر ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن ئىسسىق يەلدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن ئىترىفىل كەشنىز يەپ، ئۈستىدىن ئەرقى شاھتەررىگە چىلان سېلىپ قاينىتىپ، ناۋات سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

قوشۇمچە: كۆزگە رەڭگارەڭ نەرسە كۆرۈنۈش

بۇ، كۆزگە ھەرخىل رەڭدىكى نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆز كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ پەۋقۇلئاددە ئېشىپ كېتىشى ھەمدە بۇنىڭدىن ئىلگىرى كۆزگە ھەرخىل نەرسىلەر چىقىش، كۆزگە سىرتتىن ئۆتكۈر ئىسسىق ياكى سوغۇقنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ داۋاسى كۆزگە كۈمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈشنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش.

كۆزنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى

كۆزنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى سىرتقى زەخمىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرىگە قارىتىلغاندىن سىرت، نوقۇل هالدا يۇقۇملۇق كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ مەلۇم بىر تۈرىگە مەنسۇپ بولمايدىغان كۆز كېسەللىكلىرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەسىلەن: سىرتقى زەخمىلىنىشتىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرىدىن قاپاق كۆكىرىش (زۇرقەت)، كۆزگە غەيرىي جىسىملار كىرىپ كېتىش (قەزا)، كۆزگە زەربە تېگىش (زەربەتۈلئەينى)، كۆچلۈك نۇر تەسىرىدىن كۆز تورلىشىش (قومۇر) قاتارلىقلار. نوقۇل هالدا كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ مەلۇم بىر تۈرىگە كىرمەيدىغان كۆز كېسەللىكلىرىدىن كۆز يۇمىلىقى پۈلتىيىپ چىقىش (نۇتۇئۈلئەينى)، كۆز يۇمىلىقى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش (هۇزالۇلئەينى) ۋە كۆك كۆزلۈك (زۇرقەتۈلئەينى) كېسىلى قاتارلىقلار. كۆزنىڭ سىرتقى زەخمىدىن بولغان كېسەللىكلىرى كۆزنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى نورمال كۆرۈش خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ هەتتا بەزىلىرى قارىغۇلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: كۆزگە زەربە تېگىش ئېغىر دەرىجىدە بولغاندا ياكى كۆزگە غەيرىي جىسىملاردىن ئەينەك پارچىسى قاتارلىق ئۇچلۇق نەرسىلەر ئېغىرراق كىرىپ كەتكەندە مۇڭاپىق تەدىبىر قىلمىسا، يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ مەلۇم بىر تۈرىگە كىرمەيدىغان كېسەللىكلەرمۇ كۆزنىڭ شەكلى ۋە رەڭگى قاتارلىقلارغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى بەزىلىرى تەرەققىي قىلسا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە كۆرۈش خىزمىتىنى بۇزىدۇ. مەسىلەن: كۆز پۈلتىيىپ چىقىش، كۆك كۆزلۈك كېسىلى قاتارلىقلار.

شۇڭا كۆزنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىگىمۇ سەل قارىماي ۋاقتىدا داۋالىتىش كېرەك. سىرتقى زەخمىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بەزىلىرىنى، مەسىلەن: كۆچلۈك نۇر تەسىرىدىن بولغان كۆز تورلىشىش، قاپاق كۆكىرىش، كۆزگە غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنى توسۇش ۋە توختىتىش بىلەن بىرگە بەزى تەدبىرلەرنى قوللىنىش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ يەرلىك ئورۇننى داۋالاشنى ئاساس، ئىچكى داۋالاشنى قوشۇمچە قىلىش كېرەك. بەزىلىرىنى، مەسىلەن: كۆزگە زەربە تېگىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا يەرلىك ئورۇننى داۋالاشنى ئاساس قىلىش، يەنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ يۇيۇش، دورا تېمىتىش، دورا چېپىش، تېڭىش بىلەن بىرگە بەزى مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى ئىچكۈزۈش لازىم. كۆز كېسەللىكلىرى

نىڭ مەلۇم بىر تۈرىگە مەنسۇپ بولمايدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كۆز يۇمۇلمىقى پۈلتىرىپ چىقىش، كۆز يۇمۇلمىقى يىگلەپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، كۆك كۆزلۈك كېسىلى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش بىلەن بىرگە ئىچكى جەھەتتىن داۋالاشنى ئاساس، سىرتقى جەھەتتىن داۋالاشنى قوشۇمچە قىلىش ھەمدە يېمەك ـ ئىچمەكنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، كېسەللىك ئۇلغايتقۇچى ئامىللاردىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

قاپاق كۆكىرىش

قاپاق كۆكىرىش (زۇرقەت، خۇزرەتۇلجەفەنى) كۆپىنچە سىرتقى ھادىسىلەر تەسىرىدىن زەخمىلىنىشكە ئۇچراپ، قاپاق كۆكىرىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. بەزىدە سىرتقى زەربىدىن بولمىغان قاپاق چۆرىسى سۇس كۆكىرىپ قېلىشلارمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھاللاردا زىيادە ھېرىپ چارچىغانلىق ياكى باھ قۇۋۇتى ئاجىزلاشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

قاپاقنا تاياقتەك نەرسىلەر تېگىش، بىر جايدىن يىقىلىش، تۇيۇقسىز بىر نەرسىلەرگە سوقۇلۇپ كېتىش ۋە قاتتىق ھۆ بولۇش، كۆپ قۇسۇش تۈپەيلىدىن ئۇششاق قان تومۇرلاردا قان توسۇلۇپ قېلىپ، قاپاق كۆكىرىپ قالىدۇ. مەزكۇر سەۋەبلەرنى بىماردىن ياكى بىمارنىڭ يېقىن كىشىلىرىدىن سوراش ئارقىلىق ئېنىقلىغىلى بولىدۇ.

ئالامىتى

بىر قاراپلا قاپاقنىڭ كۆكىرىپ قالغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. بەزىلەردە زەخمىلىنىش، ئىششىق ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ، قاپاقتىكى كۆك يېيىپ كېتىدۇ. تۈتسا چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. قاپاق ھەركىتى راۋان بولمايدۇ.

داۋاسى

جاراھەت ياكى ئىششىق بولسا، ئالدى بىلەن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى، ئىششىق ياندۇر

غۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاقتىكى كۆكنى يوقىتىش ئۈچۈن يېڭى ساپالنى سىركىدە سۈرۈپ، تاتلىقنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش ياكى تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقنى سوقۇپ كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن قوشۇپ تېڭىش ياكى ئىسسىق سۇغا بىر ئاز تۇز قوشۇپ قاپاقنى يۇيۇش لازىم. موزنى سوقۇپ، كۇنجۇت يېغىدا ئاستا قاينىتىپ كۆزگە تارتسا ياكى ئىتئۈزۈمى سۈيىنى تېمىتسا ناھايىتى پايدىلىق.

باھ قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە زىيادە ھېرىپ ـ چارچىغانلىقتىن بولغان قاپاق كۆكىرىشنى داۋالاشتا، ئاساسلىقى بەدەن ۋە باھ قۇۋۇتىنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش ھەمدە دەم ئېلىش، يېمەك ـ ئىچمەكنى تەڭشەش لازىم. كونكرېت داۋالاش جەھەتتە باھ ئاجىزلىقنى داۋالاشتىكى ئۇسۇل ـ چارە ۋە دورىلاردىن پايدىلانسا بولىدۇ.

كۈچلۈك نۇر تەسىرىدىن كۆز تورلىشىش

كۈچلۈك نۇر تەسىرىدىن كۆز تورلىشىش (قۇمۇر) بەزى كىشىلەرنىڭ كۈچلۈك يورۇقلۇققا كۆپ قارىغانلىقىدىن كۆزى تورلىشىش، ھەتتا رەڭلىك نەرسىلەرمۇ ئاق كۆرۈنۈش ياكى كۆزى پۈتۈنلەي كۆرمەس بولۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھاۋا ناھايىتى ئوچۇق كۈنلەردە كۈچلۈك كۈن نۇرىغا كۆپ قاراش، بەك كۈچلۈك چىراغ نۇرى ۋە توك بىلەن كەپشەرلىگەندە چىققان نۇرغا كۆپ قاراش ياكى قارلىق جايلاردا كۆپ يۇرۇش بىلەن كۆزنىڭ ئۆتكۈر نۇرلارنى قايتۇرۇش، تارقىتىشنىڭ قالايمىقانلىشىنى نەتىجىسىدە كۆز تورلىشىش ھەتتا يىراقنى كۆرەلمەسلىك، رەڭلىك نەرسىلەرنى ئاق كۆرۈشتەك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەل يېڭى ۋە يەڭگىلەك بولسا، كۆزدە بىرئاز قىزىرىش، ئىششىش، ئېچىشىش، ياش ئېقىش، باش ئاغرىشتەك بەلگىلەر بولىدۇ. كونا ۋە ئېغىرراق بولسا كۆز تورلىشىش، پۈتۈنلەي كۆرەلمەسلىك ياكى رەڭلىك نەرسىلەرنى يىراقتىن ئاق كۆرۈشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنى توسۇش، سەۋەبلەرنى تۈگىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆزگە قارا كۆزەينەك تاقاش، تۈتۈق (قارا) رەڭلىك كىيىملەرنى كىيىش كېرەك. كۆزنىڭ بەزى سۈيۇقلۇقلىرىنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چېچىلغان نۇرنى يىغىش ئۈچۈن ئاچچىق بادامنى سوقۇپ، كۆزگە چېپىپ قارا رەخت بىلەن تېڭىش، ئىسسىق سۇ قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

ياخشى ئوزۇق بولىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش، بولۇپمۇ يېڭى كۆكتات، مېۋە-چېۋە، سۈيۇق - سەلەڭ قۇۋۇەتلىك تاماقلارنى يېيىش لازىم. مەنزىرىلىك جايلاردا ساياھەت قىلىش ناھايىتى پايدىلىق.

كۆزگە غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىش

كۆزگە غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىش (قەزا) ھەر خىل سىرتقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆزگە ھەرخىل ئۇششاق غەيرىي جىسىملار كىرىپ كېتىپ، كۆزنى ناھايىتى بىئارام قىلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

قاتتىق بوراندا ياكى تېز سۈرئەتتە كېتىۋاتقاندا، دەرەخ ۋە ئېگىز نەرسىلەرگە قارىغاندا تۈيۇقسىز قۇم، توپا، پاشا، كۈمۈتا قاتارلىق كىچىك نەرسىلەرنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كۆزگە كىرگەن غەيرىي جىسىم كۆزگە قادىلىپ كۆزدىن ياش چىقىشقا باشلايدۇ. كۆزنى ئەركىن ئېچىپ بىر نەرسىگە قاراش تەس كېلىدۇ. ئېغىرراق بولسا كۆز قادىلىپ ئاغرىيدۇ. بەزىدە غەيرىي جىسىم كۆزگە سانجىلىپ كۆزنى قىزارتىپ قويىدۇ ھەتتا كۆز مۇڭگۈز پەردىسىنى بۇزۇپ زەخىملەندۈرۈش، ئىششىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۆزنى ئۇۋۇلاشتىن قەتئىي ساقلىنىش، پاكىز، يۇمشاق داكىنى قىزىق سۇدا ھۆل قىلىپ كۆزنى سۈرتۈش، باشنى سىڭايان قىلىپ كۆزنى ئېچىپ تۇرۇپ، پاكىز سۈنى ئېقىتىپ قايتا ـ قايتا يۇغاندىن كېيىن ئانا سۈتىنى تېمىتىش كېرەك.

ئەگەر بۇ ئۇسۇلدا چىقمىسا، قاپاقنى قايرىپ ئىنچىكىلەپ قاراپ، غەيرىي جىسىم بولسا، قىسقۇچ ئارقىلىق ئېھتىيات بىلەن قىسىپ ئېلىش ياكى پاكىز داكىغا يېپىشتۇرۇپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر بۇ ئۇسۇلدا چىقىپ كەتمىسە، شېكەر ياكى نىشاستىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزنىڭ ئىچىگە قويۇپ، بەش مىنۇت توختىتىپ، ئاندىن كۆزنى قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇپ پاكىز رەخت ياكى داكا بىلەن قاپاقنى سۈرتۈپ تازىلاش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ئەگەر بۇغداي، ئارپا قاتارلىق زىرائەتلەرنىڭ قىلتىرىقى ياكى شېشە سۇنۇقى، تۆمۈر پارچىسى قاتارلىق ئۇچلۇق نەرسىلەر كىرىپ كەتسە جىددىي مۇئامىلە قىلىش، سەل قارىماسلىق، كۆزنى قەتئىي ئۇۋۇلىماسلىق، دەرھال ئاغرىقنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ قول ياكى مەخسۇس قىسقۇچ بىلەن قىسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. تۆمۈر پارچىسىنى ماگنىت تېشى بىلەن تارتقۇزۇپ ئېلىشقا ئامال قىلسا بولىدۇ. جاراھەتلىنىش ۋە ئىششىقا ئوخشاش يامان ئاقىۋەتلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۇخۇم ئېقى ياكى ئانا سۈتىنى تېمىتىش كېرەك. نەرسە كۆرۈنگەندىن كېيىن، پاكىز پاختىنى كۆز جىيىكىگە تۇتۇپ تۇرۇپ، نىشاستىنى كۆزگە تېمىتسا كىرىپ كەتكەن نەرسە يېنىپ چىقىدۇ. ئەگەر بەك ئۇششاق نەرسە بولسا زەيتۇن يېغى ياكى باشقا ياغلارنى تېمىتسا بولىدۇ.

كۆزگە زەربە تېگىش

كۆزگە زەربە تېگىش (زەربەتۈلئەينى، زەربەئى چەشىم) ھەرخىل سىرتقى زەربىلەر تەسىرىدىن كۆز يەڭگىل ياكى ئېغىر دەرىجىدە قاناپ قىزارغان، قاپاق ئىششىپ كۆكىرىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئورۇلۇش ـ سوقۇلۇش، دۇم يىقىلىش، كۆزگە بىر نەرسە قاتتىق تېگىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سىرتقى جەھەتتىن قارىغاندا قاپاقنىڭ كۆكىرىپ، ئىششىپ قالغانلىقىنى ھەتتا زەخمىلەنگەنلىكىنى بايقىغىلى بولىدۇ. قاپاقنى ئېچىپ تەكشۈرگەندە كۆز ئېقى يەنى كۆز ئەستەر پەردىسىنىڭ قاناپ، قان ئۇيۇپ قىزىرىپ قالغانلىقىنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

يۇقىرىقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولغان كۆزدىكى زەخمىلىنىشتە، كۆپىنچە كۆزنىڭ ئەستەر پەردىسى تەسىرگە ئۇچراپ، كۆز ئېقى قانغا تولغاچقا، داۋالاشتا ئەھۋالىنىڭ يەڭگىل ـ ئېغىرلىق دەرىجىسىگە قاراپ كۆزگە يېقىن بولغان چېكە تومۇردىن بىر ئاز قان ئېلىش ياكى شەخەك قويۇش لازىم. ئاندىن كېيىن تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىغا ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ كۆزنى تېڭىش كېرەك. ئىچىشكە ھەببى قوقىيا، ئاياھ چەيىرا بېرىلىدۇ.

چىلان، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، نىلۇپەر قاتارلىقلارنى چىلاپ ئىچكۈزۈش، ھەرخىل ھۆل مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزۈش، كۆك يۇمغاقسۇت، پۇدىنىلەرنىڭ ئۇسارىسىغا بىر ئاز كافۇر قوشۇپ كۆزگە چېپىش لازىم.

ئەگەر، كۆزگە زەربە قاتتىقراق تېگىپ جاراھەتلىنىش ئېغىرراق بولسا، 10 گرام يۇلغان شادىنەج مەغىزىغا 0.3 گرام كافۇر قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ خام تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېڭىش لازىم.

تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، پاختىغا مىلەپ كۆزگە قويسا بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا، يۇقىرىقىغا كۆك يۇمغاقسۇت قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى. كۆزدىكى قىزىللىق ۋە قىزىش يانمىسا ماش ئۇنىدىن ئىككى ھەسسە، زەرچىۋە، ھۇزۇز، گىل ئەرمىنى، مامىرانچىنى، زەپەر، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، بۇلارنى گۈل يېغىدا ئېزىپ كۆزگە تېمىتسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن باشقا كۆز ئاغرى-

قى كېسەللىكىدە ئېيتىلغان چارىلەرنى قوللانسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كۆز يۇمىلىقى پۈلتىيىپ چىقىش

كۆز يۇمىلىقىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىشى (نۇتۇئىئۇلئەينى) ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى ئاـ مىللارنىڭ يامان تەسىرى تۈپەيلىدىن كۆز يۇمىلىقىنىڭ ئادەتتىكى نورمالىلىقىدىن چىقىپ پۈلتىيىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئۇزاق مۇددەتلىك روھىي زەربە، غەمـ ئەندىشە، قايغۇ ـ ھەسرەت قاتارلىق روھىي ئامىللارـ نىڭ ئەسەب (نېرۋا) لەرنى داۋاملىق غەيرىي تەبىئىي ھالدا قوزغىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىـ دۇ. بۇنىڭدا بەدەندىكى مادىدا ئالمىشىش (بەدەنلۇمايەتەھەللەلۇ) تەسىرگە ئۇچراپ، غەيرىي نورمال ھۆللۇكلەر بويۇندىكى بەزلەرگە يىغىلىپ، كۆزنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەيلەرنى بوشـ تىپ، كۆزنىڭ سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ.

مېڭە ۋە كۆز بېسىمى ئارتىپ كەتسىمۇ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى كۆز پۈلتىـ يىپ چىقىش كېلىپ چىقىدۇ.

يىقىلىش، بوغۇلۇش قاتارلىق سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىمۇ كۆز پۈلتىيىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىلەكلىرىدە كۆزنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قالغانلىقىنى ئانچە بىلگىلى بولمايدۇ. ئېغىرراقلىرىدا بىر قاراشتىلا كۆز يۇمىلىقىنىڭ روشەن ھالدا پۈلتىـ يىپ چىقىپ قالغانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. قاپاقلار ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، بوـ لۇپمۇ يۇقىرىقى قاپاق تولۇق يېپىلماي كۆز ئېقى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. ھەتتا مۇڭگۈز پەردە قۇرغاقلىشىپ زەخمىلىنىشى، يارا پەيدا بولۇشى ۋە كۆرمەس بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

بىمار ئاسانلا غىدىقلىنىشقا ئۇچراپ، بىر قاتار روھىي ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كەيپىيات جەھەتتە تەۋرىنىش بولۇپ تۇرىدۇ ھەمدە داۋاملىق ئۇيقۇسى قاچىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ، ئاـ سانلا چارچايدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. كۆپىنچە بىماردا بويۇن بەزلىرى يوغىناپ قالىدۇ. بەزلىرىدە بويۇن بەزلىرى ئىچكى بەز شەكلىدە بولۇپ، تۇتۇپ تەكشۈرمىگۈچە بەـ

لىنمەيدۇ. بىمار ئاسانلا ئاچچىقلىنىدىغان ۋە يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. قوللىرى يەڭگىل دەرىجىدە تىترەيدۇ. بىمارنىڭ قولىنى ئالدىغا سوزغۇزۇپ تەكشۈرگەندە تىترەش تېخىمۇ ئېنىق بولىدۇ. بەدىنى داۋاملىق ئىسسىغاندەك بولۇپ كۆپ تەرلەيدۇ. مەزكۇر كېسەل ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ بالاغەتكە يەتكەن قىزلار، ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ھەيز توختىغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

نورمالسىز ھۆللۈكنىڭ ئارتىپ، يىغلىپ قالغانلىقىدىن كۆزنى تۇتۇپ تۇرغان پەيلەر بوشىشىپ پەيدا بولغانلىرىدا دەسلىپىدە كۆزدىن ياش ئېقىپ كۆز تەدرىجىي پۈلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. مېڭە ۋە كۆز بېسىمى ئارتىشتىن كېلىپ چىققانلىرىدا باش چىڭقىلىپ ئاغرىش بىلەن بىرگە كۆزمۇ چىڭقىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قايسى سەۋەبتىن پەيدا بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىنى تۈگىتىش لازىم.

ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەندىن بولسا، تازىلاش ئۇچۇن ئايارەجلەرنى ۋە ئىسسىق مەجۇناتلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. مەزكۇر كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا، روھىي جەھەتتە داۋالاش، بىمارنى تىنچلاندۇرۇش ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

سىرتتىن شىيافى مامىسا، شىيافى ئاقاقىيالارنى بەدىيان سۇيى ياكى ئانا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتىش ۋە تېڭىش، بىمارنىڭ بېشىنى پەسرەك قىلىپ ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر باشقا كېسەللەرنىڭ تەسىرى نەتىجىسىدە مېڭە ۋە كۆز بېسىمى ئېشىپ كېتىپ چىڭقىلىشتىن كۆز پۈلتايغان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىش، بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، داۋاملىق ئىچىنى سۈرۈپ تازىلاپ تۇرۇش، يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلاردا ئوزۇقلىنىش، ئوبدان ئارام ئېلىش كېرەك.

بوغۇلۇشتىن بولغانلىرىدا دەرھال سەۋەبىنى تۈگىتىش كېرەك.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئۇزۇن يول مېڭىش، كۈچەپ ناخشا ئوقۇش، ۋارقىراش، قاتتىق قەي قىلىش، يۆتىلىش، تاماق ئۈستىگە تاماق يەپ بەك تويۇنۇپ كېتىشتەك كۆز بېسىمىنى ئاشۇرغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسىدىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

كۆز يۇمۇلقى يىگلەپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىش

كۆز يۇمۇلقىنىڭ يىگلەپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى (ھۇزالۇلئەينى، لاغەرى چەشىم) بىر كۆز ياكى ئىككىلا كۆز يۇمۇلقىنىڭ بەك يىگلەپ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرى بىلەن ئومۇمىي بەدەنگە ياكى مېڭىگە ۋە كۆزگە ئىنتايىن ئېغىر دەرىجىدە قۇرۇقلۇق يېتىپ، كۆزدىكى تۈخۇم ئېقىسمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى بەيزىيىە) ۋە شېشىسمان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى زۇجاجىيىە) تىن ئىبارەت تەبىئىي ھۆللۈكلەرنىڭ قۇرۇپ ئازىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. كۆزگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ئۇششاق تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇشىدىن ئوزۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يېتىشمەي، كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىپ يىگلەپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. بۇ نېكىدىن باشقا كۆز ئاجىزلىقىنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدىمۇ پەيدا بولىدۇ. ئۆلۈم ئالدىدىمۇ مۇشۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

بەزى كىشىلەردە كۆپ ئىچ سۇرۇش، ئاچ قېلىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىق ئامىللار سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. لېكىن بۇ، ۋاقتىلىق ئەھۋال بولۇپ سەۋەبلىرى يوقىتىلسا، ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

بىمارنىڭ كۆزى قۇرۇق ھەم ئورۇق بولۇپ، بىر قاراشتىلا ئادەتتىكىگە قارىغاندا ئولتۇرۇشۇپ قالغانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ، ياش چىقمايدۇ. بىر نەرسىگە دەرھال قارىسا كۆز قىسمەن دەرىجىدە تورلىشىدۇ.

داۋاسى

قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ سۇيى، ئارپا سۇيى، پاقلان گۆشى

شورپىسى قاتارلىق ھۆللەشتۇرگۈچى دورا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، بەدەننى بوـ لۇپمۇ چېكىنى بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش، تۇخۇم ۋە سۈتنى مائۇلھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر توسالغۇلاردىن بولغان بولسا، توسالغۇلارنى ئېچىش بىلەن بىرگە، يۇقىرىقى ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش، پات ـ پات قىزىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش، كۆزگە قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى تېمىتىش كېرەك.

يۇقىرىقىدەك ھۆللەشتۇرگۈچى ۋە سەمرىتكۈچى چارە ـ ئۇسۇللارنى قىلىش بىلەن بىرگە بەدەننى قۇرۇتقۇچى ۋە ئورۇقلاتقۇچى تاماق ۋە ئىش ـ ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ داۋالاش ئۇنۇمىگە چوڭ ياردىمى بولىدۇ.

بولكىنىڭ ئۇۋۇقىنى قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، ئۇخلاش ئالدىدا كۆزگە چاپسا بولىدۇ. نېلۇپەر ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى تېمىتسىمۇ بولىدۇ. پات ـ پات ئىسسىق سۇ بىلەن باش ـ كۆزنى يۇيۇش كېرەك.

كۆك كۆزلۈك كېسىلى

كۆك كۆزلۈك (زۇرقەتۇلئەينى، گۇربەئى چەشىم، زەرقاۋ) كېسىلى كۆز قارىسىنىڭ كۆپكۆك رەڭگە كىرىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، خەلق ئارىسىدا مۇشۇك كۆزلۈك كېسىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىك تۇغما ۋە كېيىن پەيدا بولغان دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. باـ لىلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. كېيىن پەيدا بولغانلىرى كۆپىنچە ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كۆزگە يامان تەسىر قىلـ غانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەللىكتە كۆزنىڭ قارىسى كۆپكۆك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. بىر قاراشتىلا كۆزنىڭ مۇشۇك كۆزىگە ئوخشاش كۆكىرىپ قالغانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. كەلتۇرۇپ

چىقارغان كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ھەر خىللىقى تۇپەيلىدىن كۆرۈش كۈچى ئوخشىمىغان دەرىجىدە يوقالغان بولىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان كۆك كۆزلۈكتە كۆز تومپىيىپ قالغان بولۇپ، تەدرىجىي ھالدا پۈتۈنلەي كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك تۇغما بولسا، ئۇنى ساقايتماق تەس ياكى ئاساسەن ساقايمايدۇ. ئەگەر بالىلىق مەزگىلىدە پەيدا بولۇپ، ياشلىق مەزگىللىرىدە ئۆزلۈكىدىن كۆك كۆزلۈك يوقاپ كەتسە داۋالاش ھاجەتسىز.

ئەگەر ھۆللۈكنىڭ ئارتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بەدەن ۋە كۆزدىن ھۆللۈكنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆللۈك تازىلىغۇچى دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قىلىش، ئۇزاق مۇددەت ھۆللۈك تازىلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەگەر قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بەدەن ۋە كۆزگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە تىرىشىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى كۈچلۈك دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قىلىش، ئۇزاق مۇددەت كۆپلەپ ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەك ـ ئىچمەكنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. دەستكار ئۇسۇلىنى قوللانسا ساقايمايدۇ.

كۆك كۆزلۈك كېسىلىنىڭ كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلى بىلەن پەرقى شۇكى، كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلمائ) كېسەللىكىنىڭ دەسلىپىدە كۆزگە پاشا، كۈمۈتىغا ئوخشاش كىچىك نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكتە بۇنداق ئەھۋال بولمايدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكنى دەستكار ئۇسۇلى بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكنى دەستكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار

كۆز ئەستەر پەردە يالليۇغىنى داۋالايدىغان دورىلار

بېھى ئۇرۇقى، چىلان، قوغۇن ئۇرۇقلىرىدىن قائىدە بويىچە شىرە (لوئاب) چىقىرىپ كۆزگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

ئاق سەندەل (سەندەل سەفىد)، گۈل ئەرمىنى، ھۇزۇز مەككى، ئەنگۇر شىپا (ئىتئۈزۈمى)، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن مەلھەم ياساپ زىماد قىلىنىدۇ.

كۆز ئەستەر پەردە يالليۇغىنى داۋالاش ۋە كۆزنى كۇن نۇرىدىن ساقلاش ئۈچۈن كۆزگە كۆك رەڭلىك كۆزەينەك تاقىۋېلىش كېرەك. شارائىت بولمىغاندا پاكىز كۆك رەختنى كۆز ئالدىغا ئېسىۋالسىمۇ بولىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىكتە بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ ھەببى زەھەب، ھەببى شەبيار، ئىترىفەل كەشنىز، شەربىتى بىنەپشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇت سۇيىنى ئانا سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كۆز ئىچىگە تېمىتسا ئاغرىق پەسەيتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ھەببى زەھەب، سەبرە سوقۇتىرى 54 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 27 گرام، كەتىرا، مەستىكى رۇمى ھەر بىرى 8.1 گرام، قىزىلگۈل 13.5 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈلاب ياكى ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.1 گراملىق كۇملاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆز بېسىمنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن 0.1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆزگە رەڭدار چېكىت چۈشۈش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

كۆك كەپتەر باچكىسىنىڭ قۇيرۇقىنى يۇلۇپ، ئىچىدىن چىققان قان ئىسسىق ھالدا كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئۈچار قۇشلاردىن پاختەك، ئۆردەكلەرنىڭ قۇيرۇقى ياكى قانىتىنى

يۇلغاندا قان چىقمىسا قۇيرۇق قىسمىغا جاراسمسىزلاندۇرۇلغان يىڭنە سانجىش ئارقىلىق قان چىقىرىپ، بۇنى پاختىغا يۇقتۇرۇپ كۆز ئۇستىگە تاڭسىمۇ بولىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، بىر گرام سەبرىنى 20 مىللىلىتىر سىركىدە ئېرىتىپ، رەڭدار چېكىت چۈشكەن كۆزگە تېمىتىش ياكى بىر گرام تاباشىرنى 10 گرام بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆز ئىچىنى ياغلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆك تۇرۇپ سۇيىنى سىقىپ چىقىرىپ، باراۋەر مىقداردا گۈل يېغى (رەۋغەنى ۋەرد) ئارىلاشتۇرۇپ كۆز ئىچىنى ياغلاش كېرەك.

مەرۋايىتنى ئۇششاق تالقانلاپ، بىر قانچە قېتىم داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭغا كەكلىك ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسىمۇ بولىدۇ.

كۆز بۇرجىكىدىن ئۆسكەن تىرناقچە گۆشنى داۋالايدىغان دورىلار

2.8 گرام نۆشادۇر، 1.4 گرام سەمغى ئەرەبىنى يۇمشاق سوقۇپ، لاھۇر تۇزىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قائىدە بويىچە شىياق ياساپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغاندا مەزكۇر شىيافنى كۆز بۇرجىكىدىكى تىرناقچە گۆشكە كۇندە بىر قانچە قېتىم سۈركەپ بېرىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

يەنە ئەركەك ئوغلاقنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى 10 گرام ساپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆز بۇرجىكىگە سۈركەپ بەرسە، ئۆسكەن گۆشنى يوقىتىدۇ.

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا، شەپەرەڭ مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، تەڭ مىقداردىكى سوقمۇنىيا بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆز بۇرجىكىگە داۋاملىق سۈركەپ بەرسە، مەزكۇر گۆشنى ئۆسۈشتىن چەكلەيدۇ ۋە يوقىتىدۇ.

ئەڭ ئىشەنچلىك چارە دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن تىرناقچە گۆشنى قىرىپ ئېلىۋېتىش، ئاندىن يۇقىرىدىكى دورىلاردىن بىرنى تاللاپ ئىشلىتىپ قايتا ئۆسۈشنى چەكلەشتىن ئىبارەت.

كۆزگە چۈشكەن ئاققا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

بىر گرام گۈڭگۇرت (كىبرىت) نى يېرىم گرام زاك بىلەن بىللە ئۇششاق سوقۇپ، سىركىدە خېمىر قىلىپ، قائىدە بويىچە شىياق ياساپ، ئاق چۈشكەن كۆزگە ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ ئاخشامدا بىر قېتىمدىن سۈركەپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر چۈشكەن ئاق بەك كونا بولسا، ئاق توغرىغۇ، نۆشۈدۇر، دانكارلارنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاق چۈشكەن كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

پېشقەدەملەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئاقنى يوقىتىش ئۈچۈن بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم. مەسىلەن: ھەببى زەھەب، ئايارەج پەيقىرا، ئىترىفىل سەغىر، مەتبۇخى ئۈستقۇددۇس، مەتبۇخى ئەقتىمۇنلاردىن بىرى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك بەرۇدى ئەسۋەد سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

بەرۇدى ئەسۋەد

قارا سۈرمە، ئاق تۇتىيا ھەربىرى 32 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 5.4 گرام، سازەج ھىندى 2.7 گرام، زەپەر 1.4 گرام، ئالتۇن ئىقلىمياسى 21.6 گرام، ئىپار، كافۇر ھەربىرى 1.4گرام. دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقىغاندىن كېيىن رەڭلىك شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغاندا ئىنچىكە پەلكۈچكە يۇقتۇرۇپ، ئاق چۈشكەن كۆزگە كۈندە ئىككى قېتىم سۈرمىدەك تارتىلىدۇ.

كوھلى پىلپىلمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۆۋەندىكىچە: قارامۇچتىن 12 گرامنى ئۈششاق تالقانلاپ، يېڭى سويۇلغان تۇياق ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ، سايىدا قۇرۇتقاندىن كېيىن قايتىدىن يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، رەڭلىك شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغان چاغدا، ئاق چۈشكەن كۆزگە كۈندە ئىككى قېتىم تارتىلىدۇ.

قوشۇمچە

كۆز قىچىشىش، كۆز ياشاڭغىراشلاردا خوراز ئۆتى بىلەن ئەرقى بەدىياندىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ تەڭشەپ، كۆزگە پەلكۈچ بىلەن سۈركىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مۇرەككەپ دورىلار

بەرۇدى ھۇسرۇم

تەركىبى: تۇتىيا 28 گرام، زەنجىۋىل، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 13.5 گرام، پىلپىل، مامىرانچىنى ھەر بىرى 8.1 گرام، نەمەك ھىندى 2.7 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتە تاسقاپ، پىشمىغان ئاق ئۇجمىنى داكىدا سىقىپ، سۈيىنى سۈزۈپ، يۇقىرىقى سۇفۇپقا قۇيۇپ 20 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سايىدا قۇرۇتۇپ، پەلكۇچ بىلەن ئەتىگەن ـ ئاخشامدا كۆزگە تارتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ياشاڭغىراش، كۆز شىللىق پەردىلىرى قېلىنلىشىش، كۆز بۇرجىكىدىن گۆش ئۈنۈش، كۆزگە پەردە چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەرۇدى كافۇر

تەركىبى: تۇتىيا 13.5 گرام، كافۇر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، رەڭلىك شىشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغاندا كۆزگە ئەتىگەن ـ ئاخشامدا سۈرمىدەك تارتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ قىزىللىقى ۋە ئېچىشىپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كوھلى رۇمىمانەين

تەركىبى: تۇتىيا، سازەج ھىندى، كۆيدۇرۇلگەن مىس تالقىنى ھەر بىرى ئالتە گرام، سەبرە، قارىمۇچ، پىلپىل، يۇيۇلغان شادىنەج ھەربىرى ئۈچ گرام، مامىسا، موزا، ئەنزىروت، كۆپۈكى دەريا ھەربىرى 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئاچچىق ۋە تاتلىق ئاناردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، داكىدا سىقىپ، يۇقىرىدىكى دورىلار تالـ قىنى چىلاشقۇدەك مىقداردا قويۇلىدۇ. ئۇچ كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈدا بەش قېتىم ئانار سۈيى ئالماشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن قايتا سوقۇپ، تاسقاپ، رەڭلىك شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغاندا كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆز ياشاڭغىراش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز جىيەكـ لىرىنىڭ قىچىشىشىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

داۋائى تەنكار

تەركىبى: نۆشۈدۇر، تەنكار (دانكار) ھەربىرى ئۈچ گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكـۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. لازىم بولغاندا تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ، كۆز جىيىكى ۋە بۇرـ جىكىگە سۈركىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز جىيەكلىرىنىڭ قىچىشىشى ۋە كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۈنۈشنى داـ ۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

داۋائى ناخۇنەئى فىل

تەركىبى: پىلنىڭ قۇرۇتۇلغان تىرنىقى، تۇتىيا ھەربىرى يەتتە گرام، زەپەر بىر گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكـۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. لازىم بولغاندا قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن نەملەپ كۆزگە چېپىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.

زەرۋرى مەغسۇل

تەركىبى: قارلىغاچ مايىقى، ئاقىرقەرھا، ئەنزىرۇت، كۈموش ئىقلىمياسى ھەربىرى ئۈچ گرام، ساپ ھەسەل 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتە تاسقاپ ھەـ سەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەر كۈنى كۆزگە چۈشكەن ئاق ئۈستىگە سۈركەپ، ئەتىگەندە ئەرقى بەدىيان بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزگە چۈشكەن ئاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرۈرى تۈتىيا (بىرىنچى نۇسخا)

تەركىبى: تۈتىيا 27 گرام، سىرىق هېلىلە پوستى، سەبرە، زەرچىۋە، پىلپىل، قارىمۇچ هەربىرى يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، پەلكۈچ بىلەن ئەتىگەن ـ كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز تورلىشىش، هەرخىل سەۋەبتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرۈرى تۈتىيا (ئىككىنچى نۇسخا)

تەركىبى: تۈتىيا، نىشاستە، قەلەي ئۈپىسى هەر بىرى يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

زەرۈرى كافۇر

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت هەربىرى يەتتە گرام، نىشاستە 3.5 گرام، كافۇر 0.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سالايە قىلىپ، تاسقاپ شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز قىزىرىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شىيافى رۇشنائى

تەركىبى: كۈمۈش ئىقلىمياسى، ئالتۇن ئىقلىمياسى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت هەربىرى يەتتە گرام، كافۇر، ئىپار هەربىرى بىر گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ،

قائمده بويىچه شىياق ياساپ شېشمده ساقلاپ قويۇلمدۇ. لازىم بولغاندا قاياناق سۇدا ئېرىتىپ كۆزگه سۈركىلمدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزگه سۇ چۈشۈش، ئاق چۈشۈش، گۆش ئۇنۇش ۋه كۆز نۇر يىغالماسلىقلارغا مەنپەئەت قىلمدۇ.

شىياقى ئەسۋەد

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن مىس، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان، ئاقاقىيا ھەربىرى ئۇچ گرام، ئەپيۇن، زەپەر ھەربىرى بىر گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى قائمده بويىچه يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، قائمده بويىچه شىياق ياساپ شېشمده ساقلىنىدۇ. لازىم بولغاندا قاياناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ كۆزگه سۈركىلمدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزگه ئاق چۈشۈش، پەرده چۈشۈشكه مەنپەئەت قىلمدۇ.

كوھلى مۇقەۋۋى بەسەر

تەركىبى: تۇتىيا 54 گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، مامىرانچىن ھەر بىرى يەتتە گرام، نۆشادۇر 3.5 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ قايتا يەنه ئېزىپ شېشمده ساقلاپ قويۇلمدۇ. لازىم بولغاندا سۈرمه قىلىپ كۆزگه تارتىلمدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى، كۆزگه سۇ چۈشۈش، ئاق چۈشۈش، ئۇششاق نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلمدۇ.

زەرۋرى ئەنزىروت

تەركىبى: ئەنزىروت، مۇرمەككى (ئېشەك سۈتىگه چىلانغان)، سەمغى ئەرەبى، ناۋات ھەممىسى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگه سېپىلمدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ياشاڭغىراشنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدىكى كۆز ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرۋرى ئەسفەر

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئەنزىرۇت 15 گرام، شىيافى مامسا (تۆگىتاپان ياپرىقى) ئالتە گرام، سەئدى، زەپەر، رۇسۇت، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ھەربىرى ئىككى گرام، ئەپيۇن ئۇچ گرام.

تەييارلىنىشى: ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە سېپىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزدىن يىرىڭ ۋە زەرداب ئېقىشنى توختىتىپ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

زەرۋرى ئەبىيەز

تەركىبى: كۈمۈش كۆيۈندىسى، تۇچ كۆيۈندىسى، قەلەي ئۇپىسى ھەربىرى ئالتە گرام، كەتىرا 60 گرام، سەمغى ئەرەبى 120 گرام، ئادراسمان گۈلى 180 گرام، نىشاستە 90 گرام، ئەپيۇن 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئارپىبەدىيان سۈيىگە چىلاپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، پاراشوك ياساپ كۆزگە سېپىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ياشاڭغىراشقا ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۋرى سەبرە

تەركىبى: يۇيۇلغان تۇتىيا 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، سەبرە، زەرچىۋە، پىلپىل ھەربىرى 15 گرام، قارىمۇچ ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز قىچىشىش ۋە ياشاڭغىراشلارنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زەرۋرى قەلەي

تەركىبى: يۇيۇلغان تۇتىيا، قەلەي ئۇپىسى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇمشاق تالقانلاپ كۆزگە سېپىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كونا كۆز ئاغرىقى، كۆز قىزىللىقى، كۆز ياشاڭغىراشلارنى داۋالايدۇ.

زەرۋرى كافۇر

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ھەربىرى ئالتە گرام، نىشاستە ئۈچ گرام، كافۇر بىر گرام.

تەييارلىنىشى: ناھايىتى يۇمشاق تالقانلاپ كۆزگە سېپىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز قىزىللىقىنى پەسەيتىدۇ. رەمەد (كۆز يالۇغى) نى داۋالايدۇ.

زەرۋرى مامىران

تەركىبى: ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ياكى زىخ ئۇرۇقى، ئەنزىرۇت ھەربىرى 30 گرام، مامىرانچىنى، خۇنسىياۋشان ھەربىرى ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: تالقانلاپ كۆزگە سېپىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بالىلاردىكى كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

زەرۋرى مەغسۇل

تەركىبى: قارلىغاچ مايىقى، ئاقىرقەرھا، ئەنزىرۇت، زەنگار، مېتال كۆيۈندىسى.

تەييارلىنىشى: ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆزگە چېپىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزگە يەڭگىل دەرىجىدىكى ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

زىمادى ئەنزىرۇت

تەركىبى: ئاق سەندەل ئۈچ گرام، ئەنزىرۇت ئىككى گرام، تۇخۇم ئېقى مەلۇم مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ئاق سەندەلنى سۇرۇپ، ئەنزىرۇتنى ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالايدۇ.

تىلائى ھودبى

تەركىبى: خورمىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئۇرۇقى، سۈمبۈل، چاشقان مايىقى (كۆيدۈرۈلگەن)، پىلپىل ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، سۈرمە ئۇچ ھەسسە، قەلەي ئالتە ھەسسە، زەپەر يېرىم ھەسسە.

تەييارلىنىشى: ناھايىتى يۇمشىتىپ، سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كىرپىك تۆكۈلۈشنى توختىتىدۇ.

قەتۈرى ئەشا

تەركىبى: سۈزاپ سۈيى، يۇمغاقسۇت سۈيى تەڭ مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى ~ ئۈچ قېتىم كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كەچتە كۆرەلمەسلىك كېسىلىنى داۋالايدۇ.

كوھلى ئەزىرى

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن ئىسپىھان سۈرمىسى 15 گرام، كۈمۈش كۆيۈندىسى، ئالتۇن كۆيۈندىسى، شادىنەج، ماش، ھىندى تۇتىياسى، كۆيدۈرۈلگەن مىس ھەربىرى ئالتە گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى، سازەج ھىندى، قارىمۇچ، پىلپىل، نۆشۈدۈر، سەبرە، رۇسۇت، زەپەر، دېڭىز قىسقۇچپاقىسى (سەرەتانى بەھرى) ھەربىرى ئۇچ گرام، زەنجىۋىل ئىككى گرام، كافۇر بىر گرام، ئىپار ئىككى گرام، قەلەمپۇر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىش، كۆز ياشاڭغىراشلارنى داۋالايدۇ.

كوھلى دەمئە (بىرىنچى نۇسخا)

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە بىر دانە، زەپەر ئاز مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: ھېلىلىنى خېمىرغا ئوراپ خىش ئۈستىدە قويۇپ، قىزىتىلغان تونۇر

ئىچىگە سېلىپ، قىزارغاندىن كېيىن ئېلىپ، ھېلىلىنى ئايرىۋېلىپ، زەپەر بىلەن ناھايىتى يۇمشاق سالايە قىلىپ سۇرمە قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىدۇ.

كوھلى دەمئە (ئىككىنچى نۇسخا)

تەركىبى: تۇتىيا يەتتە گرام، بىخ مارجان، سېرىق ھېلىلە پوستى، سەبرە سوقۇتىرى ھەربىرى ئۇچ گرام، قارا ھېلىلە، پىلپىل ھەربىرى 0.7 گرام.

تەييارلىنىشى: تۇتىيانى قىزىتىپ، يەتتە قېتىم ئەرقى گۈلابتا سۇغۇرۇپ، ئاندىن تالقانلىنىدۇ ۋە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سالايە قىلىپ، يىپەك رەختىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

كوھلى مۇقەۋۋى

تەركىبى: يۇيۇلغان 60 گرام ھۆل رەيھاندىن سىقىۋېلىنغان سۇنىڭ قۇرۇتۇلمىسى مەلۇم مىقدارىدا، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، مامىرانچىنى ئالتە گرام، نۆشادۇر ئۇچ گرام، تۇتىيادىن ئازراق.

تەييارلىنىشى: تۇتىيا ۋە رەيھان سۇيى قۇرۇتۇلمىسىنى سۇرۇپ، قالغانلىرىنى سوقۇپ يىپەك رەختىن ئۆتكۈزۈپ، سۇيىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، تۇتىيانى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۆزگە سۇركىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزدىن ياش ئېقىشنى توختىتىدۇ.

كوھلى مۇنبىت

تەركىبى: كۆيدۇرۇلگەن خورما ئۇرۇقى 15 گرام، كۈندۇر كۈلى 12 گرام، سۇمبۇل توققۇز گرام، لاجۋەرد، ھەببى بىلسان ھەربىرى ئۇچ گرام.

تەييارلىنىشى: ئادەتتىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كىرپىك ئۇندۇرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

كوهلى مىلكايا

تەركىبى: ئېشەك سۈتىدە مۇددەبىر قىلىنغان ئەنزىرۇت، ئاق شېكەر، نىشاستە ھەربىرى 15 گرام، ئۈزۈم ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشلارنى داۋالايدۇ.

كوهلى ۋەرد

تەركىبى: تازىلانغان قەلەي 24 گرام، ئالتۇن كۆيۈندىسى، سەمغى ئەرەبى، يۇيۇلغان شادىنەج ياكى كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان ماگنىت تېشى ھەربىرى 12 گرام، بەسباسە، كۆيدۈرۈلگەن مىس، زەپەر ھەربىرى ئۈچ گرام، ئەپيۇن ئۈچ گرام، كافۇر بىر گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

خۇسۇسىيىتى: يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

كوهلى ھەۋەل (ئالىغاي سۈرمىسى)

تەركىبى: سۈزۈك رەڭلىك سۇندۇرۇس مەلۇم مىقداردا، ئىپار، ئەنبەر ئاز مىقداردا.

ياسىلىشى: سۇندۇرۇس سالايە قىلىپ، پىلىكچە خالتىغا قاچىلاپ، قاچىدا قويۇپ، ئۈستىگە مەلۇم مىقداردا گۈل يېغى ۋە سۈت قۇيۇلىدۇ. خالتا ئۇچىغا ئوت يېقىپ، مىس پەتنۇسنى ئوت يېقىلغان پىلىك خالتا ئۈستىگە ئېسىپ قويۇلىدۇ. پىلىكچە كۆيۈپ ئۈنۈك ئىسى بىلەن پەتنۇسنىڭ تېگى ئىسلاشقاندىن كېيىن، ئىسنى توخۇ قانىتى بىلەن سۈپۈرۈپ يىغىۋېلىپ، ئاز مىقداردا ئىپار، ئەنبەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرمە تارتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئالىغايلىقنى داۋالايدۇ.

ئىترىفىل بەدىيان

تەركىبى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە، قىزىلگۈل ھەربىرى 7.5 گرام، ئارپىبەدىيان 55 گرام، ھەسەل 291 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

شىيافى نارەنجى

تەركىبى: نارەنجى سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا، تۇتىيا 35 گرام، كەتىرا، نىشاستە، ئەنزىرۇت، قىزىلگۈل، سەبرە سوقۇتىرى، رۇسۇت ھەربىرى 3.5 گرام، ئاق قەلەي ئۈپىسى، سىرىق ھىلىلە ئۆچكىسى ھەربىرى يەتتە گرام، ئەپيۇن 4.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە شىياف تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز قىچىشىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شىيافى كافۇر

تەركىبى: قوغۇشۇن 10.5 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 14 گرام، كافۇر بىر گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ شىياف تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز قىزىرىپ ئاغرىغان كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

شىيافى ئەسۋەد

تەركىبى: زەمچە 20 گرام، رۇسۇت 10 گرام، ئەپيۇن ئىككى گرام، سەپىداپ كاشغەرى، كۆك تۇتىيا، ئاقىرقەرھا پوستى ھەربىرى 0.75 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن شىياف تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ قىزىرىپ ياشاڭغىراشلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

كوھلى رۇشنائى

تەركىبى: سۇرمە تېشى 360 گرام، سەڭگى سەبرى 12 گرام، مەرۋايىت 24 گرام، مامىـ

رانچىنى ئالته گرام، مارجان 15 گرام، ئالتۇن ۋاراق تۆت گرام.

تەييارلىنىشى: ئالتۇن ۋاراقتىن باشقا دورىلارنى ھېلىله سۈيىده ناھايىتى يۇمشاق سۈرۈپ ئېرىتىپ، تۆت كۇن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن يەنه گۇلابقا قوشۇپ تۆت كۇن تۇرغۇزۇلىدۇ. 9 ـ كۇنى ئالتۇن ۋاراقنى ئارىلاشتۇرۇپ، گۇلابقا يەنه سۈرۈپ تەييارلاپ، تۆمۇر ياكى چىنه قاچىدا ساقلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش كۇچىنى ئاشۇرىدۇ. ھەرخىل تىپتىكى كۆز ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

كوھلى بەياز

تەركىبى: كۆپۈكى دەريا، توغرىغۇ، كېلەر مايىقى، ئاق شېكەر تەڭ مىقداردا، مامىرانچىنى، ئېگىر ھەربىرى 10 گرام، سۇ 280 مىللىلىتىر.

تەييارلىنىشى: مامىرانچىنى ۋە ئېگىرلارنى سۇغا سېلىپ، يېرىمى قالغۇچه قاينىتىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى ئېرىتىپ، ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، يىپەك رەختتىن ئۆتكۇزۇپ تەييارلاپ، كۆزنىڭ ئىچىگه سۈركىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزگه چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. ئادەتته بىر ئاي ئەتراپىدا ئىشلەتسه ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كوھلى غىشاۋە (خىرەلىشىش سۈرمىسى)

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، قەنبىل تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: كوھلى رۇشنائىنى ياساشقا ئوخشايدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز خىرەلىشىش كېسىلىنى داۋالايدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

مەتبۇخى قەنتەرىيۇن

تەركىبى: قەنتەرىيۇن، تۇربۇت توققۇز گرامدىن، بىستىپايەج 21 گرام، ئۇرۇقى يوق ئۇزۇم 60 گرام.

ياسىلىشى: ھەممىنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇدا 1/3 قىسمى قالغۇچه قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆز ياشاشقىراشنى توختىتىدۇ.

ھەببى شەبىيار

تەركىبى: سەبرە سوقۇترى 18 گرام، قىزىلگۈل ، سىرىق ھىلىلە پوستى، مەستىكى رۇمى، ئاق تۇربۇت ھەربىرى سەككىز گرام، سوقمۇنىيا تۆت گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن خىمىر قىلىپ، 0.25 گرامىلىق ھەب قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. نامازشام قارىغۇسىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەرقى بەدىيان

تەركىبى: بەدىيان بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىنى تاسقاپ توپا ـ چاشلاردىن تازىلىغاندىن كېيىن، پار قازىنىغا سىلىپ ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، بىر خىل ئوتتا قاينىتىپ، پارغا ئايلاندۇرۇپ ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق بىر لىتىرغا يەتكەندە ئوت توختىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، سۈيدۈك يولىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ماشدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

مەجۇنى ۋەج (ئېگىر مەجۇنى)

تەركىبى: ئېگىر، ئايارەج پەيقىرا، ئارپىبەدىيان، سۆئىتەر، ھىلتىت (ھىڭ)، زەنجىۋىل ھەربىرى 28 گرام، ھەسەل 504 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى 336 مىللىلىتىر ئەرقى بەدىياندا قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۈستىگە دورىلارنى سىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ سۇسلىشىشى، روشەن كۆرمەسلىك، كۆزگە ھەرخىل نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش، بىر نەرسىنىڭ ئەينى كۆرۈنمەي چېچىلاڭغۇ كۆرۈنۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق پارسچە گۇش، ئەرەبچە ئۇزن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى بەش سەزگۇ (ھەۋاسى خەمسە زاھىرى) ئەزانىڭ بىرى. ئۇنىڭ ئاساسلىق ۋەزىپىسى تەبىئەت دۇنياسىدا ھاسىل بولغان ھەرخىل ئاۋازلارنى توغرا قوبۇل قىلىپ، ئۇنى ئۆز ئەينى بويىچە چوڭ مېڭە ئالدىنقى قىسمىدىكى ئاڭلاش مەركىزىگە يەنى ئورتاق ھېس قىلىش (ھېسسىي مۇشتەرەك) ئورنىغا يەتكۈزۈپ، نورمال ئاڭلاش سېزىمىنى بارلىققا كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت. ئۇ بۇ ۋەزىپىسىنى ئەملگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئۆزىگە خاس ئاڭلاش كۈچى (قۇۋۋەتى سامىئە)گە تايىنىشىتىن باشقا، قۇلاق سىرتى ۋە ئىچىدىكى ئەزالىرىنىڭ مۇھىم بولغان ۋاستىچىلىك رولىغا تايىنىدۇ. قۇلاقنىڭ ئاڭلاش خىزمىتى نورمال بولغاندىلا، ئىنسانلار تاۋۇشلارنى توغرا تەلەپپۇز قىلىش، سۆزلەرنى تولۇق سۆزلەش ۋە توغرا ئىلىم ئۆگىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالايدۇ. شۇڭا، تېبابەتتىمىز قۇلاقنىڭ سىرتى ۋە ئىچكى قىسمىدا يۈز بەرگەن كېسەللىكلىرى، يەنى ئۇلاردىكى مىزاجلىق، مىزاجسىز ئۆزگىرىش ۋە سىرتقى زەخمىدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى (ئىچكى ۋە تاشقى داۋاسى، دەستىكار ئۇسۇللىرى)، پەرھىزى، ئوزۇقلۇقى قاتارلىقلارنى ئۆزىگە خاس مىللىي ئالاھىدىلىكى بويىچە بىر قەدەر تەپسىلىي بايان قىلىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرى بىلەن تونۇشۇش ۋە ئۇلارنى توغرا داۋالاپ بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن قۇلاقنىڭ تۈزۈلۈشىنى پىششىق ئىگىلەشكە توغرا كېلىدۇ.

قۇلاقنىڭ تۈزۈلۈشى

قۇلاق بەدەندىكى تاشقى بەش سەزگۇ (ھەۋاسى خەمسە زاھىرى) ئەزانىڭ بىرى بولۇپ، ئاڭلاش خىزمىتىنى بېجىرىشتىن سىرت ئادەم بەدىنىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشتا مۇھىم رول ئويناىدۇ. ئۇنىڭدا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇش (تەشخىس قىلىش) ۋە بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تۈزۈلۈشىنى ئىگىلەش كېرەك.

قۇلاق سىرتقى قۇلاق، ئوتتۇرا قۇلاق ۋە ئىچكى قۇلاق دەپ ئۈچ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. سىرتقى قۇلاق ئادەتتە قۇلاق، دەپلا ئاتىلىدۇ. ئۇ، قۇلاق تۆشۈكى يەنى سىرتقى قۇلاق يولى

ئارقىلىق ئوتتۇرا قۇلاق بىلەن تۇتىشىدۇ. ئوتتۇرا قۇلاق قۇلاق ناغرىسى، يەنى قۇلاق پەردىسى ئارقىلىق ئىچكى قۇلاق بىلەن تۇتىشىدۇ.

سىرتقى قۇلاق

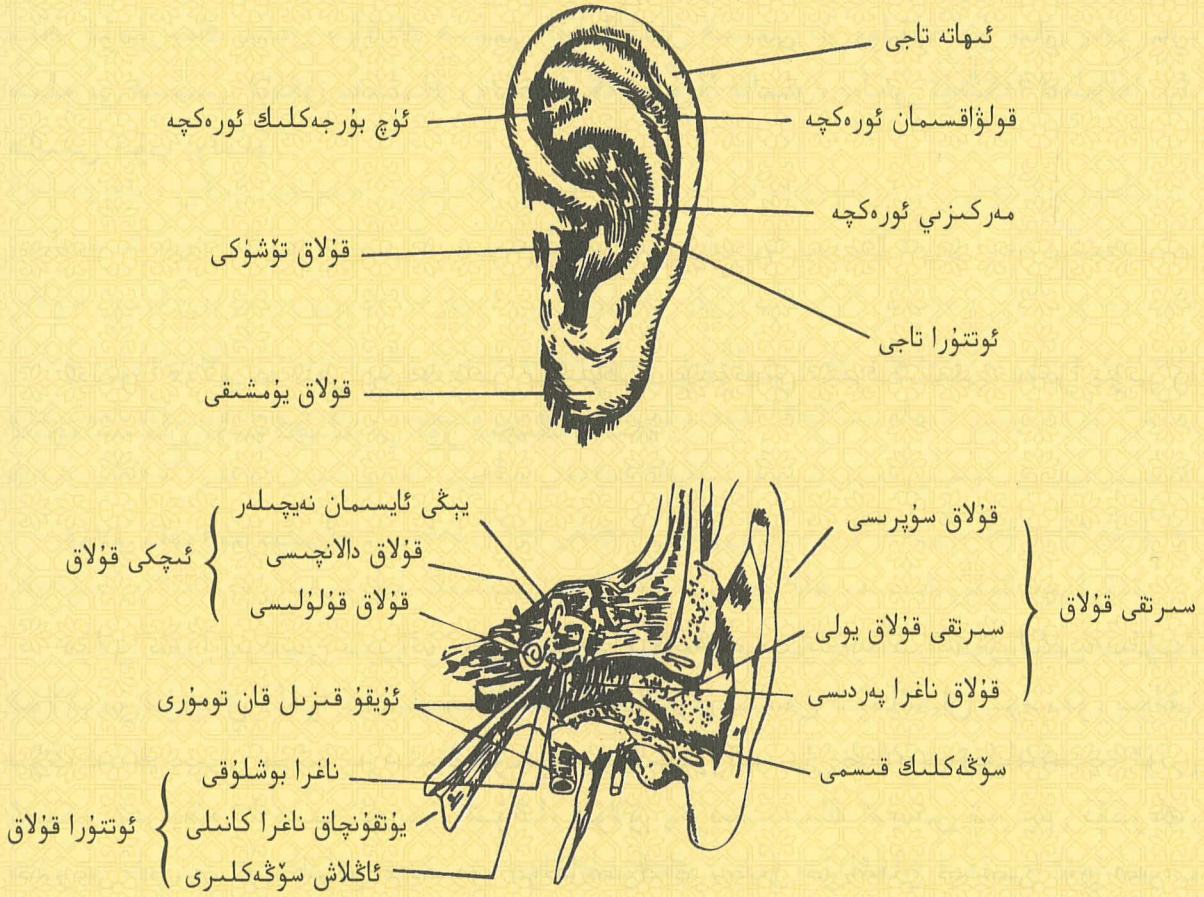
سىرتقى قۇلاق قۇلاق سۈپرىسى ۋە سىرتقى قۇلاق يولىدىن تەركىب تاپقان.

قۇلاق سۈپرىسى

قۇلاق سۈپرىسى ــ باشنىڭ ئىككى يېنىغا چىقىپ تۇرغان، سەتھى (يۈزى) ئويمان ـ دۆڭ، ئېگىز ـ پەس، تەكشى بولمىغان، شەكلى سەدەپ قېپى ياكى بۆرەككە ئوخشايدىغان ئەزادۇر. ئۇ ئەۋرىشىمچانلىقتا ئىگە تالالىق يۇمشاق كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن ۋە سىرتى تېرە بىلەن قاپلانغان.

قۇلاق سۈپرىسىدا ئادەتتە مۇسكۇل بولمايدۇ. ئەمما ھايۋانلاردا، مەسىلەن: ئىت، ئېشەك، توشقان قاتارلىق ھايۋانلاردا ئوخشىمىغان چوڭلۇقتىكى مۇسكۇللار بولىدۇ. شۇڭا ئۇلار بۇ مۇسكۇللار ئارقىلىق قۇلاقلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرەلەيدۇ. بەزى ئادەملەرنىڭ قۇلقىدا ئاز بولغان كىچىك مۇسكۇللار بولىدۇ، شۇڭا ئۇلارمۇ قۇلقىنى ئازدۇر ـ كۆپتۇر مىدىرلىتالايدۇ. قۇلاق سۈپرىسىدىكى ئېگىز ـ پەس، ئويمان ـ دۆڭ جايلارنىڭ تېبابەتچىلىكتە ئۆزىگە خاس ئاملىرى بار. مەسىلەن: قۇلاق سۈپرىسىنىڭ چۆرىسىدىكى كانارىسى ئىھاتە تاجى، ئۇنىڭ ئۈدۈلىدىكى دۆڭچە قىر ــ ئوتتۇرا تاجى، بۇ ئىككى تاجى ئوتتۇرىسىدىكى سوزۇنچاق ئويمانلىق قولۇاقسىمان ئورەكچە، ئوتتۇرا تاجىنىڭ يۇقىرىدا ئىككىگە بۆلۈنۈشىدىن پەيدا بولغان ئويمانلىق ئۈچ بۇرجەكلىك ئورەكچە، ئوتتۇرا تاجىنىڭ ئالدىدىكى چوڭقۇرراق ئويمانلىق مەركىزىي ئورەكچە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى ئىھاتە تاجىنىڭ پەسلىگەن ئۇچى ئىككىگە بۆلۈۋېتىدۇ. مەركىزىي ئورەكچىنىڭ ئوتتۇرىسى قۇلاق تۆشۈكى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈدۈلىدىكى دۆڭچىنىڭ ئاستى تەرىپى قۇلاق يۇمشىقى دەپ ئاتىلىدۇ. قۇلاق يۇمشىقىدا كۆمۈرچەك بولمايدۇ. قۇلاق سۈپرىسى تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى كۆمۈرچەك بىلەن مەھكەم جىپسىلاشقان بولغاچقا، سىرتقى زەخمىدىن بولغان قانلىق ئىششىقلار ئانالىقچە سۇمۇرۇلمەيدۇ، قۇلاق يۇمشىقى تېرە ئاستى ياغلىرىدىن تۈزۈلگەچكە، قۇلاق سۈپرىسى ۋەرەملەنگەندە ئادەتتە ئۇنىڭغا تەسىر يەتمەيدۇ. قۇلاق سۈپرىسى نېپىز بولۇپ، قان تومۇرلار يۇزەكى جايلاشقانلىقتىن، ئۇنىڭدا ئۇششۇك يارىسى ئاسانلا پەيدا بولىدۇ.

قۇلاق سۈپرىسى سىرتقى دۇنيادىكى ئاۋاز دولقۇنلىرىنى يىغىپ، قۇلاق تۆشۈكى ئارقىلىق قۇلاق ناغرا پەردىسىگە يەتكۈزۈپ بېرىش رولىنى ئويناپدۇ.



4 ـ، 5 ـ رەسىم. (قەدىمكى كىتابلاردىكى قۇلاقنىڭ تۈزۈلۈش سخېمىسى)

سىرتقى قۇلاق يولى

سىرتقى قۇلاق يولى ــ مەركىزىي ئورەكچە چوڭقۇر يېرى يەنى قۇلاق تۆشۈكىدىن باشلىنىپ قۇلاق ناغرا پەردىسىدە ئاخىرلىشىدۇ. ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن ئىككىلىك (هازىرقى ئۆلچەمدە 2.5 ~ 3.5 سانتىمېتىر) كېلىدۇ. ئۇ تۈز بولماي ئەگرى بولىدۇ. يەنى ئالدى قىسمى كەڭرەك، ئوتتۇرا قىسمى تارىراق كېلىدۇ. سىرتقى 1/3 ئۈلۈشى كۆمۈرچەك، ئىچكى 2/3 ئۈلۈشى سۆڭەكتىن تەركىب تاپىدۇ. كۆمۈرچەك قىسمىدا كۆپلىگەن هەرخىل كىچىك بەزلەر بولىدۇ. بۇلاردىن بىر خىل مومسىمان سۈيۇقلۇق سىرغىپ

چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئادەتتە قۇلاق كىرى دەپ ئاتىلىدۇ. جاراسمىلاردىن ئاسانلا يۇقۇملىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە ماي بەزلىرى ۋە ئۇششاق تۈكلەر بار بولۇپ، تۈكلەر ھەرخىل چاڭ ـ توزان ۋە ھاشاراتلارنىڭ قۇلاق ئىچىگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلايدۇ. قۇلاق يولىنىڭ كۆمۈرچەك بىلەن سۆڭەك قىسمى ئاياغلاشقان قىسمى تار بولۇپ، بۇ جاي يات نەرسىلەرنى قىسىپ ئۆتكۈزمەسلىك رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇنىڭدا ئەسەبلەر ناھايىتى كۆپ بولىدۇ.

ئوتتۇرا قۇلاق

ئوتتۇرا قۇلاق ــ ناغرا پەردە، ناغرا بوشلۇقى، يۇتقۇنچاق ناغرا كانىلى، ناغرا يولى ۋە ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

قۇلاق ناغرا پەردىسى

قۇلاق ناغرا پەردىسى سوزۇلۇشچان، يېرىم سۈزۈك نېپىز پەردىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، قۇلاق يۇتقۇنچاق ناغرا كانىلىنىڭ گىرۋەكلىرى بىلەن تۇتاشقان بولىدۇ. بولقا سۆڭەكنىڭ سېپى مۇشۇ پەردىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇۋرۇكسىمان ھالەتتە چاپلىشىپ، ئۇنى ئىچكى تەرەپكە تارتىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، قۇلاق پەردىسىنىڭ ئىچكى تەرىپى دۆڭەك، سىرتقى تەرىپى ئويمانراق كېلىدۇ. بولقا سۆڭەك بىلەن تۇتاشقان قىسمى ئۈچ قەۋەت بولۇپ، سىرتقى قەۋىتى ئەستەرسىمان تېرە، ئوتتۇرا قەۋىتى يىپسىمان، ئىچكى قەۋىتى شىلىمشىق پەردىدىن تەركىب تاپقان. ئىچكى تەرىپى ناغرا بوشلۇقى بولۇپ، ئۇنىڭدا كىچىك ئۈچ دانە ئاڭلاش سۆڭىكى بولقا سۆڭەك، سەندەل سۆڭەك ۋە ئۆزەڭگە سۆڭەكلەر بولىدۇ. بولقا سۆڭەك قۇلاق پەردىسى بىلەن چېتىلىپ تۇرىدۇ. ئوتتۇرىدىكى سەندەل سۆڭەكنىڭ بىر تەرىپى بولقا سۆڭەك بىلەن يەنە بىر تەرىپى ئۆزەڭگە سۆڭەك بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ سۆڭەكلەر تارىمۇش، چاندىرلار يەنى ئالدىنقى چاندىر (رىباتى مۇقەددەم)، تۆۋەنكى چاندىر (رىباتى مۇئەخخەر)، ئېسىپ تۇرغۇچى چاندىر (رىباتى مۇئەللەق)، يۇمىلاق چاندىر (رىباتى مۇستەدىير) قاتارلىق تۆت چاندىر ئارقىلىق ئۆزئارا تۇتىشىپ ئاڭلاش زەنجىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. يەنە كىچىك مۇسكۇللارمۇ بولۇپ، بولقا سۆڭەك ۋە ئۆزەڭگە سۆڭەك ھەرىكىتىنى تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. ئاۋاز دولقۇنى قۇلاققا يېتىپ كەلگەندە ئالدى بىلەن قۇلاق پەردىسىنى تەۋرىتىدۇ. قۇلاق پەردىسى بولسا مەزكۇر

ئاڭلاش سۆڭەكلىرىنى تەۋرىتىدۇ. ئەگەر ئاۋاز دولقۇنى بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتسە، ئاڭلاش سۆڭەكلىرى ئۇنى پەسەيتىش بەك ئاجىز بولۇپ كەتسە، ئۇنى نورمال ھالدا ئاڭلاش نېرۋا (ئەسەبى سامىئە) سىغا يەتكۈزۈپ بېرىشكە ياردەم بېرىش رولىنى ئويناىدۇ.

ناغرا بوشلۇقى

ناغرا بوشلۇقى ــ ئوتتۇرا قۇلاق بوشلۇقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سىرتقى قۇلاق بىلەن ناغرا بوشلۇقىنى ناغرا پەردە ئايرىپ تۇرىدۇ. ناغرا بوشلۇقى چېكە سۆڭەكنىڭ ئىچىگە جايلاشقان. بۇ بوشلۇق رەتسىز ئالتە تېمى بار بوشلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سىرتقى تېمى قۇلاق ناغرا پەردىسى بولۇشتىن سىرت، ئالدى تېمى ئۇيقۇ قىزىل قان تومۇرى (شەرياني سۇبات) بىلەن ئارقا تېمى چېكە سۆڭەك ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچىسىنىڭ ھەرە ھۆكۈنكىسىمان قىسمى بىلەن، ئۈستى تېمى نېپىز سۆڭەك قەۋتى بىلەن، ئاستى تېمى بويۇن ئىچكى كۆك تومۇرى ئۆسۈكچىسى بىلەن، ئىچكى تېمى ئىچكى قۇلاق بىلەن چېگرىلىنىدۇ.

ناغرا بوشلۇقى ئىچىدە ھاۋا بولۇپ، قۇلاق پەردىسىنىڭ تەۋرىنىشى ۋە ئاڭلاش سۆڭەكلىرىنىڭ تىترىشىگە ئاسانلىق يارىتىپ بېرىدۇ.

يۇتقۇنچاق ناغرا كانىلى

يۇتقۇنچاق ناغرا كانىلى ــ قۇلاق يۇتقۇنچاق نەيچىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بىر يېرىم ئىلىك (3.5 سانتىمېتىر) بولۇپ، سىرتقى 1/3 قىسمى سۆڭەك، ئىچكى 2/3 قىسمى كۆمۈرچەكتىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئىنچىكە ئۇزۇن، ياپىلاق كېلىدۇ. ناغرا پەردىسىدىن باشلىنىپ، قىيسىق ھالدا تۆۋەنگە مېڭىپ، يۇتقۇنچاق يان تېمىدا ئېغىز ئېچىلىدۇ. شۇڭا ئىسسىقتىن بولغان نەزلە (نەزلەئى ھار) دە ياكى بادامسىمانبەز ئىششىقىدا، ئىششىق تۈپەيلىدىن قۇلاق توسۇلۇپ قالغاندەك يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلىمىسە ئاڭلىماس بولۇپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

يۇتقۇنچاق كانىلى ناغرا بوشلۇقىنىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن ئالاقە قىلىدىغان بىر دىنبىر يولى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ يۇتقۇنچاق ناغرا كانىلى چوڭلارنىڭكىگە قارىغاندا قىسقا، توم ھەم توغرا ھالەتتە بولۇپ، بۇرۇن يۇتقۇنچاق قىسمىدىكى يۇقۇملىنىش ئاسانلا ئوتتۇرا قۇلاققا كىرىپ كېتىدۇ. بۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئاسانلا قۇلاق يالليۇغى، قۇلاق ئاقمىسى بىلەن ئاغرىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبتۇر. قۇلاق يۇتقۇنچاق نەيـ

چىسى بوشلۇقىدىكى ھاۋانى نورمال مىقداردا تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۇ خۇددى نەي ئاۋازىنىڭ زىل ۋە ياڭراق چىقىشىغا شارائىت يارىتىپ بەرگەندەك ناغرا بوشلۇقىدىكى ئارتۇق ھاۋالارنى نەيچىسى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تۇرىدۇ. ناغرا بوشلۇقى ئىچىدىكى بەلغەمسىمان، شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى مۇشۇ نەيچە ئارقىلىق گال تەرەپكە چۇشۇرىدۇ. شۇڭا، بۇ نەيچىلەر توسۇلۇپ قالسا قۇلاق ئېغرىلىق ۋە ئاڭلاشنىڭ يېتەرسىزلىكى كېلىپ چىقىدۇ.

ناغرا يولى ۋە ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە

ناغرا يولى ناغرا بوشلۇقىنىڭ ئارقا يۇقىرى سۆڭەك قىسمىغا سوزۇلغان ھاۋا دالانچىسى بولۇپ، يېڭى تۇغۇلغان بالىلاردا سىرتقى قۇلاق يولىنىڭ يۇقىرىقى تەرىپىگە جايلىشىدۇ. بالىلار ئۆسۈش جەريانىدا ناغرا يولى داۋاملىق ئارقا تەرەپكە سوزۇلۇپ، ھەرە ھۆكۈنۈكىگە ئوخشاش كىچىك ھۆكۈنەكلەرنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە دەپ ئاتىلىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىنلا ناغرا يولى پەيدا بولۇپ، بىر ياشتىن كېيىن ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە يېتىلىشىكە باشلاپ، بالاغەتكە يەتكەندە تولۇق يېتىلىپ بولىدۇ. ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە كىچىك دالانچىسى ئىچىدە بىر نېپىز قەۋەتلىك شىللىق پەردە بولۇپ، ناغرا يولى، ناغرا بوشلۇقى قاتارلىقلار بىلەن ئۆزئارا تۇتىشىدۇ. شۇڭا، ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەملەنگەندە، جاراسىملار ناغرا يولى ئارقىلىق ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچىسىگە كىرىپ، يېرىڭلىق ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە ۋەرەمنى پەيدا قىلىدۇ. ناغرا يولى، ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچىنىڭ ئۈستى تەرىپى بىر نېپىز سۆڭەك ئارقىلىق مېڭە مەركىزىي ئويمىنى بىلەن ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە ئارقا ئىچكى تېمى كىچىك مېڭە ۋە ئەمچەكىچىك دالانچىسىنى ئاجرىتىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچىدە يېرىڭلىق يالۇغ بولغاندا ناغرا يولى، ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە ئۈستى نېپىز سۆڭەكنى چېرىتىپ، مېڭىدە قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىچكى قۇلاق

ئىچكى قۇلاقنىڭ تۈزۈلۈشى مۇرەككەپراق بولغاچقا، ھۆكۈمالىرىمىز ئۇنى ئېزىتقۇيول، دەپمۇ ئاتىغان. ئۇ چېكىنىڭ قاتتىق قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئەتراپى قاتتىق سۆڭەك ماددىسىدىن تۈزۈلگەن. شۇڭا ئۇ، سۆڭەكلىك جاڭگال يول دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئىچكى تەرىپى پەردە بىلەن ئەستەرلەنگەن بولۇپ، پەردىلىك جاڭگال يول دەپ ئاتىلىدۇ.

پەردە ئىچى سۈيۈق، پارقىراق بىر خىل سۈيۈقلۇققا تولغان بولۇپ، ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ توگۇنچە شاخلىرى مۇشۇ پەردە قىسمىدا ئاخىرلاشقان بولىدۇ.

سۆڭەكلىك ئېزىتقۇ يول

سۆڭەكلىك ئېزىتقۇ يول ئۇچ قىسىمغا بۆلۈنگەن بولۇپ، ئالدى تەرىپىدىكى نەيچە قۇلاق قۇلۇلىسى، ئۇنىڭ ئارقا تەرىپىدىكى بوشلۇق قۇلاق دالانچىسى، دالانچە ئارقا تەرىپىدىكى ئۇچ تال يېرىم دائىرە يېڭى ئايسىمان نەيچىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. دېمەك، قۇلاق دالانچىسى ئوتتۇرىغا جايلاشقان بولۇپ، ئالدى قۇلاق قۇلۇلىسى، ئارقا يېرىم دائىرىلىك ئايسىمان نەيچىلەر بىلەن تۇتىشىدۇ.

1. قۇلاق قۇلۇلىسى: قۇلاق قۇلۇلىسى بۇرما شەكىلدىكى سۆڭەك نەيچە بولۇپ، شەكلى قۇلۇلىگە ئوخشايدۇ، يەنى تاڭ يورۇغاندەك دائىرىسىمان كېلىدۇ. شۇڭا قۇلاق قۇلۇلىسى دەپ ئاتالغان. ئوتتۇرىسىدىكى تۇۋرۇككە ئوخشاش ئوقىغا سۆڭەك نەيچىلىرى ئارتىلىپ، ئىككى يېرىم دائىرە ئايلانغان بولىدۇ. ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 1.5 ئىلىك (ھازىرقى ئۆلچەمدە ئۇچ سانتىمېتىر) كېلىدۇ. تۇۋى تەرىپىدە تۆشۈكلەر بولۇپ، ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ شاخلىرى ئۆتۈشكەن بولىدۇ. بۇرما نەيچە بىر خىل تولۇق بولمىغان پەردە ئارقىلىق ئىككىگە ئايرىلىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ئىچى بىر خىل سۈزۈك، پارقىراق سۈيۈقلۇق بىلەن تولغان بولىدۇ.

2. قۇلاق دالانچىسى: قۇلاق دالانچىسى ئىچكى قۇلاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى قىسمى بولۇپ، شەكلى تۇخۇمغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى ۋە كەڭلىكى 1.2 ئىلىك كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچ دىۋارى ۋە ئىككى بېشى بولىدۇ. سىرتقى دىۋاردا تۇخۇمسىمان تۆشۈك بولىدۇ. مەزكۇر تۆشۈك ئۆزەڭگىسىمان سۆڭەك بىلەن يېپىلىپ تۇرىدۇ. ئىچكى دىۋارنىڭ ئالدى تەرىپىدە بىر يۇمىلاق ئويمانلىق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئاڭلاش ئەسەب تالالىرى ئۆتىدىغان بىر قانچە تۆشۈكلەر بولىدۇ. قۇلاق دالانچىسى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدىغان يېڭى ئايسىمان دىۋاردا يەنە بىر تۇخۇمسىمان ئويمانلىق بولىدۇ. قۇلاق دالانچىسىنىڭ كەينى بېشى يېڭى ئايسىمان نەيچىلەرنىڭ بەش تال تۆشۈكى بىلەن، ئالدى بېشى قۇلاق قۇلۇلىسىنىڭ تۆشۈكى بىلەن تۇتىشىدۇ.

3. يېڭى ئايسىمان نەيچىلەر: مەزكۇر نەيچىلەر ئۇچ تال بولۇپ، بىرى دالانچىنىڭ ئالدى تەرىپىدە، يەنە بىرى كەينى تەرىپىدە، يەنە بىرى سىرتقى تەرىپىدە تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئوخشاش ئەمەس بولۇپ، تومۇلۇقى تەخمىنەن 1.5 ئىلىك (ھازىرقى ئۆلچەمدە 1.5 ~

1 سانتىمېتىر) كېلىدۇ. بۇ نەيچىلەر شەكىل جەھەتتە يېڭى چىققان ئايغا ئوخشاش يېرىم دائىرىلىك بولىدۇ. بۇ ئۇچ نەيچە بەش دانە تۆشۈك ئارقىلىق قۇلاق دالانچىسىنىڭ ئىچىدىكى تۇخۇمسىمان خالتىچاق پەردىگە ئېچىلىدۇ. ھەر قايسى نەيچىلەرنىڭ باشلانغان يېرى كۆپكەن يەنى ئازادىرەك بولىدۇ. پەردىلىك جاڭگالدا بىر خىل سۇيۇقلۇق تولغان بولۇپ، ئاڭلاش ئەسەب تالالىرى شۇ يەردە ئاخىرلىشىدۇ. ئاۋاز دولقۇنلىرى شۇ سۇيۇقلۇققا دولقۇن پەيدا قىلىدۇ. ئاڭلاش ئەسەب يىپچىلىرى تەسىر قوبۇل قىلىپ، ئۆز خىزمىتىنى ئورۇندايدۇ ۋە ئورگانىزمنىڭ تەڭپۇڭلۇق سېزىمى ئۇچۇنمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئويناي-دۇ. دېمەك، يېڭى ئايسىمان نەيچىلەر ئاۋاز دولقۇنىنى ئۆزىدىكى سۇيۇقلۇقلارغا توپلايدۇ ۋە ئۇنى ئاڭلاش ئەسەبلىرىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

پەردىلىك ئېزىتقۇ يول

پەردىلىك ئېزىتقۇ — سۆڭەكلىك ئېزىتقۇ يول ئىچىگە جايلاشقان بولۇپ، ئىچىدە سوزۇق تۇخۇمسىمان بىر خالتا بولىدۇ. ئۇنىڭدا يېڭى ئايسىمان نەيچىلەرنىڭ بەش تال تۆ-شۈكى ئېچىلغان بولىدۇ. سوزۇق تۇخۇمسىمان خالتىغا يەنە بىر كىچىك يۇمىلاق خالتا-چاق قوشۇلۇپ كەلگەن بولىدۇ. دېمەك، سوزۇق تۇخۇمسىمان خالتا، يۇمىلاق خالتىچاق ۋە ئۇچ تال يېڭى ئايسىمان نەيچىلەرنىڭ ھەممىسى قوشۇلۇپ، پەردىلىك جاڭگال يولنى تەشكىل قىلىدۇ. پەردىلىك جاڭگال يولنىڭ ئىچكى قىسمى ئىنتايىن نېپىز بىر خىل پەردە بىلەن ئەستەرلەنگەن بولۇپ، ئۇ خۇددى مەخمەلنىڭ تۈتىلىرىگە ئوخشاش سۇيۇق-لۇققا تولغان بولىدۇ. ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ تالالىرىمۇ مۇشۇ جايدا ئاخىرلىشىدۇ. بۇ سۇ-يۇقلۇق ئاۋاز دولقۇنلىرىنى ئاڭلاش ئەسەبلىرىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

قۇلاققا پايدىلىق ۋە پايدىسىز ئامىللار

قۇلاقنىڭ ئاساسلىق خىزمىتى ئاۋاز سېزىشتىن ئىبارەت. قۇلاقنىڭ ئاۋاز ھېس قىلا-لىشى ئاڭلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى سامىئە) دىن باشقا سىرتقى ۋە ئىچكى قۇلاق يەنە قۇلاق سۇپىرىسى، قۇلاق يولى، قۇلاق پەردىسى، ئاڭلاش سۆڭەكلىرى ۋە ئاڭلاش ئەسەبلىرى قاتار-لىقلارنىڭ ھەرخىل دەرىجىدىكى ۋاستىلىك رولى ئارقىلىق مېڭىگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن، ئورتاق ھېس قىلىش (ھېسسىي مۇشتەرەك) كۈچى تۇپەيلىدىن بارلىققا كېلىدۇ. شۇڭا ئاڭلاش خىزمىتىنىڭ نورمالىلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ۋە قۇلاق كېسەللىكلىرى-

نىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، قۇلاقنىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنى ئاسراشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، قۇلاققا پايدىلىق ۋە پايدىسىز ئاممىلار بىلەن تونۇشۇش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. قۇلاقتىكى ھەرخىل كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كۆپىنچە ھاللاردا مېڭىدىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئىنكاسى بولۇپ، مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا، قۇلاقنى ئاسراش رەئىس ئەزا مېڭىنى ئاسرىغان بىلەن تەڭ.

قۇلاقنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بۇنىڭدا ئاساسلىقى سىرتقى قۇلاق يولىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، قۇلاقنى قالايمىقان كولىماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا قۇلاق يولىغا كىر توپلىشىپ قېلىپ، قۇلاق قېچىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭغا قۇلاقنى قالايمىقان كولاش قوشۇلسا، قۇلاق يولى جاراسىملاردىن ئوفۇنەتلىنىپ قۇلاق ۋەرىمى، قۇلاققا مۇدۇر ـ چاقا چىقىشلارنى پەيدا قىلىدۇ. مۇدۇر ـ چاقىلاردىكى يەنمۇ ئوفۇنەتلەنگەن جاراسىملار قۇلاقنىڭ ئېغىر دەرىجىدىكى كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىپلا قالماي، بەلكى قۇلاققا يېقىن بولغان ئەزا مېڭىدە ئىششىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. شۇڭا ئامال بار چاڭ ـ توزان ـ لىق جايلاردا كۆپ تۇرماسلىق، بۇلغانغان سۇ ۋە ھاشارات قاتارلىقلارنىڭ قۇلاق يولىغا كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. يۇز ـ كۆزنى يۇغاندا قۇلاقنى پاكىز يۇيۇش، قۇلاق يولىغا سۇ كىرگۈزۈۋەتمەسلىك شەرتى ئاستىدا سىرتقى قۇلاق تۆشۈكىنىڭ ئېغىزىغا بارماق يۇمشىقىنى ئاپىرىپ ئايلاندۇرۇپ تازىلاش، سىرتقى قۇلاق يولىغا ھەپتە ـ ئون كۈندە بىر قېتىم بادام يېغى تېمىتىش ياكى پاكىزلانغان پاختىدا پەلكۈچ ياساپ، ئۇنى بادام يېغى، گۈل يېغى ۋە كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارغا تەگكۈزۈپ، سىرتقى قۇلاق يولىغا ئېھتىيات بىلەن كىرگۈزۈپ قۇلاق تاملىرىغا سۈركەش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىق مۇنچىغا چۈشسە ياكى قۇلاقنى ھوردىسا كىرلەر ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىدۇ. چاڭ ـ توزان ۋە شامال ـ بوران چىققان شارائىتتا ئىشلىگەن ياكى قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش ئېھتىمالى بولغان ۋە كىچىك قۇرت ـ ھاشارات كۆپ بولغان مۇھىتتا ياشىغاندا، پاكىزلانغان پاختىدىن كىچىك شارچە ياساپ قۇلاق تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇش، قۇلاقنى قالايمىقان كولىماسلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، يۇقىرىقىدەك يامان ئاقۇەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىن سىرت، قۇلاق پەردىسىنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە تېشىلىشىنى پەيدا قىلىپ، ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاڭلاش سەزىمىنىڭ تۆۋەنلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە ھەرخىل قۇلاق جاراھەتلىرى ۋە ئاقمىسىغا سەۋەب بولىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەك ۋە يېتىپ قوپۇش جەھەتتە زىيادە ئىسسىق ـ سوغۇق ۋە يەللىك نەرسىلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ ئەدەس، باقلە، بادەنجانغا

ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئاڭلاش ئىقتىدارىنى نابۇت قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك. بەك سوغۇق، ئىسسىق جايلاردا يېتىش، قاتتىق قەي قىلىش، ھەددىدىن زىيادە جىما قىلىش، كۆپ مۇنچىغا چۈشۈش، كۆپ ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلاردىن ھەزەر ئەيلەش كېرەك. تۇيۇقسىز قاتتىق ۋارقىرىغان ۋە دەھشەتلىك پارتلاشتىن پەيدا بولغان ئاۋازلاردىن ساقلىنىش كېرەك. يىلدا بىرەر قېتىم مۇناسىۋەتلىك ھەب ۋە ئاياغجىلەر بىلەن بەدەننى تازىلاپ تۇرغاندا قۇلاقتا مۇدۇر ـ چاقا، ئىششىق ۋە جاراھەت پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. قۇلاقتا پەيدا بولغان مۇدۇر ـ چاقىلار مېڭىدىكى ئىششىقلاردىن خەۋەر بېرىدۇ. بۇ چاغدا سىرتقى جەھەتتە شىيافى ئەبىيەزنى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېرىتىپ قۇلاقتا تېمتىسمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇقراق ھەسەلدىن شامچە ياساپ قۇلاقتا قويۇش ياكى بادام يېغىنى تېمىتىش قۇلاقنى ئاسراشقا كۆپ پايدىلىق. قۇلاقتا تېمىتىلىدىغان دورىلار بەك قىزىق ياكى سوغۇق بولماي بەلكى ئىلمان بولۇش ھەمدە بەك كۈچلۈك دورىلارنى بىراقلا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا مېڭە پەردە ۋەرىمى (مېنىنگىت) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئومۇمىي قائىدىلەر

ھەرخىل قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشى يەنى سۇئى مىزاج (خىلتىلىق ياكى خىلتىسىز) دىن بولغانلىقى ياكى شەكىل ئۆزگەرتىكەنلىكى يەنى مەرەزىي تەركىبتىن ئىكەنلىكى ياكى پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغانلىقى يەنى تەقەررۇقى ئىتتىسالدىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئايرىش كېرەك.

ماددىسىز سۇئى مىزاجدىن بولغان قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئادەتتە كۆپىنچە، قارىمۇقارشى داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتە يەڭگىل چارىلەرنى قىلىش، يېمەك ـ ئىچمەكنى رەتكە سېلىش ئاساس قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ساددا ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، ئادەتتىكى قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق، ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ئاددىي قۇلاق ۋەرەملىرى قاتارلىقلاردا ئىسسىقتىن بولسا سوغۇق، سوغۇقتىن بولسا ئىسسىق دورا ۋە چارىلەر قوللىنىلىدۇ. ماددىلىق سۇئى مىزاجدىن بولغان قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا (خىلىت) نى مۇناسىپ پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ، تازىلىغۇچى (مۇسھىل) دورىلار بىلەن تازىلاش كېرەك (بۇنىڭدا قۇلاققا يېقىن ئەزا مېڭىنى تازىلاشقا

ئەھمىيەت بېرىش كېرەك). مىزاج تەڭشەلگەندىن كېيىن ئىچكى ۋە سىرتقى جەھەتتە مەخسۇس دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەرخىل قول ئەملىيىتى بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە قاتتىق پەرھىز بۇيرۇلىدۇ. مەسىلەن: خىلتىلىق قۇلاق ئاغرىقلىرى، ماددىلىق قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق، قۇلاق غوڭۇلداش، مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئېغىر قۇلاق ۋەرەملىرى، خىلتىلىق قۇلاق چاقىسى، قانىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان قۇلاق قاناش قاتارلىقلاردا ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاپ، مىزاجنى تەڭشىگەندىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا، يەرلىك ئورۇنغا مۇناسىپ داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

شەكىل ياكى تەركىب ئۆزگەرگەن قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سەۋەبچى بولغان ئامىلنى توختىتىش، يوقىتىش ۋە يەرلىك ئورۇنغا چارە قىلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: تۇغما ئىچكى ۋە سىرتقى قۇلاق كېسەللىكلىرى، قۇلاقتا ھاشارات، سۇ ۋە غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كېتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق قىچىشىش، قۇلاقتا گۆش ئۆسۈش، سۆگەل پەيدا بولۇش، قۇلاق چاقىسى قاتارلىقلار. ئادەتتە تۇغما قۇلاق كېسەللىكلىرى كۆپىنچە ھاللاردا ساقايمايدۇ. لېكىن كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن بەزى دەستىكار ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. قۇلاق يولىدىكى غەيرىي نەرسىلەر ئاساسەن ھەر خىل مۇناسىپ ئۇسۇللار ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا پاكىزلاش، كېسىشتەك دەستىكار ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. قۇلاق چاقىسى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىچكى جەھەتتە دورا ئىشلىتىش بىلەن بىرگە سىرتقى جەھەتتە داۋالاش ئاساس قىلىنىدۇ. چۈنكى قۇلاقنىڭ يۇقىرىقى كېسەللىكلىرىدە ئېيتىپ ئۆتۈلگەن سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تەركىبىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش بولغان بولسىمۇ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلمىغان بولىدۇ.

پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىچكى جەھەتتە دورا ئىشلىتىشتىن سىرت يەرلىك ئورۇنغا چارە قىلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ھەر خىل سىرتقى زەربىلەردىن بولغان قۇلاق زەخمىلىرى، كۆيۈش، توڭلاش، يېرىلىش، قاناش، يىرىڭلىق ئاقما قاتارلىقلار. چۈنكى قۇلاقنىڭ بۇ تۈردىكى كېسەللىكلىرىدە قۇلاقنىڭ ئىچكى ـ تاشقى ئەزالىرى ھەرخىل دەرىجىدە بۇزۇلغان بولىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى داۋالاشتا گۆش ئۈندۈرگۈچى، يىرىڭ تازىلىغۇچى، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى قاتارلىق دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

ئەمەلىي تېبابەتتە يۇقىرىقى قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ نوقۇل بىر خىل تۈردە بولۇشى

كۆپ هاللاردا ئاز كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە بىر نەچچە خىل تۈردىكىلىرى ئارىلاشقان مۇرەكـ
كەپ هالەتتە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: شەكىل تەركىب ئۆزگەرگەن ۋە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان
قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ بەزىلىرىدە سۈئى مىزاجلىق ئەھۋاللارمۇ تەڭ كۆرۈلىدۇ. بەزى
سۈئى مىزاجلىق قۇلاق كېسەللىكلىرى تەرەققىي قىلىپ شەكىل تەركىب ئۆزگەرگەن ۋە
پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان قۇلاق كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا، داـ
ۋالاشتا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ داۋالاش ئۇسۇلى ۋە چارىلىرى جانلىق قوللىنىلىدۇ، بەزى
قۇلاق كېسەللىكلىرى باشقا ئەزالار، مەسىلەن: مېڭە، ئاشقازان قاتارلىقلارنىڭ شېرىكچەـ
لىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇلارنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇـ
چى ئەسلىي ئەزانى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

بەزى قۇلاق كېسەللىكلىرىنى ئىچكى ۋە سىرتقى جەھەتتە دورا ئىشلىتىشتىن
سىرت، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن زۆرۈر تېپىلغاندا تومۇرلاردىن بەلگىلىك قان
ئېلىش، لوڭقا قويۇش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق
ۋەرەمى قاتارلىقلاردا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ، قاتارلىقلار.

هەرخىل قۇلاق كېسەللىكلىرىدە هەددىدىن تاشقىرى ئاپتاپقا قاقلىنىش، بەك
ئىسسىق مۇنچىغا چۈشۈش، قىزىق ئوتنىڭ يېنىدا ئۇزۇن تۇرۇش، شامالىلىق جايلاردا
كۆپ هەرىكەت قىلىش، جىما زىيادە قىلىش، ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ ۋە يەللىك تاماقلارنى كۆپ
ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم. پارلىق سۈدا هوردىنىش، بولۇپمۇ
ئىسسىق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش كۆپ ساندىكى قۇلاق كېسەللىكلىرىدە مەنئى قىلىنـ
دۇ. قۇلاقتا قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولغاندا ئۇنى پەسەيتىش ئۈچۈن تىنچلاندۇرۇپ ئاغرىق
پەسەيتكۈچى، سېزىمنى تۆۋەنلەتكۈچى (مۇخەددىرات) دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىـ
دۇ. بۇ خىل دورىلار ئىچىدە شىيافى مامىسا ئەڭ ياخشى. ئۇنى ئىشلىتىشتە ئەڭ ياخشـ
سى ئازراق ئەپيۇننى سۈتتە ئېرىتىپ قوشۇپ ئىشلەتسە تېخىمۇ ياخشى. لېكىن، ئەپيۇنـ
نى ياغدا ئېرىتىپ شىيافقا قوشۇپ ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى ياغ قويۇق
بولغانلىقتىن ئەپيۇن قۇلاق يولىدا چاپلىشىپلا دورىنىڭ ئۇنۇمىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.
مۇخەددىراتلارنى بەك كۆپ ۋە ئۇزۇنغىچە ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى قۇلاق مىزاجـ
نىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى توخـ
تىتىش ۋە قۇلاقنى ئېچىشتا ئەپيۇننىڭ كۈلى ئەپيۇننىڭ ئۆزىگە قارىغاندا كۈچلۈكرەك.
ئەگەر قۇلاق ئاغرىقى بەك قاتتىق بولسا، ئەپيۇننى كۆيدۈرۈپ جۇندى بىلەن ئازراق
قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. چۈنكى، جۇندى بىلەن ئۈستۈر ئەپيۇننىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتـ
دۇ. ئەگەر قۇلاق بەك لوقۇلداپ ئاغرىپ كەتسە مۇخەددىراتلارنى ئىشلىتىشنى توختىتىش

كېرەك. چۈنكى قۇلاقنىڭ داۋاملىق، قاتتىق ئاغرىشى ياخشى ئەھۋال ئەمەس. قۇلاق مېڭىگە يېقىن بولغاچقا باشقا كېسەللەر بولۇشى مۇمكىن. قۇلاق توسۇلۇشنى داۋالاشتا، كونا كالا يېغىنىڭ مەنپەئىتى كۆپ. بىنەپشە ياكى ئاق لەيلىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىنچىكە نەيچە بىلەن قۇلاق يولىغا تېمىتسا ئاغرىق پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ. ئەگەر بۇ سۈيۇقلۇققا خەشخاش پوستى قاياناتمىسىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى. پىشقان ئانارنىڭ پوستىغا گۈل يېغىنى ئېلىپ قۇلاققا تېمىتسىمۇ بەك پايدىلىق. توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى قانداقلا سەۋەبتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى بولسۇن، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇمشا تالقىنى بىلەن زىغىر تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا ھەم قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى قوشۇپ ھۆل قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. مىسنى قىزىتىپ سوغۇق سۇغا تەققاندىن كېيىن ھورىنى قۇلاققا تۇتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يەنە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتسىمۇ ياكى بۇغداي ئۇنىنى شارابتا قاينىتىپ، قۇلاق ئەتراپىغا ھەر سائەتتە بىر قېتىم چاپسىمۇ بولىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە نىلۇپەر يېغى قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىپ، ماددىنى بۇرۇن تەرەپكە چۈشكۈرتۈش يولى بىلەن ياكى ئېغىز تەرىپىگە ئېقىتىش يولى بىلەن ياندۇرىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئاغرىقى (ۋەجتۇلئۇزنى، دەردى گۆش) ھەرخىل قۇلاق كېسەللىرىدە قۇلاق سىڭىسى ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان قوشۇمچە ئالامەتكە قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ بىر قەدەر كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئومۇمىي سەۋەبى

قۇلاق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبلىرىنى يېغىنچاقلىغاندا ئادەتتە تۆۋەندىكى تۆت چوڭ دائىرىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ:

① مىزاجنىڭ ماددا (خىلىت) سىز ئۆزگىرىشىنىڭ قۇلاققا يامان تەسىر قىلىشى؛

② مىزاجنىڭ ماددا (خىلىت) لىق ئۆزگىرىشىنىڭ قۇلاققا يامان تەسىر قىلىشى؛

③ ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن ئىسسىق ياكى سوغۇق يەل (بۇخار) پەيدا بولۇپ، قۇلاققا يامان تەسىر قىلىشى ياكى مېڭىدىكى ئارتۇقچە ماددىلارنىڭ قۇلاققا

چۈشۈشى؛ ④ سىرتقى ئامىللارنىڭ قۇلاققا بولغان يامان تەسىرى، مەسىلەن: ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئىششىقلىرى، قۇلاققا چىققان ھەرخىل جاراھەت ـ چاقىلارنىڭ قۇلاققا تەسىر قىلىشى ۋە غەيرىي نەرسىلەرنىڭ قۇلاققا كىرىپ كېتىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

كونكرېت سەۋەبى

1. مىزاجنىڭ ماددا (خىلىت) سىز ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى ياكى ماددا (خىلىت) لىق ئىسسىقتىن ئۆزگىرىپ، قان ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

2. مىزاجنىڭ ماددا (خىلىت) سىز سوغۇقتىن ئۆزگىرىشى ياكى ماددا (خىلىت) لىق سوغۇقنىڭ ئۆزگىرىپ بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

3. ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلار، پار ئارىلاش ئىسسىق ھاۋا قاتارلىقلار قۇلاققا كىرىپ يەلگە ئايلىنىپ، قۇلاق ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك قىزىق سۇ ياكى ئارشاڭ سۇلىرى قۇلاققا تەسىر قىلىپ، قۇلاق ئىچىدە ئىسسىق يەل پەيدا قىلىپ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق دورىلارنى قۇلاققا كۆپرەك تاڭغان ياكى تېمىتقانلىقتىن، قۇلاقتا ئىسسىق يەل پەيدا بولۇپ قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

4. بەدەندە سوغۇق يەلنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى سوغۇق شامالنىڭ زىيادە تەسىرى، سوغۇقلۇقى ئارتۇق سۇنىڭ باشقا كۆپ قۇيۇلۇشى ۋە سوغۇق سۇدا كۆپ چۆمۈلۈش، سوغۇق دورىلارنى قۇلاققا كۆپ تېڭىش ۋە تېمىتىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن باشنىڭ ئۇششاق تېرە تۆشۈكلىرى تارىيىپ، يەللەر تارقىلالماي، قويۇق يەلگە ئايلىنىپ قۇلاق ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. مېڭىدىكى ئارتۇقچە ماددىلار ۋاقتىدا تازىلانمىسا، قۇلاققا چۈشۈپ يامان تەسىر پەيدا قىلىپ قۇلاق ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. قۇلاقتا يۇز بەرگەن قۇرۇق ئىسسىق خاراكتېرلىك ئىششىق سەۋەبىدىن قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

7. قۇلاقتا يۇز بەرگەن ھۆل سوغۇق خاراكتېرلىك ئىششىق سەۋەبىدىن قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

8. قۇلاقتا يۇز بەرگەن ھەرخىل جاراھەت ۋە يىرىڭلىق چاقىلار تۇپەيلىدىن ئوخشىمىغان دەرىجىدە قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

9. قۇلاققا قۇرت، چۈمۈلە، كۆمۈتىغا ئوخشاش كىچىك ھاشاراتلار ۋە ياغاچ پارچىسى، كىچىك ئاشلىق دانلىرى، ئۇنچە ـ مارجان قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

10. قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىپ ۋاقىتىدا چىقىرىۋېتىلمىسە، قۇلاقتا ئىششىق پەيدا قىلىپ، قۇلاق ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

11. قۇلاق كىرى بولۇپمۇ يىرىڭلىق ئاجرالمىلار قېتىشقاندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كەتمەي ياكى ئېلىۋېتىلمەي، ئۇزۇنغىچە قۇلاق يولىدا تۇرۇپ قالسا قۇلاق يولىنى ئېتىۋېلىش بىلەن بىرگە قۇلاق ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

12. قۇلاق ساھەسى سىرتقى جەھەتتە زەخىملىنىش، قۇلاق كۆيۈپ قېلىش ياكى ئۇششۇپ قېلىش، قۇلاقتا يۇز بەرگەن كېسەللىكلەر بولۇپمۇ ئۇزۇنغا سوزۇلغان قۇلاق ئېقىش قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقارغان قوشۇمچە كېسەللىكلەر، مەسىلەن: قۇلاق سىرتقى ئۆسۈكچىسىنىڭ ۋەرەمى يەنى قۇلاق ئارقا سۆڭەك پەردىسىنىڭ ئاستىغا يىرىڭ يىغىلىش، قۇلاق سېزىم ئەسەبلىرىنىڭ ۋەرەمى، ۋەرد تومۇرىنىڭ توسۇلۇش خاراكتېرلىك ۋەرەمى، مېڭە پەردىسىنىڭ قۇلاق مەنبەلىك ۋەرەمى قاتارلىقلاردا شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرىدىن سىرت ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قۇلاق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

1. مىزاجنىڭ ماددا (خىلىت) سىز ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى ياكى ماددا (خىلىت) لىق ئىسسىقنىڭ ئۆزگىرىپ، قان ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا باش، يۇز، كۆزلىرى قىزىق بىلىنىدۇ. قۇلاق ئاغرىقى بىلەن بىرگە باش ئاغرىيدۇ، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق نەرسىلەر خۇشياقىدۇ ياكى ئاغرىق پەسەيدۇ. كۆز ۋە قۇلاق ئەترايى قىزارغان بولىدۇ. قۇلاقتا ئوت كۆيۈۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. قۇلاق ئىچى ئېچىشىپ بىئارام بولىدۇ. قۇلاقتىن يىرىڭ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ.

سەپرادىن بولغانلىرىدا كۆيۈشكەندەك ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ، ئەمما باش ئېغىر بولمايدۇ. قاندىن بولغانلىرىدا كۆيۈشكەندەك ئاغرىش ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، ئەمما باش ئېغىرراق بولىدۇ.

2. مىزاجنىڭ ماددا (خىلىت) سىز سوغۇقتىن ئۆزگىرىشى ياكى ماددا (خىلىت) لىق سوغۇقنىڭ ئۆزگىرىپ بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا، قۇلاق ئاغرىقى بىلەن بىرگە قۇلاق، باش ئېغىر بولىدۇ. قۇلاققا ھەرخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. قۇلاق، بۇرۇن تۆشۈكلىرى ھۆل بولىدۇ. قۇلاقتا ئېچىشىش ۋە قىزىلىق بولمايدۇ.

ئىسسىق ھاۋا ۋە ئىسسىق نەرسىلەر خۇشياقىدۇ ياكى ئاغرىق پەسىيىدۇ، ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ.

3. ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلار سەۋەبلىك قۇلاق ئاغرىقىدا قۇلاق ئاغرىشتىن سىرت ئاشقازان، قورساق قىسمى ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. قىزىق سۇ ياكى ئارشاڭ سۇلىرىنىڭ يامان تەسىرى ۋە ئىسسىق دورىلارنى قۇلاققا كۆپ ئىشلىتىشتىن ئىسسىق يەل پەيدا بولۇپ كېلىپ چىققان قۇلاق ئاغرىقىدا، قۇلاق ئاغرىقىدىن سىرت باش ئاغرىقى، يۈز - كۆزلىرى قىزىرىش، كۆپ ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

4. بەدەندە سوغۇق يەلنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى سوغۇق شامالنىڭ زىيادە تەسىرى، سوغۇقلۇقى زىيادە سۇنىڭ باشقا كۆپ قۇيۇلۇشى ۋە سوغۇق سۇدا كۆپ چۆمۇلۇش، سوغۇق دورىلارنى قۇلاققا كۆپ ئىشلىتىش تۈپەيلىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا، قۇلاق ئاغرىقى بىلەن بىرگە باش يەڭگىلەك ئاغرىيدۇ ھەمدە باش ئېغىر بولىدۇ، قۇلاق غۇڭۇلايدۇ. باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇلسا ئاغرىق پەسىيىدۇ. بەزى ئاغرىقلاردا كۆڭۈل ئىلىشىش، شۆلگەي ئېقىشتەك ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ.

5. مېڭىدىكى ئارتۇقچە ماددىلار قۇلاققا چۈشۈپ پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا، قۇلاق ئاغرىقىدىن سىرت باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ. قۇلاققا ھەرخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ.

6. قۇرۇق ئىسسىق خاراكتېرلىك ئىششىقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا، قۇلاق قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، بېشى ۋە پېشانىسىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. يۈزى قىزىرىدۇ. قۇلاق تۆشۈكىدىكى ئىششىقتا قۇلاقتىكى ئاغرىق كۈچلۈك بولمايدۇ. ئىششىق ئېغىز ئالغاندا ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ، ئاغرىقمۇ تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ، باشقا يامان ئاقىۋەتلەرمۇ كېلىپ چىقمايدۇ. لېكىن ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا بولسا، ئېغىرراق كېسەللەرنى كۆپىنچە سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) غا ئوخشاش قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىمۇ ئاجىزلىشىدۇ. بۇ خىلدىكى قۇلاق ئاغرىقىدا داۋاملىق قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىمسا ئاغرىق كۈچىيىپ، بىمارىدا ھوشىدىن كېتىش، ئەقلىدىن ئېزىشتەك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

7. هۆل سوغۇق خاراكتېرلىك ئىششىقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا، قۇلاق ئانچە قاتتىق ئاغرىمايدۇ، قۇلاق سوغۇق بىلىنىدۇ.

8. قۇلاقتا يۇز بەرگەن ھەرخىل جاراھەت ۋە يىرىڭلىق چاقىلاردىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا، ئاغرىقنىڭ قۇلىقىدا قىزىرىش، ئىششىش، ئاخىرىدا يىرىڭ يىغىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇلاقتىكى ئاغرىق جاراھەتنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىكىگە قاراپ ھەرخىل بولىدۇ.

9. قۇلاققا قۇرت، چۈمۈلە، كۆمۈتىغا ئوخشاش كىچىك ھاشاراتلار كىرىپ كېتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا، بىمارنىڭ قۇلىقىدا بىرەر نەرسە ماڭغاندەك قىمىرلاش سېزىمى بولىدۇ، قۇلاق قىچىشىدۇ. ھاشارات مىدىرلىغاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، مىدىرلىمىسا پەسەيىدۇ. بەزىدە شۇ ھاشاراتلار قۇلاقتىن ئۆزلۈكسىز چىقىپ كەتسە ئاغرىق توختايدۇ. ياغاچ پارچىسى، كىچىك ئاشلىق دانلىرى، ئۇنچە-مارجان قاتارلىق نەرسىلەر كىرىپ كېتىشتىن كېيىن چىققان قۇلاق ئاغرىقىدا قۇلاق يېقىمسىزلىنىپ، ئوخشاشمىغان دەرىجىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

10. قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا، سۇغا چۆمۈلگەن ياكى مۇنچىغا چۈشكەن تارىخى بولىدۇ. قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەندىن كېيىن قۇلاقتا ئېغىرلىشىش، غوڭۇلداش يۇز بېرىپ، بارا-بارا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

11. قۇلاق كىرى بولۇپمۇ يىرىڭلىق ئاجرالمىلار قېتىشقاندىن كېيىن ئۆزلۈكسىز چىقىپ كەتمەي ياكى ئېلىۋېتىلمەي ئۇزۇنغىچە قۇلاق يولىدا تۇرۇپ قېلىپ قۇلاق يولىنى ئېتىۋېلىشتىن بىرگە كېلىپ چىققان قۇلاق ئاغرىقىدا، دەسلەپكى ۋاقىتلاردا ئاغرىق بولمايدۇ، بەلكى قۇلاق پۈتۈپ قالغاندەك بولۇپ، بارا-بارا ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاستا-ئاستا قۇلاق يېقىمسىزلىنىپ، ئاغرىق كېلىپ چىقىدۇ.

12. قۇلاق ساھەسى سىرتقى جەھەتتە زەخمىلىنىش، قۇلاق كۆيۈپ قېلىش ياكى ئۇششۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان قۇلاق ئاغرىقىدا، زەخمىلىنىش، كۆيۈپ قېلىش، ئۇششۇپ قېلىش تارىخى بولىدۇ ھەمدە بۇ كېسەللىكلەرگە مۇناسىپ يەرلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەسلىي كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىكىگە ئاساسەن قۇلاق ئاغرىقىنىڭ دەرىجىسى ئوخشاشمايدۇ.

باشقا كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىققان قۇلاق ئاغرىقىدا، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولغاندىن سىرت، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىك دەرىجىسىگە ئاساسەن قۇلاق ئاغرىقىنىڭ دەرىجىسىمۇ ئوخشاشمايدۇ.

ھەرخىل قۇلاق ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئۇنىڭ سەۋەبىگە قارىتا چارە ـ تەدبىر قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇڭا، ئالدى بىلەن سەۋەبچى ئامىللارنى تۇگىتىش ھەمدە ئۇنىڭ خىلىتلىق ياكى خىلىتسىز ئىكەنلىكىنى ئايرىش لازىم. ئەگەر خىلىتلىق بولسا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش، بۇنىڭ ئۈچۈن شۇ خىلىتتىن پەيدا بولغان كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرىدىغان مۇناسىپ مۇنزىج (پىشۇرغۇچى) دورا بېرىش، كېسەللىك ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئۇنى مۇسھىل (سۇرۇپ چىقارغۇچى) دورىلار بىلەن بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش، شۇ ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەپ ئومۇمىي بەدەننىڭ ھالىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىقىنى كەلتۇرۇپ چىقارغۇچى ماددا كەيپىياتىغا قارىتا دورا ۋە چارە قىلىش لازىم. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولسا سوغۇق دورا، سوغۇقتىن بولسا ئىسسىق دورا ئىشلەتسە بولىدۇ.

باشقا ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئامىللارنى تۈگىتىشنى ئاساس قىلىش، ئىككىلەمچى قۇلاق ئاغرىقىدا ئەسلىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

1. ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا خىلىتلىق بولسا، كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، خىلىتسىز بولسا بىۋاستە ھالدا قۇلاققا بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، نېلۇپەر يېغى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلارنىڭ بىرىنى قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك. ئاغرىق ئېغىرراق بولسا، ئازراق ئەپيۇننى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىش كېرەك. يۇمغاقسۇت، ھۆل قاپاق، كاھۇ قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ھەمدە سوغۇقلۇق نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم.

2. سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا خىلىتلىق بولسا ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا، ئايارەج لوغانزىيا قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بابۇنە، سېرىقچىچەك، مەرزەنجۇش، ئاقىرقەرھالارنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ماددىلارنى تارقىتىش كېرەك. خىلىتسىز بولسا ماددا تازىلاش ھاجەتسىز. سۇزاپ يېغى، ئىنەكپىتى يېغى قاتارلىق ياغلارنى قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك. ئەگەر كۆچلۈكرەك ئىسسىقلىق قىلىش ھاجەت بولسا، مەزكۇر ياغلارغا ئازراق قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

3. ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارلاردىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئاشقازاندى-

كى ئالامەتلەرنى داۋالاش بىلەن بىرگە قۇلاققا مۇناسىپ ياغلارنى تېمىتسا بولىدۇ.
ئىسسىق يەلدىن بولغانلارغا ئىسسىق يەلنى تارتقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.
4. سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، سوغۇق يەلنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.
5. مېڭىدىكى ئارتۇقچە ماددىلار قۇلاققا چۈشكەندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ھەببى قوقيا قاتارلىق دورىلار ئارقىلىق مېڭىدىكى ئارتۇقچە ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۈشۈشىنى توسۇش ۋە يوقىتىش، ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلار قاينىتىلمىسى ئارقىلىق قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، قۇلاقتىكى ماددىلارنى تارقىتىش كېرەك.
6. قۇرۇق ئىسسىق خاراكتېرلىك ئىششىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.
7. ھۆل سوغۇق خاراكتېرلىك ئىششىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، قورۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.
8. قۇلاقتا يۇز بەرگەن ھەرخىل جاراھەت ۋە يىرىڭلىق چاقىلاردىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۈزاپ يېغى، ئىنەكپىتى يېغى، زىغىر لوئابى قاتارلىقلارنى قۇلاققا تېمىتسا، چاقىلار يىرىڭ يىغىپ، پىشىپ يىرىڭ چىقىپ كېتىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ. يىرىڭلارنى تازىلاپ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرگۈچى، ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەلھەمى ئەبىيەزنى ئىشلەتسە ئەڭ مۇۋاپىق.

مەلھەمى ئەبىيەز

قوغۇشۇن ئۈپىسى، ئاق موم ھەر بىرى بىر ھەسسە، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن موم ئېرىتىلىدۇ، ئاندىن قوغۇشۇن ئۈپىسىنى ھاۋانچىغا سېلىپ، ئۇستىگە ئېرىتىلگەن مومدىن ئاز ـ ئاز قۇيۇپ، ھاۋانچىنىڭ دەستى بىلەن سالايە قىلىپ، بىر ـ بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: زۆرۈر بولغاندا مەلھەمنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغرىقى يەنە توختىمىسا ئەپيۇن گۈلىگە بىر ئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇپ، گۈل يېغىغا چىلاپ، شۇ ياغنى قۇلاققا تېمىتىش كېرەك.

9. قۇلاققا ھاشاراتلار كىرىپ كېتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن قول چىرىغىنىڭ نۇرىنى قۇلاققا چۈشۈرۈپ بېقىش كېرەك. بۇنىڭدا ھاشارات ئۆلۈتۈرىدىغان دورىلارنى قۇلاق ئىچىگە تېمىتىپ، ھاشاراتنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن باشقا سۈيۇقلۇق ياكى سۈيۇق دورىلار بىلەن ھاشاراتنى ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىش كېرەك. ھاشاراتلار ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئۈزۈم سىركىسىگە ئازراق سەبرە سېلىپ قۇلاق ئىچىگە تېمىتسا بولىدۇ. زەيتۇن يېغى، كۈچلۈك ھاراق تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

10. قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدىنى ئېلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. يۇيۇنغاندا بولۇپمۇ سۇغا چۆمۈلگەندە قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتسە، دەرھال سۇدىن چىقىپ باشنى سۇ كىرىپ كەتكەن قۇلاق تەرەپكە سىڭايان قىلىپ سەكرەش كېرەك ياكى ئالقاننى قۇلاققا قويۇپ بېسىپ تارتىپ، قۇلاق ئىچىدىكى سۇنى سۈمۈرۈپ چىقىرىش كېرەك. قۇلاققا كىرىپ كەتكەن سۇ ۋاقتىدا چىقىرىۋېتىلمەي بارا-بارا قۇلاق ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئىسسىق ياغلارنى قۇلاققا تېمىتىش كېرەك.

11. قۇلاق يولىدىكى ئاجرالمىلار تۈپەيلىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، قۇلاق كىرى بولۇپمۇ قېتىشىپ قالغان ئاجرالمىلارنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىۋېتىشكە چارە قىلىش كېرەك. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قۇلاقتا مۇڭاپىق دورىلارنى تېمىتىپ، ئاجرالمىلارنى بوشىتىش كېرەك، ئاندىن قۇلاق يولىنى يورۇتۇپ تۇرۇپ، قىسقۇچ ئارقىلىق ئېھتىيات بىلەن قىسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئاجرالمىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىنلا قۇلاق يېنىكلەپ قالىدۇ. ئەگەر شارائىت بولمىسا قۇلاقنى قالايمىقان كولىماي، مەخسۇس بەش ئەزا كېسەللىكلىرى بۆلۈمىگە ئاپىرىپ كۆرسىتىش كېرەك.

12. سىرتقى زەخىم ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئەسلىي كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. ئەسلىي كېسەللىك ساقايسا، ئادەتتە قۇلاق ئاغرىقىمۇ ئۆزلۈكىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

قۇلاق ئاغرىقى يۈز بەرگەندە قۇلاقنى قالايمىقان كولىماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ئېھتىياتسىزلىقتىن قۇلاق پەردىسى تېشىلىپ، قۇلاق ئاغرىقى ۋە ئاڭلاش ئىقتىدارى

تۆۋەنلەشتەك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاق غوڭۇلداش (تەنىنىن ۋە دەۋرەي) قۇلاققا ھەرخىل غوڭۇلدىغان غەيرىي ئاۋازلار ئاڭلانغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ، تاشقى ھاۋا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولماي پەقەت ئىچكى تەرەپتىكى ھاۋا ۋە بۇخاراتلار ھەرىكىتىدىن قۇلاققا غەيرىي ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بۇ ئاۋازلار يالغان ئاۋاز، يەنى خىيالىي ئاۋاز سېزىمى دەپ ئاتىلىدۇ. مەزكۇر يالغان ئاۋازنىڭ تېز ۋە ئىنچىكىرەك بولغىنى تەنىنىن دەپ ئاتىلىدۇ. يۇمشاق ۋە ئاستىراق ئەمما چوڭراق بولغىنى دەۋرەي دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاڭلاش خىزمىتىدىكى غەيرىي نورمالىلىق ئادەتتە ئۈچ خىل دەرىجىدە بولىدۇ:

1. بۇزۇلۇش ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىش يەنى بوتلان دەرىجىسى: بۇنىڭدا قۇلاق ھېچقانداق بىر ئاۋازنى ئاڭلىيالمايدۇ، بۇ ئادەتتە گاسلىقتىن ئىبارەت.

2. كەملىك ياكى يېتەرسىزلىك يەنى نۇقسان دەرىجىسى: بۇنىڭدا قۇلاق تۆۋەن ئاۋازلارنى ۋە يىراقتىكى ئاۋازلارنى ئاڭلىيالمايدۇ. بۇ ئادەتتە قۇلاق ئېغىرلىشىپ قېلىش يەنى ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

3. تەشۋىش دەرىجىسى: بۇنىڭدا قۇلاققا يالغان ۋە ئەملىيەتتە يوق غەيرىي ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. بۇ ئادەتتە قۇلاق غوڭۇلداشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

قۇلاق غوڭۇلداشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى چوڭ جەھەتتە تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بەزى تۈرلىرى بىر قانچە كىچىك خىللارغا ئايرىلىدۇ:

1. قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ھېسسىي قۇۋۋىتى بەك كۈچىيىپ ئۆتكۈرلىشىپ كەتكەنلىكتىن، قۇلاق غوڭۇلداش كېلىپ چىقىدۇ.

2. قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ھېسسىي قۇۋۋىتى بەك ئاجىزلاشقانلىقتىن، قۇلاق غوڭۇلداش كېلىپ چىقىدۇ.

1) ھەزىم بۇزۇلغانلىقتىن بەدەن ئاجىزلىغان ياكى باشقا ئېغىر كېسەللىكلەردىن ئەمدىلا ياخشىلانغان دەۋرلەردە ئاڭلاش قۇۋۋىتى بەك ئاجىزلاپ قۇلاق غوڭۇلداش كېلىپ چىقىدۇ.

2) بەدەندە قۇرۇقلۇق بەك ئاشقان ياكى بىمار ئاچ قالغاندا ئىنسان تەبىئىتى ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن ئىلاجسىز هالدا بەدەندىكى شەبنەمگە ئوخشاش تارقاق هۆللۈكلەرگە يۈزلىنىپ ئۇلارنى تارقىتىدۇ، هەربىرىنى چىققان بۇخاراتلار هەربىرىنى تىلىنىدۇ. باش مادداسىدىن، ئاڭلاش سېزىملىرى يېمەكلىكلەرنىڭ تەسىرىدىن خالىي بولغاچقا، ئاڭلاش قۇۋۋىتى مەزكۇر بۇخاراتلارنىڭ هەربىرىنى غوڭۇلدىغان ئاۋازدا سېزىدۇ.

3. مېڭىدىكى بۇخاراتلارنىڭ تەسىرىدىن قۇلاق غوڭۇلداش كېلىپ چىقىدۇ.

1) مېڭە ساهەسىگە ئارتۇق ماددا يىغىلىپ، ئۇنىڭدىن قويۇق يەل ياكى بۇخارات ئاجرىلىپ چىقىدۇ. ئاڭلاش قۇۋۋىتى بۇ هەربىرىنى غوڭۇلدىغان ئاۋاز هالىتىدە سېزىدۇ.

2) مېڭىدىكى ئارتۇق ماددىلار قۇلاققا قۇيۇلۇپ، قۇلاق ئىچكى تۆشۈكىدىكى هاۋانى سىقىدۇ. هاۋا توسۇلۇپ ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە گۇركىرىگەن سېزىم بېرىدۇ. ماددىنىڭ قويۇلۇشى قانچە داۋاملاشسا، قۇلاقتىكى غوڭۇلداش شۇنچە داۋاملىشىدۇ.

3) مىزاجنىڭ ئىسسىققا ئۆزگىرىشى، بىمارنىڭ ئىچى تىتىلداپ، روهىي جەهەتتە بىئارام بولۇشى قاتارلىقلار خىلىتلارنى قاينىتىپ بۇخاراتلارنى قوزغايدۇ، ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئۇنى غوڭۇلدىغان هالەتتە سېزىدۇ.

4) بۇخاراتلارنى قوزغاپ مېڭە تەرەپكە چىقىرىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: قارىمۇچ قاتارلىق دورىلارنى كۆپلەپ ئىچىش ياكى بۇخاراتلارنى قوزغاپ، قۇلاق ئىچىدىكى جىم تۇرغان هاۋانى هەربىرىنى تەۋرىتىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: سامساق، كۈدە (جۈسەي) قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ئاڭلاش قۇۋۋىتى بۇخارات ۋە هاۋالارنىڭ هەرىكىتىنى غوڭۇلدىغان هالەتتە هېس قىلىدۇ.

4. قۇلاقتىكى چاقىلاردىن ئاققان يىرىڭ ۋە سېرىق سۇلار قۇلاق ئىچىگە يىغىلىپ، يامان تەسىر قىلغانلىقتىن ياكى قۇلاققا كىرىۋالغان هاشاراتلارنىڭ هەرىكىتىدىن قۇلاق غوڭۇلداش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قۇلاقنىڭ كۆرۈنۈشىدە چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ، لېكىن قۇلاق غوڭۇلدايدۇ. ئېغىر بولسا ئادەتتىكى ئەهۋال ئاستىدىمۇ قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىغانلىقى ئېنىق بىلىنىدۇ. يەڭگىل بولسا ئادەتتە بىلىنمەيدۇ. تىنچ شارائىتتا ياكى كېچىدە ئۇيقۇدىن ئويغىنىپ كەتكەندە قۇلاق غوڭۇلدىغانلىقى بىلىنىدۇ.

1. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ بەك كۈچىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشتا،

قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتى كۈچلۈك ھەمدە سېزىمى ئۆتكۈر بولىدۇ. بەدەن ساغلام بولۇپ، باشقا ھېچقانداق كېسەللىك بولمايدۇ. قۇلاق غوڭۇلداش قورساق ئاچ ۋاقىتلاردا پەسىيىدۇ ياكى ياخشىلىنىپ قالىدۇ. كۈچلۈك تاماقلارنى يەپ بەك تويۇنۇپ كەتكەندە كۈچىيىپ كېتىدۇ.

2. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ بەك ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشتا، ئەكسىچە ئاڭلاش قۇۋۋىتى تۆۋەن بولىدۇ، قورساق توق ۋاقىتلاردا قۇلاق غوڭۇلداش پەسىيىدۇ ياكى ياخشىلىنىپ قالىدۇ، ئاچ قالغاندا ياكى ئۆزۈقلىنىش ياخشى بولمىغاندا كۈچىيىپ كېتىدۇ.

1) بىماردا ھەزىم بۇزۇلغان، بەدەن ئاجىزلاشقان ياكى باشقا كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلىق تارىخى ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدىكى ئالامەتلەر بولىدۇ.

2) بەدەنده قۇرۇقلۇق بەك ئاشقان، ئۆزۈقلىنىش ناچارلاشقانغا دائىر ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇرۇقلۇق ئاشقان، قورساق ئاچ قالغان ۋاقىتلاردا قۇلاق غوڭۇلداش ئېغىرلىشىدۇ.

3. مېڭىدىكى بۇخاراتلارنىڭ تەسىرىدىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشتا:

1) مېڭە ساھەسىگە ئارتۇق ماددا يىغىلىپ قالغاچقا باش ئېغىرلىشىدۇ. قويۇق يەل ياكى بۇخاراتلار تۈپەيلىدىن قۇلاق چىڭقىلىدۇ.

2) مېڭىدىكى ئارتۇق ماددىلار قۇلاققا قۇيۇلۇپ، قۇلاق ئىچكى تۆشۈكىدىكى ھاۋانى سىققاچقا قۇلاق بىئارام بولىدۇ. قۇلاق سوزۇلغاندەك بىلىنىدۇ، باش ئېغىرلىشىدۇ. ماددىنىڭ قۇيۇلۇشى قانچە كۆپ بولسا ۋە داۋاملاشسا، قۇلاقتىكى غوڭۇلداش شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ ۋە داۋاملىشىدۇ.

3) مىزاجنىڭ ئىسسىققا ئۆزگىرىشى، بىمارنىڭ ئىچى تىتىلداپ روھىي جەھەتتە بىئارام بولۇشى قاتارلىقلارنىڭ خىلىتلارنى قاينىتىپ، بۇخاراتلارنى قوزغىغانلىقىدىن كېلىپ چىققان قۇلاق غوڭۇلداشتا، ئىسسىق ئالامەتلەر ۋە روھىي ئالامەتلەر بولىدۇ. بەزىدە تەپنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدىكى ئالامەتلەر زاھىر بولىدۇ.

4) بۇخاراتلارنى قوزغاپ مېڭىگە چىقىدىغان قارىمۇچقا ئوخشاش دورىلارنى كۆپ ئىچىش ياكى بۇخاراتلارنى قوزغايدىغان، قۇلاقتىكى جىم تۇرغان ھاۋانى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان سامساق، كۈدىگە ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشتا، بۇ نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنى توختاتسا، قۇلاق غوڭۇلداش توختاپ قالىدۇ ياكى ئۆزۈنغا بارماي يوقىلىپ كېتىدۇ.

4. قۇلاقتىكى چاقىلاردىن ئاققان يىرىڭ ۋە سېرىق سۇلار قۇلاق ئىچىگە يىغىلىپ، يامان تەسىر قىلغانلىقتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشتا قۇلاققا چاقا چىقىش، يىرىڭ ۋە سېرىق سۇ ئېقىش بىلەن بىرگە قۇلاقتا ئاغرىش، ئىششىش، قىزىرىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. قۇلاقتىكى هاشاراتلار هەرىكىتىدىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشتا، هاشاراتلار هەرىكىتىدىن قۇلاق غوڭۇلدايدۇ هەم ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

كېسەللىك ئەهۋالىغا ئاساسەن ئاڭلاش سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش ياكى كۆچەيتىش، مىزاجنى تەڭشەش، مېڭىدىن ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاش، بۇخاراتلارنى تارقىتىش هەمدە سەۋەبلەرگە قارىتا چارە قىلىش لازىم.

1. ئاڭلاش قۇۋۋىتى بەك كۆچىيىپ كەتكەنلىكتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالاشتا، ئاڭلاش سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن، گۈل يېغى بىلەن سىركىنى باراۋەر مىقدارda ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، سۈس ئوتتا سىركە ئۈچۈپ كېتىپ ياغ قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا قۇندۇز قەهرى ياكى ئەپيۇندىن 0.1 گرام قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىش كېرەك. مېڭىنى هۆللەشتۈرۈش، تىنچلاندۇرۇپ ئۇخلىتىشتەك چارە ـ ئۇسۇللارنى قوللىنىش، مىزاجنى هۆللەشتۈرگۈچى خۇشبۇي ياخشى تاماقلار ۋە قوي كاللا ـ پاچاقلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك.

2. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ بەك ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالاشتا، ئاڭلاش سېزىمىنى كۆچەيتىش ئۈچۈن قايسى ماددا غالىب كەلگەنلىكىنى ئېنىقلاپ، تەڭشەپ نورماللاشتۇرۇش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ هېسسىي كۈچىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

بۇنىڭ ئۈچۈن داۋائىمىشكى، مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىق دورىلارنى ئىچكۈزۈش، بادام يېغى، گۈل يېغىنى باراۋەر مىقداردىكى سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئىلمان پېتى ئەتىگەن ـ كەچتە قۇلاققا تېمىتىش كېرەك. تۇخۇم سېرىقى، پاقلان گۆشى شورپىسى ۋە باشقا ئوزۇقلۇق قىممەتلى ياخشى نەرسىلەرگە دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلىش، قوي كاللا ـ پاچاقلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك.

1) هەزىم بۇزۇلغان، بەدەن ئاجىزلاشقان ياكى باشقا كېسەللىكلەردىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالاشتا، هەزىمنى كۈچەيتكۈچى، بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى ياكى شۇ كېسەللىكلەرگە مۇناسىپ داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە دورىلىرىنى قوللىنىشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

2) بەدەندە قورۇقلۇق بەك ئاشقان ۋە ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشىدىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالاشتا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورا ۋە ئۇسۇللارنى قوللىنىش، ئوزۇقلىنىشنى كۆچەيتىش لازىم. شورپىلىق تائاملارنى ۋە قوي كاللا ـ پاچاقلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

3. مېڭىدىكى بۇخاراتلارنىڭ تەسىرىدىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالاشتا، بۇخاراتلارنىڭ كېلىپ چىقىشىنى توسۇش، بۇخاراتلارنى تارقىتىشتەك ئۇسۇل ـ چارىلەر ۋە دورىلارنى قوللىنىش، ئاساسەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك.

1) مېڭىگە يىغىلىپ قالغان ئارتۇق ماددىلارنى تازىلىغۇچى دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك.

2) مېڭىدىكى ئارتۇق ماددىلارنىڭ قۇلاققا قۇيۇلۇشىنى توسقۇچى دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك.

3) مىزاجنى سوۋۇتقۇچى، ئاغرىقنى روھىي جەھەتتە تىنچلاندۇرغۇچى دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك. تەپتىن بولغانلىرىنى قىزىتما قايتۇرۇش كېرەك.

4) بۇخاراتلارنى قوزغاپ مېڭىگە چىقارغۇچى دورىلاردىن قارىمۇچ قاتارلىقلارنى، يەمەكلىكلەردىن سامساق، كۈدە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق بىلەن بىرگە ئۇلارنىڭ تۇزەتكۈچىسىنى ئىشلىتىش كېرەك. يەنى قارىمۇچنىڭ تۇزەتكۈچىسى سوغۇق ياغلار، كۈدىنىڭ تۇزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت، ھۆل كاسىنە قاتارلىقلاردۇر.

4. قۇلاقتىكى چاقىلاردىن ئاققان يىرىڭ ۋە سېرىق سۇلاردىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشتا يارا ئىششىقنى ياندۇرغۇچى، قىزىرىش ۋە ئاغرىقنى يوقاتقۇچى، يىرىڭ تازىلىغۇچى دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك. قۇلاقتىكى ھاشاراتلاردىن كېلىپ چىققان قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالاشتا ھاشاراتلارنى ئېھتىيات بىلەن قىسقۇچتا قىسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئالغىلى بولمىسا ھاشارات ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بىلەن ھاشاراتنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن سۇيۇقلۇقلار ياكى سۇيۇق دورىلار بىلەن ھاشاراتنى ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىش كېرەك.

قۇلاق ئېغرىقى ۋە گاسلىق

قۇلاق ئېغرىقى ۋە گاسلىق (تەرەش، ۋەقەر ـ بۇتلانۇسسىمئى) ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن نورمال ئاۋازلارنى يېرىم ياكى پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىققا قارىتىلغان. ئاۋازلارنى يېرىم ياكى ئېنىق ئاڭلىيالماسلىق قۇلاق ئېغرىقى، پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق گاسلىق

دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تۇغما ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىن پەيدا بولغاندىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1. بىرىنچىسى، ھامىلە ئانا قورسىقىدىلا ئاڭلاش قۇۋۋىتى يوق بولغان بولىدۇ. شۇڭا تۇغۇلغاندىلا گاس تۇغۇلىدۇ. ئىككىنچىسى، ھامىلە قۇلىقىنىڭ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشى تۇغۇلۇشتىن بۇرۇن توختاپ قالغان ياكى قۇلاق تۆشۈكى تۇغما پۈتەي بولغان بولىدۇ. شۇڭا بۇنىڭدىمۇ تۇغۇلغاندىلا گاس تۇغۇلىدۇ.

يۇقىرىقىلار كۆپىنچە يېقىن تۇغقانلار نىكاھلىنىش، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئانا بەزى كېسەللەر بىلەن يۇقۇملىنىش ياكى بەزى دورىلارنى ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

2. ياش چوڭىيىپ ياشانغانلىقتىن قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، مىزاج قۇرۇق سوغۇقلۇققا مايىللىشىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ زىيادە تېگىشى بىلەن مىزاج قۇرۇق سوغۇققا ئۆزگىرىپ، تەبىئىي ھالدا قۇلاققا تەسىر قىلغانلىقتىن گاسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

3. قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتئى سامىئە) ۋە سېزىم ئەسەبلىرى يېقىلىش، سىرتتىن بىر نەرسە تېگىش، زەخىملىنىش سەۋەبىدىن بۇزۇلۇش قۇلاق ئېغىرلىقى ياكى گاسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. كېزىككە ئوخشاش قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بۆھران يۈز بېرىپ، كېسەللىك ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىسە، سەپرا مېڭىگە ئۆرلەپ گاسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ئىچكى ياكى تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرى بىلەن ئۆز ئېتىدالىدىكى ئىسسىق-سوغۇق، ھۆل-قۇرۇق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئەزالىرى (ئالەتلىرى) گە تەسىر قىلسا گاسلىقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا مىزاجنىڭ ئىسسىق ياكى قۇرۇقتىن ئۆزگىرىشى ئاڭلاش پەردىلىرىنىڭ ھۆللۇكىنى قۇرۇتۇپ، ئاڭلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئۇلارغا دېگۈدەك ئۆتەلمەسلىكىنى ياكى ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئۆتۈشىگە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلايدۇ ياكى ئاڭلىيالمايدۇ.

مىزاجنىڭ سوغۇق ئۆزگىرىشى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش پەردىسىنى قېلىنلاشتۇرۇپ ھەتتا قاتتىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

مىزاجنىڭ ھۆل ئۆزگىرىشى ئاڭلاش پەردىسىنى بوشاشتۇرۇپ، ئاڭلاش ئەسەبلىرىنى ھەرخىل دەرىجىدە سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

6. قويۇق ۋە خام خىلتلار سېزىم ئەسەبلىرىگە قۇيۇلغانلىقتىن، روھىي نەپسانىي ئۇيەرگە ئۆتەلمەي، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىق ياكى گاسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. قۇلاق تۆشۈكىگە توسالغۇ پەيدا بولۇپ، ئاڭلاش ئەسەبلىرىگە ئاۋاز دولقۇنىنى ئۆتكۈزمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن قۇلاق ئېغرلىق ياكى گاسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەزكۇر توسالغۇنىڭ ئۈچ خىل مەنبەسى بار:

بىرىنچى: قۇلاقتا كىرلەر كۆپلەپ يىغىلىپ قېلىپ، قۇلاق تۆشۈكىنى ئېتىۋالىدۇ. ئىككىنچى، ئۇششاق غەيرىي نەرسىلەر يەنى توپا ـ قۇم، ئۆلۈك ھاشارات، ئۇششاق ئۇرۇق قاتارلىقلار قۇلاق تۆشۈكىنى ئېتىۋالىدۇ. ئۈچىنچى، قۇلاقتىكى يىرىڭلىق چاقا ساقىيىپ پۈتكەندىن كېيىن، قېتىشقان يىرىڭلار قۇلاق تۆشۈكىنى توسۇۋالىدۇ ياكى قۇلاق تۆشۈكىدە ئارتۇق گۆش ۋە سۆگەل بەز پەيدا بولۇپ قېلىشتىن قۇلاق تۆشۈكىنى ئېتىۋالىدۇ.

8. بەزى دورىلارنىڭ زەھەرلىشىدىنمۇ قۇلاق ئېغرلىق ۋە گاسلىق كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ئەپيۇن، نەشە قاتارلىقلارنىڭ ئاڭلاش سېزىم ئەسەبلىرىنى زەھەرلەشتە ئالاھىدە رولى بار.

ئالامىتى

1. تۇغما گاسلىقتا بوۋاق تۇغۇلۇپ ئۈچ ئايدىن كېيىنمۇ ئاۋاز چىققان تەرەپكە بېشىنى بۇراپ قاراشتەك ئىنكاسلار بولمايدۇ. بالا بارغانسېرى چوڭلاپ، سۆزلەيدىغان ۋاقتى كەلگەندە قۇلاق ئاڭلىمىغاچقا تاۋۇشلارنى قانداق چىقىرىشنى بىلمەيدۇ. دېمەك، تۇغما گاس تۇغۇلغانلاردا گاچىلىق بىللە كۆرۈلىدۇ.

2. ياشانغانلىقتىن بولغان گاسلىقتا قۇلاق ئېغرلىشىپ ۋە گاسلىق تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ. ياش چوڭايغانسېرى ۋە بەدەن ئاجىزلاشقانسېرى يۇقىرى ئاۋازدا ياكى يېقىن كېلىپ گەپ قىلسا ئاڭلىيالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. تاۋۇشلارنى تەلەپپۇز قىلىشمۇ تۇتۇقلىشىدۇ. ياشانغانلاردا قۇرۇق سوغۇق ئالامەتلەر روشەنرەك كۆرۈلىدۇ.

3. ئەسەب خاراكتېرلىك گاسلىقتا سىرتقى جەھەتتە زەخمىلەنگەنلىك تارىخى بولىدۇ. بەزىلەردە دەسلەپكى مەزگىللەردە قۇلاق ئېغرلىق كۆرۈلۈپ، كېيىن تەدرىجىي گاسلىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئاڭلاش ئەزالىرى گەرچە نورمال بولسىمۇ، ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى پۈتۈنلەي كاردىن چىققاچقا ۋە ھەرقانداق ئاۋازنى چورت ئاڭلىمىغاچقا، ئاۋازنى ئاڭلاشقا ئىنتىلىش ھەرىكەتلىرى بولمايدۇ. بەزى بىمارلار قارشى تەرەپنىڭ ئاۋاز ھەرىكىتىگە قاراپ قىياسىغا ئاسەسەن چۈشەنگەندەك قىلىپ جاۋاب قايتۇرىدۇ.

4. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن بولغان گاسلىقتا كېزىككە ئوخشاش قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن كېسەللەنگەنلىك تارىخى بولىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ مېڭىگە ئۆرلەـ

گەنلىكىدىن كېلىپ چىققان ئىسسىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

5. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىق ياكى گاسلىقتا بەدەنده ئىسسىق ئالامەتلەر بولۇش بىلەن بىرگە قۇلاق ۋە قۇلاقنىڭ ئەتراپى داۋاملىق قىزىشقاندەك، ئېچىشقاندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىقلىق زىيان قىلىدۇ. ئاپتاپ قىزىغاندا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىدۇ.

مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، قۇلاق ئېغىرلىق ياكى گاسلىقتا كېسەللىكتىن ئىلگىرى ئەزالارنى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەر يۈز بەرگەن بولىدۇ. مەسىلەن: ئېغىر جىسمانىي ئىشلارنى كۆپ، ئۇزاق مۇددەت قىلىش، تولا ئاچ قېلىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلار. قۇلاق ئىچى چوڭقۇر بىر يەردە ئاغرىق بولۇشتىن باشقا كۆزدىمۇ ئاغرىق بولىدۇ. بەدەن ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ھۆللۈكتىن ھۇزۇرلىنىدۇ.

مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىق ياكى گاسلىقتا بەدەنده سوغۇقلۇق ئاشقان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوغۇق ھاۋا، سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىدۇ. ئاغرىق ئىسسىقتىن ھۇزۇرلىنىدۇ.

مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ھۆللۈكتىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىق ياكى گاسلىقتا بەدەنده ھۆللۈك ئاشقان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ھۆلچىلىك ۋە ھۆللۈك كۆپەيتكۈچى نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. يەنى، قار ـ يامغۇردا قالسا، مۇنچىغا كۆپ چۈشسە، ھۆللۈك مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلسا، قۇلاق ئېغىرلىق ياكى گاسلىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. قۇرغاق پەسىل ۋە قۇرۇق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

6. قويۇق، خام خىلتلارنىڭ ئاڭلاش ئەسەبلىرىگە قۇيۇلۇشىدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىق ياكى گاسلىقتا باش ئېغىر بولىدۇ. باشنى قويسا باش ئېغىرلىشىش كۈچىيىدۇ. قۇلاقتا كۆيگەندەك سېزىم بولماي بەلكى قۇلاق گۈركىرىگەن سېزىم بولىدۇ. قىزىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. قۇلاق توسۇلغانلىقتىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىق ياكى گاسلىقتا قۇلاق پۈتۈپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. قۇلاققا غەيرىي نەرسىلەر كىرىپ كەتكەن ياكى قۇلاققا يىرىڭلىق چاقا چىقىلانلىق تارىخى بولىدۇ. قۇلاق يولىنى توسۇغان نەرسىلەرنىڭ كۆپ ـ ئازلىقى، چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ قۇلاق ئېغىرلىقىنىڭ دەرىجىسىمۇ ئوخشىمايدۇ.

8. دورىلارنىڭ زەھەرلىشىدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىق ياكى گاسلىقتا زەھەرلىك دورا ۋە نەرسىلەرنى ئىشلەتكەنلىك، بولۇپمۇ ئەپيۇن، نەشە قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىشلەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

تۇغما گاسلىق، ياشانغانلىق ۋە ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان گاسلىقىنى داۋالاشنىڭ ياخشى چارىلىرى يوق.

مىزاج ئۆزگىرىشىدىن بولغان قۇلاق ئېغرىلىق ياكى گاسلىقنى داۋالاشتا، مىزاجنىڭ تۆت خىل كەيپىياتىغا قارىتا مۇناسىپ داۋالاش ئۇسۇلى - چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قايسى سەۋەبتىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ، كېسەللىك ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىش ۋە مېڭىنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، ئايارەجىلەرنى بىرىپ ماددا سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مېكىيان گۆشى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە دىنار شەربىتىنى بېرىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋەبلەرگە ئاساسەن كونكرېت تەدبىرلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

باشقا خىلدىكىلىرىگە تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى تاللاپ قوللىنىش كېرەك:

1. ئانار بىلەن داۋالاش (داۋائى رۇمان)

ئاچچىق ئانار بىر دانە، سىركە 16 گرام، كۇندۇر ئۇچ گرام.

ئانارنىڭ كىندىكىدىن تېشىپ دانىلىرى ۋە ئىچىدىكى تىرىپلىرى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئانار دانىلىرىنى سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئانار ئىچىگە قۇيۇپ، ئۇستىدىن سىركە قوشۇپ، ئۇستىگە سالايە قىلىنغان كۇندۇر سېلىنىدۇ. ئانارنى چوغ ئۇستىدە بىردەم قويۇپ قىزىتىپلا ئېلىپ، ئىچىدىكى سۈيىدىن قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ.

2. 10 گرام سامساقنى يانجىپ، ئۇنىڭغا بىر دانە قوي ئۆتى ئارىلاشتۇرۇپ، بادام يېغى، ياڭاق يېغى، خاسىڭ يېغى ياكى زىغىر يېغىغا قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىش كېرەك.

3. سېرىقچېچەك، سۇزاپىنىڭ يېغىنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىش، ياۋا بېدە، غار دەرىخىنىڭ ياپرىقى، مەرزەنجۇش، بەرەنجاسپ، سۆئىتەر، بابۇنىلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈلىرى بىلەن گەدەنىنىڭ ئارقىسىغا، قۇلاقنىڭ تۆۋىلىرىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سۇزاپ، سۆئىتەر، بەھمەنلەرنى سىركە، زەيتۇن يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئاپتاپقا قويۇپ ئاپتۇڭا ئېغىزىغا ڭارونكىنى دۇم كۆمتۇرۇپ، چىڭ بېكىتىپ، ڭارونكىنىڭ نەيچىسىنى قۇلاققا تۇتۇپ ھورىنى قۇلاققا ئېلىش لازىم.

4. بىر تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن تەڭ مىقداردىكى ئانا سۈتىگە 10 گرام كالىنىڭ ئۆتىنى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

5. قاپاق چېچىكىدىن 10 گرامنى يانجىپ، 20 گرام كۈنجۈت يېغى، ئالتە گرام رەۋەن، ئۇچ گرام تاغ ئۆچكىسىنىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاز - ئازدىن تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

6. كونا سىرىقمايغا يىلان يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

7. سامساقنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاموت ئۇرۇقى يېغىنى تېمىتىش، ئاچچىق تۇرۇپ سۈيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ تېمىتىشنىڭ ئوبدان ئۇنۇمى بار. قاپاق چېچىكىنى كۈنجۈت يېغىدا ئىزىپ تېمىتسىمۇ قۇلاق ئېچىلىدۇ.

8. چۈمۈلە يېغى ياكى كۈچۈلا يېغىنى تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

چۈمۈلە يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىغا 10 ~ 15 گرام قارا چۈمۈلىنى سېلىپ، 40 كۈنگىچە تومۇز ئاپتاپتا قويۇپ چۈمۈلە يېغى تەييارلىنىدۇ.

9. بابۇنە، ئىكىلىمىلىك، سۆئىتەر، بىنەپشە، كەرەپشىلەرنى قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن چىققان ھورغا قۇلاقنى تەرلىگىچە تۇتۇش لازىم.

10. قۇلاق ئىچىگە گۆش ياكى سۆگەل پەيدا بولغان بولسا كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر ئۇلار قۇلاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە، چوڭقۇردا بولسا ئىنچىكە ئەسۋاب بىلەن بىر ئىلاج قىلىپ كېسىش لازىم. كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن پەلكۈچ تەييارلاپ، زاك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش جاراھەت پۈتتۈرمەيدىغان نەرسىلەرگە مەزكۇر پەلكۈچنى تەگكۈزۈپ قۇلاققا سېلىپ قويسا، قالدۇق يىلتىزلىرىنى يەپ گۆش ياكى سۆگەللەرنى قايتا ئۇنمەيدىغان قىلىدۇ. ئەگەر ھەرقانداق ئۇسۇل بىلەنمۇ كېسىش مۇمكىن بولمىسا قۇلاقنى ئاق توغرىغۇ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن سودا بىلەن قىزىل زەرنىخنى يۇمشاق ئىزىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ شۇ يەرگە قويسا، ئارتۇق گۆشنى يەپ تۈگىتىدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى تۈگەتكەندىن كېيىن جاراھەتنى داۋالاش، جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

11. قۇلاق ئىچىدىكى كىر توسالغۇ پەيدا قىلىپ ئاڭلاشقا تەسىر يەتكۈزگەن بولسا، كىرنى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قۇلاق ئىچىگە كۈنجۈت يېغى، گۈل يېغى ياكى بادام يېغىدىن بىرنى تامغۇزۇپ، ئەتىسى قۇلاقنى قاينىق سۇ ھورىغا ياكى مۇنچا ھورىغا تۇتسا يۇمشىغان كىرلەرنى ئاسانلا تازىلۇەتكىلى بولىدۇ.

زاغۇن ئۇرۇقى، ئاق توغرىغۇلارنى سوقۇپ، سىركىدە خېمىر قىلىپ، پەلكۈچ بىلەن قۇلاققا سېلىپ قويۇپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن ئېلىۋېتىپ، قۇلاقنى تازىلىسا، كىرنى ئاسان ئېلىۋەتكىلى بولىدۇ.

قوْلاق قىچىشىش

قوْلاق قىچىشىش (ھىككەتوْلئوْزنى، خارىشى گۈش) بەزى ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر توْپەيلىدىن قوْلاقنىڭ ئوْزلوْكىدىن قىچىشىپ بىئارام قىلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

تاشقى سەۋەبلەردىن قوْلاق تازىلىقى ياخشى بولماسلىق، يەللىك نەرسىلەرنى كوّپ ئىستېمال قىلىش ۋە قوْلاق ئىچى ئىششىش، ئوْششاق مۇدوْر چىقىش قاتارلىقلار ئوْزوْنغا سوزوْلوْپ يەل (بوْخار) لارغا ئايلىنىپ، قوْلاققا يامان تەسىر قىلغانلىقتىن قوْلاق قىچىشىش كېلىپ چىقىدوْ.

ئىچكى سەۋەبلەردىن ئاساسلىقى بەزى كىشىلەردە نورمالسىز بەلغەم قوْلاققا يامان تەسىر قىلغانلىقتىن قوْلاق قىچىشىش كېلىپ چىقىدوْ.

ئالامىتى

قوْلاق قىچىشىدوْ، ئەمما ئاڅلاش ئىقتىدارى نورمال بولىدوْ. قوْلاق قىچىشىش، قوْلاق ئىچى ئىششىقى، قوْلاق ئىچىگە مۇدوْر چىقىشتەك كېسەللەرنىڭ تەسىرىدىن بولسا قىچىشىش دائىم بىر خىلدا بولىدوْ. يەل (بوْخار) لاردىن بولسا، يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ۋە قوْلاق تازىلىقى ياخشى بولمىغاندا كوْچىيىدوْ.

داۋاسى

مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولمىسوْن ئوخشاشلا ئايارەج پەيقىرا، ئىترىفىل كەشنىزلەر بېرىلىدوْ.

سىرتتىن ئاچچىق بادام يېغى ياكى شاپتوْل مېغىزى يېغى، گوْللوْك ئەمەننى سىركە بىلەن قاينىتىپ سوْزوْپ، قوْلاققا تېمىتىش كېرەك ياكى گوْللوْك ئەمەننى سىركە بىلەن قاينىتىپ سوْزوْپ، گوْل يېغى بىلەن ئارىلاشتوْروْپ قوْلاق يولىغا تېمىتسىمۇ بولىدوْ. شوْمشىنى ئايال كىشىنىڭ سوْتىدە قاينىتىپ، تەمى چىققاندا ئىلمان پېتى قوْلاققا تېمىتىش

سا ياكى ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا سالسا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. سەبرى نى گۈل يېغى ياكى يەسمەن يېغى بىلەن، ھۇزۇز (رۇسۇت) نى ئانا سۈتى بىلەن قاينىتىپ، بىر ئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىلمان پېتى تېمىتىش كېرەك.

باللارنىڭ قۇلىقى يەلدىن قىچىشسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا قوللانغان ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللانسا بولىدۇ. ئەگەر بوۋاق باللاردىكى قۇلاق قىچىشىش ئانا سۈتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما سەۋەبىدىن بولغان بولسا، تۇرۇپنى پاكىزلاپ ئېزىپ، سىركىدە تۇرغۇزۇپ، گۈل يېغى بىلەن تاكى سۈيى قالمىغۇچە قايناتىپ، يېغى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

ئادەتتە دائىم قۇلاق تازىلىقىغا دىققەت قىلىش ھەمدە يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

قۇلاق ۋەرەملىرى

قۇلاق ۋەرەملىرى (ئەۋرامۇلئۇزنى، ئاماسھايى گۇش) قۇلاقنىڭ ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپلىرىدىكى، بولۇپمۇ قۇلاق تۈۋىدىكى يۇمشاق بەزلەرنىڭ ۋەرەملىنىشىگە قارىتىلغان بولۇپ، بۇ ۋەرەملەر ياماق تەسىر ۋە خەۋپ - خەتەرگە ئىگە. قۇلاق ئۆزى سەزگۈر ئەزا بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇنىڭ تۆۋەندىكى يۇمشاق بەزلەرنىڭ مېڭە ۋە سېزىم ئەزالىرى بىلەن مۇناسىۋىتى ناھايىتى زىچ بولغاچقا، ئاسانلا مېڭىگە يامراپ سەرسام ۋە ئەقلىنىڭ ئىلىشىشىنى پەيدا قىلىدۇ ھەتتا بەزىدە ئۆلۈم خەۋپىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى

ھەرخىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار قۇلاققا ياماق تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە، كۆپىنچە بەدەندىكى تۆت خىلىتنىڭ بىرەرسىدە غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قۇلاققا ياماق تەسىر قىلىپ، ئوفۇنەت پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى جەھەتتە، كۆپىنچە يىرىڭلاتقۇچى جاراسىملارنىڭ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇلاققا كىرىپ كېتىشى، باللار قۇسقاندا قۇسۇق مادداىرىنىڭ قۇلاققا كىرىپ كېتىشى، قۇلاققا بىر نەرسە تېگىپ كېتىش ياكى ئۇششاق مۇدۇر چىقىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قۇلاق ۋەرەملىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ۋەرەم قاندىن بولسا، قۇلاق تۈۋى قىزىرىپ، چىڭقىلغاندەك قادىلىپ باش بىلەن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. قۇلاق ئەتراپىنى تۈتۈپ كۆرگەندە قىزىق بىلىنىدۇ. بەزىدە قۇلاقنىڭ نورمال ئاڭلىشىغا تەسىر يېتىدۇ. تىل تېنى ۋە سۇيدۇكى قىزىل بولىدۇ. تومۇرى كۈچلۈك سوقىدۇ.

ۋەرەم بەلغەمدىن بولسا، يۇقىرىدىكى ئالامەتلەرنىڭ تەتۈرسىچە بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. گەرچە ۋەرەملەنگەن قۇلاقتا ئېغرىلىق بولسىمۇ، قۇلاق تۈۋى ئاق، يۇمشاق كېلىدۇ. قىزىللىق ئازراق، ئاغرىقمۇ بوشراق بولىدۇ. بەزىدە تەرەققىي قىلسا قۇلاقتىن يىرىڭ ئاقىدۇ، تىل تېنى ۋە سۇيدۇك قىزارمايدۇ، تومۇرى بوش، ئاستا سوقىدۇ.

سەپرادىن بولسا، قۇلاق ئەتراپى كۆيۈشكەندەك ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، ئېغرىلىق بولمايدۇ. تىل تېنى قىزىل، سۇيدۇكى سارغۇچ كېلىدۇ. تومۇرى تېز سوقىدۇ.

سەۋادىن بولسا، ئىششىق ئېغىر بولۇپ قاتتىقراق بىلىنىدۇ، ئاغرىق ئازراق بولىدۇ. قۇلاق ئەتراپى كۆكۈچ، تۈتۈقراق كېلىدۇ.

داۋاسى

مەزكۇر كېسەللىكنىڭ ھەممە خىلىتلاردىن بولغانلىرىدا زۆرۈرىيەتكە قاراپ سۈرگە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئاغرىقنى پەسەيتىپ، ئىششىقنى ياندۇرغۇچى ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى تېڭىش لازىم. ئىششىق ئېغىز ئالماي تارقاپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا گىل ئەرمىنى، ھۆزۈز، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن چېپىش كېرەك. ئەگەر ئېغىز ئېلىش ئېھتىمالى بولسا ئېغىز ئالدۇرغۇچى مەلھەملەرنى تېڭىش لازىم. لېكىن قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى ماددىنى قاتۇرغۇچى نەرسىلەر ئىشلىتىلسە، ئوفۇنەتلەر رەئىس ئەزا بولغان مېڭە تەرەپكە ئۆتۈپ كېتىش خەۋپى بار.

قۇلاق تۈۋىدىكى ئىششىقلارغا تېڭىلىدىغان دورىلار: سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بابۇنە، زىغىرلارنى ياغ ۋە ئاق موم بىلەن ئىلەشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا تېڭىش لازىم. كەرەم (كاللەكبەسەي) ياپرىقىنى سېرىقمايدا پىشۇرۇپ تاڭسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئىششىق قاتتىق

بولۇپ ئاغرىسا، تارقاتقۇچى زىمادلارنى ئىشلىتىش، خام ياكى داكىنى قاينىق سۇغا چىلاپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا ئىششىققا قويۇش لازىم. ئەگەر ئىششىق سەۋدا مەنبەلىك بولسا، باشلىنىش ۋاقتىدا سوغۇق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: كافۇر مەلھىمى، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. ئاق سەندەل، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن چېپىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولسا، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ زۆرۈر تېپىلغاندا ئازراق قان ئالسا بولىدۇ ياكى قانىنى پەسەيتكۈچى دورىلارنى، مەسىلەن: ھەببى بىنەپشە، مەتبۇخى شاھتەررە، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

قۇلاقتىكى ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولسا كۆكنار يېغى، گۈل يېغى، سۈزاپ يېغى، ئانا سۈتى قاتارلىقلاردىن بىرنى تېمىتسا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولسا، سوغۇقلۇقنى تەڭشىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: ھەببى ئايارەج، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلاردىن بېرىش، سىرتتىن سەۋسەن يېغى، ئاچچىق بادام يېغى قاتارلىقلارنى قۇلاققا تېمىتىش، مەرزەنجۇش، رۇم بەدىيان، سىرىقچە-چەكلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ھورىغا قۇلاقنى تۇتۇش، تۇز، كېپەك قاتارلىق نەرسىلەرنى قىزىتىپ قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ توختىمىسا، تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش كېرەك:

1. كالا ئۆتىدىن ئىككى ھەسسە، ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاق ئىچىگە پەلكۈچ بىلەن سۈركىسە بولىدۇ. سۈركەشتىن بۇرۇن شاكىراب سۇ (تۇز سۈيى)گە چىلانغان پەلكۈچ بىلەن يىرىڭنى تازىلىۋېتىش لازىم.

2. بادام يېغى تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

3. پىيازنى چاناپ داكىغا ئېلىپ مىجىپ، چىققان سۈيىگە تۇخۇم ئېقى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

4. بەش گرام مامىرانچىننى 50 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

5. ساپ ھەسەلنى پەلكۈچكە تەگكۈزۈپ، قۇلاق ئىچىگە سۈركەپ قويسىمۇ ئاغرىق توختايدۇ.

6. كۈدىنى مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسىمۇ بولىدۇ. كېسەل ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا قاراپ مۇۋاپىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

قۇلاق يىرىڭلىق چاقسى

قۇلاق چاقسى (قۇرۇھۇلئۇزنى، بوسۇرى گۈش) قۇلاق ئىچىگە ۋە قۇلاق تۆشۈكى ئەتراپىغا يىرىڭلىق چاقا چىققانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بەدەندىكى تۆت خىلىتىنىڭ بىرەرسىدە غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قۇلاققا ياماق تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن، قۇلاق ئىچى ياكى قۇلاق تۆشۈكى ئەتراپىغا يىرىڭلىق چاقا چىقىدۇ.

بىرەر جايدىن يىقىلىش، بىرەر نەرسە تېگىش، چاقا پەيدا قىلغۇچى بەزى يېمەكلىك ياكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن جاراھەت ۋە ئىششىقلار جاراسىملىنىپ ياكى مۇدۇر چىقىپ ئوفۇنەتلىنىپ، ئاخىر چاقىغا ئايلىنىدۇ.

ئالامىتى

قۇلاق ئىچى ۋە تۆشۈكى ئەتراپىغا ئوخشاش بولمىغان چوڭ ـ كىچىكلىكتە چاقا چىقىدۇ. چاقا ئەتراپى ئىششىش، چىڭقىلىپ ئاغرىش ـ قىزىرىشتىن سىرت، قايسى خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا شۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ. چاقىنىڭ بەزىلىرى بارا ـ بارا قېتىشىپ قاقاچ باغلاپ چۈشۈپ تۆگەيدۇ، بەزىلىرى ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىپ ئاقمىغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىك مادداسىنى پىشۇرۇپ، تازىلىغاندىن كېيىن ئىششىق ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى چارىلەرنى قىلىش كېرەك.

ئەگەر سېرىق سۇ كۆپىرەك ئاقسا 20 گرام موزىنى كۈچلۈكرەك رۇھى شەراب (ئىسپىرت) قا بىر ھەپتە چىلاپ، ئاندىن موزىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىسپىرتنى بىر ئاز ئىسىتىپ، قۇلاققا كۈنىگە ئىككى قېتىم تېمىتىش كېرەك.

قويۇق يىرىڭ چىقسا، كۆكنار گۈلىگە بىرئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇپ، گۈل يېغىغا چىلاپ شۇ ياغنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم. مەرھىمى مەزارە (ھايۋانات ئۆتىدە ياسالغان مەلھەم) ئىشلىتىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سىرتقى زەخمىدىن بولسا، ۋاقتىدا چارە قىلىپ چاقىنىڭ يامانلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. يېمەكلىك ياكى دورىلار تەسىرىدىن بولغان بولسا، بۇ خىل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنى دەرھال توختىتىش بىلەن بىرگە چاقىغا ئامال قىلىش كېرەك.

قۇلاق ئاقمىسى

قۇلاق ئاقمىسى (ناسۇرۇلئۇزنى) قۇلاق ئىچىگە ھەرخىل يىرىڭلىق چاقىلار چىقىپ ساقايماي ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ يىرىڭ، سېرىق سۇ ئېقىپ تۇرغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ ئادەتتە ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمى (ۋەرەمۇلئۇزنى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئىچكى ـ تاشقى ئاممىلارنىڭ تەسىرىدە بىرەر خىلتىنىڭ غالىب كېلىشى، بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى تۈپەيلىدىن جاراسىملار قۇلاقتا ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ، قۇلاق ئىچىدە ھەر خىل ئىششىق ۋە يىرىڭلىق چاقىلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇلار ئۇزۇنغىچە ساقايمىسا ئاخىر ئاقمىغا ئايلىنىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك ئادەتتە سوت ئېمىۋاتقان بوۋاقلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يەنى ئېمىتىش جەريانىدا سوت ۋە بالىنىڭ قۇسۇقلىرى قۇلاققا كىرىپ كەتسە ياكى بالىلارنى يۇيۇندۇرغاندا قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتسە، مەزكۇر كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

بۇرۇن ۋە تاماق ساھەسىدىكى ۋەرەملەرنى ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلمىسا، قۇلاققا يامراپ مەزكۇر كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئۆتكۇر ياكى تېز پەيدا بولىدىغان قۇلاق ۋەرەمى ياكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالىمىسا، قۇلاق ئاقمىسىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

ئۆتكۈر قۇلاق ۋەرەمى بولغاندا پۈتۈن بەدەن قىزىش، ھالسىزلىنىش، قۇلاق قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىللە باش ئاغرىش، ئىشتىھا تۈتۈلۈش، بەزىلەردە گال ـ تاشلاي قىسمى يېقىمسىزلىنىش، بادامچە بەزلەر ئىششىپ ئاغرىشلارمۇ يۈز بېرىدۇ. ئاشلاش سېزىمى تۆۋەنلەپ قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاقتا سۇ كىرىۋالغاندەك بىلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۆتكۈر دەۋرىدە قۇلاقتىن يىرىڭ ئاقمايدۇ، پەقەت سېرىق سۇ ئېقىشى مۇمكىن.

يۇقىرىقى ئەھۋاللارغا قارىتا تولۇق چارە قىلىپ داۋالىمىغاندا ئاردىدىن بىر ~ ئىككى ئاي ئۆتكەندىن كېيىن سوزۇلما خاراكتېرلىك قۇلاق ۋەرەمى ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمىگە ئۆزگىرىدۇ. سوزۇلما قۇلاق ئېقىش ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قۇلاقتىن سېسىق پۇرايدىغان سېرىق سۇ، يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئوفۇنەتلىنىپ ئىششىيدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بىمارنىڭ روھىي كەيپىياتىغا دەخلى يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى ئاشلاش كۈچىنى تەدرىجىي تۆۋەنلىتىدۇ، بەزىدە قۇلاق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. قۇلاق ساھەسى مېڭىگە يېقىن بولغاچقا ، قۇلاقتىكى ئوفۇنەت، جاراسىملار يۇقىرىغا ئۆرلەپ مېڭە پەردىلىرىنى ۋەرەملەندۈرۈپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان مېڭە قېپى ۋەرەمى (سەرسام) ياكى مېڭە ئۆز ماددىسىنىڭ ۋەرەمى، قۇلاق سىرتقى ئۆسۈكچىسىنىڭ ۋەرەمى، قۇلاق سېزىم ئەسەبلىرىنىڭ ۋەرەمى، قۇلاق ئارقا سۆڭەك پەردىسىنىڭ ئاستىغا يىرىڭ يىغىلىش، ۋەرد (ۋېنا) تومۇرى توسۇلۇپ ۋەرەملىنىش قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاققان يىرىڭنىڭ رەڭگى سارغۇچ قان ئارىلاش، يېشىل شىلىمشىمان كەلسە، كېسەللىكنىڭ ئەمدى باشلانغانلىقىنى، سېسىق، قارامتۇل ياكى سۈزۈك ئاق كەلسە كونىرىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇڭا قۇلاق ئېقىشقا سەل قارىماي يېڭى باشلانغان جىددىي دەۋردىلا ئەستايىدىل، تولۇق داۋالاپ ساقايتىش، ئۇنىڭ سوزۇلما خاراكتېرگە ئايلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

داۋاسى

مېڭە ۋە قۇلاقنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەدەن قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇپ، جاراسىملارنى تۈگىتىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، مەجۇنى چۈچپىن، ھەببى كىبرىت قاتارلىق دورىلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

قۇلاق ئىچى قىزىرىپ ئىششىپ قالغاندا ئاق لەيلىگۈلى، بىنەپشە، كاسنە يوپۇرمىقى، كۆك يۇمغاقسوت، ئەنگۈر شىپا (ئىتئۈزۈمى) يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سەككىز گرام گىل ئەرمىنى قوشۇپ قۇلاققا چېپىش لازىم. كافۇرنى زەيتۇن ياكى كۇنجۇت يېغىدا ئېرىتىپ تېمىتسىمۇ بولىدۇ. قۇلاققا دورا تېمىتىشتىن ئىلگىرى سۇس شاكىراب سۇ (تۇز سۇيى) غا چىلانغان پەلكۇچ بىلەن يىرىڭنى تازىلىۋېتىش لازىم. يىرىڭ تازىلاش ئۇچۇن يەنە ئەنزىروت ياكى مەدەستانلارنى باراۋەر مىقداردىكى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ قۇلاققا سېلىش ياكى ساپ ھەسەلنى پەلكۇچكە تەگكۈزۈپ قۇلاق ئىچىگە سۇركەش كېرەك. مەلھەمى مىرىمۇ ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ توختىمىسا، كالا ئۆتىدىن ئىككى ھەسسە، ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاق ئىچىگە پەلكۇچ بىلەن سۇركەش لازىم. قۇلاق يولىنى تۇز سۇيى بىلەن تازىلاپ، موزىنى سوقۇپ ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قومۇش نەيچىگە موزا تالقىنىنى ئېلىپ، قۇلاق ئىچىگە كۇندە ئىككى قېتىم پۈركۈشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇقىرىقىدەك داۋالاش ئۇنۇم بەرمىسە، ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتمەي جاراسمغا قارشى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

قۇلاقنى قالايمىقان كولىماسلىق، قالايمىقان دورا تېمىتماسلىق، قۇلاققا سۇ، سۈت، قۇسۇق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، قۇلاقنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش قاتارلىقلار سوزۇلما خاراكتېرلىك قۇلاق ئېقىش كېسىللىكى ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچە كېسىللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

قۇلاق قاناش

قۇلاق قاناش (ئىنفىجارۇلئۇزنى) ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇلاق تۆشۈكىدىن قان كەلگەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ كېسەل ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

1. ئادەمنىڭ تەبىئىتى كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلغاندا، يەنى بەدەندە بۆھران يۈز بەرگەندە بۈرۈن قانىغاندەك قۇلاقمۇ قانايدۇ.

2. قان بەك زىيادە بولۇپ تومۇر تولۇپ كەتكەنلىكتىن ياكى بەدەن كۈچلۈك سىرتقى زەربىگە ئۇچرىغانلىقتىن، بولۇپمۇ باش قىسمىغا بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن، قۇلاق ئىچىدىكى بىرەر تومۇر يېرىلىپ ياكى ئۇنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قۇلاق قاناش يۈز بېرىدۇ.

3. زەھەرلىك يىلان چاققان ياكى چايان چاققان سەۋەبتىن قۇلاق قانايدۇ. بولۇپمۇ كۆزەينەكلىك يىلاندەك زەھەرلىك يىلانلار چاققاندا، ئۇنىڭ زەھىرى ئادەمنىڭ قېنىنى سۈيۈلدۈرۈپ (ئېرىتىپ) بەدەندىكى بارلىق ئۇششاق تۆشۈكلەردىن قان چىقىپ قۇلاق قاناشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قۇلاق سىرتقى قاتتىق زەربىلەر تۈپەيلىدىن قانسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قۇلاق قاناش تۈرىگە كىرمەيدۇ. بۇ كۆپىنچە هاللاردا ئۆلۈم خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

1. بۆھراندىن بولغان قۇلاق قاناشتا، بۆھراننى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كېسەللىكلەرگە مۇناسىپ هالدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

2. قاننىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان قۇلاق قاناشتا، قاننىڭ تولۇپ ـ تاشقانلىقىغا ئائىت بىر قاتار بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. سىرتقى زەربىدىن بولغان قۇلاق قاناشتا روشەن هالدا سىرتقى جەھەتتىن زەخمىلىنىش تارىخى بولىدۇ.

3. زەھەرلىك يىلان ۋە چايان چاققاندىن بولغان قۇلاق قاناشتا، بۇ نەرسىلەر چاققانلىق تارىخى بولۇش بىلەن بىرگە بەدەندە هاشارات چاققان ئىز بولىدۇ. ئاغرىقتا قۇلاق قاناشتىن ئىلگىرى زەھەرلەنگەنلىكتىن كېلىپ چىققان كۆڭلى ئېلىشىش، بەدەن ئۇيۇشۇش، قۇسۇش ۋە هوشسىزلىنىشتەك بىر قاتار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

1. بۆھراندىن بولغان قۇلاق قاناشنى داۋالاشتا، ئاغرىقنىڭ تېنى ئاجىز بولمىسلا قانىنى توختاتمىسمۇ بولىدۇ. چۈنكى قاناش بىلەن بۆھران كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىك يەڭگىللىشىدۇ. بۇ خىل قۇلاق قاناشنىڭ هەتتا بەدەننى باشقا چوڭ ئاپەتلەردىن ساقلاش رولىمۇ بولىدۇ.

2. قانۇنۇڭ زىيادىلىكىدىن بولغان قۇلاق قاناشنى داۋالاشتا قانۇنۇڭ زىيادىلىكىنى پەسەيتىش، قاننى سوۋۇتۇشقا دائىر ئۇسۇل - چارە ۋە دورىلارنى قوللىنىش كېرەك. سىرتقى زەخمىدىن بولغان قۇلاق قاناشنى داۋالاشتا دەرھال قاننى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

3. زەھەرلىك يىلان ۋە چايان چاققاندىن بولغان قۇلاق قاناشنى داۋالاشتا، دەرھال زەھەر قايتۇرۇش، جىددىي قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. ئومۇمىي جەھەتتە داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋەبنى تېپىپ قاناشنى توسۇش، ئاندىن قاننى توختىتىش ئۇچۇن مىزاجنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىنى كۆزدە تۇتۇپ، قان توختاتقۇچى دورىلارنى قۇلاققا تېمىتىش كېرەك. مەسىلەن: كېسەلدە قىزىتما بولۇپ مىزاجى ئىسسىق بولسا، موزىنى سىركىدە قاينىتىپ، سىركىگە بىر ئاز كافۇر قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىش كېرەك. پاقىيوپۇرمىقى سۇيى ۋە سېمىزئوت سۇيىگە مامىسا، ئاقاقىيالارنى قوشۇپ تېمىتسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. تەلۋە ئانارنى پۇتۇن پېتى سىركىدە قاينىتىپ، پىشقاندا ئانارنى ئېلىپ سۇيىنى سىقىپ، شۇ سۇدىن بىر قانچە تامچە قۇلاققا تېمىتىلسا قاننى توختىتىدۇ. بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولمىسا، كۇدە سۇيىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ تېمىتىلىدۇ. مۆتىدىل قىلىشنى خالىسا كۇدە سۇيىگە بىر ئاز كافۇر قوشۇلىدۇ. كافۇردىن نوقۇتتىن كىچىكىرەك ئېلىپ ئۇنىڭغا بىر گىرام زەمچە قوشۇپ، قۇلاققا پەلكۇچ ئارقىلىق كىرگۈزۈش ياكى جىغان مونچىقىنى قاينىتىپ، سۇيىنى قۇلاققا تېمىتىش ئارقىلىق قان توختىتىشقا بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئۇنۇم بەرمىسە دەستىكار ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

قۇلاقنىڭ ئاۋازدىن قېچىشى

قۇلاقنىڭ ئاۋازدىن قېچىشى (ھەربۇلئۇزنى، نازاكەتى گۇش) قۇلاقنىڭ ھەرخىل كۇچلۇك ئاۋازلارنى ئاڭلاشتىن قاچىدىغان بولۇپ قېلىشىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

مېڭە ھەرخىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن ئاجىزلىشىپ، قۇلاق ھەر خىل كۇچلۇك ئاۋازلارنى ئاڭلاشتىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى

مېڭىنى كۆچەيتىش تەسىرىگە ئىگە ھەرخىل ئىترىفىل ۋە خېمىر دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇرۇنغا پۈرتىلىدىغان، تېمىتىلىدىغان ياكى مېڭىنى كۆچەيتىدىغان باشقا ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللانسا بولىدۇ. مېڭە ئاجىزلىقى ۋە باش ئاغرىقى كېسىلىنىڭ كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل ـ چارىلەرنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

قۇلاقنى سۇ كىرىپ كېتىش

قۇلاق ئىچىگە سۇ كىرىپ كېتىش (دوختۇرلۇق مائارىپىدا ئاسىيلىقتىن قۇلاق يولىغا سۇ كىرىپ كەتكەنلىكىگە قارىتىلغان).

سەۋەبى

سۇ ئۇزۇش، باش يۇيۇش، مۇنچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇش ۋاقىتلىرىدا تۇيۇقسىز قۇلاقنى سۇ كىرىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

قۇلاقنى سۇ كىرىپ كەتكەنلىكى ئۆزىگە ئېنىق مەلۇم بولىدۇ. قۇلاق ئېغىرلىشىپ، ئازراق ئاغرىيدۇ. خۇددى قۇلاقنى پاختا تىقىپ ئالغاندەك سېزىلىپ، نورمال ئاۋازلارنى ئاڭلىمايالمايدۇ ياكى بوش ئاڭلايدۇ. بەزى كىشىلەردە كىرىپ كەتكەن سۇ چىقماي تۇرۇپ قېلىپ، قۇلاق ئىششىقلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى

قۇلاقنى كىرىپ كەتكەن سۇنى چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ۋاقتىدا چارە قىلىش كېرەك.
ئالىقانىنى سۇ كىرىپ كەتكەن قۇلاقنى قويۇپ باشنى شۇ تەرەپكە قىيسايتىپ ھەرىكەت

لەندۇرۇش ياكى سەكرەش كېرەك.

قۇرۇق پاختىنى پەلكۇچ قىلىپ قۇلاق ئىچىگە سېلىپ، سىلىق ھەربكەتلەندۇرۇپ سۇنى پاختىغا سۈمۈرتۇش كېرەك.

چۈشكۇرتكۇچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۇرتۇش ئارقىلىقمۇ چىقىرىۋەتكىلىمۇ بولىدۇ.

قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش

قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش (دوخۇلى ھەۋام فىلئۇزنى، دەر ئامەدەنى ھەشر دەرگۇش) قۇلاقنىڭ تۆشۈكىگە قۇرت، پاشا، چۈمۈلە قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىپ، قۇلاقتا يېقىمسىزلىق ياكى ئاغرىق كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

قۇلاققا ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا بولۇپمۇ يېزا ـ قىشلاقلاردا، ھاشاراتلار كۆپ جايلاردا، ئۇخلاپ قالغاندا ھاشاراتلار ئۆمىلەپ ياكى ئۇچۇپ كىرىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

قۇلاق ئىچىدە ھاشاراتنىڭ مىدىرلىغانلىقى ئېنىق بىلىنىدۇ، قۇلاق يېقىمسىزلىنىدۇ ھەتتا ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئاڭلاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

داۋاسى

قۇلاق ئىچىدىكى ھاشاراتنى كۆزگىلى بولسا، ئېھتىيات بىلەن قىسقۇچتا قىسىپ ئېلىۋەتسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچكىرەك بولۇپ كۆرۈنمىسە ھەمدە ئالغىلى بولمىسا، ھاشارات ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىپ ھاشاراتنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن، سۇيۇقلۇقلار ۋە سۇيۇقلۇق دورىلار بىلەن ھاشاراتنى ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىش ياكى بەزى ئۇسۇل ـ چارىلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش كېرەك. ھاشارات ئۆلتۈرۈش ئۇچۇن ئاق تۇغ

رىغۇنى قىزىق سۆدا ئېرىتىپ، 5% لىك ئېرىتمە تەييارلاپ قۇلاققا تېمىتىش ياكى ھۆل ئەفسەنتىن، شەھمەنزەل، شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى قاينىتىلغان سۈيىدىن قايسىبىرى بولمىسۇن شۇنى قۇلاققا تېمىتىش كېرەك. ئۆلگەن ھاشاراتنى چىقىرىش ئۈچۈن سۈيۇقلۇقلار بىلەن ئېقىتىپ چىقىرىشتىن سىرت، يۇڭدىن پەلكۇچ تەييارلاپ، ئېرىتىلگەن شاپتۇل يېپلىمى ياكى ھەسەل بىلەن ھۆل قىلىپ قۇلاق ئىچىگە سېلىپ قويسا، ئۆلگەن ھاشارات پەلكۇچكە چاپلىشىپ چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇل - چارىلەردىن باشقا، يەنە ھاشارات قۇلاققا كىرىپ كەتكەندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا قوللانغان ھاشارات ئۆلتۈرۈش ۋە ئۇنى چىقىرىش ئۇسۇل - چارە، دورىلىرىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

قۇلاق زەخملىنىش

قۇلاق زەخملىنىش (زەربە تۇلئۇزنى، زەربەئى گۇش) ھەرخىل تاشقى زەربىلەر تۇپەيلىدىن قۇلاق سۈپرىسىنىڭ قاتلانغان، سۇنغان، زەخملەنگەن ياكى يىرتىلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

قۇلاق سۈپرىسى گەرچە ناھايىتى يۇقىرى دەرىجىدە ئەۋرىشىمچانلىققا ئىگە بولسىمۇ، لېكىن قۇلاقنى قاتتىق تولغاش، تاياق ياكى شاپىلاققا ئوخشاش زەربىلەر قاتتىق تېگىش، قاتتىق سوقۇلۇش - يىقىلىش ياكى تىغ تېگىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قۇلاق سۈپرىسى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە زەخملىنىدۇ يەنى قۇلاق سۈپرىسى يىرتىلىدۇ ۋە قۇلاق كۆمۈرچىكى سۇنىدۇ ھەتتا ئېزىلىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

قۇلاق سۈپرىسى كۆمۈرچەكتىن تۇزۇلگەن بولۇپ، مۇسكۇللار ناھايىتى ئاز، قان تومۇرلار ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. شۇڭا زەخملەنسە ئىششىش، قىزىرىش، كۆكىرىش، ئاغرىش، قاناشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتىكىدەك قاتتىق زەربىگە ئۇچرىغانلىرىدا گەرچە تېرە بۇزۇلمىسىمۇ، ئەمما تېرە

ئاستىدىن قان چىقىپ قۇلاق سۈپرىسىدا قىزىرىش، ئىششىش، قاناش ئېغىر بولسا كۆكىرىش، قۇلاققا ئازراقلا بىر نەرسە تەگسە ئاغرىشتەك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تىغ تېگىپ زەخمىلەنسە جاراھەت ئېغىزى رەتلىك، جاراھەت قىرىدىكى تېرە قورۇلغان بولىدۇ. باشقا نەرسىلەردىن زەخمىلەنسە جاراھەت ئېغىزى رەتسىز بولىدۇ ھەمدە كۆمۈرچەكلەر ئۇۋۇلغان، سۈنغان بولىدۇ.

قاتتىق كۈچ تۈپەيلىدىن قۇلاق سۈپرىسى زەربىگە ئۇچرىغان بولسا، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ياكى تۆۋەندىن يۇقىرىغا مەلۇم دەرىجىدە يىرتىلغان بولىدۇ. يۇقىرىدىن تۆۋەنگە يىرتىلغانلىرى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى

قۇلاق زەخمىلىنىپ تېرىسى بۈزۈلمىگانلىرىغا يەرلىك ئورۇننى پاكىز تازىلاش بىلەن بىرگە قاناشنى توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش، يۇقۇملىنىپ جاراھەتكە ئايلىنىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

قۇلاق يىرتىلغانلىرىغا قان توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە چاپلاشتۇرغۇچى مەلھەملەر بىلەن چاپلاش ھەم غاز قانىتى قويۇپ تۇراقلاشتۇرۇش كېرەك.

قۇلاق كۆمۈرچەكلىرى سۈنغانلىرىغا سەبرە، مۇرمەككى، مۇغاس، ئاقاقىيا، رازىيانەج، خېنىلەرنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، قۇلاقنىڭ سۈنغان تەرىپىگە تېڭىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا كۆمۈرچەكنى قاتۇرۇپ، ئەزانى ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرەلەيدۇ. ئەگەر قۇلاق ئىچىدىن تاشقى تەرەپكە قاتلىنىپ سۈنغان بولسا، مەزكۇر دورىلارنى تاشقى تەرەپكە تېڭىش لازىم. ئەگەر قۇلاق ئىچكى تەرەپكە سۈنغان بولسا دورىلارنى ئىچكى تەرەپكە تېڭىش لازىم.

ئەگەر قۇلاق سۈنۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا جاراھەتلىنىپ، قىسىملىرى بىر - بىرىدىن ئاجرالغان بولسا، ئۇ ھالەتتە دورىلارنى ئىچكى ۋە تاشقى ھەر ئىككىلا تەرەپتىن تېڭىش لازىم.

قۇلاق زەخمىلىنىپ قان چىقىش دەرىجىسىگە يەتكەن بولسا، سۈنغان جايىنى ۋاقىتىدا تېڭىپ، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن سىقىچ، قىننەپ، زىپت، ئاق مومىلارنى ئۆردەك يېغى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. بۇ مەلھەم قۇلاققا ئوخشاش كۆمۈرچەك خاراكتېرلىك ئەزالار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان شۇ خىلدىكى دورىلار بولۇشى لازىم. قۇلاق سۈپرىسى سۈنۈپ قان توختىمىسا، قان توختىتىش چارىسىنى قىلىش كېرەك.

قۇلاق كەينى يېرىلىش

قۇلاق كەينى يېرىلىش (تەرقىدىنى بىيخى گۇش، شىقاقى ئەسلۇلئۇزنى) بۇ قۇلاقنىڭ كەينى يېرىلىپ، چاقىغا ئايلانغان كېسەلگە قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە بالىلاردا ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

كىچىك بالىلارنىڭ تېرىسى نېپىز، نازۇك بولغاچقا كۆپ قۇسۇش، تەرلەش قاتارلىق ئامىللار تۈپەيلىدىن، قۇلاق كەينى يۇقۇملىنىپ (ئوفۇنەتلىنىپ) قىزىرىش، قىچىشىش، سولىشىش، يېرىلىشلار كېلىپ چىقىدۇ. يېرىلغان جايدىن داۋاملىق سېرىقسۇ چىقىپ ئەتراپقا كېڭىيىپ چاقىغا ئايلىنىدۇ.

ئالامىتى

قۇلاق سۈپرىسىنىڭ كەينىدە دەسلەپتىلا قىزىرىش، قىچىشىش، ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، تاتلاش، سۇركىلىش نەتىجىسىدە سېرىق سۇ چىقىپ، كېڭىيىپ سېرىق چاقىغا ئايلىنىدۇ. بەزىدە چاقىلار ھەتتا قۇلاق كەينىدىن يۇز ۋە باش ساھەلىرىگىچە تارقىلىپ، قىچىشىش بارغانسېرى كۈچىيىدۇ.

داۋاسى

دەسلەپتە ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسى ۋە قۇلاقنىڭ تۈۋىنى يەڭگىل تىلىپ، قائىدە بويىچە لوڭقا قويۇش ھەمدە ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن شۇ جاينى ئانا سۈتى بىلەن يۇيۇش كېرەك.

قۇلاق كەينىنى تازىلاش ئۈچۈن 10 گرام مامىرانچىنىنى 100 گرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، پاختىنى چىلاپ تازىلاش كېرەك.

قۇلاق كەينىدىكى بۇ جاراھەتنى قۇرۇتۇپ ساقايتىش ئۈچۈن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ سېپىپ ياكى سۇفۇپى سۇنۇننى يۇمشاق سوقۇپ سېپىش كېرەك. بەزىدە ئۆز ئانىسىنىڭ سۈتىنى سۈركەپ قويسىمۇ ياخشى بولۇپ قالىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار

قۇلاق ئىلتىهابى (يالليۇغى) غا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار

ئەنگۈر شىپا (ئىتئۈزۈمى) نىڭ پىشقان مېۋە سۈيىگە باراۋەر مىقداردا گۈل يېغى قوشۇپ، بىر ئاز ئىسسىتىپ، قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ ۋە سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقى 15 گرام، ئەنگۈر شىپانىڭ پىشقان مېۋىسى 10 گرام، كۆك يۇمغاق سۇت 15 گرام، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قۇلاق تۈۋىگە زىماد قىلىنىدۇ.

تۇرۇپ يېغى ئىسسىتىلىپ، قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ.

داۋائى چىركى گۈش

تەركىبى: تەنكار ئۇچ گرام، لىمون سۈيى ياكى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: تەنكارنى كۈشتە قىلىپ، لىمون ياكى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ قۇلاق ئىچى ياغلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاق ئىچىدىكى يىرىڭلارنى تازىلايدۇ.

داۋائى تەننىين

تەركىبى: زەنجىۋىل 8.1 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 8.9 گرام، بادام مېغىزى 13.5 گرام، نىشاستە 27 گرام، ئاق شېكەر 18.9 گرام، كالا سۈتى 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈت، شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىمارغا مۇسھىل بېرىپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سىرتتىن رەۋغىنى پەجەل، رەۋغىنى گۈل بىلەن قۇلاق ياغلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالايدۇ.

رەۋغىنى مۇسەككىن

تەركىبى: گۈل يېغى 27 گرام، بادام يېغى 13.5 گرام، كونا سىركە 8.1 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۆزىگە لايىق قاچىغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا 5 ~ 10 مىنۇت قايىنىتىپ، داكىدا سۈزگەندىن كېيىن شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا بىر ئاز ئىسسىتىپ، قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

قۇلاق ئىششىقىنى ياندۇرىدىغان تىللا

تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، مامىسا، گىل ئەرمىنى، ھۈزۈز، قوغۇشۇن ئۇپىسى، كاسىنە ئۇرۇقى، تاباشىر، كافۇر ھەربىرى 13.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، ئەنگۈر شىپا سۈيى ياكى ھۆل كاسىنە سۈيىدە خېمىر قىلىپ، چىلان ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شىياق ياساپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا قاينىق سۇدا ئېرىتىپ قۇلاق تۈۋىگە چېپىلىدۇ.

پەتىلەئى زەھرىگاۋ (كالا ئۆتى پەلكۈچىسى)

تەركىبى: كالىنىڭ ئۆتى بىر دانە، ھەسەل 15 گرام، ئەنزىرۇت بەش گرام.

تەييارلىنىشى: ئەنزىرۇتنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە كالىنىڭ يېڭى ئۆتىنى تۆكۈپ، ئۇزۇن ۋاقىت قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەۋەبتىن قۇلىقىدىن يىرىڭ ئاقىدىغان كىشىلەرگە پاكىز پاختا بىلەن ياسالغان پەلكۈچنى مەزكۇر دورىغا مىلەپ، قۇلاق ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ. يەنى ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

قەتۇرى زەھرى گۆسفەند (قوي ئۆتى تامچىسى)

تەركىبى: سامساق 50 گرام، قوي ئۆتى بىر دانە.

تەييارلىنىشى: 50 گرام سامساقنى 100 مىللىلىتىر سۇدا پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىنى سۈزۈپ، ئۇستىگە قوينىڭ يېڭى ئۆتىنى قويۇپ شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا سەل ئىسسىتىپ قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەتۇرى سەمئىي (قۇلاق تېمىتىلما دورىسى)

تەركىبى: ھۆل سۈزاپ سۈيى، ھۆل مەرزەنجۇش سۈيى ھەربىرى 18.9 مىللىلىتىردىن، بابۇنە يېغى 40.5 مىللىلىتىر، پەرپىيۇن يېغى 13.5 مىللىلىتىر، رەۋغىنى پەجەل 13.5 مىللىلىتىر، قۇندۇز قەھرى بىر گرام.

تەييارلىنىشى: قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سالايە قىلغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا بەش مىنۇت قايىنىتىپ سۈزۈپ شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاق گاسلىقنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن سەل ئىسسىتىپ، قۇلاق ئىچىگە كۇندە ئىككى قېتىم تېمىتىلىدۇ.

قەتۇرى رەۋغىنى گۇل

تەركىبى: گۇل يېغى 18.9 گرام، بادام يېغى 13.5 گرام، سىركە 27 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى بىرلەشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا بەش مىنۇت ئەتراپىدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: زۆرۈر بولغاندا بىرئاز ئىسسىتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

ئەرقى نانخا

تەركىبى: نانخا بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىنى سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پار سۈيى تامچىلىتىپ چۈشۈرۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىق، كۆز ئاغرىقى، پالەچ، قول تىترەش، پەينەك سۇسلۇقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەلھەمى مىسرى

تەركىبى: سىركە 21 گرام، ھەسەل 24 گرام، زەنگار ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەل، سىركىلەرنى قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىدىن سوقۇلغان زەنگارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقنىڭ جاراھىتىنى داۋالايدۇ.

قەتۇرى كەرەم

تەركىبى: شاپتۇل غازىكىنىڭ شىرىسى، پىننە ياپرىقىنىڭ شىرىسى مەلۇم مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقتىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

قەتۇرى ۋەجئۇلئۇزنى ھار

تەركىبى: گۈل يېغى 18 گرام، تاتلىق بادام يېغى 15 گرام، سىركە 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىغاندىن كېيىن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

قەتۈرى ۋەجئۈلئۈزنى بارىد

تەركىبى: سۈزاپ سۈيى، رەيھان سۈيى ھەربىرى 21 گرام، بابۇنە يېغى 45 گرام، پەرپەيۇن يېغى ئالتە گرام، كونا ھاراق 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى تۇگەپ يېغى قالغۇچە قايناتتىپ تەييارلاپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

قەتۈرى خۇبسۈلھەدىد

تەركىبى: سىركە ۋە تۆمۈر كۆيۈندىسى مەلۇم مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: تۆمۈر كۆيۈندىسىنى سىركىگە بىر ئاي چىلاپ، تۆمۈر كۆيۈندىسى سۈزۈۋېتىلىپ قالغان قىسمى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقنىڭ كونا جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ.

قەتۈرى جالىنۇس

تەركىبى: ئانار، كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: ئانارنى تېشىپ ئىچىدىكى دانىچە ۋە گۆشلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنى بالا سۈيدۈكى بىلەن توشقۇزۇپ، تۆشۈكنى ئېتىپ، ئوتتا كۆمۈپ قىزىتىپ تەييارلاپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقنى يىرىڭ ۋە كىرلاردىن تازىلايدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

قەتۈرى ئەسەم

تەركىبى: كۈندۈر، زەپەر، قۇندۇز قەھرى، ئاق خەربەق ھەربىرى توققۇز گرام، گىل ئەرمىنى، توغرىغۇ، ھاراق ھەربىرى ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار ھاراقتا ئېرىتىلىپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارى ناچارلىشىش، پاڭلىق ۋە قۇلاق غۇڭۇلداشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغىنى كۈندۈر

تەركىبى: كۈندۈر 15 گرام، سەبرە، مۇرمەككى، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى، رۇسۇت (ھۇزۇز)، كالا ئۆتى ھەربىرى ئۈچ گرام، ئاچچىق بادام يېغى 60 گرام، كونا مۇسەللەس 120 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ قىسمى تۇگەپ ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

رەۋغىنى تۇرۇپ (دەۋغىنى پەجەل)

تەركىبى: تۇرۇپ سۇيى 1500 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 500 مىللىلىتىر.

تەييارلىنىشى: سۇيى تۇگەپ ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

پەتىلە مەرۋى

تەركىبى: مەرۋى (كۈنۈچە) ئۇرۇقى، ئەنزىرۇت تەك مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، پەلكۈچنى دورىغا مىلاپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، يىرىڭنى توختىتىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇن پارسچە بىينى، ئەرەبچە ئەنف دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى سىرتقى بەش سەزگۇ (ھەۋاسى خەمسە زاھىرى) ئەزالىرىنىڭ بىرى. ئۇنىڭ ئاساسلىق ۋەزىپىسى تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەرخىل پۇراقلارنى ئۆزىدىكى پۇراش كۇچى (قۇۋۋەتى شامىمە) ئارقىلىق ئەينى بويىچە سېزىپ، چوڭ مېڭە ئالدىنقى قىسمىدىكى ئورتاق ھېس قىلىش (ھېسسىي مۇشتەرەك) ئورنىغا يەتكۈزۈپ، نورمال پۇراش سېزىمىنى بارلىققا كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۇ، ئىنسانلارنى نەپەسلىنىش ئۇچۇن ۋاستە يول بىلەن تەمىنلەش، ئازنى جاراڭلىق قىلىش ۋە يۇزگە زىننەت بېرىش رولىنى ئويناپدۇ. بۇرۇنىنىڭ پۇراش خىزمىتى نورمال بولغاندىلا ئىنسانلار ھەرخىل پۇراقلارنى توغرا ھېس قىلالايدۇ. بۇرۇنىنىڭ تۇزۇلۇشى نورمال ۋە كېسەللىكلەردىن خالىي بولغاندىلا، ئىنسانلار مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، نورمال نەپەسلىنىش، ئاۋازى جاراڭلىق بولۇشتەك ئىمكانىيەتلەرگە ئىگە بولالايدۇ. شۇڭا، تېبابەتتىمىز بۇرۇنىنىڭ سىرتى ۋە ئىچكى قىسمىدا يۇز بەرگەن كېسەللىكلىرى ھەمدە ئۇلاردىكى مىزاجلىق، مىزاجسىز ئۆزگىرىشلەر ۋە سىرتقى زەخمىدىن بولغان كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى (ئىچكى ۋە تاشقى داۋاسى، دەستىكار ئۇسۇللىرى)، پەرھىزى، ئوزۇقلىنىشى قاتارلىقلارنى ئۆزىگە خاس مىللىي ئۇسلۇبتا بايان قىلىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى توغرا تەشخىس قىلىش ھەمدە ئۇلارنى توغرا داۋالاپ بىر تەرەپ قىلىش ئۇچۇن ئالدى بىلەن بۇرۇنىنىڭ تۇزۇلۇشىنى ياخشى ئىگىلەش كېرەك.

بۇرۇنىنىڭ تۇزۇلۇشى

بۇرۇن ئادەم بەدىنىدىكى سىرتقى بەش سەزگۇنىڭ بىرى بولغان پۇراش كۇچى (قۇۋۋەتى شامىمە) نىڭ خىزمىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرغۇچى مەخسۇس ئەزادۇر. ئۇ پۇراش خىزمىتىنى بېجىرىشتىن سىرت، نەپەسلىنىش ۋە ئاۋازنىڭ جاراڭلىق چىقىشىغا يارەدەم بېرىشتەك روللارغا ئىگە.

بۇرۇن — سىرتقى بۇرۇن ۋە ئىچكى بۇرۇن يەنى بۇرۇن بوشلۇقىدىن تەركىب تاپقان.

سىرتقى بۇرۇن

بۇرۇننىڭ شەكلى ئۇچ قىرلىق پىرامىداغا ئوخشاش بولۇپ، يۈزىنىڭ ئوتتۇرىسىغا، كالپۇكنىڭ ئۈستىگە جايلاشقان. ئۇنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپى تارراق بولۇپ، پېشانىغا تۇتۇشىدۇ. تۆۋەنكى تەرىپى كەڭرەك بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىككى تۆشۈك بولىدۇ. بۇرۇننىڭ ئۈستۈنكى يېرىمى سۆڭەك، تۆۋەنكى يېرىمى كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكى ئوتتۇرىسىدا بۇرۇننى ئوڭ ۋە سولغا بۆلۈپ تۇرغۇچى دىۋار بولۇپ، ئۇ بۆلگۈچى كۆمۈرچەك (غۇزرۇفى فاسىل) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇرۇن تۆشۈكلىرىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە تۈكلەر بولۇپ، نەپەسلەنگەندە چاڭ ـ توزان قاتارلىقلارنى توسۇپ قېلىش رولىنى ئويناىدۇ. بۇرۇننىڭ سىرتى ئىككى يان قىسمى ئۈستى تەرەپتە بىرلىشىپ بۇرۇن قىرىنى ھاسىل قىلىدۇ ھەمدە ئالدى تەرەپتە بىر دۆڭچە ھاسىل قىلىپ ئاخىرلىشىدۇ. بۇ بۇرۇن ئۇچى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇرۇندا ئۇچ سۆڭەك يەنى ئىككى يان سۆڭەك ۋە بىر ئوتتۇرا پاسىل سۆڭەك بولىدۇ. بۇ سۆڭەكلەرنىڭ يۇقىرى تەرىپى تار ئەمما قېلىن، تۆۋەن تەرىپى كەڭ ئەمما نېپىز بولغاچقا، سىرتقى زەخمگە ئۇچرىغاندا تۆۋەن تەرىپى ئاسانلا سۇنىدۇ ياكى جايىدىن يۆتكىلىپ كېتىدۇ.

بەش كۆمۈرچەك يەنى، ئىككى يۇقىرىقى يان كۆمۈرچەك (غۇزرۇفى جانىبەئى ئەلا)، ئىككى تۆۋەنكى يان كۆمۈرچەك (غۇزرۇفى جانىبەئى سوفلا) بولىدۇ. بۇ ئىككى كۆمۈرچەك بۇرۇن ئىككى تۆشۈكىنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، ئۇلار قاناتسىمان كۆمۈرچەكلەر (غۇزرۇفى جەناھىيە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى ئوتتۇرىدىكى ئايرىغۇچى كۆمۈرچەك (غۇزرۇفى فاسىل) بولۇپ، بۇ بەش كۆمۈرچەك مەزمۇت ۋە قېلىن كەلگەن بىر يىپلىق پەردە (غىشائى غۇزرۇفى) ئارقىلىق بۇرۇننىڭ سۆڭەكلىرى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىچكى تەرىپىنى ئەستەرلەپ تۇرىدىغان بەلغەمسىمان پەردە (غىشائى مۇخاتى) تاشقى جەھەتتە بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ گىرۋەكلىرىگە بۇرۇن تېرىسى ئارقىلىق، ئىچكى جەھەتتە بۇرۇن غارى (بۇرۇن بوشلۇقى) نىڭ ئەستەرسىمان پەردىسى ئارقىلىق تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

سىرتقى بۇرۇندىكى ۋەرد تومۇر (كۆك تومۇر) لار يۈز قىسمىدىكى كۆك تومۇرلار ئارقىلىق مېڭىگە تۇتىشىدۇ. يۈزدىكى كۆك تومۇرلارنىڭ قاپقاقلىرى بولمىغاچقا، قان ئېقىمى يۇقىرى ـ تۆۋەن ئېقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، بۇرۇندىكى جاراھەتلەرنى قول بىلەن قالايمىقان

سىقىپ ئوفۇنەتلەندۇرۇپ قويۇلسا، ئوفۇنەتلەر مېڭىگە كىرىپ كېتىپ، يامان ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىشى ھەتتا ئۆلۈم خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئىچكى بۇرۇن

ئىچكى بۇرۇن — بۇرۇن غارى ياكى بۇرۇن بوشلۇقى (جەۋھۇلئەنفى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ يۇزنىڭ ئوتتۇرا سىزىقىغا، تاكالاينىڭ ئۈستۈنكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئوتتۇرا پاسىل ئارقىلىق ئوڭ ۋە سولغا بۆلۈنۈپ تۇرغان ئىككى بوشلۇقتىن ئىبارەت. بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ ئالدى قىسمى ئىچىدىكى تېرە بىلەن قاپلانغان جايدا بۇرۇن تۈكلىرى، ماي ۋە تەر بەزلىرى بولۇپ، ئاسانلا چاقا پەيدا بولىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقلىرىنىڭ ئىككىسىدىلا ئىچكى جەھەتتە يۇقىرى ۋە تۆۋەندە ئىككىدىن تۆشۈك بولۇپ، يۇقىرىدىكى ئىككىسى يۇز بىلەن تۆۋەندىكى ئىككىسى يۇتقۇنچاق بىلەن تۇتىشىدۇ؛ ① ياش كانالچىسى (مەجرەددەمئى) ئارقىلىق كۆز ئۆيى بوشلۇقى بىلەن تۇتىشىدۇ؛ ② تاماق يۇقىرى كانالچىسى (مەجرائى ھەنەكى مۇقەددەم) ئارقىلىق ئېغىز بوشلۇقى بىلەن تۇتىشىدۇ؛ ③ بۇرۇن تۆشۈكلۈك سۆڭىكىنىڭ تۆشۈكى (سۇفۇپى مىسفات) ئارقىلىق باش سۆڭىكى بوشلۇقى بىلەن تۇتىشىدۇ؛ ④ تاماقتىكى قوزۇقسىمان تۆشۈك ئارقىلىق قوزۇقسىمان بوشلۇق بىلەن تۇتىشىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقلىرى 15 سۆڭەكنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچى باش سۆڭەك، 12 سى يۈز سۆڭەكتىن ئىبارەت. بۇرۇننىڭ ھەربىر بوشلۇقىدا بىردىن مېھراب ۋە بىر قانچىدىن دۆڭارلار بولىدۇ.

بۇرۇن بوشلۇقى مېھرابلىرى ئۈزۈنچاق ۋە تار كېلىدۇ. تۆشۈكسىمان قىسمىنىڭ يان تەرىپى چوڭقۇر، ئوتتۇرىسى كەڭ، ئىككى بېشى تار كېلىدۇ. ھەربىر بوشلۇقنىڭ ئىچكى دۆڭارى يەنى ئىنچىكە نېپىز كەلگەن ئوتتۇرا دۆڭارى بۇرۇننىڭ ئىككى بوشلۇقىنى بىر - بىرىدىن ئايرىپ تۇرغان بولۇپ، بەزى كىشىلەردە بىر تۆشۈك بولغاچقا، بۇ ئىككى بوشلۇق بىر - بىرى بىلەن قوشۇلۇپ تۇرىدۇ. بۇرۇننىڭ سىرتقى دۆڭارىنىڭ ئىچكى سەتىھىدە ئۈچ ئۈزۈن نەيچە بولۇپ، ئۇلار ئۈچ تال سۆڭەكسىمان قاتلاملار ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە يۇقىرى قاتلامدىكى نەيچە ھەممىدىن كىچىك بولىدۇ. ئوتتۇرا قاتلامدىكى نەيچىدە ئىككى تۆشۈك بولىدۇ. ئاستىنقى قاتلامدىكى نەيچە بۇرۇن سىرتقى دۆڭارىنىڭ ئۈزۈنلۈقى بىلەن تەڭ بولىدۇ. بۇ نەيچىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ياش نەيچىسى (مەجرەد دەمئى) نىڭ ئاستىنقى تۆشۈكى جايلاشقان بولىدۇ. بۇ تۆشۈك ئارقىلىق كۆزنىڭ ياش سۇيۇقلۇقى

بۇرۇن تەرەپكە سىزىپ چۈشىدۇ.

بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئىچىنى ئەستەرلەپ تۇرىدىغان شىلىمشىق پوتلىسىمان پەردە (غىشائى مۇخاتى) ئۆز ئاستىدىكى سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەر پەردىسى بىلەن ناھايىتى ياخشى تۇتىشىپ تۇرغان بولىدۇ.

1. ئۇنىڭ يۇقىرىقى تەرىپى بۇرۇننىڭ يۇقىرىقى تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق تېرە بىلەن؛ 2. بۇرۇننىڭ تۆۋەنكى تۆشۈكلىرى ئارقىلىق يۇتقۇنچاقنىڭ پوتلىسىمان پەردىسى بىلەن؛ 3. ياش نەيچىلىرى ئارقىلىق كۆزنىڭ قاپقىدىكى ئەستەر پەردە، (تەبەقەئى مۇلتەھەمە) بىلەن؛ 4. يۇتقۇنچاق ۋە باشقا تۆشۈكلەر ئارقىلىق پېشانە ۋە باشقا سۆڭەك بوشلۇقلىرى تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇڭا بۇرۇندا ئىششىق بولسا مۇشۇ پەردە ئارقىلىق شۇنىڭغا ئالاقىدار بولغان ئورۇنلاردا ئەكس تەسىر پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: زۇكام يۇز بەرگەندە، باش ئاغرىقى، بۇرۇندىن سۇ، كۆزدىن ياش ئېقىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ھەتتا بۇرۇن ئىششىقى مېڭە پەردە ئىششىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇرۇن بوشلۇقىدا تۆۋەندىكىدەك ئەسەب (نېرۋا) لار بار: ① پۇراش ئەسەبى (ئەسەبى شامىمە) نىڭ يىپچىلىرى بۇرۇن ئوتتۇرا پاسىلىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىكى سۇزگۈچى سۆڭەك (ئەزمى مىسفات) نىڭ بۇلۇتسىمان قىسمى ۋە يۇقىرى ئوتتۇرا سەتھىگە تارقالغان؛ ② كۆز ئەسەبى (ئەسەبى ئەينىيە) نىڭ كۆرۈش شاخچىلىرى بۇرۇن پاسىلىنىڭ يۇقىرىقى ۋە ئالدىنقى بۆلىكى ھەم بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ سىرتقى دىۋارىغا تارقالغان؛ ③ ئۈستۈن تاماق ئەسەبى (ئەسەبى پەككى ئەلا) نىڭ بىر قانچە تارماقلىرى تۆۋەنكى بوشلۇقتىكى چىگىش سۆڭەك (ئەزمى مۇلتەۋى ئەسفەلى) دائىرىسىگە تارقالغان؛ ④ بۇرۇن پەررەك ئەسەبى (ئەسەبۇلخەيشۇمى) ۋە باشقا ئەسەب شاخچىلىرى بۇرۇن پاسىلىنىڭ يۇقىرى ۋە ئوتتۇرا قىسمىغا تارقالغان؛ ⑤ بۇرۇن ۋە تاماق ئەسەب شاخچىلىرى (ئەسەبۇلئەنفى ۋە ئەسەبۇلھەنەكى) بۇرۇن ئوتتۇرا قىسمىغا تارقالغان ۋە باشقىلار.

ئىنسانلار پۇراش كۇچىنىڭ رولى ئارقىلىقلا نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى سېزەلەيدۇ. مەزكۇر قۇۋۋەت پەقەت بۇرۇننىڭ ئىچىدىكى يۇقىرىقى قىسمىدىلا بولىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئىچكى سەتھىنى پوتلىسىمان پەردە (غىشائى مۇخاتى) ئەستەرلەپ تۇرغان بولۇپ، بۇنىڭدا پۇراش ئەسەبلىرىنىڭ شاخچىلىرى بۇرۇننىڭ تۆشۈكلۈك سۆڭىكى يەنى سۇزگۈچى سۆڭەكنىڭ تۆشۈكلىرىگە كېلىپ يېيىلغان بولىدۇ. ئىنسانلار ئاۋازنى ھاۋانىڭ ۋاسىتىسى ئارقىلىق ئاڭلىغانغا ئوخشاش پۇراشنىمۇ ھاۋانىڭ ۋاسىتىسى بىلەن پۇرايدۇ. چۈنكى، ھاۋاغا خۇشبۇي ياكى بەتبۇي ماددىلارنىڭ زەررىچىلىرى تارقالغان بولىدۇ. زەررە-

چىلەر نەپەس ئارقىلىق پۇراش كۈچىنىڭ ئەسەب شاخچىلىرىغا ئۇرۇلغاندىن كېيىن ئۆز كەيپىياتىدا ئۇلارغا مەخسۇس بىر خىل تەسىر قوزغايدۇ ـ دە، بۇ تەسىر مېڭىگە يېتىپ بېرىپ سەزگۈ ھاسىل قىلىدۇ، يەنى ئەسلىي ماددىنىڭ پۇراق سېزىمىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ئىنسانلار بىرەر نەرسىنىڭ ھىدىنى ئوبدانراق بىلمەكچى بولسا، كۆپىنچە ھاللاردا شۇ نەرسىگە بۇرۇنىنى يېقىنراق ئەكېلىدۇ ياكى كۈچەپرەك نەپەس ئالىدۇ. بۇ، ھاۋاغا تارقالغان ھىدنىڭ پۇراش ئەسەب شاخچىلىرىغا ئوبدانراق ئۇرۇلۇشى ئۈچۈندۇر.

بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ھەممە قىسمىلىرىدا يەنە سېزىش كۈچى (قۇۋۇەئى لامسە) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل قۇۋۇەت بار بولۇپ، ئۇ سوغۇق ـ ئىسسىق، غىدىقلىنىش ـ قىچىشىش، ئاغرىش ۋە بۇرۇن تۆشۈكلىرىگە بولغان بېسىملارنى سېزىش رولىغا ئىگە، بەزى ھاللاردا پۇراش كۈچى (قۇۋۇەئى شامە) ئۆز رولىنى يوقاتسىمۇ سېزىش كۈچى (قۇۋۇەئى لامسە) ئۆز رولىنى يوقاتمايدۇ.

پۇراش كۈچى بارلىق ھايۋانلاردا ئوخشاش بولمايدۇ. گۆشخور ھايۋانلارنىڭ ھايۋانىي ماددىلاردىن چىققان پۇراقلارنى سېزىش كۈچى يۇقىرى، ئۆسۈملۈك ماددىلاردىن چىققان پۇراقلارنى سېزىش كۈچى تۆۋەن بولىدۇ. ئەكسىچە ئوتخور ھايۋانلارنىڭ ھايۋانىي ماددىلاردىن چىققان پۇراقلارنى سېزىش كۈچى تۆۋەن، ئۆسۈملۈك ماددىلاردىن چىققان پۇراقلارنى سېزىش كۈچى يۇقىرى بولىدۇ. ئىنسانلاردا گەرچە بۇ خىل پۇراش سېزىمىدىكى خاسلىق تۆۋەن بولسىمۇ، لېكىن ھەرخىل پۇراقلارنى پەرق ئېتىش جەھەتتىكى قابىلىيىتى يەنىلا خېلى دەرىجىدە ئۇستۇن ئورۇندا تۇرىدۇ. پۇراش كۈچى (قۇۋۇەتى شامە) دىكى بۇ خىل ئوخشاشماسلىق پۇراش نېرۋىسىنىڭ مېڭىدىن ئورتاق ھېس قىلىش ئورنىنىڭ تۈزۈلۈش جەھەتتىكى ئوخشاشماسلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. چۈنكى ئىنسانلار ئالىي دەرىجىلىك ھايۋانلاردۇر. ئىنسانلارغا پۇراقلارنىڭ خۇشبۇي ياكى بەتبۇي سېزىلىشى نىسپىي ھالەتتە بولىدۇ. ئوخشىمىغان كىشىلەردە كۆرۈش كۈچى ۋە ئاڭلاش كۈچى ئوخشىمىغاندەك پۇراش كۈچىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ئېچكى پۇراش كۈچى (قۇۋۇەئى شامەئى باتىنىيە) دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر خىل قۇۋۇەتمۇ بار. بۇنىڭدا گەرچە سىرتقى دۇنيادا ھېچقانداق پۇراق بولمىسىمۇ، ئىنسانلار بىر خىل پۇراق بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ پۇراش ئەسەبلىرىگە بىرەر ئېچكى سەۋەبنىڭ تەسىر قىلغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇ ئەھۋال گەرچە ئەسەبى مىزاج (نېرۋا مىزاج) كىشىلەردە كۆپ ئۇچرىسىمۇ، بەزىدە ئادەتتىكى كىشىلەردىمۇ بۇ خىل ئېچكى پۇراق سېزىمى بولىدۇ، مەسىلەن: مەلۇم بىر كىشى ھەر دائىم بىر خىل سېسىق پۇراق بارلىقىنى ھېس قىلغان، ئۆلگەندىن كېيىن بۇرۇن ۋە

مېڭىسىنى يېرىپ تەكشۈرگەندە، ئالدىنقى مېڭە ئىككى ئۇلۇش قىسمىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا خانازىر خاراكتېرلىك ئۆسمە بارلىقى بايقالغان. دېمەك، مەزكۇر ئۆسمىدىكى ئوفۇنەتلىك سېسىق ماددىلار مەزكۇر كىشىگە ئىچكى پۇراش كۆچى ئارقىلىق ھەر دائىم سېسىق سېزىم بەرگەن.

تۇغما پۇراش سېزىم ئاجىزلىقى

تۇغما پۇراش سېزىم ئاجىزلىقى (مەۋلۇدۇلخەشەمى) پۇراش سېزىمىنىڭ تۇغما ئاجىزلىقى ياكى تولۇق بولماسلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئانىدا مەلۇم يۇقۇملۇق كېسەلنىڭ بولۇشى ياكى بەزى كېرەكلىك ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى قاتارلىقلار تۇپەيلىدىن، بوۋاقنىڭ پۇراش سېزىم ئەسەبلىرى تولۇق تەرەققىي قىلالماي، نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى پۈتۈنلەي ياكى چالا سېزەلمەس بولۇپ تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

بالىلارنىڭ ھەرخىل پۇراقلارنى تولۇق ياكى قىسمەن پۇرىيالالمايدىغان ھالەتتە تۇغۇلغانلىقى كېيىن تەدرىجىي ھالدا بىلىنىدۇ.

داۋاسى

كېسەللىك ئەھۋالى يېڭى ۋە يەڭگىلرەك بولسا، پۇراش سېزىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ياكى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، مەجۇنى مەسىھا قاتارلىق دورىلارنى بالىنىڭ يېشىغا قاراپ بىر مەزگىل بەرسە پۇراش سېزىمى تەدرىجىي ھالدا ئەسلىگە كېلىپ ياخشىلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

ئەگەر كېسەللىك تارىخى ئۇزۇن، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراق بولسا داۋالاش ئۇنۇم بەرمەيدۇ.

ئىككىلەمچى پۇراش سېزىم ئاجىزلىقى

ئىككىلەمچى پۇراش سېزىم ئاجىزلىقى (ئەرەزۋلىخەشەمى) تۇغۇلۇشتا ساق تۇغۇلۇپ، كېيىن ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇرۇننىڭ پۇراش سېزىمى ئاجىزلاشقانلىقى ياكى پۈتۈنلەي يوقالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

سەۋەبى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1. بۇرۇن ئىچىگە بەزسىمان ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈپ، يەنى ھەرخىل چوڭلۇقتىكى بۇرۇن بوۋاسىرى (بەۋاسىيرۇلئەنفى) پەيدا بولۇپ، پۇراش سېزىمىنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاجىزلىشىشى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
2. بۇرۇن ئىچىگە ئۆسمە پەيدا بولۇپ، نەپەس يولىنى توسۇۋېلىپ، پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
3. شىلىمشىق ۋە قويۇق خىلىتلار بۇرۇن يۇقىرىسىدىكى غەلۋىرسىمان سۇزگۈچ سۆڭەكنىڭ تۆشۈكلىرىگە چاپلىشىپ قالسا، ھاۋانىڭ ئۆتۈشىگە دەخلى قىلىدۇ. بۇ سۆڭەك قاتىشارغا جايلاشقان بىر خىل شالاڭ سۆڭەك بولۇپ، بۇلۇتقا ئوخشاش نۇرغۇن تۆشۈكلىرى بار. مەزكۇر تۆشۈكلەر ئارقىلىق ھاۋا ۋە پۇراقلار يۇقىرىغا يېتىپ بارىدۇ. مېڭىدىن كېلىدىغان ھۆججۈكلەرمۇ يەنە شۇ ھۆكۈنەك تۆشۈكلىرى ئارقىلىق سىزىپ چىقىدۇ. مەزكۇر سۆڭەك تۆشۈكلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى بولۇشى سىرتتىن سۈمۈرۈلگەن ھاۋا ۋە پۇراقلارنى سەزگۈ ئەزالىرىغا بىردىنلا سۈمۈرۈۋالماستىن، بەلكى تەڭشەلگەن ھالەتتە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر شىلىمشىق ۋە قويۇق خىلىتلار مەزكۇر تۆشۈكلەرنى توسۇۋالسا، بۇرۇن پۇراش سېزىمىنىڭ ھەرخىل دەرىجىدە ئاجىزلىشىشى ياكى يوقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
4. ئاتىشەك (سىفلىس) كېسىلىنىڭ تۈپەيلىدىن بۇرۇننىڭ كۆمۈرچەكلىرى، سۆڭەكلىرى ۋە يۇمشاق توقۇلمىلىرى بۈزۈلۈپ، قاتىشار ئولتۇرۇشۇپ كەتكەنلىكتىن، بۇرۇننىڭ پۇراش سېزىمى قىسمەن ئاجىزلىشىدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.
5. مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى ئوك ـ سول ئىككى قىسمىدا ياكى پۇراق سېزىمىنى

هاسىل قىلىش مەركىزى بولغان قىسمىدا مىزاج ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەنلىكتىن، پۇراش سېزىمىنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق خەشەم ھەقىقىي خەشەم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بۇنىڭدا مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى كۆپىنچە ھاللاردا ئىلگىرى ئىسسىقلىق چارىلەرنى كۆپ ۋە زىيادە قوللانغانلىقتىن بولىدۇ.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى كۆپىنچە ھاللاردا ئىلگىرى سوغۇقلۇق چارىلەرنى كۆپ ۋە زىيادە قوللانغانلىقتىن بولىدۇ.

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى كۆپىنچە ھاللاردا ئىلگىرى قۇرۇتقۇچى چارىلەرنى كۆپ ۋە زىيادە قوللانغانلىقتىن ياكى سەرسام ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

مىزاجنىڭ ھۆللۇكتىن بۇزۇلۇشى كۆپىنچە ھاللاردا ئىلگىرى ھۆللەشتۇرگۈچى چارىلەرنى كۆپ ۋە زىيادە قوللانغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

1. بۇرۇن بوۋاسىرىدىن بولغان خەشەمدە بوۋاسىر ئوخشىمىغان دەرىجىدە بۇرۇن تۆشۈكىنى توسۇغان بولۇپ، پۇراش سېزىمىنىڭ ئاجىزلىشىشىمۇ مۇناسىپ ھالدا ھەر خىل دەرىجىدە بولىدۇ. بىمار دائىم دىمىغىنى قاقىدۇ، دىمىغىدا سۆزلەيدۇ. ئېغىز ئارقىلىق نەپەس ئالىدۇ. بۇرۇن بوۋاسىرىنىڭ بەزىلىرى ئاقۇچ رەڭدە، بەزىلىرى قىزغۇچ رەڭدە بولىدۇ. بەزىلىرىدە ئاغرىق ۋە زەردار ئېقىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. بەزىلىرى ئۇزىراپ بۇرۇنىدىن تاكى گالغىچە سوزۇلۇپ، بۇرۇن تۆشۈكىنى پۈتۈنلەي قاپلاپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

2. بۇرۇن ئۆسمىسىدىن بولغان خەشەمدە بۇرۇن بوۋاسىرىغا ئوخشاشلا بىمار بۇرۇن ئىچىدە بىر نەرسە قاپلىشىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ، دىمىغىدا سۆزلەيدۇ، ئېغىز ئارقىلىق نەپەس ئالىدۇ ۋە شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا پۇراش سېزىمى ئاجىزلايدۇ ياكى يوقىلىدۇ. ئۆسمىنىڭ ئۆزى يۇمشاق، ھەجمى چوڭراق بولۇپ، نۇرغۇن ئىنچىكە تومۇرلىرى بولىدۇ. شۇڭا «بەسپايەچ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇلار بەزىدە يىرىڭلىق يارىغا ئايلىنىپ، زەردار ۋە ھۆللۇكلەر ئاقىدۇ. ھەتتا سەرتان (راك) غا ئايلىنىپ بۇرۇننىڭ شەكلىنى بۇزىدۇ.

بۇرۇندىكى ئۆسمىنىڭ راكقا ئايلانغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئۇ قاتتىقلىشىدۇ، تېز يوغىنايدۇ، شۇ جايدىكى تومۇرلار كۆكىرىپ كېتىدۇ، تارتىشىدۇ. كېسەل كىشى قاپاقنىڭ

ئىچكى تەرىپىدە سوزۇلغاندەك بىر خىل سېزىم بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

3. شىلىمشىق ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇرۇن غەلۋىرسىمان سۇزگۈچ سوڭەك توشۇكلىرىنى توسۇغانلىقتىن بولغان خەشەمدە بۇرۇننىڭ توشۇكلىرى كۆرۈنۈشتە گەرچە ئوچۇق بولسىمۇ، توسالغۇ بۇرۇننىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولغاچقا، مېڭىدىن كەلگەن ئارتۇق ھوللۇكلەر بۇرۇندىن ئاقماس بولۇپ قالىدۇ. بىمار دىمىغىدا سۆزلەيدۇ. بىمار دىمىغىدا سۆزلىسە كېسەلنىڭ بۇرۇن يولىدا؛ دىمىغىدا سۆزلىمىسە بۇرۇننىڭ يۇقىرى قىسمىدا يەنى مېڭىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

4. ئاتىشەك (سىفلىس) كېسىلى تۈپەيلىدىن بولغان خەشەمدە بۇرۇن شەكلىنىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە قاتقىشارنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەنلىكىنى قاراپلا بىلگىلى بولىدۇ. تەپسىلىي تەكشۈرگەندە بۇرۇن كۆمۈرچەكلىرى، سوڭەكلىرى ۋە يۇمشاق توقۇلمىلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ.

5. مېڭىدىكى پۈراق سېزىمىنى ھاسىل قىلىش مەركىزىنىڭ مىزاجى ئۆزگىرىشىدىن بولغان خەشەمدە بىمارنىڭ تاۋۇش چىقىرىش ئەھۋالىدا غەيرىي ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى خىلىت (ماددا) لىق بولسا، مېڭىنىڭ ئوزۇقلۇقلىرىنى تارتىش ۋە تاشلاندۇقلارنى چىقىرىۋېتىشكە كۈچى يەتمىگەنلىكتىن، مېڭىدىن كەلگەن ھوللۇك ئازىيىپ، بۇرۇندىن كېلىدىغان خام ھوللۇكلەرمۇ (پوتلا) ئازىيىدۇ. ھەمدە بىمار پىشانە ساھەسىدە ئېغىرلىق بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولغان خەشەمدە سەرسام ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلىق تارىخى بولۇشتىن سىرت، يەنە بەدەندە قۇرۇقلۇق ئاشقان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

مىزاجنىڭ ھوللۇكتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولغان خەشەمدە ھوللۇك ئېشىپ كەتكەن ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى خىلىت (ماددا) لىق بولسا بۇرۇندىن پىششىق ھوللۇكلەر كېلىدۇ.

داۋاسى

1. بۇرۇن بوۋاسىرىدىن بولغان خەشەمنى داۋالاشتا، ئەگەر بوۋاسىرنىڭ رەڭگى ئاقۇچ بولۇپ، ئاغرىمىسا داۋالاش ئوڭايراق، قىزغۇچ رەڭدە بولۇپ رەڭگى بۇزۇق، ئاغرىيدىغان

بولسا داۋالاش تەسرەك بولىدۇ. بولۇپمۇ زەرداب ئاقىدىغان دەرىجىگە يەتكىنىنى داۋالاش قىيىن.

مۇناسىپ ئورۇنلارغا لوڭقا قويۇش، ئاندىن ئىچىشكە ھەببى ئايارەج بېرىپ ئىچىشنى تازىلاش، زەنگار، شاخارلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن مەلھەم ياساپ، پەلكۇچ ئارقىلىق ئارتۇق گۆش بار جايغا تىقىپ قويۇش لازىم. لېكىن ئىچكى ئەزالارنى بۇزۇق ماددىلاردىن تازىلاشتىن ئىلگىرى بۇرۇنغا ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. يۇقىرىقى دورىلار ئۇنۇم بەرمەسە مىس دېتى، ئاق زاك، قىزىل زەرنىخلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، بۇرۇن ئىچىگە تىقىپ قويسا، خۇددى تىغ بىلەن كېسىپ داۋالىغاندەك ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بىلەنمۇ ساقايمىسا دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

2. بۇرۇن ئۆسمىسىدىن بولغان خەشەنى داۋالاشتا، ئاۋۋال مۇۋاپىق كۈمىلاچلار، ئايا-رەجلەر ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن ئۆسمىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھۇزۇز، مۇرمەكى، ھۆل زۇپا، زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغى، مەدەستانلارنى باراۋەر مىقداردا ھاجەتكە لايىق ئېلىپ، ھۆلبە ياكى زىغىر شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. ئۆسمە يۇمشىغاندىن كېيىن نەشتەر بىلەن تىلىپ قان چىقىرىلىدۇ ياكى زۇلۇك قويۇلىدۇ. ئەمما مەزكۇر ئۆسمە سەرتانغا ئايلانغان بولسا تىغ ئىشلەتمەسلىك، شۇنىڭدەك گۆشخور، ئۆتكۈر دورىلارنىمۇ ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى سەرتان ئۆسمىسى جاراھەتلەنسە پۈتۈپ ساقىيىشى قىيىن بولۇپلا قالماي، ئەكسىچە تېخىمۇ تېز تەرەققي قىلىدۇ، ھەتتا قاتتىق ئاغرىپ مېڭە پەردىسىگە تەسىر كۆرسىتىپ ئۆلۈم ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. پەقەت سەرتان ئۆسمىسىنىڭ قاتتىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن مۇۋاپىق مىقداردىكى زىغىر، كۈنۈچە (بىر خىل رەيھان) ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا كۈنجۈت يېغى، ئاق موم ئېلىپ، مومنى ئالدى بىلەن كۈنجۈت يېغىدا ئېرىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ قىرۇتى تەييارلاپ، شۇ قىرۇتىنى داۋاملىق ئىشلىتىش كېرەك. يەنى مەجۇنى نۇجاھ ۋە مەتبۇخى ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

3. بۇرۇن غەلۋىرسىمان سۇزگۈچى سۆڭەك تۆشۈكلىرىنىڭ توسۇلغانلىقىدىن بولغان خەشەنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن خىلتىنى يۇمشىتىش، مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن سىيادان، پۇدىنە، شەھمەنزەل قاتارلىق خىلتىلارنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى يەككە ھالدا ياكى بىرلەشتۈرۈپ بۇرۇنغا تېمىتىش، يەنە خىلتىنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى قاينىتىپ

بۇرۇنغا ئېلىش (نۇتۇل قىلىش) لازىم.

ئەگەر بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىنى تېخىمۇ ئىچكىرىگە يەتكۈزۈش زۆرۈر بولغاندا تۆۋەندىكى ئۇسۇلدىن پايدىلىنىش مۇمكىن: بىمار ئېغىزىغا لىق سۇ ئېلىپ بېشىنى ئارقىغا ئېلىپ ئولتۇرىدۇ. دورا تېمىتىلغاندىن كېيىن ئىلاج بار چوڭقۇرراق نەپەس ئالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن دورا ئۆز جايىغا يېتىپ بارالايدۇ.

4. ئاتىشەك (سىفلىس) تىن بولغان خەشەمنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بۇزۇق خىلتىلارنى تازىلاش ئۇچۇن مۇنزىج دورا بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن سوقا چىلان، يەر باغرىئوت، قارا هېلىلە، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، قۇرۇق خېنە، قەسبۇزەرىرە، نۆشۈدۇرلەرنىڭ هەر بىرىدىن 18 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر كېچە قاينىتىلغان سۇغا چىلاپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، تەمى تەڭشەلگۈدەك مىقداردا هەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىمابتىن ياسالغان كۇچلۇك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) هەببى سىماب: بۇنى بىمارنىڭ ياش قۇرامىغا قاراپ بىر قېتىمدا 10 كۈمىلاچتىن ئىچىشكە قەدەر يەتكۈزۈلىدۇ. لېكىن شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، سىماب ۋە ئۇنىڭ كۇشتىلىرىدىن ياسالغان دورىلار زەهەرلىك بولغانلىقى ئۇچۇن، ئۇلارنى ئىشلىتىش مىقدارىغا ئالاهىدە دىققەت قىلىش لازىم. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا سىمابلىق دورىلار چىشقا زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى ئىشلەتكەندە ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىقىغا ئادەتتىكىدىن تاشقىرى ئالاهىدە ئەهمىيەت بېرىش كېرەك.

2) مەجۇنى چۆپچىن: هەر كۇنى ئەتىگەن ـ ئاخشامدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) هەببى كىبرىت: ئون ياشتىن يۇقىرىلارغا 7 ~ 10 تالغىچە، بالىلارغا مۇۋاپىق مىقدارda ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چېپىش ئۇچۇن مەلهەمى چۆپچىن، مەلهەمى شىڭگىرىپ ئىشلەتسە بولىدۇ، جاراهەت يۇمشاپ ئېغىز ئالغاندىن كېيىن سۇفۇپى سىماب سېپىپ بېرىلسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

ئىچىش ئۇچۇن يەنە ئەرقى چۆپچىننى كۇندە ئۇچ قېتىم، هەر قېتىمدا 300 مىللىلىتىردىن؛ ئەرقى شاهتەررىدىن كۇندە ئۇچ قېتىم، هەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

5. مېڭىدىكى پۇراق سېزىمىنى هاسىل قىلىش مەركىزىنىڭ مىزاجى ئۆزگىرىشىدىن بولغان خەشەمنى داۋالاشتا، مىزاج خىلىت (ماددا) سىز ئۆزگەرگەن بولسا، مىزاجنى

ئوخشاشقا ئائىت مۇناسىپ ئۇسۇل - چارە ۋە دورىلارنى قوللانسا بولىدۇ. مىزاج خىلىت (ماددا) لىق ئۆزگەرگەن بولسا، ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرغۇچى، تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

پۇراش قۇۋۇتى بۇزۇلۇش

پۇراش قۇۋۇتى بۇزۇلۇش (فەسادۇششەممى) پۇراش سېزىمىنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى پۈتۈنلەي يوقالغانلىقىغا قارىتىلماي، بەلكى پۇراش قۇۋۇتىنىڭ تەبىئىي ھالەتتىن ئۆزگىرىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ ئادەتتە ئۈچ خىل ھالەتتە ئۇچرايدۇ.

1. بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۇتى ھەممە پۇراقنى بىر خىللا ھېس قىلىدۇ.
2. بىر خىل پۇراقلىق نەرسىنى بىمار ئىككى خىل ھېس قىلىدۇ.
3. بۇرۇن پەقەت سېسىق ياكى خۇش پۇراق نەرسىلەرنىلا سېزىدۇ. ئۇلارنى پەرقلەندۈرۈپ ياكى ئايرىپ سېزەلمەيدۇ.

سەۋەبى

1. بۇرۇن پۇراش قۇۋۇتىنىڭ ھەممە پۇراقنى بىر خىللا ھېس قىلىشتىكى سەۋەب:

بىرىنچى، مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا مىزاج ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەنلىكتىن، مىزاج ئىسسىق، قۇرۇق ۋە سوغۇق، ھۆللۈكتىن ئۆزگىرىپ پۇراش قۇۋۇتى بۇزۇلۇپ ھەممە پۇراقلارنى بىر خىللا ھېس قىلىدۇ.

ئىككىنچى، مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا ناچار خىلىت ئورۇنلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭ مىقدارى كۆپەيگەن ياكى كۆچلۈك بۇزۇق كەيپىياتقا ئۆزگەرگەنلىكتىن، پۇراش قۇۋۇتى داۋاملىق شۇ خىلىتقا خاس بىر خىل پۇراقنىلا سېزىدۇ.

بۇنداق بولۇشتىكى سەۋەب شۇكى، مەزكۇر خىلىتنىڭ مېڭىدىكى پۇراش مەركىزىگە يېقىن بولغانلىقى ھەمدە بۇ مەركەزنىڭ شۇ پۇراققا كۆنۈپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

2. بىر خىل پۇراقلىق نەرسىنى بىمار ئىككى خىل ھېس قىلىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدىكى ئورتاق سېزىم (ھېسسىي مۇشتەرەك) قوبۇل قىلىش ئورنىدا خىلىت (ماددا) لىق مىزاج بۇزۇلۇشى پەيدا بولغانلىقتىن، پۇراش قۇۋۇتى بىر خىل پۇراقنى ئىككى خىل سېزىدۇ.

3. بۇرۇنىڭ خۇش پۇراق نەرسىلەرنى ھېس قىلماي، بەلكى پەقەت سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنىلا ھېس قىلىشىدىكى سەۋەب شۇكى، مېڭىنىڭ پۇراق سېزىش مەركىزىدە قان ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك تەبىئي تاتلىق ماددىلار يىغىلىپ قالغانلىقتىن، پۇراش قۇۋۇتى خۇش پۇراقلا كۆنۈپ قالىدۇ ـ دە، پۇراش قۇۋۇتىنىڭ ئەكسىچە پۇراقنى قوبۇل قىلىش خۇسۇسىيىتى تۇپەيلىدىن خۇشبۇي نەرسىلەرنى سەزمەي سېسىق پۇراقلارنىلا سېزىدۇ.

بۇرۇنىڭ سېسىق نەرسىلەرنى ھېس قىلماي، بەلكى خۇش پۇراق نەرسىلەرنىلا ھېس قىلىشىدىكى سەۋەب شۇكى، مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمى ۋە ئىككى تەرەپتىكى پۇراق سېزىش مەركىزى بولغان ئىككى ئۆسۈكچىدە بۇزۇلغان سېسىق خىلىت (ماددا) پەيدا بولۇش ياكى بۇرۇن ئىچىدە يىرىڭلىق، ئوفۇنەتلىك چاقا پەيدا بولۇشتىن پۇراش قۇۋۇتى سېسىق پۇراقلا كۆنۈپ قالىدۇ ـ دە، پۇراش قۇۋۇتىنىڭ ئۆزى كۆنگەن پۇراقنىڭ ئەكسىنى سېزىشتىن ئىبارەت خۇسۇسىيىتى تۇپەيلىدىن سېسىق نەرسىلەرنى سەزمەي خۇش پۇراق نەرسىلەرنىلا سېزىدۇ.

ئالامىتى

1. بۇرۇنىڭ پۇراش قۇۋۇتى ھەممە پۇراقلارنى بىر خىلا ھېس قىلىشتا مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا مىزاج ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەنلىكتىن تۆۋەندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: بىرىنچى، مىزاج ئىسسىق ياكى قۇرۇقلا ئۆزگەرسە، پۇراش قۇۋۇتى بۇزۇلۇپ، بىمار داۋاملىق ئەمەلىيەتتە بولمىغان ياخشى ـ يامان پۇراقلارنى بىر خىلا ھېس قىلىدۇ. كۆپىنچە، سېسىق پۇراقلارنى ياقتۇرۇپ، خۇشبۇي نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىدۇ.

مىزاج سوغۇق ۋە ھۆللۈككە ئۆزگەرسە، مېڭە ئاجىزلىشىپ پۇراش قۇۋۇتى ئۆزگىرىدۇ، بىمار پەقەت بىر خىل پۇراقنى يەنى خۇش پۇراق ياكى سېسىق پۇراقلارنىلا ھېس قىلىدۇ. لېكىن ئەمەلىيەتتە بۇنداق پۇراقلار بولمىغان بولىدۇ.

ئىككىنچى، مېڭە ئالدىنقى قىسمىدا ئورۇنلاشقان ناچار خىلتىنىڭ مىقدارى ئاز، يامان كەيپىياتقا ئۆزگىرىش ئېھتىمالى ئاجىزراق بولسا، ئادەتتە مەزكۇر خىلتىنىڭ پۇرىقى سېزىلمەيدۇ. مىقدارى كۆپ، يامان كەيپىياتقا ئۆزگىرىشى ئاجىزراق بولسا، ئادەتتە مەزكۇر خىلتىنىڭ پۇرىقى سېزىلمەيدۇ. مىقدارى كۆپ، يامان كەيپىياتقا ئۆزگىرىشى كۈچلۈكرەك بولسا، سىرتقى جەھەتتىكى پۇراقلار قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، پۇراش قۇۋۇتى پەقەت شۇ خىلتتىكى پۇراقنىلا سېزىدۇ.

خىلىت بۇرۇنغا قارىمۇچ، سۇمبۇل پۇرىغاندەك بىلىنسە، خىلىتىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنى، سېسىق بىلىنسە، خىلىتىنىڭ بۇزۇق ھەمدە مادداسىنىڭ سېسىق ئىكەنلىكىنى؛ ھۆللۈككە مايىل زەي پۇراق بىلىنسە، خىلىتىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى، ئاچچىق پۇراق بىلىنسە، سەۋدا خىلىتىدىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

2. بىر خىل پۇراقلىق نەرسىلەرنى ئىككى خىل ھېس قىلىشتا بىمار دەسلەپتە بىر خىل نەرسىنى خۇش پۇراقلىق ھېس قىلسا، قايتا پۇرىغاندا سېسىق ھېس قىلىدۇ. بىمارنىڭ دىمىغى دائىم چىڭقىلىپ بۇرنى پۈتۈپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

3. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى ھېس قىلماي، سېسىق نەرسىنىلا ھېس قىلىشتا بىمارنىڭ بۇرنى سېسىق پۇراقلارنىلا سېزىدۇ.

سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى ھېس قىلماي، خۇش پۇراق نەرسىلەرنىلا ھېس قىلىشتا بىمارنىڭ بۇرنى خۇش پۇراق نەرسىلەرنىڭ ھىدىنىلا سېزىدۇ.

داۋاسى

1. مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمى مىزاجىنىڭ تۆت خىل كەيپىياتىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىگە ئاساسەن مۇناسىپ ھالدىكى ئوسۇل ـ چارە ۋە دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەشكە تىرىشىش كېرەك. ئادەتتە مىزاج تەڭشەلسىلا بۇرۇننىڭ ھەممە پۇراقنى بىر خىللا ھېس قىلىش ئەھۋالى ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا ناچار خىلىتلار ئورۇنلاشقاندىن بولغان ھەرخىل پۇراقلارنى بىر خىل سېزىشنى داۋالاشتا، شۇ خىلىتلارغا مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاش ھەمدە بادام يېغى، بەنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى بۇرۇنغا توختىماي تېمىتىپ بېرىش كېرەك.

2. بىر خىل پۇراقنى ئىككى خىل ھېس قىلىشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مېڭىنىڭ ئورتاق سېزىم قوبۇل قىلىش ئورنىدا مادداسىلىق مىزاج ئۆزگىرىشى پەيدا قىلغان خىلىتىنىڭ تۇرىنى ئايرىپ، مۇناسىپ مۇنزىج ۋە مۇسھىل دورىلار بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا، مەجۇنى نۇجاھ، مائۇلئۇسۇل قاتارلىقلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى چۇشكۇرتكۇچى دورىلار بىلەن چۇشكۇرتۇش كېرەك. ئىپار، قەلەمپۇر، سىيادان، سامساقتا ئوخشاش ئۆتكۇر پۇراقلىق دورىلار پۇراشقا بېرىلىدۇ.

3. بۇرۇننىڭ پەقەت سېسىق ياكى خۇش پۇراق نەرسىلەرنىلا سېزىدىغان بولۇپ قالغان

لىقىنى داۋالاشتىمۇ، ئالدى بىلەن مېڭىنى كېسەللىك ماددىلىرىدىن تازىلاش كېرەك. قۇندۇز قەھرى، سەكبىنەج، مۇرمەككى، جاۋاشىر، سامساق، كۇندۇش قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياكى سېسىق پۇراقلىق دورىلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ پۇرىتىش، بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك.

پۇراش قۇۋۇتىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ھەمدە كېيىن پەيدا بولۇپ قوشۇلۇپ كەلگەن مىزاج ئۆزگىرىشلىرى ئەگەر مۇستەھكەم ئورۇنلاشمىغان مەزگىللەردە يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانسا ئۇنۇمى خېلى ياخشى. ئەمما قوشۇلۇپ كەلگەن مىزاج مۇستەھكەم ئورۇنلىشىپ قالغان بولسا، بۇ ئۇسۇل - چارىلەر دېگەندەك ئۇنۇم بەرمەسلىكى مۇمكىن.

بۇرۇن قۇرۇش

بۇرۇن قۇرۇش (جەفافۇلئەنفى) بۇرۇن ئىچىدە ھېچقانداق مۇدۇر - چاقا بولماي ۋە باشقا ئالاھىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلمەي تۇرۇپلا ئۇزۇنغىچە قۇرۇپ كېتىپ نەملەشمەسلىكنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى

1. بەدەندە يۇقىرى ھارارەتلىك قىزىتما يەنى قىزىل، كېزىك، تەپ قاتارلىق ئۆتكۈر كېسەللىكلەر بولغاندا بۇرۇندىكى ھۆللۈك قۇرۇپ بۇرۇن قۇرۇش پەيدا بولىدۇ.

2. ئۇزۇن داۋاملىشىدىغان سىل (تەپى دىق) دا بەدەن تەدرىجىي قۇرۇش نەتىجىسىدە بۇرۇن قۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ. زۇكام ۋە ئاتىشەكتىنمۇ بۇرۇن قۇرۇيدۇ.

3. بۇرۇننىڭ دىماغدىكى تۆشۈكىگە شىلىمشىق خىلىت چاپلىشىپ، تاشقى تەرەپتىن تارتىلغان ھاۋانىڭ ھارارىتى بىلەن شۇ جايدا قۇرۇپ قېتىپ قالىدۇ ياكى دىماغدا ۋەرەم پەيدا بولغانلىقتىن، بۇرۇن يولى توسۇلۇپ قالىدۇ ھەم مېڭىدىن چۈشىدىغان ھۆللۈكلەرمۇ توختاپ قالغانلىقتىن، بۇرۇندا قۇرغاقلىشىش يۈز بېرىدۇ.

4. كۆپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش، مەسىلەن: كۆپ ئىچ سۇرۇش، ھەرخىل ناسۇرلار ياكى ھەرخىل قويۇق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن ھاۋا يوللىرى ھەم سۇيۇقلۇق ئالمىشىش يوللىرى توسۇلۇپ قېلىشتىنمۇ بۇرۇن قۇرۇيدۇ.

ئالامىتى

هارارەتلىك ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن بولغان بۇرۇن قاناشتا، ئومۇمىي بەدەنده سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىغا مەنسۇپ بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

سىل كېسەللىكى ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغان بۇرۇن قۇرۇشتا، ئومۇمىي بەدەن ئورۇقلاش، ئۈيقۇسىزلىق، قۇرغاقلىشىش، چۈشتىن كېيىن ئىككى مەڭزى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنى تومۇرى ئىنچىكە، تېز سالىدۇ.

داۋاسى

هارارەتلىك ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن بولغان بۇرۇن قاناشنى داۋالاشتا، ئەسلىي كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. ئەسلىي كېسەللىك ساقايسا، هارارەت قايتسا، بۇرۇن قۇرۇش ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن هارارەت چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش، پېشانىغا مۇناسىپ زىماد ۋە تىلالارنى تېڭىش ياكى چېپىش كېرەك. شەربىتى نىلۇپەرنى داۋاملىق ئىچكۈزۈش، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىش، پېشانىگە ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، كاهۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە كاۋا قىرمىسىنى ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا بولىدۇ. يەنه هۆللەشتۇرگۈچى سوغۇقلۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

سىل (تەپى دىق) دىن بولغان بۇرۇن قۇرۇشنى داۋالاشتا، سىلىنى داۋالاش، زۇكام ۋە ئاتىشەكتىن بۇرۇن قۇرۇسا زۇكامنى داۋالاش، ئاتىشەككە قارشى تەدبىر قوللىنىش بىلەن بىرگە بۇرۇنغا هۆل تەبىئەتلىك ياغلارنى تېمىتىش كېرەك.

بۇرۇن يولىغا خىلىت چاپلىشىۋالغاندىن بولغان بۇرۇن قۇرۇشنى داۋالاشتا، بۇرۇنغا مۇناسىپ ياغلارنى تېمىتىش، هۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق خىلىت يۇمشىتىلىپ، ئاندىن بۇرۇننى چايقايدىغان نۇتۇل دورىلار يارىمى ئارقىلىق مادداىلارنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

سۈيۇقلۇق يوقىتىشتىن بولغان بۇرۇن قۇرۇشنى داۋالاشتا، ئىچ سۈرۈشنى داۋالاش، ئاقما (ناسۇر) كېسەللىكلىرىنى داۋالاش كېرەك.

قويۇق خىلىتلارنىڭ تەسىرى تۆپەيلىدىن هاۋا يوللىرى، سۈيۇقلۇق ئالمىشىش يوللىرى

ری توسۇلۇپ پەيدا بولغان بۇرۇن قۇرۇشنى داۋالاشتا، مىزاجنى ھۆللەشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش كېرەك. ھەرخىل مېۋىلەر سۇيى، ئۇزۇم سۇيى، ئارپا، بۇغداي، گۈرۈچ، گۆش قاتارلىقلار بىلەن يارما ئاش قىلىپ بېرىش، پات ـ پات قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، بادام يېغى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن بۇرۇن ۋە چېكىنى ياغلاش كېرەك.

بۇرۇن قىچىشىش

بۇرۇن قىچىشىش (ھىككەتۇلئەنفى، خارىشى بىينى) بۇرۇن ئىچى ئۆزلۈكىدىن قىچىشىپ غىدىقلانغانلىقىغا ھەمدە شۇ تەسىردىن كۆزدىن ياش، بۇرۇندىن سۇ ئاققانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

1. ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن سەپرا ياكى سەۋدا ماددىسى غالىب كېلىپ، ئۆتكۈر ئىسسىقلىق بۇرۇن ئىچى شىللىق پەردىلىرىگە يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن بۇرۇن قىچىشىدۇ.

2. يەللەرنىڭ مېڭە ۋە چېكە تومۇرلىرىدا توختاپ قالغانلىقى، بۇرۇننىڭ يەرلىك ئورنىدا يەلنىڭ تەسىرىدىن قىچىشىش، قىزىرىش، قىسمەن چاقىلار چىقىش قاتارلىقلار يۈز بەرگەنلىكى تۈپەيلىدىن بۇرۇن قىچىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

3. تازىلىق قائىدىلىرىگە رىئايە قىلماي، بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلۇش ياكى قىرقىش سەۋەبىدىن تۈكلەر يىرىكلىشىپ، بۇرۇن ئىچىنى غىدىقلاپ، بۇرۇن قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. بەزىدە زۈكامنىڭ نەزلە سۇيى بۇرۇن ئىچى شىللىق پەردىلىرىدە توختاپ قېلىپ، ئوفۇنەت ھاسىل قىلغانلىقىدىن، تەدرىجىي بۇرۇن قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇرۇن ئىچىگە ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىپ ساقايغاندىن كېيىنمۇ ئاسارىتى ئۈزۈنغا سوزۇلۇپ يەلگە ئايلانغانلىقتىن بۇرۇن قىچىشىشقا سەۋەب بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاتىشەك (سىفلىس) كېسىلى تەسىرى تۈپەيلىدىن بۇرۇن ئىچى قىزىرىپ قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

1. سەپرا ياكى سەۋادىن بولغان بۇرۇن قىچىشىشتا شۇ خىلىتلارغا خاس ئالامەتلەر-دىن سىرت ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېسە ياكى قۇرغاق ھاۋاغا چىقسا، بۇرۇن ئىچى-نىڭ غىدىقلىنىشى ۋە قىچىشىشى كۈچەيگەنلىكى بىلىنىدۇ. كۆزدىن ياش، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ. چىققان ياش ۋە سۈيۇقلۇقلار ئىسسىق ھەم ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ.

2. بۇرۇنغا جاراھەتلەر چىقىدۇ. قۇرغاق ھاۋا، ئىسسىق تاماقلار تەسىر قىلمىسمۇ بۇرۇن قىچىشىدۇ. بەزىدە قىزىرىدۇ. يەنى چاقا كۆپ چىقىپ بۇرۇن كۆپ قىچىشسىمۇ، ياش ۋە سۈيۇقلۇق ئانچە كۆپ ئاقمايدۇ.

3. بىمارىدا بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلىدىغان ۋە قىرقىيدىغان ئادەت بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ۋە بۇرۇن قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان باشقا ئەھۋاللار بولمايدۇ.

4. بىمارىدا دائىم زۇكام بولۇپ، نەزلە سۈلىرىنىڭ بۇرۇنغا يامان تەسىر قىلغانلىق ۋە ئاتىشەك (سىفلىس) كە گىرىپتار بولغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

1. سەپرا ۋە سەۋادىن بولغانلىرىدا مەزكۇر خىلىتلارنى پىشۇرۇپ، تازىلاش ۋە تەڭشەش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچكى تەرەپتىن مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى شاھتەررە، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىق دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ھەببى كىبىرىت، مەجۇنى چۆپچىن قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ئىسسىق تاماقلار ۋە يەلنى قوزغىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

2. يەللەرنىڭ مېڭە ۋە يەرلىك ئورۇندا توختاپ قالغانلىرىغا ۋە چاقىلاردىن بولغانلىرىغا يەللەرنى تارقاتقۇچى ۋە باسقۇچى، چاقىلارنى ياندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى قوقىيا، ھەببى كىبىرىت قاتارلىق دورىلارنى ئىچىش، سىرتتىن مەلھەمى كىبىرىت، رەۋغىنى ۋەرد قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

سىرتتىن گۈل يېغى بىلەن سىركىنى قوشۇپ، بىر ئاز قاينىتىپ، بۇرۇننى يۇغلاش لازىم.

3. بۇرۇن تازىلىقنى رىئايە قىلىش، بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلماسلىق، قىرقماسلىق كېرەك ھەم بۇ جەھەتتىكى تەشۋىق ـ تەربىيىنى ياخشى ئېلىپ بېرىش كېرەك.

4. زۇكامنى ۋاقتىدا ئاكتىپ داۋالىتىش لازىم.

بۇرۇن ئېچىشىش

بۇرۇن ئېچىشىش (ھىرقەتۇلئەنفى) بۇرۇننىڭ ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئېچىشقانلىقى ھەتتا كۆيۈشكەندەك بولغانلىقنى قارىتىلغان.

سەۋەبى

1. مىزاجنىڭ تەبىئي ھالەتتىن غەيرىي تەبىئي ھالەتكە ئۆزگىرىپ، بۇرۇنغا يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ئاساسلىق سەۋەب بولىدۇ.

2. بۇرۇن مىزاجى ئىنتايىن ئۆتكۈر ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرىدىن بۇزۇلۇپ، بۇرۇن ئېچىشىش، كۆيۈشۈش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ھارارەت مېڭىگە قاراپ ئۆرلىگەن بولىدۇ.

3. زۇكام بولغاندىمۇ سۈيۇقلۇقلار بۇرۇندىن ئېقىپ بۇرۇننى ئېچىشتۇرىدۇ، بۇنىڭدا ئۆتكۈر خىلىتلار مېڭىگە يىغىلىپ قالىدۇ ـ دە، سىرتقى مۇھىتنىڭ تەسىرىدە باش تېرىسىدىكى مەسام (تۆشۈك) لەر توسۇلۇپ قېلىپ، بۇزۇق ئارتۇق ماددىلار تەتۇرىگە يىغىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇرۇن يولىدا ئېچىشىش يۈز بېرىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە، بۇرۇنغا بۇرۇننى غىدىقلىغۇچى دورىلارنى تېمىتىش، بۇرۇنغا تۇيۇقسىز سوغۇق ھاۋا تەسىر قىلىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىنمۇ بۇرۇن ئېچىشىدۇ. بۇ ئۆتكۈر ئىسسىق بۇخاراتنىڭ مېڭىگە يۆتكىلىپ يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. چۈنكى بۇ خىل بۇخارات بۇزۇق بۇخاراتتۇر.

ئالامىتى

1. مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىغا دائىر ئالامەتلەر كۆرۈلۈشتىن سىرت، بۇرۇن دائىم ئېچىشىدۇ ھەتتا كۆيۈشكەندەك بولىدۇ. كۆزدىن ياش ئاقىدۇ.

2. يۇقىرىدىكى ئالامەتلەردىن سىرت، بۇرۇندا ئىشىق ۋە ياللۇغلىنىش بولىدۇ. ھەم قىزىغاندەك بىلىنىدۇ.

3. زۇكامنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنى بۇرۇنغا غىدىقلىغۇچى دورا تېمىتقان ۋە دائىم سوغۇق ھاۋاغا ئۇچراشقانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

1. پاكىز رەختنى سەندەل چىلىغان قىزىلگۈل ئەرقىدە ھۆل قىلىپ بۇرۇننى سۈرتۈش، بۇرۇنغا گۈل يېغىنى نېلۇپەر يېغى ياكى ئەرقى گۈل بىلەن بىرلىكتە تېمىتىش ياكى قاپاق يېغىنى قىز تۇغقان ئايال سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىش كېرەك، سەندەل، گۈل ئەرقى، نېلۇپەر، كافۇرلارنى بۇرۇنغا پۈرتىش كېرەك.

2. بۇرۇننىڭ مىزاجىنى تەڭشەشكە ئامال قىلىش، يەنى سوۋۇتقۇچى، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن گۈل يېغىغا نېلۇپەر يېغى ياكى ئەرقى گۈل قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. سەندەلنى گۈل ئەرقىگە چىلاپ، تەمى چىقىرىلغان دورا سۈيۇقلۇقىدا پاكىز رەختنى ھۆل قىلىپ بۇرۇنغا قويۇش كېرەك. ئەگەر ھارارەت مېڭىگە قارىپ ئۆرلىگەن بولسا، قاپاق ئۈرۈقى مېغىزى سېلىنغان نېلۇپەر يېغى ياكى گۈل ئەرقى قوشۇلغان گۈل يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك. يەككە دورىلاردىن سەندەل، كافۇر، نېلۇپەر، قاپاق ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلى، خەشخاش قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا شۇنى پۈرتىش كېرەك.

3. زۇكامنى ئاكتىپ داۋالاپ ساقايتىش كېرەك. زۇكام ساقايسا بۇرۇن ئېچىشىشمۇ ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

بۇرۇنغا غىدىقلىغۇچى دورىلارنى تېمىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان بۇرۇن ئېچىشىشنى داۋالاشتا، يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. ئەگەر بەدەن بەرداشلىق بېرەلمىسە ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ئىستېفراغ قىلىش كېرەك. ئەگەر بەدەن ئاجىز بولسا ياكى بەدەننى تازىلاشقا شارائىت بولمىسا، ئۆرۈك سۈيىنى ئىچكۈزۈش ھەمدە ئۇنى تەدرىجىي ئاشۇرۇش كېرەك. بۇ مېڭە ۋە جىگەرنىڭ مىزاجىغىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆپ چۈشكۈرۈش

كۆپ چۈشكۈرۈش (ئوتاس) ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئارقا ـ ئارقىدىن توختىماي چۈشكۈرگەنلىكىگە ياكى ئۇنىڭ ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقانلىقىغا قارىتىلغان. بەزىلەردە كۆپ چۈشكۈرۈش بىر ~ ئىككى ئاي، ھەتتا بەش ~ ئالتە ئاي داۋاملىشىشىمۇ مۇمكىن.

چۈشكۈرۈش ئەسلىدە مېڭىنى ھەرخىل يېقىمسىز ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن ساقلايدىغان بىر خىل تەبىئىي مۇداپىئە پائالىيىتىدىن ئىبارەت بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولسا ۋە ئۇزاق داۋاملاشسا، ئەكسىچە بەزىبىر زىيانلارنىمۇ كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئېغىر دەرىجىدە بۇرۇن قاناش، تەپ ۋە باشقا قىزىتمىلىق كېسەللەردە بىمارنىڭ قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇشلارغا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا ئادەتتە، زۇكام ۋە تەپنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە كۆپ چۈشكۈرۈش ياخشى ئىش ئەمەس، دەپ قارىلىدۇ.

سەۋەبى

كۆپ چۈشكۈرۈش ئىچكى ياكى تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ئىچكى ياكى تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن مېڭىگە بىرەر مۇخالىپلىق يەتسە، مېڭە ئۇنى دەپئى قىلىش (يوقىتىش) ئۈچۈن چۈشكۈرىدۇ ياكى بۇرۇن ئىچى سوزۇلما خاراكتېرلىك ۋەرەمىدە بىمار چاڭ ـ توزان، غىدىقلىغۇچى پۇراقلارغا يولۇققاندا توختىماي چۈشكۈرۈشكە مەجبۇر بولىدۇ، بەزى كىشىلەردە بۇرۇن ئىچىدىكى قىل قان تومۇرلاردا سۇدە (توسالغۇ) پەيدا بولۇپ، ئوفۇنەتلىنىش نەتىجىسىدە كۆپ چۈشكۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇرۇن ئىچى قىچىشىپ، داۋاملىق غىدىقلىنىپ ئارقا ـ ئارقىدىن چۈشكۈرىدۇ. بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرۈش سەل توختىغاندا بۇرۇن ئىچى قۇرۇپ، قىزىرىپ، ئېچىشىدۇ. گەرچە زۇكامغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلسىمۇ، قىزىش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بولمايدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاش، مېڭىگە يامان تەسىر كۆرسىتىۋاتقان ماددىنى تېپىپ سۈرۈپ چىقىرىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

ئادەتتە ھەببى ئايارەج، ھەببى رەۋەن، ھەببى بىنەپشە، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى خەشخاش قاتارلىقلارنى زۆرۈرىيەتكە قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

كۆپ چۈشكۈرۈشكە بۇرۇن ۋەرەمى سەۋەب بولغان بولسا، ئاز مىقداردىكى مامىراننى داۋالاش لازىم.

خۇشبۇي ياغلاردىن گۈل يېغى، بىلسان يېغى، بىنەپشە يېغى، سۆگەت يېغىدىن قايسىبىرى بولسا شۇنى بۇرۇنغا تېمىتىش، ئاز مىقداردىكى ئەپيۇننى كۈندە بىر قېتىم پۈرىتىش كېرەك. باشقا ئىلمان سۇ قۇيۇش، يۇقىرىدىكى ياغلاردىن بىرىنى قۇلاققا تېمىتىش، قۇلاق يۇمشىقىنى ئۇۋۇلاش، قىزىق ئاتىلا ئىچىش، گەدەنگە يۇمشاق ياستۇق قويۇپ، بويۇن ساھەلىرىنى نۆۋەت بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىش، كۆرپىدە يېتىپ ئۇيان ـ بۇيان دۇمىلاشقا بۇيرۇش چارىلىرىنىڭمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە مەنپەئىتى بار. بىمارنى قاتتىق ئويلىنىش، مۇھىم ئىشلارغا جىددىي مەشغۇل بولۇش، ئالما پۇراشتىن ساقلىنىشقا دەۋەت قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئاممىلار چۈشكۈرۈشنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. چاڭ ـ توزانلار، غىدىقلىغۇچى پۇراقلار ۋە بەتبۇي ھىدلاردىن ساقلىنىشنىڭ كۆپ چۈشكۈرۈشنى ئازايتىشقا بەلگىلىك دەرىجىدە ياردىمى بار.

كىچىك بالا كۆپ چۈشكۈرسە، قوي بۆرىكىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، تامغان سۈيىنى بالىنىڭ بۇرنىغا تېمىتىش ياكى سۈركەش كېرەك.

ئەسكەرتىش

كۆپ چۈشكۈرۈش مېڭىسىدە ھارارەت بولغان، كۆكرىكىدە ماددا كۆپ، بۇرنى كۆپ قانايدىغان كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى ئۇچ خىل كىشىلەرگە چۈشكۈرۈش پايدىلىقتۇر.

1. بېشىدا ئازراق بۇخار ياكى يەل بار، يەڭگىل دەرىجىدە خىلىت بار كىشىلەرگە چۈشكۈرۈش پايدىلىق.

2. مېڭىدە ماددا بولۇپ، مەزكۇر ماددا پىشقان كىشىلەرگە چۈشكۈرۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۇكامنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدىكى چۈشكۈرۈش ياخشى، دەپ قارىلىدۇ.

ئەگەر ماددا كۆپ ۋە قويۇق بولۇپ، مەزكۇر ماددا پىشقان بولسىمۇ بىمار چۈشكۈرمەسە مېڭە ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

3. تۇغۇت ئۇستىدىكى يەنى تۇغۇۋاتقان ئاياللار چۈشكۈرسە، بالىنى ھەم بالا ھەمراھىنى ھەيدەپ چىقىرىشقا ياردەمى بولىدۇ.

بۇرۇن سېسىق پۇراش

بۇرۇن سېسىق پۇراش (بەخرۇلئەنفى) بەزى كىشىلەر تىنغاندا بۇرۇندىن سېسىق پۇراق چىققانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

پىشمىغان بەلغەم ماددىسى ياكى غەيرىي تەبئىي خۇن بۇرۇن ئىچىدىكى قان تومۇرلىرىدا ۋە شىللىق پەردىلىرىدە توختاپ قېلىپ، ئوفۇنەت ھاسىل قىلىش بىلەن تەدرىجىي ھالدا دىماغدىن سېسىق پۇراق كېلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇرۇن ئىچىگە بوۋاسىر پەيدا بولۇپ ياكى ھەر خىل چاقىلار چىقىپ، ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، ئوفۇنەت ھاسىل قىلىش بىلەن دىماغ سېسىق پۇرايدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاتىشەك كېسىلىنىڭ يېلى بۇرۇن ئىچىگە تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىرگە ئۇزۇنغا سوزۇلسا، تەدرىجىي ھالدا سېسىق پۇراشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە چاشقان يارىسى، ئۆپكە سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بۇخارلىرى تىنىق يوللىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىشتىن سېسىق پۇراشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى

بىمار تىنغاندا بۇرۇندىن سېسىق پۇراق چىقىدۇ. ئەمما كۆپىنچە ھاللاردا ئۆزىگە بىلىنمەيئەتراپىدىكى كىشىلەرگە ئاسانلا سېزىلىدۇ. بىمارنىڭ بۇرۇن ئىچى قۇرۇپ، دىمىغى چىقىد

لىپ، تىنىقى بىر نەرسە توسالغاندەك سەلىپ چىقىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ بۇرۇن ئىچىگە ئازراق چاقا چىقىپ، بۇرۇن سىرتىغا ئۇششاق مۇدۇر ـ چاقىلار پەيدا بولۇپ قىزىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ۋە ئوفۇنەت پەيدا قىلغان خىلىتنى ئېنىقلاش كېرەك. خىلىتىن بولغان بولسا ئۇنى پىشۇرۇش، تازىلاش ئارقىلىق نورمالالاشتۇرۇش كېرەك. پىشۇرۇپ تازىلاش، تەڭشەش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئايارەج، جاۋارىش مىشكى، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش ھەمدە ئۇزاق مۇددەت شارابى رەيھان ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

سىرتىدىن سۈمبۈل، قەلەمپۇر، قىزىلگۈللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتىش ياكى ئازراق پاختىدىن پەلكۈچ ياساپ، تۇخۇم ئېقىغا چىلاپ، ئۇنى مەزكۇر دورىلارغا يۇقتۇرۇپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا بۇرۇنغا تىقىپ قويۇش كېرەك. شارابى رەيھان بىلەن بۇرۇننى چايقاش ياكى رەيھان، سۈنبۈل، سەئدى كۈفى، ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل قاتارلىق دورىلارنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ سۈدا قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيى بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم بۇرۇننى چايقاش ياكى بۇ دورىلارنىڭ قايناتىلغان ھورىغا بۇرۇننى قايتا ـ قايتا تۇتۇپ تەرلىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا بىلسان يېغى، زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى قاتارلىق ياغلارغا ئاز مىقداردا كافۇر قوشۇپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا بۇرۇننى ياغلاش كېرەك.

بۇرۇن كۆپۈشۈش

بۇرۇن كۆپۈشۈپ قېلىشى (ئىنتىفاخۇلئەنفى) كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا بۇرۇن قىسمىنىڭ كۆپۈشۈپ يوغىناپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەنى بۇرۇندا چىڭقىلىش ۋە ئازراق ئاغرىش بولغاچقا، بىمار بالا بىئارام بولۇپ جېدىلى كۆپىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى

كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى ئېنىقلاشقا تىرىشىش ۋە شۇنىڭغا قارا

تا چاره ـ تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئەگەر، بۇرۇندا بەزگە ئوخشاش نەرسە بولسا ئاكتىپ داۋالاش كېرەك. بولمىسا يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر بىمار ئېمىۋاتقان بالا بولسا ئانىسى يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە قاتتىق پەرھىز تۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىستىفراغ قىلىشقا ھاجەت چۈشسە بەدەننى ئىستىفراغ قىلىش كېرەك.

قىچىنى سوقۇپ پاختىغا مىلەپ، بۇرۇندا قىچىشىش سېزىمى پەيدا بولغۇچە بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر، بۇرۇن كۆپۈشۈش ئېغىر بولۇپ، ئىششىغان بولسا، ئىششىق ياندۇرغۇچى مەلھەملەرنى سۈركەش كېرەك.

بۇرۇن قورۇلۇش

بۇرۇننىڭ قورۇلۇپ قېلىشى (ئىنقىبازۇلئەنفى) نەپەس ئالغاندا بۇرۇن تۆشۈك قاناتلىرىنىڭ ئىچىگە تارتىشىپ قورۇلۇپ قالىدىغانلىقىغا قارىتىلغان. مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە پۈتۈن بەدەن، بولۇپمۇ مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، بۇرۇنغا تەسىر قىلغانلىقتىن بۇرۇن قاناتلىرى بوشاپ، بىمار نەپەس ئېلىش بىلەنلا بۇرۇن قاناتلىرى قورۇلۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەللىك ئادەتتە چوڭلارغا قارىغاندا كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. گەرچە بۇرۇندا باشقا غەيرىيلىك بولمىسىمۇ، نەپەس ئالغاندا بۇرۇن قاناتلىرى نەپەس بىلەن تەڭلا تارتىلىپ قورۇلۇپ قالىدۇ. گەرچە تۇنجۇقۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارمىسىمۇ دىمىقتۇرۇپ بىمارنى بىئارام قىلىدۇ. لېكىن نەپەس چىقارغاندا بۇرۇن يەنە ئەسلىگە قايتىدۇ.

داۋاسى

سوت ئېمىۋاتقان بالا بولسا بېشىغا دائىم ئانىسىنىڭ سۈتىنى سېغىش كېرەك. يېڭى سېغىلغان سۈتنى ئۈيۈتۈپ بېشىغا چاپلاپ، ئۈستىگە ئىسپىغۇل يوپۇرمىقىنى يېپىپ قويۇش كېرەك. بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى تېمىتىش، باش ساھەسىنى خەشخاش سۈيى بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئانىسى ئىسسىقلىق پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھېز تۇتۇپ، ئارپا ئۇنىدىن قىلىنغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بۇرۇن ۋەرەملىرى

بۇرۇن ۋەرەملىرى (ئىلتىھابۇلئەنفى، ئەۋرامۇلئەنفى، ۋەرەمى بىينى) بۇرۇن ئىچىدىكى نېپىز پەردىنىڭ ۋەرەملىنىشى (ئىششىشى) گە قارىتىلغان بولۇپ، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۇرۇن ۋەرەمى (ۋەرەمى بىينى ھار) ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ۋەرەمى (ۋەرەمى بىينى مۇزمەن) دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. كېيىنكىسى دائىم تەكرارلىنىپ، ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

سەۋەبى

سەۋەبى بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، ئومۇمەن ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ بۇرۇنغا ياماق تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە، خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، ئەجدادلاردىن مىراس قېلىشى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بولۇپمۇ زۇكام، قىزىل قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، ھارارەت ۋە ھۆللۇكلەرنىڭ ئۇشتۇمتۇت ئۆزگىرىشى، دائىم قەۋزىيەت بولىدىغان يۇرەك ۋە بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ بۇرۇن ئىچى دائىم قىزىرىپ قانغا تولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇرۇن يالليۇغى كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى جەھەتتە، تۇرمۇش شارائىتى ۋە كەسپىي خىزمەتلەر تۇپەيلىدىن بۇرۇنغا دائىم ئىس ـ تۈتەك، چاڭ ـ توزان، ئاشلىق (كۆپىنچە بۇغداي) چاڭلىرى، ئوت ـ چۆپ، يۇڭ ـ تېرە، گۈل ـ چېچەك چاڭلىرى ۋە خامان سورۇش ياكى تۇگمەندە ئۇن قاچىلاش جەريانىدا پەيدا

بولغان چاغلار كىرگەنلىكتىن مىزاج خىلىتسىز ئۆزگىرىپ ھەمدە بۇرۇن شىللىق پەر-
دىلىرى يامان تەسىرگە ئۇچراپ ئىلتىھابلىنىپ بۇرۇن يالۇغى كېلىپ چىقىدۇ ياكى
بۇرۇن ۋەرەملەنگەندىن كېيىن ئۆز ۋاقتىدا توغرا ۋە ئىزچىل داۋالانماي سوزۇلما ھالەتكە
ئۆتۈپ قالغاندا سوغۇق ھاۋا ياكى يۇقىرىقى ئامىللارغا قايتا يولۇقسا، بۇرۇن ئىچى قىچە-
شىپ، بۇرۇندىن سۇ، كۆزدىن ياش ئېقىپ چۈشكۈرۈپ بۇرۇن ۋەرەمى قايتا قوزغىلىدۇ.

ئالامىتى

بۇرۇن ۋەرەملىرىنىڭ قايسى خاراكتېرىدىكىسىدە بولمىسۇن، بۇرۇن پۈتۈش ياكى بۇ-
رۇندىن سۇيۇقلۇق كېلىش ئاساسلىق ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.
ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۇرۇن ۋەرەمىدە بۇرۇندىن توختىماي سۇيۇقلۇق كېلىش ئاساس-
لىق ئالامەت بولۇشتىن سىرت بۇرۇن پۈتۈش، باش ئاغرىش، بەدەن قىزىش، پۇراش سېزى-
مى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.
سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ۋەرەمىدە ئۇزاق مۇددەت بۇرۇن پۈتۈش ئاساسىي ئالامەت
بولۇشتىن سىرت، بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق كېلىش، پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالا-
مەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.
بۇرۇن ۋەرەملىرىنىڭ يۇقىرىقى ئىككى خىلىدىلا خىلىت ئۆزگەرگەنلىك ياكى مە-
زاجنىڭ خىلىتسىز (مادىدىسىز) ئۆزگەرگەنلىكىگە ئائىت بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
سوغۇق ئۆتۈش، رەسمىي زۇكام، باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن سادىر بولغانلىرى-
دا بۇرۇن ئىچى قىزىرىدۇ، قىچىشىدۇ، ئاغرىيدۇ. ھەتتا پۈتۈن بەدەن قىزىرىدۇ. دىماغ
پۈتۈپ تۇرىدۇ، ئۇخلىغاندا ئېغىرلىشىدۇ. قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتسا شۇ تەرەپ بۇرۇن
تۆشۈكى پۈتۈپ قالىدۇ. باش چىڭقىلىدۇ، چۈشكۈرىدۇ. بۇرۇن ئىچى تەكشۈرۈلسە بۇرۇن
شىللىق پەردىلىرى قىزارغان بولىدۇ. بۇرۇن ۋەرەملىرى ئۇزاق داۋاملاشسا بۇرۇننىڭ
پۇراش ئىقتىدارىغا دەخلى يېتىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاش، ئەگەر خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلە-
رى ياكى مىزاج ئۆزگىرىشى سەۋەبچى بولغان بولسا، ئۇلارنى تۈزىتىش، تەڭشەش تەدبىر-

لىرىنى قىلىش لازىم. تۇرمۇشقا، كەسىپكە باغلىنىشلىق سەۋەبلەردىن بولسا، بىمارغا مۇمكىنقەدەر كەسپىنى ئالماشتۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىش، تۇرمۇشتىكى تەسىر قىلغۇچى ئامىللاردىن ساقلىنىش ياكى يىراقلىشىش لازىملىقىنى تاپىلاش كېرەك.

مۇھىم چارىلەرنىڭ بىرى بەدەننى چېنىقتۇرۇپ، تەبىئەتنى (بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى) كۈچەيتىشكە ئېتىبار بېرىشتىن ئىبارەت. شۇڭا، بىمارلارغا مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلىش ۋە جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ بەدەننى چېنىقتۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

مەجبۇرى ئازاراقى، ھەببى ئازاراقى قاتارلىق دورىلار بەدەندىكى سەسكىنىش (ھەسسالىق) نى تۆۋەنلىتىشكە ياردەم بېرىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا، ھەببى شىپا، مەتبۇخى ھېلىلە، ئەرقى ئەنگۇر شىپا (ئىتئۈزۈمى) لاردىن بىرىنى ياكى ئىككىسىنى تاللاپ بىمارنىڭ ئىچىشىگە بېرىش لازىم. بۇرۇن ئىچىگە گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنى سىركىگە قوشۇپ ياغلىسىمۇ، تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇرۇن قاناش (رۇئاف) كۆپىنچە ئۇشتۇمتۇت قانىغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، بەزىلىرى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تەكرار داۋاملىشىدۇ.

سەۋەبى

1. ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: قارا كېزىك، سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى)، زاتىررىيە، قىزىل، بوغما، ئېغىر زۇكام قاتارلىق كېسەللەرنىڭ بۆھران كۈنلىرىدە تەبىئەت (بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى) كۈچلۈك كېلىپ كېسەلنى يەڭگەنلىكتىن بۇرۇن قانايدۇ. ئىسسىق (ئاپتاپ) ئۆتۈشتىنمۇ بۇرۇن قاناش كېلىپ چىقىدۇ.

2. ئومۇمىي بەدەنده ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن سەپرا ماددىسى غالىب كېلىپ قاننى سۇيۇلدۇرۇپ، بۇرۇن ئىچىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن بۇرۇن قانايدۇ.

3. مېڭىنىڭ تېگىدىكى قان تومۇرلار چېڭىقىلىپ يېرىلىش، ئۇزۇلۇشتىن بۇرۇن قانايدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا بەزى كىشىلەردە بۇرۇنغا بىر نەرسە تېگىش، يىقىلىش تۈپەيلىدىن

بۇرۇننىڭ ئىچىدىكى تومۇرلار زەخىملىنىپ بۇرۇن قانايدۇ.

زەھەرلىك يىلانلار چاققاندىمۇ قان سۈيۈلۈپ بۇرۇن قاناش كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر قاتارلىق قان ھاسىل قىلغۇچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ناچارلاشقاندا، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە، قان تومۇرلىرىنىڭ خىزمىتى ناچار كىشىلەر يۇگۇرگەندىمۇ بۇرۇن قانايدۇ.

بۇرۇننى بارماق بىلەن كولاپ ئۇششاق تومۇرلارنى زەخىملەندۈرۈپ قويسىمۇ بۇرۇن قانايدۇ. پېشانە ئاستىدىكى سۆڭەك سۇنغاندىمۇ بۇرۇن قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئالامىتى

ئۆتكۈر يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بۆھران كۈنلىرىدە يۈز بەرگەن بۇرۇن قاناشتا، بۇرۇن ئۇشتۇمتۇت قاناپ، قويۇق قارامتۇل قان كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىر ماردا تەرلەش، ئىچ سۇرۇش، قىزىتما چۈشۈشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇرۇن قانىغان مەزگىللەردە كېزىك، قاتتىق زۇكام، ئاپتاپ ئۆتۈش قاتارلىق سەۋەبلەر كۆرۈلسە ئۆزىگە خاس بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: بەدەن قىزىش، باش ئاغرىش، كۆڭۈل ئىلىشىش قاتارلىقلار.

2. سەپرا ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بۇرۇن قاناشتا، سەپرا غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇرۇندىن چىققان قان سۇيۇق، سۇس قىزىل رەڭدە بولۇپ، قان تەسلىكتە توختايدۇ. قاناش ئۇزۇنغا سوزۇلۇش ياكى ئادەتكە ئايلىنىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. چىرايى سارغىيىدۇ، تىل گېزى سېرىق، تومۇرى تېز، ئىنچىكە بولىدۇ.

3. مېڭە قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن بولغان بۇرۇن قاناشتا، ئاۋۇال باش قاتتىق ئاغرىيدۇ. يۈز ـ كۆزى قىزىرىدۇ. بۇرۇندىن قان جىرتىلداپ چىقىدۇ. چىققان قان سۇيۇق، ساپ قىزىل رەڭدە بولىدۇ. پات ـ پات قانسا، چىققان قان ئىسسىق بولسا شىريان تومۇرنىڭ يېرىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بىرەر ھادىسە سەۋەبىدىن زەخىملەنگەنلىكتىن بولغان بۇرۇن قاناشتا، باش ئايلىنىش، سەكتە، سۇبات كېسەللىكلىرىدىكىگە ئوخشاش مېڭە سىلكىنىش، مېڭە خىزمىتى بۇزۇلۇش ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

زەھەرلىك يىلان چاققاندىن بولغان بۇرۇن قاناشتا، زەھەرلىك يىلان چاققانلىق تارىخى

بولىدۇ ھەمدە زەھەرلىك يىلان چاقماندا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.
قان ھاسىل قىلغۇچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاشقاندىن بولغان بۇرۇن قاناشتا، ئىلگىرى شۇ ئەزالار خىزمىتى ئاجىزلاشقانغا دائىر ئالامەتلەر بولغان بولىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى

1. بۆھراننىڭ تەسىرىدىن بۇرۇن قانىغاندا قانىنى توختىتىشقا چارە قىلمىسىمۇ ئۆزلۈكسىدىن توختايدۇ، ياكى قايتا تەكرارلانمايدۇ. بۇ خىلدىكى بۇرۇن قاناش بۆھرانىنى كەلتۈرۈپ، كېسەللىكلەرگە كۆپىنچە ھاللاردا پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ رولىنى ئويناشى مۇمكىن. لېكىن قاناش بەك ئېغىر دەرىجىدە بولسا مۇۋاپىق چارە قىلىش لازىم.

2. سەپرا ماددىسىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بۇرۇن قاناشنى داۋالاشتا، قانىنىڭ تېزلىكى ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىپ نورمالىلاشتۇرۇش ئۈچۈن، دەرھال باشنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش، باشمالتاق بىلەن يۇقىرىقى كالپۇكنىڭ دەل ئوتتۇرىسىنى بېسىش، يۇقىرى بىلەكنى بوغۇش، ئىككى قولاقنى ئۇۋۇلاش، ئىككى پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاش ھەمدە چىلان شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، زىرشك شەربىتى، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، رىباس شەربىتى قاتارلىقلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قەغەزنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تىقىش لازىم.

10 گرام زەمچىنى سوقۇپ، 100 گرام سىركە بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم.

گىل ئەرمىنىدىن ئۈچ گرام، نىشاستىدىن ئۈچ گرام، كافۇردىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى پەلكۈچنى تۇخۇم ئېقىغا مىلاپ، ئاندىن يۇقىرىقى تالقانلارنى يۇقتۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە سېلىنىدۇ. سەندەل، كافۇرلارنى گۈلابتا سۈرۈپ ياكى ئېزىپ پېشانىغا چاپلىسىمۇ بولىدۇ.

بادرۇج (تاغ رەيھىنى) نىڭ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىسىمۇ قانىنى توختىتىش رولىنى ئويناىدۇ. باش ئارقىسىدىكى چوڭقۇرچاققا لوڭقا قويۇشنىڭمۇ بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن پايدىسى بار. بەزىدە ئوڭ بۇرۇن تۆشۈكى قانىسا جىگەر ساھەسىگە، سول بۇرۇن تۆشۈكى قانىسا تال ساھەسىگە لوڭقا قويىسىمۇ بولىدۇ.

كېسەلنىڭ بېشىنى ئېگىزرەك قىلىپ ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، پېشانىسىگە سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە قويۇپ، پات ـ پات يەڭگۈشلەپ تۇرۇش لازىم.

ئەگەر بۇرۇن قاناش ياخشى بولماي ئۇزۇنغا سوزۇلسا، قۇرسى كەھرىۋا، شەربىتى ئەنجىبار بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن گىل ئەرمەنى، نىشاستىدىن باراۋەر ئېلىپ، بىر ئاز كافۇر قوشۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، چېكىگە بىر قانچە قېتىم تېڭىش كېرەك.

3. مېڭە تومۇرلىرى بېرىلىشتىن بولغان بۇرۇن قاناشنى داۋالاشتا زاك، زەنگار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كۆيدۈرگۈچى، قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە، بۇرۇن ئىچىدە چاقا پەيدا قىلىپ قانىنى توختىتىدۇ. لېكىن بۇنداق دورىلارنى ئىشلىتىشتە بەك ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى ئۇلار قۇرۇق چاقا پەيدا قىلىدۇ. مەزكۇر چاقىلار سويۇلۇپ كەتسە، تېخىمۇ كۆپرەك قاناشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

موزا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، تۇگمەن توزۇندىسى، كۈندۈر، سەبرە، خۇنسىياۋشان، زەمچە قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ، لازىم بولغاندا پاختىنى تۇخۇم ئېقىغا چىلاپ تالقانىنى يۇقتۇرۇپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە قاپلاپ قويسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە مەزكۇر تالقانىنى نەيچە ئارقىلىق بۇرۇن ئىچىگە پۈركىسىمۇ قان توختىتىش رولىنى ئويناىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بىمارنى جىم ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، پېشانىسىغا مۇز تېڭىش، باشقا سوغۇق سۇ قويۇش كېرەك.

ئەگەر بۇرۇن قاناش ئادەتكە ئايلىنىپ پات ـ پات قانايدىغان بولۇپ قالسا، قانىنى قويۇلدۇرىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قۇرسى كەھرىۋا، شەربىتى ئەنجىبار، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى ھەبىۋلئاسلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، قانىنىڭ قويۇقلىشىشىغا ئاساس يارىتىش كېرەك.

ئومۇمەن، بۇرۇن قاناش دورىلار بىلەن توختىمىسا ۋە قان جىق چىقىپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا، بىلەكنى قولتۇقتىن، چوڭ يوتىنى يىرىقتىن چىڭ بوغۇپ قويۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى قان بوغۇلغان تەرەپكە تارتىلىپ بۇرۇن قاناشنىڭ توختىشىغا چوڭ ياردىمى بولىدۇ. لېكىن قولنى قولتۇقتىن، يوتىنى يىرىقتىن بوغقاندا قالغان جايلارنى ئوچۇق قالدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۇنداق قىلماي قول ۋە يوتىنىڭ ھەممە جايلىرىنى ماتا بىلەن يۆگەپ تاشلىسا قول، پۇت ئۇچلىرىدىكى قانىنى سىقىپ ئومۇمىي بەدەنده ئايلىنىدىغان قان مىقدارىنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. بۇنداق قىلىش خاتا بولۇپلا قالماي، بەلكى بۇرۇن قاناشنى توختىتىشقا ئىنتايىن پايدىسىز. يەنە شۇنىڭغىمۇ دىققەت قىلىش كېرەككى، بوغۇلغان جاينى پات ـ پات بوشىتىپ، تەكرار بوغۇپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا پۇت ـ قول ئۇچلىرىغا قان يېتىشمەي گۆشلەرگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

بۇرۇن ئىچى ئۇششاق مۇدۇرى

بۇرۇن ئىچىگە ئۇششاق مۇدۇر چىقىش (بۇسۇرۇلمىنى) بۇرۇن ئىچىگە باشقا ئەزالاردا پەيدا بولغانغا ئوخشاش ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بىرەر خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشى تۇپەيلىدىن بۇزۇلغان ئارتۇقچە ماددىلار بۇرۇنغا يامان تەسىر قىلىپ، بۇرۇن ئىچىگە مۇدۇر چىقىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇدۇر لارنىڭ يۇمشاق بولغانلىرى ئىچكى ھارارەت تۇپەيلىدىن قېتىشىدۇ. بەزى كىشىلەردە دائىم بۇزۇق ھاۋادا نەپەس ئالغانلىقتىن، بۇرۇن ئىچى جاراسىملىنىپ ئوفۇنەتلىنىپ ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

مۇدۇرلار ئىسسىقتىن بولسا مۇدۇرنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. كۆيۈشۈپ، قىزىپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. بەزىدە بۇرۇن قىزىرىپ ئىششىيدۇ. نەپەسلىنىش سەل دەخلىگە ئۇچراش بىلەن بىرگە بۇرۇندىن كېلىدىغان سۇيۇقلۇقلارمۇ دەخلىگە ئۇچرايدۇ ياكى ئازىيىدۇ. قىزىتما پەيدا بولىدۇ. تومۇرى تېز، كۈچلۈك سالىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل كېلىدۇ.

ئەگەر مۇدۇرلار سوغۇقتىن پەيدا بولسا، قىزىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. ئىششىق كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ. تومۇرى چوڭ، بوش سالىدۇ، سۇيدۇكىمۇ ئانچە سارغايمايدۇ ھەمدە سوغۇقتىن بولغان ئىششىققا دائىر ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

قايسى ماددىدىن بولغان بولسا، شۇ ماددىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن پىشۇرۇش، تازىلاش ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەش كېرەك ھەمدە مامىرانچىندىن ئازراق مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ، بۇرۇننى چايقاش، بۇرۇن ئىچىگە گۈل يېغى تېمىتىش، مەلھىمى ئەبىيەز، رەۋغىنى ۋەرد، مەلھىمى نۇر قاتارلىق دورىلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم.

لۆڭگىنى قاياق سۈغا بېسىپ قىزىق پېتى بۇرۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىق سۇ بىلەن بۇرۇننى چايقاش لازىم. بۇرۇندىكى مۈدۈرلارنى قول بىلەن ھەرگىزمۇ قالايمىقان سىقماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا جاراسىملار ئوفۇنەتلىنىپ، قان تومۇرلار ئارقىلىق رەئىس ئەزا مېڭىگە تارقاپ، ناھايىتى ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇرۇن جاراھىتى

بۇرۇن جاراھىتى (قۇرۇھۇلئەنفى) بۇرۇن ئىچىگە ھەرخىل چاقىلار چىقىپ جاراھەتكە ئايلانغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇ ئادەتتە بۇرۇننىڭ قۇرۇق جاراھىتى ۋە يىرىڭلىق جاراھىتى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

سەۋەبى

بۇرۇن جاراھەتلىرى بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىيلىككە ئۆزگىرىپ، بۇرۇنغا ياماق تەسىر قىلىپ ئوفۇنەت ھاسىل قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا بۇرۇننىڭ قۇرۇق جاراھىتىنى كۆپىنچە ھاللاردا كۆيگەن سەۋدا ماددىسى، بەزى ھاللاردا قانىنىڭ غالىبلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇرۇننىڭ يىرىڭلىق جاراھىتىنى كۆپىنچە ھاللاردا بەلغەم ماددىسىنىڭ بۇزۇلغانلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە بۇرۇننى تولا كولاپ جاراسىملاندۇرۇش ۋە ئاتىشەك كېسىلى قاتارلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇشتىنمۇ بۇرۇن ئىچىگە جاراھەت پەيدا بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇرۇن ئىچىدىكى ئىششىقلار ۋە ئۇششاق مۈدۈرلار ئۇزۇنغا سوزۇلۇش نەتىجىسىدە تەدرىجىي ھالدا جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپكى مەزگىللەردە بۇرۇندا ئىششىق، ئاغرىش، قىزىشلار بولىدۇ. بۇرۇننىڭ قۇرۇق جاراھىتىدا كۆيگەن سەۋدانىڭ ئالامەتلىرىدىن سىرت بۇرۇن قۇرۇپ، قىزىرىپ، قىچىشىپ ئاغرىپ، قاتتىق بىئارام قىلىدۇ. بۇرۇننىڭ ھۆل جاراھىتىدە گەرچە بۇرۇن قۇرۇش، قىزىرىش ئالامەتلىرى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە بولمىسىمۇ، كېسەللىك ئەھۋالى كۈچەيگەن مەزگىلدە چاقىلار ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئالدى بىلەن كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىلنى تۈگىتىش، غەيرىي تەبىئىيلىككە ئۆزگەرگەن خىلىتنى تەڭشەش لازىم. ئاندىن كېيىن ئومۇمىي جەھەتتە مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئايارەج، ھەببى كىبرىت، مەجۇنى چۆپچىن، مەتبۇخى ھىلىلە، ھەببى شىپا قاتارلىقلارنى بۇرۇن جاراھىتىنىڭ تۈرىگە قاراپ مۇناسىپ ھالدا تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

1. بۇرۇننىڭ قۇرۇق جاراھىتىنى داۋالاشتا، مۇۋاپىق تېپىلسا دەسلەپتە باسلىق تومۇردىن، ئۇچ ـ تۆت كۈندىن كېيىن قېيفال تومۇردىن قان ئېلىشنى ئويلاشسا بولىدۇ. قان ئېلىپ بىر ھەپتىدىن كېيىن مائۇلجەبىننى شاھتەررە شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى ھەببى لاجۇۋەرد، سۇفۇپى لاجۇۋەردلەرنىڭ بىرىنى پۈتۈن بەدەن ۋە مېڭە تەنقىيە بولغۇچە ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر، بىمار بالا ئېمىتىۋاتقان ئايال كىشى بولسا تەنقىيدىن كېيىن سۈتىنى ساغسا، داۋاغا ناھايىتى ياخشى يارىدىمى بولىدۇ. تەرەنجىبىندىن 40 گرام ئېلىپ، 40 گرام شەربىتى بىنەپشىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى ماش قايناتمىسىغا نوقۇت سېلىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇرۇننى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى ياكى مېكىياننىڭ يېغى بىلەن مايلاپ، يۇمشىتىپ تۇرۇش ۋە دائىم ئىسسىق سۇ بىلەن بۇرۇننى چايقاش، يۇيۇش كېرەك. تازىلانغان موم، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، كالا پاچاقنىڭ يىلىكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، موم ۋە يىلىكنى ياغلاردا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق مىقداردىكى بېھى لوئابى ۋە كەتىرانى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم تېمىتىش كېرەك. بەزىدە مەزكۇر دورىغا ئىسپىغۇل شىرىسى (لوئابى) ۋە ئاق لەيلى شىرىسى قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ. بۇرۇنغا بېھى ئۇرۇقىنىڭ مەلھەمىنى سۈركەسىمۇ بولىدۇ . كالا پاچاقنىڭ يىلىكىدىن بىر ھەسسە، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغىدىن ئىككى ھەسسە، كەتىرادىن ئۈچ ھەسسە، يەسمەن يېغىدىن ئازراق ئېلىپ مەلھەم ياساپ، بۇرۇنغا سۈركىسىمۇ ياكى بۇ نۇسخىغا كەتىرا بىلەن تەڭ مىقدارىدا گۈل خىتمى قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. موم، گۈل يېغى، مېكىيان يېغى، بېھى لوئابىلارنى ئىشلەتسىمۇ كۆپ پايدىلىق. ئاق سەندەل، ھۇزۇزلارنى گۈل ئەرقى، سېمىزئوت سۈيى، گۈل ياغلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، بۇرۇننىڭ قۇرۇق جاراھىتىگە بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ھەسەلنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا كىرگۈزسە بۇرۇن قۇرۇق جاراھىتىنى يوقىتىدۇ. بىنەپشە يېغى، گۈل يېغىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، ئاق مومدىن 12 گرام، كالا پا-

چىقى يىلىكى، توخۇ يېغىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، مەدەستاندىن توققۇز گرام ئېلىپ مەلھەم ياساپ بۇرۇنغا سۈركىسىمۇ بولىدۇ. ئاخشىمى توخۇ يېغى بىلەن بۇرۇننى مايلاپ، ئەتىسى ئىسپىغۇل لوئابى ياكى شۇنكۈغا ئوخشاش لوئابلار بىلەن بۇرۇننى چايقىسىمۇ بولىدۇ. يالغۇز گۈل يېغىنى سۈركەپ بەرسىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى مەلھەملەرمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ:

سېرىق موم ئالتە گرام، گۈل يېغى 36 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ئىسپىغۇل لوئابى، رەيھان لوئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابى ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، كەتىرا ئىككى گرام، مەزكۇر دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەلھەم ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھېلىلە زەرد ئۈچ گرام، توخۇ يېغى توققۇز گرام، ئاق موم 12 گرام، قاپاق يېغى، گۈل يېغى ھەربىرى ئالتە گرام، كەتىرا ئۈچ گرام، مەزكۇر دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەلھەم ياساپ چاپىدۇ.

قەلەي كۈشتىسى سەككىز گرام، مەدەستان تۆت گرام، گۈل يېغى 30 گرام، موم سەككىز گرام، مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا مېكىيان يېغى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

بۇرۇن قۇرۇق جاراھەتىدا ئەگەر كېسەللىك ماددىسى بەك كۆچلۈك بولمىسا، بېھى ئۇرۇقىنىڭ مەلھىمى ناھايىتى ياخشى داۋادۇر.

قۇرۇق بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ، شىرە ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن، بېھى ئۇرۇقى شىرىسىدىن تۆت گرام، گۈل يېغى تۆت گرام، ئاق مومدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېلىم ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىقاندىن كېيىن جاراھەتكە چاپىدۇ.

موم ۋە ئۇنىڭ يېرىم مىقدارىغا تەڭ كېلىدىغان كالا پاچىقى يىلىكىنى نېلۇپەر يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدا ئەڭ ياخشىسى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ زىماد قىلىنسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ سېرىق ھېلىلە ياكى موزىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. بۇرۇندىن قان ئالغاندىن كېيىن قېيفال تومۇرىدىن ئېلىش ۋە ئىچىنى سۈرگۈزۈش پايدىلىق.

يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتكەندە يېمەك ـ ئىچمەكنى ئىسلاھ قىلىش، گۆش ئىستېمال قىلماسلىق، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇش، ئۆتكۈر ئىسسىق يەلنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەش ۋە ئۇنىڭ يۇقىرى ئۆرلىشىنى توسۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن بېھى، ئالما، قۇرۇق يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىش ، مۇناسىپ يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بىلەن بەدەننى تەنقىيە ۋە ئىسلاھ قىلىش لازىم.

ئەگەر قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بۇرۇن قۇرۇق جاراھىتى بولسا، مۇۋاپىق تېپىل-

غاندا قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش ئارقىلىق بەدەننى ئىسلاھ قىلىش كېرەك.

ئەگەر بەدەن ھەرخىل سۈيۇقلۇق ماددىلار تۈپەيلىدىن توشۇقلۇق ھالەتتە بولسا، مۇناسىپ مەتبۇخ، ئايارەج ۋە ئىترىفىللار بىلەن بەدەننى ئىستىفراغ قىلىش لازىم.

2. بۇرۇننىڭ يىرىڭلىق جاراھىتىنى داۋالاشتا، مۇۋاپىق تېپىلسا، ئالدى بىلەن سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىش ھەمدە لوڭقا قويۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن باش ساھەسى، مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەننى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ۋە ھەببى قوقىيا ئىچكۈزۈش ھەمدە قىچا، سىركەنجىۋىل بوزۇرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سۈمبۈل تىپ، سەئدى كۈفى، قەلەمپۇرلارنى گۈل ئەرقىدە قاينىتىپ غار ـ غار قىلىش كېرەك. مەلھەمى سەفىدنى ئىشلەتسە ھەم مەدەستانىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا سۈركىسە بولىدۇ. قەلەي كۈشتىسى، مەدەستان، كۈموش ۋاراق، كۆيدۈرۈپ ئۆلتۈرۈلگەن قوغۇشۇننى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغىدا ئېرىتىپ شامچە ياساپ بۇرۇنغا قويۇشمۇ كۆپ پايدا قىلىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. بۇ نۇسخىغا موم قوشسىمۇ بولىدۇ. مەدەستان، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرام، قەلەي كۈشتىسى، مومىلارنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گرام، گۈل يېغىدىن 25 گرام ئېلىپ، مەلھەم ياساپ مېكىيان يېغى بىلەن بۇرۇنغا سۈركەش كېرەك. ھۆزۈز، مەدەستانلارنى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە چاپسىمۇ بولىدۇ. موزا، سېرىق ھېلىلە پوستىنى گۈل يېغى ياكى توخۇ يېغىغا چىلاپ بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

مامىرانچىننىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن بۇرۇننى يۇيۇش، مەلھەمى شىڭگىرىپ، ئاچچىق بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن بۇرۇندىكى چاقىلارنى ياغلاش لازىم.

ھۆكۈمالىرىمىزنىڭ تەلىماتلىرىغا ئاساسلانغاندا: دەسلەپتە گۈل يېغى ياكى مېكىيان يېغىنى موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش بىلەنمۇ مەزكۇر كېسەللىكنى ساقايتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەك دورا لازىم بولسا مەلھەمى سەفداب ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشسا قەلەي كۈشتىسىدىن 300 گرام، مەدەستاندىن 40 گرام، قوغۇشۇن پوقىدىن 40 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 50 گرام ھاراق ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ چاپسا بولىدۇ. ھەببۇلئاس يېغىغا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر، بۇرۇن يىرىڭلىق جاراھىتى سوزۇلما خاراكتېرگە ئايلىنىپ، داۋاملىق ئېغىر لاشسا، مەدەستاندىن 15 گرام، ھۆل سۈزاپتىن 15 گرام، زەمچىدىن سەككىز گرام ئېلىپ، ئۇلارغا ھەببۇلئاس يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ھەم سىركە قوشۇپ مەلھەم ياساپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ نۇسخىنىڭمۇ كۆچى يەتمىسە، بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈكرەك بولغان تۆۋەندىكى نۇسخىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ:

زاج سیاه، قەلقەند، مۇرمەككىلەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە ھەسسە، قىلقىدىيىس ئالتە ھەسسە، شەب يەمانى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، موزا، تەبئىي مىسلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت ھەسسە، كۈندۈردىن 1.5 ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، 300 گرام سىركە بىلەن مىس قازاندا قاينىتىپ، قويۇلغاندا شامچە ياساپ بۇرۇنغا قويسا بولىدۇ. ھەربىر دورىنىڭ مىقدارىنى ئېھتىياجغا قاراپ ئازايتىش ياكى كۆپەيتىشكە بولىدۇ.

بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇرۇن بوۋاسىرى (بەۋاسىيرۇلئەنفى، بوۋاسىيرى بىينى) بۇرۇن ئىچىگە چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشىمىغان ھالدا ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ يامان تەسىرىدىن بەزى بۇزۇق يەل، قويۇق ماددىلار ۋە بۇزۇق خىلىتلارنىڭ بۇرۇن ئىچكى قان تومۇرلىرىدا ۋە يەرلىك ئورۇندا يىغىلىپ قالغانلىقى تۈپەيلىدىن تەدرىجي گۆش پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە سۆگەل شەكلىدە كىچىك بەز پەيدا بولۇپ، ئاخىر ئۆسىمە گۆشكە ئايلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بۇرۇن بوۋاسىرى كۆپىنچە ھاللاردا نورمال بولمىغان سەۋدا ماددىسىنىڭ بۇرۇنغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپتە بۇرۇن ئىچىگە كىچىك پۈرچاقتەك مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۈزمەسمۇ، يەڭگىل دەرىجىدە نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچرىغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. ئاغرىش، قىزىرىش، قىچىشىشلار بولمايدۇ. كېيىن تەدرىجي ھالدا چوڭلاپ بۇرۇن تۆشۈكىنى توسۇپ قويىدۇ. ئۇنىڭ تۈۋى ئىنچىكە، رەڭگى ئاقۇچراق بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. بەزىلىرىنىڭ رەڭگى قىزغۇچ ياكى قوڭۇر رەڭدە بولۇپ، سېسىق پۇرايدۇ ۋە قان زەردار كېلىدۇ. بۇ خىلى يامانراق بولۇپ، ئۇزۇنغا سوزۇلسا بۇرۇن ئاقمىسى ياكى بۇرۇن سەرتانىغا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى

ئالدى بىلەن مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلىتنى ئېنىقلاپ، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن دورىلاردىن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى مۇقەل، ئىترىفىل كەشنىز، شەربىتى ئۇنناب، شەربىتى بىنەپشە، ئەرقى ئەنگۇر شىپا، ئەرقى گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىش كېرەك.

سىرتىدىن مەلھەمى زەنگار بىلەن بۇرۇن ئىچىنى يېغلاش، شىيافى مامىسا ۋە زەنگارلارنى بوۋاسىر ئۈستىگە سۈركەش كېرەك. ئانار پوستىنى يانجىپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە ياساپ، بۇرۇنغا سېلىپ قويسىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېرىق زاكىتىن ئىككى گرام، زەنگاردىن يېرىم گرام، نۇشۇدۇردىن بىر گرام، مۇرمەككىدىن بىر گرام، قىزىل زەرنىختىن يېرىم گرام، ھەسەلدىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇن بوۋاسىرىنى كۈندە يېغلاپ بەرسە، خېلى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زاكىتىن ئۇچ گرام، توغرىغۇدىن ئۇچ گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 200 گرام قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، ھەركۈنى بوۋاسىر بار بۇرۇننى چايقاپ ياكى يۇيۇپ بەرسە، ياخشى تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا دەستىكار ئۇسۇلىنى قوللىنىپ كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كونا گۆش، كالا گۆشى قاتارلىق زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ھاۋاسى يامان، بۇسلۇق، چاڭ ـ توزانلىق جايلاردىن ساقلىنىش لازىم. قىش كۈنلىرىدە ماسكا تاقاش پايدىلىق.

ئاقىۋىتى

بەزىلىرىنى ۋاقتىدا كۆرسىتىپ ئېنىقلاپ داۋالاتمىسا ياكى داۋالاش مۇۋاپىق بولمىسا، ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ ئېغىرلىشىپ، سەرتانغا ئايلىنىشى مۇمكىن. سەرتان خاراكتېرىنى ئالغان بۇرۇن بوۋاسىرى تەرەققىياتى تېز بولۇش، بۇرۇن قۇرغاقلىشىش ۋە بوۋاسىر قاتتىق بولۇش، قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە. شۇڭا مەزكۇر كېسەلگە سەل قارىماي، بالدۇر كۆرۈنۈپ ئاكتىپ داۋالىتىش كېرەك.

بۇرۇن يولىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش

بۇرۇن يولىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش (سۇددەئۇلخەيشۇمى) بۇرۇن يولىغا ھەرخىل ماددىلار پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇرۇن يوللىرىغا قويۇق شىلىمشىق خىلىت پەيدا بولغانلىقى، بۇرۇن بوۋاسىرىدەك ئارتۇق گۆش ئۆسكەنلىكى ۋە بۇرۇن قۇرۇق جاراھەتتىدەك چاقىلار پەيدا بولۇپ قاقاچ تۇتۇقانلىقى تۇپەيلىدىن، بۇرۇندىن گالغا ياكى گالدىن بۇرۇنغا باردىغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ بەلگىلىك دەرىجىدە توسۇلۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە تۇغما سەۋەبلەردىنمۇ بۇرۇن توسۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بۇرۇندا توسالغۇ بارلىقى بىمارنىڭ ئۆزىگە خېلى روشەن ھالدا سېزىلىدۇ. سۆزلىگەندە ئاۋاز ئېنىق چىقمايدۇ. توسالغۇ سەۋەبىدىن بۇرۇن چىقىندىلىرى راۋان چىقماس بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە قۇلاق غوڭۇلداشمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تەكشۈرگەندە بۇرۇن بوشلۇقىدا قويۇق شىلىمشىق خىلىت، ئۆسكەن گۆش ۋە چاقىلاردىن پەيدا بولغان قاقاچلارنىڭ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

بۇرۇن يولى شىلىمشىق خىلىتتىن توسالغانىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بەلغەم مۇنزىجىنى بەرگەندىن كېيىن مۇسھىل بېرىپ، بەدەننى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مۇناسىپ ھەب ۋە ئايارەجلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئەدەستىن تۆت گرام، جۇندى بىدەستۇردىن ئىككى گرام، ئەپيۇن، زەپەر، ئىپارلارنىڭ ھەربىرىدىن 0.25 گرام، مۇرمەكىكىدىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، مەرزەنجۇش ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاقتا تېمىتسا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇ پەيدا قىلغان خىلىت قويۇق بولسا، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن

بىلەن بەدەننى ئىككى قېتىم تازىلاش ھەمدە ئىككى قېتىملىق تازىلاش ۋاقتى مۇڭلۇق بە-
كىتىلىشى كېرەك. مۇڭلۇقلار تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج،
ھەببى سەبرىلەرنى بەرگەن ياخشىراق. بۇلارنىڭ ئىچىدە ھەببى سەبرە ئوبدانراقتۇر. ئۇنىڭ-
دىن باشقا يەنە قۇرۇق يېشىل ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا، قىچىلاردىن مۇڭلۇق مىقدارىدا ئېلىپ،
سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، مەزكۇر سۇيۇقلۇقتا بۇرۇننى چايقاش كېرەك. مۇنچىغا
چۈشۈپ باش ساھەسىگە ئىسسىق سۇ چۈشۈرۈپ بېرىش كېرەك. ئەگەر توسالغۇ پەيدا
قىلغان خىلىت يەڭگىل بولسا، زەپەر پۇراپ چۈشكۈرۈش ھەمدە يەللىك، شىرنىلىك تاماقلار
دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر ماددا شىرنىلىك قويۇق ماددا بولسا، دېڭىز سۇيى
ياكى تۇزلۇق كۆل سۇيىنى قاينىتىپ، ھورىنى بۇرۇنغا تۇتسا بولىدۇ. بۇ قويۇق خىلىتنى
سۇيۇقلاشتۇرىدۇ. ئەگەر بۇرۇننى دورا سۇيى پاركىغا تۇتقاندىن كېيىن ماددا سۇيۇقلىنىپ
كۆكرەك تەرەپكە كېتىپ قېلىپ يۆتەل پەيدا قىلسا، شەربىتى خەشخاش، شەربىتى چىلان
قاتارلىقلارنى يۆتەل يوقالغۇچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بۇرۇن-
نى تازىلاش ۋە چۈشكۈرتۈشنى داۋاملىق ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى
شەربىتى خەشخاش ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويغان بولسا، چۈشكۈرۈش ئارقىلىق ماددىنى
چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا تېۋىپ چوقۇم داۋالاش تەرتىپىنى
ياخشى ئىگىلىشى لازىم. لېكىن بۇ ئۇسۇلنى داۋاملىق قوللانسا ئىككىلەمچى خاراكتېر-
لىك بۇرۇن قاناش ۋە باش ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى قويۇق ماددىلار بار ۋا-
قىتتا چۈشكۈرتۈلسە، قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىپ كېتىش ئېھتىمالى بولىدۇ.

ئۆسمە گۆشتىن بولغان بۇرۇن توسۇلۇشنى داۋالاشتا، ئەگەر گۆش يامان سۈپەتلىك
(سەرتان ــ راك) بولسا قىرىپ ئېلىۋەتمەسلىك كېرەك. ياخشى سۈپەتلىك بولسا ئېلىۋەتـ
سە بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پاكىز چاچ بىلەن ئۆسمە گۆشنىڭ تۈۋىدىن بوغۇپ قويسا،
ئۆسمە گۆش ئۆزلۇكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى پاكىزلانغان تىغ بىلەن ئېلىۋەتسىمۇ بو-
لىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن سىركىگە تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىش كېرەك. ئۇنىڭ-
دىن كېيىن سىركە، ئانارگۈلى، كۈندۇر، مۇردارسەنگى (مەدەستان) قاتارلىقلاردىن مەلھەم
تەييارلاپ چېپىش كېرەك. سۇ تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە قويۇق (غەلىز) تا-
ماقلاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا ئۆسمە گۆشنى ئېلىۋېتىشتىن
ئىلگىرى قىيىقال تومۇرىدىن قان ئالسا بولىدۇ. لېكىن گۆش يېگۈچى دورىلارنى ئىشلـ
تىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى مېڭىنىڭ مىزاجى بەزىدە بەزى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن
ئىسسىقتا ئۆزگەرگەندە، مەزكۇر دورىلار بۇرۇنغا ئىشلىتىلسە، مېڭىگە يامان تەسىر
قىلىپ، مېڭە پەردە يالليۇغنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

بۇرۇن قۇرۇق جاراھىتى قاقاچلىرىدىن بولغان بۇرۇن توسۇلۇشنى داۋالاشتا، بۇرۇن قۇرۇق جاراھىتىدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

بۇرۇن يولىدىكى توسالغۇ تۇغما خاراكتېرلىك بولسا، يەنى بۇرۇن يولى تۇغما تار بولسا، بۇرۇندىن چىقىپ تۇرۇشقا تېگىشلىك سۈيۇقلۇقلار نورمال چىقىپ كېتەلمەيدۇ. ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاپ تۇرۇش، ھەر دائىم قويۇق (غەلىز) تاماقلاردىن پەرھىز تۇتۇش، تاماقتىن كېيىنلا جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ھەزەر ئەيلەش كېرەك ھەمدە روھىي ھالەت كۆتۈرەڭگۇ، تەبىئەت ياخشى ۋاقىتلاردا ئىستىفراغ قىلىش لازىم.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك كىچىك بالىلاردا يۈز بەرسە، ئانا سۈتىنىڭ قويۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان قويۇق ھۆللۈكتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋالاشتا ئانا سۈتىنى ئىسلاھ قىلىش، ئاننى قويۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بالىنىڭ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيماسلىق، بالىنىڭ بۇرنىنى سۈنىڭ ھورىغا تۇتماسلىق لازىم. ھەمدە بۇلاردىن ئىلگىرى بالىنى چۈشكۈرتۈش، بالىنىڭ بېشىنى ياغلاش توغرا ئەمەس.

بۇرۇن راكى

بۇرۇن راكى (سەرتانۇلئەنفى، سەرتانى بىينى) بۇرۇن ئىچى ياكى سىرتىغا ئۆسمە گۆش ياكى بەز پەيدا بولۇپ، ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تەدرىجىي ھالدا يامان سۈپەتلىككە ئايلانغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇزۇلغان سەۋدا ماددىسىنىڭ بۇرۇن ئىچىگە يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن، ئىششىق ياكى ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ، داۋالانسىمۇ ياخشىلانماستىن ئۇزۇنغا سوزۇلۇش بىلەن ئاخىر راكقا ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپكى مەزگىللەردە بۇرۇن ئىچىگە بەز ياكى گۆشكە ئوخشاش مونەك پەيدا بولغاندا

لىقى بىلىنىدۇ. بۇرۇن نەپەس يوللىرى قىسمەن ياكى پۈتۈن توسۇلغانلىقتىن ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە نەپەس ئېلىش دەخلىگە ئۇچرايدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ مونەك چوڭىيىپ، بۇرۇن سىرتىغا كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ، لېكىن قىچىشىش، ئاغرىش، قىزىرىش، يىرىڭ ياكى زەرداب چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولمايدۇ. بۇرۇن بوۋاسىرى ياكى بۇرۇن ئاقمىسى (ناسۇرى) بىلەن بۇرۇن سەرتانىنىڭ ئالامەتلىرى روشەن پەرقلەرگە ئىگە.

داۋاسى

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاش كېرەك. بۇزۇق سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى شاھتەررە قاتارلىق دورىلارنى كېسەلنىڭ ئەھمىيلىگە ئەھمىيەت بېرىش، سىرتتىن مەلھەمى ئاقاقىيانى ئىشلىتىش كېرەك.

مەلھەمى ئاقاقىيا

ئاقاقىيا ئۈچ گرام، زاك، زەرنىخ ھەر بىرى بىر گرام، زەنگار ئىككى گرام، نۇشادۇر ئىككى گرام، زەمچە بىر گرام، ئاق موم 15 گرام، رەۋغىنى ۋەرد بەش گرام، ھەسەل 15 گرام.

مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل، مومىلارنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، سوقۇلغان دورىلار بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ سەرتانىنىڭ ئەتراپىنى ياغلاش كېرەك.

ھەببى كىبرىت، ھەببى سىماب، مەجۇنى ئەفئا (ئوق يىلان مەجۇنى) قاتارلىق كۇچلۇك دورىلارنى ئېھتىياجغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە: بۇ كېسەللىكنى دەستىكار ئۇسۇلىدا داۋالاش ئۈنۈملۈك چارىدۇر. لېكىن تىغ تەگكەندىن كېيىن تېخىمۇ ئەۋج ئېلىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. شۇڭا ئۆسمىنى كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن ئىلاج بار ئۆسمە ئورنىنى داغلاش شەرت.

بۇرۇندا غەيرىي نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش

بۇرۇندا بىرەر نەرسىنىڭ تۇرۇپ قېلىشى (ئېتىباسۇشىشەئى فىلئەنفى، بەند شۇدەنى چىيزى دەربىينى) يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا بەدەنده پەيدا بولغان غەيرىي

تەبىئىي پائالىيەتلەر تۈپەيلىدىن، تاماق پارچىلىرىنىڭ بۇرۇن يولىغا كىرىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ كۆپىنچە هاللاردا بالىلاردا ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

يېمەكلىك ئىستېمال قىلىۋېتىپ تۈيۈقسىز يۆتەلگەن، كۈلگەن ۋە چۈشكۈرگەندە تاماقنىڭ پۈركۈلۈپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىپ، ئېغىزنى زورمۇزورغا يۇمۇۋېلىشتىن تاماق پارچىلىرى بۇرۇن يولىغا كېرىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

بۇرۇن يولىغا ئىچكى تەرەپتىن يات بىر نەرسىنىڭ كىرىپ قالغانلىقى ئېنىق سېزىلىدۇ. كۆپىنچە هاللاردا يات نەرسە چىقىپ كەتمەي يا كىرىپ كەتمەي، بىمارنىڭ بۇرۇن يولىنى يېقىمسىزلاندۇرۇپ، بۇرۇننى كولاشقا مەجبۇر قىلىدۇ. ۋاقتىدا ئامال قىلىپ يات نەرسە چىقىرىۋېتىلمىسە، يېمەكلىك پارچىلىرى بۇرۇن يولىدا تۇرۇپ قېلىپ بۇزۇلىدۇ ۋە نەزلە زۇكام پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى

هەر خىل ياغلاردا مومنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇن ئىچىنى مايلاش ياكى بۇرۇن ئىچىگە تېمىتىش كېرەك. كۆپ چۈشكۈرۈش كېسەللىكىنى داۋالاشتا قوللانغان دورىلارنى بۇرۇنغا پۈرىتىپ چۈشكۈرتۈش، چۈشكۈرگەندە ئېغىزنى ئېتىۋېلىش كېرەك. ئاۋارىتە كۆپىنچە هاللاردا بۇ ئۇسۇل بىلەنلا يات نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىر بىلەن ياخشىلانمىسا، بالىنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئۇخلىتىپ، بالىنىڭ ئېغىزىنى چىڭ تۇتۇۋېلىپ، ئالدى بىلەن بىر بۇرۇن تۆشۈكىدىن، كېيىن يەنە بىر بۇرۇن تۆشۈكىدىن قاتتىق پۈدەش كېرەك. ئەگەر بۇ ئۇسۇلدىمۇ يات نەرسە چىقىپ كەتمىسە مەخسۇس سايمان ئارقىلىق يات نەرسىلەرنى ئېلىۋېتىشكە ئامال قىلىش كېرەك.

بۇرۇن ئېزىلىش

بۇرۇننىڭ ئېزىلىپ كېتىشى (رەززۇلئەنفى) هەرخىل سىرتقى زەخىم ۋە بەزى كېـ

سەللىكلەردىن كېيىپ چىققان بۇرۇن سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھەر خىل سىرتقى زەخمىلەر يەنى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يىقىلىش تۈپەيلىدىن بۇرۇن سۆڭەكلىرىنىڭ سۇنۇشى، كۆمۈرچەكلەرنىڭ ئېزىلىپ كېتىشىدىن كېيىپ چىقىدۇ.

جۇزام كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە، كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بۇرۇن شەكلى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ.

ئالامىتى

يەڭگىللىرىدە بۇرۇن سەزمەس بولۇپ پالەچلىنىدۇ. بۇرۇن كۆمۈرچەكلىرى يىرتىلىدۇ. قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلىرىدا بۇرۇن سىرتقى كۆمۈرچەكلىرى زەخمىلىنىشتىن بۇرۇن سۆڭەكلىرى سۇنىدۇ. بۇرۇن ئېزىلىپ شەكلى بۇزۇلىدۇ. داۋالىنىپ 10 كۈنگىچە ياخشىلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە، بۇرۇنىنىڭ ئەسلىي شەكلىگە كېلىپ ساقىيىشى تەسكە توختايدۇ.

داۋاسى

بۇرۇندىكى زەخمىلىنىش يەڭگىلرەك بولسا، ئامال قىلىپ ئاستا تۈزەپ قويۇش كېرەك. سەبرە، مۇغاس، ئاقاقىيا، مۇرمەككى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە ئېرىتىپ، قەغەزگە سۈركەپ بۇرۇنغا چاپلاپ قويسا بولىدۇ. ئەگەر زەخمىلىنىش ئېغىررراق بولسا يالۇغ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا دەرھال قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش ۋە تەبىئەتنى يۇمشىتىش ھەمدە قويۇق غىلىز تاماقلاردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. مېڭە مىزاجىنىڭ نورماللىقى ۋە قۇۋۋىتىنى ساقلاش ھەمدە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سەرسام كېسەللىكى كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، باش ساھەسىگە سوغۇق تەبىئەتلىك زىمادلارنى چاپلاش كېرەك. بۇرۇننى توغرىلاپ تەبىئىي ھالىتىگە كەلتۈرۈشكە ئامال قىلىش، ئاقاقىيا، مۇغاس قاتارلىقلارنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ،

نەچچە بىلەن بۇرۇنغا پۈركەش كېرەك. ئاندىن كېيىن سەبرە، ماش، مۇرمەككى، زەپەرلەر-
دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، گىل ئەرمىنى، گىل رۇمى، خىتمى (ئاق لەيلى)،
لادەن، ئەدەسلەر بىلەن قوشۇپ يۇلغۇن يوپۇرمىقى سۈيىدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىش
كېرەك.

بۇرۇن كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار

پەتىلە رۇئاب (1 ـ نۇسخا)

تەركىبى: ئانارگۈلى، تۇگمەن توزۇندىسى، موزا ھەربىرى تۆت گرام، ئەپيۇن بىر گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ، شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا پەلكۇچنى تۇخۇم ئېقىغا مىلەپ، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇقتۇرۇپ قاناۋاتقان بۇرۇنغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

پەتىلە رۇئاب (2 ـ نۇسخا)

تەركىبى: قەغەز كۈلى، تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈلى، ئاقاقىيا، ئانار پوستى ھەربىرى 5.4 گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ، شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا پاكىز پاختىدا پەلكۇچ ياساپ تۇخۇم ئېقىغا مىلەپ، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇقتۇرۇپ قاناۋاتقان بۇرۇنغا سېلىپ قويۇلىدۇ.

پەتىلە رۇئاب (3 ـ نۇسخا)

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن موزا، قەغەز كۈلى، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ھەربىرى 16.2 گرام، كافۇر ئۇچ گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سالايە قىلىنىپ، شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا پاكىز پاختىدا پەلكۇچ ياساپ تۇخۇم ئېقىغا مىلەپ، يۇقىرىقى دورىلارغا تەگكۈزۈپ قاناۋاتقان بۇرۇنغا سېلىپ قويۇلىدۇ.

پەتىلە رۇئاب (4 ـ نۇسخا)

تەركىبى: ئاچچىق ئانار پوستى 5.4 گرام، قەسبۇ زەررە، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى تۆت

گرام، قەلەمپۇر، كۆيدۇرۇلگەن زەمچە ھەربىرى 2.7 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار قائىدە بويىچە يۇمشاق سالايە قىلىنىپ، شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پەلكۇچنى تۇخۇم ئېقىغا مىلەپ، مەزكۇر دورىدىن يۇقتۇرغاندىن كېيىن بۇرۇنغا سېلىپ قويۇلىدۇ.

نۇپۇخى رۇئاب (1 ـ نۇسخا)

تەركىبى: ھۇزۇزى مەككى يەتتە گرام، يىپەك رەخت بىر پارچە، قەغەز كۇلى يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: ھۇزۇزنى يۇگەلگۇدەك يىپەك رەختكە يۇگەپ، كۆيدۇرۇپ يۇمشاق سالايە قىلىپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، قەغەز كۇلىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا قانىغان ئورۇنغا باسما بولىدۇ.

نۇپۇخى رۇئاب (2 ـ نۇسخا)

تەركىبى: ئۆلتۇرۇلگەن ئاھاك 10 گرام، كۆيدۇرۇلگەن موزا كۇلى بەش گرام، نەغەز گۇلى بەش گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى قائىدىلىك سالايە قىلىپ، شېشىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا بۇرۇن ئىچىگە پۈركۇلىدۇ.

پۇراش سېزىمىنى ئاشۇرىدىغان دورىلار

بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ھەببى ئايارەج پەيقىرا، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى چۆپچىن، شەربىتى ئۇستۇقۇددۇس، مائۇلھەسەل قاتارلىق دورىلار بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن تۆۋەندىكى تېمىتىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ: مەسىلەن: كۇندۇش، قۇندۇز قەھرى، زەپەر، سىيادان، زەرچۇبە، ئاقىرقەرھا قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرسى تېپىلسا 15 گرامچە ئېلىپ، 60 مىللىلىتىر سىركىدە قاينىتىپ سۈزۈپ، شېشىدە ساقلاپ قويۇپ، لازىم بولغاندا ئەتىگەن ـ ئاخشىمى بۇرۇن ئىچىگە تېمىتىلىدۇ.

بۇرۇن ۋەرەملىرىنى ياندۇرىدىغان دورىلار

مەتبۇخى هېلىله، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئەرقى ئەنگۇرشىپا، هەببى بىنەپشە، ئىترىفىل كەشنىز، ئەرقى شاهتەررە قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. سىرتتىن گۇل يېغى، بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارغا تەڭ مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇن ئىچى ياغلىنىدۇ.

بۇرۇن ئىچى چاقا ـ جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار

كىبرىت، زەرنىخ، نۆشادۇر، موزا، شىڭگىرىپ، بەزرۇلبەنجى، دانكار، قوغۇشۇن كۇشتىسى، ئەنزىروت، سىماب كۇشتىسى، زەمچە قاتارلىق قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن بىرنى قوي يېغى ياكى ئۆسۈملۈك ياغلىرى بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردا مەلھەم قىلىپ بۇرۇن ئىچى ياغلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كۆز كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن شىيافى ئەبىيەز، شىيافى ئەسۋەد، شىيافى مامىسا قاتارلىق شىيافىلارنى مەخسۇس دورا قاچىسىدا سۇرۇپ ئېرىتىپ، بۇرۇن ئىچىگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

نۇتۇلى سۇددەئى بىينى (1 ـ نۇسخا)

تەركىبى: لادەن، يۇلغۇن ياغىچى، سىيادانلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، مەخسۇس قاچىدا قاينىتىپ، هورى دىماغقا ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: دىماغ پۇتۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇتۇلى سۇددەئى بىينى (2 ـ نۇسخا)

تەركىبى: بۇغداي كېپىكى 50 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 30 گرام، سامساق بىر باش.

تەييارلىنىشى: يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، سامساقنى ئېزىپ كېپەك بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ هورى دىماغقا ئېلىنىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى

ئېغىز بوشلۇقى ــ كالپۇك، تىل، چىش، تاڭلاي، گالدىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇ تىل قاتارلىق ئەزالىرى ئارقىلىق ئادەم بەدىنىدىكى تاشقى بەش سەزگۈنىڭ بىرى بولغان تېتىش قۇۋۋىتى(قۇۋۋىتى زائىقە) نىڭ خىزمىتىنى ئەملىگە ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى كالپۇك ئارقىلىق نەرسىلەرنى شوراش، چىشنى ئاسراش، چىش ئارقىلىق نەرسىلەرنى ئۇزۇش، كېسىش، چاينىاش؛ گال ئارقىلىق يۇتۇشتەك ۋەزىپىلەرنى ئۆتەيدۇ. ئېغىز بوشلۇقىدىكى بۇ ئەزالارنىڭ ھەممىسى ئىنسانلارنىڭ ئاۋاز چىقىرىش، سۆزلەش، تاۋۇشلارنى توغرا، تولۇق تەلەپپۇز قىلىش قاتارلىق پائالىيەتلىرىدە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە غەيرىي نورمال ئەھۋال كۆرۈلسە، يۇقىرىقى خىزمەت ۋە پائالىيەتلەرنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا ئوخشىمىغان دەرىجىدە نۇقسان يەتكۈزىدۇ. ئېغىز نەپەسلىنىشتىكى ئىشىكتۇر. ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ خىزمەت، پائالىيەتلىرى نورمال بولغاندىلا، ئىنسانلار يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى شوراش، ئۇزۇش، كېسىش، چاينىاش، يۇتۇش ھەمدە ئەڭ مۇھىم بولغان توغرا تەم سېزىش ۋە نورمال سۆزلەش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالايدۇ ھەمدە مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا، بەلگىلىك دەرىجىدە نەپەسلىنىش ئورنىغا ئىگە بولالايدۇ. شۇڭا تېبابىتىمىز باشقا ئەزالارغا ئوخشاشلا ئېغىز بوشلۇقى ئەزالىرىدىكى كېسەللىكلەرگە، يەنى ئۇلاردىكى مىزاجلىق، مىزاجسىز ئۆزگىرىشلەر ۋە سىرتقى زەخمىدىن بولغان كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى (ئىچكى ۋە تاشقى داۋاسى، دەستىكار ئۇسۇللىرى)، پەرھىزى، ئوزۇقلىنىش قاتارلىقلارنى ئۆزىگە خاس مىللىي ئالاھىدىلىكلىرى بويىچە بىر قەدەر تەپسىلىي بايان قىلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى بىلەن تونۇشۇش ۋە ئۇلارنى توغرا داۋالاپ بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۇنىڭدىكى ئەزالار، يەنى كالپۇك، تىل، چىش، گال قاتارلىقلارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى بىلەن ئوبدان تونۇشۇشقا توغرا كېلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى

ئېغىز ئەرەبچە «فەم» دەپ ئاتىلىدۇ. ئېغىز بوشلۇقى ــ كالپۇك (لەب) لەردىن شەكىللەنگەن ئېغىزدىن باشلاپ، تىل تۈۋىدىكى گالغىچە بولغان بوشلۇققا قارىتىلغان بولۇپ،

ئۇ ئاستىنقى، ئۈستۈنكى كالپۇكلار (شەفەتەين)، تىل (لىسان)، چىشلار (ئەسنان)، تاڭلاي (ھەنەك)، گال (ھەلق) قاتارلىق ئەزالاردىن تەركىب تاپىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى يەنە، ئۇنىڭ ئىچىدا شۆلگەي بەزلىرى (غۇددەئى ئەرىقيە)، بادامچە بەز (لەۋزەتەين) ۋە باشقىلار بولىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ئۈستى تەرىپىدە ئۈستۈنكى چىشلار، تاڭلاي ۋە يۇقىرىقى ئېڭەك، ئاستى تەرىپىدە تۆۋەنكى چىشلار، تىل ۋە ئاستىنقى ئېڭەك بولىدۇ. ئېغىز بوشلۇقىنى ئەستەرلەپ تۇرغان بەلغەمسىمان پەردە (غىشائى مۇخاتى) ئالدى تەرەپتە كالپۇك، ئارقا تەرەپتە گال شىلىمشىق پەردىسى بىلەن تۇتىشىدۇ. بۇ پەردىلەر نورمال ئەھۋال ئاستىدا قىزىلگۈل رەڭگىدە بولىدۇ. گال ئوزۇقلۇق ۋە ھاۋا كىرىدىغان يولدۇر.

ئېغىز ئۆز بوشلۇقىدىكى ئەزالىرى ئارقىلىق ئېمىش، شوراش، تەم سېزىش، چاينىاش، يۇتۇش، بولۇپمۇ ئىنسانلارغا خاس بولغان سۆزلەشتەك مۇھىم خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ.

كالپۇك

كالپۇك پارسچە «لەب»، ئەرەبچە «شەفەت» دەپ ئاتىلىدۇ.

كالپۇك ــ ئاستىنقى ۋە ئۈستۈنكى لەبلەردىن تۇزۇلگەن بولۇپ، سىرتقى تەرىپى تېرە، ئىچكى تەرىپى بەلغەمسىمان پەردىدىن تۇزۇلگەن. ئۇنىڭدا مۇسكۇل، تومۇر، ئەسەب (نېرۋا)، چېتىشتۇرغۇچى پەردە، مايلىق پەردە ۋە كىچىك بەزلەر بولىدۇ. ھەر بىر لەب ئىچكى سەتھى ئوتتۇرىسىدىكى بەلغەمسىمان چاندۇر ئارقىلىق چىش مىلىكلىرى بىلەن تۇتىشىدۇ. كالپۇكلار ئېغىزنى شەكىللەندۈرۈپ، يۇز شەكلىنى تۇزەشتىن سىرت ئېمىش، شوراش ۋە چىشلارنى مۇھاپىزەت قىلىشتەك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ.

تىل

تىل پارسچە «زەبان»، ئەرەبچە «لىسان» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ سىرتقى بەش سەزگۈ (ھەۋاسى خەمسە زاھىرى) نىڭ بىرى بولغان تېتىش كۈچى (قۇۋۋەتتى زائىقە) نىڭ خىزمىتىنى بېجىرگۈچى مەخسۇس ئەزادۇر. بۇنىڭدىن باشقا يەنە چاينىاش، يۇتۇش، شوراش بولۇپمۇ سۆزلەشتە ئالاھىدە رول ئويناىدۇ. تىل بولمىسا سۆزلىگىلى بولمايدۇ.

تىل ــ تىل تېنى، تىل ئۈستى ۋە تىل تۇۋىدىن تەركىب تاپىدۇ. تىل تۇۋى بىر قانچە مۇسكۇللار ئارقىلىق مۇناسىۋەتلىك سۆڭەككە، بەلغەمسىمان پەردىنىڭ ئوچ چەمبىرى ئارقىلىق مۇناسىۋەتلىك كۆمۈرچەككە تۇتىشىدۇ. تىل يانلىرىدىن باشلانغان بەلغەمسىمان

پەردە چىش مىلىكلىرىنى ئەستەرلەيدۇ. تىل ئاستىدا بىر چېتىق بولۇپ، ئۇ تىل يۈگىنى دەپ ئاتىلىدۇ. تىل بۇ يۈگەن ئارقىلىق ئاستى ئېغىككە يىلتىزلىنىدۇ.

تىل ئۈستىنى بەلغەمسىمان پەردە ئىھاتە قىلغان بولۇپ، ئۇ ئىچكى ـ تاشقى ئىككى قەۋەتتىن تۈزۈلگەن. سىرتقى قەۋىتى تېرىگە ئوخشاش بولغاچقا، تىل قىچىشىش (ھىككە تۇللىسانى)، تىل يېرىلىش (تەشەققەقۇللىسانى) تەك كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. ئىچكى قەۋىتىدە تومۇر ۋە نېرۋىلار تارقالغان بولىدۇ.

تىل ئۈستىدىكى بەلغەمسىمان پەردىدە ئۇچ خىل ئۆسۈكچە بولىدۇ:

1. چوڭ ئۆسۈكچىلەر يەنى خەندەكسىمان ئۆسۈكچە (ھۈلەيماتى مۇخەندەقە) لەر تىلنىڭ ئارقا قىسمىغا تارقالغان بولۇپ، سانى ئاز، ئەتراپىدا خەندەك ياكى كانالچىلار بولغان بولىدۇ. شۇڭا خەندەكسىمان ئۆسۈكچىلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈكچىلەردە تەم سېزىش كۈچى توپلانغان بولىدۇ.

2. موگۈسىمان ئۆسۈكچە (ھۈلەيماتى فوتريىيە) ئاساسەن تىلنىڭ ئىككى يېنى ۋە ئۇچىغا جايلاشقان بولۇپ، شەكلى موگۈغا ئوخشايدۇ، سانى كۆپ، رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

3. يىپسىمان ئۆسۈكچە (ھۈلەيماتى خەيتىيىە) تىلنىڭ ھەممە قىسىملىرىغا تارقالغان بولۇپ، تۈتقا ئوخشاش ئىنچىكە، ئۇزۇن كېلىدۇ، سانى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. بۇ ئۆسۈكچىلەر تەم سېزىش ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى ئاساسلىقى ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

تىلدا تۆۋەندىكىدەك ئۇچ خىل ئەسەب بولىدۇ:

1. مېڭىدىن چىققان تەم سېزىش ئەسەب شاخچىلىرى تىل ئۈچى ۋە ئۇنىڭ يان قىسىملىرىدا ئايالغىشىدۇ. بۇ ئەسەبلەر ئادەتتىكى سەزگۈ ئەسەبلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

2. تىل ۋە گال ئەسەبلىرى تىلنىڭ تۈۋى تەرىپى ۋە ئۇنىڭ ئىككى يان تەرىپىدىكى بەلغەمسىمان پەردە ۋە چوڭ ئۆسۈكچىلەر يەنى خەندەكسىمان ئۆسۈكچىلەرگە تارقالغان بولۇپ، تېتىش قۇۋۋىتى ئاساسلىق مۇشۇ ئۆسۈكچىلەردە بولىدۇ.

3. تىل ئاستى ئەسەبلىرى تىلنىڭ مۇسكۇللىرىغا تارقالغان بولۇپ، تىلنىڭ ھەرىكەتلىنىشىنى باشقۇرىدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالدىنقى ئىككى ئەسەبدە ئۇچراشقان نەرسىنى سېزىش كۈچى (قۇۋۋىتى لامىسە) ۋە تېتىش كۈچى (قۇۋۋىتى زائىقە) نىڭ ئىككىسىلا بولىدۇ، كېيىنكى ئەسەبدە پەقەت ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇھەررىكە) لا بولىدۇ.

تىلنىڭ ئارقا تەرەپ ئوتتۇرا قىسمىدا كىچىك تىل بار، ئۇ گالنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە

كى يۇمشاق تاشلايدىن ساڭگىلاپ تۇرغان ئۆسۈكچە گۆش بولۇپ، نەپەسلىنىشتىن كىرگەن ھاۋانى ساپلاشتۇرۇپ چاڭ ـ توزانلارنى سۈزۈپ قېلىش، كىچىك بالىلاردا سۈت ئېمىش، ئاۋاز چىقىرىشقا ياردەم بېرىشتەك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ.

تىلدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ھەرخىل ئۆسۈكچىلەردىن شەكىللەنگەن تەم سېزىش چېچەكلىرى بولىدۇ. ئۇلارغا تېتىش كۈچى (قۇۋۈتى زائىقە) يەنى تەم سېزىش چېچەكلىرى بولىدۇ. ئۇلارغا تېتىش كۈچى (قۇۋۈتى زائىقە) يەنى تەم سېزىش ئەسەبلىرىنىڭ شاخچىلىرى تارقالغان بولىدۇ. ھەرخىل تەملەر ئۇلار بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن سەزگۈ ئەسەب (ئەسەبىي ھېسسىي) ئارقىلىق مېڭىدىكى ئورتاق ھېس قىلىش (ھېسسىي مۇشتەرەك) ئورنىغا يېتىپ بېرىپ تەم سېزىمىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. تەمنىڭ ئوبدان سېزىلىشى ئۈچۈن ماددا ئېرىگەن ياكى ئېغىزدا ئېرىيدىغان بولۇشى لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا تەم سېزىمى بولمايدۇ. ئەمما ئۇچراشقان نەرسىنى سېزىش كۈچى (قۇۋۈتى لامىسە) ئۆز رولىنى يەنىلا يوقاتمىغان بولىدۇ. شۇڭا تىل ياكى گال قۇرۇپ قالسا، بىر نەرسىنىڭ تەمىنى سەزگىلى بولمايدۇ. تېتىش كۈچى بىلەن پۈراش كۈچى ئادەتتە ئۆزئارا ماسلاشقان بولىدۇ. ئادەتتە بەدىنىدە يەنە ئىچكى تەم سېزىش كۈچى (قۇۋۈتى زائىقەئى باتىنىيە) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل قۇۋۈەتمۇ بولىدۇ. بۇ مېڭىدىكى تەم سېزىش ئەسەبىي (ئەسەبىي زائىقە) غا ئىچكى سەۋەبلەرنىڭ تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: بەزى غەيرىي نورمال ئەھۋاللار ئاستىدا تىل سىرتقى نەرسىلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمايدۇ. ئېغىزدا ئاچچىق ياكى تاتلىق تەملەر سېزىمى پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

تىل تېنىنىڭ رەڭگى، تىل ئۈستىدىكى گەزلەرنىڭ نېپىز ـ قېلىنلىقى ۋە ئۇلارنىڭ رەڭگى ھەمدە تىلنىڭ ھەرىكىتى قاتارلىقلار ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىق ـ ساقسىزلىق ھالىتىدىن بىۋاستە بېشارەت بېرىدۇ. شۇڭا ئۇلار تەشخىس ئىلمىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

چىش

چىش ئەرەبچە «ئەسنان» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىنسانلار ھاياتىدا ئىككى قېتىم چىش چىقىدۇ. بىرىنچى قېتىمدا سۈت چىشى يەنى بوۋاق چىشى، ئىككىنچى قېتىمدا دائىملىق چىش يەنى ئۆمۈرلۈك چىش چىقىدۇ.

سۈت چىشى

سۈت چىشى بوۋاق چىشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇ بالا تۇغۇلۇپ ئالتە ~ سەككىز ئاي بولغاندا چىقىشقا باشلاپ، ئىككى يېرىم ياشقا كىرگۈچە ئاستىنقى ۋە ئۈستۈنكى جاغقا 10 دىن جەمئىي 20 دانە چىقىدۇ. ئاستىنقى جاغ سۈت چىشلىرى ئۈستۈنكى جاغ چىشلىرىغا قارىغاندا بالدۇرراق چىقىدۇ.

سۈت چىشلىرى ئوتتۇرا سۈت چىشى، يان سۈت چىشى ۋە ئېزىق سۈت چىشلىرىغا ئايرىلىدۇ. ئوتتۇرا سۈت چىشى بالا ئالتە ~ يەتتە ئايلىق بولغاندا ئاستى ـ ئۈستىدە تۆتتىن سەككىز دانە چىقىدۇ. يان سۈت چىشى 12 ~ 14 ئايلىق بولغاندا ئىككىدىن تۆت دانە چىقىدۇ. يەنە تۆتتىن سەككىز دانە ئېزىق سۈت چىشى چىقىدۇ، ئالتە ياشقا توشقاندىن كېيىن سۈت چىشلىرى چۈشۈشكە باشلاپ، 12 ~ 13 ياشقا كىرگۈچە دائىملىق چىشلار چىقىپ بولىدۇ.

دائىملىق چىش

دائىملىق چىش ئۆمۈرلۈك چىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇ ئادەم قېرىغانغا قەدەر ئاساسىي جەھەتتىن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، سانى ئادەتتە 32 تال بولىدۇ. ئايرىم كىشىلەردە دائىملىق ئەقىل چىشىدىن ئىككى تال ياكى بىر تالدىن چىقماي قېلىپ، چىشلىرىنىڭ سانى 30 ياكى 28 تال بولۇپمۇ قالىدۇ. دائىملىق چىشلار دائىملىق ئوتتۇرا چىش، دائىملىق يان چىش، دائىملىق ئېزىق چىش ۋە دائىملىق ئەقىل چىشلارغا ئايرىلىدۇ. دائىملىق ئوتتۇرا چىش تۆتتىن سەككىز تال، دائىملىق يان چىش ئىككىدىن تۆت تال، دائىملىق ئېزىق چىش سەككىزدىن 12 تال، دائىملىق ئەقىل چىش ئىككىدىن تۆت تال جەمئىي 32 تال چىقىدۇ.

چىشنىڭ ئۆزى چىش ئۈچى، چىش بوينى ۋە چىش تۈۋى (يىلتىزى) دىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. چىش ئۈچى ئېغىزدىن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ، چىش يىلتىزى ئېڭەك سۆڭەك ئويمانلىرىغا پېتىپ تۇرغاچقا كۆرۈنمەيدۇ. چىش ئۈچى بىلەن چىش تۈۋىگىچە بولغان ئارىلىق چىش بوينى دەپ ئاتىلىدۇ. ئوتتۇرا چىشلاردا بىردىن يىلتىز، يان چىشلاردا ئىككىدىن يىلتىز، ئېزىق چىشلاردا ئىككىدىن بەشكىچە يىلتىز بولىدۇ. چىشلار يېمەكلىكلەرنى ئۈزۈش، چايناش ھەمدە ئېزىپ ئۇلارنى ھەزىم قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇش، ئې-

غىزدىكى شۆلگەيلەرنى توختىتىش ۋە كونترول قىلىشتەك رولغا ئىگە. شۇنىڭ بىلەن بىرگە گەپ قىلغاندا سۆزلەرنىڭ تولۇق ۋە توغرا چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئادەمگە زىننەت كىرگۈزىدۇ. شۇڭا چىشلارنى ئوبدان مۇھاپىزەت قىلىش، تاماقتىن كېيىن ئۇخلاشتىن بۇرۇن چىشنى پاكىز يۇيۇش، شاكىراب تۈز سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش، ئەڭ ياخشى چىش مەلھەمىنى چىش چوتكىسىغا يۇقتۇرۇپ چوتكىلاشنى ئادەت قىلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە چىشلارنى بەك سوغۇق ۋە قىزىق، بەك ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلەشتىن ساقلاش كېرەك.

ئەجدادلىرىمىز مىسۋاك بىلەن چىشنى تازىلاش ياكى مەخسۇس چىش تالقان (سۇنۇن) لىرى بىلەن چىشنى مۇھاپىزەت قىلىش ۋە ئاسراشتەك ئېسىل تازىلىق ئەنئەنىلىرىگە ئىگە.

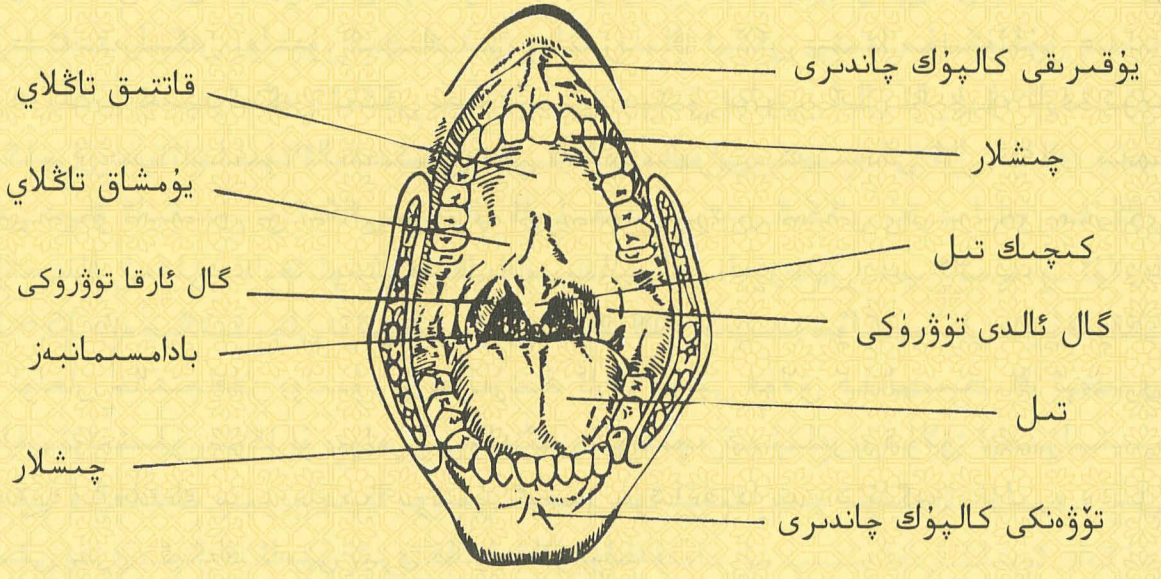
گال

گال پارسچە «ھەلق» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالدى تەرىپىنىڭ ئۈستى يۇمشاق ۋە قاتتىق تاڭلاي بىلەن، ئاستى تەرىپىنىڭ كەينى كاناي ۋە يۇتقۇنچاق، ئاستى تەرىپىنىڭ ئالدى تىل تۈۋى بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇ مېھراب شەكلىدە بولۇپ، مېھراب ئوتتۇرىدا كىچىك تىل يەنى ئەقىل تىلى بولىدۇ. تاڭلايلار ۋە گالنىڭ سىرتقى يۈزىنى بەلغەمسىمان پەردە ئەستەرلىگەن بولىدۇ. كىچىك تىل يىلتىزىنىڭ ئىككى يېنىدا مۇسكۇللۇق ھەمدە پەردە بىلەن ئەستەرلەنگەن ئىككى مېھرابسىمان چېتىق بولۇپ، گال ئالدى ۋە ئارقا تۈۋرۈكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئالدىدىكىسى تىل تاڭلاي مېھرابى، كەينىدىكى گال تاڭلاي مېھرابى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى مېھراب ئارىلىقىدا بىردىن ئىككى بەز بولىدۇ. مەزكۇر بەزلەرنىڭ شەكلى بادامغا ئوخشىغاچقا بادامسىمانبەزلەر (لەۋزەتەين) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلاردا 12 ~ 15 دانە چېكىتسىمان تۆشۈكلەر بولۇپ، تۆشۈكلەر كەينىدە شۆلگەيسىمان سۈيۇقلۇقلار غا تولغان خالتىچاقلار بولىدۇ. بۇ يەرلەرنىڭ ئارقا تەرىپى قۇلاق كانالچىسىنىڭ ئېغىزى بىلەن تۇتىشىدۇ. شۇڭا بۇ يەرلەر ۋەرەملەنگەن كۆپىنچە كىشىلەردە قۇلاق ئېغىرلىشىپ پۈتۈپ قالغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. ئېغىز بوشلۇقىدا يەنە شۆلگەي بەزلىرى، تىل ئاستى بېزى، ئېڭەك ئاستى بېزى قاتارلىقلار بولىدۇ.

گالنىڭ ئالدى قىسمى مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا يۇتقۇنچاقتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭدا ئاۋاز پەردىسى بولىدۇ. ئۇ پارسچە مىزمار دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئاۋاز پەيدا قىلىشتىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئالدى تەرىپىدە كاناي يولى، كەينى تەرىپىدە

تاماق يولى يەنى قىزىلئۆڭگەچ بولىدۇ. كاناي بىر قانچە ئونلىغان يېرىم ھالقا شەكلىدىكى كۆمۈرچەكلەردىن تەشكىل تاپقان بولۇپ، ئاستى كاناي شاخچىلىرى ئارقىلىق ئۆپكە بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بىر ئۆسۈكچە بولۇپ، ئۇ بۇغدىيەك دەپ ئاتىلىدۇ، بۇغدىيەك كاناي بوشلۇقىنى كاناي ئالدىنقى دالىنى، كاناي قېرىنچىسى، ئاۋاز ئاستىنقى رايونىدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈۋېتىدۇ. كاناي نەپەس ئېلىشىنى تەڭشەش، ئاۋاز چىقىرىش، يۇتقان نەرسىلەرنىڭ نەپەس يولىغا كىرىپ كېتىشىنى توسۇش، كۈچەش قاتارلىق ھەرىكەتلەرگە ياردەم بېرىشتەك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ.

تاماق يولى يەنى قىزىلئۆڭگەچ كاناي ئارقىدىن ئاستى تەرەپكە قاراپ مېڭىپ ئومۇرتقا ئالدىدىكى تۆشۈكتىن ئۆتۈپ، 10 ـ ئومۇرتقىنىڭ ئۇدۇلىدىكى ئاشقازانىنىڭ يۇقىرى قىسمىدا ئاياغلىشىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ئۈچ قەۋەتتىن تۈزۈلگەن بولۇپ، سىرتقى قەۋىتى مۇسكۇل يىپچىلىرىدىن، ئوتتۇرا قەۋىتى خانلىق پەردىدىن، ئىچكى قاتلىمى بەلغەمسىمان پەردىدىن تۈزۈلگەن. ئۇنىڭ ئىچكى ۋە ئوتتۇرا قەۋەتلىرىدە نۇرغۇنلىغان بەزلەر بولۇپ، ئۇلار شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىپ قىزىلئۆڭگەچنى نەمدەپ سىلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. يۇتقۇنچاقتىن يۇتۇلغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر قىزىلئۆڭگەچ ئارقىلىق ئاشقازانغا بارىدۇ.



ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تۈزۈلۈشى

كالپۇك قۇرۇش، يېرىلىش ۋە قاسىراقلىشىش

كالپۇك قۇرۇش، يېرىلىش ۋە قاسىراقلىشىش (جۈملىدىن شەققەقۇشىشەتى، تەشەققەقۇشىشەتى، تەقەشقۇرۇشىشەتى) قۇرۇقلۇقنىڭ غالىبلىقىدىن يەڭگىلەك بولسا كالپۇك قۇرۇغانلىقىغا، ئېغىر بولسا كالپۇك يېرىلىپ قاسىراقلىشىپ سويۇلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

گەرچە كالپۇكتىكى بۇ ئۇچ خىل غەيرىي نورمال ئەھۋالنىڭ سەۋەبى چوڭ جەھەتتە قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىپ، كالپۇكقا تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسىمۇ، كونكرېت جەھەتتە ئېيتقاندا تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ:

1. مېڭىدە زىيادە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ تەسىرى ئەسەبلەر ئارقىلىق كالپۇكقا كېلىپ ئورۇنلىشىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە كالپۇك يېرىلىشتىن ئىلگىرى ئۇيقۇسىزلىققا ئوخشاش مېڭىدە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامەتلەر بولىدۇ.

2. كۆيگەن خىلتىلار ئاشقازانغا يىغىلىدۇ، ئۇنىڭ بۇخارلىرى كالپۇكقا ئورۇنلىشىپ كالپۇك يېرىلىدۇ، قاسىراقلىشىدۇ.

3. قىزىتمىلىق كېزىك (تەبىي مۇھىرنقە) تە بەدەندىكى قۇرۇقلۇق ۋە ھارارەت تۇپەيلىدىن كالپۇك قۇرۇيدۇ، يېرىلىدۇ، ھەتتا قاسىراقلىشىپ سويۇلىدۇ.

بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك چاپلىشاڭغۇ خىلىت كالپۇكقا چاپلىشىپ، يۇقىرىدىكى ھارارەتتە قۇرۇپ كالپۇك قۇرۇشنى پەيدا قىلىدۇ، ئاندىن يېرىلىدۇ. بەزىدە قاسىراقلىشىپ بەلغەمسىمان پەردە چۈشۈشى مۇمكىن.

يەنە كۆپ قان يوقاتقان، ئېغىر ئىچ سۇرگەندىمۇ بۇ خىل ئەھۋاللار ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلار، ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۇرۇپ بەدىنىدە ھۆللۈك ئازايغانلار ۋە سىل كېسىلىگە ئوخشاش سوزۇلما خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

دەسلەپتە ئېغىز قۇرۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بىمار ئىختىيارسىز ھالدا تىلى بىلەن كالپۇكىنى يالاپ نەملەپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، كېيىنچە كالپۇك يېرىلىدۇ، قانايدۇ، قاسىراقلىشىپ سويۇلىدۇ، ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن بەدەندىكى قۇرۇقلۇق ئاشقان سەۋەبلەرنى ئېنىقلاش، كېزىك، سىل، قان يوقىتىش، ئىچ سۇرۇشتەك كېسەللىكلەر بولسا ئۇلارنى ۋاقتىدا داۋالاش، قۇرۇقلۇقنى قايتۇرۇپ، بەدەننى ھۆللەشتۇرگۈچى ئۇسۇل ـ چارىلەر ۋە دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

مائۇلجەبىننى ئىچسە ۋە ئۇنى كالپۇكقا سۈركىسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سىرتقى جەھەتتە قىز تۇغقان ئايال سۈتى بىلەن پات ـ پات كالپۇكنى نەمدەش؛ تەرخەمەك كۆپۈكى، بىنەپشە يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى (مومىلۇق ياغ) بىلەن كالپۇكنى ياغلاش؛ موزا، قەلەي كۇشتىسى، نىشاستىلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكقا چېپىش؛ ئىسپىغۇل شىرىسى (لوئابى) نى ئەرقى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈش ياكى بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىرلاردىن بىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ كالپۇكقا سۈركەش؛ قاپاق يېغى، ئوسۇڭ يېغى، خەشخاش ياغلىرىنىڭ بىرى بىلەن كالپۇكنى ياغلاش كېرەك. كېسەللىك ماددىسىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تارتىش ئۈچۈن بىنەپشە يېغىنى كىندىككە سۈركەش لازىم.

چاپىدىغان ھەر قانداق دورىنى كالپۇكقا چاپقاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىچىدىكى ئاق پەردىسىنى دورا ئۈستىدىن چاپلاپ قويسا ھەم دورىنى ھەم يېرىلغان، سويۇلغان جاينى سىرتقى تەسىرلەردىن ساقلايدۇ.

ئوزۇقلىنىشتا كاللا ـ پاچاق ئىستېمال قىلىش ۋە شورپىسىنى ئىچىش، ئاچچىق ـ چۈچۈك، ئۆتكۈر تەسىرلىك تۇرلۇك تاماقلارنى يېمەسلىك، تاماقنى قىزىق پېتى ئىستېمال قىلماسلىق، شامالغا چىقىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كالپۇك ئاقىرىش

كالپۇك ئاقىرىپ قېلىش (سەفىدى لەب، بەيازۇششەفەتى) بەدەننىڭ باشقا جايلىرىدا بەرەس (ئاقكېسەل) پەيدا بولماي تۇرۇپ، مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خاس كالپۇكنىڭلا ئاقىرىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاساسىي سەۋەب بەلغەمدىن بولىدۇ. قانۇنۇڭ ئۆزگىرىشى، يەرلىك ئورۇنلۇڭ ھارارىتى كېمىيىپ كېتىش تۈپەيلىدىن خام بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك ھۆللۈك ئېشىپ، يەرلىك ئورۇندا تۇرۇپ قېلىپ كالپۇك ئاقىرىشنى پەيدا قىلىدۇ. ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، ئوزۇقلۇقلارنى ئەزالارنىڭ مۇناسىپ ھالدىكى رەڭگىگە ئۆزگەرتەلمەيۋاتقان مەزگىللەردە ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كالپۇكتا قاپارتما ھاسىل بولۇش، سۇ كۆتۈرۈش، بىر قەۋەت تېرە تاشلاشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، كالپۇكنىڭ تېگىدىن ئاقىرىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دېمەك، كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى قانۇنۇڭ ئۆزگىرىشى، بەلغەم خىلىتىنىڭ ئارتىشى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ناچارلىشىشى تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بۆھران يۈز بەرگەن مەزگىلىدە قان، سەپرا سەۋەبىدىن كالپۇكقا قوقاقا ئوخشاش نەرسىلەر چىققاندىمۇ كالپۇك ئاقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كالپۇكتىكى ئاقلىق روشەن بولۇپ بىر قاراشتىلا بىلگىلى بولىدۇ، سەل پارقىراق كېلىدۇ. ياكى دەسلەپتە كالپۇكتا سۇ كۆتۈرۈپ ئازراق جاراھەت پەيدا بولۇپ، ئاخىرىدا قاچلىنىپ ساقايغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنلۇڭ ئاقىرىپ قالغانلىقىنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ. ئاق ساق تېرىگە قارىغاندا روشەن ھالدا پەرقلىق بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن تەرتىپ بويىچە بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيدا قىلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىترىفىل كەبىر، ئىتتىرىفىل ھەمان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

تەبئىي ھارارەتنى ئويغىتىش، بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك خىلىتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن سۇمبۇل، گۈلخەيرى، يەسسەن، زەپەر قاتارلىقلارنىڭ يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش؛ سىيا-

دان، قەلەمپۇر، زەيتۇن قاتارلىقلارنىڭ يېغى بىلەن كالپۇكنى ياغلاش كېرەك.

بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتكۈچى ھەرخىل يېمەك ـ ئىچمەكلەر ۋە يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئەگەر، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىكى بۆھراندىن بولسا، داۋالىمىسىمۇ بولىدۇ. ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ.

ئەگەر، قان ۋە سەپرا سەۋەبىدىن قوقاقتەك مۇدۇرلار چىققان بولسا، قىيفال تومۇردىن مۇۋاپىق مىقداردا قان ئالسىمۇ بولىدۇ.

كالپۇك تارتىشىش

كالپۇك تارتىشىش (ئىختىلاجۇششەفەتى) كالپۇكنىڭ لىپىلداپ تارتىشقانلىقىغا، ھەتتا تارتىشىشنىڭ ئېغىرلىشىپ كالپۇكنىڭ نورمال ھەرىكىتىگە تەسىر يەتكۈزگەنلىكىگە قارىتىلغان.

بەش خىل بولىدۇ:

1. بەدەندىكى نورمال سۇيۇقلۇق ياكى قانىنىڭ كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى كالپۇكقا يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

2. ئاشقازان شىرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. يەنى غىدىقلىغۇچى بىرەر يات ماددا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قۇيۇلغاندا، ئۇنى توسۇش ئۈچۈن ئاشقازان يىغىلىپ كېڭىيىپ ھەرىكەتلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت كالپۇك پەيلىرىنىڭ تارتىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. يۇز پالىچى (لەقۋا)، تۇتقاقلىق (سەرئى) كېسەللىكلىرى يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى مېڭىگە غىدىقلىغۇچى بىرەر ماددا تەسىر قىلغانلىقتىن، مېڭىدىكى كالپۇكقا تۇتاش بولغان سېزىم پەيلىرىنىڭ غىدىقلىنىشىنى پەيدا قىلىپ، كالپۇك تارتىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. بەدەنده قويۇق يەل پەيدا بولۇپ، كالپۇكقا يامان تەسىر قىلغانلىقتىن كالپۇكنىڭ لىپىلداپ تارتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن كالپۇكتىكى ئۇششاق ئىنچىكە تومۇرلارغا قان تولغاندا، ئۇلار قىسمەن توسۇلۇپ بىر خىل سوۋۇتقۇچى قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىن ئاج-

رالغان قان مەنبەلىك بۇخارلارنى يەلگە ئايلاندۇرۇپ، كالپۇك تېرىسىدىكى ئۇششاق تۆشۈكلەرنى زىچلاشتۇرۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە يەللەر تارقالماي كالپۇك تارتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

بىر كالپۇكتا ياكى ئۈستۈن ـ ئاستىنقى ئىككىلا كالپۇكتا تۇرۇپ ـ تۇرۇپ تارتىشىش كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئېغىرلاشسا ھەتتا ئېغىزنى نورمال ئېچىپ ـ يۇمۇشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا كالپۇكنىڭ سوغۇقنى سېزىشچانلىقى تۆۋەن بولىدۇ.

1 ـ خىلىدا: بىماردا كۆپلەپ سۇيۇقلۇق ياكى قان يوقاتقانلىق تارىخى بولىدۇ. بەدەن زەئىپ، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولىدۇ.

2 ـ خىلىدا: كالپۇك تارتىشىش بىلەن بىللە كۆڭۈل ئىلىشىش، ھېچ تۇتۇشلار بولمىدۇ. بۇ خىلدىكى كالپۇك تارتىشىش بىمارنىڭ قۇسۇدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3 ـ خىلىدا: بىماردا كالپۇك تارتىشىش بىلەن بىرگە ئىچى تىتىلداش، ئېزىلەڭگۈلۈك، پۇت ـ قوللار قولىشىشتەك سەزگى كېسىلى يۈز بېرىشنىڭ ئالدىدىكى بېشارەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

4 ـ خىلىدا: كالپۇك تارتىشىش بىلەن بىرگە كالپۇكتا قىچىشىش بولىدۇ.

5 ـ خىلىدا: كالپۇك تارتىشىش بىلەن بىرگە كالپۇك چىڭقىلىش، قىچىشىش ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى

1 ـ خىلىدىكىسىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سۇيۇقلۇق ياكى قان يوقىتىشنىڭ سەۋەبلىرىنى ئېنىقلاپ، ئۇنى يوقىتىشقا چارە قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەنى قۇۋۇتلىگۈچى، سۇيۇقلۇقلارنى تولدۇرغۇچى، قان كۆپەيتكۈچى دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى بېرىش لازىم.

2 ـ خىلىدىكىسىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش، قەي قىلدۇرۇش، سەپرا ياكى بەلغەم سۇرگىسىنى ئايرىم ـ ئايرىم ياكى بىر قىلىپ ئىچكۈزۈش لازىم. ھەببى تەنكار قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاشقازانىنى كۆچەيتكۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مەسىلەن: جاۋارىش ئامىلە، جاۋارىش كۇمۇنى،

ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلاردىن بېرىش لازىم.

3 ـ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا، ئوخشاشلا ئالدى بىلەن مېڭىنى تازىلاش، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى ئىيارەجنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاندىن كېيىن قۇرۇق ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلار بىلەن غار ـ غار قىلىش ھەمدە لەقۋاغا قىلىنىدىغان چارلەرنىڭ يەڭگىلرەكلىرىنى قىلىش لازىم. ماددەتۈلھايات، مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىقلاردىن بەرسە بولىدۇ.

4 ـ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا، قويۇق يەللەرنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، تىترەش (رەئىشە) كېسەللىكىگە قىلىنىدىغان چارىلەرنى قىلىش بىلەن بىرگە جويۇزنى بابۇنە يېغىدا يۇمشاق ئېزىپ كالپۇكقا چېپىش كېرەك.

5 ـ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا، زۆرۈر تېپىلغاندا ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، بەش ـ ئالتە كۇن ئۆتكەندىن كېيىن تۆت تومۇر (چاھارەگ) دىن ياكى تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق كېسەللىكلەردە بېرىلىدىغان مەتبۇخلارغا شاھتەررە قوشۇپ ئىچىنى يۇمشىتىش، ئاندىن كېيىن تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېچىشقا تىرىشىش كېرەك. ياكى ھەببى شەبيار بەرگەندىن كېيىن رۇم بەدىيان، بىنەپشە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بىستىپايەج، بادرەنجبۇيا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇزۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاپتاپى گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىش لازىم. ئىترىفىل كەبىر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن كالپۇكنى ياغلاش ۋە كالپۇكقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

چۇچۇمەل شورپىلار بىلەن قانىنى پەسەيتىش، تاماق مىقدارىنى ئازايتىش كېرەك. مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس مۇلەييىننى بىر ~ ئۇچ قېتىم بەرسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس مۇلەييىن

بىستىپايەج، زاراڭزا مېغىزى ھەربىرى 13.5 گرام، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئۇستقۇددۇس، گۈلى بابۇنە، قەنتەرىيۇن، دەقىق، ئەفتىمۇن ھەربىرى 8.1 گرام، سۆرۈنجان 5.4 گرام، تەرەنجبىن 100 گرام.

ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇ قۇيۇپ چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تەرەنجبىن قوشۇپ قائىدە بويىچە سۇزۇپ ئېلىنىدۇ.

بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

كالپۇك ۋەرەملىرى

كالپۇك ۋەرەملىرى (ئاماسھابى لەب، ئىلتىھابۇششەفەتى) ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەردىن بولغان كالپۇك ئىششىقلىرىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كالپۇك ئىششىقلىرى خىلىت (ماددا) سىز ياكى خىلىت (ماددا) لىق سەۋەبلەردىن يەنى ماددىسىز (ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق) ياكى بەدەندىكى تۆت خىلىت (سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا) نىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى كالپۇكقا يامان تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە كالپۇكقا بىر نەرسە تېگىپ كېتىشتەك سىرتقى زەخىملەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە قاتتىق سوغۇق ۋە ئىسسىقلاردا ئۇزۇن يول يۈرۈش، شورلۇق سۇلارنى ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

خىلىتسىز كەيپىياتلاردىن بولغان بولسا، ئىششىق كالپۇكتىلا بولۇپ ئەتراپقا تارقىمايدۇ. قىزىش، ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. تېرىسى بىر ئاز قوۋزاقلىشىدۇ.

خىلىت ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتلارنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: كالپۇك ئىششىقىنىڭ بەلغەمدىن بولغانلىرىدا قىزىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. ئىششىق ئاق، يۇمشاق بولىدۇ. قاندىن بولغانلىرىدا ئىسسىتما بولىدۇ. ئىششىق قارىغا مايىل بولۇپ، قىزىرىپ ئېچىشىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن خىلىتلىق ياكى خىلىتسىز سەۋەبتىن ئىكەنلىكىنى ئېنىق ئايرىش كېرەك.

كالپۇك ئىششىقى خىلىتسىز ئىسسىقنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش، ئاق سەندەلنى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۈرۈپ تاتلىقىنى

چىقىرىپ، كالپۇكقا سۇركەش كېرەك. خىلتسىز سوغۇقتىن بولغان بولسا، سەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغىغا بىر ئاز قۇندۇز قەھرى قوشۇپ ياغلىسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كالپۇك ئىششىقى خىلتىلىق سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن سەۋەبچى بولغان خىلتىنى مۇنزىج بېرىپ پىشۇرۇش، مۇسھىل بېرىپ بەدەندىن تازىلاش لازىم. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن ھۇزۇز، بابۇنە، ئارپا ئۇنى، گۈلاب، ئىتئۇزۇمىنىڭ ئۇسارىسىگە ئوخشاش ۋەرەمنى ياندۇرۇپ، ئەزانى قورۇغۇچى دورىلارنى كالپۇكقا سۇركەش، ئاخىرىدا بادام يېغى ۋە ئاق موم بىلەن تەييارلانغان مەلھەمنى چېپىش، قىزىق سۇ بىلەن ئوبدان يۇيۇش لازىم.

بەلغەم خىلتىدىن بولغانلىرىغا سىرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرگە ئوخشاش تارقاتقۇچى دورىلارنى چېپىش لازىم. سەۋدا خىلتىدىن بولغانلىرىدا كالپۇك بوۋاسىرىدا ئېيتىلغان دورىلارنى ئىشلىتىش، لېكىن تارقاتقۇچى ئىسسىق دورىلارنى قەتئىي ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئىششىقىنىڭ ئېغىرلاشماسلىقى ئۈچۈن سوغۇق نەرسىلەرنى مۇۋاپىق تۇردە يەرلىك ئورۇنغا ياقسا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە تاماقتا دەققەت قىلىش، تاماقنى كەم يېيىش، يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

كالپۇك دوردىيىش

كالپۇك دوردىيىپ قېلىش (تەقەللۇسۇششەفەتى) ئۇستۇن ۋە ئاستىنقى كالپۇكلارنىڭ بولۇپمۇ ئۇستۇنكى كالپۇكنىڭ تاشقى تەرەپكە تارتىشىپ، ئۆرۈلۈپ قالغاندەك دوردىيىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئېغىزنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى تاۋۇشلارنى توغرا تەلەپپۇز قىلىشقىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇ كېسەللىك خەلق ئارىسىدا «كالپۇكى دوردىيىپ قاپتۇ» دەپ تەسۋىرلىنىپ «دورداق، دورداي كالپۇك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىك تۇغما (بىرلەمچى) خاراكتېرلىك ۋە كېيىن پەيدا بولغان (ئىككىلەمچى) خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. كېيىن پەيدا بولغان كالپۇك دوردىيىپ قېلىش كالپۇكقا بىرەر نۇقسان يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل نۇقسانغا ئاساسەن

سەن تۆۋەندىكى ئىككى خىل تەشەننۇج سەۋەبچى بولىدۇ:

1. ھۆللۇك ئاشقان تەشەننۇجدىن كالپۇك دوردىيىپ قالىدۇ. بۇنىڭدا كالپۇك پەيلىرىنىڭ كاۋاكلىرىغا كۆپىنچە بەلغەم ماددىسى توشۇپ قالىدۇ ـ دە، بۇ خىل توشۇقلۇق كالپۇك پەيلىرىنىڭ توغرىسىغا سوزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كالپۇكنى تارتىشتۇرۇپ كالپۇك دوردىيىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ، تەشەننۇجى ئىمتىلاھدىن يەنى توشۇپ قېلىش خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىشتىن بولغان كالپۇك دوردىيىش دەپ ئاتىلىدۇ.

2. قۇرۇقلۇق ئاشقان تەشەننۇجدىن كالپۇك دوردىيىپ قالىدۇ. بۇنىڭدا بەدەننى قۇرۇتقۇچى ئامىللاردىن، مەسىلەن: كۆپ قۇسۇش، ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۈرۈش، دائىم ئادەتتىن تاشقىرى ئاچ قېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئارتۇقچە جاپا تارتىش ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كالپۇك پەيلىرى تارتىشىپ، كالپۇك دوردىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ تەشەننۇجى ئىستىفراغدىن يەنى ئىستىفراغ خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىشتىن بولغان كالپۇك دوردىيىش دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئۆلۈم يېقىنلاپ قالغاندىمۇ كالپۇك دوردىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

1. ھۆللۇك ئاشقان تەشەننۇجدىن بولغان كالپۇك دوردىيىشتا، كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆپىنچە بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. كالپۇكتا ئېغىرلىق ۋە سۇسلۇق بولىدۇ. بولۇپمۇ كالپۇك ھەركەت قىلسا تېخىمۇ تارتىشىپ دوردىيىپ كېتىدۇ. كالپۇك بوش، يۇمشاق ۋە سوغۇق بىلىنىدۇ. سىرتقى جەھەتتە ياغلار بىلەن ياغلىسا ياغنى تارتمايدۇ.

2. قۇرۇقلۇق ئاشقان تەشەننۇجدىن بولغان كالپۇك دوردىيىشتا، كالپۇك دوردىيىش ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ. كالپۇك ئورۇق، چىڭراق ۋە سوغۇق بىلىنىدۇ. سىرتقى جەھەتتە ياغلار بىلەن ياغلىسا ياغنى تېزلا تارتىپ كېتىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر كالپۇك دوردىيىش تۇغما بولسا، بالىلىق مەزگىلىدە كالپۇكنى ناھايىتى يۇمشاقلىق بىلەن دائىم بىر تەرەپكە تارتىش ئارقىلىق تۈزەش مۇمكىن. كونىرىغانلارنىڭ داۋاسى يوق.

1. ھۆللۇك ئاشقان تەشەننۇجدىن بولغان كالپۇك دوردىيىشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن

مادداننى پىشۇرۇش لازىم. بۇنداق ئۇچۇن ھەر كۈنى مائۇلئۇسۇل شەربىتىگە گۈلقەنت قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. مادىدا پىشقاندىن كېيىن پالەچ كېسەللىكىدە بېرىلگەن ئايارەجلەردىن، مەسىلەن: ئايارەج پەيقىرانى بېرىش كېرەك. لېكىن مادداننى تازىلاشتا ئەسەبلەردىكى مادداىلارنى تولۇق تارتىپ چىقىرىش ئۇچۇن يەڭگىل تەسىرلىك دورىلارنى تەدرىجىي قوللىنىش كېرەك. مادىدا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار، مەسىلەن: قۇيرۇق ياغى، سۇزاپ ياغى، يەسمەن ياغى قاتارلىقلار بىلەن كالپۇكنى ياغلاش كېرەك. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى يۇقىرىدىكى ياغلاردا ئېزىپ ياغلىسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى.

2. قۇرۇقلۇق ئاشقان تەشەننۇجدىن بولغان كالپۇك دوردىيىش ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلاردا كۆرۈلسە، ئاسانلىقچە داۋا قوبۇل قىلمايدۇ ياكى ساقايمايدۇ. ياشلار ۋە بالىلاردىكىسىمۇ تەسىرەك ساقىيىدۇ ھەمدە ساقىيىشقا ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ.

ئالدى بىلەن پۇتۇن بەدەنگە بولۇپمۇ نۇقسان يەتكەن ئەزاغا ھۆللۇك يەتكۈزۈشكە تىرىشىش لازىم. بۇنداق ئۇچۇن يېڭى سېغىلغان ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈيى، بېھى ئۇرۇقى شىرىسى، بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، قاپاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا، شۇنى يەككە ھالدا ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىچسە، كالپۇكقا سۇركىسە بولىدۇ. بادام يېغىدا ئەتكەن ھالۋا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇناسىۋەتلىك ھۆللۇك دورىلارنى، مەسىلەن: بىنەپشە گۈلى، ئوسۇڭ غازىڭى، ئاق لەيلى غازىڭى ۋە گۈلى، ئارپا ئۇنى، سەي كاۋىسى، ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلار بىلەن قاينىتقان سۇدا پۇتۇن بەدەننى ۋە كالپۇكنى يۇيۇش، بەدەنگە ۋە يەرلىك ئورۇنغا ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلارنى سۇركەش، مەسىلەن: كالىنىڭ پاچاق يىلىكى، مېكىيان توخۇنىڭ يېغى، ئاق موم، بىنەپشىلەردىن ياسالغان قىرۇتى قارىلىقلارنى سۇركەش لازىم.

كالپۇك ئۇششاق مۇدۇرى ۋە يىرىڭلىق چاقىسى

كالپۇكقا ئۇششاق مۇدۇر ۋە يىرىڭلىق چاقا چىقىش (بۇسۇرۇششەفتى ۋە قۇرۇھۇششەفتى) بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى كالپۇكقا يامان تەسىر قىلىپ، كالپۇك چۆرىسىگە ئۇششاق مۇدۇرلار ۋە يىرىڭلىق چاقىلار چىققانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ بولۇپمۇ قان، سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ھالدا نور-مالسىز ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن بەزى قويۇق ماددىلار كالپۇك ئەتراپىدا توختاپ قېلىپ، بۇخارات پەيدا قىلىش بىلەن كالپۇكقا ئوخشىمىغان دەرىجىدە مۇدۇر چىقىدۇ. ئەگەر ئۇ ئوفۇنەتلەنسە يىرىڭلىق چاقىلارغا ئايلىنىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبچى ماددىلار يەڭگىل بولسا كالپۇك ئەتراپىغا پات - پات ئۇششاق مۇدۇر چىقىپ، ئۆزلۇكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ، ئاغرىشتەك باشقا ئالامەتلەر بولمايدۇ. ئەگەر بۇخارات كۆچلۈك، ئوفۇنەتلىنىش ئېغىر بولۇپ، ئۇششاق مۇدۇرلار ئۇزۇنغىچە ساقايمىسا، تەدرىجىي چوڭىيىپ يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىدۇ، بەزىلىرى ئەتراپىغا يامراپ ئېغىز يارىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىرىش، چىڭقىلىش، لوقۇلداپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى

مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئىتىرىفىل ئەفتىمۇن قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ مەلھىمى ئىسپىداج چېپىلىدۇ ياكى مەلھىمى گىل ئەرمىنىنى تەييارلاپ چاپسا بولىدۇ.

مەلھىمى گىل ئەرمىنى

گۈل يېغى، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى ھەربىرى 10 گرام، زىغىر، ئىسپىغۇل ھەربىرى ئالتە گرام، قاپاق مېغىزى 10 گرام، گىل ئەرمىنى 15 گرام.

بابۇنىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە ئاق لەيلىگۈلى، زىغىر، ئىسپىغۇللارنىڭ لوئابى (شىرىسى) نى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، گىل ئەرمىنىلەرنى سوقۇپ

قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كالپۇكقا چاپسا بولىدۇ.

كالپۇكقا ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈش

كالپۇكقا ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈش (بەۋاسىيرۇششەفتى) كالپۇك ئىچىگە كىچىك ئۇزۇمدەك چوڭلۇقتا ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن كۆيۈپ، بۇزۇلغان قاننىڭ كالپۇك ئۇششاق شاخچە تومۇرلىرىدا توختاپ قېلىشى تۈپەيلىدىن تەدرىجىي ھالدا ئۆسمە گۆش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئالامىتى ئىككى خىل بولىدۇ:

1. كۆپىنچە تۆۋەندىكى كالپۇكقا كىچىك ئۇزۇمدەك چوڭلۇقتا رەڭگى كۆكۈچ كەلگەن قاتتىق مونەك ئۆسۈپ چىقىپ، ئوتتۇرىسىدىن يېرىلىدۇ. بەزىلىرى چوڭىيىپ كالپۇك تېشىغا كۆتۇرۈلۈپ بىر ئاز ئۆرۈلۈپ قالىدۇ.

2. تۆۋەنكى كالپۇكتا شەكلى قارا ئوجمىگە ئوخشاش گۆش پەيدا بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. بەزىلىرى چوڭىيىپ كالپۇكنىڭ تېگى تەرەپنى قورۇپ، كالپۇك سىزىمنى يوقىتىدۇ. بەزىلىرى يامانلىشىپ سەرتان (راك) غا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى

كېسەللىك يېڭى ۋە يەڭگىلەك بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئايارەج پەيقىرا بىرىپ بەدەننى تازىلاش بىلەن بىرگە، سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇننى مەلھەمى دارچىن بىلەن ياغلاش لازىم. كالپۇك بوۋاسىرى رەڭگىنىڭ قارا ياكى قىزىللىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر رەڭگى قارا بولسا، كالپۇكنىڭ ئۆزىدىنمۇ ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن، نەشتەر بىلەن كالپۇكنى تىلغاندىن كېيىن قاننى توختىتىش ئۈچۈن سىركە سۈركەش كېرەك. چۈنكى سىركە قان توختىتىشقا داغلىغانلىقىڭ ئورنىنى باسىدۇ. ئەگەر كالپۇك بوۋاسىرى

نىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، تىغ ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش شەرت. چۈنكى بۇ چاغدا ئۇششاق ھەربكەتلىك تومۇرلار قان تولغان (ئىمتىلائىۋدەمى) ھالەتتە بولغانلىقتىن تىغ تەگسە مەزكۇر تومۇرلار كېسىلىپ كېتىپ، قان توختىماسلىق خەۋپى بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن زىمادى ئەدەس (پۇرچاق قويۇق مەلھىمى) ۋە مەلھىمى مۇردارسەنگى (گۆش ئۈندۈرگۈچى مەلھەم) ئىشلىتىش لازىم.

كېسەللىك كونا، ئېغىرراق بولسا مەخسۇس دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىش، كالپۇكنى ئۇزۇنىسىغا تىلىپ، ئاندىن كالپۇك سىرتىغا ئۆرۈلۈپ قالمىغۇدەك ھالەتتە تىكىپ، زەپەر، خۇنسىياۋشانلارغا ئوخشاش قان توختاتقۇچى دورىلارنى سېپىپ، ئاندىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەرنى سۈركەش لازىم.

زىمادى ئەدەس

ئاق پۇرچاق، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، شۇنىڭغا لايىق مىقداردىكى تۇخۇم سېرىقى ۋە مېكىيان يېغى ئېلىنىدۇ. ئالدى بىلەن يۇقىرىقى تۆت خىل دورىنى سۇدا ئوبدان پىشۇرغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، تۇخۇم سېرىقى، توخۇ يېغى بىلەن ئېزىپ خېمىرىدەك قىلىنىدۇ.

كالپۇك بوۋاسىرى ۋە چاقىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لازىم بولغاندا تەييارلاپ كالپۇكقا تاڭسا بولىدۇ.

مەلھىمى مۇردارسەنگى

مەدەستاندىن 23 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ، زەيتۇن يېغىدىن ئالتە گرام ئېلىپ قىزىتىلىدۇ. كۈندۈر، مىلتىق دورىسى، ئەنزىروت، خۇنسىياۋشان، زۇپتى يابىسلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ تالقانلىغاندىن كېيىن، مەدەستان ۋە زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. جاراھەتلەرگە گۆش ئۈندۈرۈپ، جاراھەتنى پۈتتۈرۈشتە ئىنتايىن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

ئېغىز پۇراش

ئېغىز پۇراش (بەخرۇلفەمى) ئېغىز سېسىق پۇرىغانلىقىغا بولۇپمۇ گەپ قىلغاندا ئې

غىزدىن سېسىق پۇراق چىققانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە هاللاردا بىمارنىڭ ئۆزىگە بىلىنمەيدىغان باشقىلارغا بىلىنىدۇ.

سەۋەبى

ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەرنىڭ يامان تەسىرىدىن ئېغىز پۇراش كېسىلى چىقىدۇ. ئىچكى جەھەتتە، بىرەر خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان بەزى قويۇق بۇخاراتلىق كېسەللىكلەرنىڭ ، مەسىلەن: ئۆپكە سىلى، گال، ئېغىز ـ چىش كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، پۈتۈن بەدەنلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ۋە ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ ئوفۇنەت بۇخارلىرى ئېغىز ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ ئېغىز پۇراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تاشقى جەھەتتە، يېمەك ـ ئىچمەك ماددىلىرى ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش مىلىكلىرىگە يېغىلىپ، ۋاقتى ـ ۋاقتىدا پاكىزلانمىغاچقا، تەدرىجىي هالدا ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ، ئېغىز پۇراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

گەپ قىلغاندا، ئېغىز ئارقىلىق نەپەسلىنىپ نەپەس چىقارغاندا ئېغىز پۇرايدۇ. كۆپىنچە بىمارنىڭ ئۆزىگە بىلىنمەيدىغان تۈرغان ياكى قارشىسىدىكى كىشىلەرگە بىلىنىدۇ. كېسەللىك يېڭى ۋە يېنىك بولسا ئېغىز بەزىدە سېسىق پۇرايدۇ، بەزىدە پۇرىمايدۇ. ئەگەر كېسەللىك كۈنىرىغان ۋە ئېغىرراق بولسا، ئېغىزدىن دائىم كۈچلۈك سېسىق پۇراق چىقىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قايسى خىلىت بۇزۇلغان بولسا، شۇ خىلتىنى تازىلاپ تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى هېلىلە، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، پوستى تۇرۇنجى (ئاپېلسىن پوستى)، سەئدى كۈفىلارنى بەش گرامدىن ئېلىپ، 100 گرام سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئېغىز پۇراشقا سەۋەبچى بولغان ئەسلىي كېسەللىكنى داۋالاشقا ئاكتىپ تەدبىر قىلىش لازىم. ئەسلىي كېسەللىك ساقايسا ئېغىز پۇراش شۇنىڭغا ئەگىشىپ ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تارىلىقى ياخشى بولمىغانلىقتىن كېلىپ چىققان ئېغىز پۇراشـ
نى داۋالاشتا، ئالدىنى ئېلىشنى ئاساس قىلىش، ئېغىزنى دائىم تاماقتىن كېيىن، كەچتە
ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ۋە ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن چوتكىلاپ يۇيۇش،
تۈز سۇيى ياكى مۇناسىۋەتلىك دورا سۇلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

شۆلگەي ئېقىش

شۆلگەي ئېقىش (كەسرەتۇللۇئابى) كېسىلى ئادەتتىكى چاغلاردا ۋە بەزىدە ئۇخلىغان
ۋاقىتتا ئېغىزدىن كۆپ مىقدارda شۆلگەي ئاققانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

1. ئاشقازاندا ھۆل ئىسسىقلىقىنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
2. ھەزىم ناچارلىشىپ، ئاشقازاندا بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك سوغۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ
توپلىشىپ قالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.
3. بەك ياشانغاندا، ھامىلدارلىقتا، كىچىك بالىلاردا، زەھەرلەنگەندە ۋە يىلان، چايان
قاتارلىقلار چاققاندىمۇ ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

1. ئىسسىقتىن بولسا، شۆلگەي قورساق ئاچ ۋاقتىدا كۆپىيىدۇ.
2. سوغۇقتىن بولسا، قورساق توق ۋاقتىدا شۆلگەي كۆپىيىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزـ
مىتى ئاجىزلىشىپ، ئېغىز تەمى ئاچچىق ـ چۈچۈك بولۇپ قالىدۇ.
3. ياشانغانلىق، ھامىلدارلىق، بالىلىق، زەھەرلەنگەنلىك، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاقـ
قانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

1. ئاشقازاندا ھۆل ئىسسىق يىغىلغانلىقتىن بولغان شۆلگەي ئېقىشنى داۋالاشتا،
ئانار، ئالما، بېھى ۋە غورا قىياملىرىنى بېرىش؛ ئالما، بېھىگە ئوخشاش تۈتقۇچى مېۋىلەرـ

نى ئىستېمال قىلىش ۋە ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچىش كېرەك. سۇماق، ماش، قىزىلگۈللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ھۆل كاسىنىنى ئازراق تۇز بىلەن چالا سوقۇپ يېيىش كېرەك. بۇ چارىلەر ئىسسىقنى قايتۇرۇش، ھۆللۈك قۇرۇتۇش، شۆلگەي تىزگىنلەش رولىغا ئىگە.

2. ئاشقازاندا بەلغىمى سوغۇقلۇق يىغىلغانلىقتىن بولغان ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازاننى كۇچەيتىش ئۈچۈن ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش ئىترىفىل قاتارلىق ئىسسىق مەجۇناتلارنى ئىستېمال قىلىش، بۇغداي تالقىنىنى بىر ئاز قىچا قوشۇپ يېيىش، كۇندۇر ۋە مەستەكنى چايناش كېرەك.

ئېغىز ۋەرەمى

ئېغىز ۋەرەمى (ۋەرەمۇلفەمى، قۇلاق) ئېغىزدا يۇز بەرگەن پىشلاقسىمان ھۆل چاقىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئۈستىدە پەيدا بولىدۇ. تەدرىجىي كېڭىيىپ، ئېغىزنىڭ ھەممە يېرىنى قاپلايدۇ. ئېغىز شىللىق پەردىلىرى ئاقىرىپ ياپىلاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە ئېمىۋاتقان بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بەزىدە بالىلارنىڭ تىل ئۈستى، قوۋۇز ئىچىنى قاپلىغاندىن سىرت، يەنە گالغا ھەتتا ئۆپكىگە قەدەر يامراپ كېتىشى مۇمكىن. خەلق ئارىسىدا ئۇنى «ئېغىز ئاغرىقى» دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى

ئومۇمىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئىچكى ياكى تاشقى ئامىللارنىڭ ئېغىزغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن ئېغىز ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە، خىلىتلارنىڭ قايسىبىرى سان ياكى سۇپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ ئوخۇنەت پەيدا قىلىپ، ئېغىزغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن ئېغىز ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە قان ياكى سەپرا، شور بەلغەم، كۆيگەن سەۋدا قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

تاشقى جەھەتتە، ئېغىز تازىلىقىغا ئېتىبار بەرمەسلىك، بەزى ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرىنىڭ تەسىرى ۋە يىمىرگۈچى ماددىلارنى ئېغىزغا ئېلىش، سىمابلىق ياسالمىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئېغىز شىللىق پەردىلىرىگە ئاقۇچ رەڭلىك پىشلاقتا ئوخشاش ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىپ ئېغىز ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. ئېغىز شىللىق پەردىلىرى كۆپۈشكەنلىكتىن يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىق كۆرۈلىدۇ. كىچىك بالىلار تولا يىغلاپ ئەمچەك ئەمەي بىئارام بولىدۇ.

قان ياكى سەپرا خىلىتىدىن بولسا، بەدەندە ھارارەت ۋە قىزىللىق بولىدۇ. ئېغىز شىللىق پەردىلىرى كۆتۈرۈلۈپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ ھەمدە كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئېغىز رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ، شۆلگەي ئاقمايدۇ.

شور بەلغەم خىلىتىدىن بولسا كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىش ئېغىر بولمايدۇ. شور بەلغەمنىڭ تۈزلۇقلۇقى تۈپەيلىدىن ئېغىز ئەتراپىدا ئۇششاق ئاق رەڭلىك چېچەكتەك جاراھەتلەر بولىدۇ. شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ.

كۆيگەن سەۋدا خىلىتىدىن بولسا ئېغىز قۇرۇيدۇ، قورۇلۇپ ئاغرىيدۇ. شۆلگەي ئاقمايدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى ئېچىشىدۇ. تىل ئۈستىنى قارامتۇل گەز باغلايدۇ ھەمدە سەۋدانىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن غالىب كەلگەن خىلىتنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. مۇڭاپىق تېپىلسا قان ئېلىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ئۈكەل تومۇرى (رەگى ھەفتى ئەندام) دىن قان ئالسا بولىدۇ. ئەگەر باشنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن، ئاندىن كېيىن تىل ئاستى تومۇرى ۋە چاھار رەگ تومۇرى (ئۈستۈن ۋە ئاستىنقى كالپۇك ئىچىدىكى تومۇرلار) دىن قان ئالسا بولىدۇ. چاھار رەگ تومۇرىدىن قان ئېلىش قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان بارلىق ئېغىز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك ئېغىرراق بولۇپ، ئېغىزدىن سۇيۇقلۇق كۆپ ئاقسا، كۈچلۈك دورىلار بىلەن ئاجىز دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ مۆتىدىل قىلىپ ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، تاڭلاي تېرىسى ۋە تىل ئاستىدىن ئۆتۈپ، ھەتتا شۇ

جايلارنىڭ سۆڭەكلىرىگىچە يەتكەن بولسا، ئوفۇنەتلەنگەن جاراھەتنىڭ ئەتراپىغا يېيىلماسلىقى ئۈچۈن كۆچلۈك دورىلارنى، مەسىلەن: پىلاپىيوننى ئاقاقىيا بىلەن ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭدا ھەرقانداق رەۋىشتىكى ئاغرىقنى باسالايدىغان ئۇكۇل ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر ياغلارنى ئىشلىتىشتىكى مەقسەت باشقا دورىلارنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىش ئۈچۈن بولسا تۆتقۇچى (قابىز) ياغلارنى، مەسىلەن: ھەببۇلئاس يېغىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

قان ياكى سەپرادىن بولغان ئېغىز ۋەرەمىنى داۋالاشتا، كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە بېرىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن نېلۇپەر شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئۇنىڭغا سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇرۇقلار شىربەتلىرى، مەسىلەن: سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقلىرىنىڭ شىربەتلىرىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سىرتقى جەھەتتە قىزىلگۈل، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، مارجان شوخلىسىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، 100 گرام سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنى كۈندە ئۈچ قېتىم چايقاش ياكى تاباشىر، قىزىلگۈل، سۇماق، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، گۈلنارلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا بىر گرام كافۇر قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئېغىزغا سېپىش كېرەك. ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن كۆك يۇمغاقسوت سۇيىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېغىزنى چايقاش ياكى خېنە يوپۇرمىقىنى سۇغا چىلاپ ياكى يېگى خېنە بولسا سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ئېغىز چايقاش كېرەك. بۇ سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا تاباشىر، كافۇر قوشۇلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى، كافۇر ۋە تاباشىرلارنى ئېزىپ چېپىشمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن گاۋزىبان، كۆيدۈرۈلگەن بۇغدايلارنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش ياكى ئۇنىڭغا كەت ھىندى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، مارجان شوخلىسىنى تاجىگۈل سۇيىدە ئېزىپ سۈركەش، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن، يۇمغاقسوتلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ چېپىش، ئۈجمە يوپۇرمىقىنى چايناش، مامىرانچىنىنى قىزىلگۈل بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ سېپىش، پاقىيوپۇرمىقى سۇيىدە ئېغىزنى چايقاش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ئېغىزدىكى يارا سېسىپ بەتبۇي پۇراق چىقسا، قورۇغۇچى دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، سېسىغان ئورۇنلارنى يوقىتىپ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركە، نۆشادۇر ياكى تۇز ۋە زەمچە ئېرىتمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك. ئەگەر سىركىنىڭ ئېچىشتۇرۇشىدىن ئېھتىيات قىلىشقا توغرا كەلسە، ئۇنىڭ ئورنىغا زەپەر قوشسا بولىدۇ.

شور بەلغەم خىلتىددىن بولغان ئېغىز ۋەرەمىنى داۋالاشتا، كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرى ئىچكۈزۈش، مامىرانچىنى، قارا ھېلىلە، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام ئېلىپ، 100گرام سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش؛ ئاقىرقەرھا، تۈخۈمەك مېۋىسى سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىش كېرەك. سۈفۈپى سۈنۈن سەپسىمۇ ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

كۆيگەن سەۋدا خىلىتىددىن بولغان ئېغىز ۋەرەمىنى داۋالاشتا، كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىچكۈزۈش، ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن كالا يىلىكى بىلەن جاراھەتنى مايلاش كېرەك. جاراھەتنى قۇرۇتۇش ۋە پۈتتۈرۈش ئۈچۈن خېنە يوپۇرمىقىنى چاينىاش، خېنە يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، مارجان شوخلىسى، ئىسپەغۇل، قىزىلگۈللەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە بەك ئاچچىق ـ چۈچۈك، قىزىق، تۇزلۇق ۋە بەك تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھېز قىلىش كېرەك.

ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش

ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش (بۇسۇرۇلفەمى) ئېغىز شىللىق پەردىسىگە ئوخشىمىغان چوڭلۇقتا مۇدۇرلار چىققانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە ئاشقازان يارىسى، ئۈچەي مەددە كېسەللىكلىرى بار كىشىلەردە، ھەيز كۆرگەن ئاياللاردا ۋە دىئابېتقا ئوخشاش ماددا ئالمىشىش بۇزۇلغان كىشىلەردە جىقراق ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىك ئاساسەن قانىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا كۆپىنچە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئېغىز تازىلىقىغا دىققەت قىلماسلىق، ئېغىز ئىچى ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن زەخىملىنىش نەتىجىسىدە ئېغىزغا جاراسىملار ئورۇنلىشىش قاتارلىقلاردىنمۇ مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر كېسەللىكتە ئېغىز شىللىق پەردىلىرىگە ئوخشاش بولمىغان چوڭلۇقتا مۇدۇرلار چىقىپ، ئېغىزنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەتتا بىرەر نەرسە چاينىشىمۇ مۇمكىن بولماي قالىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن قىزىلگۈل، مارجان شوخ لىسى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى، كاسنە يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى، يۇمغاقسۇت، كۆك ماشلار-نى سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، مەزكۇر سۈيۇقلۇق بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

ئېغىز ئىچى سويۇلۇش

ئېغىز ئىچى سويۇلۇش (تەقەششۇرۇلفەمى) قوۋۇز ۋە تاڭلاي بەلغەمسىمان پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇپ، تېگى ئېچىلىپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قىزىق بۇخاراتلار ئېغىز ئىچىنى ئەستەرلەپ تۇرغان نېپىز بەلغەمسىمان پەردىلىرنى كۆيدۈرۈپ ۋە قۇرۇتۇپ، يەرلىك ئورۇندىكى ئەزالارنىڭ بىر ـ بىرىگە تۇتىشىپ تۇرۇشىنى تەمىنلەۋاتقان ھۆللۈكنى يوقىتىپ، مەزكۇر ئەزالاردىكى نېپىز بەلغەمسىمان پەردىلەرنىڭ سويۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلاردىن باشقا، كۆيدۈرگۈچى دورا، قىزىق تاماق ۋە قاينىق سۇغا ئوخشاش نەرسىلەرنى بىلىپ ـ بىلمەي بىراقلا ئېغىزغا ئېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ ئېغىز كۆيۈپ قېلىپ، ئېغىز ئىچى بەلغەمسىمان پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

ئېغىز، تىل ۋە تاماقلارغا قارىسا بەلغەمسىمان پەردە سويۇلۇپ، ئۇنىڭ تېگىدىكى توقۇلمىلارنىڭ ئېچىلىپ قالغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئېغىز ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، يېمەكلىكلەرنى چاينىش قىينلىشىدۇ. بەلغەمسىمان پەردىنى سويسا ئاسانلا سويۇلۇپ چىقىدۇ، ئەمما ئاغرىمايدۇ.

داۋاسى

ئىچكى جەھەتتە مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكۈزۈش، سىرتقى جەھەتتە ئاس، گۈلنار، قىزىل گۈللەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈزگەندىن كېيىن، مەزكۇر سۇيۇقلۇق بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئېغىز گۆشخور چاقىسى

ئېغىز گۆشخور چاقىسى (ئاكىلەتۈلفەمى) ئېغىز ئىچىگە چىققان بىر خىل ھۆل جاراھەتلىك چاقىنىڭ قوۋۇز گۆشىنى قىسقا مۇددەت ئىچىدە چىرىتىپ، ئېغىز بوشلۇقىنى كامار قىلىپ قويغانلىقىغا قارىتىلغان. مەزكۇر كېسەللىك قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئەتراپىغا تارقايدۇ. ئۇنىڭ كېسەللىك ماددىسى قانچە ئۆتكۇر بولسا شۇنچە تېز يامرايدۇ. ئۇ خەلق ئارىسىدا ئېغىز يەل يارىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ ئېغىزغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە، كىشى زەئىپلەشكەن ھەمدە ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقى ياخشى بولمىغان چاغدا بەدەندىكى بىرەر خىلىتىنىڭ، بولۇپمۇ قان، تاتلىق ياكى شور بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ نورمالىلىقىنى ئۆزگىرىپ ئارتىپ كېتىپ، ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ، ئېغىزغا يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى جەھەتتە، تاماكىنى كۆپ چېكىش، ئىسسىقلىق دورىلار كۆپ سېلىنغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، قەۋزىيەت بولۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش، قىزىل چىقىش، چىش چىقىپ ياكى بىرەر چىش بۇزۇلۇپ ئېغىز ئىچى ئوفۇنەتلىنىش ۋە بەزى سىفلىس، سىزلام (سۆزنەك) كېسەللىكلىرىدە سىمابلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، مايلىق، ئىسسىق تاماقلارنى يەپ، ئارقىدىن دائىم مۇزلۇق سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىدۇ. ئۆپكە ۋەرەمى، تولغاق، قارا بەزگەك قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن بەدىنى ئاجىزلىغان، ئوزۇقلىنىشى ناچارلاشقان بالىلاردىمۇ ئاسانلا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئېغىز ئىچىدە بولۇپمۇ قوۋۇز گۆشىدە دەسلەپتە چىگىت چوڭلۇقىدا قارامتۇل مونەكچە پەيدا بولىدۇ، كېسەللىك ناھايىتى تېز تەرەققىي قىلىپ يامراپ، ئەتراپتىكى گۆشلەرنى چىرىتىپ، چوڭ كامار ھاسىل قىلىدۇ ھەمدە ئېغىز بوشلۇقى، چىش مىلىكلىرىنى ئېچىپ قويىدۇ. ئېغىزدىن قاتتىق سېسىق پۇراق كېلىدۇ. قىچىشىش، ئېچىشىش ۋە كۆيۈش ئەھۋاللىرى ئېغىر بولىدۇ. پۇتۇن بەدەن قىزىيدۇ. ئېغىزدىن داۋاملىق شۆلگەي ئاقىدۇ، تاماق يېيىش تەسكە توختايدۇ.

داۋاسى

ئەگەر نامۇۋاپىق ئەھۋاللار بولمىسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش كېرەك. ئوفۇنەتلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ھەببى كىبرىت، ھەببى سىماب قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، سۇفۇپى ئاكىلەنى يەرلىك ئورۇنغا سېپىش كېرەك.

سىرتىدىن ئارچا مونچىقى، قارىغاي مېۋىسى، يالپۇزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چىلاشقۇدەك سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئېغىزنى چايقاش ياكى سىركە، سۇماق سۈيى، غورا سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. سۇفۇپى سۇنۇن سەپسىمۇ بولىدۇ.

سۇفۇپى سۇنۇن

كۆيدۇرۇلگەن كۆكتاش، موزا ھەربىرى 60 گرام، بۇجغۇن 120 گرام، زەمچە 45

گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، ئانار پوستى 250 گرام. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، جاراھەتكە سەپسە بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى زىمادنى چاپسىمۇ بولىدۇ: شېكىگىرىپ 60 گرام، دېۋىرقاي يېلىمى 30 گرام، ئاق موم 60 گرام، زىغىر مېيى 90 گرام. شېكىگىرىپنى تالقانلاپ، زىغىر مېيىنى قىزىتىپ، موم ۋە دېۋىرقاي يېلىمىنى ئېرىتىپ، سوۋۇغاندا شېكىگىرىپنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ.

سېسىغان گۆشلەرنى تازىلاشتا قۇرسى پەلدىپىيۇننىڭ رولى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، ئۇنى ئېزىپ چاقىغا سېپىپ بەرسە سېسىغان ۋە بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىپ، جاراھەتنى ياخشىلايدۇ.

دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، كېسەل ياخشىلانغاندا يامىسىمۇ بولىدۇ.

قۇرسى پەلدىپىيۇن

سېرىق زەرنىخ، ئاقاقىيا، زارارىھ (ئالا كۇلۇك) ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، سۇ تەگمىگەن ئاھاك 12 گرام، سىركە ئېھتىياجغا لايىق ئېلىنىدۇ. دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سالايە قىلىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئىككىنچى قېتىم سوقۇپ سىركە بىلەن يەنە خېمىر قىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ئۇسۇلىنى ئۇچ قېتىم تەكرارلاپ، 4 ـ قېتىمدا يەنە سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ قائىدە بويىچە قۇرس قىلىنىدۇ. لازىم تېپىلغاندا يېرىم قۇرسىدىن ئىككى قېتىم شۇمۇپ تۇكۇرۇۋېتىپ، ئارقىدىن گۇل يېغى بىلەن چىش تۇۋىنى ياغلاش لازىم.

تىل ئاغرىقى

تىل ئاغرىقى (ۋەجئۇللىسانى) مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، بەلكى بەزى تىل كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ كۆپىنچە ھاللاردا ئېغىرراق دەرىجىدىكى تىل كۆيۈشۈپ ئېچىشىش (ھەرقەتۇللىسانى) ۋە تىل قىچىشىش (ھىككەتۇللىسانى)، تىل قۇرۇشلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى

تىل ئاغرىقىنىڭ سەۋەبلىرى مۇرەككەپ. بەزىلىرى يەرلىك سەۋەبلەردىن، بەزىلىرى پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلىرىدە ھەتتا پەقەت روھىي سەۋەبلەردىنلا تىل ئاغرىقى سېزىمى كېلىپ چىقىدۇ.

ئۆتكۈر چىشلارنىڭ تىلنى دائىم غىدىقلىشى تۈپەيلىدىن تىل زەخمىلىنىپ يارىلىنىش ياكى جاراھەتلىنىش، تاماكىنى بەك كۆپ چېكىش، ئېغىزنى غىدىقلىغۇچى سۈيۇقلۇقلار بىلەن دائىم چايقاش، ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىق، تۆمۈر ماددىسى ۋە يېمەكلىكلەردىكى جەۋھىرى ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكىدەك سەۋەبلەردىن تىل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى ئاياللار ھەيز كۆرگەندە تىلى ئاغرىغاندەك ھېس قىلىدۇ. سەۋەبىنى ئېنىق بىلمىگەچكە روھىي جەھەتتە بىر خىل ئەندىشە ھېس قىلىدۇ.

تىلنىڭ قىزىرىپ كۆيۈشۈپ ئاغرىغاندەك بولۇشى ئاساسەن سەپرا خىلىتىنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتە نورمالىلىقتىن ئۆزگىرىپ، تىلغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى ئۇ، ئاشقازان ۋە مېڭە قاتارلىق ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ھەرخىل ئاچچىق ـ چۈچۈك، ئۆتكۈر، تۇزلۇق، تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن سەپرا خىلىتى ئېشىپ، تىلغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تىل ئاغرىيدۇ، تىل رەڭگى قىزىل كۆرۈنىدۇ، كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى روشەنرەك بولىدۇ. ئىسسىق ۋە ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. سوغۇق ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبلەرگە قاراپ چارە قىلىش كېرەك. ئۆتكۈر چىشنى ئوڭلاش، تاماكا چېكىشنى تاشلاش، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش، يېڭى كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش، قان ئازلىقىنى داۋالاش لازىم.

تىل كۆيۈشكەندەك بولۇپ ئاغرىشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەپرا خىلىتىنى تازىلاپ تەڭشەش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چىلاپ ئىچىش كېرەك.

ھۆل مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلىش، ئوسۇك، سېمىزئوت، كۆك يۇمغاقسۇت، مارجان شوخلىسى، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

تىل قۇرۇش

تىل قۇرۇش (جەفافۇللىسانى) تىلنىڭ ئادەتتە ئۆزلۈكىدىن قۇرۇپ، سۈيۇقلۇق ئىستېمال قىلىسىمۇ ياخشىلانمىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

1. كۆپىنچە ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقتىن يەنى قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كۆپىنچە سەپرالىق قىزىتما، كېزىك ۋە بوغما قاتارلىق ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدۇ.

2. قويۇق شىرنىلىك ماددىلار يەنى شىلىمشىق، چاپلاشقاق، قويۇق خىلىتلارنىڭ تىل ئۈستىگە چۈشۈپ، ئۇنىڭ ئۆز تەبىئىتى ئارقىلىق تىلنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

1. قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان تىل قۇرۇشتا تىل ئۈستى سارغۇچ ۋە يېرىك بولىدۇ، سەپرانىڭ غالىبلىقىغا دائىر ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

2. قويۇق چاپلاشقاق ماددىلاردىن بولغان تىل قۇرۇش ھەقىقىي تىل قۇرۇش بولماستىن، بەلكى تىل ئۈستىدە پەيدا بولغان ھۆللۈكنىڭ قويۇقلىشىپ قالغانلىقىدىن بولغاچقا، ئادەتتە خاتا ھالدا تىل قۇرۇش دەپ قارىلىدۇ. ئۇنىڭدا تىل چاپلىشاڭغۇ بولىدۇ، ئېغىز سۈيۇقلۇقىمۇ چاپلىشاڭغۇ كېلىدۇ، تىل ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

1. قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان تىل قۇرۇشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن نېلۇپەر شەربىتى، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش؛ تەمرى ھىندى، پۇنۇس (خىيارشەنبەر) قاتارلىقلارنى چىلاپ ئىچىش لازىم. ھۆل مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ سۈيىنى قوشۇمچە ئىچىپ بېرىشمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاموت غازىكى، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش؛ ئوسۇك، سېمىزئوت، كۆك يۇمغاقسوت، مارجان شوخلىسى، ئىسپىغۇل، بېھى قاتارلىقلارنىڭ ئۇرۇقىنىڭ لوئابى بىلەن ئېغىزنى چايقاش؛ بېھى ئۇرۇقى لوئابى ۋە نېلۇپەر سۈيىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەش ۋە ئېغىزغا ئېلىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا سەپرا خىلىتى يىغىلغان بولسا، تەنقىيەدىن كېيىن ئىسپىغۇل لوئابىغا سىركەنجۈبىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. قويۇق، چاپلاشقاق ماددىلاردىن بولغان تىل قۇرۇشنى داۋالاشتا، سۇماقنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ياكى يالپۇزنىڭ ئۆزىنى تىلغا سۈركەش، ئەڭ ياخشىسى سۆگەت ياغىچىدىن كىچىك پالاقچە پەلكۇچ ياساپ سىركەنجۈبىل ياكى قوغۇن ۋە شېكەر سۈيىنى پەلكۇچ يۇقىتۇرۇپ تىلغا سۈركەش لازىم.

تىل يېرىلىش

تىل يېرىلىش (شىقاقۇللىسانى) تىل قۇرۇشنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆچىيىپ، تىل يېرىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئەتىياز پەسلىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

ئاساسلىق، ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەردىن بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ئېشىپ، تىلغا تەبىئىي ھالدا يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا بىرى، ئىچكى سەۋەبلەردىن مېڭىدە قاتتىق قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ تەسىرى سېزىم ئە

سەبلىرى ئارقىلىق تىلغا ئۆتۈپ تىل يېرىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بىرى، ھەرخىل قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى كۆكتات، يېمەك- ئىچمەكلەر، ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلار، چاي دورىلىرى قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى ھەرىكەت بىلەن ھەددىدىن زىيادە مەشغۇل بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئاشقازاندا ئېغىر دەرىجىدە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ، تىلغا يامان تەسىر قىلغانلىقتىن تىل يېرىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان تىل يېرىلىشتا تىل رەڭگى قىزىرىدۇ، تىل قۇرۇيدۇ، تىل چوڭقۇرراق يېرىلغان بولۇپ ئېچىشىدۇ. بىر نەرسە، بولۇپمۇ ئاچچىق- چۈچۈك، تۇزلۇق نەرسىلەر تەگسە ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. تىل يېرىلىشتىن ئىلگىرى ئۇيقۇسىزلىق، مېڭىدە قۇرۇقلۇق ئاشقان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازانغا قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان تىل يېرىلىشتا تىلنىڭ رەڭگى قىزىرىدۇ، قۇرۇيدۇ. تىل ئۈستى يول- يول بولۇپ يېرىلىپ كېتىدۇ. كېسەل كىشىدىن بەتبۇي ئىسنىڭ پۇرىقىدەك كېكىرىك چىقىدۇ. ئېغىز تەمى غالىب كەلگەن خىلىت تەمىدە بولىدۇ. بەزىدە تىل زىيادە قۇرغاقلىشىپ يېرىلغانلىقتىن گالىنى غىدىقلاپ، قۇرۇق قەي قىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى

ئومۇمىي بەدەنگە بولۇپمۇ مېڭە ۋە ئاشقازانغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى كۈچلۈك دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆك ماش، بۇغداي، ئارپا، گۈرۈچلەر بىلەن يارما ئاش قىلىپ ئىچىش، ئاچچىق- چۈچۈك، تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش؛ قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ھەم موم يېغى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىچىش كېرەك. بىنەپشە يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى، ئىسپىغۇل شىرىسى قاتارلىقلارنى تىلغا سۈركەش؛ بىر ئاز ئىسپىغۇل ياكى سەرپىستانىنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم. تەرخەمەك بولۇپمۇ تەرخەمەك كۆپۈكى (زۇبدەتۇلخىيار) نى تىلغا سۈركىسە ئۇنۇمى ياخشى. چۈنكى تەرخەمەك كۆپۈكى ھۆل ۋە شىلىمشىق بولغاچقا، قۇرۇقلۇق ئاشقان ۋە يېرىلغان جايلار ئۈچۈن ھەممىدىن ياخشىراق مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرخەمەك كۆپۈكىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: تەرخەمەكنى ئىككى پارچە قىلىپ بىر ـ بىرىگە سۈركەپ بەرسە كۆپۈك پەيدا بولىدۇ.

تىل قىچىشىش

تىل قىچىشىش (ھىككەتۇللىسانى) بەزى ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تىلنىڭ ئۆزلۈكىدىن ئوخشىمىغان دەرىجىدە قىچىشقانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆيگەن ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ بولۇپمۇ كۆيگەن سەۋدا خىلىتىنىڭ مېڭىدىن تىلغا چۈشكەنلىكى ياكى ئۇنىڭ ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردىن ئېغىزغا يۈزلىنىپ، تىلغا يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئايرىم ھاللاردا بەزى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسىمۇ، تىل قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

تىل قىزىرىدۇ ۋە ئۆزلۈكىدىن قىچىشىدۇ. ئېغىزدا پات ـ پات شۆلگەي ھاسىل بولىدۇ. تىل قىچىشىش يەڭگىلرەك بولسا تىل غىدىقلانغاندەك سېزىلىدۇ، ئېغىرراق بولسا ئىختىيارسىز ھالدا تىلنى ئۇستۈنكى چىشلارغا سۈركەشكە مەجبۇر قىلىپ، بىمارنى بىئارام قىلىدۇ. ئېغىزنى ھوردىسا ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇسا ياكى ئىسسىق شورپا قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسا راھەتلەنگەندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش، يەنى سەۋدا مۇسھىلى ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇننى ئىچكۈزۈپ بەدەننى تەنقىيە قىلىش كېرەك. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان چارىلەرنى قىلىش، بۇنىڭ ئۈچۈن مائۇلجەبىن، سىركەنجىۋىل، نېلۇپەر شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش كېرەك. ئاندىن كېيىن كۈندە ئۈچ قېتىم تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا ئېغىزنى چايقاش كېرەك. بىرىنچى قېتىمدا،

ئىسسىق سۇ بىلەن چايقاش؛ ئىككىنچى قېتىمدا، سۈتنى ئازراق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چايقاش؛ ئۈچىنچى قېتىمدا، سىركىگە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چايقاش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئېغىزنى چايقىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېلىلىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش ياكى ئۇنى تىلغا سۈۋاش تىلدىكى ئىسسىق ماددىنى تازىلاشتا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلنىڭ بەك قىچىشقانلىقىدىن ئېغىزدا پات ـ پات شۆلگەي ھاسىل بولسا، ئاس ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقى، ھەببۇلئاسنىڭ ئۆزى، ئاقىرقەرھا، قۇرۇق يېشىل ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن ئازراق ئېلىپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش ياكى ئېغىزغا ئېلىپ بىر ئاز تۇرغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، بەدەن بەك ئاجىزلاپ كەتمىگەن بولسىلا قېيفال تومۇردىن قان ئېلىشنى ئويلاشسا بولىدۇ ياكى ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىچىنى تازىلىغاندىن كېيىن تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان، قىزىلگۈل، بىنەپشىلەرنى مەتبۇخى ئەفتىمۇنغا قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش، سېرىق ھېلىلىنى تىلغا سۈركەش لازىم. سېرىق ھېلىلىنى ئېغىزدا تۇتسا تاماقتىن كېيىن ئېغىزغا شۆلگەي يىغىلىدۇ، مەزكۇر شۆلگەينى يۇتسا تىلنىڭ قىچىشىشىنى پەسەيتىشتە چوڭ رول ئويناىدۇ.

ئۆتكۈر، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تىل كۆيۈشۈپ ئېچىشىش

تىل كۆيۈشۈپ ئېچىشىش (ھەرقەتۇللىسانى) ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يەڭگىل بولغاندا تىلنىڭ كۆيۈشكەندەك بولغانلىقى، ئېغىر بولغاندا ئېچىشقانلىقى ھەتتا ئاغرىق سېزىمى پەيدا قىلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى جەھەتتە، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ياكى مېڭىنىڭ ھارارىتى ئاشقانلىقى، ئۆتكۈر، شىرنىلىك، قويۇق ماددىلارنىڭ تىلغا قۇيۇلغانلىقى، ئىسسىق خىلىتلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ تىلغا يامان تەسىر قىلغانلىقى ھەمدە ئېغىر دەرىجىدىكى قىزىتما ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ يامان تەسىر قىلغانلىقى تۈپەيلىدىن مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى جەھەتتە، ئاساسەن ئۆتكۈرلۈكى، شورلۇقى، ئاچچىقلىقى ۋە تاتلىقلىقى زىيادە بولغان نەرسىلەر ھەمدە بەك ئۇسساتقۇچى يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تىل كۆيۈشكەندەك بىلىنىدۇ، تىل رەڭگى قىزىل بولىدۇ. ئېغىر بولسا تىلى كۆيۈپ قالغاندەك ئېچىشىپ، كېسەل كىشى تىلىنى بىرەر نەرسىگە تەگكۈزۈشتىنمۇ قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا تىل ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى

قايسى سەۋەبتىن بولغان تىل كۆيۈشۈپ ئېچىشىش بولمىسۇن ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش ۋە داۋاملىق ئېغىزنى ئېچىپ تۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تاتلىق بادام، نىشاستە، كەتىرا، تەرەنجىبىنلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ھەب ياساپ، دائىم ئېغىزغا سېلىپ تۇرغۇزۇش كېرەك. ئەينۇلا ئۇرۇقچىسى، تەمرى ھىندى ئۇرۇقچىسى، شېكەر قاتارلىقلارنى ئېغىزدا تۇرغۇزۇش ياكى سوۋۇتقۇچى، ھۆللەشتۇرگۈچى سىقىلمىلارنى، مەسىلەن: ئوسۇك سۇيى، يۇمغاقسوت سۇيى، سېمىزئوت سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، يەرلىك شوخلا سۇيى، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بىلەن بولسۇن ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

كېسەل كىشىنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالى كۆتۈرەلگۈدەك بولسا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش، سىركەنجۇبلىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ھەمدە كۈندە ئۇچ قېتىم ئېغىزنى چايقاش، يەنى 1 - قېتىمدا ئىسسىق سۇ بىلەن، 2 - قېتىمدا سۈت ۋە شېكەر بىلەن، 3 - قېتىمدا سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن چايقاش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىنىڭ مىزاجى ئۆزگىرىپ قالمىسا ۋە بەدەن قۇۋۋىتى ئۆز ھالىتىدە بولسا، قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش ۋە مۇناسىپ مەتبۇخلارنى ئىچكۈزۈش كېرەك. لېكىن مەتبۇخقا ھېلىلە، تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۇلا، قىزىلگۈل، بىنەپشىلەرنى قوشماسلىق لازىم. ئاندىن كېيىن بەرگى مور بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ چايناش، ئەگەر كېسەللىك بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، سېرىق ھېلىلىنى تىلغا سۇركەش ياكى ئېغىزدا تۇرغۇزۇش

كېرەك، تاماقتىن كېيىن ھېلىلىنى ئېغىزغا ئېلىپ شۆلگەي ئاققۇزۇش كېرەك، ئەمما بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ھېلىلىنى ئىشلەتسە كۆپ مەنپەئەت قىلمايدۇ. تەنقىيىدىن كېيىن تىلنىڭ يېرىلىشىنى داۋالاشتا قوللانغان داۋالاش چارىلىرى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

ئاشقازان ۋە مېڭە ھارارىتى ئاشقاندىن بولغانلارغا سىركە، گۈلاب ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىچكۈزۈش، ئاشقازان ۋە مېڭىگە لايىق كېلىدىغان يۇمشاقتۇچى ۋە سوۋۇنتقۇچى چىلانمىلارنى ئىستېمال قىلىش، ئەھۋالغا قاراپ ئازراق كافۇرنى تىل ئۈستىگە قويۇش كېرەك.

شىرنىلىك قويۇق ماددىلارنىڭ تىلغا قۇيۇلغانلىقىدىن بولغانلارغا ياغلار بىلەن تىلنى ياغلاش ھەمدە باش ساھەسىنى مايلاش كېرەك. نېلۇپەر يېغى، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغىغا ئوخشاش ياغلار بىلەن بىر مەزگىل ئېغىزنى چايقاشنى ئادەت قىلىش كېرەك. يالپۇزنى ئېزىپ تىل ئۈستىدە تۇرغۇزسىمۇ، ئانارگۈلى ۋە ئامۇتلارنى قاينىتىپ ئېغىزنى يۇسىمۇ بولىدۇ.

ئىسسىق خىلىتلار يۇقىرىغا ئۆرلەپ بولغانلارغا ئىسسىقتىن بولغان نەزلىنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان مۇسھىللارنى بېرىش ۋە غار ـ غارلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

قىزىتما ۋە قورساقتىكى ئىششىقلاردىن بولغانلارغا بالدۇرراق داۋا قىلىش، مۇۋاپىق تېپىلسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، يەرلىك شوخلىنى شېكەر بىلەن، كاسىنە سۇيىنى خىيار شەنبەر بىلەن، كاشكاپنى ئازراق بادام يېغى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىش ۋە ئىچنى تازىلاشقا ئېھتىياج چۈشسە، قان ئېلىش ياكى ئىچنى سۈردۈرۈش كېرەك. مۇۋاپىق تېپىلغاندا مۇمكىن بولسا ئىككى ئۇسۇلنى تەڭلا قوللانسا بولىدۇ.

تىل قىچىشىش كېسەللىكى كۆچەيگەنلىكتىن بولغانلاردا ئەگەر ئېغىزدا شۆلگەي كۆپەيگەن بولسا، خاس سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقاش ھەتتا سائەتلەپ ئېغىزدا تۇرغۇزۇش كېرەك.

تىل يوغىناپ كېتىش

تىلنىڭ يوغىناپ كېتىشى (ئەزەمۇللىسانى) تىلنىڭ نورمال ھالەتتىن چوڭلاپ كەتكەنلىكىگە بەزىدە ھەتتا تىل يوغىناپ ئېغىزغا پاتماي سىرتقا چىقىپ ساڭگىلاپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالدا ئۆزگىرىپ تىلغا تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە قانۇنىڭ غالىبلىقى، بەزىدە بەلگىمىنىڭ ئاشقانلىقى سەۋەب بولىدۇ.

مېڭىدىكى ئارتۇق ھۆججۈك مادداللارنىڭ تىلغا قوبۇلغانلىقى ياكى كېرەكسىز مادداللار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان تىل يالۇغى ياكى خەنزاقا ئوخشاش گال يالۇغىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن تىل يوغىناش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تىلنىڭ يوغىناپ قالغانلىقى بىمارنىڭ ئۆزىگە خېلى ئېنىق مەلۇم بولىدۇ. يەڭگىلەك بولسا، تىلنى ئېغىزدىن چىقارغاندا ئادەتتىكىدىن يوغانراق ئىكەنلىكىنى بايقىغىلى، تىل يانلىرىدا چىشنىڭ ئىزلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئېغىررراق بولسا تىل ئېغىزغا پاتماي ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ ساڭگىلاپ قالىدۇ.

بۇلاردىن باشقا قايسى خىلىتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتقا خاس بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: قاندىن بولسا تىل رەڭگى قىزىل كېلىدۇ، قاتارلىقلار.

داۋاسى

قاندىن بولغان تىل يوغىناش كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولىدۇ، شۇڭا ئالدى بىلەن تىل ئاستى تومۇرىدىن قان ئالغاندىن كېيىن سەپرانىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىش، قاننى سوۋۇتقۇچى شەربەتلەردىن ئانار شەربىتى، چىلان شەربىتى، ربباس شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۇچۇمەل ئاپېلسىن، ئانار، ربباس قاتارلىقلارنى داۋاملىق تىل ئۇستىگە قويۇپ بېرىش كېرەك، ئۇزۇم غورىسىغا ئازراق سۇماق قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر تىل يوغىناش ئۆتكۈر قانۇنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، مۇۋاپىق تېپىلغاندا ئىككىلا بىلەكتىكى قېيفال تومۇرىدىن قان ئالسا بولىدۇ. لېكىن ھەر قېتىملىق قان ئېلىش ئىلىزلىقى ئۇچ كۈندىن ئاز بولماسلىقى لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە، تەمرى

هىندى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن تەنقىيە قىلىش، تەنقىيەدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش كېرەك:

سوقۇلغان ئارپا 400 گرام، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 25 گرام، ئىسپىغۇل يوپۇرمەقى، خوببازى يوپۇرماقلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، بۇغداي كېپىكى 25 گرام، سوقۇلغان بادام مېغىزى 80 گرام، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 80 گرام بەنەپشە يېغى ۋە 120مىللىلىتىر ئانا سۈتىنى قوشۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا ئىككى قېتىم ھۆقنە قىلىنىدۇ.

تامىقىغا ئېشەك سۈتىنى كېپەك ئۈمچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك، قىزىلگۈل، ئەدەس، يۇمغاقسۈتلەرنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا سىركە قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بەرمىسە، تىل ئاستىدىكى ئوڭ ۋە سول تومۇرلاردىن قان ئېلىشنى ئويلاشسا بولىدۇ. لېكىن يۇقىرىقى ئۇسۇل - چارە ۋە دورىلارنى قوللانغاندا مىزاجنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشى، قۇۋۋەت ۋە بەدەن قارشىلىق كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، مەزكۇر كېسەللىك جەريانىدا بۇرۇن قاناشتىن ھەزەر ئەيلەش كېرەك. ئەگەر بۇ ئەھۋاللارنىڭ بىرەرسى كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن شۇ كېسەللىكنى داۋالاپ، ئۇنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى يوقىتىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەگەر تىل يوغىناش سەپرادىن بولسا، سەپرا مۇسھەللىرىغا ئازراق سوقمۇنىيا قوشۇپ ئىشلىتىش، سېرىق ئوتنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلىش، تامىقىغا ئۇزۇم غوزىسى سېلىپ بېرىش كېرەك.

بەلغەمدىن بولغان تىل يوغىناشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بەلغەم مۇنزىجى بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن نۆشۈدۈرنى سىركە ياكى زەنجۇبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەش، زەنجۇبىل، پىلپىل، تۇزلارنى يۇمشاق سوقۇپ تىلغا سۈركەش كېرەك. سۈزاپ مەتبۇخى، ئەنجۇر مەتبۇخى قاتارلىقلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك، مەجۇنى ئەنقەردىيانىڭ تىلنى كىچىكلىتىشتە تەسىرى تېز، قۇشقاچ گۆشى چۈشكەن ماددەتۇلھايات ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

بۇزۇلغان سۈيۇق ھۆللۇكتىن بولغان تىل يوغىناشنى داۋالاشتا، لەقۋا ۋە پالەچ كېسەللىكلىرىدە قوللانغان ھۆقنىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. ئايارەجلەرنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلىش، تىلغا ئايارەج، تەرياق، لوغانزىيا قاتارلىقلارنى سۈركەش كېرەك، ئەگەر مىزاجدا جىددىي ئۆزگىرىش بولسا يۇقىرىقىلارنى ئىشلەتمەسلىك ياكى

مىزاجى ئەسلىگە كەلگۈچە ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئاندىن كېيىن ئالدىدا ئېيتىلغان يەڭگىلرەك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئايرىم ۋاقىتلاردا تىلغا ھەسەلنى تەنھا ياكى سۆئىتەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركەش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان تىل يوغىناشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن تەڭ قىيە قىلىش كېرەك. لېكىن داۋالاشتا ئالدىراڭغۇلۇق قىلماسلىق كېرەك. قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەگەر مىزاجدا جىددىي ئۆزگىرىش كۆرۈلسە، ئاندىن باسلىق تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. لېكىن باشقا دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. ئىستىفراغ قىلىشقا ھاجەت چۈشسە بىرەر توسقۇنلۇق بولمىسا، يەڭگىل دەرىجىدىكى مەتبۇخ بېرىش، لەتىف تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەقىل جايىدا بولماسلىقلار قوشۇلۇپ كەلسە، تىلدىكى كېسەلنى داۋالاش بىلەن بىرگە مالىخۇلىيا كېسىللىكىنى داۋالاشتىكى ئۇسۇللارنى بىللە قوللىنىش لازىم. ئەگەر تىلدا ئىششىق بولسا ئالاھىدە ھوشيار بولۇش، قاتتىق ئىششىق ۋە راكقا ئايلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

تىل يوغىناش ئەگەر بوغما (خەنناق) دىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بوغمىنى داۋالاش كېرەك.

ئەگەر تىل ساڭگىلىتىش كېچىك بالىلاردا كۆرۈلسە لىسانىل ئاساپىر بىلەن غىزالاندۇرۇشلا كۇپايە قىلىدۇ.

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە يوقىلىشى

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە يوقىلىشى (فەسادۇززەۋقى ۋە بۇتلانۇززەۋقى) بۇ ئاساسەن تىلنىڭ تەم سېزىش كۇچى ئاجىزلاپ بۇزۇلغانلىقىغا ياكى تەم سېزىش كۇچىنىڭ پۈتۈنلەي يوقالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

خىلىتلارنىڭ غەيرىي نورمال ئۆزگىرىپ، تىلنىڭ تەم سېزىش كۇچىنى بۇزغانلىقىدىن ياكى تەم سېزىش كۇچىنىڭ بىر خىل تەم سەۋەبىدىن نورماللىقتىن چىقىپ ئاجىزلىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى ئۆتكۇر غىدىقلىغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: ئاقىرقەرھا، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنىڭ تىلنى غىدىقلىشى، تاماكا، ئەپيۇندەك مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى

كۆپ ئىستېمال قىلىش، نەزلە سۈيۇقلۇقنىڭ قويۇلۇشى، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلار-دىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

بەزى ئارتۇقچە ھۆللۈك ياكى قويۇق ماددىلارنىڭ مېڭىدىن كېلىپ تىلدا شاخلانغان تەم سەزگۈچى ئەسەب يوللىرىنى نەمدەپ ۋە توسۇپ قويغانلىقى ياكى زىيادە سوغۇق ۋە ئىسسىقلارنىڭ تەسىرىدىن تىلنىڭ تەم سېزىش كۈچى يوقىلىپ، نەرسىلەرنىڭ تەمىنى پۈتۈنلەي سەزمەس بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى

تەملەرنى سېزىش كۈچى تۆۋەن بولىدۇ ياكى توغرا تېتالمايدۇ. تاتلىق نەرسىنى ئاچچىق، ئاچچىق نەرسىنى تاتلىق سېزىپ قالىدۇ. بەزىدە ھەرخىل مېۋە ـ چېۋە قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ تەمىنى ئۆز ئەينى بويىچە سەزمەستىن باشقىچە تەملەردە سېزىدۇ. قان غالىب كەلگەندە ئېغىز دائىم تاتلىق، سەپرا غالىب كەلگەندە ئاچچىق، بەلغەم غالىب كەلگەندە تۇزلۇق، سەۋدا غالىب كەلگەندە چۈچۈمەل بولىدۇ.

باشقا ئامىللاردىن بولغانلاردا ئۆتكۈر، غىدىقلىغۇچى، مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلەتكەن، نەزلە بولغان، ھەزىم بۇزۇلغانلىق تارىخى بولىدۇ ھەمدە شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدىكى ئالامەتلەر بولىدۇ.

تەم سېزىش پۈتۈنلەي يوقالغاندا كۆپىنچە ھېچ نەرسىنى سەزمەيدۇ. تەم سېزىم كۈچى توسۇلۇپ يوقىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنى تازىلاپ تەڭشەش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئېغىر، قىزىل قېچا، ئاقىرقەرھا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ، ئىسسىق ھالدا پات ـ پات ئېغىزنى چايقاش ياكى يۇمشاق سوقۇپ تىل ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

تەم سېزىش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرگە تەم سېزىمىنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ئامىللارنى توسۇش ۋە يوقىتىش، تاماكا چېكىشنى تاشلاش، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى قەتئىي مەنئى قىلىش كېرەك.

نەزلىدىن بولغانلارغا ئالدى بىلەن زۇكامنى داۋالاپ، نەزلىنى توختىتىش كېرەك.

بۇنىڭ ئۈچۈن نوقۇئى نەزلە بېرىش، يەنى گۈلبىنەپشىدىن يەتتە گرام ، چىلاندىن بەش دانە، سەرپىستاندىن توققۇز دانە، گاۋزىباندىن بەش گرام، بىخسۇس، مۇقەششەردىن بەش گرامدىن، خوببازدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قاياق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، تەمىنى چىقارغاندىن كېيىن سۇزۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

تىل تەم سېزىش كۈچى پۈتۈنلەي يوقىلىشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مائۈلئۇسۇلنى بېرىپ، ئاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا قاتارلىق دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئېچىپ، ماددىنى تازىلاپ، تىلنىڭ نورمال سېزىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش لازىم.

ئەگەر سوغۇقتىن بولغان بولسا قىچا، ئاقىرقەرھالارنى قايىنىتىپ، سۇيىدە ئېغىزنى چايقاش ياكى تالقان قىلىپ تىل ئۈستىگە سېپىش لازىم.

ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان بولسا سىركەنجۇبىل بېرىش، قىزىلگۈل، سۇماقنى قايىنىتىپ ئېغىزنى چايقاش لازىم.

تىل ئېغىرلىقى

تىل ئېغىرلىقى (سقلۇللىسانى) بىمارنىڭ سۆزلەشتە قىينىلىشى، بەزى ھەرپ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالماسلىقىغا قارىتىلغان. مەزكۇر كېسەللىك تۇغما ۋە كېيىن پەيدا بولغان دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

سەۋەبى

1. مىزاج ۋە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن تىل ئېغىرلىقى كېلىپ چىقىدۇ، بۇنىڭدا كۆپىنچە قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ.

2. مېڭە تەرەپتىن بەلغەم ياكى قان خۇسۇسىيەتلىك ھۆللۈك تىلغا يامان تەسىر قىلغانلىقتىن تىل بوشىشىپ ھەتتا پالەچلىنىپ ياكى ئىستىرخالىنىپ تىل ئېغىرلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

3. باشقا ئەزالاردىكى بولۇپمۇ مېڭىدىكى كېسەللىكلەر يەنى مېڭە پەردە ئىششىقى، مېڭگە قان چۈشۈشتەك كېسەللىكلەر ئاسارىتىدىن تىل ئېغىرلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

4. تىلنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تىل ئېغىرلىقى كېلىپ چىقىدۇ يەنى تىل ئاستىدىكى چاندىرنىڭ تۇغما قىسقا بولۇشى ياكى تىل ئاستىغا ھەرخىل جاراھەت يېتىپ قېلىش قاتارلىقلار.

هەت چىقىپ تاتۇق قالدۇرۇپ، تىل ئاستىدىكى چاندىرلارنى قىسقارتىپ قويۇشى ۋە ئەسەبىلەرنى بۇزۇپ قويۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

5. سىرتقى زەخمىلىنىشلەر تۇپەيلىدىن، مەسىلەن: باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە بىر نەرسە تېگىش، قاتتىق يىقىلىش سەۋەبىدىن تىلنى ھەرىكەتلەندۇرگۈچى پەيلەر ئۈزۈلۈپ، تىل ئېغىرلىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

ئورتاق ئالامىتى شۇكى، كىشى سۆز قىلغاندا تاۋۇشلارنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ. سۆزلەشتە قىينىلىدۇ ياكى كېكەچلەپ سۆزلەيدۇ. كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ.

1. ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا تىل سۈيۇقلۇقى يوقلىدۇ. تىل گۆشىلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تىلنى ئەركىن ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدىغان بولغاچقا، سۆزلەرنى دادىل ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر يېتىدۇ.

2. ھۆللۈكتىن بولغان تىل ئېغىرلىقىدا باشقا ئەزالاردا پالەچلىنىش بولماسلىقى مۇمكىن. لېكىن تىل پالەچلىنىپ ھەرىكەتسىز بولۇپ قالىدۇ. ئېغىزدىن دائىم سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. تىلدىكى پالەچلىنىش ئېغىر بولسا پەقەتلا سۆز قىلالماس بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. يەڭگىلرەك بولسا كېكەچلەپ سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

3. مېڭە پەردە ئىششىقى ۋە مېڭىگە قان چۈشكەنلىك تارىخى بولىدۇ. كۆپىنچە چوڭلاردا ئۇچرايدۇ. تىلنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى سەۋەبىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ بولىدۇ.

4. تىلنىڭ ئاستىنى تەكشۈرگەندە جاراھەت چىقىپ قالدۇرغان ئىزلار بولىدۇ. كېسەل كىشى تىل ئاستىنىڭ تارتىشىدىغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ.

5. سىرتقى جەھەتتە زەخمىلىنىش تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

1. ئەگەر بىرەر خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا شۇ خىلتىقا ماس بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. قايسى مادىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ مادىدا تەسىر قىلغاندا تىل ئېغىرلىقى كۈچەيىپ قالىدۇ. ئىسسىقتىن، قۇرۇقتىن بولغانلارغا ھۆللۈك نەرسىلەرنى تىلغا سۈركەش كېرەك. بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى،

ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، مېغىز دورىلارنى ئېزىپ، بىرلىكتە تىل ئۈستىگە كۈندە بىر قانچە قېتىم سۈركەش لازىم.

2. ھۆللۈكتىن تىل بوشىشىپ پالەچلىنىپ تىل ئېغىرلاشقانلارغا، ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن، ئايارەج سەغىر ياكى ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن مەخسۇس ھەببى قوقىيا بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ھەمدە ئايارەج پەيقىرا ياكى نۆشۈدۈر، پىلپىل بىلەن ئېغىزنى چايقاش، سېرىقچېچەك يېغى ۋە بابۇنە يېغىنى تىلغا سۈركەش لازىم. بۇ جەھەتتە ئېگىرنىڭ مەنپەئىتى خېلى چوڭ. تىلنى تەرتىپلىك ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىش ھەمدە سامساق مەجۇنى، مەجۇنى مادداتۇلھايات، مەجۇنى ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر قان غالىب بولسا تىل تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش ۋە ئاستىنقى ئېچەككە ھىجامەت قويۇش كېرەك.

بۇلاردىن باشقا يەنە تۆۋەندىكى چارە ۋە دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ:

(1) تىلدىكى ئىستىرخا ئېغىرلىشىپ سۆزلەش تەسكە چۈشسە، ئازراق پەرپىيۇن ۋە كۈندۇشنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، تىلغا ۋە تىل تۆۋىگە سۈۋاش ھەمدە مۇشۇ خىلدىكى دورىلارنى گەجگىنىڭ ئارقا مېڭىگە يېقىن كېلىدىغان جايغا قويۇش ھەمدە مۇشۇ خىلدىكى دورىلاردىن ئوخشاش مىقدارىدا ئېلىپ ھەب ياساپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

(2) مەستىكىدىن ئالتە گىرام، ھىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ تىل ئاستىغا قويۇش كېرەك.

(3) ئازراق ئېگىر سېلىپ قاينىتىلغان سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن ئېغىزنى غار ـ غار قىلىش ناھايىتى پايدىلىق.

(4) نۆشۈدۈر، پىلپىل، قىچا، ئاقىرقەرھا، زەنجۈبىل، قۇرۇق ئۈزۈم، بۆرە ئەرمىنى، سۆئىتەر، نەمەك ھىندى، سىيادان، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى سوقۇپ قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش ياكى ئۇنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرغۇزۇش، لېكىن دورا سۇيۇقلۇقى گالدىن ئۆتۈپ كەتمەسلىكى كېرەك.

(5) سۆئىتەردىن بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھا، قىچىلار ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسە، زەنجۈبىلدىن ئۈچ ھەسسە، نۆشۈدۈردىن 1/4 ھەسسە ئېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

(6) قىچا، نۆشۈدۈر، زەنجۈبىل، ئاقىرقەرھا، سۆئىتەر، پىلپىل، سىيادان، ھىندى تۇزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، بەلغەمدىن بولغان تىل ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(7) بىخ كەبىر، قىچا، سۆئىتەر، ئاقىرقەرھالارنىڭ قاينىتمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

(8) قىچىنى چالا، ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش ھەمدە ئېغىز چايقاپ بولغاندىن كېيىن پىلپىل، نۆشۈدۇر، قىچا، ئاقىرقەرھا، تەنكار، زەنجۈبىل، سۆئىتەر، بۆرە ئەرمىنىلەرنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق يانجىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تىلغا قويۇش لازىم.

(9) نۆشۈدۇر، پىلپىل، زەنجۈبىلنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرام، تۇزدىن ئىككى گىرام ياكى زەنجۈبىل، زەرنەب، سىيادانىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، بەسباسىدىن بەش گىرام، قەلەمپۇردىن تۆت گىرام، ئاش تۇزىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ سوقۇپ تىلغا قويۇش لازىم.

(10) ئېگىر تۇركى ۋە جۇزبۇۋا ياكى نۆشۈدۇر، ئاقىرقەرھالاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ تىلغا قويۇش كېرەك.

(11) سۇمبۇل، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ئىزخىر، قەلەمپۇر، پەرپىيۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 1.5گرام ئېلىپ، مۇمەيا ياكى ئەنبەرى ئەشھەب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، تىل ئاستىغا قويۇپ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئاققۇزۇش تەجرىبىدىن ئۆتكەن چارىدۇر.

(12) دارچىن، ھوماما، سۇمبۇل تىپلەرنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، سازەج ھىندى، جۇۋىنە، مۇدەھرەج (يۇمىلاق) زىراۋەندە، تەۋىل (ئۇزۇنچاق) زىراۋەندە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىرىقچېچەك، مەستىكى، رۇم بەدىيان، تاغ سەۋزە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ ھەر قېتىمدا تۆت گىرامدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلسە، تىلنىڭ بوشىشىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(13) پىستىنىڭ سىرتقى پوستىنى تىلغا قويۇش، زەنجۈبىلنى لىمون سۈيىدە ئېزىپ، تىلغا سۈۋاش مەزكۇر خىلدىكى تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن چارىلەردۇر.

يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە چەلەڭ ۋە كۈندۇرنى قۇرۇق ئۇزۇم، پىلپىللار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش، قىچىنى قىچا يېغىغا قوشۇپ يېيىش، تۆگىنىڭ تىلىنى پىشۇرۇپ شورپىسى بىلەن ئىستېمال قىلىش، تەنكارنى نانغا قوشۇپ يېيىش، تاماقلارغا سىيادان سېلىپ ئىستېمال قىلىش، پىندۇق يېيىش قاتارلىقلارنىڭ كۆپ مەنپەئىتى بار.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانماي، ئېغىزدىن داۋاملىق شۆلگەي ئېقىش كۈچەيسە، كېسەللىك مارىدىسىنىڭ كۆچلۈك ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنىڭدا مۇھەللىلات دورىلارنى تۇتقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش ھەمدە سۇمبۇلنى قىزىلگۈل بىلەن، غۇنچە ئۇزۇمنى ئىزخىر، تاباشىرلار بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

تىلدىكى ئىستىرخا مېڭە شېرىكچىلىكىدىن بولسا باشقا ئەزالاردىمۇ ئېغىرلىق بولىدۇ. بۇنىڭدا پالەچ كېسەللىكىدە قوللانغان ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا بىدەنجىر يېغى، مائۇلئۇسۇل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن داۋالاش، لەقۋا كې-

سەللىكىدە كۆرسىتىلگەن تېمىتما ۋە غار ـ غارلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

يۇمشاق تاشلايغا ئاپەت يەتكەندىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا، تىلنىڭ قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقتىن بولغان ئېغىرلىقىنى داۋالاشقا قوللانغان چارىلەرنى قوللىنىش، مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى ئېغىزدا تۇتۇش ۋە غار ـ غار قىلىش كېرەك ھەمدە سۆز قىلغاندا چوڭقۇر نەپەس ئالسا تاشلاي مۇسكۇللىرىغا كۈچ كىرىپ سۆزلەشكە ئاسانلىق تۇغۇلىدۇ.

3. مېڭە پەردە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردىن پەيدا بولغان تىل ئېغىرلىقلىرىدا كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. ساقىيىشى تەسرەك. يەڭگىلرەكلىرىگە ئىستىرخا-دىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتىكى يەڭگىلرەك دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. تىل ئاستىدىن، ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن نۆشۈدۇر بىلەن ئاق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەش كېرەك.

4. تىل ئاستىدىكى چاندىرلارنىڭ قىسقىلىقى سەۋەبىدىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا، دەستىكار ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، قىسقىراپ قالغان چاندىرنى كېسىش كېرەك. كەسكەندە تىل ئاستىدىكى شىريانلارنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش، كېسىپ بولغاندىن كېيىن قان توختىتىش ئۈچۈن كەسكەن جايغا زاك سېپىش كېرەك. ئەگەر چاندىرلارنى كېسىشتىن قورقسا، يېپەكنىڭ ئىنچىكە تالالىرىدىن يىڭنە تومۇقىدا يىپ تەييارلاپ، چاندىرنى باغلاپ تىلنى ئاستا ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرسە، چاندىرلار ئۆزلۈكىدىن ئۇزۇلىدۇ.

ئومۇمەن تىلنىڭ ھەرىكەتچانلىقىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن جويۇزنى شۇمۇش كېرەك ياكى 10 گرام نۆشۈدۈرنى 100 گرام سىركە بىلەن قاينىتىپ ياكى توم زەنجۈبلنى تۇز بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش ۋە تىلغا سۈركەش لازىم.

5. سىرتقى زەخمىدىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا، ئەگەر تىل ئەسەب پەيدا بولسا ئۇزۇلگەن بولسا داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ.

كېكەچلىك

كېكەچلىك (لەكنە تۇللىسانى) سۆزلىگەندە كىشىلەرنىڭ كېكەچلەپ، بىرەر تاۋۇشنى قايتا ـ قايتا تەكرارلايدىغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ تىل ئېغىرلىقى بىلەن بەلگىلىك دەرىجىدە پەرقى بولىدۇ. كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۆپ ھاللاردا روھىي ئامىللارغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كۆپىنچە بالىنىڭ تىلى چىقىۋاتقاندا قاتتىق قورقۇپ كېتىش ۋە جىددىيلىشىشتىن باشلىنىدۇ. بەزى بالىلار باشقىلارنىڭ كېكەچلىكىنى ئۇزاق مۇددەت دوراپ ئادەتلەنگەنلىكى تۈپەيلىدىن كېيىنچە مەلۇم ھەرپلەرنى تەلەپپۇز قىلغان ياكى سۆزلىگەندە كېكەچلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

بەزىدە تىل ئاستىدىكى چاندىرلار قىسقىلىقىدىنمۇ تىل ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچراپ كېكەچلىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

سۆزلەش جەريانىدا بولۇپمۇ ھەربىر جۈملە سۆزنىڭ باش ھەرپىنى تەلەپپۇز قىلىشتا، ئۇنى تەكرار ـ تەكرار ئېيتىشقا مەجبۇر بولۇپ، دۇدۇقلاپ قالىدۇ. قورققاندا، غەزەپلەنگەندە، روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشكەندە، كېكەچلەپ سۆزلەش تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

داۋاسى

ئاتا ـ ئانىلار بالىنىڭ تىلى چىقىۋاتقان مەزگىلدە سۆزلەش ئەھۋالىغا دىققەت قىلىشى، بالىنى مەسخىرە قىلماسلىقى ۋە قورقۇتماسلىقى لازىم. ئەگەر دۇدۇقلاش ئەھۋالى بارلىقىنى بايقىسا، سەۋرچانلىق بىلەن تۇزىتىپ مەشىق قىلدۇرۇش كېرەك.

ئېگىر مۇرابباسى بۇ جەھەتتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. مەزكۇر مۇرابباسى ھۆل ئېگىرنى پوستىدىن ئاجرىتىپ، ئۇششاق توغراپ ھەسەل بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى ~ ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 12 گرامدىن يېگۈزۈلىدۇ. ھۆل ئېگىر تېپىلمىسا، قۇرۇق ئېگىرنى لاتىغا ئوراپ سۇ بىلەن نەملەنگەن قۇمغا كۆمۈپ، قۇمنى پات ـ پات نەملەپ تۇرسا، بىر قانچە كۈندىن كېيىن ئېگىر سۈنى ئۆزىگە تارتىپ ھۆللىنىدۇ. ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر تىل ئاستى چاندىرلىرىنىڭ قىسقىلىقى بىلىنسە كەستۇرۇۋەتسە بولىدۇ. ناۋادا تىل ئەسەبلىرىدە پالەچلىنىش كۆرۈلسە، تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتىكى چارىلەردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن.

تىل ۋەرەمى

تىل ۋەرەمى (ۋەرەمۇللىسانى، ئىلتىماسىنى، ئاماسى زەبان) باشقا ئەزالاردا يۇز بەرگەنگە ئوخشاش بىرەر خىلىتنىڭ ئۆزگىرىشى تۇپەيلىدىن تىلدا ئىشىشق پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن بەدەندىكى تۆت خىلىتنىڭ يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلىتنىڭ ئۆزگىرىپ ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ، تىلغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

1. قاندىن بولغان تىل ۋەرەمىدە تىل قىزىرىدۇ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. ئېغىزدىن ئازراق شۆلگەي ئاقىدۇ ۋە باش، يۇزنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان تىل ۋەرەمىدە تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئاغرىق بولۇپمۇ ئېچىشىش كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئېغىزدىن سۇ ئاقمايدۇ، قۇرغاق بولىدۇ. تىلنىڭ ھەممە جايىغا مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، شەكلى مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان تىل ۋەرەمىدە تىل ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئېغىزدىن كۆپلەپ سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، ئاغرىق ئانچە ئېغىر بولمايدۇ.

4. سەۋدادىن بولغان تىل ۋەرەمىدە كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىل بولسا تىلنىڭ رەڭگى قارامتۇل، ئېغىرراق بولسا قارا رەڭدە بولىدۇ. سۈيۇقلۇق كۆپ ئاقمايدۇ. تىل قۇرۇقراق، ئېغىز ئىچى قۇۋۇلىشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەلگە سەۋەبچى بولغان زىيادە خىلىتنى مۇناسىپ مۇنزىجلار بىلەن پىشۇرۇپ، مۇسھىللار ئارقىلىق بەدەندىن تازىلاش كېرەك.

1. قاندىن بولغان تىل ۋەرەمىنى داۋالاشتا، مۇۋاپىق تېپىلسا قىيفال تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. سۈرگە دورىلىرىدىن قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى، پۈنۈس قاتارلىق دورىلارنى، مەتبۇخلاردىن مەتبۇخى شاھتەررەنى ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر ئىششىق ئېغىرلىشىپ قىزىل كېكىردەك تاريىپ، ھېچ نەرسە ئۆتمەي دورا ئىستېمال قىلالمىسا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش ياكى ئىششىقنى يۇمشىتىپ، ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئوسۇك، كاسىنە، مارجان شوخلا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى قاينىتىپ، ئېغىز ۋە تىلنى چايقاش ياكى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە، خىيار شەنبەر، ئانارگۈلى، سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئىششىقنىڭ باشلىنىش جەريانى ئۆتكەندىن كېيىن، كاكىنەچ، كاللەكبەسەي سۈيىنى چىقىرىپ زىغىر لوئابى قوشۇپ غار ـ غار قىلىش، ئىششىق پەسلەشكە يېقىنلاشقاندا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشىلەرنى قاينىتقان سۇغا خىيارشەنبەر سۈيىنى قوشۇپ غار ـ غار قىلىش، ئېغىزنى چايقاش لازىم.

2. سەپرادىن بولغان تىل ۋەرەمىنى داۋالاشتا، قان ئېلىش پايدا قىلمايدۇ. قاندىن بولغان تىل ۋەرەمىنى داۋالاشتىكى چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرگە مەتبۇخى ھېلىلىنى بېرىش كېرەك.

3. بەلغەمدىن بولغان تىل ۋەرەمىنى داۋالاشتا، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن تەييارلانغان، ئانچە ئۆتكۈر بولمىغان دورا سۈيۇقلۇقىنى ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق ئېچىنى يۇمشىتىپ تازىلاش، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئايارەج پەيقىرانى بېرىش كېرەك. ئارپىبەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، چىلانلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە گۈلقەنت سېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. مەجۇنى مەسرىدىتۇس، مەجۇنى سەنجىرىنا بەرسىمۇ بولىدۇ.

4. سەۋادىن بولغان تىل ۋەرەمىنى داۋالاشتا، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش ، ئەنجۇر، شۇمشا، زىغىرنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىنەپشە يېغى، ھەسەل، خىيار شەنبەر قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئوسۇك، كاسىنە، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنىڭ ئۈسارىلىرىغا داكىنى چىلاپ تىلغا سۈركەش ياكى شۇ دورا سۈيى بىلەن ئېغىزنى ئۈزۈنراق ۋاقىت چايقاش لازىم. بۇ چارە ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتكەن، لېكىن ئىششىق تېزلىشىپ سەرتانغا ئايلىنىپ قېلىش خەۋپى بولغانلار ئۈچۈنمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

تىلنىڭ ھەرخىل سەۋەبىدىن بولغان ۋەرەملىرىگە پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 20 گرامنى 100 مىللىلىتىر سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىلنىڭ ئۈستىگە سۈركىسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تىل ئاستى پاقىسمان ئۆسمىسى

تىل ئاستى پاقىسمان ئۆسمىسى (زەفدەئۆللىسانى) تىل ئاستىغا كۆكۈچ پاقىغا ئوخشاش ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۇنى پاقا بېشى كېسەللىكى دەپمۇ ئاتىغان. بۇ ئۆسمە چوڭايسا سۆزلەش قىينىلىشىدۇ، بىمارغا قاتتىق بىئارامىلىق ئېلىپ كېلىدۇ.

سەۋەبى

خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى تىلغا يامان تەسىر قىلىپ پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە قويۇق قان ياكى بەلغەم ئوفۇنەت ۋە بۇخاراتلىق ماددىلىرى تىل ئاستىغا يىغىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تىل ئاستىنىڭ بىر ياكى ئىككىلا تەرىپىگە كۆكۈچ قارامتۇل، بەزىدە قىزىل رەڭلىك، چوڭ ـ كىچىكلىكى پەرقلىق ئۆسمە بەز پەيدا بولىدۇ. تەرەققىي قىلسا نورمال سۆزلەشكە دەخلى يېتىدۇ. تىلنى ئەركىن ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ. ئېغىزدىن داۋاملىق كۆپلەپ شۆلگەي ئاقىدۇ. بۇنىڭ بەزىلىرى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىگە ئايلىنىدۇ.

قويۇق قان سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا ئۆسمىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇشى بىلەن بىرگە كۆيۈشۈش بولىدۇ. قويۇق بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ئۆسمىنىڭ رەڭگى ئاقراق ھەم قاتتىقراق بولىدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، قاندىن بولغان ئېغىز ئاغرىقى كېسەللىكىدە ئېيتىلغان سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ھەمدە مۇڭاپىق تېپىلسا قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. زۇلۇك قۇرتى قويسىمۇ بولىدۇ. سەپرا مۇسھىلى بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. كاسنە سۇيى، ئوسۇڭ سۇيى، يەرلىك شوخلا سۇيىنى ئېغىزدا تۇرغۇزسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. تەنقىيەدىن كېيىن نۆشۈدۇر، موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تىلغا سۈركەش ۋە سىركە، تۇزلارنى ئېغىزغا ئېلىش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلەر ئۇنۇم بەرمىسە گۆشنى يېگۈچى ۋە يوقاتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: نۆشۈدۇر، كۆيدۈرۈلگەن زاك، زەنگار، بىخ سەۋسەن، مۇرمەككى، ئاچچىق سۆرۈنجانلارنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، سىركىگە چىلاپ ئوبدان ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك ئىلاج قىلىشقا ئېھتىياج چۈشسە، بۇرۇن بوۋاسىرى ۋە ئېغىز ئاغرىقىدا قوللانغان ئۇسۇل- چارە ۋە دورىلارنى قوللىنىش ھەمدە تىل ئاستى تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. تەنكار، زەنگار ياكى ئانارگۈلنى، زاك ياكى قەلقەتار، موزا قاتارلىقلارنى زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ. پوستى بىخ كەبىرىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەن ئۇنۇم كۆرۈلمىسە، ئۆسمە قېپىنى يېرىپ مادىلارنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. تازىلاش ئۇچۇن سىركىگە ئازراق سۇ قۇيۇپ ئېغىزنى چايقاش، ئاندىن كېيىن كۆيدۈرۈلگەن زاكنى چاپلاش، گۆشنى يەپ تازىلىغۇچى مەلھەملەرنى داۋاملىق ئىشلىتىش ھەمدە مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش كېرەك.

تۆۋەندىكىدەك ياخشى ئۇسۇللارنى قوللانسىمۇ بولىدۇ: سۆئىتەر، ئانار پوستى ۋە تۇزلارنى بىر قىلىپ تىلغا سۈركەش كېرەك. كۆيدۈرۈلگەن زاك، سۆرۈنجانلارنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىل ئاستىغا قويۇش، شەب يەمەنى، بىخ سەۋسەن، زەپەر، مۇرمەككى، موزىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، پاقىسىمان ئۆسمىگە قويۇش كۆپ مەنپەئەتلىكتۇر. كۆكنار، يەرلىك شوخلا، پىلپىل، زىغىر، بىخسۇس، ئاق لەيلىلەرنى قاينىتىپ غار-غار قىلىشمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر پاقىسىمان ئۆسمە قېتىۋالسا سۆئىتەردىن ئىككى گرام، زۇپادىن تۆت گرام، سەدەپ تالقىنىدىن سەككىز گرام ئېلىپ سوقۇپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تاكى ئۆسمىدە قىچىشىش سېزىمى پەيدا بولغۇچە چېپىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەببۇلئاس غولى، ئانارگۈلى، كۈندۈر پوستلىرىنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش، ئاغرىق بېسىلغۇچە گۈل يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

ئەگەر مەزكۇر ئۆسمە ئۇزىراپ كەتسە، دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن تىل ئاستىدىكى تو-

مۇرىنى بىر تەرەپكە داجىتىپ، قان تومۇرلارغا دەخلى يەتكۈزمەسلىك شەرتى ئاستىدا ئۆسمىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. چۈنكى تومۇرلار زەخمىلەنسە قان توختىماي ئۆلۈم ھادىسىسى كېلىپ چىقىش مۇمكىن. ئاندىن كېيىن كونا چىگىتنى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، ئىككىنچى كۈنى چىگىتنى ئېزىپ سەفداب، مۇردارسەنگى، گۈل يېغى، مومىلاردىن ياسالغان مەلھەم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. بەزىدە ئىنچىكە نەيچە بىلەن ئۆسمىدىكى نەرسىلەرنى سۈمۈرۈپ ئالغاندىن كېيىن مەلھەم چېپىپ قويسىمۇ بولىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سۇ تەگكۈزۈشتىن ساقلىنىش، ئۇسسىغاندا ئېغىزنى يوغان ئېچىپ سۇنى جاراھەت ئورنىغا تەگكۈزمەي ئۈدۈل گالغا قۇيۇش كېرەك.

ئەگەر ئۆسمە يوغىناپ تىلىنىڭ ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا تاكى ئاغرىمايدىغان بولغانغا قەدەر تىل ئاستىنى ئاستا چېكىپ بېرىش، ئاندىن كېيىن مومنى سىركىدە ئېرىتىپ سۈركەش كېرەك.

ئەگەر ئۆسمە يەللىك سەۋەبلەردىن بولسا ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، ئانار سۈلىرىنى ياكى ئانار سۇيىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا تاكى يەل يوقالغۇچە ئېلىش كېرەك. ئۆسمە ئېغىز ئالغان ۋە دەستىكاردىن كېيىن كېچىسى يۆتەل قوشۇلسا چۈچۈكبۇيا، ئۇستقۇددۇس، چىلان، گۈلى نېلۇپەر، ئاق لەيلىلەرنى يەرلىك شوخلا ئەرقى بىلەن قاينىتىپ سېلىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ.

چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى

چىش يېمەكلىكلەرنى چىشلەپ ئۈزۈش، كېسىش، چاينىاش ئارقىلىق ئۇلارنى ئېزىپ، ھەزىم قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇش رولىنى ئويناىيدۇ. ئەگەر چىشلار بولمىسا تاماقلار ئېزىلمەي ئاشقازانغا چۈشۈپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، چىشلار ھەرپ تاۋۇشلىرىنىڭ توغرا ۋە تولۇق چىقىشىدىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە رول ئويناىيدۇ. شۇڭا، چىشلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشقا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىش كېرەك.

1. چىشنى دائىم يۇيۇپ پاكىزلاپ تۇرۇش، شاكىراب تۇز سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش، بولۇپمۇ ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال، ئەتىسى ئۇيقۇدىن كېيىن چىش چوتكىسىغا چىش پاستىسى يۇقتۇرۇپ چىشنى چوتكىلاشقا ئادەتلىنىش كېرەك. شارائىت بولمىغان جايلاردا ئەڭ ياخشىسى ئوچ ۋاخ تاماقتىن كېيىن ئېغىزغا سۇ ئېلىپ چايقاش، كۆرسەتكۈچ ۋە باش بارماقلارنى چىشقا تەگكۈزۈپ پاكىزلاش كېرەك.

2. تاتلىق بولۇپمۇ كەمپۇت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ئۇخلاشتىن

ئاۋۋال چوقۇم چىشنى چوتكىلاپ، يېمەكلىكلەرنىڭ قالدۇقلىرىنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىش لازىم. چۈنكى چىش كاۋاكلىشىپ بۇزۇلۇش قاتارلىق چىش كېسەللىكلىرى كۆپىنچە مۇشۇ سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. چىش بىلەن قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلىمەسلىك، بولۇپمۇ چاقماسلىق، مەسىلەن: ئۆرۈك ئۇچكىسى، بادام ئۇچكىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى چىش بىلەن چاقماسلىق كېرەك.

4. بەك سوغۇق ياكى ئىسسىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالماسلىق ياكى بەك سوغۇق نەرسىلەرنىڭ ئارقىسىدىنلا بەك ئىسسىق نەرسىلەر، بەك ئىسسىق نەرسىلەرنىڭ ئارقىسىدىنلا بەك سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

5. چىشنى قاماتقۇچى چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپلەپ ئېغىزغا ئېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6. قەينى بولۇپمۇ چۈچۈمەل نەرسىلەر يانىدىغان قەينى كۆپ قىلماسلىق كېرەك. قەيدىن كېيىن چوقۇم ئېغىزنى چايقاپ چىشلارنى پاكىزلاش كېرەك.

7. چىشلاردا ئاغرىق كۆرۈلسە ۋاقتىدا چارە قىلىش، كاۋاكلىشىش، سۈنۈش، چۈشۈشتەك چىش پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا چىش تېۋىپىغا كۆرسىتىپ يامىتىش، چىش سالدۇرۇش كېرەك.

تېبابەتچىلىك ساقلىقىنى ساقلاشتا ريئايە قىلىشقا تېگىشلىك يۇقىرىقىدەك تازىلىق ساۋاتلىرىنى تەشەببۇس قىلىشتىن سىرت، بەزى تۆۋەندىكى ئۇسۇل - چارە ۋە دورىلارنىمۇ قوللىنىدۇ، مەسىلەن: چىشلارنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ھەر ئايدا بىر ~ ئىككى قېتىم مۇناسىپ سۈنۈلارنى چىشلارغا سېپىدۇ، ئېغىز چايقاش نۇسخىلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇزنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىش ۋە چىش مىلىكلىرىگە سۈركەيدۇ ياكى سۈتلۇكئوتنىڭ يىلتىزىنى ئۇزۇم شارابى بىلەن قاينىتىپ ئېغىز چايقايدۇ. لازىم تېپىلغاندا ئىككى ~ ئۈچ يىلدا بىر قېتىم ئېغىزدىكى تۆت تومۇر (چاھارەگ) دىن قان ئېلىپ تۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. چىشنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، رەۋغىنى گۈل قاتارلىقلارنى، سوغۇق بولسا رەۋغىنى ئانار، رەۋغىنى ئىزخىر، رەۋغىنى بابۇنە ۋە رەۋغىنى مەستىكىگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنى سۈركەيدۇ. بۇنىڭدا چىشنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئالدى بىلەن شېكەر، سوغۇق بولسا ھەسەل سۈركىگەندىن كېيىن مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن چىشنى ياغلايدۇ. ئەگەر شۇ كىشىنىڭ مىزاجى قۇرۇق ۋە سوغۇقلۇققا مايىل بولسا، چىشلارنى ياغلاش بىلەن بىرگە مېڭە ۋە ئاشقازانىنى تازىلاشنى بىرگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر چىش قاماپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئېغىزدا ئۇزۇنراق تۇرغۇزىدۇ، قاتارلىقلار.

چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي پرىنسىپى ۋە بەزى دورىلىرى

چىشنىڭ مىزاجى قۇرۇق بولىدۇ. چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا دورىلارنىڭ ئىسسىق، سوغۇق ۋە مۆتىدىللىكىنى نەزەردە تۇتۇش كېرەك. بەدەننىڭ ئومۇمىي مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولغاندا، بولۇپمۇ سوغۇقلۇققا مايىل بولغاندا چىشنىڭ مىزاجىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشىشى كېرەك.

چىشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىلىرى چىشنى قۇرۇتقۇچى ۋە چىكىتقۇچى دورىلاردۇر. سوغۇققا مايىل قۇرۇتقۇچى دورىلار بىرئاز چۈچۈمەلرەك كېلىدۇ، مەسىلەن: سەندەل، كافۇر، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، موزا، كەھرىۋا، مەرۋايىت، فۇپەل، ئارپا ئۇنى، ئۈجمە دەرىخى پوستى، ھوممار يىلتىزى، ھېلىلە مېغىزى، ئاموت ئۇرۇقى، ئاقاقىيا، سۇماق، جۈپتى بەللۈت قاتارلىقلار.

ئىسسىققا مايىل قۇرۇتقۇچى دورىلارنىڭ ئىسسىق كەيپىياتى بەزىلىرىنىڭ جەۋھىرىدە بولسا، بەزىلىرىنىڭ دورا ئەتراپىدا بولىدۇ.

ئىسسىق كەيپىياتى دورىنىڭ جەۋھىرىدە بولىدىغانلار: كۆيدۈرۈلگەن تۇز، كۆيدۈرۈلگەن سەئدى كۈفى، كۆيدۈرۈلگەن سازەج ھىندى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، دارچىن، زۈپا، ئىزخىر، بىخ كەبىر ۋە ئۇنىڭ مېۋىسى (مېۋىسى بىخ كەبىردىن كۆچلۈك بولىدۇ)، كۆيدۈرۈلگەن ياكى كۆيدۈرۈلمىگەن ئۇد، ئىپار، ئارچا دەرىخى يوپۇرمىقى، سازەج ھىندى يوپۇرمىقى، پۇدىنە ۋە ئۇنىڭ كۈلى، مەستىكى، تەنكار، زىراۋەندى مۇدەھەرجەلەرنىڭ كۈلى، ئۇزۇم تېلىنىڭ كۈلى، توشقان بېشىنىڭ كۈلى، ئارچا ياغىچىنىڭ كۈلى، ئاقىرقەرھا كۈلى، كۈندۈر ۋە شەھمەنزەل كۈلى قاتارلىقلار.

ئىسسىقلىق كەيپىياتى دورىنىڭ ئۆزى ياكى ئەتراپىدا بولىدىغانلار: موزىنىڭ كۈلى (ئەگەر ئۇنى كۆيدۈرگەندىن كېيىن سىركىدە سۈزۈتسا كەيپىياتى مۆتىدىللىشىدۇ)، ئۇزۇم ئۇششاق شاخلىرىنىڭ كۈلى، قوموش كۈلى قاتارلىقلار.

چىشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى مۆتىدىل قىلىشقا ئېھتىياج چۈشسە، يۇقىرىقى سوغۇق ۋە ئىسسىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تەڭشەپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. چىشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بەزىلىرى تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى، بەزىلىرى سۈزۈتقۇچى، بەزىلىرى سېزىمنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بولۇپ، سېزىمنى ئاشۇرغۇچى دورىلار كېيىنچە يامان تەسىرلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا ئۇلارنى ئامال بار ئىشلەتمەسلىك

كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، چىش كېسەللىكلىرى ئۇچۇن قاتتىق دەرىجىدە تارقاتقۇچى ۋە قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. مەسىلەن: شەھمەنزەل، خەربەق، قىشائۇلھىمار قاتارلىقلار. ئەگەر ئىشلىتىشكە زۆرۇرىيەت بولۇپ قالسا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. سۇنۇن دورىلارنى ئاشقازان توشۇق ۋاقتىدا ئىشلەتمەي، مىسۋاك قىلىشتىن بۇرۇن ئىشلىتىش لازىم. چىشلارنىڭ بۇزۇلۇشىنى قايىز دورىلار ئارقىلىق داۋالاش سەل تەسكە توختايدۇ. چىشنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلىرىگە فۇپەل، موزا، بەللۇت، دارچىنى، زورەمبات، سۆئتەر قاتارلىق دورىلار ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىقى (دەردى دەندان، ۋەجئۇلئەسنانى) بەزى چىش كېسەللىكلىرىدە بولىدىغان ئومۇمىي ئالامەتكە قارىتىلغان. ئۇ ئادەتتە مىزاجنىڭ خىلتسىز ياكى خىلتلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان چىش ئاغرىقى ۋە چىشنىڭ ئۆزىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن بولغان چىش ئاغرىشلارغا ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى

1. مىزاجنىڭ خىلتسىز بۇزۇلۇشى چىشقا يامان تەسىر قىلسا، چىش ئاغرىقىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە خىلتسىز ئىسسىق ۋە سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.
2. مىزاجنىڭ خىلتلىق بۇزۇلۇشى چىشقا يامان تەسىر قىلسا، چىش ئاغرىقىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە قان، سەپرا، بەلغەم خىلتلىرىنىڭ ئاشقانلىقىدىن بولغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.
3. باشقا ئەزالاردىكى ئۆزگىرىشلەر چىشقا يامان تەسىر كۆرسىتىپ، چىش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئاشقازان ۋە باشقا ساھەدىكى ئۆزگىرىشلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنىڭ چىشقا تەسىر قىلغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئاشقازان قويۇق، ئۆتكۇر ياكى ناچار ماددىلارغا تولۇپ، ئۇلارنىڭ زىيانلىق تەسىرى چىشقا ئۆرلىگەنلىكتىن چىش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

باش تەرەپتىن قويۇق يەللەر چىش يىلتىزى ۋە چىش سېزىم ئەسەبلىرىگە چۇشكەنلىكتىن چىش ئاغرىقىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. ھەرخىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: يۇقۇ

ری قان بېسىم كېسىلى، دىئابېت (قەنت سىيىش) كېسىلى، بۇرۇن يان بوشلۇقى ۋەرەمى، ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىق كېسىلى، زۇكامۇلۇەبائى (تارقىلىشچان زۇكام)، ئېغىر دەرىجىدىكى ئەسەب ئاجىزلىقى قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن چىش ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاغرىيدۇ.

4. چىشنىڭ ئۆزىدىكى ئۆزگىرىشلەر تۇپەيلىدىن چىش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە چىش كاۋاكلىشىش، چىش مىلىكلىرى ئىششىپ ۋەرەملىنىش قاتارلىقلاردىن بولىدىغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

1. مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان چىش ئاغرىقىدا، ئەگەر چىش ئاغرىقى خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولسا ئاغرىش قاتتىق باشلىنىدۇ. ئىككى ئېغىك قىزىق بولىدۇ. ئېغىزغا سوغۇق سۇ ئالسا خۇشيېقىپ چىش ئاغرىقى پەسەيگەندەك بولىدۇ، چىشنىڭ تۈۋى ئىششىقسىز قىزىرىدۇ.

ئەگەر خىلىتسىز سوغۇقتىن بولسا، سوغۇق شامال ياكى سوغۇق نەرسىلەر تەگسە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىش بولمايدۇ. ئىسسىق نەرسىلەر تەسىر قىلسا خۇشياقىدۇ ياكى ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ.

2. مىزاجنىڭ خىلىتلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان چىش ئاغرىقىدا، ئەگەر چىش ئاغرىقى قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، چىشنىڭ تۈۋى قىزىرىدۇ، ئىششىيىدۇ، چىش ئېغىرلىشىپ، لوقۇلداپ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. قانىنىڭ غالىب كەلگەنلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ.

ئەگەر سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، چىش كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ. بەزىدە باش، چېكە ساھەلىرىنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. چىشنىڭ تۈۋى سېرىق بولىدۇ. سەپرا غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر بەلغەمنىڭ ئاشقانلىقىدىن بولسا، چىش ئاغرىقى بوش بولىدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىش بولمايدۇ. چىش تۈۋى قىزارماي ئىششىيىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر تەسىر قىلسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. قىزىق نەرسىلەر تەگسە خۇشياقىدۇ. ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن ھېچبىرى كۆرۈلمەيدۇ.

3. باشقا ئەزا ۋە كېسەللىكلەردىن بولغان چىش ئاغرىقىدا، ئەگەر ئۇ ئاشقازاندىكى يەل-بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىگەنلىكىدىن بولسا، قورساق تويۇپ كەتكەن ياكى ھەزىم قىلىش ناچارلاشقان چاغلاردا ۋە ياكى كېچىدە تاماق يېسە چىش ئاغرىقى كۈچىيىدۇ ياكى ئەسلىدىكى ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر باشقا كېسەللىكلەردىن بولسا، شۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. چىش تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ.

4. چىشنىڭ ئۆزىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن بولغانلىرىدا چىش ئاغرىقى چىشتىكى كاۋاك كلارنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكى، چىش مىلكلىرىدىكى ئىششىق، ۋەرەملىنىش دەرىجىسىگە قاراپ ھەرخىل بولىدۇ.

داۋاسى

چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا قارىتا چارە قىلىش، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىنى ئايرىپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن تازىلاش ۋە مىزاجنى تەڭشەپ ھەمدە ئاغرىق توختىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم.

ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇق دورا ۋە چارە - تەدبىرلەرنى، سوغۇقتىن بولسا ئىسسىق دورا ۋە چارە - تەدبىرلەرنى قىلىش كېرەك.

قان غالىبلىقتىن بولسا، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق تېپىلسا قان ئالغان ياكى ھىجامەت قويغاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش كېرەك. گاۋزىبان، ئىتئۈزۈمى، يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا تۇرغۇزۇش، ئەگەر چىش ئاغرىقى قاتتىق بولسا، تەرياقى ئەسنانىنى چىشقا قويۇش كېرەك.

سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا، بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرە بەرگەندىن كېيىن تەرياقى ئەسنانىنى بېرىش كېرەك.

تۆۋەندىكى ئۇسۇل - چارە ۋە دورىلارنى چىش ئاغرىقىنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبىگە قاراپ تاللاپ قوللانسا بولىدۇ:

(1) سىركە ۋە گۈلابنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇتۇش، ئاغرىق بەك قاتتىق بولسا يۇقىرىقىلارغا ئازراق كافۇر قوشۇپ ئېغىزىغا ئېلىش لازىم.

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

(3) ئىتئۈزۈمى (مارجان شوخلا) نىڭ سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم.

(4) ئەنىسۇن (رۇم بەدىيان) بىلەن زىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئېغىزنى

چايقىسا بولىدۇ. چىش «قۇرت يېگەن» لىكتىن ئاغرىسا كۆدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، مىڭدۇانە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى موم بىلەن بىللە چوغ ئۈستىگە قويۇپ، قومۇش نەيچە ياكى ژارونكىدەك بىر نەرسە ئارقىلىق چىشنى ئىسلىسا چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

(5) يىلان پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزىنى چايقىسا ياكى تال (تەك)نىڭ پوستى بىلەن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئېغىزنى يۇسا ئاغرىق توختايدۇ.

(6) چىش بوشاپ كېتىپ لىڭشىپ ئاغرىسا، قىزىلگۈل، يېسىمۇق، پۇرچاق، نۆشۈدۇر، كۆچۈلا، زەپەر، ئانار پوستىنى سوقۇپ چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

(7) 3.5 گرام ئاقىرقەرها، 165 مىللىگرام كافۇرنى سوقۇپ گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن سۈركەش مۇمكىن. چىش كاۋاك بولسا، كۆكنار يېغىنى چىش كاۋىكىغا تېمىتىش كېرەك.

(8) كاۋاۋىچىننى سۇدا (ئەڭ ياخشىسى ئاچچىقسۇدا) قاينىتىپ، سۈيىگە ئازراق زەمچە سېلىپ ئېغىزنى چايقاش لازىم.

(9) تېرەكنىڭ قاتتىق قوۋزىقى، ئىسلانغان قومۇشتىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ، كاۋاۋىچىندىن مۇشۇ مىقدارda ئېلىپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقى پەسىيىپ قالىدۇ.

(10) ئاپتاپپەرەس يىلتىزىدىن 250 گرام، قارا ھېلىلىدىن 17.5 گرام، ئاق تۇزدىن 17.5 گرام، سېرىق ئەمەندىن 250 گرام، كاۋاۋىچىندىن 17.5 گرام ئېلىپ، ئۇچ پىيالە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىلمان ھالدا ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

(11) سۆگەت گۈلىدىن ئازراق ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ. يۇمشاق توغرىغا تالقىنىنى بۇرۇن ئىچىگە نەيچە بىلەن پۈركىسە، چىشنىڭ ئاغرىقى توختايدۇ، بىر قېتىمدا توختىمىسا يەنە بىر قېتىم پۈركۈش مۇمكىن.

(12) ھەرە كۆنىكىنى كاۋاۋىچىن بىلەن بىللە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا، كاۋاك چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

(13) چىش ئاغرىقى كۆمىلىچىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

چىش ئاغرىقى كۆمىلچى

ئاق تۇربۇت يەتتە گرام، سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئەفتىمۇن، تاشتۇز، بوزىدان، رۇم بەدىيان، پىشۇرۇلغان سوقمۇنىيا، مۇقەل، غارىقۇن، سەكبىنەجلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2.1 گرام.

تەييارلىنىشى: مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تاسقاپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن ـ ئاخشامدا 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(14) چىش ئاغرىقىدا ئىشلىتىلىدىغان تۆۋەندىكى مەخسۇس نۇسخىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى: ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، كۆك ماش 10.5 گرام، خەشخاش 7.7 گرام.

دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇدا قاينىتىقاندىن كېيىن سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ.

چىش قاماش

چىش قاماش (زەرە سۈلئەسنانى) ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى ئاممىلارنىڭ تەسىرىدىن چىشنىڭ قاماپ، نەرسىلەرنى چاينىشتىن ئۆزىنى تارتىدىغان ياكى چاينىشتا قىينىلىدىغان بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

1. قابىز (قورۇغۇچى)، قېرىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى چاينىغان ياكى يېگەن چاغدا ئۇ نەرسىلەر چىشتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ، شۇ نەرسىنىڭ سۈيۇق ۋە لەتىف قىسىملىرى چىشنىڭ جىسمىغا ئۆتۈپ چىشنى يىرىكلەشتۇرگۈچى سوغۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ ـ دە، چىش ئەسەبلىرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ چىش قاماشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. بەك سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا چىش قاماپ قالىدۇ.

3. ئاچچىق خىلىت ئاشقازان ئېغىزىغا يېغىلىپ، ئاندىن قەي بىلەن چىقىپ، ئۇنىڭ بۇخارى ئۆرلەپ چىش قاماشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

چىش قاماشنىڭ 1 ـ خىلدىكىسىدە قابىز، قېرىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

2 ـ خىلدىكىسىدە، سوغۇق ياكى ئىلمان نەرسىگە ئۇچراشسا چىش ئاغرىيدۇ، قاتتىق نەرسىلەرنى چاينىيالمايدۇ.

3 ـ خىلدىكىسىدە، ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. ئاچچىق قەي ۋە ئېغىزدىن سۇ كۆپ كېلىدۇ.

داۋاسى

1 ـ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، گۈل يېغى، كافۇرلارنى چىشقا قويۇش لازىم. سېمىز ئوتنىڭ يوپۇرمىقى ۋە غولى ياكى تاغ رەيھىنى (بادرۇج) قاتارلىقلارنى چاينىاش لازىم. ئىلمان زەيتۇن يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقىسىمۇ بولىدۇ. بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، جويۇز، ئاچچىق بادام مېغىزى، ياڭاق، پىندۇق، نارجىل مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، قىزىتىپ چىشلارغا سۈركەش ياكى تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ چىشلارغا چېپىش كېرەك.

2 ـ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا، ھەببۇلغار، زەمچە، ئۇزۇن زىراۋەندىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشنىڭ تۇۋىگە سۈركەش، تەرياقى كەبىر، بىلسان يېغىنى سۈركەش لازىم. چىشتا ھارارەت پەيدا بولغان سەۋەبتىن قامىسا، گۈل يېغىغا كافۇر ۋە سەندەللەرنى قوشۇپ چىشقا سۈركەش ۋە ئېغىزدا تۇتۇش لازىم.

3 ـ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا، ئاشقازاندىكى ئاچچىق خىلتىلىق ماددىنى تازىلاشقا تىرىشىش كېرەك. بۇنىڭ ماددىسى ئاشقازانىنىڭ ئېغىزدا بولغانلىقى ئۈچۈن قەي ئارقىلىق تازىلىغانىنىڭ مەنپەئىتى ياخشىراق بولىدۇ. ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارىنى قىلىش بىلەن بىرگە سۆئىتەر، تاغ رەيھىنى، ھەسەل، تۇزلارنى چىشقا سۈركەش ياكى زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغىنى مىس پىيالىغا ئېلىپ ئوتتا ياكى ئاپتاپتا قويۇپ قىزىتىپ چىشقا سۈركەش لازىم.

چىش مىدىرلاپ قېلىش

بۇ، ئاساسلىقى ھەرخىل ئىچكى سەۋەبلەردىن بولغان چىش مىدىرلاپ قېلىش (جۈملىدىن بىمىدەنى دەندان) قا ھەتتا چىش چۈشۈپ كېتىش (ئۇپتادەنى دەندان) كە قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئارتۇق ھۆللۈك بولۇپمۇ سۈيۇق بەلغەم ھۆللۈكىنىڭ چىش تۈۋىگە يىغىلىپ قېلىشىدىن چىشلار بوشاپ مىدىرلاپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چىش تۈۋىدىكى گۆشلەرنىڭ ئازلاپ قىچىشىشى (يىگلىشى)، چىش تۈۋى يەللىك يارىسى، چىش تۈۋىگە ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتىلەرنىڭ يېتىشمەسلىكى، چىشنىڭ تۈۋىگە ئىسسىق خاراكتېرلىك ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىقلاردا چىش مىدىرلاپ قېلىش، ھەتتا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بۇ، ياشانغان كىشىلەردە تەبىئىي ئەھۋال، ياشلاردا بولسا كېسەللىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنى بەزىدە ياشلاردا كۆپىنچە ئاچ قېلىش ياكى ئوزۇقلىنىش ياخشى بولماسلىق، كۆپ قان يوقىتىش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوزۇقلۇق يېتىشمەي چىش مىلىكلىرى بوشاپ، چىش مىدىرلاپ قالىدۇ ھەتتا چۈشۈپ كېتىدۇ. سىرتقى زەخىم ئاسانلا چىشلارنىڭ مىدىرلاپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزىدە سىمابلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىنمۇ چىش مىدىرلاش، چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى

چىشنىڭ مىدىرلاپ قالغانلىقى ئېنىق بىلىنىدۇ. چىش مىلىكلىرى ئورۇقلاپ، ئاقىرىپ چىش تۈۋى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. چىشلار بوشاپ قاتتىق ـ قۇرۇق نەرسىلەرنى نورمال چاينىيالمايدۇ. چىش ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا ئاغرىمايدۇ. چىش ئۇزۇلۇپ قالغاندەك بىلىنىدۇ.

چىش مىدىرلاپ قېلىش ياشانغانلاردا كۆرۈلسە ئاساسىي جەھەتتە ئوبدان چارە يوق، ئەمما ئالدىنى ئېلىش ۋە مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن كۆپىنچە ھۆللۈكنى تازىلاپ، قۇۋۇەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سەئدى، سۈمبۈل، كۆيدۈرۈلگەن ئۇد، مەستەكى، قۇرۇق قىزىلگۈلگە ئوخشاش دورىلارنى چىشنىڭ تۈۋىگە سېپىش لازىم. ياشلاردا كۆرۈلسە سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش، قۇۋۇەتلەندۈرۈش لازىم. سىرتتىن ئاقىرقەرھا، موزا، پىننە، سۈمبۈل، زەمچە قاتارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ياكى ئايرىم تالقان قىلىپ چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

چىش تۈۋى گۆشلىرى ئازلىقى ۋە يەل يارىدىن بولغان چىش مىدىرلاپ قېلىشنى داۋالاشتا، مۇۋاپىق تېپىلسا قىيفال تومۇر ۋە كالپۇكلاردىكى تۆت تومۇر (چھارەگ) دىن قان ئالسا بولىدۇ. مۇنزىجدىن كېيىن سەپرانىڭ مۇسھىلىنى بېرىش كېرەك. گۆش، سۈت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش، سۈماق، زىرشك، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى تامەقمغا قوشۇپ بېرىش كېرەك. كۈندۈر، زىراۋەندى مۇدەھرەج، خۇنسىياۋشان، ئىرسالاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سۇنۇن ياساپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئەگەر چىش گۆشلىرىنىڭ ئازلىقى مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى سوغۇقلۇقىدىن ياكى چىشقا زەربە يەتكەن ياكى ئىششىغانلىقىدىن بولسا، ئالدى بىلەن سەۋەبنى يوقىتىش لازىم. چىش تۈۋى گۆشلىرىنىڭ ئازلىقىنى داۋالاش ئۈچۈن قاشتېشى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، جوز ھىندى، ئاچچىق بادام مېغىزلىرىنى كالا يېغىدا قىزارغۇچە قورۇغاندىن كېيىن، كۆيدۈرۈلگەن فۇپەل، خېنە يوپۇرمىقى، زەيتۇن يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گرام ئېلىپ قوشۇپ سۇنۇن ياساپ، كەچتە چىش گۆشلىرىگە سۈركەش كېرەك. ئامۇت ئۇرۇقى، ھەببى كاكىنەچ، كەمرەك دەرىخىنىڭ پوستى، ئامىلە يوپۇرمىقىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئېغىز چايقىسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر چىش تۈۋى گۆشلىرى بۇزۇلغان بولسا پەلدىپىيۇن ۋە باشقا ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەش، قابىز چايقالمىلار بىلەن ئېغىز چايقاش كېرەك. ئانارگۈلى، ئامىلە، شەب يەمەنى، ئاقاقىيالارنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سۇنۇن ياساپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

چىش تۈۋىدىن گۆش ئۇندۇرۇش ۋە ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش ئۈچۈن خۇنسىياۋشان، گەزمازەج، ئەنزىرۇت، كۈندۈر، جويۇز، كۆيدۈرۈلگەن قوموش، تاباشىر، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، جۇپتى بەللۈت، ئاچچىق ئانار پوستى ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، قەسبۈزە-

رىرەدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن چىش تۈۋىگە سۈركىسە بولىدۇ. سەئىدى كۈفى، ئانارگۈلى، سۇماق، شەب يەمەنى (زەمچە) لەرنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سۇنۇن ياساپ سەپسىمۇ بولىدۇ.

چىشنى چىكتىتىش، گۆش ئۈندۈرۈش ۋە چىش تۈۋى سوزۇلما جاراھەتلىرى ئۈچۈن مەستىكى رۇمى، كەھرىۋا، فۇپەلنىڭ گۈلى، خۇنسىياۋشان، موزا، ئانارگۈلى، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە، خېنە يوپۇرمىقى، كەت سەفىد، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەرنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، ئاش تۇزىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئۈخلاشتىن بۇرۇن چىشقا سۈۋاش كېرەك.

زىراۋەندى مۇدەھرەج، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، كۈرۈسىنە ئۈنى، بىخ سەۋسەنلەرنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، سىركەنجىۋىل ئەنسىلى بىلەن قوشۇپ سۈركىسە چىش تۈۋىنى مەھكەم قىلىدۇ.

مەستىكى رۇمى، سەنگى جاراھەت، ئەنزىروتلارنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ سۈركىسىمۇ چىش ئاغرىقى ۋە چىش گۆشلىرىنىڭ ئازلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىدىكى تەدبىرلەر كۈپايە قىلمىسا ئايارەجلەر بىلەن تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، ئانار پوستىدىن 100 گرام، ئانارگۈلى، موزا، زەمچە (شەبىيەمانى)، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرام، سۇماقتىن 60 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قۇرسنى يانچىپ چىشقا سۈركەش ياكى قۇرس ياساپ قۇرۇتۇپ، لازىم بولغاندا يانچىپ چىشقا سۈركەش لازىم. يەنە ئانار پوستىدىن 12 گرام، قالغان دورىلاردىن سەككىز گرام، سۇماق، تۇزلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرام ئېلىپ ياكى زەمچىنى كۆيدۈرۈپ، سىركىدە سۇۋۇتۇپ ئۇنىڭدىن بىر ھەسسە، سوقۇلغان تۇزدىن ئىككى ھەسسە، سۇماقتىن ئۇچ ھەسسە قوشۇپ سوقۇپ، سۇنۇن ياساپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇلاردىمۇ مەنپەئەت كۆرۈلمىسە، يىڭنىنى قىزىتىپ بۇزۇلغان گۆشنى داغلاش كېرەك.

چىش تۈۋىنىڭ ئىششىقى تۇپەيلىدىن چىش بوشىغان بولسا، ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن تاباشىر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ياۋا ئانارگۈلى، سۇماققا ئوخشاش قابىز ۋە سوغۇق دورىلارنى سۇفۇپ قىلىپ چىش تۈۋىگە سۈركەش ۋە پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوت سۇلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

سىرتقى زەخمىلىنىشتىن كېلىپ چىققان مىدىرلاپ قالغان چىشنى ئېلىۋېتىشكە توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن چىشنىڭ يىلتىزىنى بوشاشتۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئاندىن چىشنى تارتسا ئاسان چىقىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇجمە دەرىخىنىڭ پوستى، ئاقىرقەرھالارنى يۇمشاق سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپقا قويۇپ، ھەسەلگە ئوخشاش ھا-

لەتكە كەلتۇرۇپ، تارتىلىدىغان چىشنىڭ تۆۋىگە ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم چېپىش لازىم ياكى شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستى، بۆرە سويىسىنىڭ يىلتىز پوستى، سېرىق زەرىنخ، ئالما قىرقەرھا، زەرچىۋە، شەبرۇم، قىشائۇلھىمار يىلتىزى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن تارتىلىدىغان چىشنىڭ تۆۋىگە چېپىش كېرەك. قىزىل زەرىنخنى سىركىگە بىر قانچە كۈن چىلاپ تارتىلىدىغان چىشنىڭ تۆۋىگە قويسىمۇ بولىدۇ. سىركىنىڭ دۇغىنى قۇيسىمۇ، خام ئەنجۈرنىڭ سۈتىنى تېمىتسىمۇ، ئەنجۈرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ قۇيسىمۇ چىشنى بوشاشتۇرىدۇ. تارتىلىدىغان چىش تۆۋىگە يۇقىرىقى دورىلارنى تەگكۈزگەندە يېنىدىكى ساق چىشلارنى خېمىر ياكى باشقا دورىلار بىلەن ئوراپ مۇھاپىزەت قىلىش كېرەك.

مىدىرلاپ قالغان چىشنى قول ياكى تال بىلەن تولا مىدىرلاتماسلىق، قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلىمەسلىك ۋە چاينىماسلىق كېرەك.

چىش كاۋاكلىشىش، ئۇۋۇلۇش ۋە كامارلىشىش

چىش كاۋاكلىشىش، ئۇۋۇلۇش ۋە كامارلىشىش (تەئەككۇل، تەفەتتۇت ۋە تەسەققۇبۇلئەسنانى) كېسەللىكلىرى چىش نورمال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن چىشنىڭ كاۋاكلىشىپ كېتىشى (تەئەككۇللئەسنانى)، ئۇۋۇلۇپ كېتىشى (تەفەتتەتۇلئەسنانى) ۋە كامار بولۇپ قېلىشى (تەسەققۇبۇلئەسنانى) غا قارىتىلغان.

سەۋەبى

1. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم يەنى بۇزۇق ھۆللۇكنىڭ مەلۇم بىر چىش، چىش مىلكى ۋە ئۇنىڭ ئەسەبلىرىگە تەسىر قىلغانلىقىدىن، شۇ چىشنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئۇنىڭ كاۋاكلىشىش، ئۇۋۇلۇش ۋە كامار بولۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. قۇرۇقلۇق غالىب كېلىپ چىشلارغا تەسىر قىلغانلىقتىن، ئۇلارغا ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەي چىشلارنىڭ تەركىبىي قىسىملىرىنى بىر - بىرى بىلەن تۇتاشتۇرۇپ تۇرغۇچى ھۆللۇكلەر قۇرۇيدۇ. نەتىجىدە چىشلارنىڭ كاۋاكلىشىش، ئۇۋۇلۇش ۋە كامار بولۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. چىشنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بەرمىگەنلىكتىن، يېمەكلىكلەر بۇزۇلۇپ چىشنى

چىرىتىپ كامار قىلىپ قويىدۇ. ئادەتتە بۇ «قۇرت يېگەن چىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

1. سوغۇق بولۇپمۇ ھۆل سوغۇق تەسىر قىلسا چىش ئاغرىيدۇ. چىشنىڭ رەڭگى كۆكۈچ سېرىقلىققا مايىللىشىپ، تەدرىجىي ھالدا تېشىلىپ كاۋاكلىشىدۇ، يېمەكلىكلەرنى چاينىغانسېرى ۋاقىتتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ شۇ چىش يېرىلىدۇ ۋە ئاخىر كامارلىشىدۇ.

2. قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا يەنە چىش تۈۋى قۇرۇغاندەك بىلىنىدۇ ھەمدە بۇ خىلى ياشانغان كىشىلەر، كېسەلدىن يېڭى قوپقان، تېنى ئاجىز كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

3. قۇرت يېگەن چىش بىمارغا ئېنىق بىلىنىدۇ. تاماق يېگەندە يېمەكلىكلەر چىش كامىرىغا كىرىۋالىدۇ، بەزىدە ئاغرىيدۇ. كېسەل يەڭگىل بولسا ئاغرىقى بولمايدۇ. كاۋاك چوڭقۇرلىشىپ چىش ئەسەبلىرىگە يەتكەندە ئاغرىقى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ كېچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

1. بۇزۇق ھۆللۈك غالىب كەلگەنلىكتىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ھۆللۈكنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرانى بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇزۇق ماددىلارنى دەپئى قىلىدىغان، چىشنى قۇۋۇەتلەيدىغان، چىشنىڭ ئۇۋۇلۇپ زىيىلىنىشىنى توسقۇچى قابىز دورىلاردىن ھۇزۇز، موزا، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل رۇمى، سەئىدى كۈفى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ چىشقا بېسىش كېرەك. گۈلنار، زەمچە، ھەببۇلئاسلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام ئېلىپ، 100 مىللىلىتىر سىركە بىلەن قاينىتىپ چىشنى چايقاش، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، چىشنىڭ كامىرىغا كىرگۈزۈپ قويۇش كېرەك.

2. قۇرۇقلۇق غالىب كەلگەنلىكتىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، ئۇزۇقلىنىش ۋە داۋالاش جەھەتلەرنىڭ ھەممىسىدە مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈپ، چىشلارنىڭ نورمال سۈيىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى يېمەك ـ ئىچمەك ۋە چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ھەرخىل مېۋە سۈيلىرى، سۈت ۋە تۇخۇم قاتارلىقلارنى ئىچىش، ئارپا، بۇغداي، گۈرۈچ قاتارلىقلارنى پاقلان گۆشى بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. چارە ـ

تەدبىرلەر جەھەتتە تۇخۇم ئېقى، ئىسپىغۇل شىرىسى، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار-نىڭ قايسىبىرى بولسا، چىشقا سۈركەش ياكى ئېغىزنى چايقاش كېرەك. گەرچە بۇ ئۇسۇللارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمى قانائەتلىنەرلىك بولمىسىمۇ، يەنىلا بەلگىلىك دەرىجىدە مەنپەئەتى بار. ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ يېيىلمى ياكى شىرىسىگە مەستىكى ۋە بىر ئاز كافۇرلارنى يۇمشاق ئېزىپ، كاۋاكلاشقان چىشقا سىلىپ قويۇش كېرەك.

3. چىشنى قۇرت يېيىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چىشنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. چىشنىڭ كاۋاكلىشىشىغا قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن رۇسۇت، نارجىل، سەئدى ھىندى، موزا، ئاقىرقەرھالارنى قاينىتقان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئانارگۈلى، زەمچىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بىرئاز سۇ بىلەن پىشۇرۇپ كاۋاك جايغا قويۇش كېرەك.

چىشنىڭ مەزكۇر كېسەللىكلىرى مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن، چىشنىڭ كاۋاكلاشقان، تېشىلگەن يېرى ئاز بولسا ئۇنى ئىكەك بىلەن قىرىۋېتىپ، قالغان جاينى بىر قانچە قېتىم داغلىغاندىن كېيىن زاماسكىلىسا ياكى زەيتۇن يېغى ۋە مەرزەنجۇش سۈيى سۈركەپ قويسا، چىشنىڭ ساق قىسىملىرى شۇ پېتى ساقلىنىپ قېلىپ قايتا كاۋاكلاشمايدۇ.

چىش رەڭگى ئۆزگىرىش

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەغەييۇرى رەڭگى دەندان) ــ سىرتقا كۆرۈنۈپ تۇرغان پارقىراق سىرلىق قىسمىنىڭ رەڭگى ئۆزگەرگەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەرنىڭ چىشقا يامان تەسىر كۆرسىتىشى تۈپەيلىدىن چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

تاشقى جەھەتتە كۆپىنچە بەزى يېمەكلىكلەرنىڭ تەسىرى ئاساسىي رول ئوينايدۇ. ئىچكى جەھەتتە بىرەر خىلىتنىڭ بۇزۇلۇپ چىشقا ئەكس تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن چىش رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

ئالامىتى

چىشنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتكۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. خىلىتلار تەسىرىدىن بولغانلىرىدا ئەگەر سەپرا خىلىتىدىن بولسا، چىشنىڭ رەڭگى سېرىققا ئۆزگىرىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، ئاق گەز رەڭگىدە بولىدۇ. سەۋدادىن بولسا، قارامتۇل كۆكۈچ رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. گەرچە چىشتا يۇقىرىقىدەك رەڭ ئۆزگىرىشلىرى كۆرۈلسىمۇ، لېكىن چىش تېشىلىش، ئۇۋۇلۇشلار كۆرۈلمەيدۇ.

تەسىر قىلغان بۇزۇق ماددا قويۇق بولسا، چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ئاستا، سۈيۇق بولسا تېز بولىدۇ.

داۋاسى

چىش رەڭگىنى ئۆزگەرتكۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى توختىتىش ۋە ئالدى بىلەن قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنى بەدەن ۋە مېڭىدىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن چىشنى پارقىراتقۇچى سۈنۈن دورىلار بىلەن چىشنى سۈرتۈپ تازىلاپ پارقىرىتىش كېرەك.

چىشنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا، مارجان شوخلىسى، ئارپا، كۆك ماشلارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ چىشنى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولسا، گۈللۈك ئەمەن، سېرىق ئوت، مەستىكىلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىش ئۈستىگە سۈركەش لازىم.

ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى كۆكۈچ قارامتۇل بولسا، شەھمەنزەلنى پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن ئايرىپ سىركە بىلەن قاينىتىپ، چىشنى چايقاش ۋە چىشقا سۈركەش كېرەك (شەھمەنزەلنىڭ ئۇرۇقى زەھەرلىك بولغاچقا، ئۇرۇقىنى ئاجرىتىپ ئېلىۋېتىشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم). ئۇنىڭدىن كېيىن مەستىكى يېغى بىلەن ئۆزگەرگەن چىشنى ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

چىشنىڭ رەڭگى گەج رەڭگىدە بولسا، مەستىكى يېغىنى سۈركەش، يەنە مېكىيان يېغى، ئاقمۇچ، گۈلخەيرى (شەببۇي) يېغىدا ئېرىتىپ، بىرئاز زۇپا، بىرئاز ھېلىۋىلا قوشۇپ چىشقا قويۇش لازىم.

چىشنى داۋاملىق پاكىزلاپ تۇرۇشنى ئادەت قىلىش لازىم.

چىش تۇۋىگە گەجسىمان قېتىشمىلار پەيدا بولۇش

چىش تۇۋىگە گەجسىمان قېتىشمىلار پەيدا بولۇش (قۇلاھۇلئەسنانى، قەلەھ، ھەفەر) چىشنىڭ ئەتراپىغا بولۇپمۇ ئىككى چىشنىڭ ئارىلىقىغا ۋە تۇۋىگە گەجسىمان، تاشسىمان ۋە ساپال قاچا جىسىمدەك قېتىشمىلارنىڭ پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى تەسىرلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىچكى جەھەتتە ئاساسلىقى ئاشقازاندا يىغىلغان خىلىتلاردىن ئۆرلىگەن بۇخاراتنىڭ چىش تۇۋىگە تەسىر قىلىپ يىغىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

تاشقى جەھەتتە، ۋاقتى ـ ۋاقتىدا چىشلارنى يۇيۇپ تازىلاپ تۇرماسلىق، تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپلا ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تەكشۈرگەندە چىش تۇۋى ۋە ئىككى چىش ئارىلىقىدا گەجسىمان، تاشسىمان ۋە ساپال قاچا جىسىمدەك قاتقان نەرسىلەرنىڭ بارلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بۇ قېتىشمىلار كۆپىنچە كەسكۈچى چىشلار تۇۋىدە پەيدا بولىدۇ ھەمدە چىشلارنىڭ ئىچكى تەرىپىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. كەلتۈرۈپ چىقارغان خىلىت ۋە ئىستېمال قىلغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ تەبىئىتى تۇپەيلىدىن قېتىشمىلارنىڭ رەڭگى قارا، كۆك، سارغۇچ، ئاق كېلىدۇ.

داۋاسى

سەۋەبچى خىلىتنى ئايرىغاندىن كېيىن مۇناسىپ ھالدىكى مۇسھىللارنى بېرىش ياكى زۆرۈر تېپىلغاندا قان ئېلىش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن ۋە ئاشقازاننى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن سەدەپ كۆيدۈرۈلمىسى، تۇز، كېيىك مۈڭگۈزى كۆيدۈرۈلمىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ چىش تۇۋىگە باسقاندىن كېيىن چىشنى يۇيۇش

كېرەك. ئەگەر، قېتىشمىلار قاتتىق بولۇپ، مۇستەھكەم ئورۇنلاشقان بولسا، تۆمۈر ئەسۋابلار ئارقىلىق قېتىشمىلارنى قىرىپ ئېلىۋېتىش ھەمدە ھەر ئاخشىمى چىشنى مۇۋاپىق مايلار بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىش

ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىش (سەرىيرۇلئەسنانى فىننەۋم) ئۇخلىغاندا بىمارنىڭ چىشنى تۇرۇپ ـ تۇرۇپ غۇچۇرلاتقانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن بەلغەم خىلىتى ئارتىپ گۆش ۋە پەيلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە، ئۇخلىغاندا چىش غۇچۇرلىتىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا كۆپىنچە پالەچ، سەرئى، سەكتە قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىشىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بالىلاردا ئۇچەي مەددە قۇرتى قاتارلىق پارازىت قۇرت كېسەللىكلىرى پەيدا بولغاندا، ئۇخلىغاندا چىش غۇچۇرلىتىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كۆپىنچە ھاللاردا كېچىسى ئۇخلىغاندا بىمار چىشنى غۇچۇرلىتىدۇ. بىمارنىڭ ئۆزىگە كۆپىنچە ھاللاردا بىلىنمەيدۇ، باشقىلار تەرىپىدىن سېزىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى ياش چوڭايغانسېرى چىشنى غۇچۇرلىتىش ئازىيىدۇ ياكى يوقىلىدۇ. ئۇچەيدە مەددە قۇرتى بولسا، قورساق ئاغرىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. باشقا بىرەر كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، سەۋەبلەرنى تەپسىلىي تەكشۈرگەندە شۇنىڭغا خاس بەلگىلەرنى بايقىغىلى بولىدۇ.

داۋاسى

ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا بىلەن زىيادە بەلغەم خىلىتىنى

تازىلىغاندىن كېيىن، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىمىشكى، ماددەتۈلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلمىدۇ.

ئەگەر ئۇچەيدە مەددە قۇرت بولغانلىقتىن بولسا، قۇرت چۈشۈرگۈچى دورىلار بېرىلمىدۇ. تاشقى تەرەپتىن قۇستە يېغى ۋە سەۋسەن يېغى بىلەن گەدەن، ئېڭەك ۋە قۇلاق ئەتراپىنى ياغلاش كېرەك.

چىش سۈيى يوقىلىش

چىش سۈيى يوقىلىش (زەھابى مائۇلئەسنانى) چىش سۈيىنىڭ يوقىلىپ، چىشنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق نەرسىلەرگە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان، ھەتتا قاتتىق نەرسىلەرنى چاينىشىتىن قورقىدىغان بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، سوغۇق ياكى ئىسسىق ئىللەتلەر چىشقا يامان تەسىر كۆرسىتىپ، چىش سۈيىنىڭ يوقاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە قۇرۇتقۇچى ھارارەتتىن كېلىپ چىقىدۇ، لېكىن بۇ خىلى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

چىش ئىسسىق ياكى سوغۇق نەرسىگە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بولۇپمۇ چىش قاتتىق نەرسىلەرنى چاينىسا ۋە سوغۇق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئېلىشتىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. چىش ئاغرىقىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. مەزكۇر كېسەلنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقى چىش مىلىكلىرىنىڭ قېنىق قىزىل ۋە قىزىقلىقى ياكى شۇنداق ئەمەسلىكىدىن ئايرىلىدۇ.

داۋاسى

چىش سۈيى يوقىلىش سوغۇقتىن بولسا، بەدىياندىن سەككىز گرام ئېلىپ قاينىتىپ، 40 گرام گۈلقەنت بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر ئۇنىڭغا ئۇستقۇددۇس، بادرەنجبۇيا،

يەرلىك شوخلا، ئەسلىي سۈس قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى، تامىقىغا نوقۇت يارمىسى ۋە زاراڭزا مېغىزىنى سېلىپ بېرىش كېرەك. ھەببۇلغار، زەمچە، موزا، زىراۋەندىلەرنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، سۈنۈن ياساپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

ئىسسىق نان، قورۇلغان تۇخۇم سېرىقى، قورۇلغان تال، قورۇلغان ئەنسىللەرنى سىر-كىدە نەملەپ، سىرتتىن داۋاملىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر، بۇنىڭدىمۇ ياخشىلانمىسا ئايارەج پەيقىرانى سۈركەش لازىم. ئەگەر بۇمۇ مەنپەئەت قىلمىسا تەرياقى فارۇق ۋە بىلسان يېغىنى سۈركەش لازىم. قىچا يېغىنى ئىسستېپ ئېغىزغا ئالسا ياكى قىزىق پېتى چىشنىڭ ئۆزىگە تېمىتسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. ئۆچكىنىڭ قېنىنى سىر-كىدە قاينىتىپ چىشقا تېمىتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر، زادىلا پايدا قىلمىسا بەلغەمنىڭ مۇسەللى، ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

تۆۋەندىكى ئۇسۇل چىش سۇيىنىڭ يوقىلىشىغا، جۇملىدىن ھەممە چىش كېسەللىك-لىرىدە چىشنى كۆچەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاس ئۆسۈملۈكىنىڭ غولى، بىخ كەبىر، بىخ كاكىنەچ، جويۇز، قىزىلگۈل، پىل چىشى تالقىنى، زەمچىلەرنىڭ ھەربىرىدىن مۇناسىپ مىقدارىدا دورىلارنىڭ كۈچلۈك - ئا-جىزلىقىغا قاراپ تەڭشەپ ئېلىپ، سىركىدە قاياناتقاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقاش كېرەك. كۆپىنچە كىشىلەر بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا تۆگىنىڭ تېلىنى ئىستې-مال قىلىدۇ. بۇنىڭدا تۆگە تېلىنى زىخقا ئۆتكۈزۈپ كاۋاپ قىلىپ يېسىمۇ ياكى ئۇنى پە-شۇرۇپ چىشقا چاپسىمۇ بولىدۇ، بۇ خېلى پايدىلىقتۇر.

چىش سۇيى يوقىلىش ئىسسىقتىن بولسا، كافۇردىن $\frac{1}{4}$ ھەسسە، سەندەلدىن بىر ھەسسە ياكى يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ چىشقا سۈركەش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئىسپىغۇل لوئابىنى ئەرقى گۈل بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

سېمىزئوتنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىقىنى چاينىسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى بادام مېغىزىنى يېسىمۇ بولىدۇ.

غاز يېغى ياكى توخۇ يېغىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر مەنپەئەت قىلمىسا، قان ئېلىش ئارقىلىق ئىستىفراغ قىلىش كېرەك.

چىش تۇۋى قاناش

چىش تۇۋى قاناش (لىسەئى دامىيە) چىش مىلىكلىرىنىڭ ئاسانلا قانايدىغان بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن چىش مىلىكلىرىنىڭ يەرلىك ئورۇندىكى تۆتىنچى ھەرىم قۇۋۇتى (قۇۋۇتى غازىيە) ئاجىزلىشىپ، ئۈششاق قىل قان تومۇرلار سۇسلىشىپ، شۇ ئورۇندىكى توقۇش قۇۋۇتىنىڭ ئۆزلۈكىدىن ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ئاجىزلىشىش تۈپەيلىدىن چىش مىلىكلىرى ئاسانلا قانايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

قانىنىڭ غالىبلىقى تۈپەيلىدىن ئۈششاق تومۇرلار قانغا تولۇپ، چىڭقىلىشىدىنمۇ چىش تۈۋىنىڭ ئاسانلا قانىشى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چىش مىلىكلىرىدىكى قۇۋۇتى غازىيە ئاجىزلاشقانلىقتىن بولسا، چىش مىلىكلىرىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ، ئېغىز شىللىق پەردىلىرىمۇ ئاق ھەمدە چىققان قانمۇ سۇس قىزىل ۋە سۇيۇق بولىدۇ.

ئەگەر قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، چىش مىلىكلىرى چىڭقىلىدۇ ۋە رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ. چىققان قانمۇ قويۇق، توق قىزىل رەڭدە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قان ماددىسىنىڭ غالىبلىقىغا دائىر بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

قۇۋۇتى غازىيەنىڭ سۇسلاشقانلىقىدىن بولسا، قىزىل ئۈزۈم شەربىتى، ئانار شەربىتى، ماددەتۈلھايات قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئوزۇقلۇقنى كۆچلەندۈرۈش، قاننى كۆپەيتىش ئۈچۈن سۈت، تۇخۇم، گۆش ۋە سەۋزە قاتارلىق يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەگەر قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، مەتبۇخى شاھتەررە، تەمرى ھىندى، پۇنۇس، چىلان قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. كۆك ماش، گۈرۈچلەر بىلەن شويلا گۈرۈچ قىلىپ ئىچىش، يەڭگىل تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك.

سىرتتىن ئانار پوستى، ئارچا مونچىقى، ئاقىرقەرھا، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، ئۇنىڭدىن 10 گرام ئېلىپ، بىر ئاز زەمچە قوشۇپ 100 مىللىلىتىر سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، چىش مىلكىلىرىنى چايقاش لازىم.

چىش تۇۋىگە سۇفۇپى سۇنۇن سەپسىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. زەرۇرى شەب (زەمچە تالقىنى) نىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

زەرۇرى شەب

كۆيدۈرۈپ سىركىگە چىلاپ سوۋۇتۇلغان زەمچە بىر ھەسسە، تاشتۇز ئىككى ھەسسە، قىزىل زاك بىر يېرىم ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل ۋە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: چىش قاناشنى توختىتىدۇ. چىش ۋە چىشنىڭ تۇۋىنى كۈچەيتىدۇ. مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ چىش تۇۋىگە بېسىلىدۇ.

چىش مىلكىلىرى ياللۇغى

چىش مىلكىلىرى ياللۇغى (ۋەرەمۇللىسەئى) چىش مىلكىلىرىنىڭ ئىششىپ، ئوفۇنەتلىنىپ ئاغرىغانلىقىغا قارىتىلىدۇ.

سەۋەبى

ئىچكى - تاشقى تەسىرلەرنىڭ چىش مىلكىلىرىگە يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىچكى جەھەتتە بىرەر خىلتىنىڭ بۇزۇلۇپ، چىش مىلكىلىرىگە يىغىلغانلىقىدىن چىش مىلكىلىرىنىڭ ئىششىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىرتقى جەھەتتە ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن چىش مىلكىلىرى زەخمىلىنىپ، چىش مىلكىلىرى ئىششىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

قايسى خىلىت سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ ئۆزىگە خاس بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: قان ياكى سەپرادىن بولسا، ئىششىق رەڭگىنىڭ قىزىللىقى ۋە لوقۇلداپ ئاغرىشى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. سىرتقى زەخمىدىن بولسا زەخمىلىنىش تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلىتنى تازىلاپ نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى فەۋاكىھەلەرنى بېرىش لازىم. سىرتتىن يۇمغاقسۇت ئۈرۈقى، قىزىل سەندەل، فۇپەل، سۇماقلارنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش، گۇل يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن ئىششىق يانماي يىرىڭ يىغىلسا، بەزى مەلھەملەر ئارقىلىق يىرىڭنى ئېغىز ئالدۇرۇش ياكى نەشتەر بىلەن يېرىپ، يىرىڭنى ئاققۇزۇش لازىم.

سىرتقى زەخمىدىن بولغان چىش مىلكىلىرى ئىششىقىنى داۋالاشتا، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تۇردىكى ئىششىق يانداۋرغۇچى دورىلارنى ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتە قوللىنىش لازىم.

چىش مىلكى يىرىڭلىق چاقىسى ۋە ئاقمىسى

چىش مىلكى يىرىڭلىق چاقىسى ۋە ئاقمىسى (قۇرۇھۇللىسەئى ۋە ناسۇرۇللىسەئى) بەزى چىش مىلكى ئىششىقلىرىنىڭ يىرىڭلاپ چاقىغا ئايلىنىشى ياكى بەزى چاقىلارنىڭ كونىراپ ساقايماي ئاقمىغا ئايلانغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

قان، سەپرا، بۇزۇق ھۆللۈكلەر تۈپەيلىدىن چىش مىلكىلىرىدە پەيدا بولغان ئىششىقلار جاراسمىلىنىپ چاقىلارغا ئايلىنىدۇ ھەمدە چاقىلار ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ ھەتتا

يىرىك ۋە زەردار چىقىپ ئاقمىغا ئايلىنىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا چىرىگەن ماددا ياكى كۆيگەن سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىبلىقىمۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

چىش تۇۋى ئاغرىپ قىزىشقاندەك بىلىنىدۇ، ئېغىز پۇرايدۇ. تەكشۈرگەندە يىرىڭلىق چاقا بولسا چىش تۇۋىدىن قويۇق يىرىك چىقىدۇ. ئاقما بولسا زەردار چىقىدۇ. ئەگەر يىرىك ۋە زەردار داۋاملىق چىقماي چىش تۇۋى كۆپۈپ چىڭقىلىپ توشقاندا باسسا يىرىك ۋە زەردار چىقىدۇ. بىر نەچچە كۈندىن كېيىن يەنە يىرىك ۋە زەردار يىغىلىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئىچكى جەھەتتىن مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى هېلىلە بېرىپ كېسەلـلىك ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىرتىدىن خۇبسۈلھەدىد، موزا، ئاقىرقەرـها، گۈلنار، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، زەردار چىققان چىشلارـنىڭ تۇۋىگە بېسىش كېرەك. 100 مىللىلىتىر سىركىنى 10 گرام زەمچە بىلەن قاينـتىپ يېرىمى قالغاندا ئېلىپ، چىش تۇۋىگە سۈركەش لازىم.

ئەگەر بۇ چاقا ئاقما (ناسۇر) غا ئايلانغان بولسا، بۇنىڭغا كونا سىركە، پەلدەپىيۇنلارنى ئىشلەتسە (چاقىغا سەپسە) بۇزۇق گۆشلەر يوقىلىدۇ. ئاندىن موزا، مۇرمەككى ۋە شۈلارغا ئوخشاش قابىز دورىلارنى ئىشلەتسە يېڭى گۆش ئۈنىدۇ.

تاڭلاي قىچىشىش

تاڭلاي قىچىشىش (هىككەتۈلھەنەكى) ئاساسلىق ئىچكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، تاڭلايـنىڭ قىچىشىدىغان بولۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاساسلىقى، ئاشقازان ياكى مېڭە هارارىتىنىڭ تاڭلايغا تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى ئاشقازانىدىكى غەيرىي تەبئىي هارارەتنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ تاڭلايغا تەسىر

قىلىشىدىن تاڭلاي قىچىشىش كېلىپ چىقىدۇ. مېڭىدىن بەلغەمي شور ياكى دەسلەپكى نەزلە سۇيۇقلۇقى تۆكۈلسىمۇ تاڭلاي قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

تاڭلاي ئۆزلۈكىدىن قىچىشىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بىمار ئىختىيارسىز ھالدا تىلنى تاڭلايغا سۈركەپ، تاڭلاينى نەمدىگۈسى ۋە قىچىشىشنى باسقۇسى كېلىدۇ. ھارارەت بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

مېڭە ھارارىتىدىن بولغانلىرىدا تاڭلاي قۇرۇش، ئېچىشىش، ئۇيقۇ كەملىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازان ھارارىتىدىن بولغانلىرىدا ئۇسساش بىلەن بىرگە ئېغىز ئاچچىق بولۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قەي قىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

ھەر ئىككى خىلدىكى تاڭلاي قىچىشىشنى داۋالاشتا، مۇۋاپىق تېپىلسا قېيفال تومۇرىدىن قان ئالسا بولىدۇ. مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەننى ھەرخىل چىلانمىلار بىلەن تەنقىيە قىلىش، ئېغىزنى ئەرقى گۈل ياكى سىركە بىلەن يۇيۇش كېرەك. ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سېمىزئوت شىرىسى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرام، بېھى ئۇرۇقى شىرىسىدىن ئۈچ گرام، چۈچۈك ئالما شەربىتىدىن 40 گرام، ئىسپىغۇل، بۇغداي كېپەكىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام، تۇخۇمى رەيھاندىن تۆت گرام ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى ھەبنى ئېغىزدا تۇتۇش كېرەك:

نىشاستە، تاباشىر، كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گرام، شىرخىستىن 12 گرام ئېلىپ، بۇلارنى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ئەھۋالغا قاراپ بىر ~ ئىككى تالدىن ئېغىزدا تۇرغۇزۇلىدۇ. بەلغەمي شوردىن بولغان تاڭلاي قىچىشىشتا، كۆپىنچە چۈچۈمەل تەمدىكى چىلانمىلار بىلەن مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەننى تەنقىيە قىلىشنى ئويلىشىش كېرەك.

ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن يۇمغاقسۇت، كاسنە، ئوسۇك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 40 گرام ئېلىپ، 40 گرام قارا ئۇجمە قاينىتىلمىسىغا قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش،

ئارپىدىن تاماق قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەينۇلىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرغۇزۇشمۇ پايدىلىق.

تاڭلاي مۇدۇر ـ چاقىسى

تاڭلاي مۇدۇر ـ چاقىسى (بوسۇرۇلمەنەكى) باشقا ئەزالارغا پەيدا بولغانغا ئوخشاش تاڭلايغا مۇدۇرچاقا پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

كۆپىنچە، مېڭىدىن ئۆتكۇر قىزىق ماددىلار بولۇپمۇ نەزلە ماددىلار تاڭلايغا تۆكۈلۈپ، مۇدۇر ـ چاقىلارنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە مۇدۇر ـ چاقا پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى، مەسىلەن: ياڭاق، قويۇق ۆە مايلىق تاماقلار ياكى بەك تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمار تاڭلاي قىسمىنىڭ ئېچىشىدىغانلىقى، بەزىدە ھەتتا كۆيۈشۈپ ئاغرىيدىغانلىقى، تىلنى تاڭلىيىغا تەگكۈزسە مۇدۇرلار بارلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ.

تەكشۈرگەندە تاڭلايدا مۇدۇر ـ چاقا پەيدا بولغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

ئالدى بىلەن ئۆتكۇر قىزىق ماددىلارنى مېڭىدىن ۆە پۈتۈن بەدەندىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مۇۋاپىق تېپىلغاندا قان ئالسا بولىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى شاھتەررە ئىچكۈزۈپ ياكى 100 گرام تەرەنجىبىن ياكى خىيار شەنبەرگە بەش گرام بادام يېغى قوشۇلغان شەربىتى دەردنى ئىچكۈزۈپ، بەدەننى تەقىيە قىلىش كېرەك. مېۋە سۈلىرىغا مۇۋاپىق مىقداردا شىرخىست سېلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

تەقىيەدىن كېيىن ئامۇت غازىڭى، قىزىلگۈل، ئانارگۈل، يەرلىك شوخلا يىلتىزى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. يۇمغاقسۇت سۇيى، ھەم-

شىباھار سۇيى، يەرلىك شوخلا سۇلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان ئاق سەندىلدىن توققۇز گىرام، قارا ئۇجمە قاينىتىلمىسىدىن مۇزاپىق مىقدارىدا ئېلىپ قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چاقا پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن بولغان تاڭلاي مۇدۇر - چاقىسىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئۆچكە ياكى قوتاز قايمىقىنىڭ ئۆزىنى ياكى ئۇلارنى ئەرقى گۈلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركەش لازىم، ھەمدە زىخ سۇيى، كاسىنە سۇيى، تەرخەمەك سۇلىرىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە مىللىلىتىر، بېھى ئۇرۇقى لوئابىدىن ئۈچ مىللىلىتىر، ئەرقى گۈل، ئەرقى نېلۇپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 70 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچكۈزۈش، شەربىتى نېلۇپەرنى قوشۇمچە ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. تامىقى ئۇچۇن ئارپا ئېشى ئىچكۈزۈلىدۇ. سىركە بىلەن ئەرقى گۈلابنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش، ھەر ۋاقىت كەتىرانى ئېغىزدا تۇتۇش كېرەك.

گۈل يېغى، قاپاق يېغى ۋە ئوسۇك يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا شۇنى ئېغىزغا ئېلىش بەك مەنپەئەتلىك.

تاڭلاي يالىلۇغى

تاڭلاي يالىلۇغى (ۋەرەمۇلھەنەكى) تاڭلاينىڭ ئىششىپ تاماق ئىستېمال قىلىش ۋە سۆزلەشكە بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر قىلغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئاساسلىقى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىپ تاڭلايغا يامان تەسىر كۆرسەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭغا كۆپىنچە قان ۋە بەلغەم خىلىتىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى

قاندىن بولغانلىرىدا ھارارەت قوشۇلۇپ كېلىش بىلەن بىرگە ئىششىش كۆرۈلسە ئاغرىق ئېغىر بولىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. ئېچىشىش، كۆيۈشۈش، ئۇسساشلار بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ئىششىقىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ كېلىدۇ ھەمدە ئاغرىق ئېغىر بولمايدۇ ياكى ئاغرىمايدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولغانلىرىدا مۇۋاپىق تېپىلسا، ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، ھەمدە ئۇچ كۈندىن كېيىن كالپۇكلاردىكى تۆت تومۇر (چاھارەڭ) دىن قان ئېلىش كېرەك. چۈچۈمەل چىلانمىلار بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى شاھتەررىنى ئىچكۈزۈش ياكى سەپرانىڭ مۇسھىلىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن سوغۇققا مايىل لوئابلاردىن بېھى ئۇرۇقى لوئابى، كەتىرا لوئابى ۋە ئىسپىغۇل لوئابلىرىنى ئېغىزغا ئېلىش ياكى ئۇلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك. تاباشىر، قىزىلگۈل، سېمىزگىياھ ئۇرۇقى ، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئەدەس ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، كافۇردىن ئازراق ئېلىپ سوقۇپ ئىششىقىقا چېپىش كېرەك. بۇ نۇسخىغا ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، سەمغى فارسى، ماش ئۇنىدىن قوشسا مەنپەئىتى تېخىمۇ ياخشى. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بابۇنە، بىنەپشە، ئامۇت ئۇرۇقلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا خىيار شەنبەر قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسىمۇ بولىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە، ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز ئاغرىقى ۋە تىل ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەرنى قىلسا بولىدۇ. تامىقىغا گۈرۈچ، كاللەكەبەسەي، سېمىزگىياھ سېلىپ بېرىش كېرەك.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئايارەجلەرنى ئىچكۈزۈپ بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، گەزمازەج، ئاقىرقەرھالارنى سىركىدە قايناتقاندا ئېغىزنى چايقاش كېرەك. ئەگەر بۇ مەنپەئەت قىلمىسا، ئايارەج تەلىخ بىلەن ئىششىق يوقالغۇچە ئېغىزنى چايقاش، تاماقتىن كېيىن نوقۇت سۇيى ئىچىش لازىم.

ئەگەر بەلغەمدىن بولغان تاڭلاي يالۇغىدا قۇۋۇەت ئاجىزلىقى بولسا، بالا ھەمراھىنى قورۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. مىزاجدا باشقا ئۆزگىرىش بولمىسا ئۇچ كۈنگىچە توختىمايدىغان ھەببى شەبىيار بەرسە بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تەنقىيىدىن كېيىن ئاقىرقەرھانى كونا سىركىدە قاينىتىپ، ئېغىزنى غار ـ غار قىلىش كېرەك.

بۇلاردىن باشقا يەنە، بەلغەمدىن بولغان ئېغىز ئاغرىقى ۋە تىل ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

تاڭلاينىڭ سۈلۈق ئىشىقى ۋە تېشىلىشى

تاڭلاينىڭ سۈلۈق ئىشىقى ۋە تېشىلىشى (ئابىلەئى كام ۋە سۈراخى ئان) تاڭلاينىڭ ئىشىپ سۇ كۆتۈرگەنلىكى ھەمدە ئۇنىڭ تېشىلگەنلىكىگە قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىلارنىڭ تاڭلايغا تۆكۈلگەنلىكى ياكى ئاتىشەك كېسەللىكى مادىسىنىڭ تاڭلايغا تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تاڭلاي ئاقىرىپ سۈلۈق ئىشىق پەيدا بولىدۇ، ھەتتا يامانلىشىپ تېشىلىدۇ. بۇرۇن ـ يۇتقۇنچاق يولى كېچىگەندە نېمە يېسە، شۇ نەرسە بۇرنىدىن چىقىدۇ.

داۋاسى

مۇڭاپىق تېپىلسا ئالدى بىلەن قان ئالسا بولىدۇ. چىلان، شاھتەررە ۋە باشقا قان تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش كېرەك. ئېغىز گۆشخور يارىسىدا ئېيتىلغان 2 ـ، 3 ـ نۇسخا مەزكۇر كېسەللىك ئۇچۇنمۇ پايدا قىلىدۇ. مۇسھىل بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئىترىفىل شاھتەررە، شەربىتى شاھتەررىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئانار پوستى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاس، گەزمازەج، جويۇزلارنى مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئېغىزنى غار ـ غار قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلگۈل ئۇرۇقىدىن ئۇچ گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا، يۇمغاقسۈتلەرنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام، ئەدەستىن يەتتە گرام، ئانارگۈلىدىن تۆت گرام، خەشخاش پوستىدىن بىر دانە ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئېغىزنى غار ـ غار قىلسىمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

پوستی خەشخاش، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئانارگۈلى، قارا ھېلىلە، ھەببۇلئاس، ئامۇت غا-
زىڭى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ يارىغا سېپىش ھەمدە تاجگۈل،
خېنە يوپۇرماقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، گەزمازەج، موزىلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش
گرام، ئەدەستىن 12 گرام، پاقىيوپۇرمىقىدىن 70 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ھۇزۇز
مەككى، گىل ئەرمىنى، قىزىل سەندەل، ئاقاقىيالارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ،
سوقۇپ قاياتامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى بىر نەچچە قېتىم چايقىسىمۇ ئوبدان تەسىر
قىلىدۇ.

خېنە يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، ئامۇت غازىڭى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، گەزما-
زەج، پوستى بىخ گوندى، پوستى بىخ چەنبىلى، گۈل سىيوتىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرام ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ غار ـ غار قىلسىمۇ، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلى-
دۇ.

سىمابتىن ئۈچ گرام، قارا شېكەردىن 20 گرام ئېلىپ، بۇلارنى ئوبدان سوقۇپ، جۇۋا-
نە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ 10 دانە ھەب ياساپ، ئەتىگەن ـ ئاخشىمى بىر دانىدىن ئىستېمال
قىلىش كېرەك.

ئەگەر بۇ كېسەللىك 10 ياش ئەتراپىدىكى بالىلاردا پەيدا بولسا، مەزكۇر ھەب دورىدىن
ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىككى ھەپتە بېرىش كېرەك. پىلپىل قوشۇلغان ھەببى تۇتىيامۇ
ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

تامىقى ئۇچۇن ئۆچكە شورپىسى بېرىلىدۇ. تاتلىق، چۇچۇمەل نەرسىلەردىن پەرھېز
قىلىنىدۇ.

كىچىك تىل ئىششىقى

كىچىك تىل ئىششىقى (ئىلتىھابۇللەھاتى) باشقا ئەزالاردا ئىششىق پەيدا بولغانغا
ئوخشاش كىچىك تىلدا ئىششىق پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلىتنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىش-
لىرى كىچىك تىلغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. قان ۋە سەپرادىن بول-
غانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. بەزىدە زۇكام سەۋەبىدىنمۇ ئىششىيدۇ.

ئالامىتى

قاندىن بولسا كىچىك تىل قىزىرىپ پارقىرايدۇ، ئىششىيدۇ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. تاماق يۇتۇش قىينلىشىدۇ.

سەپرادىن بولسا كىچىك تىل قىزىرىپ ئىششىيدۇ. كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ئېغىز قۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىدۇ. ھەتتا خەپرۇكنىمۇ يۇتالمايدۇ. ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بەزىدە باشمۇ قىزىپ ئاغرىيدۇ.

بەلغەمدىن بولسا ئىششىق بوشراق، كىچىك تىل يۇمشاقراق، ئاغرىق يەڭگىلرەك بولىدۇ. كىچىك تىلنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، ئۇزىراپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ.

سەۋدادىن بولسا ئىششىق قاتتىقراق بولىدۇ. كىچىك تىل ۋە گالنىڭ ئەتراپى قارامتۇل رەڭدە كۆرۈنىدۇ. ئېغىز تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ.

زۇكامدىن بولسا زۇكامنىڭ ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى

قان ياكى سەپرادىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ماددىنى يۇمشىتىش، ياندۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىش لازىم. مەسىلەن: قاندىن بولغانلىردا زۆرۈر كەلگەندە ئاز مىقداردا قان ئېلىپ قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، سەپرادىن بولغانلىردا ئۆزىگە مۇناسىپ سۈرگە دورىلار بىلەن سەپرانى سۈرۈش لازىم. مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە ۋە قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىركىگە گۇل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلىش، قۇرۇق قىزىلگۈل، كافۇر، گۈلنارلارنى يۇمشاق ئېزىپ شۇ جايغا سۈركەش لازىم.

تەمرى ھىندىنى چىلاپ سۈزۈپ، شىرنىسىدە شىرخىستىنى ئېرىتىپ ئىچىش ياكى خىيار شەنبەرنىڭ مەتبۇخىغا تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچىش، ماددىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن مارجان شوخلا ۋە كاسنىلەرنىڭ ئۇسارىسى ۋە قابىز دورىلار بىلەن، مەسىلەن: ياڭاقنىڭ تاشقى پوستى، قىزىلگۈل قاينىتىلغان سۇلارغا رەۋەن سېلىپ، غار ـ غار قىلىش لازىم. ئەگەر ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ مەنپەئىتى كۆرۈلمىسە، ماددىنى تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى، مەسىلەن: خىيار شەنبەر مېغىزى، خىتمى (ئاق لەيلى)، ئامۇت، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى قا-

تارلىقلارنى قوشۇپ ئېغىزنى چاپقىسا ئاغرىق پەسىيىدۇ، ماددىنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ.

بەلغەم، سەۋادىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، ئىششىقلارنى ياندۇرۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ھەببى قوقىيا، ھەببى سەبرە قاتارلىقلارنى بېرىش، بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن گۈلقەنت، ئاچچىقسۇ، سىركەنجۈبىل، قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلىش، بەلغەمنى ئېرىتىش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن نۆشۈدۇرنى يۇمشاق ئېزىپ نەيچە ئارقىلىق كىچىك تىلغا پۇركۇش، موزا، نۆشۈدۇر، تاشتۇز، زەمچىلەرنى يۇمشاق ئېزىپ، دورىنى كۆرسەتكۈچ بارماق ئۈچىغا قويۇپ كىچىك تىل ئۈستىگە قويۇش لازىم.

سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش ياكى مەتبۇخى مائۇلجەبىن، ئەفتىمۇن چۈشكەن سىركەنجۈبىل بېرىش لازىم. ماددىنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ شىرىسى، خىيار شەنبەرنىڭ مېغىزى، يېڭى سېغىلغان سۈت، بادام يېغى، ھۆلبەنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارغا بىر ئاز تۇز قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئەگەر ئىششىق يانماي قېتىۋېلىش خەۋپى بولسا ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، ئوسۇڭ سۈيىگە ئوخشاش سوغۇق دورىلارنى ئېغىزدا تۇتۇش ۋە شۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلىش، ئىسسىق دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم.

زۇكامدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا، مەتبۇخى بادرەنجىبۇيا، شەربىتى خەشخاشلارنى بېھى ئۇرۇقى، زىغىر، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

سۇماق ياكى شاتۇت، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، گۈلنار قاتارلىقلارنى قاينىتىپ گالىنى چايقاش كېرەك.

كىچىك تىل بوشىشىپ قېلىش

كىچىك تىل بوشىشىپ قېلىش (ئىستېرخائئۇللەھاتى) كىچىك تىلنىڭ ئىچكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بوشىشىپ، تۆۋەن تەرەپكە ساڭگىلاپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئارتۇقچە ھۆللۈكلەرنىڭ ئەسەبلەر ئارقىلىق كىچىك تىلغا تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى قان ۋە بەلغەم خىلىتىدىكى ھۆللۈكنىڭ ئاشقانلىقى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. بەزىدە مېڭە تەرەپتىكى سېزىم پەيلىرىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ، كىچىك تىلغا تەسىر قىلغانلىقىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

بىمار گېلىغا بىر نەرسە ئېسىلىپ، چاپلىشىپ قالغاندەك سېزىدۇ ھەتتا ئېغىرلاشسا بىر نەرسە يۇتالمايدۇ، ئېغىزنى ئاچقۇزۇپ تەكشۈرگەندە كىچىك تىلنىڭ نورمال ھالەتتە تۇرماي تېگىگە چاپلىشىپ تۇرغانلىقى ياكى ئۇزىراپ ساڭگىلاپ قالغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

قان مەنبەلىك ھۆللۈكتىن بولغانلىرىدا چوڭ ۋە كىچىك تىللارنىڭ ھەممىسى قىزىق ۋە قىزىل رەڭدە بولىدۇ ھەمدە قان مىزاجىنىڭ باشقا بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

بەلغەم مەنبەلىك ھۆللۈكتىن بولغانلىرىدا كىچىك تىلدا قىزىللىق بولمايدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ. بەلغەم مىزاجنىڭ باشقا بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

قاندىن بولغانلىرىغا قان مەنبەلىك كىچىك تىل ئىششىقىنى داۋالاش ئۈسۈلى بويىچە چارە قىلىش ۋە قەۋزىيەت بولۇشتىن ساقلىنىش، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا مۇناسىپ دورىلار ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. مەسىلەن: چىلان، بىنەپشە، ئاق لەيلى، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، ئەينۈلالارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ ئىچىش لازىم. بۇندىن باشقا گۈلابقا سىركىنى قېتىپ غار ـ غار قىلىش لازىم.

بەلغەمدىن بولغانلىرىغا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، ئىترىفىل كەبىر، مائۇلھەسەل قاتارلىقلارنى بېرىش، ئاندىن كېيىن ئاقىرقەرھا، تاباشىر، قاقىلىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرام، زەپەردىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كىچىك تىلغا سۈركەش كېرەك. ئانار پوستى، موزا، زەمچە، سۇماقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، 100 گرام سىركە بىلەن قاينىتىپ، گالنى چايقاش لازىم.

بەلغەم ماددىسىنى تارقىتىش ئۈچۈن ھەسەل سۈيى، زۇپا قاينىتىلمىسى بىلەن غار ـ غار قىلىش، ھۆللۈكنى تارقىتىپ قۇرۇتۇش ئۈچۈن زەمچە ۋە ھەببۇلئاسنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانار پوستىنىڭ ئىچكى قەۋەت پەردىلىرى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. يەنە كۆيدۇرۇلگەن زەمچە، بۇغا مۆڭگۈزى، نۆشۈدۇرلەرنى قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، نەيچە ئارقىلىق كىچىك تىلغا پۈركۈش ياكى بۇاستە كىچىك تىلغا سۈركەش لازىم.

ئەگەر كىچىك تىل بوشاشقان بولۇپ، تۇڭۇى ئىنچىكە، ئۇچى تەرىپى سېمىز ۋە توم بولۇپ قالغان بولسا، زۇپتى رۇمىنى قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، قىزىق هالدا غار ـ غار قىلسا ئىششىق يۇمشايدۇ ۋە تارقايدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن قابىز دورىلار، مەسىلەن: لىهيەتۇتتىسىنىڭ شىربىسىگە سۆك (ئامىلەنىڭ ئۇسارىسى)، موزىلارنى قوشۇپ غار ـ غار قىلىش لازىم.

ئەگەر كىچىك تىلدا هارارەت بولغانلىقتىن قىزىللىق ۋە قىزىقلىق پەيدا بولسا، مارجان شوخلا (ئىت شوخلىسى) ۋە هۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇلىرى بىلەن غار ـ غار قىلىش لازىم.

ئەگەر كىچىك تىل بوشىشىپ ساڭگىلاپ دورا بىلەن تىلنى كۆتۈرۈش مۇمكىن بولمىسا، كىچىك تىلنىڭ ئارتۇقىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كېسىپ ئېلىۋېتىشتىن بۇرۇن ئەزالارنى تازىلاپ ئاندىن كېسىش كېرەك. كېسىپ بولغاندىن كېيىن بىمارغا سۇماق چىلانغان گۈلابنى ئىچكۈزۈش ۋە غار ـ غار قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا قان توختايدۇ. يەنە ئەپيۇن چۈشكەن قۇرسى كەهرىۋا، شارابى جەۋز، شارابى خەرنۇبلارنىمۇ تەييارلاپ قويۇش كېرەك، چۈنكى بۇ دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقىسا قان توختىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

گال ئۇششاق مۇدۇرى

گالغا ئۇششاق مۇدۇر چىقىش (بۇسۇرۇلهەلقى) گالنىڭ ئىچى ۋە ئەتراپىغا ئۇششاق مۇدۇر چىقىپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەرنىڭ گالغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئىچكى جەهەتتە، بىرەر خىلىتىنىڭ بولۇپمۇ قان ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن زىيادە هارارەت پەيدا بولۇپ كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى جەهەتتە، لازا، تۇزلۇق، ئۆتكۈر نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، شورلۇق سۇ ئىچىش، ئۇزمەي سۆزلەش، ناخشا ئېيتىش قاتارلىق سەۋەبلەرنىڭ گالغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

گەپ قىلغاندا، تاماق يەپ بىر نەرسە يۇتقاندا، يۆتەلگەندە گال ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئىسسىتمىسى ئۆرلەيدۇ. گال قۇرۇيدۇ. ئېغىزنى ئاچقۇزۇپ تەكشۈرگەندە گال ئەتراپىدا ئۇششاق مۇدۇرلار بارلىقىنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

زىغىر، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇللارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا بىر ئاز سىركە ياكى گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئاز - ئازدىن بىر قانچە قېتىم ئىچكۈزۈش لازىم. ھەببى سۇئالنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ سۈيىنى يۇتۇش كېرەك. گالغا سۈفۈپى سۇنۇن پۈركۈش، سىركىنى قاينىق سۇ بىلەن تەڭشەپ گالنى چايقاش كېرەك. ئەگەر سىركىنىڭ تەسىرىدىن گال ئاغرىسا، گۈلبىنەپشە يېغى ۋە زىغىر يېغى شىرىسى بىلەن غار - غار قىلىنسىمۇ بولىدۇ.

چىققان مۇدۇر يىرىڭلىق بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن موم يېغى ياكى مەلھەمى ئەبىيەزنىڭ قايىسى بولسا، شۇنى يالغۇز ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇش كېرەك.

قايتا - قايتا تەكرارلانغان ۋە جىددىي خاراكتېرىدە يېڭى باشلانغانلىرىغا موزىنى تالقانلاپ تاسقاپ، قومۇش نەيچە ئارقىلىق گالغا كۈندە ئىككى قېتىم پۈركۈپ بەرسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

پەرھىز: ئاچچىق - چۈچۈك، تۇزلۇق، قاتتىق - قۇرۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

گال ئىششىقى

گال ئىششىقى (ئىلتىھابۇلھەلقى) گال ساھەسىنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك ھالدا ۋەرەملىنىپ ئىششىغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، يەڭگىل بولغاندا يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، ئېغىر بولغاندا پۈتۈنلەي توسۇلىدۇ، ھەتتا نەپەسلىنىشكە دەخلى يېتىدۇ.

سەۋەبى

بەدەندىكى قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋادىن ئىبارەت تۆت خىلتىنىڭ غەيرى تەبئىي ھالدا ئۆزگىرىپ، گالغا ياماق تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا كۆپىنچە، قان ياكى سەپرا خىلتىنىڭ غالىب كېلىپ، گالنىڭ ئېغىز ۋە تىلغا تۇتاش بولغان شىللىق ئەستەر پەردىلىرى ۋە سېرىقئەتلىرىگە ياماق تەسىر كۆرسىتىپ، ئىششىق پەيدا قىلغانلىقى، بولۇپمۇ گالنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى بادامسىمانبەزلەر (لەۋزەتەين) نىڭ جارا-سىملانغانلىقى ئاساسىي ئامىللار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى

گال ئىششىقىنىڭ ماددىسى قاندىن بولسا يۇز - كۆزى قىزىل بولىدۇ، باش ۋە بويۇن-نىڭ ئەتراپىدىكى تومۇرلار قانغا تولۇپ لوقۇلداپ ھەرىكەتلىنىدۇ، گال شىللىق پەردىلە-رى كۆپىدۇ، ئېغىزنىڭ تەمى تاتلىقراق بولىدۇ.

سەپرادىن بولسا ئېغىز قۇرۇپ، كۆپ ئۇسسايدۇ. ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ. گال كۆيۈشۈپ ۋە ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ئۇيقۇ كەم بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا بىمارنىڭ يۇز - كۆزى ئېسىلەڭگۇ بولۇپ، ئىششىقىنىڭ رەڭگى ئاق، ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ، ئاغرىق يەڭگىل بولۇپ، تاماق يۇتۇش قىيىن كېلىدۇ.

سەۋادىن بولسا، گالدىكى ئىششىق قاتتىق بولىدۇ ھەم ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. ئېغىز تەمى قېرىق ياكى ئاچچىق - چۈچۈك بولىدۇ، گال قۇرغاقلىشىدۇ.

داۋاسى

قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان گال ئىششىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن قانىنى سوۋۇ-تۇش چارىلىرىنى قوللىنىش، يەڭگىل ھۆقنە قىلىش ياكى مېۋىلەر سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، ئاندىن ئېغىزنى غار - غار قىلىش كېرەك. ئەمما بەدەننى تازىلىماي تۇرۇپ غار - غار قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئەنجۇر، ۋاسالغۇ، ھۆلبە، ئاموت ئۇرۇقى، زى-غىرلەر قاينىتىلغان سۇغا يېگۈ سېغىلغان سۇت ۋە خىيارشەنبەر سۈيى قاتارلىقلارنى

قوشۇپ غار ـ غار قىلىش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى غار ـ غارلار ئارقىلىق ئىششىق يانما-سا، توغرىغۇ، ھىك، شەپەرەك مايىقى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، يېڭى سېغىلغان سۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ ياكى موزا، گۈلنار، زەمچە، ئانار پوستى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قابىز نەرسىلەرنى سۇدا قاينىتىپ غار ـ غار قىلسا، ئەزالار-نى قاتتىق قورۇش ئارقىلىق ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

سەپرادىن بولسا، ئالدى بىلەن مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىللار ئارقىلىق سەپرانى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن كۆك ماش قاينىتىلغان سۇ، شاتۇت شىرىسى، ئوسۇك ئۇرۇ-قىنىك شىرىسى، كاسىنە ئۇرۇقىنىك شىرىسى قاتارلىقلار بىلەن غار ـ غار قىلىش لازىم.

كېسەللىكنىك ئاخىرقى مەزگىلىدە بۇغداي كېپىكىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا خىيار شەنبەر قوشۇپ غار ـ غار قىلىش كېرەك.

ئەگەر ماددىنى ئىچكى تەرەپتىن تاشقى تەرەپكە تارتىش تۇغرا كەلسە، زۇپتى رۇمى، ئاق توغرىغۇ، قىچا، ياۋا سۈزاپلارنى گالىنىك ئۇدۇل تاشقى تەرىپىدىكى بويۇن ساھەسىگە چېپىش ياكى ئېڭەك ئاستىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

بەلغەمدىن بولسا، ئالدى بىلەن تېز ھۆقنە قىلىش ياكى ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقە-يا ئارقىلىق بەلغەمنى تەنقىيە قىلىش، ئاچچىقسۇ، ھەسەل ياكى شاتۇتنىك شىرىسى، ياۋا پىياز سىركەنجۈبىل، تۇرۇپ سۇيى، قىچا، ئاقىرقەرھالار ياكى ياڭاق تاشقى پوستىنىك رۇببى، بەدىيان سۇيى قاتارلىقلارنىك تېپىلغىنى بىلەن غار ـ غار قىلىش لازىم. سىركە ۋە ھەسەل بىلەن غار ـ غار قىلسا ماددىنى يوقىتىشتا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. كېسەل-لىك ئاخىرلاشقاندا ئاق مومنى سەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتقى تەرەپتىن چېپىش كېرەك. تېز ھۆقنە قىلىش ئۇسۇلى: بۇغداي كېپىكى، سېرىقچېچەك، ئىكلىل-مىلىك، ئەنجۈرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئاق توغ-رىغۇ، قارا شېكەر، ئاچچىقسۇلارنى قوشۇپ ھۆقنە (ھەمەل) قىلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولسا، ئوتتۇراھال ھۆقنە قىلىش ياكى ئايارەج پەيقىرا، مەتبۇخى ئەفتىمۇ-نلار ئارقىلىق سەۋدانى تازىلاش، ئەنجۈر قاينىتىلمىسى ياكى ياڭاق پوستىنىك رۇببىسى-غا ياكى ئاچچىقسۇغا ھۆلبە شىرىسى، خىيار شەنبەر مېغىزى قاتارلىقلارنى قوشۇپ غار ـ غار قىلىش لازىم. ياكى قىزىق جۇلاب، ھەسەل سۇيى، ئۈزۈم شارابى (مەيپۇختەم) قا-تارلىقلار بىلەن ياكى ئىكلىلمىلىك، زىغىر، بابۇنە، ھۆلبەلەرنىك قاينىتىلمىسى بىلەن غار ـ غار قىلىش لازىم. ھۆلبە، زىغىر، سېرىقچېچەك، بابۇنە، كەرەم يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇ-قى، مەرزەنجۇشلارنى سوقۇپ پىشۇرۇپ، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلارنى ئېرە-

تىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ گالنىڭ ئۈدۈل تاشقى تەرىپىدىن بويۇنغا چىپىش كېرەك.

گال بادامسىمانبەز ئىششىقى

بادامسىمانبەز ئىششىقى (ئىلتىھابۇللەۋزەتەينى) گالنىڭ ئىككى يېنىدىكى بادامسىمانبەزلەرنىڭ ئىششىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەرنىڭ بادامسىمانبەزلەرگە يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە، تۆت خىلتىنىڭ بىرەرسى نورمالىلىقتىن ئۆزگىرىپ ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ، بادامسىمانبەزلەرنىڭ بىرىگە ياكى ئىككىسىگىلا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرى كۆپىنچە قان ۋە سەپرادىن بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغانلىرى سەۋدا ۋە بەلغەمدىن كېلىپ چىقىدۇ.

سىرتقى جەھەتتە، ئادەم زىيادە چارچىغان، ھاراق ـ شارابنى تولا ئىستېمال قىلغان، ئوزۇقلىنىش ناچارلاشقان، سوغۇقتا قالغاندا بەدەن قارشىلىق كۈچى ئاجىزلىشىپ، ئاسانلا بادامسىمانبەزلەرنىڭ ئىششىقىغا گىرىپتار بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، قەۋزىيەت بولغۇچىلاردا ئوڭايلا يۇز بېرىدۇ. زۇكام بولغان چاغدا دائىم قوشۇمچە ئالامەت بولۇپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى

قاندىن بولسا، گال قىچىشىپ ئاغرىيدۇ. ئېغىرلاشسا تۈيۇقسىز گال ئاغرىپ، تاماق قىزىرىپ ئىششىپ، بىر نەرسە يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۆرلەپ جۇغ ـ جۇغ بولۇش، تىترەش يۈز بېرىدۇ. پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىپ، بوغۇملار سىرقىراپ ئاغرىيدۇ. ئېڭەك ئاستى بېزى ئىششىيدۇ. ئېغىزدا شۆلگەي زىيادىلىشىدۇ. تىلنى بېسىپ تەكشۈرگەندە گالدا قىزىرىش يۈز بەرگەنلىكى، بادامسىمانبەزلەرنىڭ يوغىناپ ئىششىغانلىقى، يىرىڭلىق نۇقتىلار بارلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

سەپرادىن بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن تاشقىرى يەنە باش ئاغرىقى، ئۇسساش، گال قۇرۇپ ئاغرىشلار قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولسا، بەدەن قىزىمايدۇ. گالدا قىزىللىق بولمايدۇ، ئاغرىق ئېغىر بولمايدۇ. قىچىشىش يەڭگىلرەك بولىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. بەلغەمدىن بولسا ئىششىق بوش بولۇپ، رەڭگى ئاقۇچ، سەۋدادىن بولسا ئىششىق قاتتىق بولۇپ، رەڭگى كۆكۈچ بولىدۇ.

داۋاسى

قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنى تازىلاپ، تەڭشەش كېرەك.

قان ياكى سەپرادىن بولسا، زۆرۈر تېپىلسا قان ئالسا بولىدۇ. كاسىنە ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت سېلىپ ياكى چىلان شەربىتىگە قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىش كېرەك.

ئەگەر سوغۇقتىن يەنى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا بېرىش لازىم، ئاقمۇقەرھادىن 15 گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 10 گرام، زۇپادىن بەش گرام، سەۋسەن يىلتىزىدىن بەش گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، 300 مىللىلىتىر سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ گالنى چايقاش لازىم.

سىرتقى تەرەپتىن ئىششىقنى تارقىتىش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى بىلەن مايلاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق تېگىش، شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئاقىۋىتى: بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل پات ـ پات تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ ۋە ئاستا ـ ئاستا بوغۇملارغا تەسىر قىلىپ مۇپاسىل (بوغۇم ياللۇغى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، سەل قارىماي ئاكتىپ داۋالىتىش لازىم. تەكرارلىنىپ ئادەت بولۇپ قالغانلار دەستكار ئۇسۇلى بىلەن بادامسىمانبەزلەرنى ئالدۇرۇۋېتىش كېرەك.

بوغما

بوغما (خەنناق) كېسىلى گالدا ئاق پەردە پەيدا بولغان كېسەلگە قارىتىلغان بولۇپ، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا ئۇ خەنناق ۋەبائى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. خەلق ئارىسىدا ئادەتتە ئاق تاماق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار (ھەرخىل گۆش، تاتلىق نەرسىلەر ۋە ھاراقنى كۆپ ئىستېـ مال قىلىش، بويۇن سىرتقى جەھەتتە زەخمگە ئۇچراش قاتارلىق) نىك تەسىرىدىن بىرەر خىلىت (ئاساسلىقى قان، سەپرا) سان ياكى سۇپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ، ئوفۇنەت ۋە بۇخاـ رات پەيدا قىلىپ، گال ئەتراپىدىكى مۇشەك گۆشلەرگە يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بوغما بىلەن كېسەللەنگەنلەردىن ساقلارغا يۇقۇش ئارقىلىقمۇ مەزكۇر كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كۆپىنچە بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. گال ئىششىپ، ئۇنىڭدا يالغان ئاق پەردە ھاسىل بولىدۇ. مەزكۇر ئاق پەردىنى قىسىپ تارتسا، ئوڭايلىقچە ئاجرىمايدۇ. شۇ بەلگىگە قاراپلا بوغما كېسىلىدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ.

يۇقۇملىنىپ (كۆپىنچە بالىلاردا) كېسەللىك ئالامەتلىرى كېلىپ چىققۇچە تەخمىنەن بىر ~ يەتتە كۈن ۋاقىت ئۆتىدۇ. قىزىيدۇ، گېلى ئاغرىيدۇ، بېشى ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىـ نىدۇ. تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ، كۆڭلى ئىلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. بادامسىمانبەزلىرى بىلەن يۇمشاق تاڭلاي قىزىرىپ ئىششىيدۇ. ئاق چېكىتلەر پەيدا بولۇپ بارغانسېرى كېـ ڭىيىپ، ئاقۇچ كۈل رەڭ ساختا پەردە ھاسىل قىلىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا بەدەن ھاـ رارىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بىمار ھالسىزلىنىپ يېتىپ قالىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، قول ـ پۇتلىرى مۇزلايدۇ. تومۇرى تېز ئەمما ئىنچىكە بولۇپ، بىمار تۇيۇقسىز ھوشسىزلىنىدۇ. بۇ خەۋپلىك ھادىسە بولۇپ، يۇرەك زەئىپلىشىش تۈپەيلىدىن كېچىك بالىلاردا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئېغىز ساھەسىدە ئاق پەردە ھاسىل قىلغاچقا، ئادەتتە ئۇ ئاق تاماق كېسىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بۇ پەردە چوڭىيىپ ئىششىسا ياكى كېڭەيسە ئاۋاز بوغۇلۇپ، نەپەس قىسىلىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇندىن قان ئارىلاش شىلىمشىق سۇ كېلىـ دۇ. ئاق پەردىنى قىسىپ تارتسا ئاجرىمايدۇ. قىسقان جاي قانايدۇ. مۇشۇ بەلگىلەر ئارقىـ لىق بادامسىمانبەز ئىششىقىدىن پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك كېچىك بالىلاردا ئېغىر دەرىجىدە كۆرۈلۈپ، ۋاقتىدا چارە قىلىنـ

مسا، بوغۇلۇپ قېلىش تۇپەيلىدىن ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ كېسەللىك خىلىتلارـ
نىڭ ئوخشىمىغان ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغاچقا، يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا يەنە خىلـ
تلارغا خاس بەلگىلىك پەرقلىرى بولىدۇ.

سەپرادىن بولسا، هارارەت يۇقىرى بولۇپ، ئېچىشىش ئاغرىشقا قارىغاندا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. گال ئىچىگە قارىسا گال ئەتراپى ئىششىغاندىن سىرت، ئاق ساختا پەردە سېرىققا مايىل بولىدۇ.

قاندىن بولسا، ئاغرىق ناهايىتى ئېغىر بولۇپ ئېچىشىدۇ. هارارەت ئۈستۈن بولۇپ، گال ئەتراپى قىزارغان بولىدۇ. ئىششىق ئېنىق كۆرۈنىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلىرى ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. لېكىن ئىششىق ئاق رەڭلىك بولىدۇ.

داۋاسى

بوغما كېسەللىكى هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ۋە كەڭ تارقىلىدىغان كېسەللىك بولـ
غانلىقى ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى ۋاقتىنى ئۆتكۈزمەي غەربچە داۋالاش ئورۇنلىرىغا يوللاش
ياكى دوختۇرلار بىلەن هەمكارلىشىپ داۋالاش كېرەك.

چەت ـ ياقا، شارائىت بولمىغان جايلاردا تېبابەتچىلىك داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئەسـ
تايىدىل قوللىنىش مەزكۇر كېسەلنى داۋالاش ياكى ئۇنى يەڭگىللەشتۈرۈشتە بەلگىلىك دەرـ
جىدە مۇهىم رول ئويناپدۇ. شۇڭا، ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبچىسىنى ۋە قايسى خـ
لىستقا تەئەللۇقلۇقىنى ئوبدان ئېنىقلاش، شۇ خىلىتنى نورمالاشتۇرۇش ۋە ئىششىق
قايتۇرۇش ئۇسۇللىرىنى جىددي قوللىنىش كېرەك.

قان ياكى سەپرادىن بولسا، ئالدى بىلەن زۆرۈرتېپىلسا ئۇكۇل ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. بوغمىدا قان ئېلىشنىڭ بەزىدە نەتىجىسى خىلى چوڭ بولىدۇ. ئەمما، كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەهۋالى ناچار بولسا، بىراقلا كۆپ قان ئېلىش توغرا ئەمەس. بىر قانچە كۈن ئۆتكۈچە كۈندە بىر قېتىم، ئاز ـ ئازدىن قان ئېلىش لازىم ياكى پاچاق ساهەسىگە هىجامەت قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يالۇغلىنىش ئېغىر بولماي ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، گەدەنىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئىككى تەرىپىگە هىجامەت قويۇش كېرەك. هىجامەت قويغان جايدىن بىرئاز قان چىقارسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئالمىسىمۇ بولسا قان ئالماستىن مۇڭاپىق سۈرگە دورىسى بېرىشلا كۈپايە قىلىدۇ. ئەمما بىمارنىڭ تىلى سىرتقا چىقىپ ئەهۋالى ناچارلاشقاندا، دەرهال تىل ئاستى تومۇرلىرىدىن بولسىمۇ قان چىقىرىش لازىم.

خاس قان ماددىسىدىن بولغان بولسا، ئىچكى تەرەپتىن ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى نېلۇپەر، ئەرقى شىپالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە سىرتقى تەرەپتىن گالغا ھۆل يۇمغاقسۇت ياكى مارجان شوخلىسىنى تېڭىش ياكى ئاق سەندەلنى سۈرۈپ چېپىش لازىم.

ئەگەر سەپرادىن بولسا مەتبۇخى ھېلىلە، ئەرقى ئەنگۇر شىپا، ئەرقى كاسنە بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئەنجۇر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقلىرىنى ئايرىم ياكى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇيى بىلەن گالنى چايقاش لازىم. قوينىڭ ياكى توخۇنىڭ ئۆتىنى سىرتتىن سۈركەش لازىم. بىر قوشۇق سىركىنى بىر قوشۇق قاينىق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئېغىز چايقاش لازىم.

ئەگەر چوڭ تەرەت قاتتىق ياكى تەستە كەلسە تۆۋەندىكى يۇمشاتقۇچى ھۆقنىنى ئىشلىتىش كېرەك:

بۇغداي كېپىكى 30 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 15 گرام، ئىكلىلمىلىك 12 گرام، ئەنجۇر قېقى 21 گرام، تۇز 24 گرام، قارا شېكەر 36 گرام، ئاچچىق سۇ (ئەبكامە) 30 مىللىلىتىر.

قارا شېكەر، سىركە، تۇزدىن باشقىلارنى قاينىتىپ، سۈزگەندىن كېيىن قالغان دورىلارنى قوشۇپ، كىلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىر قېتىمدىلا ھۆقنە قىلىش كېرەك.

كېسەلنىڭ 3 ـ كۈنى پۇنۇسنى كالا سۈتىدە ئېزىپ گالنى چايقاش لازىم. بوغمىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تاشقى تەرەپتىن سوغۇق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا يالۇغلانغاندىن پەيدا بولغان ئوفۇنەتلەرنى بەدەنگە تارقىتىپ قويىدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە، يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن بىللە ئايارەج پەيقىرا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

سىلىشتۇرما تەشخىس: بوغما كېسەللىكى بىلەن بادامسىمانبەز يالۇغنى ئوبدان پەرقلەندۇرۇش لازىم. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ئوخشىشىپ كېتىدۇ. مۇھىم بەلگىسى ئىششىقتا بولۇپ، بوغمىدا ياپىلاق كېڭەيگەن ئىششىق ھەم ئاق پەردە بولىدۇ. بادامسىمانبەز يالۇغدا ئىششىق ئايرىم چاپلاپ قويغاندەك كۆرۈنىدۇ.

ئاقىۋىتى: بوغما يۇرەككە تەسىر قىلسا ئاقىۋىتى يامان بولۇپ، ئۆپكىگە تەسىر قىلسا ئۆپكە يالۇغنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بوغما ئېغىر ئۆتكەندە قىزىتما بولۇش، تارتىشىپ قېلىشلارنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ ۋە يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ھايانقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بوغمىنى ۋاقتىدا جىددىي داۋالاش كېرەك.

ئاۋاز نوخۇلداپ چىقىش

ئاۋازنوخۇلداپ چىقىش (خەنان) سۆزلىگەندە ئاۋاز ياخشى چىقماي نوخۇلداپ، ئېنىق ئاڭلىغىلى بولمىغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە قان ۋە سەپرانىك غالىب كېلىپ گالغا يامان تەسىر قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر بادامسىمانىبەز ياللۇغى ۋە كىچىك تىل ياللۇغىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپمۇ قارايدۇ.

ئالامىتى

بىمار سۆز قىلغاندا ئاۋازى نوخۇلداپ ئېنىق چىقمايدۇ. باشقىلار بىمارنىڭ نېمە دەۋاتقانلىقىنى ئاساسىي جەھەتتىن ئېنىق ئايرىيالمايدۇ. بىمار سۇ ئىچسە سۇ بۇرنىدىن چىقىپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ كۆزى قىزغۇچ كۆرۈنىدۇ ۋە ياشقا تولغان بولىدۇ. بېشى بەزىدە يەڭگىل، بەزىدە قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى

زۆرۈر تېپىلسا ئالدى بىلەن قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. يۇمغاقسۇت سۇيى، يەرلىك شوخلا سۇيى ۋە كاسىنە، ئوسۇڭ سۇلىرىنى قوشۇپ ياكى مەزكۇر سۇلاردا مۇۋاپىق مىقداردىكى ھۇزۇزنى ئېرىتىپ ئېغىزغا ئېلىپ غار ـ غار قىلىش كېرەك. ئەگەر ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە مەزكۇر دورىلارنىڭ سۇيىدىن مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچىش لازىم. ئانار پوستى، موزا، تۇزلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، باش بارماقتا مىلاپ، كۇندە 10 ~ 12 قېتىم بادامسىمانىبەز ياللۇغى بار جايلارغا سۈركەش كېرەك. ياكى ئانار پوستى، نۆشۈدۇر-لەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسە ۋە موزىنى خېنە ياكى خام ئانار سۇيىدە قاينىتىپ، سۇيىنى ئېغىزغا ئېلىپ غار ـ غار قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ ئوڭلانمىسا سەپرانىك

مۇسھىلىنى بېرىش كېرەك. چۇشكۇرتكۇچى دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلمىدۇ. بۇرۇن بوۋاسىرىنى داۋالاشتا قوللانغان تەدبىرلەرنى يەڭگىلرەك دەرىجىدە قوللانسىمۇ بولىدۇ. موزىنى يېرىپ تاتلىق ئانار سۇيىدە بىر پەس قاينىتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئەنزىروت، كۇندۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا مەزكۇر سۇنى تېمىتىش ياكى موزىنى ئانار سۇيىدە قاينىتىپ سۇيىنى ئېغىزغا ئېلىپ غار ـ غار قىلىش لازىم.

ئاۋاز پۇتۇش

ئاۋاز پۇتۇش (بۇتلانۇسسەۋتى) ھەر خىل سەۋەبلەردىن ئاۋازنىڭ نورمالىلىقتىن بۇزۇلۇشى ياكى ئاۋازنىڭ پۈتۈپ نورمال ئاۋاز چىقىرالماسلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

ھەرخىل ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ گالغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە: ① مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. گالنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل ـ قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، بۇ مۆتىدىللىك ئاۋازنىڭ نورمال چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ماددىسىز ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق غالىب كەلسە، گالنىڭ ئەسلىي مىزاجى بۇزۇلۇپ ئاۋاز ئۆزگىرىدۇ ھەمدە سەۋەبنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ، ئاۋاز ھەرخىل دەرىجىدە پۈتۈپ قالىدۇ؛ ② نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ مېڭىۋە تەرەپتىن گالغا قۇيۇلۇشىدىن ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ. بۇ نەزلە ئاۋازى دەپمۇ ئاتىلىدۇ؛ ③ ھەرخىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە، گالدىكى سۇيۇقلۇق يوقالغانلىقتىن قۇرۇقلۇق ئېشىپ ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ.

تاشقى جەھەتتە: كۇچلۇك ھەرىكەتلەردىن كېيىن بەدەن راسا قىزىپ تۇرغاندا مۇزدەك سۇ ئىچىش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن گالغا سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، ئاۋاز پەردىلىرىنى ھەددىدىن زىيادە كۇچەپ ئىشلىتىش، يەنى يۇقىرى ئاۋازدا ئۇزمەي ناخشا ئېيتىش، ۋارقىراپ ئۇزۇنغىچە قاتتىق يىغلاش، ئۇزاق مۇددەت كۇچەپ سۆزلەش، بۇس، چاڭ ـ توزان، ئىس، غىدىقلىغۇچى گازلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش، ھەددىدىن زىيادە تاماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ.

ئالامىتى

سۆزلىگەندە خىرقىراپ ئاۋاز ئېنىق چىقمايدۇ ياكى كىسىلداپ قالىدۇ.

ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا يېڭى باشلانغاندا گال ئىچى قىزىرىپ قىچىشىدۇ ۋە قۇرۇيدۇ. ئاۋازنىڭ پۈتۈشى قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ ئېغىرلىشىدۇ. گال ئاغرىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تۈكۈرۈك ئاز كېلىدۇ. ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا، بىر ئاز ئارام تاپىدۇ ۋە ئاۋازدا ياخشىلىنىپ قالغاندەك بولىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈكتىن بولغان بولسا گال ئانچە بەك قۇرۇمايدۇ، قىزىتمايدۇ، ئاغرىمايدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. ھۆللۈك، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ئاۋاز پۈتۈش ئېغىرلىشىدۇ.

ئەگەر باشقا سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، شۇ سەۋەبلەر ئالدىدىن ئۆتكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋاسى

داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئوبدان ئېنىقلاپ، شۇ سەۋەبنى تۈگىتىش، مىزاجنى تەڭشەش ۋە گالنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئاۋازنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، گالنى نەمدەپ ئاۋازنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ھەببى سۈئال بارىدىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ تالنى شۇمۇپ تەمىنى يۇتۇش كېرەك. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. ئۆچكە سۈتىگە ئازراق زەنجىۋىل قوشۇپ ئىچسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقلاردىن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنى ئىچىش، توخۇ گۆشىنى سەۋزە، چامغۇرلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم. لوئوقى ئەنجۇر، لوئوقى كەرنەپلەرنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ھۆللۈك ۋە سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئاچچىق بادام مېغىزى، زىغىر ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، رۇببىسۇس، ئەرەب يېلىمىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، نۇقۇت چوڭلۇقىدا كۈملاچ قىلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ تال شۇمۇپ تەمىنى يۇتۇش لازىم. تاللاشقا ھەببى غارىقۇن بېرىش لازىم. سوغۇقتىن بولغانلارغا بىر ئاز ھېكنى قاينات

سۇدا ئېرىتىپ گالنى چايقاش لازىم. ئانارنىڭ بېغىنى ئېلىۋېتىپ كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، چوغ ئۈستىگە بىر ئاز قويغاندىن كېيىن ھور چىقىشقا باشلىغاندا تۆشۈكدىن بىرئاز بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قوشۇپ ئازراق تۇرغۇزۇپ، چوغدىن ئېلىپ سىقىپ، سۈيىنى ئىچىشكە بېرىش ياكى لوئوقى زەنجىۋىل، لوئوقى ئەنجۈر، لوئوقى ھۆلبەلەرنى بېرىش لازىم.

ئەگەر زۇكام نەزلە تەسىرىدىن بولغان بولسا لوئوقى سەرپىستان، شەربىتى ئۈنناپلارغا كۆكنار ئۇرۇقى، بادام مېغىزى شىرىسى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئاۋاز بۇزۇلسا كۆكنار شاكىلىدىن بەش گرام، مارجان شوخلىسىدىن 10 گرام، زىغىر ئۇرۇقىدىن 20 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، كەتىرا ياكى سەمغى ئەرەبى قوشۇپ گالنى چايقاش ۋە ئىچىش كېرەك.

گالنىڭ مىزاجىنى تەكشەش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى چارە ۋە دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى:

ئارپا قاينىتقان سۈنى ئىچىش، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچىش كېرەك.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشنى داۋالاش ئۈسۈللىرى قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىنى داۋالاشقا ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئارچىنى قاينىتىپ سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۈزۈنغا سوزۇلغان ئاۋاز پۈتۈشكە داۋائى تىنىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چەلەك، كاكنەچ، قىچىلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، گالنى چايقاش لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: ئومۇمەن ئاۋاز بۇزۇلۇپ، پۈتۈپ قالغان كىشىلەر ھەرخىل زىيانلىق نەرسىلەر، يەنى چاڭ ـ توزان، ئاچچىق ـ چۈچۈك تاماقلار، ئۆتكۈر قىزىق ۋە سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، تاماكا چەكمەسلىك، قاتتىق ئاۋاز بىلەن توۋلاش، ئۈزاق مۇددەت ۋارقىراپ يىغلاشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

گالغا يېمەكلىكلەر تۇرۇپ قېلىش

گالغا يېمەكلىكلەر تۇرۇپ قېلىش يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا بەزى نەرسىلەرنىڭ بولۇپمۇ قاتتىق گۆش، قاتتىق نان، سۆڭەك پارچىلىرىنىڭ تۆۋەنگە چۈشمەي ياكى سىرتقا چىقماي گالدا تۇرۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ناتوغرا ئىستېمال قىلىش بولۇپمۇ قاتتىق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: قاتتىق گۆش، قاتتىق نان، سۆڭەك پارچىسى قاتارلىقلارنى ئوبدان چاينىماي، گالدىن راۋان ئۆتۈش سالاھىيىتىگە كەلتۈرمەي تۈرۈپلا ئالدىراپ يۇتۇش ياكى دەقەتسىزلىكتىن بېلىق قىلتىرىقى، بېلىق قاسىرىقى ۋە بېھىنىڭ ئۈرۈقى قاتارلىق سىلىق نەرسىلەر گالغا كېتىپ قېلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يېمەكلىكلەرنىڭ بەزىلىرى تۆۋەنگە چۈشۈپ كەتمەي ياكى چىقىپ كەتمەي گالغا قاپلىشىپ قالىدۇ ياكى بېلىق قىلتىرىقى ۋە قاسىرىقىدەك نەرسىلەر گالغا قاپلىشىپ تۇرۇپ قالىدۇ. گەرچە چوڭ خەۋپ بولمىسىمۇ كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. ئېغىزنى چوڭ ئاچقۇزۇپ تەكشۈرگەندە بۇ نەرسىلەرنى كۆپىنچە ھاللاردا كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى

گالغا تۇرۇپ قالغان نەرسە گۆش، نان، سىلىق سۆڭەك، بېھىنىڭ ئۈرۈقى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش يۇمشاق، سىلىق نەرسىلەر بولسا، ئۇ ھالدا كېسەلنىڭ گەدىنى ۋە ئىككى تاغقىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئۇرسا تاشقىرىغا چىقىپ كېتىدۇ ياكى تۆۋەن تەرەپكە چۈشىدۇ. ئەگەر تۆۋەن تەرەپكە چۈشۈپ كەتكەنلىكى بىلىنسە، ئۇ ھالدا لوئابلارنى ۋە يۇمشاق ئاتلىغا ئوخشاش تاماقلارنى بەرسە، ئۆزىنىڭ يۇمشاقلىقى بىلەن گالغا تۇرۇپ قالغان نەرسىنى سىلىقلاپ ئاشقازانغا چۈشۈرىدۇ. ئاندىن كېيىن قەيى قىلسا قەيى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ياخشىراق ئۇسۇل شۇكى، ئاۋۋال ئوتلاپ ئىچىدىغان يۇمشاق تاماقلار بىلەن ئاشقازاننى تولدۇرۇپ ئاندىن قەيى قىلىش لازىم.

ئەگەر تۇرۇپ قالغان نەرسە قىلتىرىق، تىكەنگە ئوخشاش نەرسىلەر بولسا، بىر پارچە پاختىنى ياكى بىر پارچە يۇڭنى ئېلىپ پىششىق ۋە ئۇزۇن يىپتا ئوبدان چىگىپ، ئاندىن ھەسەلگە ئوراپ، يۇتقۇزۇپ، مۇۋاپىق ۋاقىت تاقەت قىلىپ تۇرسا، ھەسەل ئېرىپ قىلتىرىق ۋە تىكەن پاختىغا ياكى يۇڭغا يېپىشىدۇ، ئاندىن يىپنى ئاستا تارتسا بولىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: بىر دانە قۇرۇق ئەنجۈرنى يىپقا چىگىپ چالا چايناپ يۇتۇپ، ئاندىن يىپنى تارتسا، تۇرۇپ قالغان نەرسىنى ھەربىكەتلەندۈرۈپ تاشقىرىغا چىقىرىدۇ.

ئەگەر گالغا تۇرۇپ قالغان نەرسە تۆۋەنگە ماڭماي ياكى تاشقىرى چىقماي شۇ جايدا بىر مەزگىل تۇرۇپ قالسا، زاغۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ، قىزىق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە، بۇ نەرسىنى چىقىرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان نەرسىنى ئاشقازاندا تۇرغۇزۇش توغرا ئەمەس، چۈنكى غەيرىي نەرسە ئاشقازانغا چۈشۈپ تۇرۇپ قالغاندا ئاشقازاننى ياكى ئۇچەينى جاراھەتلەندۈرۈپ قويۇش خەۋپى بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللارنى قوللىنىپ گالغا تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى چىقارغاندا گالنى جاراھەتلەندۈرۈپ قويسا سوغۇق لوئابلار، مەسىلەن: بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقلىرىغا ئوخشاش ئۇرۇقلارنىڭ لوئابى بىلەن غار ـ غار قىلىش، ئوتلاپ ئىچىدىغان مۇناسىپ يۇمشاق تاماقلارنى ۋە لوئابلارنى ئىچىش، ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولۇپ، مىزاجى قان مىزاج بولسا، ئىششىق پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈن غار ـ غارنى كۆپرەك قىلىش، شىرنىلىك، ئۆتكۈر ئەمەس نەرسىلەرنى يېيىش لازىم. شۇندىلا كېسەللىككە سەۋەب بولىدىغان ماددىلارنىڭ كۆچىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

غەيرىي نەرسىلەرنى يۇتۇۋېلىش

غەيرىي نەرسىلەرنى يۇتۇۋېلىش ئېھتىياتسىزلىقتىن ھەرخىل غەيرىي نەرسىلەر بولۇپمۇ مىخ، يىڭنە، تۆمۈر پارچىسى ۋە سۆڭەك پارچىلىرىنىڭ گالغا سانجىلىپ قالغانلىقى ياكى تەڭگە، مارجانغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يۇتۇۋالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى

بۇ ئەھۋال كۆپىنچە گۆدەك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە مىخ، يىڭنە، تۆمۈر پارچىسى، تەڭگە، مارجان قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا سېلىپ ئويىنىغاندا، ئېھتىياتسىزلىقتىن مىخ، يىڭنە، تۆمۈر پارچىسى قاتارلىقلار گالغا كېتىپ قېلىپ سانجىلىپ قالىدۇ. تەڭگە، مارجان قاتارلىق نەرسىلەرنى يۇتۇۋالىدۇ.

ئالامىتى

مەزكۇر ئەھۋال چوڭ ئادەم ياكى چوڭراق بالىلاردا كۆرۈلسە، غەيرىي نەرسىلەرنىڭ گېلىغا سانجىلىپ قالغانلىقى ياكى ئۇلارنى تۇيۇقسىز يۇتۇۋالغانلىقىنى شىكايەت قىلىدۇ. كىچىك بالىلاردا كۆرۈلسە گېلىغا سانجىلىپ قالغان نەرسە تۇپەيلىدىن بىئارام بولۇپ يىغلايدۇ ياكى ئاتا ـ ئانىسى ۋە باققۇچىلار بالا ئويناۋاتقان تەڭگە، مارجان قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ يوقاپ كەتكەنلىكىنى بايقايدۇ.

داۋاسى

بالا ئويناۋاتقان تەڭگە، مارجانغا ئوخشاش نەرسىلەر يوقاپ كېتىپ ئوبدان ئىزدىسىمۇ تېپىلمىسا، كىچىك بالىلارنىڭ مەزكۇر نەرسىلەرنى يۇتۇۋالغانلىقىنى مۇقىملاشتۇرۇشقا بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا بەك ھودۇقۇپ كېتىش ھاجەتسىز. دوختۇرغا كۆرسىتىپ دوختۇرنىڭ مەسلىھىتى بويىچە چارە قىلىش كېرەك. ئادەتتە بۇ خىلدىكى نەرسىلەر بىر نەچچە كۈندىن كېيىن چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گالغا مىخ، يىڭنە، تۆمۈر پارچىسى، سۆڭەك پارچىسى سانجىلىپ قالسا ئېغىزىنى يوغان ئاچقۇزۇپ، غەيرىي نەرسىلەرنى ئەسۋاب بىلەن قىسىپ ئوڭ يۆنىلىش بويىچە ئېلىۋېتىش كېرەك ياكى ماگنىتتىن پايدىلانسىمۇ بولىدۇ. تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى ئەھۋالغا قاراپ قوللانسا بولىدۇ:

سەككىز فۇڭ ماگنىت (مىقناتىس) تېشىنى يۇمشاق ئېزىپ ئوبدان سالايە قىلىش، بىر قوشۇق ئۈزۈم شارابىغا ئارىلاشتۇرۇپ ناشتىدا ئىچىپ، يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن سانادىن 17.5 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشىلەرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرام، سەرپىسىتاندىن 30دانە ئېلىپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 52.5 گرام يېڭى شىرخىستىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ، ئىلمان ھالدا ئىچىپ، يەنە شامچە ئارقىلىق يارىدەم بېرىش لازىم. دورىنىڭ ئونۇمى كۆرۈلگەندىن كېيىن قەنت شەربىتىنى گۈلاب ۋە رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن ئىچىش، ئىچمىكى ئۇچۇن نوقۇت سۇيى ئىستېمال قىلىش لازىم.

كۈدە، پالەك قاتارلىقلارنى توغرىماستىن قورۇپ پىشۇرۇپ يېسە، گالدىكى غەيرىي نەرسىلەرنى ئورۇۋېلىپ چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

ئەگەر يىڭنە، مىخ قاتارلىق نەرسىلەر تۆۋەنگە چۈشۈپ ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرىغا سانجىلىپ قالسا، ئەڭ ياخشىسى غەربچە داۋالاش ئورۇنلىرىغا ئاپىرىپ كۆرسىتىپ دەرھال چارە قىلىش ياكى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن ۋاقتىدا ئېلىۋېتىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

مىخ، يىڭنە، تۆمۈر پارچىسى، تەڭگە، مارجان قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا سېلىپ ئويۇنماسلىق ھەققىدە بالىلارغا تەربىيە بېرىپ ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق نەرسىلەرنى ئويناش ئۈچۈن كىچىك بالىلارنىڭ قولىغا بەرمەسلىك ياكى قولى يەتكۈدەك جايلارغا قويماسلىق كېرەك. بولۇپمۇ يىڭنە، مىخ قاتارلىق نەرسىلەر گېلىغا سانجىلىپ قالسا ياكى ئۇلارنى يۇتۇۋالسا، ئەڭ ياخشىسى غەربچە داۋالاش ئورۇنلىرىغا دەرھال ئاپىرىپ ھەرخىل ئۇسۇللار ئارقىلىق تەكشۈرتۈپ، ئاكتىپ داۋالىتىش لازىم.

گال بوغۇلۇپ قېلىشقا چارە قىلىش

بۇ، ھەرخىل سىرتقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن گال بوغۇلۇپ، تېخى ئۆلۈپ قالمىغان كىشىلەرگە چارە قىلىپ قۇتۇلدۇرۇشقا قارىتىلغان.

سەۋەبى

گال بوغۇلۇش قاتىل، ئوغرى، بۇلاڭچى قاتارلىق ياماندىن غەرەزدىكى جىنايەتچىلەرنىڭ مەلۇم مەقسەت ئۈچۈن، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنىڭ گېلىنى ئارغامچا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بوغۇشى ياكى بەزى ئىرادىسىز ۋە نادان كىشىلەرنىڭ بەزىبىر روھىي ۋە جىسمانىي ئازابلارغا چىدىماي، ئېسىلىپ ئۆلۈۋېلىشقا ھەرىكەت قېلىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

بەزىدە خەربەققە ئوخشاش گالنى بوغقۇچى دورىلارنى مەقسەتلىك ياكى مەقسەتسىز ھالدا ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىنمۇ گال بوغۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۈز - كۆزلىرى كۆكىرىپ، ئېغىزدىن كۆپۈك چىقىدۇ. ئېغىرلىرىدا چىراي قارىدايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېغىزىدىن ئازراق قان چىقىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك ياكى قان چىقسا ھايات قېلىشىدىن ئاساسەن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ.

ئەگەر بوغۇلغان ۋاقتى قىسقا ۋە يەڭگىل بولسا، كۆپۈك ۋە قان چىقماي خىرقىراپ قالىدۇ، ئازراق تىنىق بولىدۇ.

ئەگەر خەربەققە ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن گال بوغۇلغان بولسا، ئېغىز ۋە بۇرنى قۇرۇپ، ھۆللۈك يوقلىشقا ئوخشاش بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى

بوغۇلۇپ قالغان ئەھۋالنى كۆرگەن ھامان دەرھال بويۇننى بوغقان نەرسىنى دەرھال بوشىتىش كېرەك. ئەگەر تىنىق ئازراق بار بولسىلا بوغۇلۇشتىن كېلىپ چىققان يۇرەك ساھەسىدە قان قېيىشتىن پەيدا بولغان نەپەس قىيىنلىشىش، چىرايى قارىيىشلارنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ باسلىق تومۇردىن بىرئاز قان ئېلىش ۋە گۇل يېغى، بەنەپشە ياغلىرىنى قىزىق سۇغا تېمىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

ئەگەر تىنىقى بار بولۇپ ھوشىغا كەلمىسە، بوغۇلغان كىشىنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ پۇتىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، سۇدىن چىقىرىپ قاتتىق ئۇۋۇلاش كېرەك. يەنە قىزىل قىچىنى سوقۇپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاپىنىغا چېپىش ھەمدە پاچاققا لوڭقا قويۇش كېرەك. كېپەكنى ياكى ئارپىنى بىرئاز قاينىتىپ بادام يېغى ياكى بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. گالىنىڭ بوغۇلغان قىسمى زەخمىلەنگەن بولسا، سىرتتىن مۇۋاپىق تۇرده داۋالاش لازىم.

ئەگەر بىمارنىڭ تىنىقى راۋان بولمىسا، كۆكرەك قىسمىنى قائىدىلىك ھالدا بېسىپ سۈنئىي نەپەس ئالدۇرۇش، كافۇر، قۇندۇز قەھرى، ئىپار قاتارلىق دورىلارنى پۇرىتىش بىلەن بىرگە ھاۋايى نەسىمنى (كىسلارۇد) كىرگۈزۈش ياكى مەخسۇس چۈشكۈرتكۈچى دورىلار، مەسىلەن: كۇندۇش، پەرپىيۇن، ھەققۇنەزلى قاتارلىقلارنى بۇرۇن ئىچىگە ئاز مىقداردا پۇركۇش كېرەك.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۆلۈم خەۋپىدىن قۇتۇلۇپ قالغان تەقدىردىمۇ مەلۇم ۋاقىت پەرۋىش قىلىشنى كۈچەيتىش لازىم. مەسىلەن: قاتتىق ـ يىرىك، قالايمىقان تاماقلارنى يېيىش، قاتتىق ئاۋازدا سۆزلەش، توپا، چاڭ ـ توزان، ئۆتكۈر ئىسسىق ـ سوغۇق ئامىللاردىن ساقلىنىش ۋە روھىي جەھەتتە پەرۋىش قىلىپ كۈتۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار

كالپۇك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار

مەلھىمى ئىسپىداج

تەركىبى: قەلەي ئۇپىسى، موزا، نىشاستە، كەتىرا ھەربىرى يەتتە گرام، توخۇ يېغى 30 گرام، كالا يىلىكى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ياغنى ئېرىتىپ مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل كالپۇك يېرىلىشلارغا سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. دورا چاپمىغان مەزگىلدە كالپۇكقا تۇخۇمنىڭ ئېقى سۈركەپ قويۇلىدۇ.

مەلھىمى مۇردارسەنگى

تەركىبى: مۇردارسەنگى، قەلەي ئۇپىسى، زەپەر، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ھەربىرى ئۈچ گرام، بادام يېغى، ئاق موم ھەربىرى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ياغنى ئېرىتىپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كالپۇك يېرىلغاندا سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

تىلايى ھۇزۇز

تەركىبى: ھۇزۇز، بابۇنە، ئارپا ئۇنى ھەربىرى ئۈچ گرام، ئەنگۇر شىپا مېۋىسىنىڭ سۈيى 10 مىللىلىتىر، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئەنگۇر شىپا سۈيى ۋە بادام

يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كالپۇك ئىششىقى ئۈچۈن سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلايى شىبىت

تەركىبى: سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، گۈل بابۇنە، ئىكلىلمىلىك ھەربىرى ئۈچ گرام، گۈل يېغى 10 مىللىلىتىر، سىركە 10 مىللىلىتىر.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، قائىدە بويىچە تىلا ياساپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا كالپۇك ئىششىقىغا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

ئېغىز شىللىق پەردىسىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار

داۋائى قۇلاڭ (1 ـ نۇسخا)

تەركىب: قىزىلگۈل گۈلى ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق ئۇرۇق، تاباشىر، نىشاستە، كۆك ماش، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، خېنە يوپۇرمىقى، سۇماق، ئاقىرقەرھا ھەربىرى بەش گرام، كافۇر ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا ئېغىز شىللىق پەردىلىرىگە سېپىلىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئېغىز شىللىق پەردىلىرى قىزارغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋائى قۇلائى ئەبىيەز

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك ئۇرۇقى، مامىرانچىنى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئانار پوستى، قىزىلگۈل ھەربىرى ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا ئېغىز شىللىق پەردىلىرىگە سېپىپ قويۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئېغىز شىللىق پەردىلىرى ئاق چېچەكلەپ ئاغرىغانغا پايدا قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا 10 گرام ھەسەلگە بىر قوشۇق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، ئەتىگەن ـ ئاخشام ئېغىزنى چايقىسىمۇ بولىدۇ.

چىش ۋە چىش مىلىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار

تەرياقى ئەسنان (1 ـ نۇسخا)

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، ھىلگ، مۇرمەككى، قارىمۇچ، يۇمىلاق زىراۋەندە، تۇم زەنجىۋىل، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى ئۈچ گرام، ھەسەل 24 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا مەزكۇر دورىدىن بىر گرام ئېلىپ، ئاغرىق چىش ئۈستىگە قويۇپ چىشلەپ، ئىككى ~ ئۈچ مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇتۇۋەتسە بولىدۇ ياكى مەزكۇر دورىنى پاختىغا مىلاپ، چىشنىڭ كاۋىكىغا سىلىپ قويسىمۇ بولىدۇ.

تەرياقى ئەسنان (2 ـ نۇسخا)

تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، كاۋاۋاۋىچىن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى ئۈچ گرام، ھەسەل 18 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا ئاغرىق چىشقا چىشلەپ، بىرئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇتۇۋەتسە بولىدۇ.

قوشۇمچە: ئەگەر چىشنى قۇرت يەپ كاۋاك بولۇپ ئاغرىقى ئۇزۇنغا سوزۇلسا، بىر تال سىمنىڭ ئۇچىنى ئېگىپ قىزىتىپ، يەڭگىل ـ يەڭگىل بىر قانچە قېتىم يەرلىك ئورۇنى داغلىسا ئاغرىق يوقىلىدۇ. لېكىن كالپۇك، ئېغىز ئىچىنى كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

تەريالى ئەسنان (3 ـ نۇسخا)

تەركىبى: ئاقىرقەرھا 10 گرام، كافۇر بەش گرام، گۈل يېغى 15 گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۇرگەندىن كېيىن ساقلاپ قويۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: لازىم تېپىلغاندا پاكىز پاختىنى دورىغا چىلاپ، ئاغرىق چىشقا بېسىپ قويۇلىدۇ.

سۇنۇنى سۆرۈنجان (سۆرۈنجانلىق چىش تالقىنى)

تەركىبى: سۆرۈنجان، قەلەمپۇر، سەئدى كۈفى، يۇلغۇن مېۋىسى، سىرىق ھېلىلە، ئاق سەندەل، قىزىلگۈللەر تەڭ مىقداردا.
تەييارلىنىشى: يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چىش ئاجىزلىقلىرىنى داۋالايدۇ.

سۇنۇنى مۇرمەككى مۇتەييېپ

تەركىبى: مۇرمەككى، جويۇز، ئۇبھەل، ئاقىرقەرھالار تەڭ مىقداردا.
تەييارلىنىشى: سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چىشقا بېسىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

سۇنۇنى مۇرچ

تەركىبى: قارىمۇچ سەككىز گرام، تۇغرىغۇ ياكى گۈل ئەرمىنى بەش گرام، ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك ھەربىرى ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: سوقۇپ چىش تۇۋۈگە بېسىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ھۆللۈكتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

سۇنۇنى مۇجلى

تەركىبى: يۇلغۇن مېۋىسى، كۆپۈكى دەريا، پىلپىل، قاقىلە، زەنجىۋىل ھەربىرى ئالتە

گرام، هىندى تۇزى 30 گرام، قورۇلغان ئارپا 21 گرام.

تەييارلىنىشى: سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چىشقا سېپىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش داغلىرىنى يوقىتىپ پارقىرىتىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

سۇنۇنى كەت هىندى

تەركىبى: كەت هىندى، تاتلىق قۇستە، تۇتىيا، زەنجىۋىل تەڭ مىقدارda.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش تۇۋىدىكى ئۆسۈپ قالغان ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. چىش تۇۋى ئاقمىسىنى داۋالايدۇ.

سۇنۇنى مۇرمەككى

تەركىبى: مۇرمەككى، نۆشۈدۇر، سەۋسەن يىلتىزى، زەرنىخ، ئاقىرقەرها تەڭ مىقدارda.

تەييارلىنىشى: سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش تۇۋىگە چۈشكەن يەل يارا (ئاكىلە)، ئاقما (ناسۇر) لارنى داۋالايدۇ. قاننى توختىتىدۇ.

سۇنۇنى نەمەك

تەركىبى: ئاچچىق ئانار پوستى، تاتلىق ئانار پوستى هەربىرى 30 گرام، هىندى تۇزى، نۆشۈدۇر 15 گرام، موزا، ئانارگۈلى، زەمچە، نەغەزگۈلى، ئاقىرقەرهالارنىڭ هەر بىرىدىن 30 گرام، سۇماق 45 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمىلاچلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا بىر دانىنى سوقۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش تۇۋىدىكى يەل يارا، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.

سۇنۇنى لەسسە

تەركىبى: تاغ تېكىسىنىڭ كۆيدۇرۇلگەن مۇڭگۈزى، ئەندىرانى تۇزى، سىرىق هېلىلە

پوستی، قىزىلگۇل ھەربىرى ئالتە گرام، ئانارگۈلى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: سوقۇپ چىشقا سېپىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش مىلىكى بوشىشىش ۋە قاناشلارنى داۋالايدۇ.

مىدىرلىغان چىشنى چىڭىتقۇچى دورىلار

سۈنۈنى مۇتەھەررىك (1 ـ نۇسخا)

تەركىبى: زىراۋەندى مۇدەھرەج، كۈندۇر، دەمۇلئەخۋەين (خۇنسىياۋشان)، بىخ سەۋسەن، ئاقىرقەرھا، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ھەربىرى يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتە تاسقىغاندىن كېيىن ، تالقان قىلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا مىدىرلاپ قالغان چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىپ قويۇلىدۇ.

سۈنۈنى مۇتەھەررىك (2 ـ نۇسخا)

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئامىلە مۇقەششەر، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، ئاقاقىيا، بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى، تاباشىر ھەربىرى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا ئاغرىق چىشقا بېسىپ قويۇلىدۇ.

سۈنۈنى ئاكىلە

تەركىبى: ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار پوستى ھەربىرى سەككىز گرام، نەمەك ھىندى، نۆشادۇر ھەربىرى 13.5 گرام، موزا، ئانارگۈلى، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، نەغەزگۈلى، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 27 گرام، سۇماق 40 گرام، كافۇر 10 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىپ قويۇلىدۇ.

سۈنۈنى شەب

تەركىبى: مۇرمەككى، تۈتىيا، زەمچە، نىشاستە، قىزىلگۈل، ئاچچىق ئانار ياغىچىنىڭ پوستى، ھېلىلە ئۆكچىسى، سوك (ئاملە جەۋھىرى)، ئانارگۈلى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى تەڭ مىقدارda.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىدرلاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ.

سۈنۈنى مۇمسىك

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاملە، زەمچە، ئاقاقىيا تەڭ مىقدارda.

تەييارلىنىشى: سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوشۇشۇپ كەتكەن چىشلارنى چىڭىتىدۇ.

گال كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلار

قۇللائى ھەلق

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، نەغەز گۈلى، موزا، كۈندۈر، زەپەر ھەربىرى ئۈچ گرام، نۆشۈدۈر بەش گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، بىر جىڭ سىركىگە چىلاپ قويۇپ، ھەرخىل گال ئاغرىقلىرىدا شۇ سىركە بىلەن گال چايقىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئىشلەتكەندە، ئۇنىڭغا ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ چايقىسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى مىشكى

تەركىبى: فۇپەل، قەلەمپۇر، خولىنجان ھەربىرى ئۈچ گرام، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سىرىق ھېلىلە پوستى، لاچىندانە ھىندى ھەربىرى 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - ئاخشامدا ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ تەمى يۇتۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا ئىككى ~ ئۈچ ھەب ئىشلىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئېغىز سېسىق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋائى شىقاقۇللىسان

تەركىبى: ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى يەتتە گرام، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، داكا خالتىغا ئېلىپ، مىللىلىتىر قاينىق سۈغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قائىدە بويىچە شىرىسىنى چىقىرىپ، كالا يىلىكىنى توخۇ يېغىدا ئېرىتىپ، دورىلارنىڭ شىرىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغاندا تىل يېرىلغان كىشىلەر ئەتىگەن - ئاخشامدا تىلىغا سۈركەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر كۈنى بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋائى ۋەرەمى كام (گال ئىششىقى دورىسى)

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، نوقۇت ئۇنى ھەربىرى ئۈچ گرام، كافۇر بىر گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان قىلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تىل ۋە كىچىك تىل ئىششىغان بىمارلار قاينىق سۈدا ئېرىتىپ، ئېغىزىنى غار - غار قىلىدۇ.

هەببى خانازىر

تەركىبى: سەبرە توققۇز گرام، غارىقۇن سەككىز گرام، ئەنزىرۇت 12 گرام، شەھمەنزەل بەش گرام، تۇربۇت 21 گرام، جاۋاشىر ئۇچ گرام، نۆشۈدۇر ئالتە گرام، سوقمۇنىيا بەش گرام.

تەييارلىنىشى: كۇدە سۇيمدە ھەب قىلىپ ئۇچ گرامدىن يەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: گالغا (بويۇن بەزلىرىگە) چۈشكەن جاراھەتنى (لىمفا سىلىنى) داۋالايدۇ.

گال بادامسىمانبەز ئىششىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

ئەگەر سەپرا ماددىسىدىن ئىششىغان بولسا ھەببى شىفاھىيە، ھەببى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، شەربىتى سىركەنجۈبىل، سۇفۇپى ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىق دورىلارنى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

گالنى چايقاش ئۇچۇن قارا ئۇجمە، شاتۇت، چۇچۇمەل ئالما، كاكىنەچ، كۆك پۇرچاق، ئارپا قاتارلىق دورىلارنى يەككە ھالەتتە قاينىتىپ، سۇيى ئىسسىق ھالەتتە گالنى چايقىسا، ئىششىقنى تېز ياندۇرىدۇ.

سىرتتىن گۇل يېغى، بادام يېغى، بىنەپشە ياغلىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ياغلايدۇ.

ئەگەر بەلغەم سەۋەبىدىن ئىششىغان بولسا ھەببى ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا، مەجۇنى نۇجاھ، بەرشىشا، مەتبۇخى ھېلىلە قاتارلىق دورىلار كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ، گالنى چايقاش ئۇچۇن بابۇنە، ئانار پوستى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قۇرۇق ئۇزۇملەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، گالنى كۇندە ئۇچ قېتىم چايقايدۇ. بىر قوشۇقتىن ئۇچ قېتىم ئىچسىمۇ بولىدۇ. سىرتتىن گۇل يېغى ياكى كۇچۇلا يېغى بىلەن ياغلىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا ماددىسىدىن ئىششىغان بولسا، سەۋدانى تازىلىغۇچى ۋە پىشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى بىنەپشە، مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىقلار، شۇنىڭدەك قىزىلگۇل، گۇلبىنەپشە، رۇم بەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيى بىلەن بىمارنىڭ گېلى چايقىلىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

مەتبۇخى خەشخاش

پوستى خەشخاش، چىلان، ئوسۇك ئۇرۇقى، كۆك ماش، ئەنگۈر شىپا، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئۈچ گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بەش گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ گال چايقىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، زىغىر ئۇرۇقى، بادام مېغىزى ھەربىرى 15 گرام، رۇببىسۇس يەتتە گرام، ئاق شېكەر 82 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 گرامدىن ئۈچ قېتىم شۇمۇپ ئىچىلىدۇ.

يەنە ئەنگۈر شىپا 10 گرام، ئىسپىغۇل 10 گرام، بېھى ئۇرۇقى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىر چەينەككە سېلىپ دەملەپ، قىزىق پېتى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

ھەر خىل قۇرۇق ئىسسىق ۋە قۇرۇق سوغۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئىككىنچى جلددىدا ئۇچرايدىغان ئاتالغۇلار سىلىشتۇرمىسى *

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى

ئا

ئابىلەئى كام	آبِلَەءِكَامْ (ف)	تاڭلاي سۇلۇق يىرىڭلىق ئىششىق	腭水脓肿
ئاتەشەك	آتَشَكْ (ف)	سىفلىس، گانگرېنا	梅毒，坏疽
ئاشۇبى چەشم	آشُوبِ چَشْم (ف)	كۆز قىزىرىش، ئۆتكۈر كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى ياللۇغى	火眼，红眼病 急性结膜炎
ئاكىلەتۇلفەمى	آكِلَةُالْفَمِ (ع)	ئېغىز گۆشخور چاقىسى	口腔坏疽
ئاماسى زەبان	آمَاسِ زَبَانْ (ف)	تىل ۋەرەمى، تىل ئىششىقى	舌炎，舌头炎肿
ئاماسهايى بىنى	آمَاسهَايِ بِيْنِى (ف)	بۇرۇن ۋەرەملىرى	鼻炎(复)
ئاماسهايى گۇش	آمَاسْهَايِ گُوشْ (ف)	قۇلاق ۋەرەملىرى، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى	耳炎(复)，耳道炎， 中耳炎
ئاماسهايى لەب	آمَاسْهَايِ لَبْ (ف)	كالپۇك ۋەرەملىرى، كالپۇك ئىششىقلىرى	嘴唇炎肿(复)

* مەزكۇر ئاتالغۇلارنى يولداش ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ 1980 ـ يىلى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈشكە رىياسەتچىلىك قىلغاندىن باشلاپ توپلىغان ئىدى، ھازىر قايتىدىن تولۇقلاپ، مەزكۇر جىلدنىڭ ئاخىرىغا قوشۇمچە قىلدى.

ـــ باش مۇھەررىر ئىسھاقجان مەھمۇد

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى

ئە

ئەتۇس	عَطُوْس (ع)	چۇشكۇرتكۈچى (دورىلار)	打喷嚏剂
ئەتىس	عَطْس (ع)	چۇشكۇرۇش	打喷嚏
ئەجفان	اَجْفَانْ (ع)	قاپاقلار	上下眼脸
ئەدۋىيەئى رادىئە	اَدْوِيَەءِ رَادِعَه (ع)	تورمۇزلىغۇچى دورىلار	抑制剂
ئەدۋىيەئى مۇھەللىلە	اَدْوِيَەءِ مُحَلِّلَه (ع)	ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار	消炎剂(复)
ئەرەزۇلخەشەمى	عَرَضُ الْخَشَمِ (ع)	ئىككىلەمچى پۇراش ئاجىزلىقى	并发性嗅觉虚弱
ئەرەق	عَرَقْ (ع)	دورا پارلىق سۇيى	药物蒸流水,药露
ئەزەمۇللىسانى	عَظَمُ اللِّسَانِ (ع)	تىل يوغىناش	舌胖
ئەزمى مۇلتەۋي، ئەسفەلى	عَظْمِ مُلْتَوِى اَسْغَلِ (ع)	تۆۋەنكى ئەگرى سۆڭەك	下弯曲骨
ئەزمى مىسفات	عَظْمِ مِصْفَاتْ (ع)	غەلۋىرسىمان سۆڭەك	筛骨
ئەسابى ئەينىييە	اَعْصَابِ عَيْنِيَّه (ع)	كۆز نېرۋىلىرى	眼神经(复)
ئەسابۇلئەنفى	اَعْصَابُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن نېرۋىلىرى	鼻神经(复)
ئەسابۇلخەيشۇمى	اَعْصَابُ الْخَيْشُومِ (ع)	بۇرۇن پەردىسى نېرۋىلىرى	鼻神经(复)
ئەسابى زائىقە	اَعْصَابِ ذَائِقَه (ع)	تەم سېزىش نېرۋىلىرى	味觉神经(复)

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
ئەسابى سامىئە	اَعْصَابِ سَامِعَه (ع)	ئاڭلاش نېرۋىلىرى	听神经(复)
ئەسابى شامىمە	اَعْصَابِ شَامَّه (ع)	پۇراش نېرۋىلىرى	嗅觉神经(复)
ئەسابى ھىسسى	اَعْصَابِ حِسِّ (ع)	سەزگۈ نېرۋىلىرى	感觉神经(复)
ئەسەب	عَصَبْ (ع)	نېرۋا	神经
ئەسەبۇلھەنەكى	عَصَبُ الْحَنَكِ (ع)	گال - يۇتقۇنچاق نېرۋىسى	咽喉神经
ئەسەبى فەككى ئەلا	عَصَبِ فَكِّ اَعْلٰى (ع)	گال ئۈستۈنكى نېرۋىسى	喉上神经
ئەسەبى مۇجەۋۋەفە	عَصَبِ مُجَوَّفَه (ع)	كۆرۈش نېرۋىسى غىلاپى	视神经鞘
ئەسنان	الاَسْنَانْ (ع)	چىشلار	牙齿(复)
ئەشائ	عَشَاء (ع)	نامازشام قارىغۇسى	夜盲症
ئەمرازۇلئەينى	اَمْرَاضُ الْعَيْنِ (ع)	كۆز كېسەللىكلىرى	眼科疾病(复)
ئەنف	اَنْف (ع)	بۇرۇن	鼻,鼻子
ئەھداب	اَھْدَابْ (ع)	كىرپىكلەر	睫毛(复)
ئەۋجائۇلئەينى	اَوْجَاعُ الْعَيْنِ (ع)	كۆز ئاغرىش	眼痛疼(复)
ئەۋرامۇلئەنفى	اَوْرَامُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن ۋەرەملىرى	鼻炎(复)
ئەۋرامۇلئۇزنى	اَوْرَامُ الْاُذْنِ (ع)	قۇلاق ۋەرەملىرى	耳炎(复),耳道炎,中耳炎

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
ئەين	عَيْن (ع)	كۆز	眼,眼睛

ب

بارىد سازەج	بَارِدْ سَاذَجْ (ع)	ماددىسىز سوغۇق، خىلىتسىز سوغۇق	非体液性寒
بەدەلى مايەتەھەللەلۇ	بَدَلِ مَايَتَحَلَّلُ (ع)	ماددا ئالمىشىش	物质代谢、新陈代谢
بەخرۇلئەنفى	بَخْرُالْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن سېسىق پۇراش	鼻臭
بەخرۇلفەمى	بَخْرُالْفَمِ (ع)	ئېغىز سېسىق پۇراش	口臭
بەخۇر	بَخُورْ (ع)	ئىسلاش (ئۇسۇلى)	熏(方法)
بەردە	بَرْدَه (ع)	قاپاق ئىچى دانچىسىمان ئىششىقى	睑内小粒肿(专)
بەند شۇدەنى چىيزى دەر بىينى	بَنْد شُدَنِ چِيْزِى دَرْبِيْنِى(ف)	بۇرۇندا غەيرىي نەرسە تۇرۇپ قېلىش	鼻中异物
بەۋاسىير	بَوَاسِيْر (ع)	بوۋاسىر، گېمورروي	痔,痔疮
بەۋاسىيرۇششەفەتى	بَوَاسِيْرُ الشَّفَتِ (ع)	كالىپۇك بوۋاسىرى	嘴唇痔疮
بەۋاسىيرۇلئەنفى	بَوَاسِيْرُالْاَنْفِ	بۇرۇن بوۋاسىرى	鼻痔
بەۋاسىيرى بىينى	بَوَاسِيْرِبِيْنِى	بۇرۇن بوۋاسىرى	鼻痔

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
بەياز ۇششەفەتى	بَيَاضُ الشَّفَتِ (ع)	كالپۇك ئاقىرىش	嘴唇发白，白唇
بەياز ۇلئەھدابى	بَيَاضُ الْاَهْدَابِ (ع)	كىرپىكلەر ئاغرىش	睫毛发白(复)
بەياز ۇلئەينى	بَيَاضُ الْعَيْنِ (ع)	كۆزگە ئاق چۈشۈش	白内障
بۇتلانۇززەۋقى	بُطْلَانُ الذَّوْقِ (ع)	تەم تېتىشنىڭ يوقىلىشى	味觉损亡、失去味觉
بۇتلانۇسسەمئى	بُطْلَانُ السَّمْعِ (ع)	گاسلىق، پاڭلىق	耳聋，失去听力
بۇتلانۇسسەۋتى	بُطْلَانُ الصَّوْتِ (ع)	ئاۋاز يوقىلىش، ئاۋاز پۈتۈش	失音，喉哑
بۇتلانۇلبەسەرى	بُطْلَانُ الْبَصَرِ (ع)	قارىغۇلۇق، كۆز كۆرمەسلىك	失去视力，视盲
بۇخار	بُخَارْ (ع)	يەل، گاز	气，汽
بۇخارات	بُخَارَاتْ (ع)	يەللەر، گازلار	气，汽(复)
بۇسۇرۇششەفەتى	بُثُورُالشَّفَتِ (ع)	كالپۇك ئۇششاق مۇدۇرى	嘴唇粒肿
بۇسۇرۇلئەنفى	بُثُورُالْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن ئۇششاق مۇدۇر ـ چاقىسى	鼻粒肿
بۇسۇرۇلفەمى	بُثُورُالْفَمِ (ع)	ئېغىز ئۇششاق مۇدۇر ـ چاقىسى	口腔粒肿
بۇسۇرۇلھەلقى	بُثُورُالْحَلْقِ (ع)	گال ئۇششاق مۇدۇر ـ چاقىسى	咽喉粒肿
بۇسۇرۇلھەنەكى	بُثُورُالْحَنَكِ (ع)	تاڭلاي ئۇششاق مۇدۇر ـ چاقىسى	腭粒肿

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
بۇسۇرۇلئۇزنى	بُثُورُالْأُذْنِ (ع)	قۇلاق ئۇششاق مۇدۇر ـ چاقىسى	耳粒肿
بۇغزۇلئەينى	بُغْضُ الْعَيْنِ (ع)	كۆزنىڭ يورۇقلۇقتىن قېچىشى	视力避光
بۆھران	بُحْرَانْ (ع)	بۆھران، كرىزىس	病危,危机
بىينى	بِيْنِى (ف)	بۇرۇن	鼻子

ت

تەئەككۇلۇلئەسنانى	تَأَكُّلُ الْأَسْنَانِ (ع)	چىش كاۋاكلىشىش	牙齿凹陷
تەب	تَبْ (ف)	كېزىك، تەپ	伤寒
تەبەقەئى ئەنكەبوتىيە	طَبَقَهِ عَنْكَبُوتِيَّه (ع)	ئۆمۇچۈك توربسىمان پەردە	蛛网膜
تەبەقەئى سۇلبىيە	طَبَقَهِ صُلْبِيَّه (ع)	كۆز ئېقى	巩膜
تەبەقەئى شەبەكىيە	طَبَقَهِ شَبَكِيَّه (ع)	كۆرۈش تورسىمان پەردىسى	视网膜
تەبەقەئى قەرنىيە	طَبَقَهِ قَرْنِيَّه (ع)	مۇڭگۈز پەردە	角膜
تەبەئەقى مەشىيمىيە	طَبَقَهِ مَشِيمِيَّه (ع)	بالا ھەمراھسىمان پەردە، قان تومۇرلۇق پەردە	胎盘状膜 脉络膜
تەبەقەئى مۇلتەھەمە	طَبَقَهِ مُلْتَحَمَه (ع)	بىرىكتۇرگۇچى پەردە	结膜

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
تەبەقەئى ئىنەبىيە	طَبَقَهءِ عِنَبِيَّه (ع)	ئۈزۈمسىمان پەردە	虹膜
تەبى دىق	تَبِ دِقّ (ف)	سىل قىزىتمىسى، ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما	结核热,消耗热
تەبى مۇھرىقە	تَبِ مُحْرِقَه (ف ع)	كېسىك قىزىتمىسى	伤寒热
تەدھىن	تَدْهِيْن (ع)	ماي بىلەن ياغلاش (ئۇسۇلى)	搽油(法)
تەرەش	طَرَشْ (ع)	قۇلاق ئېغىرلىقى	听力下降
تەرفە	طَرْفَه (ع)	كۆز ئېقىغا رەڭدار چېكىت پەيدا بولۇش	眼白色点
تەرقىبدەنى بىيخى گۇش	تَرْقِيْدَنِ بِيْخِ گُوشْ(ف)	قۇلاق تۈۋى يىرىلىش	耳根裂疮
تەسەققۇبۇلئەسنانى	تَثَقُّبُ الْاَسْنَانِ (ع)	چىش كامارلىشىش	牙齿空洞
تەشەققەقۇششەفەتى	تَشَقُّقُ الشَّفَتِ (ع)	كالپۇك يىرىلىش	嘴唇干裂
تەشەققەقۇللىسانى	تَشَقُّقُ اللِّسَانِ (ع)	تىل يىرىلىش	舌头干裂
تەشەننۇج	تَشَنُّجْ (ع)	تارتىشىپ قېلىش	痉挛,抽筋
تەشخىس	تَشْخِيصْ (ع)	كېسەللىك تونۇش، دىئاگنوز	诊断疾病、诊断
تەغەييۇرى رەڭگى دەندان	تَغَيُّرِ رَنْگِ دَنْدَانْ (ف)	چىش رەڭگى ئۆزگىرىش	牙齿变色
تەفەتتەتۇلئەسنانى	تَفَتُّتُ الْاَسْنَانِ (ع)	چىش ئۇۋۇلۇش	牙齿危碎
تەفەررۇقۇلئىتتىسالى	تَفَرُّقُ الْاِتِّصَالِ (ع)	ئەزا پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان (كېسەللىكلەر)	完整形受损(疾病)

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
تەقەششۇرۇشىفەتى	تَقَشُّرُالشَّفَتِ (ع)	كالپۇك قاسراقلىشىش	嘴唇脱皮
تەقەششۇرۇللىسانى	تَقَشُّرُاللِّسَانِ (ع)	تىل سويۇلۇش	舌皮剥脱
تەقەششۇرۇلفەمى	تَقَشُّرُالْفَمِ (ع)	ئېغىز سويۇلۇش	嘴皮剥脱
تەقەللۇشۇششەفەتى	تَقَلُّصُ الشَّفَتِ (ع)	كالپۇك دوردىيىش	嘴唇肿大
تەمرىيخ	تَمْرِيْخ (ع)	نەم دورىلارنى بەدەنگە قويۇش (ئۇسۇلى)	药粉湿敷(法)
تەنقىيە	تَنْقِيَه (ع)	تازىلاش (ئۇسۇلى)	清理，清除(法)
تەننىين	طَنِّيْن (ع)	قۇلاق غوڭۇلداش	耳鸣
تەھەببۇجۇلئەجفانى	تَهَبُّجُ الْاَجْفَانِ (ع)	قاپاقلار يەللىك ئىششىقى	眼睑风肿
تەۋىيلۇلبەسەرى	طَوِيْلُ الْبَصَرِ (ع)	يېقىننى كۆرەلمەسلىك	远视眼
تەئدىيل	تَعْدِيْل (ع)	تەڭشەش (ئۇسۇلى)	调节，调整(法)
تۇۋسەتۇلئەجفانى	تُوْتَةُالْاَجْفَانِ (ع)	قاپاقلار يۇمشاق ئۆسمىسى قاپاق ئۇجمىسمان ئۆسمىسى	眼睑软瘤 眼睑桑状瘤
تۇۋسەئى مۇلتەھەمەئى ئەيننىيە	تُوْتَةِ مُلْتَحَمَةِ عَيْنِيَّه (ع)	كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردىسىگە نېپىز گۆش پەيدا بولۇش	眼结膜云肉
تىلا	طِلاَ (ع)	دورا تاتلىقىنى سۈرۈش (ئۇسۇلى)	药汁抹擦(法)

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
	ج		
جەراسىيم	جَرَاثِيْم (ع)	مىكروب، باكتېرىيە	细菌
جەرەبولئەينى	جَرَبُ الْعَيْنِ (ع)	كۆز قوتۇرى، تراخوما	沙眼,结膜结石
جەررا	جَرَّاحْ (ع)	تاشقى كېسەللىكلەر تېۋىپى ئوپېراتسىيە قىلغۇچى	外科医生 手术者
جەررا	جَرَّاحِيَّه (ع)	تاشقى كېسەللىكلەر ئىلمى ئوپېراتسىيە ئىلمى	外科学 手术学
جەفافۇششەفەتى	جَفَافُ الشَّفَتِ (ع)	كالپۇك قۇرۇش	嘴唇发干
جەفافۇلئەنفى	جَفَافُ الْأَنْفِ (ع)	بۇرۇن قۇرۇش	鼻干,鼻子发干
جەفافۇللىسانى	جَفَافُ اللِّسَانِ (ع)	تىل قۇرۇش	舌干,舌头发干
جەفن	جَفْن (ع)	قاپاق	眼睑
جەۋاھىر	جَوَاهِرْ (ف)	ياقۇت، ئالماس، ئۇنچە ـ مارجان	宝石,钻石, 珠宝
جەۋاھىرات	جَوَاهِرَاتْ (ف)	ياقۇت، ئالماس، ئۇنچە ـ مارجان قاتارلىق ئېسىل تاشلار	宝石, 钻石, 珠宝(复)
جەۋفۇلئەنفى	جَوْفُ الْأَنْفِ (ع)	بۇرۇن بوشلۇقى، بۇرۇن تۆشۈكى	鼻腔
جۇزام	جُذَامْ (ع)	ماخاۋ، جۇزام	麻疯

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
جۇشانى خۇن	جُوشَانِ خُونْ (ف)	يۇقىرى قان بېسىم	高血压
جۇنبىيدەنى دەندان	جُنْبِيْدَنِ دَنْدَانْ (ف)	چىش مىدىرلاپ قېلىش	牙齿松动

چ

چەشم	چَشْم (ف)	كۆز	眼,眼睛
چەهارەگ	چَهَارْرَگْ (ف)	كالپۇكلاردىكى تۆت تومۇر	上下嘴唇四脉

خ

خارىشى بىينى	خَارِشِ بِيْنِى (ف)	بۇرۇن قىچىشىش	鼻痒，鼻子瘙痒
خارىشى گۇش	خَارِشِ گُوشْ (ف)	قۇلاق قىچىشىش	耳痒，耳朵瘙痒
خەشەم	خَشَمْ (ع)	پۇراشنىڭ ئاجىزلىقى ياكى يوقىلىشى	嗅觉虚弱或嗅觉损亡
خەفەش	خَفَشْ (ع)	كۆزنىڭ يورۇقلۇقلاردىن قېچىشى	视力避光
خەفەقان	خفقانْ (ف)	يۈرەك ئېغىش	心悸，心慌
خەنان	خَنَانْ (ع)	ئاۋاز نوخۇلداپ قېلىش	鼻音
خۇزرەتۇلجەفەنى	خُضْرَتُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق كۆكىرىش	眼睑发青
خۇشۇنەنى قەرنىيە	خُشُونَتِ قَرْنِيَّه (ع)	كۆز قارىسى قۇرغاقلىشىش	眼黑发干,角膜干燥

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
خۇناق	خُنَاقْ (ع)	بوغما	白喉
خۇناقۇلۇەبائى	خُنَاقُ الْوَبَائِي (ع)	يۇقۇملۇق بوغما	传染性白喉
خىلىت	خِلِطْ (ع)	بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار	体液，人体四种液质
خىيالات	خِيَالَاتْ (ع)	كۆزگە پاشا ـ كۆمۈتا كۆرۈنۈش كېسىلى	眼前飞蚊症
		ئەينەكسىمان تەنچە دۇغلىشىش	玻璃体混浊

د

دەرئامەدەنى ئاب دەر گۇش	دَرْآمَدَنِ آبْ دَرْگُوشْ(ف)	قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش	耳内入水
دەرئامەدەنى ھەشرەدەر گۇش	دَرْآمَدَنِ حَشَرْدَرْگُوشْ(ف)	قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش	耳内入虫
دەردى دەندان	دَرْدِ دَنْدَانْ (ف)	چىش ئاغرىش	牙痛，牙齿痛疼
دەردى گۇش	دَرْدِ گُوشْ (ف)	قۇلاق ئاغرىش	耳痛
دەستىكار	دَسْتِكَارْ (ف)	قول ھۇنەرى، ئوپېراتسىيە	手工，手术
دەۋۋەي	دَوِّيْ (ع)	قۇلاق گۈركىرەش	耳响
دەمئە	دَمْعَه (ع)	كۆز ياشاڭغىراش	流泪
دۇخۇلى مائـ فىلئۇزنى	دُخُولِ مَاءْ فِي الْأُذْنِ (ع)	قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش	耳内入水
دۇخۇلى ھەۋام فىلئۇزنى	دُخُولِ هَوَامْ فِي الْأُذْنِ (ع)	قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش	耳内入虫

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى

ر

		تورمۇزلىغۇچى دورىلار، تىزگىنلىگۈچى دورىلار	抑制剂，控制剂
رادىئات	رَادِعَاتْ (ع)	ماڭدۇرغۇچى دورىلار	诱导剂，诱导药
رەتسىب سازەج	رَطْب سَازَجْ (ع)	ماددىسىز هۆللۈك	非体液性湿
رەززۇلئەنفى	رَضُّ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن ئېزىلىش	鼻子压伤
رەززۇلئۇزنى	رَضُّ الْاُذْنِ (ع)	قۇلاق ئېزىلىش	耳朵压伤
		كۆز ئەستەر پەردە ياللۇغى، كۆز قىزىرىش	火眼，红眼病
رەمەد	رَمَدْ (ع)	ئۆتكۈر بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى	急性结膜炎
رەگى ھەفتى ئەندام	رَگِ هَفْتِ اَنْدَامْ (ف)	ئۇكھەل تومۇر	贵要正中静脉
رەۋادىئات	رَوَادِعَاتْ (ع)	تورمۇزلىغۇچى،ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار (复)	抑制，消炎剂
رەۋغەن	رَوْغَنْ (ف)	ياغلىق دورا، ياغلىق مەلھەم	油剂，油膏
رەئىشە	رَعْشَه (ع)	تىترەش كېسىلى	颤动病
رۇئاف	رُعَافْ (ع)	بۇرۇن قاناش	鼻血,鼻出血(专)
رۇببى	رُبّ (ع)	دورا سۇيى، مېۋە سۇيى	药汁,汁,果汁
رۇتۇبەتى بەيزىيە	رُطُوبَتِ بَيْضِيَّه (ع)	ئاقسىلسىمان سۇيۇقلۇق	蛋白状液体
رۇتۇبەتى جەلىدىيە	رُطُوبَتِ جَلِيْدِيَّه (ع)	كرىستال تەنچە	晶状体

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
روٚتوٚبەتى زوٚجاجىيە	رُطُوبَتِ زُجَاجِيَّه (ع)	ئەينەكسىمان تەنچە	玻璃体
روٚزكورىي	رُوزْكُورِىْ (ع)	كوٚندوٚزى كوٚرمەسلىك	白盲,白日不视症
روٚھى باسىرە	رُوحِ بَاصِرَه (ع)	كوٚرروٚش كوٚچى	视力
روٚھى شەراب	رُوحِ شَرَابْ (ع)	ئىسپىرت، ھاراق جەۋھىرى	酒精
رىباتى مۇئەخخەر	رِبَاطِ مُؤَخَّرْ (ع)	تۆۋەنكى تارىموٚش	下纫带
رىباتى مۇئەللەق	رِبَاطِ مُعَلَّقْ (ع)	ئېسىلىپ تۇرغوٚچى تارىموٚش	悬挂纫带
رىباتى مۇستەدىير	رِبَاطِ مُسْتَدِيْر (ع)	يوٚمىلاق تارىموٚش	圆状纫带
رىباتى مۇقەددەم	رِبَاطِ مُقَدَّمْ (ع)	ئالدىنقى تارىموٚش	前纫带

ز

زاتىررىيە	ذَاتِ الرِّيَه (ع)	ئۆپكە ياللوٚغى	肺炎
زەبان	زَبَانْ (ف)	تىل	舌，舌头,语言
زەربەتوٚلئەينى	صَرْبَةُ الْعَيْنِ (ع)	كۆز زەخمىلىنىش	眼外伤
زەربەتوٚلئوٚزنى	صَرْ بَةُ الْاُذنِ (ع)	قوٚلاق زەخمىلىنىش	耳外伤
زەربەئى چەشم	صَرْبَەءِ چَشْم (ع)	كۆز زەخمىلىنىش	眼外伤

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
زەربەئى گۇش	صَرْ بَهءِ گُوشْ (ع ف)	قۇلاق زەخمىلىنىش	耳外伤
زەرەسۇلئەسنانى	ضَرَسُ الْاَسْنَانِ (ع)	چىش قاماش	石岑牙，牙齿酸倒
زەرقائ	زَرْقَاء (ع)	كۆك كۆزلۈك	蔚蓝色眼睛，碧眼(专)
زەرور	ذَرُور (ع)	جاراھەتلەرگە پۈركىلىدىغان تالقان دورا	吹扑疮伤的药粉
زەھابى مائۇلئەسنانى	ذَهَابِ مَاءُ الْاَسْنَانِ (ع)	چىش سۇيى يوقىلىش	牙液干涸
زەۋائىدى ھۆدبىيە	زَوَائِدِ هُدْبِيَّه (ع)	كىرپىكسىمان تەنچە	睫状体
زەئفۇلبەسەرى	ضَعْفُ الْبَصَرِ (ع)	كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش	视力虚弱
زەيقى سوقبەئى ئىنەبىيە	ضَيْقِ ثُقْبَهءِ عِنَبِيَّه (ع)	كۆز قارىچۇقى كىچىكلەش	瞳孔缩小
زۇرقەت	زُرْقَتْ (ع)	قاپاق كۆكىرىش	眼皮发青、眼睑青肿
زۇرقەلتۇلئەينى	زُرْقَةُ الْعَيْنِ (ع)	كۆك كۆزلۈك كېسىلى	蓝色眼睛，碧眼(专)
زۇفرە	ظُفْرَه (ع)	كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈش	眼翼状胬肉
زۇكامۇلۇھبائئى	زُكَامُ الْوَبَائِي (ع)	تارقىلىشچان زۇكام	流行性感冒
زىفدە ئوللىسانى	ضِفْدَعُ اللِّسَانِ	تىل ئاستىغا قۇمچاقسىمان ئۆسۈكچە پەيدا بولۇش	舌下蛤状瘤

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
زىماد	ضِمَادْ (ع)	چاپىدىغان دورا ۋە ئۇسۇل	敷剂或方法
زىيابىت	ذِيَابِتْ (ع)	دىئابىت كېسىلى	糖尿病

س

سازەج	سَاذَجْ (ع)	ماددىسىز، خىلىتسىز	非体液
سالىيلۇلجەفەنى	ثَالِيْلُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق سۆگىلى	睑疣
سەبەل	سَبَلْ (ع)	كۆزگە پەردە چۈشۈش	眼黑云膜
سەتھى	سَطْحِ (ع)	يۈزى	表面，平面
سەرتان	سَرْطَانْ (ع)	راك كېسىلى، قىسقۇچپاقا	癌症，毒瘤，螃蟹
سەرتانۇلئەنفى	سَرْطَانُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن راكى	鼻癌
سەرتانى بىينى	سَرْطَانِ بِيْنِى (ع ف)	بۇرۇن راكى	鼻癌
سەرسام	سَرْسَامْ (ع)	مېڭە پەردە يالليۇغى	脑膜炎
سەرئى	صَرْعِ (ع)	تۇتقاق كېسەل	癫，癫痫，羊痫疯
سەرىيرۇلئەسنانى فىننەۋم	صَرِيْرُالْاَسْنَانِ فِى النَّوْم(ع)	چىش غۇچۇرلىتىش	磨牙
سەفىيدى چەشم	سَفِيْدِ چَشْم (ف)	كۆزگە ئاق چۈشۈش	白内障
سەفىيدى لەب	سَفِيْدِ لَبْ (ع)	كالپۇك ئاقىرىش	白唇，嘴唇发白

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
سەكتە	سَكْتَه (ع)	مېڭىگە قان چۈشۈش	脑溢血
سەلابەتۈلجەفەنى	صَلَابَةُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق ئىچى قىزىرىپ قېلىنلىشىش	睑内红肿增厚
سەلايە	صَلَايَه (ع)	يانجىش	研磨
سەلئەتۈلجەفەنى	سَلْعَةُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق ئۆسمىسى	睑瘤
سەلىخى قەرنىيە	سَلَخِ قَرنِيَّه (ع)	كۆز قارىسىنىڭ يىگلىشى	眼黑萎缩,角膜萎缩
سەئۇت	سَعُوطْ (ع)	بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈش (ئۇسۇلى) چۈشكۈرتۈش دورىلىرى	鼻吸(药粉或方法),打喷法 鼻烟,催嚏剂
سەئفەتۈلجەفەنى	سَعْفَةُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق كېپەكلىشىش قاپاق تەمرەتكىسى	眼睑掉屑 睑癣
سەيلانى ئەشك	سَيْلَانِ اَشْك (ف)	كۆز ياشاڭغىراش	流泪
سۆزنەك	سُوزْنَكْ (ف)	سىزلام، سۆزنەك	淋病
سۇددەئۇلخەيشۇمى	سُدَّهُ الْخَيْشُومِ (ع)	بۇرۇن تۆشۈكىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش	鼻阻,鼻腔障碍物
سۇفۇف	سُفُوفْ (ع)	تالقان دورا، پاراشوك دورا	粉剂,散剂,药粉,冲剂
سۇقۇبى مىسفات	ثُقُوبِ مِصْفَاتْ (ع)	غەلۋىرسىمان سۆڭەك	筛骨
سۇلاق	سُلَاقْ (ع)	قاپاق گىرۋەكلىرى ياللۇغى	睑缘炎

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
سۇنۇن	سُنُوْنْ (ع)	چىشقا ئىشلىتىلىدىغان تالقان دورا	吹敷牙根药粉
سۇئۇلمىزاجى	سُوْءُ الْمِزَاج (ع)	مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى	气质失调
سۇئى مىزاج	سُوْءِ مِزَاجْ (ع)	بۇزۇلغان مىزاج، نورمالسىز مىزاج	失调气质，异常气质
سۇئى مىزاج رەددي	سُوْءِ مِزَاجْ رَدِّى (ع)	يامان خاراكتېرلىك مىزاج بۇزۇلۇش	恶性气质失调

ش

شەب كورىي	شَبْ كُورِىْ (ف)	نامازشام قارىغۇسى	夜盲(症)
شەرا	شَرَىٰ (ع)	قاپاق قىچىشىش خاراكتېرلىك ئىششىق	瘙痒性眼睑炎
شەربەت	شَرْبَتْ (ع)	شەربەت	糖浆,合剂
شەريان	شَرْيَانْ (ع)	قىزىل قان تومۇرى، ھەرىكەتلىك تومۇر	动脉
شەريانى سۇبات	شَرْيَانِ سُبَاتْ (ع)	بويۇن ئىچكى ئارتېرىيىسى	颈内动脉
شەترە	شَتْرَه (ع)	قاپاقنىڭ تېشىغا ئۆرۈلۈپ قېلىشى	翻眼皮
شەفەت	شَفَتْ (ع)	كالپۇك	嘴唇
شەفەتەين	شَفَتَيْن (ع)	كالپۇكلار	上下嘴唇
شەقىقە	شَقِيْقَه (ع)	باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، شەقىقە	偏头痛
شەمۇم	شَمُوْمْ (ع)	پۇراقلىق دورا، دورا پۇرىتىش (ئۇسۇلى)	芳香药,闻吸(法)

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
شەئر مۇنقەلىب	شَعْر مُنْقَلِبْ (ع)	تەتۇر كىرپىك	倒睫
شەئىيرە	شَعِيْرَه (ع)	يېڭناسقۇ	麦粒肿
شىرناق	شِرْنَاقْ (ع)	قاپاق ياغسىمان ئۆسمىسى	眼睑脂肪瘤
شىقاقۇللىسانى	شِقَاقُ اللِّسَانِ (ع)	تىل يېرىلىش	舌头干裂
شىقاقى ئەسلۇلئۇزنى	شِقَاقِ اَصْلُ الْاُذْنِ (ع)	قۇلاق كەينى يېرىلىش	耳后裂疮
شىقاقى قەرنىييە	شِقَاقِ قَرْنِيَّه (ع)	كۆز قارىسى يېرىلىش	眼黑干裂，角膜干裂
شىياف	شِيَافْ (ع)	شامچە دورا	栓剂，条状药剂
سىقلۇللىسانى	ثِقْلُ اللِّسَانِ (ع)	تىل ئېغىرلىقى	舌重，发音笨重，发音困难

غ

غەلىيز	غَلِيْظ (ع)	يىرىك، قويۇق	粗，稠，浓
غەمام	غَمَامْ (ع)	كۆزگە چۈشكەن نېپىز ئاق	眼白云翳
غۇددەئى ئەرىقىييە	غُدَّه عَرِقِيَّه (ع)	شۆلگەي بېزى	唾液腺
غۇددەتۇد دەمئى	غُدَّةُ الدَّمْعِ (ع)	ياش بېزى	泪腺
غۇددەئى گوشەئى چەشمى	غُدَّهءِگُوشَهءِچَشْم (ع،ف)	كۆز ئىچكى بۇرجىكى بەز ئۆسمىسى	眼内腺瘤
غۇزرۇفى جانىبەئى ئەلا	غُضْرُوفِ جَانِبَهءِ اَعْلىٰ (ع)	يۇقىرىقى يان كۆمۈرچەك	小翼软骨

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
غۇزرۇفى جانىبەئى سوفلا	غُضْرُوفِ جَانِبَهِ سُفْلَى (ع)	تۆۋەنكى يان كۆمۇرچەك	大翼软骨
غۇزرۇفى جەناھىيە	غُضْرُوفِ جَنَاحِيَّه (ع)	قاناتسىمان كۆمۇرچەك	鼻侧软骨,翼状软骨
غۇزرۇفى فاسىل	غُضْرُوفِ فَاصِلْ (ع)	بۆلگۈچى كۆمۇرچەك پاسىلى	分隔软骨
		بۇرۇن ئوتتۇرا پاسىلى	鼻中隔软骨
غىشائى غۇزرۇفىي	غِشَاءِ غُضْرُوفِي (ع)	كۆمۇرچەك پەردىسى	软骨膜
غىشائى مۇخاتىي	غِشَاءِ مُخَاطِي (ع)	شىللىق پەردە	粘膜
غىلافى رۇتۇبەتى جەلىدىيە	غِلَافِ رُطُوبَتِ جِلْيْدِيَّه (ع)	كرىستال تەنچە قېپى	晶状体壳

ف

فالىج	فَالِجْ (ع)	پالەچ، يارتا پالەچ	瘫痪,半身不遂
فەسادۇششەممى	فَسَادُالشَّمِّ (ع)	پۇراش قۇۋۇتتىنىڭ بۇزۇلۇش	嗅觉失调
فەسادۇززەۋقى	فَسَادُالزَّوْقِ (ع)	تېتىش قۇۋۇتتىنىڭ بۇزۇلۇش	味觉失调
فەم	فَمْ (ع)	ئېغىز، ئېغىز بوشلۇقى	口,口腔

ق

قابىز	قَابِضْ (ع)	قورۇغۇچى، تۇتقۇچى	涩(味)的,抓住的

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
قەتر	قَطْر (ع)	تامچە، دورا تامغۇزۇش	滴，药水滴法
قەتۇر	قَطُوْر (ع)	تېمىتما دورا	滴剂
قەدەھ	قَدَحْ (ع)	ئىستاكان	玻璃杯
قەددار	قَدَّاحْ (ع)	كۆز تاشقى كېسەللىكلەر دوختۇرى	眼外科医生
قەزا	قَذَىٰ (ع)	كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش	眼内异物
قەلەھۇلئەسنانى	قَلَحُ الْاَسْنَانِ (ع)	چىش كىرى، چىش دېتى	牙垢，齿锈(专)
قۇرس	قُرْص (ع)	تابلېت دورا	饼状药片,药片
قۇرسۇلبەسەرى	قُرْصُ الْبَصَرِ (ع)	كۆز تېگى سېرىق داغ چەمبىرى	眼底黄斑圈
قۇرۇھۇششەفەتى	قُرُوحُ الشَّفَتِ (ع)	كالپۇك يىرىڭلىق چاقىسى	嘴唇浓疮
قۇرۇھۇلئەنفى	قُرُوحُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن جاراھىتى	鼻脓疮
قۇرۇھۇللىسەئى	قُرُوحُ اللِّثَهِ (ع)	چىش يىلتىزى يىرىڭلىق جاراھىتى	牙根脓疮

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
قۇرۇھۇلئۇزنى	قُرُوحُ الْأُذْنِ (ع)	قۇلاق چىيقانى	耳浓疮
قۇلاھ	قُلَاعْ (ع)	ئاقسۇل، جاۋغاي ياللۇغى	鹅口疮
قۇمۇر	قُمُورْ (ع)	ئېغىز ۋەرەمى	口腔炎
قۇۋايى غازىيە	قُوَايِ غَاذِيَّه (ع)	كۆز تورلىشىش	眼花
قۇۋايى مۇھەررىكە	قُوَايِ مُحَرِّكَه (ع)	ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر	营养力(复)
قۇۋۋەئى باسىرە	قُوَّهِ بَاصِرَه (ع)	ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر	使动力(复)
قۇۋۋەئى زائىقە	قُوَّهِ ذَائِقَه (ع)	كۆرۈش قۇۋۋىتى	视力,视觉力
قۇۋۋەئى زائىقەئى باتىنىيە	قُوَّهِ ذَائِقَهِ بَاطِنِيَّه (ع)	تېتىش كۈچى	味觉力
قۇۋۋەئى سامىئە	قُوَّهِ سَامِعَه (ع)	ئىچكى تەم سېزىش كۈچى	体内味觉力
قۇۋۋەئى شامىمە	قُوَّهِ شَامَّه (ع)	ئاڭلاش كۈچى	听力
قۇۋۋەئى شامىمەئى باتىنىيە	قُوَّهِ شَامَّهِ بَاطِنِيَّه (ع)	پۇراش كۈچى	嗅觉力
قۇۋۋەئى لامىسە	قُوَّهِ لَامِسَه (ع)	ئىچكى پۇراش كۈچى	体内嗅觉力
قۇۋۋەئى ماسىكە	قُوَّهِ مَاسِكَه (ع)	سېزىش كۈچى	触觉力
قىيفال	قِيْفَالْ (ع)	تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ	捏住力,住留力
		قىيفال تومۇر	肘窝头静脉

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى

ك

كەدودۇممۇل	كَدَدُمُلْ (ع)	قاپاق ئىچى قاتتىق قاپارتقۇسى	睑内硬粒
كەسرەتوللۇئابى	كَثْرَةُ اللُّعَابِ (ع)	شۆلگەي ئېقىش	流口水
كەيلۇس	كَيْلُوسْ (ع)	سۈمۈرۈلۈشكە لايىقلاشقان ئوزۇقلۇقلار	乳糜
كەيمۇس	كَيْمُوسْ (ع)	پىششىقلىنىشقا لايىقلاشقان ئوزۇقلۇقلار	食糜
كۇمنەتۇلجەفەنى	كُمْنَةُ الْجَفَنِ (ع)	كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇش	风性睑内炎
كۇمنەئى پەلەك	كُمْنَةِ پَلَكْ (ع ف)	كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇش	风性睑内炎
كوهل	كُحْل (ع)	كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان تالقان دورا	眼药粉
كىماد	كِمَادْ (ع)	ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (ئۇسۇلى)	热敷(法)
كىيسەتۇد دەمئى	كِيْسَةُ الدَّمْعِ (ع)	ياش بېزى	泪腺

گ

گۇربەئى چەشم	گُرْبَةِ چَشْم (ف)	كۆك كۆزلۈك	碧眼(专), 蔚蓝色眼睛
گۇش	گُوشْ (ف)	قۇلاق	耳,耳朵
گىل چەشمى	گِلْ چَشْمِ (ف)	كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈش	眼翼状胬肉

ل

لاغەرى چەشم	لَاغَرِچَشْم (ف)	كۆز ئولتۇرۇشۇش	眼球凹陷
لەب	لَبْ (ف)	كالپۇك، لەۋ	嘴唇
لەتىيف	لَطِيْف (ع)	يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان	娇嫩,易消化
لەخلەخە	لَخْلَخَه (ع)	پۇرىتىش (ئۇسۇلى)	鼻闻法(专)
لەكنەتۇللىسانى	لَكْنَةُ اللِّسَانِ (ع)	كېكەچ، كېكەچلەش	口吃
لەقۋە	لَقْوَه (ع)	يۈز پالىچى	面瘫，面神经瘫痪
لەۋزەتەين	اللَّوْزَتَيْن (ع)	بادامسىمان تەنچە	巴旦木状腺,扁桃体
لۇئاب	لُعَابْ (ع)	شىرە دورىلار	药汁
لۇسغەتۇللىسانى	لُثَغَةُ اللِّسَانِ (ع)	كېكەچلىك	口吃结巴
		تىلىنى چاينىپ سۆزلەش	咬舌发音
لىسان	لِسَانْ (ع)	تىل	舌，舌头
لىسەئى داميە	لِثَهِ دَامِيَه (ع)	چىش مىلىكى قاناش	齿龈出血

م

ماقەين	مَاقَيْن (ع)	كۆز ئىككى يېنى (ۋېنالىرى)	眼部两侧(静脉)

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
مائۇلفەۋاكىھ	مَاءُ الْفَوَاكِهْ (ع)	مېۋە سۇيى	果汁
مەتبۇخ	مَطْبُخْ (ع)	قاينىتما	汤剂
مەجرائۇلئەنفى	مَجْرَاءُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن ياش نەيچىسى	鼻泪管
مەجرائى ھەنەكى مۇقەددەم	مَجْرَاءِ حَنَكِ مُقَدَّمْ (ع)	ئۈستۈنكى نەپەس يوللىرى	上呼吸道
مەجرەددەمئى	مَجْرَى الدَّمْعِ (ع)	ياش نەيچىسى	泪管
مەرەز	مَرَضْ (ع)	كېسەللىك	病,疾病,症
مەرەزى ئەسلىي	مَرَضِ اَصْلِيِّ (ع)	ئەسلىي كېسەللىك، بىرلەمچى كېسەللىك	原发性疾病
مەرەزى تەركىيب	مَرَضِ تَرْكِيْب (ع)	ئەزا شەكلى ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر	形变性疾病
		ئاللېرگىيىلىك كېسەللىكلەر	变态反应性疾病
مەرەزى شىرك	مَرَضِ شِرْك (ع)	ئىككىلەمچى كېسەللىك	并发性疾病
مەرەزى مۇشتەرەك	مَرَضِ مُشْتَرَكْ (ع)	ئەگەشمە كېسەللىك	合并性疾病
مەرھەم	مَرْهَمْ (ع)	مەلھەم	软膏,油膏

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
مەسام	مَسَامْ (ع)	تەر تۆشۈكچىلىرى	汗孔
مەفاسىل	مَفَاصِلْ (ع)	مۇپاسىل، بوغۇم ياللۇغى	关节炎
مەنفەز	مَنْفَذْ (ع)	يول، تۇرۇبا يولى	通道，管道
مەۋلۇدۇلخەشەمى	مَوْلُودُ الْخَشَمِ (ع)	پۇراش سېزىمىنىڭ تۇغما ئاجىزلىقى	先天性嗅觉虚弱
مەجۇن	مَعْجُونْ (ع)	ھەسەللىك خېمىر دورا	蜜膏剂
		شېكەرلىك خېمىر دورا	糖膏剂
مۇئەددىلات	مُعَدِّلَاتْ (ع)	تەڭشىگۈچى دورىلار	调节剂(复)
مۇبەددىلات	مُبَدِّلَاتْ (ع)	مىزاج ئۆزگەرتكۈچى دورىلار	改变气质剂(复)
مۇتەئەللىقاتى چەشم	مُتَعَلِّقَاتِ چَشْم (ع ف)	كۆز قوشۇمچە ئەزالىرى	眼睛附属器
مۇخەددىرات	مُخَدِّرَاتْ (ع)	مەست قىلغۇچى دورىلار	麻醉剂 (复)
		سېزىمنى يوقاتقۇچى دورىلار	失觉剂(复)
مۇخرىج	مُخْرِجْ (ع)	سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار	排泄剂(复)
مۇدەمىئات	مُدَمِّعَاتْ (ع)	ياش ئاققۇزغۇچى دورىلار	催泪剂
مۇرەببا	مُرَبَّىٰ (ع)	مۇرابا	果酱，蜜饯
مۇرخىيات	مُرْخِيَاتْ (ع)	بوشاشتۇرغۇچى دورىلار	松懈剂(复)
مۇرخىيە	مُرْخِيَّه (ع)	بوشاشتۇرغۇچى دورا	松懈剂

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
مۇرسەرەج	مُورْسَرَجْ (ع)	كۆز قارىسىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىشى	眼黑突出
مۇسھىلات	مُسْهِلَاتْ (ع)	تازىلىغۇچى دورىلار	泻泄剂,泻药(复)
مۇسھىل	مُسْهِلْ (ع)	تازىلىغۇچى دورا	泻泄剂,泻药
مۇسھىلى بەلغەم	مُسْهِلِ بَلْغَمْ (ع)	بەلغەم سۈرگىسى	粘液质泻泄剂
مۇسھىلى سەفرا	مُسْهِلِ صَفْرَا (ع)	سەپرا سۈرگىسى	胆汁质泻泄剂
مۇلەييىن	مُلَيِّنْ (ع)	يۇمشاق، بوش، مۇلايىم	软, 缓和, 温和
مۇلەييىنات	مُلَيِّنَاتْ (ع)	يۇمشاتقۇچى دورىلار	缓和剂(复)
مۇلتەھەمەئى ئەينىييە	مُلْتَحَمَهِ عَيْنِيَّه (ع)	كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى	眼结膜
مۇلتەھەمەئى جەفەنىييە	مُلْتَحَمَهِ جَفَنِيَّه (ع)	قاپاق بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى	睑结膜(复)
مۇنجىرىيات	مُنْجِرِيَاتْ (ع)	سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار	润滑剂(复)
مۇنزىج	مُنْضِجْ (ع)	پىشۇرغۇچى دورا	致病体液成熟剂,成熟剂
مۇقلە	مُقْلَه (ع)	كۆز يۇمىلىقى، كۆز ئالمىسى	眼球, 眼珠
مۇھەللىل	مُحَلِّلْ (ع)	يۇمشاتقۇچى، ئېرىتكۈچى دورا	软化剂, 溶化剂
مۇھەللىلات	مُحَلِّلَاتْ (ع)	يۇمشاتقۇچى، ئېرىتكۈچى دورىلار	软化剂, 溶化剂(复)
مىزاج	مِزَاجْ (ع)	مىزاج	气质, 资质,天资
مىزمار	مِزْمَارْ (ف)	يۇتقۇنچاق	声门,咽喉

ن

ناسۇرۇلئەينى	نَاصُورُ الْعَيْنِ (ع)	كۆز ئاقمىسى، كۆز ئىچكى بۇرجىكى ئاقمىسى ياش خالتا يىرىڭلىق ئاقمىسى	眼瘘 化脓性泪囊瘘
ناسۇرۇللىسەئى	نَاصُورُاللِّثَةِ (ع)	چىش مىلىكى ئاقمىسى	牙龈瘘
ناسۇرۇلئۇزنى	نَاصُورُ الْأُذْنِ (ع)	قۇلاق ئاقمىسى	耳瘘
نەزاكەتى گۇش	نَزَاكَتِ گُوشْ (ف)	قۇلاقنىڭ ئاۋازدىن قېچىشى	耳避噪音
نەزلە	نَزْلَه (ع)	زۇكام، تۇمۇ	感冒,伤风
نەزلەئى هار	نَزْلَةِ حَارْ (ع)	ئىسسىق زۇكام	热感冒
نەشۇق	نَشُوقْ (ع)	بۇرۇنغا تارتىدىغان دورا	吸鼻药,鼻烟
نەفاس	نَفَاسْ (ع)	چىللە خۇنى	产后血,分娩血,恶露
نەفۇخ	نَفُوخْ (ع)	پۈۈلىمەك	吹,吹入
نەملەتۇلجەفەنى	نَمْلَةُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق دانچە چاقىسى	眼睑粒状疮
نۇتۇل	نُطُولْ (ع)	قۇيۇلىدىغان سۇيۇق دورا	草药浸剂(外用)
نۇتۇئۇلئەينى	نُتُوءُ الْعَيْنِ (ع)	كۆز پۇلتىيىش	眼球突出
نۇزۇلۇلماء	نُزُولُ الْمَاء (ع)	گلاۋكوما	青光眼

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
نۇفۇخ	نُفُوخْ (ع)	پۈركىلىدىغان دورا	吹扑药(粉剂)
نۇقتەئى زەر	نُقْطَهِ زَرْد (ع ف)	سېرىق داغ	黄斑
نۇقۇئ	نُقُوعْ (ع)	چىلانما	药浸

ھ

ھاجىب	حَاجِبْ (ع)	قاش	眉毛
ھاجىبەين	حَاجِبَيْن (ع)	قاشلار	眉毛(复)
ھارسازەج	حَارّسَاذَجْ (ع)	ماددىسىز ئىسسىق، خىلىتسىز ئىسسىق	非体液性热
ھەب	حَبّ (ع)	ھەب دورا، كىچىك پىلۇل دورا	小丸药,颗粒药
ھەبلۇززىرائى	حَبْلُ الذِّرَاعِ (ع)	بىلەك ۋېنىسى	肘静脉
ھەربۇلئۇزنى	هَرْبُ الْأُذْنِ (ع)	قۇلاقنىڭ ئاۋازدىن قېچىشى	耳避燥音
ھەفەر	حَفَرْ (ع)	چىش كىرى، چىش دېتى	牙垢,齿锈(专)
ھەلق	حَلْق (ع)	گال، يۇتقۇنچاق	咽喉

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
ھەنەك	حَنَكْ (ف)	تاڭلاي	腭
ھەۋاسى خەمسەزاھىرىي	حَوَاسِ خَمْسَه ظَاهِرِىّ (ع)	تاشقى بەش سەزگۈ	体外五种感觉
ھەۋايى نەسىمى	هَوَائِ نَسِيْمِىّ (ع)	ساپ ھاۋا، تازا ھاۋا ئوكسىگېن، كىسلارۇد	新鲜空气,清洁空气 氧气
ھەۋەل	حَوَلْ (ع)	ئالىغاي، ئەلەس	斜眼
ھۇجرەئى مۇئەخخەرە	حُجْرَهِ مُؤَخَّرَه (ع)	ئارقا دالانچە	后房
ھۇجرەئى مۇقەددەمە	حُجْرَهِ مُقَدَّمَه (ع)	ئالدى دالانچە	前房
ھۇدب	هُدْب (ع)	كىرپىك	睫毛
ھۇزالۇلئەينى	هُزَالُ الْعَيْنِ (ع)	كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىش	眼球凹陷
ھۇقنە	حُقْنَه (ع)	كىلىزما قىلىش (ئۇسۇلى)	灌肠(法)
ھۇلەيماتى خەيتىيىە	حُلَيْمَاتِ خَيْطِيَّه (ع)	يىپسىمان ئۆسۈكچە	线状乳头
ھۇلەيماتى فوتريىيە	حُلَيْمَاتِ فُطْرِيَّه (ع)	موگۈسىمان ئۆسۈكچە	蘑菇状乳头
ھۇلەيماتى مۇخەندەقە	حُلَيْمَاتِ مُخَنْدَقَه (ع)	خەندەكسىمان ئۆسۈكچە	壕状乳头
ھىرقەتۇلئەنفى	حِرْقَةُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن ئېچىشىش	鼻子烧酸
ھىرقەتۇللىسانى	حِرْقَةُ اللِّسَانِ (ع)	تىل ئېچىشىش	舌子烧酸
ھىككەتۇلئەنفى	حِكَّةُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن قىچىشىش	鼻子发痒

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
ھىككەتۇلجەفەنى	حِكَّةُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق قىچىشىش	眼睑瘙痒
ھىككەتۇللىسانى	حِكَّةُ اللِّسَانِ (ع)	تىل قىچىشىش	舌头发痒
ھىككەتۇلھەنەكى	حِكَّةُ الْحَنَكِ (ع)	گال قىچىشىش	咽喉发痒
ھىككەتۇلئۇزنى	حِكَّةُالْاُذْنِ (ع)	قۇلاق قىچىشىش	耳朵发痒
ھىككەئى مۇلتەھەمەئى ئەينىيە	حِكَّةِ مُلْتَحَمَةِ عَيْنِيَّة (ع)	كۆز بىرىكتۇرگۇچى پەردىسى قىچىشىش	眼结膜发痒
ھىجامەت	حِجَامَتْ (ع)	لوڭقا قويۇپ قان چىقىرىش (ئۇسۇلى)	拔罐放血(法)
ھىسسى مۇشتەرەك	حِسِّ مُشْتَرَكْ (ع)	ئورتاق ھېس قىلىش	共同感觉,综合感觉

ئۇ

ئۇتاس	عُطَاسْ (ع)	كۆپ چۈشكۈرۈش	频频打喷嚏
ئۇزن	الأُذْن (ع)	قۇلاق	耳,耳朵
ئۇفتادەنى دەندان	أُفْتَادَنِ دَنْدَانْ (ف)	چىش چۈشۈش	掉牙
ئۇفۇنەت	عُفُونَتْ (ع)	چىرىش، سېسىش، يۇقۇملىنىش	腐败,腐烂,感染
ئۇقدەتولجەفەنى	عُقْدَةُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاقتا تۇگۇنچەك پەيدا بولۇش	眼睑长粒
ئۇكھەل	أُكْحَلْ (ع)	قىيفال ۋە باسلىق تومۇردىن ھاسىل بولغان تومۇر	贵要正中静脉

ۋ

ۋەجئۇلئەسنانى	وَجْعُ الْاَسْنَانِ (ع)	چىش ئاغرىش	牙痛
ۋەجئۇللىسانى	وَجْعُ اللِّسَانِ (ع)	تىل ئاغرىش	舌痛
ۋەجئۇلئۇزنى	وَجْعُ الْاُذْنِ (ع)	قۇلاق ئاغرىش	耳痛
ۋەدقە	وَدْقَه (ع)	قاتتىق قاپارتمىلىق كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىدىكى قىزىل ياكى قارا قاتتىق مۇدۇرچاق	硬泡性眼结膜炎 眼白硬粒
ۋەرەمۇلئەنفى	وَرَمُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن ياللۇغى	鼻炎
ۋەرەمۇلجەففەنى	وَرَمُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق ياللۇغى	眼睑炎
ۋەرەمۇلفەمى	وَرَمُ الْفَمِ (ع)	ئېغىز ياللۇغى	口腔炎
ۋەرەمۇللىسانى	وَرَمُ اللِّسَانِ (ع)	تىل ياللۇغى	舌炎
ۋەرەمۇلھەنەكى	وَرَمُ الْحَنَكِ (ع)	تاڭلاي ياللۇغى	腭炎
ۋەرەمۇلئۇزنى	وَرَمُ الْاُذْنِ (ع)	قۇلاق ياللۇغى	耳炎
ۋەرەمى بىينى	وَرَمِ بِيْنِى (ف)	بۇرۇن ياللۇغى	鼻炎
ۋەرەمى بىينى مۇزمەن	وَرَمِ بِيْنِى مُزْمَنْ (ف)	سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغى	慢性鼻炎
ۋەرەمۇللىسەئى	وَرَمُ اللِّثَهِ (ع)	چىش مىلىكى ياللۇغى	牙龈炎
ۋەرىيد	وَرِيْد (ع)	ۋېنا	静脉

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
ۋەقەر	وَقَرْ (ع)	گاس، پاڭ	耳聋

ئى

ئىتتىسائۇلمۇجەۋۋەفە	اِتْسَاعُ الْمُجَوَّفَه (ع)	كۆز قارىچۇقى يوغىناش	瞳孔散大
ئىختىلاجۇششەفەتى	اِخْتِلَاجُ الشُّفَتِ (ع)	كالپۇك تارتىشىش	嘴唇抽紧
ئىختىلاجۇلجەفەنى	اِخْتِلَاجُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق لىكىلداش، قاپاق تارتىش	眼皮跳
ئىستىرخائۇلجەفەنى	اِسْتِرْخَاءُ الْجَفَنِ (ع)	قاپاق ساڭگىلاش	眼睑下垂
ئىستىفراغ	اِسْتِفْرَاغْ (ع)	چىقىرىش، سۈرۈپ چىقىرىش	排泄,排出
ئىسفىيدباج	اِسْفِيْدبَاجْ (ع)	گۆشتىنلا قىلىنغان شورپا	纯肉汤
ئىلتىساقولئەھدابى	اِلْتِصَاقُ الْاَهْدَابِ (ع)	كىرپىك چاپلىشىش	睫毛粘连
ئىلتىھاب	اِلْتِهَابْ (ع)	ۋەرەم، ياللۇغ، ئىششىق	炎症,炎肿
ئىلتىھابۇششەفەتى	اِلْتِهَابُ الشَّفَتِ (ع)	كالپۇك ۋەرەمى	嘴辰炎
ئىلتىھابۇلئەنفى	اِلْتِهَابُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن ۋەرەمى	鼻炎
ئىلتىھابۇللۇزەتەينى	اِلتِهَابُ اللَّوْزَتَيْنِ (ع)	بادامسىمان تەنچە ياللۇغى	扁桃腺炎
ئىلتىھابۇللەھات	اِلْتِهَابُ اللَّهَاتِ (ع)	كىچىك تىل ۋەرەمى	悬雍垂炎
ئىلتىھابۇللىسانى	اِلْتِهَابُ اللِّسَانِ (ع)	تىل ۋەرەمى	舌炎
ئىلتىھابۇلھەلقى	اِلْتِهَابُ الْحَلْقِ (ع)	گال ئىششىقى	舌炎,咽喉炎

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
ئىلتىھابۇلئۇزنى	اِلْتِهَابُ الْاُذْنِ (ع)	ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى	耳炎，中耳炎
ئىلتىھابى مۇلتەھەمەئى ئەينىيە	اِلْتِهَابِ مُلْتَحَمَهءِعَيْنِيَّه (ع)	كۆز بىرىكتۇرگۇچى پەردىسى ياللۇغى	眼结膜炎
ئىلمى جەررا ھىيىيە	عِلْم جَرَّاحِيَّه (ع)	تاشقى كېسەللەر ئىلمى ئوپېراتسىيە ئىلمى	外科学 手术学
ئىنتىشارۇلبەسەرى	اِنْتِشَارُالْبَصَرِ (ع)	كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقى	散光眼
ئىنتىشارۇلئەھدابى	اِنْتِشارُالْاَهْدَابِ (ع)	كىرپىك چۈشۈش	睫毛脱落
ئىنتىفاخ	اِنْتِفَاخْ (ع)	يەللىك ئىششىق	风肿
ئىنتىفاخۇلئەجفانى	اِنْتِفَاخُ الْاَجْفَانِ (ع)	قاپاقلار يەللىك ئىششىقى	眼睑风肿(复)，风性睑肿(复)
ئىنتىفاخۇلئەنفى	اِنْتِفَاخُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن كۆپۈشۈپ قېلىش بۇرۇن يەللىك ئىششىقى	鼻子风肿 风性鼻肿
ئىنتىفاخى مۇلتەھەمەئى ئەينىيە	اِنْتِفَاخِ مُلْتَحَمَهءِعَيْنِيَّه (ع)	كۆز بىرىكتۇرگۇچى پەردە يەللىك ئىششىقى	眼结膜风肿 风性眼结膜肿
ئىنفىجارۇلئۇزنى	اِنْفِجَارُالْاُذْنِ (ع)	قۇلاق چاقىسى قاناش	耳疮出血
ئىنقىبازۇلئەنفى	اِنْقِبَاضُ الْاَنْفِ (ع)	بۇرۇن يىگلەش	鼻子萎缩

ئاتالغۇنىڭ ئوقۇلۇشى	ئەرەب، پارسچىسى	ئۇيغۇرچىسى	خەنزۇچىسى
ئىنكىباب	اِنْكِبَابْ (ع)	هورلاندۇرۇپ تەرلىتىش (ئۇسۇلى)	药蒸发汗(法)
ئىمتىلاۋ	اِمْتِلَاْ (ع)	توشۇپ قېلىش، كۆپۈش	充，充胀
ئىمتىلائۇددەمى	اِمْتِلَاءُ الدَّمِ (ع)	قان تولۇش	充血
ئېھتىباسۇششەئى فىلئەنفى	اِحْتِبَاسُ الشَّیءِ فِي الْاَنْفِ(ع)	بۇرۇندا غەيرىي نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش	鼻中异物
ئىئتىدال	اِعْتِدَالْ (ع)	مۇۋاپىق دەرىجە، تەڭپۇڭ ھالەت، تەكشى	适度，平衡，均衡

ئىزاھات: ① مەزكۇر لۇغەتنى تۇزۇشتە «بەھرۇلجەۋاھىرى»، «مۇنجىدۇلئەكبەرى»، «مەخزەنۇلئىلاجى»، «مىزانۇتتېببىي»، «فيروزۇل لۇغەت»، «جەدىدى ئوردۇلۇغات»، «ئەرەبچە ـ خەنزۇچە لۇغەت»، «پارسچە ـ خەنزۇچە لۇغەت»، «خەنزۇچە ـ ئەرەبچە تۇركۇم سۆزلەر قوللانمىسى» قاتارلىقلاردىن پايدىلىنىلدى.

② ئابدۇلھېمىد يۇسۇفى، ئىسمائىل قادىر، ھەبىبۇللا ئېلى ئەرەب ـ پارسچە ئاتالغۇلارنىڭ ئۇستىدىن كۆرۈپ بەردى، ئەخمەتجان ئىسمائىل ئەرەبچە ـ پارسچە ئاتالغۇلارنىڭ كوررېكتورلىقىغا كۆپ يارەملەشتى. بۇ يولداشلارغا كۆپ رەھمەت ئېيتىمەن.

③ ئاتالغۇلار ئامال بار ساپلاشتۇرۇشقا تىرىشىلدى، ئەرەبچە ئاتالغۇلارغا (غ)، پارسچە ئاتالغۇلارغا (ف)، پارسلارغا ئەرەبچىدىن قوبۇل قىلىنىپ ئۆزلىشىپ كەتكەن ئەرەب ـ پارسچە بىرىكمە ئاتالغۇلارغا (غ ف) ياكى (ف غ) دېگەن بەلگىلەر قويۇلدى.

④ كېيىن توپلام قىلىشتا مۇكەممەلرەك بولۇشى ئۈچۈن، خاتا جايلىرىغا ئۈستاز ۋە كەسىپداشلارنىڭ تۇزىتىش بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ـــ ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ

جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

ئىككىنچى جىلد

(ئۇيغۇر تېبابەت بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى)

ئاپتورى: زۇنۇن قارى، ئابدۇقادىر مۇھەممەت، مۇھەممەت ئېلى مەھمۇد،

ئابدۇلھېمىد ھاشىم، ئىبراھىم بارات

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىسھاقجان مەھمۇد

مەسئۇل كوررېكتورى: چولپان تۇرسۇن، زۆھرەگۇل سىدىق

مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

بەت ياسىغۇچى: شىنجاڭ دىلسىن ئېلېكترون پەن ـ تېخنىكا تەرەققىيات چەكلىك شىركىتى

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ

تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com

باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2009 ـ يىلى 8 ـ ئاي 2 ـ نەشرى

بېسىلىشى: 2009 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 1194×889 م م 1/16 كەسلەم 28.5 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4

خەت سانى: 456 مىڭ خەت

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4592-0

تىراژى: 3000 — 1

باھاسى: 160.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001