بایاخۇن ئەزىزى

ئۇيغۇر تەبابەتچىلىك ئىلمىي ساۋاتلىرى



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

维吾尔医医学知识

新疆人民卫生出版社

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىي ساۋاتلىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى



مەرھۇم بایاخۇن ئەزىزى
(1888 - 1981 (ملادىيە

图书在版编目（CIP）数据

维吾尔医医学知识/巴依阿洪编。—乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2005.12
ISBN 7—5372—4038—8

Ⅰ.维… Ⅱ.巴… Ⅲ.维吾尔族—民族医学—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第158710号

责任编辑：阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对：哈斯也提·伊不拉音

维吾尔医医学知识

（维吾尔文）

编　　著：巴依阿洪·艾则孜
原稿整理：阿尔甫·买买提尼亚孜
原版审定：伊那依吐拉·艾里米

*

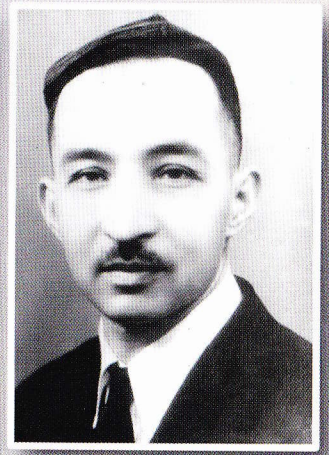
新疆人民卫生出版社出版
（乌鲁木齐市龙泉街66号　邮编　830001）
新疆新华印刷厂印刷
新疆新华书店发行

*

850×1168毫米　32开本　24.75印张
2005年12月第1版　2006年5月第1次印刷
印数:1 — 3000　定价:48.50元



بایاخۇن ئەزىزى ئالىي مۇھەررىر ئىنايىتۇللا ھېلىم بىلەن بېيجىڭدا.



بایاخۇن ئەزىزنىڭ ياشلىق دەۋرى

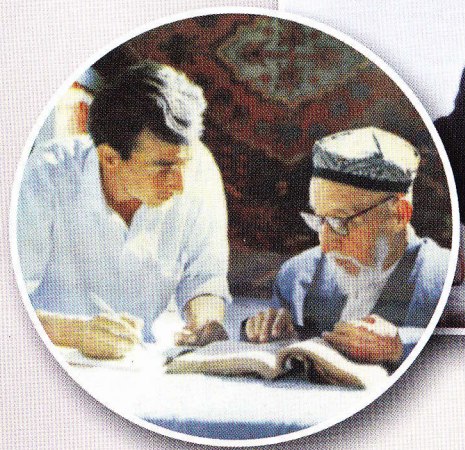


كۆڭۈل قويۇپ كىسەل كۆرۈش



بایاخۇن ئەزىزى ئالىي تەتقىقات ئۇستىدە





يېڭى ئەۋلات تېۋىپلارنى يېتىشتۇرۇش

كىرىش سۆز

مەشھۇر تېۋىپ مۇدىر ۋراچ مەرھۇم بايا‌خۇن ئەزىزنىڭ بىر ئۆمۇر داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى بولغان «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمي ساۋاتلىرى» ناملىق بۇ كىتاب 1978 - يىلى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىنىڭ ئالىي مۇھەررىرى، مەرھۇم ئىنايىتۇللا ھىلىمنىڭ مۇھەررىرلىكىدە تۇنجى قېتىم نەشر قىلىنغاندىن بۇيان، كەڭ ئاممانا ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ نوپۇزلۇق قورال كىتابى بولۇپ كېلىۋاتقاندى. بۇ قېتىم كەڭ جامائەتچىلىك ۋە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك خادىملىرىنىڭ كۆچلۈك تەلىپىگە ئاساسەن، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى جۇڭگو مىللى تېبابەتچىلىك باشقارمىسىنىڭ باشلىقى مەرھۇمنىڭ شاگىرتى ۋە كۆيئوغلى ئارىپ مۇھەممەتنىيازنىڭ قايتىدىن رەتلىشى بىلەن تۇنجى نەشرىدە ساقلانغان قىسمەن سەۋەنلىكلەرنى تۈزۈتۈپ ئاتالغۇ ۋە ئۆلچەم بىرلىكلىرىنى قىلىپلاشتۇرۇپ نەشر قىلدۇق.

بۇ كىتاب ئاساسى نەزەرىيە، كېسەللىك ۋە پىششىق دورا نۇسخىلىرىدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈندى.

بىرىنچى قىسىمدا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە، سالامەتلىكنىڭ ئاساسى شەرتلىرى ۋە سالامەتلىك بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى، كېسەللىكلەرنى تونۇش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارلىق مەزمۇنلار تونۇشتۇرۇلدى.

ئىككىنچى قىسمى، باش، مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، بۆرەك ۋە

مەشھۇر تېۋىپ مۇدىر ۋراچ باياخۇن ئەزىزى

(مىلادىيە 1981 - 1888)

مەشھۇر تېۋىپ مەرھۇم باياخۇن ئەزىزى 1888 - يىلى قەشقەر يېڭىشەھەر ناھىيە تازغۇن يېزا قاراساقال كەنتىدە دېھقان ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. بالىلىق دەۋرىدىلا ئاتا - ئانىسىدىن يېتىم قالغان باياخۇن قەشقەر شەھىرىدە دوڭگەر ئەمەت قارىمغا شاگىرت بولۇپ، ئۇيغۇر تېببىتى دوڭگەرلىكىنى ئۆگەنگەن. 1908 - يىللىرى تۇرپانلىق تېۋىپ ھىممەت ئاخۇنۇمدىن جاپاغا چىداپ ئۆگىنىش ئارقىلىق مۇستەقىل كېسەل كۆرەلەيدىغان بولغان. ئۇستازى ۋاپات بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئورنىنى بېسىپ، تۇرپان، پىچان، قۇللاردا كېسەل كۆرۈپ سانسىزلىغان بىمارلارنى داۋالاپ جامائەتچىلىكىنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشكەن. 1931 - يىللىرىنىڭ باشلىرىدا تۇرپان دېھقانلار قوزغىلىڭىغا قاتنىشىپ يارىدارلارنى داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان. 1937 - يىلى جاللات شىڭ شېسەينىڭ قەست قىلىشىدىن قورقۇپ، چەتئەلگە چىقىپ كېتىپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن ھىندىستان ئارقىلىق بېيجىڭغا كېلىپ تۇرۇپ قالغان. بۇ جەريانداا خەنزۇچە ئۆگىنىپ، خەنزۇ تىلى ئارقىلىق جۇڭگىي تېببىتى ماتېرىياللىرىنى كۆرۈپ ۋە ئۆگىنىپ، ئۆزىنىڭ تېببىتچىلىك بىلىملىرىنى بېيىتقان. ئازادلىقتىن كېيىن، سولچىل لۇشىەن تۆپەيلىدىن بىر مەزگىل ئازاب چەككەن. 1973 - يىلى تىيانشان رايونلۇق مىللىي تېببىتچىلىك ئامبۇلاتورىيىسىدە ئاساسلىق تېۋىپ بولۇپ، تېزلا ئۇرۇمچىدىكى ھەر مىللەت بىمارلىرى ئار-

دۇڭساق كېسەللىكلىرى، ئەرلەر كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىق ئون تۆت بابقا بۆلۈنۈپ، ھەربىر بابى شۇ بابقا مۇناسىۋەتلىك بىرنەچچە كېسەللىكنى، ھەربىر كېسەللىكتە شۇ خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلار تونۇشتۇرۇلدى.

ئۇچىنچى قىسىمدا، مۇشۇ كىتابدىكى 188 خىل نۇسخىنىڭ تەركىبى، تەييارلاش ئۇسۇلى، ئىشلىتىلىشى، ئېچىش مىقدارى قاتارلىقلار مەزمۇنلار تەپسىلى تونۇشتۇرۇلدى.

بۇ كىتابنىڭ ئاتالغۇ ۋە ئۆلچەم بىرلىكلىرىنى قېلىپلاشتۇرۇشقا شىنجاڭ ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئو-قۇتقۇچىسى، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ مۇتەللىپ ئەلى ھاجى ئەمچى كۆپ كۈچ چىقاردى.

مەزكۇر كىتاب كەڭ جامائەتچىلىك ۋە ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك خادىملىرىنىڭ ئىشەنچىلىك پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2006.3.1

سىدا يۇقىرى ھۆرمەتكە سازاۋەر بولغان.

باياخۇن ئەزىزى ئۇيغۇر تېبابىتىنى تەرەققي قىلدۇرۇش ئۈچۈن بىر ئۆمۈر يۈرەك قېنىنى سەرپ قىلىپ توپلىغان قىمەتلىك تەجرىبىلىرىنى كېيىنكى ئەۋلادلارغا قالدۇرۇش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى تېخىمۇ يۇقىرى سەۋىيىگە كۆتىرىش مەقسىتىدە «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىي ساۋاتلىرى» دېگەن كىتابنى يېزىپ چىققان. بۇ ئەسەرنى ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئەينى دەۋرىدىكى رەئىسى مەرھۇم سەيپىدىن ئەزىزى كۆرۈپ سەھىيە نازارىتىنىڭ ئەينى دەۋردىكى نازىرى مەرھۇم ئىسھاقجان مەھمۇدىغا نەشر قىلىش توغرىسىدا يوليورۇق بەرگەن. نازىرىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بىلەن باياخۇن ئەزىزنىڭ شاگىرتى ۋە كۇيئوغلى ئارىپ مۇھەممەتنىياز رەتلەپ كۆچۈرۈپ چىقىپ، ئالى مۇھەررىر مەرھۇم ئىنايىتۇللا ھېلىمى تەھرىرلەپ 1978 ـ يىلى 4 ـ ئايدا شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان.

باياخۇن ئەزىزى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ھازىرقى ۋە كەلگۈسى تەرەققىيات ئەھۋالىنى نەزەردە تۇتۇپ بىر تەرەپتىن شاگىرت تەربىيىلەشكە كۈچ چىقارسا، يەنە بىر تەرەپتىن پارتىيە ھۆكۈمەت ئورۇنلىرىغا ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرىنى كېڭەيتىپ قۇرۇش ۋە ئۇنى راۋاجلاندۇرۇش تەكلىپىنى بەرگەن. ئۇ، سابىق ئۇرۇمچى شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىنى قۇرغۇچىلارنىڭ بىرى.

پارتىيە، خەلق ھۆكۈمىتى باياخۇن ئەزىزنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە قوشقان تۆھپىلىرىگە ئاساسەن 1978 ـ يىلى مۇدىر ۋەزىپىسىدىن ئۇنۋانىنى بەرگەن. شۇ مەزگىلدە ئاپتونوم رايونلۇق پەن ـ تېخنىكا جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى، ئۇرۇمچى شەھەرلىك سىياسىي كېڭەشنىڭ دائىمى ھەيئىتى قاتارلىق ۋەزىپىلەرنى ئۆتىگەن. 1979 ـ يىلى مەملىكەتلىك جۇڭىي تېبابەتچىلىك ئىلمىي

جەمئىيىتىنىڭ 1 ـ قېتىملىق ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىغا قاتناشتى. شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ، ئىلمىي جەمئىيەتنىڭ ئەزالىقىغا سايلانغان. كېيىن ئۇرۇمچى شەھەرلىك ۋە ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭىي تېبابەتچىلىك ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقلىقىغا تەينىلەنگەن؛ 1978 ـ يىلدىن 1980 ـ يىلغىچە ئۇدا 3 قېتىم ئۇرۇمچى شەھىرى سەھىيە سىستېمىسى بويىچە ئىلغار تېببىي خادىم دەپ نامغا ئېرىشىپ تەقدىرلەنگەن. 1979 ـ يىلى شەھەر بويىچە ئىلغار خىزمەتچى بولۇپ باھالىنىپ، ئىلغار كوللېكتىپ ۋە ئەمگەك نەمۇنىچىلىرى يىغىنىغا ۋەكىل بولۇپ قاتناشقان.

باياخۇن ئەزىزى 1981 ـ يىلى 10 ـ ئايدا ۋاپات بولغانغا قەدەر ئىزچىل داۋالاش، ئىز باسارلارنى تەربىيىلەش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان. ئۇ بىر ئۆمۈر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ تەرەققىياتى ئۈچۈن ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2006 ـ يىل 3 ـ ئاي

مۇندەرىجە

ئاساسىي نەزەرىيە قىسمى

بىرىنچى باب. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە ..... (3)
1. تۆت تادۇ تەلىماتى ..... (8)
2. تۆت خىلىت تەلىماتى..... (9)
3. قۇۋۋەت تەلىماتى ..... (17)
4. غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنىڭ بەدەندىكى ئىپادىلىرى ..... (19)
5. ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمەت پائالىيەتلىرى ..... (21)

ئىككىنچى باب. سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ۋە سالامەتلىك بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى ..... (24)

ئۈچىنچى باب. كېسەللىكلەرنى تونۇش ..... (32)
1. قاراپ تەكشۈرۈش..... (33)
2. تىڭشاپ تەكشۈرۈش ..... (43)
3. سوراپ تەكشۈرۈش ..... (43)
4. تومۇر توتۇپ تەكشۈرۈش..... (45)
5. قوشۇمچە تەكشۈرۈش ..... (55)

تۆتىنچى باب. كىسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى
..... (61)
1. دورىلارنىڭ تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەتلەرگە بۆلۈنۈشى
..... (68)
2. قەي قىلدۇرۇش، سۇرگە بېرىش ..... (71)
3. قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ..... (72)
4. قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇپ داۋالاش ..... (74)
5. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار ۋە ئۇلارنىڭ ناملىرى ..... (75)

كىسەللىك قىسمى

بىرىنچى باب. باش، مېڭە ۋە نېرۋا كىسەللىكـ
لىرى ..... (81)
1. باش ئاغرىقى ..... (83)
2. يېرىم باش ئاغرىقى ..... (88)
3. باش قېيىش ..... (91)
4. سەرئى ..... (93)
5. ئېغىر ھوشسىزلىنىش (سەكتە) ..... (98)
6. ھوشسۈزلىنىش ..... (102)
7. ئۇيقۇسىزلىق ..... (104)
8. نېرۋا ئاجىزلىقى ..... (107)
9. ھىستېريە ..... (111)

10. مالىخۇلىيا ..... (114)
11. پالەچ ..... (117)
12. بالىلار پالىچى ..... (121)
13. لەقۋا ..... (124)
14. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى (ئېرقۇنىنسا) ... (126)
15. زۇكام ۋە نەزلە ..... (129)
16. مېڭە پەردە يالليۇغى ..... (135)
ئىككىنچى باب. كۆز كىسەللىكلىرى ..... (139)
1. كۆز قىزىرىپ ئاغرىش ..... (141)
2. كۆز قۇتۇرى ..... (143)
3. كۆز ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش ..... (145)
4. كۆزگە سۇ چۈشۈش ..... (148)
5. ياش خالتا ئاقمىسى ..... (152)
6. يېڭە ئاسقۇ ..... (154)
7. كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۇنۇپ قېلىش ... (155)
8. ئالغايلىق ..... (156)
ئۈچىنچى باب. بۇرۇن كىسەللىكلىرى ..... (158)
1. بۇرۇن پەردە يالليۇغى ..... (159)
2. بۇرۇن بوۋاسىرى ..... (161)
3. بۇرۇن قاناش ..... (162)
تۆتىنچى باب. قۇلاق كىسەللىكلىرى ..... (166)
1. قۇلاق ئاغرىقى ..... (167)
2. ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى ..... (168)
3. قۇلاق غۇڭۇلداش ..... (171)

4. گاسلىق ..... (173)
بەشىنچى باب. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى... (175)
1. چىش ئاغرىقى..... (176)
2. كالپۇك يېرىلىش ..... (179)
3. تىل ئاغرىش ..... (180)
4. تىل ئېغىرلىشىپ قېلىش ..... (181)
5. كېكەچلىك ..... (182)
6. ئېغىز ئاغرىش ..... (184)
7. ئاكىلە ..... (186)
8. گال ئاغرىقى ..... (188)
9. بوغما ..... (191)
ئالتىنچى باب. كاناي ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى... (194)
1. ئاۋازىش پۈتۈپ قېلىش ..... (195)
2. يۇقىرى نەپەس يوللىرىنىڭ يالۇغى ..... (199)
3. تۇتاقلىق دەم سقىش ..... (223)
4. ئۆپكە يالۇغى ..... (229)
5. ئۆپكە بۆلەكچىلىرىنىڭ يالۇغى..... (235)
6. ئۆپكە سىلى ..... (237)
7. ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى ..... (254)
8. كۆكرەك پەردە يالۇغى..... (257)
9. قان تۆكۈرۈش ..... (263)
10. ئۆپكە سەرتانى ..... (266)
11. كۆكيۆتەل..... (269)

يەتتىنچى باب. يۇرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى..... (276)
1. يۇرەك ئاجىزلىقى ..... (277)
2. يۇرەك قوزغىلىش ..... (287)
3. غەشىيە..... (300)
4. مۇپاسىل ..... (306)
5. نىقرەس ..... (319)
6. يۇقىرى قان بېسىمى..... (323)
7. قان ئازلىق ..... (333)
سەككىزىنچى باب. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى ..... (338)
1. قىزىلئۆڭگەچ يالۇغى..... (338)
2. قىزىلئۆڭگەچ راكى ..... (342)
3. ئاشقازان كېسەللىكلىرى ..... (346)
1) ئاشقازان ئاجىزلىقى ..... (347)
2) ئىشتىھاسىزلىق..... (351)
3) ئۆتكۈر ئاشقازان يالۇغى ..... (356)
4) سوزۇلما ئاشقازان يالۇغى ..... (360)
5) ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۆچەي يارىسى (367)
6) ئاشقازان راكى ..... (381)
7) قان قۇسۇش ..... (393)
توققۇزىنچى باب. ئۇچەي كېسەللىكلىرى ..... (400)
1. ئۇچەي سىلى ..... (401)
2. ئۇچەي يالۇغى ..... (407)

3. قەۋزىيەت ..... (418)
4. ئىچ سوۋۇش ..... (427)
5. تولغاق ..... (437)
6. بوۋاسىر ..... (443)
7. مەقئەت چۇقۇقى ..... (452)
ئونىنچى باب. جىگەر كېسەللىكلىرى ..... (457)
1. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ..... (458)
2. ئىستىسقا ..... (472)
3. يەرقان ..... (490)
ئون بىرىنچى باب. بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى ..... (510)
1. بۆرەك يالىلۇغى ..... (512)
2. سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان بۆرەك يالىلۇغى ..... (516)
3. سەۋدادىن بولغان بۆرەك يالىلۇغى ..... (518)
4. بۆرەك مۇجۇپ ئاغرىش ..... (520)
5. قەنت سىيىش كېسىلى ..... (523)
6. سۈيدۈك تۇتۇلۇش ..... (529)
7. سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇپ قىلىش ..... (534)
ئون ئىككىنچى باب. ئەرلەر كېسەللىكلىرى ... (544)
1. بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش ..... (548)
2. كۆپ ئېھتىلام بولۇش ..... (554)
3. باھ ئاجىزلىق ..... (556)

ئون ئۈچىنچى باب. ئاياللار كېسەللىكلىرى ... (566)
1. خۇن تەۋرەپ كېتىش ..... (567)
2. ھەيز كەلمەسلىك ..... (578)
3. ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش ..... (583)
ئون تۆتىنچى باب. تېرە تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى ..... (591)
1. بەرەس ..... (592)
2. ئاتىشەك ..... (592)
3. بالدۇر چاچ چۈشۈش ..... (600)
4. بالدۇر چاچ ئاقىرىپ كېتىش ..... (608)
5. سەرتان (راك) كېسەللىكى ..... (613)
6. داغ ۋە سەپكۈن ..... (632)

پىششىق دورا نۇسخىلىرى

1 ـ نۇسخا تەرياق I ..... (639)
2 ـ نۇسخا تەرياق II ..... (639)
3 ـ نۇسخا تەرياقى سەرتان ..... (640)
4 ـ نۇسخا تەرياقى گىلى مەختۇم ..... (640)
5 ـ نۇسخا تەياقى ئەربەئە ..... (640)
6 ـ نۇسخا تەرياقى ئەسنان ..... (641)
7 ـ نۇسخا تەرياقى فارۇق ..... (641)
8 ـ نۇسخا خېمىرى گاۋزىبان ..... (643)
9 ـ نۇسخا خېمىرى ئەبرىشم ..... (643)

10 ـ نۇسخا خېمىرى سەندەل ..... (644)
11 ـ نۇسخا رەۋغىنى قۇستە ..... (645)
12 ـ نۇسخا رەۋغىنى قىرۇتى ..... (646)
13 ـ نۇسخا رەۋغىنى شۇمشا ..... (646)
14 ـ نۇسخا چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەب) ... (647)
15 ـ نۇسخا زىماتى رەۋەن ..... (647)
16 ـ نۇسخا زىماتى ئۇدخام ..... ((648)
17 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان I ..... (648)
18 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان II ..... (649)
19 ـ نۇسخا سۇفۇپى سوزاك I ..... (649)
20 ـ نۇسخا سۇفۇپى سوزاك II ..... (649)
21 ـ نۇسخا سۇفۇپى مۇقەۋۋى مەئدە ..... (650)
22 ـ نۇسخا سۇفۇپى تىن ..... (650)
23 ـ نۇسخا سۇفۇپى رۇممان ..... (651)
24 ـ نۇسخا ئانار شەربىتى ..... (651)
25 ـ نۇسخا ئالما شەربىتى ..... (652)
26 ـ نۇسخا شەربىتى پەۋاكىھ ..... (652)
27 ـ نۇسخا شەربىتى دىنار ..... (653)
28 ـ نۇسخا زۇپا شەربىتى I ..... (654)
29 ـ نۇسخا زۇپا شەربىتى II ..... (655)
30 ـ نۇسخا شەربىتى ئەنسىل ..... (655)
31 ـ نۇسخا شەربىتى خەشخاش ..... (656)
32 ـ نۇسخا شەربىتى بىنەپشە I ..... (656)
33 ـ نۇسخا شەربىتى بىنەپشە II ..... (657)

34 ـ نۇسخا شەربىتى ئەنجىبار ..... (658)
35 ـ نۇسخا شەربىتى نىلۇفەر ..... (658)
36 ـ نۇسخا بادىرەنجى بۇيا شەربىتى ..... (659)
37 ـ نۇسخا گاۋزىبان شەربىتى ..... (659)
38 ـ نۇسخا شەربىتى ئەۋرىشىم ..... (660)
39 ـ نۇسخا ئەپسەنتىن شەربىتى I ..... (661)
40 ـ نۇسخا ئەپسەنتىن شەربىتى II ..... (662)
41 ـ نۇسخا زىرىخ شەربىتى ..... (662)
42 ـ نۇسخا شەربىتى بۇزۇرى I ..... (663)
43 ـ نۇسخا شەربىتى بۇزۇرى II ..... (663)
44 ـ نۇسخا شەربىتى دىنار ..... (665)
45 ـ نۇسخا شەربىتى كۇشۇش ..... (665)
46 ـ نۇسخا شىيافى كوھلى ..... (665)
47 ـ نۇسخا شىيافى ئەھمەرلەيىن ..... (666)
48 ـ نۇسخا سۇرمە روشنايى ..... (666)
49 ـ نۇسخا سەندەل ئەرقى ..... (667)
50 ـ نۇسخا قۇرسى ئەپسەنتىن ..... (667)
51 ـ نۇسخا قۇرسى ئەنسۇن ..... (668)
52 ـ نۇسخا قۇرسى ئەنبەر بارىد ..... (668)
53 ـ نۇسخا قۇرسى بۇزۇرى ..... (669)
54 ـ نۇسخا قۇرسى بەۋلۇددەم ..... (669)
55 ـ نۇسخا قۇرسى مۇرمەككى ..... (670)
56 ـ نۇسخا قۇرسى مەرۋايىت ..... (670)
57 ـ نۇسخا قۇرسى خەشخاش ..... (671)

58 ـ نۇسخا قۇرسى مازەرىيۇن I ..... (672)
59 ـ نۇسخا قۇرسى مازەرىيۇن II ..... (672)
60 ـ نۇسخا قۇرسى تاباشىر ..... (673)
61 ـ نۇسخا قۇرسى كەۋكەب ..... (673)
62 ـ نۇسخا قۇرسى كاپۇر ..... (674)
63 ـ نۇسخا قۇرسى كەھربا ..... (674)
64 ـ نۇسخا قۇرسى فەلدىپىيون ..... (675)
65 ـ نۇسخا قۇرسى كەبىر ..... (675)
66 ـ نۇسخا قۇرسى گۈلنار ..... (676)
67 ـ نۇسخا قۇرسى كاكىنەج ..... (676)
68 ـ نۇسخا قۇرسى بەنادۇق بۇزۇرى ..... (677)
69 ـ نۇسخا قۇرسى ئۇد ..... (677)
70 ـ نۇسخا قۇرسى راسەن ..... (678)
71 ـ نۇسخا قۇرسى گۈل I ..... (678)
72 ـ نۇسخا قۇرسى گۈل II ..... (679)
73 ـ نۇسخا قۇرسى زەرنىخ ..... (679)
74 ـ نۇسخا قۇرسى ئوردان ..... (680)
75 ـ نۇسخا قۇرسى غاپەس I ..... (680)
76 ـ نۇسخا قۇرسى غاپەس II ..... (681)
77 ـ نۇسخا قۇرسى سۇمبۇل ..... (681)
78 ـ نۇسخا قۇرسى ئىلاۋۇس ..... (682)
79 ـ نۇسخا كۇرسى كوھلى ..... (682)
80 ـ نۇسخا مەجۇنى كەلكىلانەج I ..... (682)
81 ـ نۇسخا مەجۇنى كەلكىلانەج II ..... (683)

82 ـ نۇسخا لۇئۇقى زەنجىۋىل ..... (684)
83 ـ نۇسخا لۇئۇقى ئەنجۇر ..... (684)
84 ـ نۇسخا لۇئۇقى ھۇلبە ..... (685)
85 ـ نۇسخا لۇئۇقى سەرپىستان ..... (685)
86 ـ نۇسخا لۇئۇقى خەشخاش ..... (686)
87 ـ نۇسخا مەجۇنى ئايارەج پەيقارا ..... (686)
88 ـ نۇسخا مەجۇنى ئايارەج لۇغانزىيا ..... (687)
89 ـ نۇسخا مەجۇنى ئاساناسىيا ..... (688)
90 ـ نۇسخا مەجۇنى ئازاراقى ..... (689)
91 ـ نۇسخا مەجۇنى بالادۇر I ..... (690)
92 ـ نۇسخا مەجۇنى بالادۇر II ..... (690)
93 ـ نۇسخا مەجۇنى پۇدىنە ..... (691)
94 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل غۇدۇدى ..... (691)
95 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل كەبىر ..... (692)
96 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل سەغىر ..... (693)
97 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل كەشنىز ..... (694)
98 ـ نۇسخا مەجۇنى تۇربۇت ..... (694)
99 ـ نۇسخا مەجۇنى بۇزۇرى ..... (695)
100 ـ نۇسخا مەجۇنى بىنەپشە ..... (695)
101 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى ..... (696)
102 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس ..... (697)
103 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش شەھرىياران ... (698)
104 ـ نۇسخا جاۋارىش سەپەرجىلى ..... (698)
105 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇقەۋۋى مەئدە ..... (699)

106 ـ نۇسخا جاۋارىش كۇندۇر ..... (699)
107 ـ نۇسخا جاۋارىش خەرنۇپ ..... (700)
108 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد I ..... (701)
109 ـ نۇسخا جاراۋىش ئۇدا II ..... (701)
110 ـ نۇسخا جاۋارىش بۇزۇرى ..... (701)
111 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇناسىپ..... (702)
112 ـ نۇسخا جاۋارىش نارمىشكى ..... (702)
113 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I ... (703)
114 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II ... (704)
115 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى III ... (705)
116 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى شىرىن... (705)
117 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى تەلبىخ ... (706)
118 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋا ئىلكۇركۇم ..... (707)
119 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋائىللۇك ..... (707)
120 ـ نۇسخا مەجۇنى لۇغانزىيا ..... (708)
121 ـ نۇسخا مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد..... (709)
122 ـ نۇسخا مەجۇنى ھەجرۇليە ھود ..... (709)
123 ـ نۇسخا مەجۇنى زەرئۇنى ..... (710)
124 ـ نۇسخا مەجۇنى زىراۋەندە ..... (711)
125 ـ نۇسخا مەجۇنى فىلاسىفە ..... (711)
126 ـ نۇسخا مەجۇنى ماددە تۇلھايات..... (712)
127 ـ نۇسخا مەجۇنى مەسرىدىتۇس ..... (713)
128 ـ نۇسخا مەجۇنى سەنجىرىنا ..... (714)
129 ـ نۇسخا مەجۇنى سۆرۇنجان ..... (715)

130 ـ نۇسخا مەجۇنى سوم..... (716)
131 ـ نۇسخا مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر ..... (717)
132 ـ نۇسخا مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر I ..... (717)
133 ـ نۇسخا مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر II ..... (718)
134 ـ نۇسخا مەجۇنى نۇجاھ ..... (719)
135 ـ نۇسخا مەجۇنى نۇشدارى ساددە ..... (720)
136 ـ نۇسخا مەجۇنى نۇشدارى لوئلۇۋى ..... (721)
137 ـ نۇسخا مەجۇنى قەمبىل ..... (722)
138 ـ نۇسخا مەجۇنى ئەقرەب ..... (723)
139 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن I ..... (723)
140 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن II ..... (724)
141 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن III ..... (725)
142 ـ نۇسخا مەتبۇخى خىيارشەنبەر ..... (725)
143 ـ نۇسخا مەتبۇخى مۇلەييىن ..... (726)
144 ـ نۇسخا مەتبۇخى تەمرى ھىندى ..... (727)
145 ـ نۇسخا مەتبۇخى سورۇنجان ..... (727)
146 ـ نۇسخا مەتبۇخى سانا ..... (728)
147 ـ نۇسخا مەتبۇخى شاھتەررە ..... (729)
148 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھىلىلە I ..... (729)
149 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھىلىلە II ..... (730)
150 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل I ..... (731)
151 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل II ..... (731)
152 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل III ..... (732)
153 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل IV ..... (733)

154 ـ نۇسخا مائۇلجەبىن ..... (733)
155 ـ نۇسخا شۇمشا دەملىمسى ..... (734)
156 ـ نۇسخا مەلھەمى ئىسپىداچ I ..... (735)
157 ـ نۇسخا مەلھەمى ئىسپىداچ II ..... (735)
158 ـ نۇسخا مەلھەمى زەڭگار ..... (736)
159 ـ نۇسخا مەلھەمى داخلىيون ..... (736)
160 ـ نۇسخا ھەببىي ئازاراقى I ..... (736)
161 ـ نۇسخا ھەببى ئازارقى II ..... (737)
162 ـ نۇسخا ھەببى سەبرە..... (737)
163 ـ نۇسخا ھەببى سەكبىنەج ..... (738)
164 ـ نۇسخا ھەببى رەۋەن ..... (738)
165 ـ نۇسخا ھەببى ئىمساك ..... (739)
166 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەۋۋى باھ..... (739)
167 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەل I ..... (740)
168 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەل II ..... (740)
169 ـ نۇسخا ھەببى پىلپىل ..... (741)
170 ـ نۇسخا ھەببى سوئال ..... (741)
171 ـ نۇسخا ھەببى شەبيار ..... (741)
172 ـ نۇسخا ھەببى تەنكار ..... (742)
173 ـ نۇسخا ھەببى ئىستەمخىقۇن..... (742)
174 ـ نۇسخا ھەببى ئەپتىمۇن ..... (743)
175 ـ نۇسخا ھەببى قوقىيا ..... (744)
176 ـ نۇسخا ھەببى جەدۋار ..... (744)
177 ـ نۇسخا ھەببى مەنتىن ..... (745)

178 ـ نۇسخا ھەببى پەرپىيۇن ..... (745)
179 ـ نۇسخا ھەببى سورۇنجان ..... (746)
180 ـ نۇسخا ھەببى زەھەب ..... (746)
181 ـ نۇسخا ھەببى مۇسھىل..... (747)
182 ـ نۇسخا ھەببى غارىقۇن..... (747)
183 ـ نۇسخا ھۆقنە I ..... (748)
184 ـ نۇسخا ھۆقنە II ..... (748)
185 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى..... (749)
186 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ..... (749)
187 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى مۆتىدىل... (750)
188 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ھار ..... (750)
قوشۇمچە: I چاپنى بويايدىغان بوياقلار..... (752)
قوشۇمچە: II مەدەن دورىلارنى زەھەرسىزلەندۇرۇش
ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى ..... (754)
1. ئالتۇننى كۇشتە قىلىش..... (757)
2. كۇمۇشنى كۇشتە قىلىش ..... (758)
3. تۆمۇر، پولاتنى كۇشتە قىلىش..... (759)
4. مىسنى كۇشتە قىلىش ..... (760)
5. سىمابنى كۇشتە قىلىش..... (762)
6. ياقۇتنى كۇشتە قىلىش ..... (763)
7. مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۇشتە
قىلىش ..... (764)
قوشۇمچە: III كۇچۇلىنى زەھەرسىزلەندۇرۇش ئۇ-
سۇلى ..... (765)

ئاساسىي نەزەريە
قىسمى

بىرىنچى باب
ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆپ ئەسىرلىك ئىشلەپچىقىرىش ئەمەلىيىتى جەريانىدىكى كۆرەشلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى. ئۇ ئۆزىنىڭ راۋاجلىنىش، تاكامۇللىشىش جەريانىدا جۇڭيى تېبابىتى، تىبەت تېبابىتى، موڭغۇل تېبابىتى، ئەرەب، ھىندى ۋە يۇنان تېبابەتلىرىدىن كۆپلىگەن يېڭىلىقلارنى قوبۇل قىلىش بىلەن بىرلىكتە نۆۋەتتىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تېبابەتلەرنىڭ تەرەققىياتىغىمۇ بەلگىلىك ھەسسە قوشقان. ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى سۈپىتىدە ئېلىمىز مەدەنىيەت مىراسلىرى قاتارىغا كىرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى تارىختىن بۇيان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، ئاغرىق - سىلاقلار بىلەن كۈرەش قىلىشىدا، ئۆزىۋېتىپ كۆپەيىشىدە تايانغان ئاساسىي تېبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ، ئۇنىڭ خەلق ساقلىقىنى ساقلاش ئىشلىرى جەھەتتىن ئويىنىغان تارىخىي رولى چوڭ. لېكىن ئۆتمۈشتىكى قاراڭغۇ زۇلمەتلىك سىنىپىي جەمئىيەتلەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ئەزگۈچى سىنىپلار ۋە ئۇلارنىڭ ۋەكىللىرى بولغان فېئودال خان، بەگ، بەگزادە، باي - پومېشچىكلار تەرىپىدىن پايدىلىنىپ كەتكەچكە ئەمگەكچى خەلقلەر ئاممىسى ئۇنىڭدىن بەك

كەڭ بەھرىمەن بولالمىغانىدى. شۇڭا ئۇنىڭ تەرەققىياتى چەكلىـ
نىپ بارغانسېرى قاتمالللىشىپ قالدى، پەيدىنپەي زاۋاللىققا يۈز
تۇتتى. ئۇنىڭ ئۇستىگە گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرى، جۈملىـ
دىن زالىم شىڭ شىسەي ھۆكۈمرانلىق قىلغان زۇلمەتلىك كۈنـ
لەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى كەمستىلىپ بۈيرۇق ئارقىـ
لىق رەسمىي چەكلەپ قويۇلدى. نەتىجىدە ئۇيغۇر تېبابىتى يوقـ
لىپ كېتىشتىن ئىبارەت ئېغىر خەۋپكە دۇچ كەلگەن چاغدا،
ئۇلۇغ جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسىنىڭ رەھبەرلىكى ئاستىدا
شىنجاڭ تىنچلىق بىلەن ئازاد بولدى. بارلىق خەلق سىياسىي،
ئىقتىسادىي جەھەتتىن قەد كۆتۈردى. مىللىي مەدەنىيەتلىرىمىز
كەڭ راۋاجلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولدى. جۈملىدىن پارتـ
يىنىڭ شانلىق مىللىي سىياسىتى، جۇڭگى سىياسىتىنىڭ پار-
لاق نۇرى ئاستىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى پارتىيە، مەمۇرىي رەھـ
بىرىي تارماقلارنىڭ ئېتىبار بېرىشى، راۋاجلاندۇرۇشىغا ئىگە
بولۇپ، تۇنجى قەدەمدە رايونىمىزنىڭ ئۇچ شەھىرىدە زامانىۋى
ئۇسكۇنىلەر بىلەن جاھازلاندۇرۇلغان، 100 دىن كېسەل كارۋىـ
تى قويۇلغان ئۇچ چوڭ ئۇيغۇر تېبابىتى دوختۇرخانىسى قۇرۇل-
دى. جايلاردا ھەر خىل تىپتىكى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى بىرلەشمە
داۋالاش پونكىتلىرى، شىپاخانىلىرى تەشكىل قىلىنىپ، ئۇيغۇر
تېبابەتچىلىك ئىلمى يوقىلىپ كېتىش خەۋپىدىن قۇتۇلۇپلا قالـ
ماي، بەلكى تارىختا مىسلى كۆرۈلمىگەن دەرىجىدە كەڭ راۋاج-
لىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولدى. يېڭى ئەۋلاد تېۋىپلارنى
يېتىشتۇرۇش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى تەتقىق قىلىشنىڭ
تەشكىلىي ئاساسى بارلىققا كەلدى. بۇ پارتىيە مىللىي سىياسـ
تىنىڭ شانلىق غەلىبىسى، پارتىيە جۇڭىي سىياستىنىڭ يەنە بىر

مول مېۋىسى. بۇنىڭغا ھەممە بىرلىكتە تەنتەنە قىلماقتا.

كىشىلەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ «تارىخى قىسـ
قا»، «چەتتىن كىرگەن» ۋە «نوقۇل يۇنان تېبابىتىدىن ئىبا-
رەت» دەيدىغان ناتوغرا قاراشلار مەۋجۇت. بۇنداق قاراشلار تارـ
خىي ماتېرىيالىزمغا زىت. چۈنكى ئىنسانىيەت بارلىققا كېلىش
بىلەن تەڭ ئۇلار تىرىكچىلىك قىلىش ئۈچۈن تەبىئەت بىلەن،
ياۋايى ھايۋان ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلار بىلەن كۈرەش قىلىش
جەريانىدا ئوت ـ چۆپلەرنى، مېۋىلەرنى تېتىپ كۆرۈش نەتىجـ
سىدە بىر مۇنچىلىغان شىپالىق چۆپلەرنى تېپىپ ھەر خىل
كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىپ، بىرقانچىلىغان زەھەرلىك گـ
ياھلارنى پەرق ئېتىپ ئۇلارنى ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىپ،
تېبابەتنىڭ دەسلەپكى بىخلىرى ۋۇجۇدقا كەلگەن. بارا ـ بارا
تەرەققىي قىلىپ بىر ئىلىم دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلگەن؛ جۇڭىي
تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىش تارىخىمۇ شۇنداق، ئۇيغۇر تېبابـ
تىنىڭ بارلىققا كېلىش تارىخىمۇ شۇنداق، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك
ئىلمىنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىمۇ خۇددى شۇنداق يەنى ئۇيغۇر
خەلقىنىڭ ئاتا ـ بوۋىلىرى تېخى چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللـ
نىپ كۆچمەن ھالدا ياشىغان چاغلاردىلا ئات ـ ئۇلاقتىن يىقىلىپ
سۇنغان سۆڭەكلەرنى تېڭىش، زەھەرلىك يىلان چاققانلارنى تېز
قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى بىلگەن، بارغانسېرى باشقا كېسەللەرنى
داۋالايدىغان تېۋىپلار يېتىشىپ چىقىپ، ئۇلارنى قەدىمدە «ئېمـ
چى» (ئېم — داۋا؛ ئېمچى — داۋالىغۇچى دېگەن سۆز) ياكى
«ئوتاچى» (ئوت ـ چۆپلەر بىلەن داۋالىغۇچى دېگەن مەنىدە)
دەپ ئاتىغان. كېيىنچە ئولتۇراقلىشىپ دېھقانچىلىق، باغۋەنچـ

لىك ئىشلىرىنى راۋاجلاندۇرغاندىن كېيىن ئىقتىسادىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ مەدەنىيەت ئىشلىرى، جۈملىدىن تېبابەت ئىشلىرىمۇ بارغانسېرى تەرەققىي قىلغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى چەتتىن كىرگەن، نوقۇل يۇنان تېبابىتى دېگەن سۆزلەرگە كەلسەك، بۇ دۇنيادا ھەرقانداق پەننىڭ، جۈملىدىن تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىي قىلىش تارىخىدىن خەۋەرسىزلىكتىن كېلىپ چىققان خاتا كۆزقاراشتىن ئىبارەت. دۇنيادا چەتئىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمىغان ساپ مەدەنىيەت، پەن بولمىغىنىدەك تېبابەت ئىلىملىرىمۇ قايسى مەملەكەتتە بولسۇن، ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىش نەتىجىسىدە راۋاجلانىدۇ. مىسال ئۈچۈن جۇڭگو تېبابىتىنى ئالساق، ئۇ ئۆزىنىڭ ئىلمىي ئاساسى ۋە يېڭىلىقلىرى بىلەن چاۋشيەن، ۋېيتنام، ياپونىيە تېبابەتچىلىك ئىلىملىرىگە، ئېلىمىزدىكى قېرىنداش مىللەتلەرنىڭ تېبابەتچىلىك ئىلىملىرى ھەتتا ئەرەب، ياۋروپا تېبابەتچىلىكلىرىگە زور تەسىر كۆرسەتكەن، ئۆز نۆۋىتىدە جۇڭگو تېبابىتىمۇ يۇقىرىدىكى تېبابەت ئىلىملىرىدىن خېلى زور تەسىرات ـ تەجرىبىلەرنى قوبۇل قىلىپ تەرەققىي قىلغان. بۇ جەھەتتە ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ۋاستىچىلىك رولى زور. چۈنكى ئېلىمىزنىڭ غەرب بىلەن بولغان بارلىق سودا، مەدەنىيەت، دورا ـ دەرمەك ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى مەشھۇر «يىپەك يولى» بويىدىكى شىنجاڭ ئارقىلىق داۋاملاشقان. شۇڭا، چەتتىن بىر قىسىم دورىلارنى كىرگۈزۈپ ئىشلىتىلگەنلىكىگە، مەزكۇر دورىلارنىڭ نامىلىرى ئەسلىدە چىقان يېرىدىكى نامى بويىچە ئاتالغىنىغا قاراپلا «چەتتىن كىر-

گەن» دېگەن باھانى بېرىش توغرا ئەمەس؛ بۇنداق ئەھۋال غەرب تېبابىتىدە ھازىرمۇ داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ.

دۇنيادا ئەڭ بالدۇر تەرەققىي قىلغان جۇڭگو، مىسىرغا ئوخشاش قەدىمكى دۆلەتلەر قاتارىدا مىلادىدىن بىرقانچە ئەسىر ئىلگىرى تەرەققىي قىلغان قەدىمكى يۇنانىستان (گرېتسىيە) تېۋىپلىرى فىساغورس، ھىپپوكرات (بۇقرات) لار تەرىپىدىن يەكۈنلەنگەن تېببىي نەزەرىيە ۋە داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى ئادەتتە «يۇنان تېبابىتى» دېگەن نامنى ئالغان. بۇ تېببىي تەلىماتلار شىنجاڭغا يېتىپ كېلىپ ئۇيغۇر تېۋىپلىرى تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىشتىن بۇرۇن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۆزىگە خاس تېبابەت ئىلمى ئاللىقاچان رەسمىي شەكىللىنىپ، بىر خىل تېبابەتچىلىك ئىلمى دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلگەن بولۇپ، قەدىمكى ئۇيغۇر يېزا-قىدا چوڭ ـ چوڭ ئەسەرلەر يارىتىلغان. شۇنىڭدەك يۇنان تېبابىتىنىڭ بىر قىسىم نەزەرىيە ئاساسلىرى ۋە داۋالاش تېخنىكىلىرى شەرق مەملىكەتلىرىگە تەسىر كۆرسەتكەن بولسىمۇ، يەرلىك تېۋىپلار تەرىپىدىن يەرلىك خەلقنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشى، كىلىماتى، ياشاش مۇھىتى ۋە ئۆرپ ـ ئادەتلىرىگە ئاساسەن ئۆزگەرتىلىپ تولۇقلىنىپ، بۇرۇنقى «يۇنان تېبابىتى» تۈسىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئەرەب ئەللىرى، ئوتتۇرا ئاسىيادا ئۆتكەن نۇرغۇن ئالىملارنىڭ بولۇپمۇ نۇرغۇن پەنلەردە، جۈملىدىن تېبابەت ئىلمى ساھەسىدە ئۆز زامانىسىنىڭ بۈيۈك ئالىمى ھېسابلانغان ئەبۇ-ئەلى ئىبنىسىنا تەرىپىدىن قايتا ئىشلەنگەن ـ تولۇقلانغان تېبابەتچىلىك ئىلمى پەقەت 11 ـ ئەسىردە ئىسلام دىنىغا ئەگىشىپ شىنجاڭغا كىرگەن. ئۇ شىنجاڭدا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئەسلىدە

بار بولغان تېببىي نەزەرىيە، داۋالاش تەجرىبىلىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەتتى ۋە شىنجاڭدا بىرقانچە ئەسىر ئىچىدە يېتىشىپ چىقان تېۋىپلار تەرىپىدىن ئىجادىي تەرەققىي قىلدۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەن تۈزۈلۈشى، شىنجاڭنىڭ كىلىماتى، خەلقنىڭ ياشاش مۇھىتى ۋە ئۆرپ ـ ئادەتلىرىگە ئۇيغۇنلاشتۇرۇلغان بىر تېبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ قالدى. شۇڭا ئۇنى «يۇنان تېبابىتى» دەپ ئاتاشقا ئورۇن يوق. ئەپسۇسكى، يۇقىرىدىكى خاتا قاراش ئادەتتىكى كىشىلەردە مەۋجۇت بولۇپلا قالماي ھەتتا بىر قىسىم تېۋىپلىرىمىزدىمۇ ساقلىنىپ كەلمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخىنى چوڭقۇر تەتقىق قىلىپ، بۇ خىل مىللىي ئىنكارچىلىق ئىدىيىلىرىنى قەتئىي تۈزىتىۋېلىشىمىز زۆرۈر.

1. تۆت تادۇ تەلىماتى

تۆت تادۇ ئەرەبچە «ئاناسۇر ئەربەئە» (تۆت ئۇنسۇر) دەپ ئاتىلىدۇ. تۆت تادۇ ھاۋا، ئوت، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلار ئەمەلىيەتتە بىر ـ بىرىگە قارىمۇ قارشى، شۇنىڭدەك بىر ـ بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار جىسمى ۋە خۇسۇسىيىتى جەھەتتىن بىر ـ بىرىگە زىت بولسىمۇ، لېكىن بىرى بولمىسا يەنە بىرى ئۆز رولىنى جارى قىلىپ خىزمىتىنى تولۇق ئۆتىيەلمەيدۇ.

ھاۋانىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق؛ ئوتنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق؛ سۇنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق؛ تۇپراق (بۇ مەدەنلەر-

نىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) نىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق.

تۆت تادۇ تەبىئەت دۇنياسىدا دائىم مەۋجۇت شەيئىلەر بولغىنى ئۈچۈن، تەبىئەت دۇنياسى بىلەن ناھايىتى زىچ ئالاقىدار بولغان ئىنسانىنىڭ يارىلىشى، مىزاجى شۇ تۆت ئامىلىنىڭ ۋە تۆت كەيپىياتنىڭ دائىملىق تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ.

قەدىمى تېبابەت ئەسەرلىرىدە، ئىسسىقلىق ئەرەبچە «ھارارەت»، سوغۇقلۇق «بۇرۇدەت»، ھۆللۈك «رۇتۇبەت»: قۇرۇقلۇق «يۇبۇسەت» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كەيپىيات (مىزاج) يالغۇز ئىنسانلاردىلا ئەمەس، ھايۋانلاردا، ئۆسۈملۈكلاردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا دورىلارمۇ ئىسسىق، سوغۇق دېگەندەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىلىدۇ.

2. تۆت خىلىت تەلىماتى

«خىلىت» دېگەن سۆز ئەرەبچە بىرىكمە، ئارىلاشما دېگەنلىك بولۇپ، ئۇلارنىڭ كۆپلۈك سانى خىلىتلار (ئەخلات) دەپ ئېيتىلىدۇ.

خىلىتلار تۆت تادۇنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە (تۆرەلمەلىك دەۋرىدە ئانا قېنىنىڭ تەمىنلىشى ئارقىسىدا) ئىنسان ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق باشلانغاندىن تاكى ھاياتلىق ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئىي ھالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان، ئىنسان بەدىنىنىڭ تىرىك تۇرۇشى، ساغلام بولۇشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان تۆت خىل بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنىڭ قايسىبىرى ئارتۇق ـ

كەم بولسا ياكى ئۆزگەرسە سالامەتلىككە دەخلى يېتىدۇ.

خىلىتلار تۆت تادۇدىن تەركىب تاپقان ئوزۇقلۇقلاردىن ھاسىل بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارمۇ تۆت خىلدىن ئىبارەت.

ئادەمنىڭ ۋۇجۇدىدا تەبىئەتتە مەۋجۇت تۆت تادۇنىڭ ھەممىسى بولىدۇ، ئەمما ئوزۇقلۇقلارتەركىبىدە تۆت تادۇنىڭ تەسىرى ھەرگىز بىر خىل نىسبەتتە بولماي، ھەر بىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ئامىلنىڭ تەسىر كۈچى نىسبەتەن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە قايسى تادۇنىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ تادۇنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كەلگەن خىلىت پەيدا بولىدۇ. ئۇ خىلىتنىڭ مىزاجمۇ شۇ تادۇنىڭ مىزاجىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان تۇردىكى سۈيۇق جىسىملاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان بەدىنىدە ئۇزلۇكسىز ھالدا بىر - بىرىگە ئايلىنىپ، بىر - بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ، پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ يۈرىدۇ؛ خىلىتلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆزىگە خاس تەركىبلەرنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولىدۇ.

خىلىتلار قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلغا ئايرىلىدۇ. مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا ئۇلارنى «ھاياتلىق ماددىسى» دەپ ئاتاش مۇمكىن.

خىلىتلار ھاياتلىق جەريانىدا ماددا ئالمىشىش ئارقىلىق دائىم ئۆزلۇكسىز سەرپ قىلىنىدۇ ۋە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ تۇرىدۇ، ئۆزلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ، خىلىتلار تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئايرىلىدۇ.

1) قان خىلىتى: بۇنىڭ ئاساسلىق ئورنى يىلىك ۋە جىگەر

بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈشى، قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ - تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەنده ئايلىنىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق دەپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى بەدەندىكى خىلىتلار ئىچىده ئەڭ مۇھىمى ۋە ئەڭ ياخشىسى دەپ قارايمىز. قاننىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ بەدەنگە شۇمۇرۇلگەن ئوزۇقلۇقلارنى پۈتۈن ئەزالارغا توشۇيدۇ. سەرپ قىلىنىپ كېمەيگەن ئوزۇقلۇقلارنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. ئەزالارغا ساپ ھاۋا يەتكۈزۈپ، ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بەدەننى ئىسسىتىپ، ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. بەدەنگە رەڭ بېرىدۇ. ئۇنى ھۆللەندۈرۈپ تۇرىدۇ، شۇنىڭدەك سىرتتىن كىرگەن سېسىق گاز (ئۇفۇنەت)، كۆزگە كۆرۈنمەس جاندارلار (مىكروب - جاراسىم) غا قارشى تۇرۇپ بەدەننى قوغدايدۇ.

قان خىلىتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ رەڭگىرويى چىرايلىق، قىزىل، خۇش خۇي، ئۆزى قۇۋۇەتلىك، ئورۇق - سېمىزلىكى مۆتىدىل، ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان، دولقۇنلۇق سالىدۇ، سۈيدۈكى قىزغۇچ بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۇلارنىڭ تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە «قان مىزاجلىق» كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

2) سەپرا خىلىتى: سەپرانىڭ ئىشلىنىپ چىقىدىغان ئورنى جىگەر بولۇپ، ئۆت خالتىسىدا تۇرۇپ قويۇقلىشىپ ھەزىم قىلىش ئىشىغا فائىدىسىدۇ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ھې-

سابلىنىدۇ.

سەپرا ئۆت يولى ئارقىلىق 12 بارماق ئۆچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئۆچەينى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان تاشلاندۇق نەرسىلەر (گەندە) نىڭ سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توسۇش، پارچىلاش ۋە زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

سەپرا خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ. كۆپ چاغلاردا روھىي ھالىتى تېتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، تېنى يەڭگىل، قۇرۇق، رەڭگى سېرىققا مايىل، كۆز ئېقى، تىلى ساغۇچراق، ئۇيقۇسى كەمرەك كېلىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئىتتىك سالىدۇ. سۇيدۇكى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ: بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەر ئادەتتە «سەپرا مىزاج» دەپ ئاتىلىدۇ.

3) **بەلغەم خىلتى:** ئورنى پۇتۇن بەدەندە، جۇملىدىن ئۆپكىدە بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

بەلغەم خىلتى بەدەنگە كىرگەن ھۆللۈكلەردىن پەيدا بولىدۇ، ئاساسىي ماددىسى ئاقسىل ماددىسىدىن ئىبارەت. ئۇ پۇتۇن بەدەننى ھۆللەشتۇرۇپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقىنى كۆپلەپ يوقاتقاندا، دەرھال قان ئېقىمىغا ئۆتۈپ، چىقىم بولغان قان ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولۇقلاندۇرىدۇ؛ قانغا شىرە پەيدا قىلىپ ئۇنىڭ ئەزالارنى ھۆللەندۇرۇشىگە ياردەم بېرىدۇ.

بەلغەم خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ مىجەزى ھۆل سوغۇق ھېسابلىنىدۇ، مۇنداق كىشىلەر ئادەتتە چىرايى ئاق، كۆز ئېقى، تىلىنىڭ يۈزى سۇزۇك ئاق بولىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئۆزى ئېغىر - بېسىق، ئۇيقۇسى كۆپرەك، ئاغزىدىن شۆلگەي ئاقىدىغان بولىدۇ، تومۇرى چوڭ بولىدۇ، ئەمما ئاستا سالىدۇ. سۇيدۇكى كۆپ، ئاق بولىدۇ؛ بۇنداق كىشىلەر «بەلغەم مىزاجلىق» كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

4) **سەۋدا خىلتى:** بۇ خىلتىنىڭ ئورنى تال دەپ پەرەز قىلىدۇ. سەۋدا خىلتى، شۇ خىلتىقا ئېھتىياجلىق ئەزالارنى تەمىنلەپ، سېزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇقلارغا قارشى تەسىر كۆرسىتىپ، سەزگۈ ئەزالىرىنى تۇيغۇنلاشتۇرىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ خىزمىتى ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىگە نىسبەتەن بەلگىلىك تەسىرگە ئىگە بولغانلىقتىن، سەۋدا خىلتىدا ئاشقازانىنىڭ تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدىغان خۇسۇسىيەتمۇ بار دەپ قارىلىدۇ. سەۋدا خىلتى ئۇسۇتۇنلۇكنى ئىگىلىگەن كىشىنىڭ تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، رەڭگى، كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كۆكلۇككە مايىل كېلىدۇ، ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىقى تېز (زېھنى چۈس)، تەپەككۇرى ئۆتكۈر بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سالىدۇ، سۇيدۇكىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈشكە مايىل كېلىدۇ؛ بۇنداق كىشىلەر «سەۋدا مىزاج» دەپ ئاتىلىدۇ.

شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش كېرەككى، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن

تۆت خىلىت ھەر بىرى ساپ بىر ماددىدىن تەركىب تاپقان بولۇ-
مايۇ، بەلكى مۇرەككەپ تەركىبكە ئىگە بولىدۇ. شۇڭا مەلۇم
مەنىدىن ئېيتقاندا، ئادەتتە بىز كۆرۈپ يۈرىدىغان قان، ئۆت،
بەلغەم بىلەن بىر نەرسە دەپ ھېسابلىغىلى بولمايدۇ.

تېبابەتتە، ئىنسانلارنىڭ مىزاجىغا مەزكۇر تۆت خىلىتنىڭ
ئەھۋالىغا ئاساسەن باھا بېرىلىدۇ، بۇ خىلىتلار ھەر دائىم بەدەن-
دە ھەرىكەتچان تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاپ تۇرىدۇ. ھەر بىر كىشىدە
مەلۇم بىر خىل خىلىتنىڭ ئۇستۇنلۇكىنى ئاساس قىلغان تەڭ-
پۇڭلۇق مەۋجۇت بولىدۇ، شۇنىڭدەك ھەر بىر ئەزادىمۇ بىر
خىلىت ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلىگەن بولۇپ، شۇ ئەزادىمۇ شۇ بىر
خىلىت ئۇستۇنلۇكىنى ساقلىغان تەڭشەك مەۋجۇت بولىدۇ. مە-
سىلەن: مېڭە ۋە ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق، يۈرەك ۋە
جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق ۋە باشقىلار.

ئادەم تېنىنىڭ ساغلام تۇرۇشى مەزكۇر خىلىتلار تەڭپۇڭ-
لۇقىنىڭ ساقلىنىشىغا باغلىق. پۈتۈن بەدەن ياكى بىر ئەزانىڭ
كېسەللىنىشى مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇق-
نىڭ بۇزۇلۇش نەتىجىسىدىن ئىبارەت. شۇڭا كېسەل (بىمار)
كىشىنى تەكشۈرۈپ كېسەللىكىگە باھا بېرىشتە (تەشخىس قە-
لىشتا) خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدىكى بۇزۇلۇشنى ئېنىقلاشقا تىر-
شىلىدۇ، داۋالاشتا بولسا، بەدەننىڭ ئىچكى ئاممىلىرىغا تەسىر
كۆرسىتىپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە،
مىزاجىدىكى بۇزۇلۇشنى تۈزەشكە ھەرىكەت قىلىشقا توغرا كېلە-
دۇ.

لېكىن خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نىسپىي بولۇپ، ئۇلار-

نىڭ كەيپىياتى (مىزاج) دىكى قارىمۇ قارشىلىق (زىددىيەت)
مۇتلەقتۇر. چۈنكى تۆت كەيپىيات (مىزاج) يەنى قانىنىڭ ھۆل
ئىسسىقلىقى، بەلغەمنىڭ ھۆل سوغۇقلىقى، سەپرانىڭ قۇرۇق
ئىسسىقلىقى، سەۋدانىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇقىدىكى ھۆل بىلەن
قۇرۇقلۇق، ئىسسىق بىلەن سوغۇقلۇق ماھىيەتتە بىر بىرىگە
قارىمۇ قارشى، شۇنىڭدەك بىر - بىرىنى تەڭشەيدۇ. بىر -
بىرىگە تايىنىدۇ. بۇ قارىمۇ - قارشىلىق بىرلىك قانۇنىغا تاما-
مەن ئۇيغۇن.

ئىنسانلار بەدىنى ئۆزى كۆنۈپ قالغان خىلىتلار تەڭپۇڭلۇ-
قىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ تەسىرىدە مىزاج ئۆزگە-
گەندە بۇ خىل ئۆزگەرگەن يېڭى شارائىتقا قارىتا بىر تۇتاش
ئىنكاسلارنى بېرىدۇ، بۇلار كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەتتۇر.
بۇ جەريان بەدەن ئەنە شۇ ئۆزگەرگەن تەڭپۇڭلۇقنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈش ئۈچۈن كۈرەش قىلىش جەريانى بولۇپ، بەدەن غەلە-
بە قىلىپ ئىچكى تەڭپۇڭلۇق ئەسلىگە كەلسە كېسەللىك ئەۋج
ئالالمايدۇ، ئەكسىچە بولغاندا كېسەللىك راۋاجلىنىپ بەدەنە
كېسەللىك ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ.

خىلىتلار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن ئۆزگىرىش
ھاسىل قىلىدۇ.

ئىچكى سەۋەبلەر: بەدەندىكى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشى
(بەدەن سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ كېمىيىپ ياكى ئېشىپ كېتىشى،
ھېس - تۇيغۇلارنىڭ ئۆزگىرىشى، تاماق تەركىبىدە ئوزۇقلۇق
ماددىلارنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، پاھىشۋازلىق قىلىش، ئەم-
گەك قىلماسلىق، ھاراق، نەشە، ئەپيۇن، تاماكا قاتارلىق زە-

ھەرلىك نەرسىلەرگە ئادەتلىنىپ قېلىش تۈپەيلىدىن) دىن بولۇپ، ئىچكى سەۋەبلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

تاشقى سەۋەبلەر: تاشقى جەھەتتىن ھاۋا، سۇ، ھارارەت، زەخىملىنىش، يۇقۇملىنىش، ئىجتىمائىي تەسىراتلار تۈپەيلىدىن بولۇپ، تاشقى سەۋەبلەر بەدەنىڭ ئىچكى ئامىلىغا تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئاندىن خىلتلارنى ئۆزگەرتىدۇ. تاشقى ئامىلىنىڭ ئۆزىلا ئوندىق ئەھۋالنى بارلىققا كەلتۈرەلمەيدۇ. مەسىلەن: ئوخشاش شارائىتتا بىرنەچچە كىشى ئوخشاش بىر خىل تاشقى سەۋەبنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، ئۇلارنىڭ ئىچىدە بەزىلىرى بىر خىل كېسەل بىلەن ئاغرىيدۇ، بەزىلىرى ئاغرىمايدۇ. بۇ، تاشقى سەۋەب ئوخشاش بولسىمۇ، ئىچكى ئامىل ئوخشاش بولمىغانلىقىنىڭ دەلىلى.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەل كىشىلەرنى تەكشۈرۈپ كېسىلگە باھا بېرىشتە، ئالدى بىلەن خىلتلاردىكى ئۆزگىرىشلەرنى ۋە شۇ ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە مىزاجدا بارلىققا كەلگەن ئۆزگىرىشنى ئېنىقلاشقا دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش خاتا بولىدىكەن، بېرىلگەن باھا (دىئاگنوز) مۇ خاتا، داۋالاشمۇ خاتا بولۇپ، بۇنداق داۋالاش ئۈنۈم بەرمەيدۇ. دورا ئىشلىتىشتە بولسا، مەزكۇر ئادەمنىڭ ئىچكى ئامىلىغا تەسىر كۆرسىتىش بىرىنچى ئورۇنغا قويۇلىدۇ يەنى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ئۇنى تۇزىتىش ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشىلىدۇ. بۇنداق قىلماي، پەقەت سىرتقى سەۋەبلەرنى بىر تەرەپ قىلىشقىلا چارە قىلىنسا، مۇقەررەركى ئۇنىڭدىن كۆتكەندەك ئۈنۈم چىقمايدۇ. پەقەت بەدەن قۇۋۋىتى ئاشۇرۇلۇپ، خىلتلار قايتا تەڭپۇڭلىشىپ مىزاج ئەسلىگە كەلگەندىلا بەدەنىڭ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلەلەيدۇ؛ بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىغىلى بولمايدۇ، ئۇنىڭ مەلۇم جايىدىكى كېسەللىك پەقەت يەرلىك ھالەت بولماي، بەلكى ئومۇمىي بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك ھادىسىدىن ئىبارەت. شۇڭا ئىچكى - تاشقى مۇھىت بىرلىكىنى، پۈتۈن بەدەنىڭ بىر تۇتاشلىقىنى كۆزدە تۇتمىغاندا قىلىنغان داۋا تولۇق ئۈنۈم بەرمەيدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتتە مىزاج تەبىئىي ۋە غەيرى تەبىئىي دەپ ئايرىلىدۇ. تەبىئىي مىزاج دەپ تۆت كەيپىيات (ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق، ھۆللۈكلەر) نىڭ نورمال بولۇشىغا ئېيتىلىدۇ. غەيرى تەبىئىي مىزاج دەپ مەزكۇر تۆت كەيپىياتنىڭ غەيرى تەبىئىي مىزاجدىن كېمىيىپ - ئېشىپ كەتكىنىگە ئېيتىلىدۇ. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ھېچقانداق خىلت ئارىلاشمىغان نوقۇل بۇزۇق مەجەز ۋە مەلۇم خىلتقا باغلىنىشلىق ھالدا بۇزۇلغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش دېگەن تۈرلەرگىمۇ بۆلۈنىدۇ؛ مىزاجنىڭ بۇزۇلغىنى كېسەللىك سەۋەبچىسى بولۇپ قالىدۇ.

3. قۇۋۋەت تەلىماتى

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

روھىي كۆچنىڭ مەركىزى مېڭە بولۇپ، ئەسەبلەر ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ھاياتلىق كۆچىنىڭ مەركىزى يۈرەك بولۇپ، قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان بولىدۇ.

تەبئىي كۆچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ، كۆك تومۇر ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى تەمىنلەيدۇ. تەبئىي كۆچ يەنە باشقا بىرقانچە كۆچلەردىن تەركىب تاپىدۇ. ① ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچ (قۇۋۇەئى غازىيە)؛ ② ئۆستۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۇەئى نامىيە)؛ ③ نەسىللەندۇرگۈچى ۋە ماددىلارنى يېتىشتۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۇەئى تەناسىلىيە ۋە قۇۋۇەئى مۇۋەللىدىيە)؛ ④ شەكىللەندۇرگۈچى كۆچ (قۇۋۇەئى مۇسەۋۋىرە). بۇ خىل كۆچلەر ھەر خىل پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئىنساننىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشى، تەرەققىي قىلىشى، ھاياتىي پائالىيەتلىرىنى تەمىن قىلىدۇ.

روھىي كۆچ (قۇۋۇەئى نەفسانى) مۇ ئىككى چوڭ تارماققا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسى، سېزىش كۆچى (قۇۋۇەئى مۇدرىكە - ئىدراك قىلىش قۇۋۇتى)؛ ئىككىنچىسى، ھەرىكەتلەندۈرۈش كۆچ (قۇۋۇەئى مۇھەررىكە) لەردىن ئىبارەت.

سېزىش كۆچى (قۇۋۇەئى مۇدرىكە) يەنە ئۆز نۆۋىتىدە تاشقى بەش سېزىم (ھەۋاسسى خەمسە زاھىرى) گە يەنى كۆزنىڭ كۆرۈش كۆچى، بۇرۇننىڭ پۇراش كۆچى، قولاقنىڭ ئاڭلاش كۆچى، تىلنىڭ تېتىش كۆچى، تېرىنىڭ ئىسسىق - سوغۇق، ئاغرىشلارنى سېزىش كۆچىگە؛ شۇنىڭدەك ئىچكى بەش سېزىم (ھەۋاسسى خەمسە باتىنى) گە يەنى ئورتاق سېزىم (ھېسسىي

مۇشتەرەكە)؛ پىكىر قىلىش كۆچى (ھېسسىي مۇتەخەييىلە)؛ قوبۇل قىلىۋېلىش، سەرپ قىلىش كۆچى (قۇۋۇەئى مۇتەسەررىفە)؛ قوغدىنىش كۆچى (قۇۋۇەئى ۋاھىمە)؛ ساقلاش، ئەستە تۇتۇش كۆچى (قۇۋۇەئى ھافىزە)؛ قىزىقىش كۆچى (قۇۋۇەئى شەۋقىيە) لەرگە بۆلۈنىدۇ.

كۆچلەر سەۋەب ئېھتىياجنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن پائالىيەت ئۆتەپ، ئۆز ۋەزىپىسىنى ئەملگە ئاشۇرىدۇ.

ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۇەئى مۇھەررىكە) ئومۇمەن بەدەندىكى ئەسەبلەر ئارقىلىق ئەزالارنى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ، ئەزانىڭ خىزمىتىنى ئەملگە ئاشۇرىدۇ. تىرىكىشتىن بارلىققا كەلگەن كۆچ (قۇۋۇەئى غەزەبانى)، ئىشتىباقتىن بارلىققا كەلگەن كۆچ (قۇۋۇەئى شەۋقىيە) لار سەۋەبچى كۆچ (قۇۋۇەئى بائىسە) نىڭ تەركىبىي قىسمىدىن ئىبارەت.

كۆچلەرنىڭ ساغلام، نورمال ساقلىنىشى ئادەم تېنىنىڭ بارلىق ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ توغرا داۋاملىشىشىغا زور ئالاقىدار بولۇپلا قالماي، ھەرقايسى كۆچنىڭ مەركىزى بولغان ئەزالارنىڭ ساغلاملىقى، كۆچلەرنىڭ ئاجىزلاشماي، ئۆزگەرمەي ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلىشى ئۈچۈنمۇ ئىنتايىن مۇھىم.

4. غەيرىي تەبئىي خىلتلارنىڭ بەدەندىكى ئىپادىلىرى

قان ئېشىپ كەتسە: باش ئېغىر بولىدۇ، تولا كېرىلىپ ئەسنەيدۇ، خورەك تارتىدۇ، سېزىملىرى تۇتۇقلىشىدۇ، ئاغزى

تاتلىق بولىدۇ، يۇز، بەدەن، تىلىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، يۇزى ۋە بەدىنىگە يەل تاشمىلار كۆپ چىقىدۇ، چىش تۈۋى، بۇرۇن ئوڭاي قانايدۇ، بەدەن ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ، كىشى ھۇرۇنلىشىپ قالىدۇ.

سەپرا خىلىتى ئېشىپ كەتسە: بەدەن، تىل، كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىدۇ، سۈيدۈك سارغۇچ كېلىدۇ، گاھىدا چوڭ تەرەت ئاقۇش كېلىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ، تىل ۋە بۇرۇن قۇرۇپ تۇرىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. كۆڭلى تاماق خالىمايدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، تەن جۇغۇلدايدۇ، كۆڭلى سوغۇق نەرسىلەرنى خالايدۇ.

بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كەتسە: بەدەن، تىل ئاق، تېرە يۇمشاق، بوش بولىدۇ. سوغۇق تاماقلار سىڭمەيدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، زەردە قاينايدۇ، تولا ئۇخلايدۇ، كۆڭۈل غەش، ئېغىزدىن شۆلگەي ـ سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، ئۇسسىمايدۇ، بۇرۇندىن سۇ كېلىدۇ.

سەۋدا خىلىتى ئېشىپ كەتسە: بەدەن ئورۇق، قارا بولىدۇ، قان قارامتۇل ھەم قويۇق كېلىدۇ، ئىشتىھا گاھىدا ئېچىلىپ، گاھىدا تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

ھەر بىر خىلىت ئېشىپ كەتكەندە ئۇلارنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلارنى بېرىپ، خىلىتنى پىشۇرۇپ، شۇ خىلىتنى سۈرىدىغان سۈرگە دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن ئاندىن رەسمىي داۋالاشقا كىرىشىش زۆرۈر.

خىلىتلاردىن تاشقىرى، يەنە يەل، سوغۇق يەل بولىدۇ، ئۇ تۇتۇنگە ئوخشاش گاز جىسىم دەپ پەرەز قىلىنىپ، تۆت

خىلتتىن، كۆپرەك بەلغەم ۋە سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆرە تۇرۇشىغا مۇناسىۋەتسىز بولسىمۇ، كېسەللىك پەيدا بولۇشىدا بەلگىلىك رولى بار؛ ئۇنداق كېسەللەر سوغۇق يەلدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

5. ئەزالارنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمەت پائالىيەتلىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىغا فېئودالىلىق جەمئىيەتتە ھۆكۈمرانلار سىنىپىنىڭ ئېتىبار بەرمەسلىكى تۈپەيلىدىن تەرەققىياتى چەكلىنىپ قالغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ بەدەن تۇزۇلۇشى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى ھەققىدىكى كۆز قاراشلىرى نىسبەتەن كونىراق بولۇپ، ھازىرقى زامان ئاناتومىيە، فىزىئولوگىيە پەنلىرىدىكى يېڭى كەشپىياتلاردىن ئارقىدىراق بولسىمۇ، لېكىن بىز تېۋىپلار قەدىمدىن تارتىپ شۇ تەلىمات ئاساسىدا كېسەللەرنى تەكشۈرۈپ داۋالاپ كېلىۋاتقانلىقىمىز ئۈچۈن، بۇ تەلىمات باشقا تەلىماتلار بىلەن قوشۇلۇپ ئۆز گە خاس بىر نەزەرىيە سىستېمىسى بولۇپ گەۋدىلەنگەن؛ شۇڭا بۇ توغرىسىدا قىسقىچە توختىلىپ ئۆتۈش لازىم. ئەمما چۈشىنىشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، ھەر بىر ئەزا توغرىسىدىكى مەلۇماتنى كېسەللىكلەر بابىدا مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارغا كىرگۈزىمىز.

قەدىمكى تېۋىپلار ئەزالارنى يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىدۇ. يەككە ئەزالار كۆمۈرچەك، پەي، ئەسەب (نېرۋا)، باغلام (رابات)، گۆش، تومۇر، ياغ،

تېرە، تۈك ۋە گۆشلۈك پەردىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

مۇرەككەپ ئەزالارغا مېڭە، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، كال-پۇك، تىل، يۇتقۇنچاق، كاناي، ئۆپكە، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۇچەي، يۇرەك، جىگەر، تال، بۆرەك ۋە باشقىلار كىرىدۇ. قەدىمكى تېببىي ئالىملاردىن بىر تۈركۈمى مۇرەككەپ ئەزالاردىن مېڭە، يۇرەك، جىگەرلەرنى ئاساسىي باشقۇرغۇچى ئەزالار — «ئەزايى رەئىسە» دەپ ئاتاپ، ئۇلار ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ئاساسىي رول ئوينايدۇ دەپ مۇقەررەرلەشتۈرگەن بولۇپ، باشقىلىرىنى قوشۇمچە ئەزالار ۋە خىزمەتچى ئەزالار — «ئەزايى خادىمى» دەپ ھېسابلايدۇ. «ئۇلارنىڭ قارىشىچە مېڭە - ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ئەسەب (نېرۋا) لەر ئارقىلىق قوماندانلىق قىلىپ، پۈتۈن ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ. شۇڭا باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى - يامانلىقى مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىگە ۋە سالامەتلىكىگە باغلىق» ، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالار خىزمىتى بۇزۇلغاندىن كېيىن مېڭىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. يۇرەك — پۈتۈن بەدەنگە قان ئارقىلىق ئوزۇقلۇق، ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) ، ھارارەت يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش قالدۇقلىرىنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەگەر قان ساپ ھاۋا - ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەپ كۆيگەن بۇزۇق گازنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىمىسا، ھاياتلىق ئازغىنە ۋاقىت ئىچىدىلا توختايدۇ. جىگەر — ھەزىم قىلىنغان تاماقلارنىڭ جەۋھىرىنى ئايرىپ، باشقا ھەممە ئەزالارنى تېگىشلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ، سىرتتىن كىرگەن ھەرقانداق زەھەرلىك ماددىلارنى پارچىلاپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ پۈتۈن بەدەننى قوغدايدۇ. جىگەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا ماددىلار قالايمىقانلى-

شىپ باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. شۇڭا بۇ ئۇچ ئەزا باشقۇرغۇچى ئەزا بولىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ. بىر قىسىم ئالىملار يۇقىرىدىكىلەرگە ئۇرۇقدانىنى قوشۇپ ئاساسىي باشقۇرغۇچى ئەزالارنى تۆت قىلىشنى ئالغا سۈرىدۇ، ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ئۇرۇقدان مەنىي (ئىسپېرما) ئىشلەپچىقىرىش ئارقىلىق ئىنسانىنىڭ تۆرىلىشىگە خىزمەت قىلىدۇ ھەمدە ئۆزىدىن چىقىرىدىغان باشقا سۇيۇقلۇقلار بىلەن باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقدان بولمىغاندا ياكى ئۇنىڭغا چاتاق (ئاپەت) يەتكەندە ئادەم بالىسى ۋۇجۇدقا كەلمەيدۇ، دەيدۇ. يەنە بىر قىسىم ئالىملار يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى ئاشقازان-نىمۇ ئەزائى رەئىسە قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. ئۇلارنىڭ قارىشىچە باشقا ئەزالارنىڭ ساغلام خىزمەت قىلىشى ئاشقازانىنىڭ ساغلام خىزمەت قىلىشىغا باغلىق، چۈنكى تاماق ياخشى ھەزىم بولمىسا، چالا ھەزىم قىلىنغان تاماقلار جىگەرنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يۇرەكنىڭ، مېڭىنىڭ خىزمىتىگە، ئۇلار ئارقىلىق پۈتۈن ئەزانىڭ نورمال ئىشلىشىگە تەسىر يېتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ. گەرچە يۇقىرىقىدەك ھەر خىل كۆز قاراشلار بولسىمۇ، ئەمما كۆپلىگەن تېببىي ئالىملار بىرىنچى خىل كۆز قاراشنى ئورتاق ئېتىراپ قىلغان. مېڭە، يۇرەك، جىگەردىن باشقا ئاشقازان، تال، بۆرەك، ئۆپكە ۋە باشقىلار قوشۇمچە ئەزالار ھېسابلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالارغا ھەربىرىتچان تومۇر (ئارتېرىيە - شىريان) ، جىم تومۇر (ۋېنا - ۋەرىد) ۋە سەزگۈ، ھەربىرى ئەسەبلىرى (نېرۋىلىرى) كىرىدۇ. ئۇلار — يۇرەككە، مېڭىگە خىزمەت قىلىدىغان خادىم ئەزالاردىن ئىبارەت.

ئىككىنچى باب
سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ۋە سالامەتلىك بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى

ساغلام بولۇشنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ئىنسانىنىڭ ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھاۋا، يېمەك - ئىچمەك، ھەرىكەت ۋە جىملىق (سۇكۇنەت)، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق، چىقىرىش (ئىسىتىنىڭ) ۋە چىقىرالماسلىق (ئېھتىياس)، روھىي ئامىللارنىڭ تەرتىپلىك تۈردە داۋاملىشىشى؛ ئەمگەك، تەنتەربىيە ئارقىلىق چېنىقىش، ناچار ئادەت، زەھەرلىك كەيپىلەردىن خالىي بولۇشلارغا باغلىق. قىسقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، توغرا ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق چېنىقىش، لايىق دەم ئېلىشقا باغلىق. مەسىلەن: ئىنسانىنىڭ ھاياتى ئۈچۈن ھاۋا ئىنتايىن مۇھىم، ئادەم ھەمىشە ھاۋاغا موھتاج. ھاۋا نەپەس ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ قانىنى تازىلايدۇ، يۇرەكنىڭ پۈتۈن ئەزالارنى تەمىنلىشىگە ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ بېرىپ، يۇرەكنىڭ خىزمىتىنى يېنىكلەشتۈرىدۇ. سېسىغان، بۇلغانغان، جاراسىم (مىكروب) ئارىلاشقان ھاۋا زىيانلىق، ئۇلار نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سالامەتلىككە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

يېمەك - ئىچمەك: ھاياتلىق ۋە سالامەتلىكنىڭ مۇھىم تايانچىسى بولۇپ، يېمەك - ئىچمەكنىڭ پاكىز بولۇشى، نورمال

ئىستېمال قىلىنىشى، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مول بولۇشى، بەلگىلىك ۋاقىتتا تەرتىپلىك ئىستېمال قىلىنىشى، ھەر قېتىملىق مىقدارى، قېتىم سانى ئېھتىياجىدىن كەم - زىيادە بولماسلىقى مۇھىم. ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن، چىرىپ بۇزۇلغان، بۇلغانغان نەرسىلەرنى يېيىش، شۇنىڭدەك ھەددىدىن ئارتۇق تاماق يېيىش ياكى ھەددىدىن ئارتۇق ئاچچىق، تۇزلۇق يېمەكلىكلەر ھەر دائىم كېسەللىك تۇغدۇرىدۇ.

سۇ: ھايات ئۈچۈن سۇنىڭ ئەھمىيىتى چوڭ. ئىچىلىدىغان سۇ پاكىز، سۈزۈك، تاتلىق، بۇلغانمىغان بولۇشى شەرت. بۇلغانغان سۇ ئۈچەي يوللىرى كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شور سۇلاردا تۇز ۋە ھەر خىل باشقا مەدەنلەر كۆپ بولغانلىقتىن، بۆرەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا زىيىنى چوڭ، قار سۈيى، يامغۇر سۈيىدە تۇز بولماسلىقى مۇمكىن. قاينىتىلغان سۇدا ئۇششاق جاندار (جاراسىم - مىكروب) لار ئۆلۈپ يوقلىدۇ، ئوشۇقچە تۇزلار تىنىپ سۇ تاتلىقلىشىدۇ.

ھەرىكەت: بەدەننى چىڭىتىپ قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ. دائىم ئەمگەك، تەنتەربىيە، پىيادە مېڭىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن شۇغۇللانغان كىشىلەر ئاسان ئاغرىمايدۇ.

جىملىق (دەم ئېلىش): ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، كىشىنى تېتىكلەشتۈرۈپ خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇزلۇكسىز ئەمگەك، ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ لايىق دەم ئالماسلىق ئاقىۋەت كېسەللىنىشكە ئېلىپ بارىدۇ، شۇنىڭدەك دائىم جىم تۇرۇپ ئاز ھەرىكەتلىنىشمۇ سالامەتلىكنى بۇزىدۇ.

ئۇخلاش: بىر كۈن ئىچىدىكى چارچاشنى يوقىتىپ، كۈچ - قۇۋۋىتىنى قايتا تىكلەيدۇ، مېڭە، ئەسەب، گۆشلەردىكى هارغىنلىقنى كەتكۈزىدۇ، لېكىن نورمالدىن ئارتۇق ئۇخلاش بەدەننى سۇۋۇتۇپ، روهنى سۇسلاشتۇرىدۇ، هۇرۇنلاشتۇرۇپ تاشلايدۇ. كۆپ ئۇخلاۋەرگەن كىشىنىڭ چىرايى سارغىيىپ كېتىدۇ، ئەمما ئۇزاققىچە ئۇخلىماسلىق مېڭىنى ئاجىزلىتىپ ئەسەبلەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، هەزىم قىلىشنى بۇزىدۇ.

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

چىقىرىپ تاشلاش (ئىستىفراغ): بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش تاشلاندۇقلىرى (گەندە - سۈيدۈك ۋە باشقىلار) نىڭ نورمال چىقىرىپ تۇرۇلۇشى سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. ساق ئادەملەرنىڭ هېچقانداق سەۋەبسىزلا ئىچىنى سۈرىدىغان، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان، قۇستۇرىدىغان (قەي قىلدۇرىدىغان) چارىلەرنى قوللىنىشى بەدەندىن كۆپ مىقدارىدا سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاپ، بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ تەركىبىنى ئۆزگەرتىپ، تەڭپۇڭلۇقنى بۇزۇپ، ساقلىققا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

چىقىرىلماسلىق (ئىهتىباس): ئىهتىباس سولقۇنۇپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئىچ كەلمەسلىك، سىيەلمەسلىك، هەيز توسۇلۇشلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئەهۋاللار يېنىك بولسا ئاشقازان سۇلىشىپ ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. سۈيدۈك بىر مەهەل تۇتۇلسا دوۋسۇن چىڭقىلىپ بەدەن ئىششىيدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت سىيەلمىسە يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى سۈيدۈكنىڭ زەهىرى بەدەنگە تارقاپ زەهەرلەپ، بەزىدە ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. هەيز توسالغاندا ئاياللاردا هەر خىل جىسمانىي ۋە روهىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ.

روهىي ئامىللار: هاياجانلىنىش، ئاچچىقلىنىش، خۇشاللىق، خاپىلىق، قورقۇش، لەززەتلىنىشلەرنىڭ هەممىسىمۇ ئېشىپ كەتسە سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق؛ نورمال بولغاندا ۋاقىتلىق تەسىراتلارنىلا تۇغدۇرالايدۇ.

ئەمگەك، تەنتەربىيە: چېنىققان ئادەملەر ئوڭايلىقچە ئاغرىمايدۇ. چېنىقىشنى ياشلىقتىن باشلاپ ئۇزلۇكسىز داۋاملاشتۇرغان ياخشى، ئەمما مەيلى ئەمگەك، مەيلى تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى ياش، جىسمانىي كۈچ، ۋاقىت قاتارلىقلارغا رىئايە قىلماي ئېلىپ بېرىلسا، سەلبىي نەتىجە بېرىشمۇ مۇمكىن.

ناچار ئادەتلەر: پاهىشۋازلىق، هاراقخورلۇق، نەشكەشلىك، ئەپيۇنكەشلىك، ناس چېكىشلەر هەممىسى سالامەتلىكنى بۇزىدىغان ناچار خاهىشلاردىن ئىبارەت. مەسىلەن: پاهىشۋازلىق قىلىش كۆپلىگەن تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىشلار مېڭە ۋە ئەسەبلەرنى ئاجىزلىتىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ، هەر تۈرلۈك مېڭە ئاغرىش، روهىي كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ، يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، بۆرەكنى ئورۇقلىتىدۇ. قاننى ئازايتىپ، چىراينى سارغايتىدۇ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، نەتىجىدە ئاسانلا يۇقۇملۇق كېسەلگە دۇچار بولىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئورۇقلاش ۋە قان ئاجىزلىقلار

تۇپەيلىدىن ئۇنداق كىشىلەردە كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تۇتالماسلىقلار يۈز بېرىپ، ئاخىرىدا بالدۇرلا كارغا يارىماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

هاراق: هاراقنى ئاز مىقدارىدا ئىستېمال قىلغاندا بەدەننى قىزىتسىمۇ، لېكىن داۋاملىق ۋە كۆپ مىقدارىدا ئىچىپ يۈرگەندە مېڭىنى سوۋۇتىدۇ، ئەسەبلەرنى زەھەرلەپ ئاجىزلىتىدۇ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ، جىگەرنى زەھەرلەپ جىگەر كېسىلى، نېرۋا ئاجىزلىقى پەيدا قىلىدۇ. ئاقىۋەت چۈشكۈنلۈك ۋە رەزىللىكلەرگە ئېلىپ بارىدۇ.

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

ئەپيۇن: مېڭىنى، بەدەننى قۇرۇتىدۇ، ئىچىنى قاتۇرۇپ ئىشتىهانى تۇتۇپ، قېرىن ۋە جىگەرنىڭ خىزمىتىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ، قاننى ئازايتىپ، بەدەننى ئورۇقلىتىپ چىرايىنى بۇزىدۇ.

ناس ۋە تاماكىلار: بۇلارمۇ نەپەس يوللىرىغا، ئۆپكە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارغا ۋە ئومۇمىي بەدەنگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىپ، كاناي ياللۇغى، دەم سىقىش، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىرىگە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا، يۇقىرىقىدەك ناچار كەيپىلەردىن ئىلاجى بار ساقلىنىش زۆرۈر.

روهىي ئامىللارنىڭ كېسەللىك پەيدا بولۇشتا بەلگىلىك تەسىرى بار. هاياجانلىنىش، قورقۇش، روهىي چۈشكۈنلۈك،

روهىي ئازاب، غەزەپلىنىشلەر مېڭىنىڭ جىددىيلىكىنى ئاشۇرىدۇ، ئەسەبلەرنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. دائىم مۇشۇنداق تەكرارلىنىش مېڭىدە دائىملىق قوزغىلىش هالىتى پەيدا قىلىپ بارا - بارا چارچىتىدۇ. مېڭە خىزمىتىنىڭ چارچىشى باشقا ئەزالار خىزمىتىگە تەسىر قىلىپ، هەر خىل دەرىجىدىكى تۇرلۇك كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

غەم - قايغۇ: ئۇزاق داۋاملاشسا مېڭىدە سۇسلۇق كېلىپ چىقىدۇ، مېڭە داۋاملىق ئېزىلەڭگۈلۈك هالىتىدە تۇرسا، باشقا ئەزالار خىزمىتىگە قوماندانلىق قىلىش قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، قوشۇمچە ئەزالار خىزمىتىمۇ بۇزۇلىدۇ. ئۇشتۇمتۇت زىيادە خۇشاللىنىپ كېتىشمۇ هوشسىزلىنىشقا هەتتا ئۆلۈپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنداق تاسادىپىي زىيادە خۇشاللىنىشتىن بولىدىغان ئۆلۈم پارسچە «شادى مەرك» دېيىلىدۇ (خەلق ئارىسىدا خۇشاللىقتىن يۇرىكى يېرىلىپ ئۆلۈش دەپ ئېيتىلىدۇ)؛ قان مىجەزلىك كىشىلەردە بۇ ئەھۋال كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

تۇغۇلۇشتا كەمتۈك تۇغۇلۇشلار، غەيرىي شەكىلدە تۇغۇلۇشلارمۇ تۇغما كېسەللىك سەۋەبچىلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: باش ئادەتتىكىدىن بەك چوڭ بولۇش، سۇ باشلىق، باشنىڭ ئادەتتىكى جايىدىن باشقا جايدا ئورۇنلاشقان تۇغۇلۇشى، مېڭىنىڭ مەلۇم قىسمى تەرەققىي قىلماي تۇغۇلۇش، قول - پۇت يوق، بارماقلارنىڭ سانى كەم - زىيادە بولۇش، يۈرەكنىڭ قاپقاقلىق كەمتۈك تۇغۇلۇشلارنىڭ هەممىسى تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىك ئالامىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار تۇغما كېسەل (ئەمرازى مەۋلۇدى) دېيىلىدۇ. تۇغما كېسەللەر خېلى

كۆپ.

بەزى كېسەللەر نەسىلگە تارتىپ پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئاتا ـ بوۋىلىرىدا، ئانا جەمەتلىرىدە بولغان كېسەللەر بالىلارغا مىراس بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنى ئىرسىي كېسەللەر (مىراس قالغان كېسەل) دەپ ئاتايمىز.

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

ئاياللار 50 ~ 45 ياشتىن ئاشقاندا ھەيز كېسىلىپ پۈتۈنلەي كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. دائىم ھەيز كېلىپ ئادەتلەنگەن بەدەن بۇ يېڭى ئۆزگىرىشكە كۆنۈپ بولغۇچە ئەسەب (نېرۋا) ۋە روھىي جەھەتتىن، جىسمانىي جەھەتتىن خىلى نۇرغۇن بىر تۈتاش كېسەللىك ئالامىتى يۈز بېرىپ، بۇ ئەھۋال بەزى ئاياللاردا خىلى ئېغىر داۋاملىشىدۇ.

گۈش، سۆڭەك، كۆمۈرچەك ۋە باشقا توقۇلمىلاردا ھەر خىل توپۇق (ئۆسمە) ۋە ئەزالاردا سەرتان (راك) ئۆسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ سالامەتلىكنى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كۆيۈپ قېلىش، ئۇششۇپ قېلىش، ئىسسىق ئۆتۈش، شالماداش، سۇدا تۇنجۇقۇش، ئىس تېگىش، يىقىلىش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، قايرىلىش، تىغ تېگىش قاتارلىقلارمۇ ئايرىم ئەزادا، ئومۇمىي بەدەندە ھەر خىل دەرىجىدىكى كېسەللىك ھالەت-

لىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

زەھەرلىك يىلان چېقىش، غالجىر ئىت چىشلەش، باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىش، ھەر خىل مەددە قۇرتلار، زىياندات قۇرتلارنىڭ تۇخۇملىرى بەدەنگە كىرىپ تەرەققىي قىلىشلارمۇ كېسەللىك سەۋەبچىلىرىدۇر.

ئۇچىنچى باب
كېسەللىكلەرنى تونۇش

كېسەل كىشىنى تەكشۈرۈپ، كېسەللىكنى تونۇپ باھا بېرىش ئىلمى ئەرەبچە «ئىلمى تەشخىس» (لاتىنچە دىئاگنوز قويۇش ئىلمى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ داۋالاش، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسى بولۇپ، تېۋىپلىق سەنئىتىنىڭ ئاساسىي ماھارەتلىرىدىن مۇھىم بىرسى ھېسابلىنىدۇ.

ئادەمنىڭ تېنى تاشقى دۇنيا بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولغان مۇرەككەپ ۋە بىر پۈتۈن جانلىق جىسىم بولغىنىدەك، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىمۇ خىلمۇ خىل بولغاچقا، كېسەل كىشىنى تەكشۈرۈپ توغرا تونۇپ، توغرا باھا بېرىش مۇشكۈل بىر ئىش. شۇڭا تېۋىپ بۇ جەھەتتىكى ماھارەتنى تىكلەپ، تەجرىبىلىرىنى داۋاملىق يەكۈنلەپ بۇ بىر ماھارەتنى تولۇق ئىگىلىۋالغاندىلا توغرا ۋە ئۈنۈملۈك داۋالاپ، كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى، ئەمگەك قابىلىيىتىنى ئوڭۇشلۇق ھالدا ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ. شۇڭا قەدىمدىن تارتىپ تېۋىپلار بۇ مەسىلىدە نۇرغۇن ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ، قېلىپلاشقان بىر قائىدە-يوسۇن قىلغان. بۇلار ئىمكانىيەت دائىرىسىدە بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىلىپ، ئۇلارنىڭ نەتىجىلىرىنى يېغىندىلاپ مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ خۇلاسىلىگەندىلا توغرا تونۇشقا ئېرىشكىلى بولىدۇ. تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى ياكى بىر قانچىسىغىلا يۈلەنگەندە، توغرا باھا بەرگىلى بولماي قالىدۇ. ئادەتتە بىر قىسىم تېۋىپلار

پەقەت كېسەلنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپلا «پالان كېسەل» دەپ قەتئىي ھۆكۈم چىقىرىدۇ. بۇ ھۇرۇنلۇق ۋە بىر تەرەپلىمىلىك كۆز قاراشتىن ئىبارەتتۇر. ئايرىم كېسەل كىشىلەرمۇ تېۋىپنىڭ تومۇر تۇتۇپ كېسىلىنى ئىلغاپ بېرىشىنى ئۈمىد قىلىپ، باشقا تەكشۈرۈش تەرتىپلىرىنى بىللە قوللانغان تېۋىپقا ئىشەنچسىز قاراشقا ئادەتلىنىپ قالغان. بۇمۇ ناتوغرا چۈشەنچىدىن ئىبارەت. تۆۋەندە كېسەلنى تونۇش ئىلمى (ئىلمى تەشخىس) نىڭ مۇھىم تارماقلىرىنى ئايرىم ھالدا قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. قاراپ تەكشۈرۈش

1) شەكلى - تۇرقىنى كۆزدىن كەچۈرۈش

بەدەن تۇرقىنىڭ قاۋۇل - ئاجىزلىقىنى كۆزدىن كەچۈرۈش كېرەك. بۇنىڭدا كېسەل كىشىنىڭ جىسمانىي تەرەققىيات ئەھۋاللىدىن، چىنىقىش، ئوزۇقلىنىش ئەھۋاللىرىدىن تەخمىنەن بىر تەسەۋۋۇر ھاسىل بولىدۇ. تېنى قاۋۇل، تەرەققىي قىلغان، ئوزۇقلىنىشى ياخشى، چىنىقىپ تۇرغان كىشىلەر تېنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى بىردەك راۋاجلانغان، گۆشلىرى چىڭ، كۆكرىكى كەڭ، يۇزلىرى قىزىل، مايلاشقان، ئاۋازى كۈچلۈك بولۇپ، ئەسلىدە سالامەتلىكى ياخشىلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئورۇق، تېرىلىرى قۇرۇق، تاتارغان، سارغايغان، تېرىسى قۇرغاق، ئاۋازى پەس، كۆكرىكى يېسى كىلىدۇ. بۇ سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي ھۆلى بوشلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يەنە كىشىلەرنىڭ بەدەن تۇزۇلۇشىدىكى پەرقلەرگە قاراپ، ئۇ

كىشىدە قانداق كېسەل بولۇش ھەققىدە تەخمىنەن بىر مۆلچەر تۇغۇلۇش مۇمكىن. مەسىلەن: توپلانغان ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇزى سوزۇنچاق، بوينى ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، كۆكرەك قەپىزى تار ۋە ياپىلاق، قورسىقى چوڭ ئەمەس، قول - پۇتلىرى ئىنچىكە - ئۇزۇن، گۆشلىرى بوشراق، تېرىسى نېپىز ۋە ئاقۇش كىشىلەر كۆپ ھاللاردا پۇتۇن بەدەننىڭ ئاجىزلىقى، ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى مەسىلەن: ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، ئاشقازان ساڭگىلاش، ئۆپكە كېسىلى، بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان ئاغرىيدۇ.

ئەكسىچە، بېشى دۆگىلەك، يۇزى كەڭ ۋە يۇمىلاق، بوينى قىسقا ۋە يوغان، كۆكرەك قەپىسى كەڭ ۋە قىسقا، قورسىقى يوغان، پۇت - قوللىرى قىسقا ۋە يوغان، تېرىسى چىڭ ۋە قېلىن كەلگەن ئادەملەر ئادەتتە قان تومۇر قېتىش، قان بېسىمى ئۆرلىك، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مايىلراق كېلىدۇ. گەرچە بۇ خىل ئەھۋال مۇتلەق بولمىسىمۇ، تەجرىبىلەرنىڭ ئىسپاتلىنىشىچە كۆپ ھاللاردا شۇ دائىرىدىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ. شۇڭا ئالدىمىزغا كەلگەن كېسەلنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشىگە سەپ سېلىپ قاراش ئارقىلىق، ئۇ كىشىدە قايسى جەھەتتىكى كېسەللىك بولۇش ئېھتىمالىنى بىر قۇر مۆلچەرلىۋېلىش مۇمكىن.

2) تىلنى ۋە تىلدىكى گەزنى كۆزدىن كەچۈرۈش

ساغلام كىشىنىڭ تىلى ئاچ قىزىل رەڭدە، ھەرىكىتى ئەركىن، قۇرغاق ئەمەس كېلىدۇ. تىلنىڭ قىزىرىپ كېتىشى بە-

دەندە ئىسسىقلىقنىڭ غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭدەك توق قىزىل، پارقىراقلىقى يوقالغان تىل، ئۆپكە، بۆرەك ئاجىزلىقى، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى ئازايغانلىقتىن دېرەك بېرىپ تولاراق ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن چاغدا ۋە بەدەننى خوراتقۇچى سوزۇلما كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ، تىلنىڭ كۆكۈمتۇل ياكى سۆسۈن رەڭدە ۋە داغلىق بولۇشى قان قېيىپ توسالغۇ ھاسىل بولغانلىق ئىپادىسى. بۇ يۇرەك كېسىلىدە، قان كېسەللىرىدە ئۇچرايدۇ. تىلنىڭ قېتىپ قېلىپ ئەركىن ھەرىكەت قىلالماسلىقى مېڭىگە قان چۈشكەندە، كېزىكلەردىكى تۇتاقلىقتا، قان ئازلىقتا كۆرۈلىدۇ.

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

(1) **ئاق گەز:** يەنى ساغلام ھالەتتىكىدىن روشەنرەك ئاق گەز تاشقى مۇھىت سوغۇقلىقتىن ياكى قېرىن ئۈچەي سوغۇقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئاق ھەم كىرراق گەز تال زەئىپلىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىرىدە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشلەردە كۆرۈلىدۇ.

(2) **سېرىق گەز:** سېرىقلىق توق بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ شۇنچە غالىبلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق گەز كېزىكلەردە ھارارەت يۇقىرى چاغلاردا مەسىلەن: قېرىن، ئۈچەي، جىگەر ۋەرەملىرىدە كۆرۈلىدۇ.

(3) **كۈل رەڭ قارا گەز:** كۈل رەڭ قارا ۋە قۇرغاق گەز ھارارەت ئۆرلەپ، بەدەن سۇيۇقلۇقى ئازايغانلىق بەلگىسى بو-

لۇپ، كېزىكلەر ئەۋج ئالغان چاغلاردا كۆرۈلىدۇ. كۆل رەڭ قارا ئەمما ھۆل ياغلىشاڭغۇ گەز ئۇچەيدە، باشقا ئىچكى ئەزالاردا سوغۇق غالىب بولغانلىق ئىپادىسى بولۇپ، سوزۇلما ئىچ ئۆتكۈدە، سوزۇلما بۆرەك ۋەرەمىدە ۋە جىگەر قاتقاندا كۆرۈلىدۇ.

(4) قۇرغاق گەز: بەدەن سۇيۇقلۇقى يېتەرسىزلەنگەنلىكتىن، ھارارەت ئۆرلىگەنلىكتىن دېرەك بېرىپ تەپ (قىزىتما) يۇز بەرگەن چاغلاردا ئۇچرايدۇ.

(5) پارقىراق، تېرىسى سۇيولغان، يېرىلغان گەز: ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپلەپ خوراپ كەتكەنلىكتىن ئىنكاسى بولۇپ، ئىسسىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەردىن ئۆپكە سىلى، ئاشقازان يارىسى، قەنت سېسىق كېسىلى قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ.

3) روھي ھالىتىنى كۆزدىن كەچۈرۈش

كېسەللىك ۋاقتىدا كىشىنىڭ روھي ھالىتى، ئەس - ھوشىدا خىلمۇ خىل ئۆزگىرىشلەر مەسىلەن: بىئاراملىق، قورقۇنچ، جۆيلۇش، ھوشسىزلىقلار يۈز بېرىدۇ، ئادەتتە روھى تېتىك، چىرايى ئوچۇق، كۆز نۇرى ئېنىق، ئەس - ھوشى جايىدا، سۆزلىرى روشەن، ئاۋازى جارانلىق بولۇشلار كېسەلىنىڭ ئانچە ئېغىر ئەمەسلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. روھي سۇنغان، چىرايى تۇتۇق، كۆزلىرى نۇرسىز، سۆزلىرى تۇتۇق، ئەس - ھوشى يوق، ئورۇقلىغان ھالەتتە بولۇشلار كېسەلنىڭ ئېغىرراق ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرىدۇ.

4) چىرايىنى كۆزدىن كەچۈرۈش

يۈزىنىڭ تاتىرىپ كېتىشى قۇۋۇەتسىزلىكنىڭ ئىپادىسى، كەمقانلىق بەلگىسى بولۇپ، سوزۇلما بۆرەك ۋەرەمىدە ۋە ئېغىر كەمقانلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. چىرايى سارغىيىش تال، ئاشقازان زەئىپلىكىنى ئىپادىلەپ، كۆپىنچە ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ ئۆتكۈلەردە كۆرۈلىدۇ. چىرايىنىڭ ھۆل قىزىللىقى يۇقىرى قىزىتمىدىن دېرەك بېرىپ، ئۆپكە يالىلۇغى ياكى ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششقلىرىدا كۆرۈلىدۇ. ئۇزاق مۇددەت تۆۋەن دەرىجىدە قىزىتىپ يۇرۇش ئۆپكە سىلىدا كۆرۈلىدۇ. يۈزىنىڭ، كالپۇكلارنىڭ كۆكىرىپ كېتىشى قان قايغانلىق ئىپادىسى بولۇپ، يۈرەك زەئىپلىشىش، ئۆپكە يالىلۇغلاردا كۆرۈلىدۇ. چىرايىنىڭ قارىيىپ كېتىشى يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك خىزمىتى ناچارلاشقاندا، جىگەر قاتقاندا، سۇيدۇك زەھىرى تارقاپ كەتكەندە ئۇچرايدۇ.

5) بەدەننىڭ تۇرۇش ھالىتىنى كۆزدىن كەچۈرۈش

ھەر خىل كېسەللەردە، كېسەل كىشىلەر بەدىنىنى تۇرلۇك ھالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولۇشى مۇمكىن. مېڭىش - تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولۇشى كېسەللىك يەڭگىلرەك ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېڭىشى ئەركىن بولماي، گەۋدىسىنى ئۆزى يۆتكەشكە ئىلاجسىز بولسا، تۇتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ يۇقىرى قىزىتما، بىئارام بولۇش، جۆيلۇشلەر تولاراق ئىسسىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، قورساق ئۇزلۇكسىز قاتتىق ئاغرىۋاتقانلىقتىن دېرەك بېرىپ، كۆپىنچە ئۆتكۈر

قورساق پەردە ياللۇغىدا كۆرۈلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش — كۆكرەك شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىقتىن ياكى كۆكرەك پاسلى ئىششىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى ۋە باشقىلاردا كۆرۈلىدۇ. ئۆزە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش بولسا، نەپەسلىنىش قىيىنلاشقانلىقى تۈپەيلىدىن ياتالمىغانلىق نەتىجىسى بولۇپ، دەم سىقىش كېسىلىدە، ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلىدە، يۇرەك زەئىپلەشكەندە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

قاراپ تەكشۈرۈشتە تەكشۈرىدىغان جاي يورۇق بولۇشى، تىنىق تەكشۈرگەندە ئېغىزنى چوڭراق ئاچقۇزۇپ تىنىق سىرتقا چىقارغۇزۇپ كۆرۈش لازىم. تىل ئەركىن ھەرىكەتلىنىشى، كېسەل كىشى تىنىق قايىرۇلماسلىقى لازىم.

6) تېرىگە قاراپ تەكشۈرۈش

تېرىنىڭ چىڭ ـ بوشلۇقى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرىدىكى ئەسۇىلەر، تېرە يۇزىدىكى زەخمە ئىزلىرى، ئىششىقلار كېسەلگە باغا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: تېرىنىڭ ۋە كۆز، كالپۇك، چىش مىلىكلىرىنىڭ نېپىز پەردىلىرى تاتىرىپ قېلىش قان ئازلىقىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەندە، باش ئايلىنىپ يىقىلغاندا، ئىچكى ئەزالار قانىغاندا كىشىنىڭ چىرايى تۇيۇقسىزلا تاتىرىپ كېتىدۇ.

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

تېرىدىكى قىل قان تومۇرلار كېڭىيىۋالغاندا، قىزىتمىدا تېرە قىزىرىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغان ئادەملەر ئادەتتە چۈشتىن كېيىن سۇس قىزىپ، مەڭزى قىزىرىپ خۇددى ئەڭلىك سۇرۇۋالغاندەك كۆرۈنىدۇ؛ شۇ بەلگىنىڭ ئۆزىلا ئۆپكە سىلى كېسىلىگە باغا بېرىشتە زور يارەمگە ئىگە.

بەدەن تېرىسىنىڭ بىر قىسمى، مەسىلەن: يۈز، بۇرۇن ياكى باشقا جايلار چەكلىك ھالدا قىزىرىپ كېتىشى تىلمانىڭ بەلگىسى بولىدۇ. بۇ چاغدا تېرە قىزىرىش بىلەن بىللە سەل ئىششىيىدۇ. چىڭىپ قالىدۇ ۋە ئاغرىيىدۇ.

تېرىنىڭ، بولۇپمۇ كالپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز چۆرىسىنىڭ كۆكۈش قىزىل رەڭگە كېلىپ قېلىشى يۈرەك زەئىپلەشىپ، ئۆپكىدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمىغانلىقىنى ياكى يۈرەك ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

قانغا سەپرا ئارىلاشقان چاغلاردا مەسىلەن: يەرقاندا تېرە ۋە كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ كېتىدۇ.

بەزى كېسەللەردە مەسىلەن: قۇبا بىلەن ئاغرىغاندا، قول ئۇچلىرى، كۆكرەك تېرىسىدە قارا داغ بولىدۇ.

ئاق كېسەل (بەرەس) دە تېرىگە ھەر خىل چوڭلۇقتا ئاق داغ چۈشىدۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ پېشانىسى، مەڭزى، يۇقىرىقى كالپۇكىغا قارا داغ پەيدا بولىدۇ. ئەمچەك ئايلانمىسى، قورسىقىدىكى كىندىك ئاق سىزىقىنىڭ بويىقى قېنىقلىشىدۇ.

تېرىنىڭ كېپەكلىشىپ چۈشۈشى قىزىلچە بىلەن ئاغرىپ يېڭىلا ساقايغانلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ.

تېرىگە چىققان ئەسۇىلەرنىڭ شەكلى، رەڭگىمۇ ۋە چىقىش

تەرتىپىمۇ كېسەلگە باھا بېرىشتە بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: قىزىلنىڭ ئەسۇسى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان ئۇششاق داغ شەكلىدە بولۇپ، كىچىككىنە ئۆسۈكى بار؛ ئۇلار دەسلەپ يۇزدىن باشلىنىپ، 2 ~ 3 كۈندە بويۇن، غول ۋە ئاياغلارغا تارقىلىدۇ.

ھال رەڭلىك، باسقاندا يوقىلىدىغان ئۇششاق ئەسۇلەر كۆپرەك ئۇچەي كېزىكىدە كۆرۈلىدۇ؛ چوڭ - چوڭ ياپىلاق تاشسىلار يەل تاشقاندا ئۇچرايدۇ، بەك قىچىشىدۇ. بەزى دورىلار خىل كەلمىگەندىمۇ بۇ خىل ئەسۇلەر چىقىدۇ. تاتۇقلار كۆيگەن، تىغ تەگكەندىن دېرەك بېرىدۇ، بويۇندىكى تاتۇقلار چاشقان يارىسى (بەز سىلى) بىلەن ئاغرىپ ئۆتكەنلىكىنى ئۇقتۇرىدۇ.

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

بۆرەك كېسەللىرىدە ئىششىق يۈز ۋە قاپاقتىن باشلىنىدۇ. يۈرەك كېسىلىدە ئىششىق ئادەتتە تاپاندىن، بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسىملىرىدىن باشلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىق كىشى تولاراق ئوخدۇسىغا ياتسا، ئىششىق توققۇزكۆزدىن باشلىنىدۇ.

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

7) نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش

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

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

ساق ئادەمنىڭ تىنىقى ئاۋازسىز بولۇپ، چۆرىسىدىكى كىشىلەرگە بىلىنمەيدۇ. ئادەتتە ئادەملەر ئاغزىنى يۇمۇپ بۇرنى بىلەن نەپەسلىنىدۇ. پەقەت كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىلا ئېغىزنى ئېچىپ تىنىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئەگەر كىشى ئاغزى ئوچۇق ھالدا ئۇخلاپ ئاغزى ئارقىلىق نەپەسلەنسە، تاماق - بۇرۇن يولىدا ھاۋا ئۆتۈش ئۈچۈن بىرەر توسالغۇ بارلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ، ئادەتتە ساق كىشىلەر بىر مىنۇتتا 16 دىن 20 قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ؛ نەپەس ئېلىش قىسقا، نەپەس چىقىرىش ئۇزۇنراق بولىدۇ.

ساق ئادەملەر كۈچلۈك جىسمانىي ھەرىكەت قىلغاندا، چاپسان ھەرىكەتلەنگەندە، ھاياجانلانغاندا، قىزىتمىدا نەپىسى تېز ھەم چوڭقۇر بولىدۇ.

باش زەخىملەنگەندە، ئەسەب قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى

بۇسلارنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، مېڭىدىكى نەپەسلىنىشنى باشقۇرىدىغان ئورۇن غىدىقلىنىپ نەپەس تېزلىشىپ هاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. هاسىراش ئاساسەن نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ۋە يۇرەك يېتەرلىك ئىشلىيەلمىگەندە كۆرۈلىدۇ. نەپەس يوللىرى ئىششىغاندا، ئاۋاز تارلىرى قىسقىرىۋالغاندا، دىماقنى ئۆسمىلەر توسۇۋالغاندا نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچرىغاندا هاسىراش كېلىپ چىقىدۇ، بۇ چاغدا تىنىق چوڭقۇر ۋە ئاستا بولىدۇ؛ هۇشقىتقاندەك، خىرىلدىغاندەك چىقىدۇ. مەسىلەن: بوغما كېسىلىدە كېكىرەك شۇنچىلىك تالىرىپ كېتىدۇكى، ئۆپكىگە هاۋا كىرىش پۈتۈنلەي توختاپ، بوغۇلۇپ قېلىش مۇمكىن.

ئۆپكە هاۋالىق ئىششىقىدا ۋە دەم سقىشلاردا نەپەس چىقىرىش سۇسلاشقاندا هاسىراش كۆرۈلىدۇ.

تېز - تېز ئەمما يۈزە نەپەس ئېلىش، تىنغاندا قاتتىق ئاغرىش هېس قىلىدىغان كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن: كۆكرەك پەردە يالليۇغى ياكى كۆكرەك گۆشلىرىنىڭ ۋەرەمىدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ئېغىر قەنت سىيىش كېسىلى ياكى سۈيدۈك بەدەنگە تارقاپ كېتىش (سۈيدۈكتىن زەهەرلىنىش) تىن گۇمان قىلدۇرىدۇ.

بەزى كىشىلەردە تېز - تېز ياكى ئاستا - ئاستا نەپەسلىنىپ، ئاخىرى ئۇزاق جىملىق بىلەن داۋاملىشىدىغان بىر خىل نەپەسلىنىش كۆرۈلىدۇ بۇ، ناتوغرا نەپەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەهۋال ئۆپكىگە تەئەللۇق بولماي، نەپەس مەركىزى زەهەرلىنىشتىن نەپەسلىنىشنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلغانلىق ئىپادىسىدىن ئىبارەت. بۇنداق نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر بولۇپ، ئاقىۋىتى خەتەرلىك چىقىدۇ.

2. تىڭشاپ تەكشۈرۈش

تېۋىپنىڭ ئۆزى كېسەل كىشىنىڭ ئاۋازىنىڭ ئېگىز - پەسلىكى، قاتتىق - بوشلۇقى، نەپەسلىنىشنىڭ كۈشادە ياكى قىيىن چىقىۋاتقانلىقى، يۆتىلىنىڭ گالىنى قىرىپ خەپرۈكسىز ياكى خىرىلداپ خەپرۈكلۈك چىقىۋاتقانلىقى، دېمەكچى بولغان ۋاقتىدا - سىقمايۋاتقانلىقى دىققەت بىلەن تىڭشاپ بېقىشى نۇرغۇن كىشىلەرگە ئاسان بېرىشتەك مۇهىم ئەهمىيەتكە ئىگە. بۇنىڭ سىرتىدا كېسەل كىشى چىقارغان تاشلاندۇق ماددىلار (بەلغەم، گەدەك، سۈيدۈك، تەر ۋە قۇسۇقلار) نى پۈراپ بېقىشمۇ مۇهىم، مەسىلەن: كېسەلنىڭ ئاغزىدىن قاتسىق سېسىق پۈراق كېلىش جىگەر كېسىلىدىن هوشسىزلانغان كېسەللەردە كۆرۈلىدۇ؛ ئالاهىدە ئالما پۈرىقى كېلىش سۈيدۈكتىن زەهەرلەنگەنلەردە ئۇچرايدۇ. ئېغىزدىن ئاچچىق چىرىگەن نەرسە پۈرىقى يەنى بۇزۇلغان تۇخۇم پۈرىقى كېلىش ئاشقازاندا تاماق هەزىم بولماي تۇرۇپ قالغانلىقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، هەزىم قىلىش بۇزۇلغاندا ئۇچرايدۇ.

سۈيدۈك ۋە باشقىلار توغرىسىدا ئايرىم توختىلىمىز.

3. سوراپ تەكشۈرۈش

بۇ ئۇسۇل ئاغرىق كىشى بىلەن سۆهبەتلىشىش ئارقىلىق

كېسەل كىشىنىڭ ھازىرقى كېسىلى، ئۆتمۈشتىكى كېسەللىرى ۋە ئومۇمىي سالامەتلىك ئەھۋالى توغرىسىدا قىسقىچە ئومۇمىي مەلۇمات توپلاپ، كۆرۈپ، تەكشاپ، پۈراپ تەكشۈرگەن ۋە تومۇردىن بايقىغان ئەھۋاللار بىلەن قوشۇپ تۇرۇپ كېسەلگە ئېنىق باھا بېرىپ چىقىشتا مۇھىم ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا بۇ ئىشنى سەۋرلىك، ئىنچىكىلىك بىلەن ئىشلەش زۆرۈر. بەزىلەر ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ، ئۇنداقلارنى ماھىرلىق بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سۆزلەپ بېرىشكە يارەدەم قىلىش شەرت. كېسەل ھوشسىز بولسا بالا - چاقىلىرى، بىللە ئېلىپ كەلگەن كىشىلەردىن سوراش مۇمكىن. ئايرىم كىشىلەر، جۈملىدىن ئاياللار نومۇس قىلىپ ھەقىقىي كېسىلىنى ئېيتىشتىن تارتىنىشى مۇمكىن؛ بۇنداق ئەھۋاللاردا سەۋرلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش، يالغۇز سۆھبەتلىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم.

سورىغاندا نېمىلەرنى سوراش كېرەك؟ ھازىرقى كېسىلى قاچان، قانداق باشلانغانلىقىنى، تەرەققىيات جەريانىنى، ئۆتمۈشتىكى كېسەللىرىنى؛ ھەيز - ئاق خۇن كۆرۈش ئەھۋاللىرى، نىكاھلىنىش، پەرزەنت كۆرۈش ئەھۋاللىرى، تۇرمۇش ئادىتى، كەسپى، تۇرىدىغان - ئىشلەيدىغان مۇھىتى، ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ سالامەتلىك - كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى؛ ئوزۇقلىنىش، ھەزىم قىلىش، ئاغرىق جايلىرىنىڭ ئورنى ۋە ئاغرىش خۇسۇسىيەتلىرىنى ئالدىرىماي بىر - بىرلەپ سوراپ چىقىش كېرەك. گاھىدا كۆرۈپ تەكشۈرۈش، تەكشاپ تەكشۈرۈش ۋە سوراش ئارقىلىقلا ئايرىم كىشىلەرنىڭ كېسەللىكى ھەققىدە بىر-

قەدەر روشەن تەسەۋۇرغا ئىگە بولۇپ قېلىش مۇمكىن. ئەمما سوراش قىسقا، مەزمۇنلۇق بولۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك؛ خۇسۇسەن، بالىلارنىڭ كېسىلىنى كۆرۈشتە بالىنىڭ ئاتا - ئانىلىرىدىن سوراپ ئېنىقلاشنى ئىخلاس بىلەن تەپسىلىي ئېلىپ بېرىش لازىم.

4. تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش

تومۇر تۇتۇش — قەدىمكى كىشىلەر ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ كېسەلنى تونۇشتىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. تومۇر تۇتۇشنىڭ كېسەلنىڭ سەۋەبلىرى — خىلىت ۋە مىجەزدىكى ئۆزگىرىشلەرگە نىسبەتەن توغرا باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيىتى بار. ئەمما تومۇر تۇتۇشنى بىردىن بىر خاتاسىز چارە دەپ مۇتلەقلەشتۇرۇشكە، ھەممىنى بىلگىلى بولىدىغان ئاساسىي ۋاستە دەپ سىرلىقلاشتۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، ھەر كىم بىراۋنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ كۆرگەندە يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ تېز - ئاستىلىقى ۋە قان تومۇر تېمىنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى، قان ئېقىمىنىڭ سۈرئىتىنى بايقىيالايدۇ. ئەمدى شۇ ئەھۋاللاردىن ۋە بارماقلارنىڭ ھەر بىرىگە ئۇرۇنغان قان ئېقىمىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن كېسەلنىڭ قايسى خىلىت، قايسى مىجەز، قايسى ئەزاغا مەنسۇپ ئىكەنلىكى توغرىسىدا نىسبەتەن توغرىراق چۈشەنچە ھاسىل قىلىپ باھا بېرىش ئۈچۈن، تېۋىپ-

نىڭ سالماق، مەسئۇلىيەتچان، تەجرىبىلىك بولۇشى زۆرۈر. شۇنىڭ بىلەن بىللە تومۇرنى تۇتۇش ئارقىلىق ھاسىل قىلغان تونۇشنى باشقا ھەر خىل تەكشۈرۈشلەرنىڭ نەتىجىلىرىگە بىرىكتۈرگەن ھالدا چوڭقۇر تەھلىل ۋە مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ، ئاندىن ئۆز خۇلاسىسىنى بايان قىلىشى شەرت. ھەرگىز يېنىكلىك، قارامىلىق بىلەن ھۆكۈم چىقارغىلى بولمايدۇ. خۇسۇسەن، ئەزالىيى رەئىسەلەردىكى ئېغىر كېسەللىكلەر، سەرتان (راك) قاتارلىق ھازىرچە كەسكىن داۋاسى يوق كېسەللىكلەر بارلىقىنى تونۇغان چاغلاردا، كېسەل كىشىگە ئاشكارا سۆزلەپ ئۇلارنى قورقۇتۇپ كېتىشتىن، ئۇمىدسىزلەندۈرۈپ قويۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش زۆرۈر، ئۆتمۈشتە بەزى ئاتالمىش «ھۆكۈما»لار كېسەللەرگە قورقۇنچ سېلىپ تۇرۇپ كۆپرەك پۇل كىرىم قىلىۋېلىشنى قەستلەپ، كېسەل كىشىلەرگە: «كېسىلىڭىز شۇنچە ئېغىرلىشىپ كەتكىچە نېمىشقا كەلمىدىڭىز؟»، «كېسەلنىڭ ۋاقتى ئۆتۈپ كېتىشكە سەل قاپتۇ، ئەمدى ئىلاجى تەس، بىر ئامال قىلىپ كۆرەي» دەپ يالغان سۆزلەر بىلەن كېسەل كىشىلەرگە ۋە بىمارلارنىڭ بالا ـ چاقىسىغا تەھلىكە سالاتتى، بۇ خىل پوزىتسىيە پۈتۈنلەي خاتا. شۇنىڭدەك بەزىلەر خۇددى ئالدامچى رەمچىلەرگە ئوخشاش كېسەل كىشىنىڭ بېشىدىن تاكى ئاياغ ئۇچىغا قەدەر بىر قاتار كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەل ئالامەتلىرىنى تىزىۋېلىپ سۆزلەپ چىقىدۇ. بۇ ئالامەتلەرنىڭ بىرى ياكى بىر قانچىسى ھەرقانداق كىشىدە ئۇچراپ قېلىشى مۇمكىن بولغاچقا، ئۆزىنى «تاپقاق» تېۋىپ قىلىپ كۆرسىتىشكە ئۇرۇنىدۇ. بۇ خىل ئىستىل تېخىمۇ خاتا بولۇپ، دەۋرىمىزگە تامامەن يات،

تېببىي ئەخلاققىمۇ پۈتۈنلەي خىلاپ. بۇنداق ناچار خاھىشلاردىن خالى بولۇپ، ئىنقىلابىي ئىنسانپەرۋەرلىك، مەسئۇلىيەتچانلىق كۆزقارىشىمىزنى تىكلىشىمىز لازىم. چۈنكى كېسەل كىشىلەر تېۋىپنىڭ ئالدىغا زور ئۈمىد بىلەن كېلىدۇ، تېۋىپنىڭ ھەربىر سۆزى، مۇئامىلىسى، يۈز ئىپادىلىرىگە ناھايىتى دىققەت قىلىپ، كېسىلنىڭ نامى، ئاقىۋىتى ھەتتا ھاياتنىڭ ئاقىۋىتى توغرىسىدا ئۈمىدلىك سۆز ۋە چارىگە ئىگە بولۇشنى چىن قەلبىدىن ئىزلەيدۇ؛ شۇڭا ئۇلارنى تەشۋىشكە سېلىپ قويماسلىق زۆرۈر.

شىريان تومۇرنىڭ بىر قېتىملىق تېپىشى ئىككى ھەرىكەت ۋە بىر توختاش (جىملىق) بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى «ئىنبىسات»، تارىيىش ھەرىكىتى بولسا «ئىنقىباس» دېيىلىدۇ. كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكەتلىرىنىڭ ئارىلىقىدا قىسقا بىر جىملىق دەۋرى بولۇپ «سۈكۈت» دېيىلىدۇ. تومۇر بىر كېڭىيىپ ـ بىر تارىيىپ بىر توختاپ، ھەرىكەتلىنىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ سول قېرىنچىسىدىن قىسىپ چىقىرىلغان قانىنى گۆشلەر ئىچىدىن ئۆتكۈزۈپ ئەزالارغا، قىل تومۇرلار ئارقىلىق ھەر بىر توقۇلمىلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شىريان بىۋاستە يۈرەككە تۇتاشقان قان تومۇر بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى بىلىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ جۈملىدىن شىريانىنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەردار بولۇش مۇمكىن، بۇ يەردە تېۋىپ ئۈچۈن ئەڭ زۆرۈر بولغىنى قىسقىراش ھەرىكىتىنىڭ مۇددىتى قانچە، جىملىق ۋاقتى قانچىلىك، كېڭىيىش مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىكىنى بىلىشتىن ئىبارەت. ئەمما ھەر ئىككى ھەرىكەتنىڭ

مۇددەتنىڭ بىلىش قىيىنراق، كۆپىنچە كېڭىيىش ھەرىكىتى قول ئۇچىغا ئېنىقراق بىلىنىدۇ. تومۇرنىڭ كۇچى ئاجىزلاشقان چاغلاردا قىسقىراش ھەرىكىتىنى تېپىش ناھايىتى مۇشكۇل. بۇنداق چاغدا تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قاتتىق، ئىلدامىلىق، كىچىكلىك دەرىجىلىرىنى بىلىش زۆرۈر.

ساق ھالدىكى چوڭ كىشىلەرنىڭ تومۇرى بىر قېتىم نەپەس ئالغۇچە (نورمال ھالدا بىر تىنىپ بىر تىنىق چىقارغىچە) 4 ~ 5 قېتىم، بالىلارنىڭ تومۇرى 7 ~ 8 قېتىم سالىدۇ. ئەمگەك، ھەرىكەتتىن، تاماقتىن كېيىن ۋە روھىي كەيپىيات جىددىيلەشكەندە تومۇرنىڭ سېلىشى تېزرەك بولىدۇ، يەنىلا نورماللىققا مەنسۇپ بولىدۇ.

1) تومۇر قانداق تۇتۇلىدۇ؟

تېۋىپ ئۆزىنىڭ تۆت بارمىقىنى كېسەلنىڭ بىلەيزۇك بوغۇمى يېنىدىكى بىلەك ھەرىكەتچان تومۇرى (شىريانى) ئۈستىگە تەڭلا قويىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ تېپىشى كۇچلۇك بولسا ئوتتۇرىچە دەرىجىدىكى بېسىم بىلەن تۇتۇش، تومۇر ئاجىز بولسا قولىنى يېنىك قويۇش لازىم.

كېسەل كىشى قولىنى جىم تۇتۇپ بېرىشى، بىر نەرسىگە تايىنىۋالماسلىقى كېرەك. تېۋىپ تومۇرنى تاكى تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئىسسىق ـ سوغۇقلىقى، كۇچلۇك ـ ئاجىزلىقى، ئارقا ـ ئارقىدىن يا كى توختاپ ـ توختاپ سېلىشى ئوچۇق بىلىنگىچە تۇتۇشى لازىم. ياخشىسى تېۋىپنىڭ بارماق ئۇچى يۇمشاق، قاتمىغان بولۇشى كېرەك، قاتقان بارماق ئۇچلىرى

بىلەن تومۇر ئەھۋالىنى ئېنىق بىلىش تەس. يەنە ئەمگەك، ھەرىكەتتىن كېيىن ھېرىپ، چارچىغاندا، قورقۇپ، ھاياجانلىنىپ، قاتتىق قايغۇرۇپ روھىي كەيپىيات ياخشى بولمىغاندا، بەك ئاچلىق ياكى بەك توقلۇقتا، كۆپ ئۇخلاپ قوپقاندا ياكى ئۇزاق ئۇخلىماي ھارغاندا، ھاراق ئىچىۋالغان، نەشە چېكىۋالغان چاغلاردا تومۇر تۇتۇلسا توغرا نەتىجە چىقمايدۇ.

ھەر كىمنىڭ مىجەزى بىر خىل بولمايدۇ، شۇڭا ھەر كىمنىڭ يېشى، جىنسى، جىسمانىي تۈزۈلۈشى، روھىي كەيپىياتىغا قاراپ تومۇرنى پەرق ئېتىش شەرت. شۇنىڭدەك تۆت پەسلىدىكى تومۇر ئۆزگىرىشلىرى، ھامىلىدارلىقتىكى تومۇر ئۆزگىرىشلىرىگىمۇ دىققەت قىلىش زۆرۈر.

2) تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇلارغا باھا

بۇرۇنقى تېۋىپلار تومۇرلارنى ھەر خىل جەھەتتىن تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قانداق خاراكتېردىكى تومۇرغا كىرىدىغانلىقى توغرىسىدا ناھايىتى تەپسىلىي قائىدە بېكىتىپ كەتكەن. ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تومۇرلارنى تۈرلەرگە ئايرىش ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتىگە باھا بېرىش قائىدىلىرى ئىنتايىن مۇرەككەپ، ئۇزاق مۇددەت تومۇر تۇتۇش تەجرىبىسىگە ئىگە بولمىغان ۋە تېبابەتنى يېڭىلا ئۆگىنىشكە كىرىشكەن كىشىلەرنىڭ مەزكۇر قائىدىلەرنى چۈشىنىشى، ئۆزلەشتۈرۈشى ۋە ئىشلىتىشى قىيىن. شۇڭا بىز ئۇنى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ئاددىيلاشتۇرۇپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلۈك تومۇر ھەرىكىتىنىلا تونۇشتۇرىمىز. مەسىلەن: ئۇزۇن ـ قىسقا، مۆتىدىل، توم ـ ئىنچىكە، تېز ـ

سۇس، قاتتىق - بوش تومۇرلارنىلا سۆزلەيمىز. تومۇرلارنىڭ يۇقىرىقىدەك پەرقلىنىشىنى چۈشىنىش ئۈچۈن، تومۇرنىڭ قانداق ئامىللارغا باغلىنىشلىق هالدا سالىدىغانلىقى (تېپىدىغانلىقى) نى چۈشىنىش كېرەك.

تومۇرنىڭ سېلىشى ئالەت، هەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ (پائىل) ۋە هاجەتكە باغلىنىشلىق بولىدۇ. تېۋىپلار يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلار ئىچىدە بولىدىغان هاياتلىق كۈچى (قۇۋەيى هەيۋانى) نى «پائىل» دەپ ئاتايدۇ. بەدەننىڭ ساپ هاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق گاز (بۇخاراتى دۇخانى) نى چىقىرىپ تاشلاش ئېهتىياجىنى بولسا «هاجەت» دەپ ئاتايدۇ؛ هاجەتنىڭ تەلىپىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، پائىل (هاياتلىق كۈچى) تەرىپىدىن ئالەت (يۈرەك قان تومۇرلار) كېڭەيتىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ هاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېهتىياجى تەمىن قىلىنىدۇ. شۇڭا هاجەتنىڭ زىيادىلىكى (هارارەتنىڭ يۇقىرىقىلىقى، كېسەلنىڭ كۈچلۈكلىكى ۋە هېرىپ - چارچاشلار) تۈپەيلىدىن تومۇر قاتتىق سالىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا تومۇر بوش سالىدۇ.

يەنمۇ تەپسىلىيرەك سۆزلىگەندە، تومۇر كېڭىيىش (ئىنىبسات) بىلەن سىرتتىن كىرگەن ساپ هاۋانى شۇمۇرگەن قانىنى ئېلىپ شىريان تومۇرىنى بويلاپ پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، يۈرەكنىڭ ئۆزىنىڭ ساپ هاۋاغا بولغان ئېهتىياجىنمۇ قاندۇرىدۇ. ئاندىن تارىيىش (ئىنقىباس) بىلەن ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا مادداڭ ئالمىشىشتىن هاسىل بولغان كېرەكسىز بۇس (گاز) ۋە باشقا تاشلاندۇق ماددىلارنى هەرىكەتسىز تومۇر (ۋەرىد) غا يىغىپ يۈرەككە ئېلىپ كېلىپ ئۆپكە

ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. يۈرەك ۋە تومۇرنىڭ كېڭىيىپ - تارىيىپ هەرىكەتلىنىشىنى يۈرەكتە، قان تومۇرلاردا بولىدىغان هاياتلىق كۈچى بارلىققا كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ هاۋا ئالماشتۇرۇش ئېهتىياجىنى قاندۇرىدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇچ ئامىل ساغلام كىشىلەردە تەبىئىي هالدا بىر خىل تەكشىلىكتە بولىدۇ، يەنى تەبىئىي ئەهۋالدا ئالەت قاتتىق - يۇمشاقلىقتا مۆتىدىل، هاياتلىق كۈچ كۈچلۈك - كۈچسىزلىك جەهەتتىن مۆتىدىل، بەدەننىڭ هاجىتىمۇ ئوتتۇرىچە بولىدۇ. تومۇر كۈچىنىڭ تەبىئىي هالىدىن ئۆزگىرىشى هاجەتنىڭ ئارتۇق - كەملىكىگە، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك - كۈچسىزلىكىگە، ئالەتنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىقىغا باغلىق. لېكىن ئەڭ مۇهىم سەۋەب هاجەتنىڭ زىيادىلىكىدىن ئىبارەت. مەسىلەن: قىزىتما، ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلۈكى، قاننىڭ سىرتتىن ياكى بەدەن ئىچىدىن ئۆتكەن ئوفۇنەت (بۇزۇق گاز) ياكى جاراسىم (مىكروب) لار بىلەن بۇلغىنىشى، كۈچلۈك ئەمگەك، تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى ۋە باشقىلار هاجەتنى ئاشۇرۇۋېتىپ، تومۇرنىڭ تەبىئىي هالىتىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تومۇر ئۆزگىرىشلىرىنى تۇرلەرگە ئايرىش ئۇسۇلى خېلىلا مۇكەممەل ۋە مۇرەككەپ. شۇڭا تۆۋەندە ئاساسلىق تومۇر ئۆزگىرىشلىرىنلا سۆزلەيمىز. تەپسىلىي ئۆگىنىشنى خالىغۇچىلارنىڭ «قانۇنچە» ۋە «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قوللانمىسى» قاتارلىق كىتابلاردىن پايدىلىنىشنى تەكلىپ قىلىمىز.

3) تومۇرنىڭ مۇهىم تۈرلىرى

(1) ئۆزۈن تومۇر (نەبزى تەۋىل): تومۇر هەرىكىتىنىڭ

تېۋىپنىڭ بارماق ئۇچلىرىغا تەبىئىي ھالەتتىن ئۇزاقراق سېزىلىدۇ. بۇ مەزكۇر كىشىدە ھارارەت (ئىسسىتما) بارلىقىدىن دېرەك بېرىپ، ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆرۈلىدۇ.

(2) **قىسقا تومۇر** (نەبزى قەسىر): تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېۋىپنىڭ بارماق ئۇچلىرىغا تەبىئىي ھالەتتىن قىسقىراق سېزىلىشى. سەۋەبى، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىكى بولۇپ، كەمقانلىق، سوغۇق ئېشىپ كېتىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سۇركە ئىچىپ ئىچىنى سۇرگۈزۈش، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشتىن ئېچ سۇرۇشلەردە كۆرۈلىدۇ.

(3) **مۆتىدىل** (ئۇزۇن ـ قىسقىلىق، قاتتىق ـ بوشلۇق، ئىتتىك ـ ئاستىلىقلاردا مۆتىدىل بولۇش: بۇ مىزاجنىڭ ياخشىلىقى ۋە كەيپىياتنىڭ تەكشىلىكى، بەدەن ھارارىتىنىڭ ئېتىدالىدىلىقى قاتارلىقلاردىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) **توم تومۇر** (نەبزى ئەرز): تومۇر تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تومراق سېزىلىشى. بۇ بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق تومۇر تولاراق بەلغەم مىجەزلىك ئادەملەردە ئۇچرايدۇ ۋە ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ كۆچەيگەن دەۋرلىرىدە كۆرۈلۈشىمۇ مۇمكىن.

(5) **ئىنچىكە تومۇر** (تومۇرنىڭ تېۋىپ بارمىقىغا يېتەك ئىنچىكە سېزىلىشى): قۇرۇقلۇقنىڭ ھۆللۈك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىشى، تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، بەدەننى سوۋۇتقۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال

قىلىشلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە سۇركە دورا ئىچىش، ئىچ سۇرۇشتىن تومۇر بوشلۇقى تارىيىپ، بەدەندە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن تومۇر ئىنچىكە بىلىنىدۇ ھەم ئىچكى ئەزالار (ئۆپكە، قېرىنلار) دا ئېغىر ئىششىقلارنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىغاندا ۋە كېزىكتىن ھوشسىزلانغاندىمۇ ئۇچرايدۇ.

(6) **تېز تومۇر** (تومۇرنىڭ تېز ـ تېز، دولقۇنلۇق سېزىلىشى): بۇ ھاجەتنىڭ زىيادىلىكى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ھاجەت كەم، ئەمما ئالەت قاتتىقلىقىدىن بولىدۇ؛ شۇنىڭدەك قىزىتمىلىق كېسەللەر (كېزىكلەر) نىڭ ئەۋج ئالغان باسقۇچلىرىدىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

(7) **سۇس تومۇر** (تومۇر ھەرىكىتى تېزلىكىنىڭ ئەكسىچە سېزىلىشى): بۇ ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى، بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرماسلىق، بەدەن ئىقتىدارىدىن ئارتۇق ئەمگەك قىلىش، قالايمىقان تاماق يېيىش، بۇرۇن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى، ھوشسىزلاندۇرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، بەدەن زەئىپلىكى، قان ئازلىقلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

(8) **قاتتىق تومۇر** (تومۇرنىڭ قولغا قاتتىق ئۇرۇلۇشى): بۇ بەدەندە كېسەللىك بىلەن بەدەن ئارىسىدا جىددىي كۈرەش داۋام قىلىۋاتقانلىق ئىپادىسى بولۇپ، بۇنى كېچىككەن تومۇرمۇ دەيمىز؛ يۇرەك كېسىلىدە ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتى كۈچەپ كەتكەن ھاللاردا كۆرۈلىدۇ.

(9) **بوش تومۇر** (يۇمشاق تومۇر): تومۇرنىڭ بوش ھەرىكىتى

كەتلىنىشى تەبئىي هاللاردىن هۆللۈك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، شاراب ئىچىش، شۇنىڭدەك هاۋا مۆتىدىل ۋە ئوتتۇرىچە ئەمگەك قىلغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەت. كېسەللىك هالەتلەرىدىن قورساقدا يەل بولۇش ياكى پالەچ، لەقۋا، ئىستېرخا (چالا پالەچلىك)، تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) ۋە تىترەش كېسىلى (رەئىشە) قاتارلىق مېڭە ۋە ئەسەبلەرگە ئالاقىدار كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ.

تومۇرلار كېسەللىك تۈپەيلىدىن هەر خىل پەرقلىنىپلا قالماي، بەلكى باشقا بىر قاتار ئامىللار تۈپەيلىدىنمۇ هەر خىل بولىدۇ، تومۇر تۇتقاندا بۇ نۇقتىلارغىمۇ دىققەت قىلىش لازىم. مەسىلەن: مىزاج هەر خىل بولغاچقا، تومۇرمۇ پەرقلىنىدۇ. تەبئىي ئىسسىق مىزاجدە تومۇر قۇۋۇەتلىك، چوڭ بولىدۇ؛ ئەكسىچە بولغاندا كۈچسىز سالىدۇ. هۆل مىزاجلىكلەر تومۇرى تېز ياكى دولقۇنلۇق كېلىدۇ. قۇرۇق مىزاجلىكلەر تومۇرى كۆپىنچە ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

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

باھاردا تومۇر تەڭشەلگەنرەك، يازدا كىشىلەر كۆپ تەرلەيدىغانلىقى ئۈچۈن تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز؛ كۈزدە مۆتىدىل،

زەئىپرەك، قىش پەسلىدە تومۇر ئاستا ياكى ئىنچىكە سالىدۇ.

ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئەمگەك قىلىۋاتقاندا تومۇر كۈچلۈك ۋە توم بولىنىدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا هاجەت زىيادىلىشىدۇ؛ ئەمگەك تۈگەپ هاردۇق چىققاندا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىزلىشىدۇ.

دەسلەپ ئۇخلىغاندا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىز بولىدۇ. نورمال ئۇخلاپ ئارام ئالغاندىن كېيىن تومۇر توم ۋە قۇۋۇەتلىك بولۇپ قالىدۇ. بەك ئۇزۇن ئۇخلىغاندا بولسا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىزلىشىدۇ.

تاماقنىڭ تەركىبى، مىقدارى، ئىسسىق - سوغۇقلۇقىمۇ (مىزاج جەھەتتىن) تومۇر هەرىكىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. هاراقنى كۆپ ئىچكەندە يۈرەك هەرىكىتىنى تېزلەتكەنلىكتىن، تومۇر تولۇق، توم بولىدۇ. مەستلىك يانغاندا ئەكسىچە بولىدۇ.

خۇشاللىق كىشى بەدىنىدىكى قۇۋۇەتلەرنى هەرىكەتكە كەلتۈرىدىغانلىقى سەۋەبلىك تومۇر يوغان ۋە پەرقلىق سالىدۇ؛ هاياجانلانغان، ئاچچىقلانغان چاغلاردا بەدەنده قىسقا مۇددەتلىك قىزىش بارلىققا كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن تومۇر ئىلدام، يوغان بولىنىدۇ.

ئېغىر غەم - قايغۇلاردا تومۇردا سۇسلۇق، ئاستىلىق، گايىدا ئىلداملىقتەك پەرقلىق هادىسىلەر كۆرۈلىدۇ.

5. قوشۇمچە تەكشۈرۈش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەلنى تونۇشتا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قاراپ تەكشۈرۈش، تىڭشاپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش،

تومۇر تۇتۇشلاردىن تاشقىرى يەنە سۈيدۈك، چوڭ تەرەت (گەۋ-
دە)، خەپرۈك قاتارلىقلارنىمۇ قوشۇمچە تەكشۈرۈپ، يۇقىرىدا
سۆزلەنگەن تەكشۈرۈشلەردە ھاسىل قىلىنغان دەسلەپكى چۈشەن-
چىلەرگە بىرىكتۈرگەن ھالدا تەھلىل قىلىپ، مۇھاكىمە يۈرگۈ-
زۈپ، خۇلاسە چىقىرىپ كېسەلگە نام قويۇلىدۇ. مۇشۇ ھەممە
تارماقلار تولۇق ئورۇنلانغاندا بېرىلگەن نام (دىئاگنوز) نىسبە-
تەن ئەتراپلىق بولىدۇ. ئەمما كېيىنكى ئۇچ خىل تەكشۈرۈش
تەدبىرىنى كۆپ چاغلاردا پەقەت ئورۇندا يېتىپ قالغان كېسەل
كىشىلەرگىلا قوللىنىش ئادەت بولۇپ قالغان.

ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ سۈيدۈك، گەندە، بەلغەمنى تەكشۈ-
رۈشلىرى پەقەت ئاددىي كۆز بىلەن قاراش ئارقىلىقلا ئېلىپ
بېرىلىدۇ. ھازىرقى لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈشلەرگە سېلىش-
تۇرغاندا نىسبەتەن قالاق ئۇسۇلدەك كۆرۈنسەمۇ، لېكىن تەرەق-
قىيات تارىخى نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، قەدىمكى كىشىلەرنىڭ
بىرقانچە يۈز يىللار ئالدىدا شۇ ئۇسۇللارنى تېپىپ چىقارغانلىقى
بىر خىل ئىلغارلىقتىن ئىبارەت.

1) سۈيدۈك تەكشۈرۈش

سۈيدۈك ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قابىلىيە-
تى، بۆرەكنىڭ ساقلىق - كېسەللىكىنى، ئومۇمىي بەدەننىڭ
ساقلىق - كېسەللىك ھالەتلىرىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

ساق ئادەمنىڭ بىر كېچە - كۈندۈزدە چىقىرىدىغان سۈيدۇ-
كى تەخمىنەن 1200 مىللىلىتىر، رەڭگى سامان رەڭلىك، قو-
يۇق - سۈيۇقلۇقى مۆتىدىل، پۇرىقى ئاز بولىدۇ. سۈيۇقلۇقنى

ئاز ئىچكەندە، كۆپ تەرلىگەندە، ئىچ سۇرغەندە سۈيدۈك مىقدا-
رى ئازىيىپ كېتىدۇ. بىر كېچە - كۈندۈزلۈك سۈيدۈك مىقدا-
رى 500 مىللىلىتىردىن ئاز، 3000 مىللىلىتىردىن زىيادە
بولسا كېسەللىك بارلىقىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەم
كۆپ تەرلىگەندە، ئىچى كۆپ سۇرغەندە، يۇرەك - قان تومۇر-
لارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاشقاندا، بۆرەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان-
دا، سۈيدۈك يوللىرىدا كېسەللىك يۈز بەرگەندە، بەدەن ھارارە-
تى ئېشىپ كەتكەندە، ئىچكى بوشلۇقلارغا سۇ يىغىلغاندا (قور-
ساقتا سۇ يىغىلغاندا)، بەدەن ئىششىغاندا سۈيدۈك مىقدارى
ئازىيىپ كېتىدۇ. جىگەر زەئىپلەشكەندە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى
سارغۇچ بولىدۇ. قىزىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە قەنت سە-
يىش كېسىلى (زىيابىت) دە، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ساقە-
يىش باسقۇچىدا سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىدۇ. سۈيدۈك مىقدارە-
نى ئۆلچەپ كۆزىتىش، كېسەلگە نام بېرىش (دىئاگنوز) ۋە
ئۇنىڭ ئاقىۋىتىگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا
بىر كېچە - كۈندۈز ئىچىدە سىيگەن سۈيدۈكنى پاكىز شىشە
قاچىغا توپلاپ تەۋپىقا كۆرسىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئادەتتە سۈيدۈك ئوتتۇراھال قويۇق - سۇيۇقلۇقتا بولىدۇ
(قويۇق - سۇيۇقلۇقنى ئەرەبچە سۈيدۈكنىڭ «قەۋامى» دەپ
ئاتايدۇ). سۈيدۈك سۇيۇق بولسا خىلتلارنىڭ پىشمىغانلىقى،
بۆرەكنىڭ زەئىپلىكى ياكى سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن دېرەك
بېرىدۇ؛ قويۇق سۈيدۈك خىلتلارنىڭ كۆپلۇكى ۋە پىشمىغانلە-
قىنى ئۇقتۇرىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ ئاز پۇراقلىق بولۇشى مىزاج سوغۇقلىقنىڭ

ئاچچىق - چۈچۈك پۈرىشى سوغۇق خىلىت بارلىقىنىڭ، تاتلىق پۈراق كېلىشى قان خىلىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ، سېسىق (بەدبۇي) پۈراق كېلىشى ئىچكى ئەزالاردا ۋەرەم، سۈيدۈك يوللىرىدا جاراھەت بارلىقىنىڭ ئىپادىسىدىن ئىبارەت.

سۈيدۈككە خىلىت ۋە يەل ئارىلاشقان بولسا سۈيدۈك دۇغ كېلىدۇ، ئۈنداق بولمىسا سۈيدۈك دۇغسىز سۈزۈك بولىدۇ. سۈيدۈكتە كۆپۈك پەيدا بولۇپ، پات تارقىلىپ كەتمەي تۇرۇپ قېلىشى، خىلىت ماددىلىرى چاپلىشاڭغۇ بولغانلىقى قويۇق يەل كۆپلۈكىنىڭ نەتىجىسى.

سۈيدۈك سېرىق ۋە سۈزۈك بولسا، مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈك سېرىق ئەمما ئازراق قىزغۇچ بولسا كېسەلنىڭ سەپرا خىلىتىغا مەنسۇپ ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرىدۇ. سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك بولسا بۆرەك ۋە جىگەرده كېسەل بارلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كەندىر يېغى رەڭگىده بولۇپ، يۈزىده ماي دانچىلىرى كۆرۈنسە ئىششىق، ئىستىسقا (قورساقىغا سۇ يىغىلىش) ۋە ھەيز بۇزۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئاچ يېشىل جۇلالىق بولسا يۆتەل ۋە دەم سىقىش كېسىلىگە مەنسۇپ. سۈيدۈك چوغ رەڭگىده بولۇش مېڭە پەرده يالليۇغى (سەرسام) نىڭ بەلگىسى، سېرىق ئەمما سۈزۈك كۆرۈنسە جىگەر كېسىلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى، سۈيدۈكتە چۆكمىلەرمۇ بولىدۇ. ئۇنى ئەرەبچە «رۇسۇپ» دەپ ئاتايدۇ. تەبىئىي چۆكمىلەر ئاق بولۇپ، سۈيدۈك تېگىگە ئولتۇرۇۋالىدۇ. شېشىنى تەۋرەتسە ئوڭاي چېچىلىدۇ، سۈيدۈك يۇزىگە لەيلەپ ئۈزۈندا چۆكىدۇ. كېسەللىك

تىن بولغان چۆكمىلەر گۆشسىمان (لەھمى)، ياغسىمان، يۆگسىمان (شەئرى) دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنۈپ، ھەممىسىمۇ ئايرىم ئەزالاردىن كېلىدۇ، ئۇلارنىڭ كېسەللىكىگە نىشانە بولىدۇ.

2) چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

چوڭ تەرەت (گەندە) ھەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا ئۇنى تەكشۈرۈش نۇرغۇن كېسەللەرنى توغرا تونۇشقا يارىدەم بېرىدۇ. گەندىنىڭ ئەھۋالى يېگەن تاماقنىڭ تەركىبى، ئاشقازان - ئۆچەي يوللىرىنىڭ ھالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تەكشۈرۈشتە يېڭى گەندە كەڭ ئېغىزلىق قاچىغا ئېلىپ تەكشۈرۈلىدۇ. تەكشۈرۈشتە گەندىنىڭ رەڭگى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى ئاساس قىلىنىپ ئۇنىڭ سىرتىدا پۈرىقى، تاماق قالدۇقلىرى، تاللار، شىلىمشىقلار، قان - يىرىڭ ۋە باشقىلارمۇ كۆزدىن كەچۈرۈلىدۇ.

ئىچ قاتقاندا چوڭ تەرەت قۇرۇق، قاتتىق مايىقتەك چىقىدۇ. ئىچ سۇرگەندە چوڭ تەرەت سۇيۇق ۋە سۈدەك بولىدۇ. سوڭ (مەقئەت) ئىششىغاندا چوڭ تەرەت تاسمىدەك شەكىلده چىقىدۇ. ئۆچەي كېزىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تەرىتى پۈرچاق شورپىسىدەك، ژاۋا كېسىلىده بولسا گۈرۈچ يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسىلىده تەرەتته پوتلىدەك شىلىمشىق، قان - يىرىڭ ئارىلاش بولىدۇ. سۈتلۈك تاماقلار كۆپ ئىستېمال قىلىنغاندا چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ. جىگەر كېسىلىده ئۆتنىڭ ئۆچەيگە چۈشۈشى دەخلىگە ئۇچرىغانلىقتىن، تاماق

تەركىبىدىكى ياغلار پارچىلانمىغانلىقتىن تەرەت رەڭسىز ئاقۇش بولىدۇ. قېرىن ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىلىرىدا يوشۇ-رۇن قاناش بولىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن گەندىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. چوڭ تەرەتكە ئارىلاشقان ھالەتتىكى قان ئۇچەي يوللى-رى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئۈس-تىگە قىزىل قان تامچىلاپ قالغان بولسا بۇۋاسىر بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇچەينىڭ يۇقىرراق قىسمى قانىغان بولسا، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارىمايغا ئوخشايدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇچەي سەرتان كېسىلىنى تونۇشتا مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

چوڭ تەرەتتە ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرىنىڭ مەۋ-جۇتلۇقى ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدىن ئىبارەت.

يۇقىرىقىلاردىن كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، سۈيدۈك ۋە گەن-دىنى تەكشۈرۈش كېسەلنى تونۇش (تەشخىس) جەھەتتىن مۇ-ھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا بۇ خىل تەكشۈرۈش چارىلىرىگە زادى سەل قارىماسلىق لازىم.

تۆتىنچى باب
كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

تېببىي ئىلىم — ئۆز ئالدىغا، ئىنسانلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، ئەمگەك قىلىش ۋە ياشاش ئىقتىدارىنى قوغداشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇ مەقسەت بەدەنده كېسەللىك پەيدا بولماي تۇرۇپ ئالدىنى ئېلىش ۋە بارلىققا كېلىپ بولغان كېسەللىككە قارشى چارە كۆرۈش ئارقىلىق ئەملگە ئاشىدۇ. خەلقىمىزنىڭ «سۇ كەلگىچە توغان تۆت» دېگەن ھېكمەتلىك ماقال سۆزىنىڭ مەزمۇنى ئىپادىلىگەندەك كېسەللىك ھاسىل بولۇپ بولغاندىن كېيىن داۋالىغانغا قارىغاندا، كېسەللىك يۈز بەرمەي تۇرۇپ ئالدىنى ئېلىپ، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ھەم مۇ-ھىم ھەم ئاسان.

كېسەللىك — ئىنسانلارنىڭ ئەتراپىنى قورشاپ تۇرغان مۇھىت بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى ۋە ئىچكى ھەم تاشقى مۇ-ھىت ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا تەسىرنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىدىكى توقۇلمىلاردا تۇرىدىغان خىلىتلار-نىڭ تەڭپۇڭلۇقىدا بەلگىلىك ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ئارقىلىق، بەدەنده ياكى ئايرىم ئەزادا پەيدا بولىدىغان ئەكس تەسىراتتىن ئىبارەتتۇر.

قەدىمكى ئالىملار كېسەللىك پەيدا بولۇشتا بەدەننىڭ ئەڭ ئالىي باشقۇرغۇچى ئەزاسى بولغان مېڭىنىڭ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ

يۈرەك، جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ چوڭ ئەھمىيىتى بار، دەپ قارايدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان يارىسى توغرىسىدا سۆزلىگەندە «تېببىي ئەكبەر» دە مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى مۇنداق دېگەن؛ «ئاشقازان يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا يەنە بىر سەۋەب مېڭە ئەسەبلىرىنىڭ كۆچىگە ۋە مېڭىدىن ئۆسۈپ چىققان جۈپ ئەسەبلەردىن ئاشقازاننى باشقۇرغۇچى بىر جۈپ ئەسەبكە ئاپەت يەتسە، ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ». بۇنىڭدىن تەخمىنەن 300 يىلچە بۇرۇن ئېيتىلغان بۇ سۆزنىڭ ھەقىقەت ئىكەنلىكى پەن تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىندى. شۇڭا بىز داۋالاش ئەمەلىيىتىدە، كېسەللىكنى ئەمەس، بەلكى كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىنى داۋالاشنى مۇھىم نىشان قىلىمىز، چۈنكى كېسەل كىشىنىڭ ئىچكى ئاممىلىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ ئۇلارنى كۆچلەندۈرۈپ ياكى تەسىر كۆرسىتىپ بۇزۇلغان خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەرنى تۈزەتكەندىلا كېسەللىك ئالامىتى تەدرىجىي يوقىلىپ، كېسەللىك ھالىتى ئۇنۇملۇك تۈردە چەكلىنىدۇ ۋە ئاقىۋەت پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. بۇ، ئاساسىي زىددىيەتنى ۋە ھەر بىر باسقۇچتىكى زىددىيەتنىڭ ئاساسىي تەرىپىنى چىڭ تۇتقا قىلغانلىقتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ قانۇنىيەتكە خىلاپلىق قىلىنىدىكەن، داۋالاش ئۇچۇن چىقىرىلغان كۈچتىن قانائەتلىنەرلىك ئۇنۇم قازانغىلى بولمايدۇ.

كېسەللىكلەر يەنە: ئاددىي كېسەل (مەرەزى بەسىت)، مۇرەككەپ كېسەل (مەرەزى مۇرەككەبە)، يۇقۇملۇق كېسەل «ئەمرازى سارىئە»، كەڭ تارقىلىشچان كېسەللەر «مەرەزى ۋەبائى» دەپ پەرقلەندۇرۇلىدۇ. ئۆتكۇر باشلانغان كېسەللەر «ئەمرازى شەدىد» ۋە سوزۇلما كېسەللەر «مەرەزى مۇزمىن» دېيىلىدۇ.

زەخىملىنىش، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش، زەھەرلىنىش قاتارلىق تاسادىپىي يۇز بەرگەن كېسەللىكلەردىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك، خۇسۇسەن يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە ئادەتتە يوشۇرۇن دەۋرى، كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلۈشكە باشلىغان دۇرى، ئەۋج ئالغان دەۋرى ۋە ئەسلىگە كېلىش دەۋرى دېگەندەك تۆت باسقۇچ بولىدۇ.

يوشۇرۇن دەۋردە كېسەللەندۈرگۈچى ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز)، جاراسىم (مىكروب) لار بىر ياقتىن تەرەققىي قىلىپ بەدەننىڭ مۇداپىئە ئاممىلىرىغا ھۇجۇم قىلىۋاتقان، يەنە بىر ياقتىن بەدەننىڭ قوغدىغۇچى قۇۋۋەتلىرى مەزكۇرلارغا قارشى كۈرەش ئېلىپ بېرىۋاتقان دەۋردىن ئىبارەت بولۇپ، ئەگەر بەدەن ئىچكى ئاممىلىرى كۈچلۈك كەلسە كېسەللىك بەلگىلىرى يۈز بەرمەي ئوفۇنەت، جاراسىملار دەفئى بولىدۇ. ئەگەر ئۇلار غالىب كەلسە كېسەللىك ئالامىتى بارلىققا كېلىپ، كېسەللىك ئىككىنچى باسقۇچقا ئۆتىدۇ. ئەمما بۇ چاغدىمۇ بەدەننىڭ قارشى كۈچلىرىنىڭ كۈرىشى يەنىلا داۋام قىلىدۇ. كېسەللەندۈرگۈچى ئاممىلار بارغانسېرى كۈچىيىپ بەدەننىڭ ئىچكى ئاممىلىرى بارغانسېرى ئاجىزلاشقان، كېسەللىك يۇقىرى پەللىگە چىقىپ كېسەل كىشى ھەر خىل دەرىجىدە ئازابلانغان دەۋر كېسەللىك ئەۋج ئالغان دەۋرى بولىدۇ. بۇ چاغدا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈرسەتكۈچى ئاممىلىرى كۈرۈنۈشتە مەغلۇپ بولغاندەك كۈرۈنسىمۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇلار كۈرەش جەريانىدا چېنىقىپ، قارشىلىقنى قايتىدىن

دىن كۆچەيتىۋاتقان بولىدۇ، نەتىجىدە كېسەللىكنىڭ قايتىش دەۋرى باشلىنىدۇ. كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىنى بۇنداق دەۋرلەرگە بۆلۈش شۇنىڭ ئۈچۈن مۇھىمكى، تېۋىپ ھەر بىر دەۋرنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن لايىق تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، بەدەننىڭ ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ۋە بەدەننى كۆچلەندۈرۈپ كېسەللىكنى تېزرەك يوقىتىشقا چارە قىلىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئايرىشتىن خەۋەرسىز بولسا، قارىغۇلارچە داۋالاش ئېلىپ بېرىپ كۆتكەندەك نەتىجە قازىنالمايدۇ.

كېسەل كىشىلەرنى داۋالاشتا كېسىلىنىڭ تۈرى، قۇۋۋىتى، كېسىلىنىڭ يېڭىدىن پەيدا بولغانلىقى ياكى كونىلىقى، تەبىئىي مىزاجى، يېشى، شەھرى، ھازىرقى ئەھۋالى، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق ئەھۋاللارغا جىددىي دىققەت قىلىش زۆرۈر. داۋالاش ئىشىدا ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا روھىي داۋالاش، ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش (پەرھىز) ۋە دورا ـ دەرمەكلەر ياكى قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش تەرتىپىنى چىڭ تۇتۇش پايدىلىق.

1. روھىي داۋالاش: ئىنسان جانلىق مەۋجۇدات بولۇپ، ئۇنىڭ ساغلام تۇرۇشىدا مېڭىنىڭ ۋە مېڭىنىڭ مەسئۇلى بولغان روھنىڭ رولى چوڭ، ئاغرىشىدىمۇ مېڭە ۋە روھنىڭ تەسىرى زور؛ ئەمدى بۇزۇلغان سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىمۇ مېڭە، ئەسەب ۋە روھنىڭ خېلى چوڭ رولى بار. مەسىلەن: بىر كېسەل كىشى ئۆز كېسەللىكىنىڭ ۋە ئۆز ھاياتىنىڭ ئاقىۋىتى ھەققىدە ئەندىشە ۋە گۇمان بىلەن قارايدىكەن، ساقىيىشقا

ئىشەنچىسى بولمايدىكەن، ئۇنداقتا ئۇ كىشىگە قىلىنغان ھەرقانداق ياخشى چارىلەرمۇ كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم بەرمەيدۇ. ئەكسىچە بىر كېسەل كىشى ئۈمىدۋارلىق روھى، تېۋىپقا قارىتا ئىشەنچ باغلىغان ھالدا داۋالانسا، گەرچە كېسىلى ئېغىر بولسىمۇ قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى كۈنسانا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ روھىي ئامىللارنىڭ كېسەللەرنى داۋالاش جەھەتتە زور ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋالىغۇچى تېۋىپ ئۆزىنىڭ مەسئۇلىيەتچان پوزىتسىيىسى، سىلىق مۇئامىلىسى، كېسەل كىشىگە ھېسداشلىق ئىپادىلىرى بىلەن داۋالانغۇچىلارغا ياخشى تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلارنىڭ ئىشەنچىسىنى قازىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا كېسەل كىشىگە روھىي جەھەتتىن مەدەت بېرىپ، كېسىلىنى ساقايتىش مۇمكىنلىكىنى ئەتراپلىق چۈشەندۈرۈشى، شۇنىڭدەك تېۋىپقا ھەمكارلىشىپ داۋالىنىش ئارقىلىق كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش تەدبىرلىرىنى ئۆگىتىشى لازىم؛ بۇ داۋالاشتىكى مۇھىم باسقۇچ.

2. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش: ئىنسانىنىڭ ھاياتى، سالامەتلىكى ئوزۇقلىنىشقا باغلىق، ئوزۇقلۇق بەدەندىكى ھاياتلىقنىڭ تايانچىسى، كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىپ ئۇنى يېڭىپ چىقىپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئىنسان بەدىنى ئوزۇقلۇققا تېخىمۇ مۇھتاج بولىدۇ. مەسىلەن: قىزىتما بار كېسەللەردە، بەدەندە سەرپىيات كۆچىيىپ كەتكەنلىكتىن ئوزۇقلۇق مادداىلىرى كۆپرەك يوقىلىدۇ. ئىچ سۇرغەن چاغلاردا بىر ياقتىن ئاشقازان ـ ئۆچەينىڭ ھەزىملىرى بۇزۇلۇپ ئوزۇقلۇق مادداىلار بەدەنگە ئولتۇرمىسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئىچ سۇرغەنسېرى

رى بەدەندىكى زاپاس ئوزۇقلۇق ماددىلىرى تېخىمۇ جىقراق يوقىلىدۇ ـ دە، بەدەنده ئوزۇقلىنىشقا ئېھتىياج ئاشىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ بەدەننى كۈچەيتىپ، كېسەللىكنى غەلىبىلىك يېڭىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىش لازىم؛ ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۈنتامىنلارغا باي بولۇشى زۆرۈرلۈكىنى هازىرقى زامان ئوزۇقلۇق ئىلمى تولۇق ئىسپاتلىدى. شۇڭا، تاماق بۈيرۈغاندا ئۈنتامىن مول، ئاسان هەزىم بولىدىغان، هەربىرمىللەتنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتى، پەسىل ۋە هەر بىر كىشىنىڭ ئىقتىسادىي ئەهۋالى، ئىمكانىيىتى، كېسەللىكنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى كۆرسىتىپ بېرىش كېرەك. پەقەت زۆرۈرلۈكنى تەكىتلەپلا، ئىمكانىيەتكە قارىماي پەرز بۈيرۇش بىر ياقتىن قىسمەن كىشىلەر ئۈچۈن ئوڭايسىزلىق تۇغدۇرۇپ قويۇشى، يەنە بىر ياقتىن، دىلىدا «ئىسىت، پالان نېمە بولسا مەن پاتراق ساقىيىپ كېتەر ئىدىم» دەيدىغان ئارمان، روهىي يۈك تۇغدۇرۇپ داۋالىنىش ئۈنۈمىگە سەلبىي تەسىر كۆرسىتىشى چوقۇم. شۇڭا پەرز بۈيرۇشتا قەدىمكى كىتابلاردىكى كۆرسەتمىلەرنى ئۆلۈك هالدا كۆچۈرۈپ كېلىپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

تاماقنىڭ سۈپىتى، تەرتىپلىك ئوزۇقلىنىش توغرىسىدا ئالدىنقى بابلاردا قىسقىچە توختالغانلىقىمىز ئۈچۈن قايتا تەكرارلىمايمىز.

3. دورا ـ دەرمەك، قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش: دورىلار بەدەننىڭ بوزۇلغان هەر خىل تەڭپۇڭلۇقلىرىنى تۈزىتىشتە بەدەنگە ياردەم بېرىدىغان مۇهىم ۋاستىدىن ئىبارەت. يەنە باشقا مەنىده ئېيتقاندا دورىلار تېۋىپنىڭ قورالى. قورال

ياخشى بولمىسا جەڭ قىلغىلى بولمايدۇ. دورا ئەشيالىرى ئۆزلىرىنىڭ هەر خىل خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئىچكى ئاممىلاردىكى بۇزۇلۇشلارنى قايتا تىكلەشكە ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بىراق، دورىنى هەممىگە قادىر بىردىنبىر ۋاستە دەپ ئېيتىش توغرا ئەمەس. چۈنكى هەر بىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە باشقا جەهەتلەردىكى ئالاهىدىلىكلىرى تۈپەيلىدىن كۆپ هاللاردا بىر كىشىگە پايدا قىلغان، ئوبدان ئۇنۇم بەرگەن دورىلار ئىككىنچى بىر كىشىگە پايدا قىلمايدۇ ياكى ياخشى ئۇنۇم بەرمەيدۇ. شۇڭا دورىلارنى مۇرەككەپ داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدىكى مۇهىم تەركىبلەرنىڭ بىرى دەپ قاراش كېرەك. دورىنى هەر كىشىنىڭ يېشى، مىللىتى، جىنسى، سالامەتلىك ئەهۋالى، كېسىلىنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، پەسىل قاتارلىق ئاممىلارغا ئاساسەن جانلىق هالدا قوللىنىش كېرەك. شۇنىڭدەك دورىلارنى تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتىگە ئاساسلىنىپ تۇرۇپ تاللاش، بىر قېتىمدا ۋە بىر كۈنده ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك مىقدارلىرىنى ئەتراپلىق ئويلىنىپ بېكىتىش لازىم. چۈنكى كونكرېت كېسەل كىشىنىڭ شۇ چاغدىكى مىجەزىدىكى ئۆزگىرىشكە ماس كېلىدىغان خۇسۇسىيەتلىك دورا ئىشلىتىلمىسە پايدا قىلمايدۇ؛ ئىچىدىغان مىقدار يېتەرلىك بولمىسا ئۈنۈم قازانغىلى بولمايدۇ. يەنە دورىنىڭ قايسى شەكىلىدىكى ياسالمىسىنى بېرىش كېرەكلىكىمۇ مۇهىم ئەهمىيەتكە ئىگە. يەنە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى، قايسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە قاراپ تاماقتىن بۇرۇن ياكى تاماقتىن كېيىن ئىچىش، نېمە بىلەن قوشۇپ ئىچىشلارغىمۇ دىققەت قىلىنىدۇ.

1. دورىلارنىڭ تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەتلەرگە بۆلۈنۈشى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدا دورا ئەشيالىرى بىرقانچە خىل خۇسۇسىيەتتە بولىدۇ، بۇ ئادەتتە دورىنىڭ «تەبىئىتى» دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بىر قىسىم دورىلار قۇرۇت ئىسسىق، بىر قىسىم دورىلار قۇرۇق سوغۇق، بىر قىسىم دورىلار ھۆل قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل سوغۇق دېگەن تەبىئەتلەرگە بۆلۈنىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇلار سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، ئىچ سۈرگۈچى، ئىچ تـوختاتـقۇچى، قانىنى راۋان قىلغۇچى، قىزىتما قايتۇرغۇچى دېگەندەك خۇسۇسىيەتلەرگە بۆلۈنىدۇ؛ بۇ نۇقتىنىڭ داۋالاش ئەمەلىيىتىدە رولى چوڭ. قەدىمدە ھازىرقى زاماندىكىدەك خىمىيۋى يوللار بىلەن دورىلارنى تەھلىل قىلىپ، ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ئېنىقلاپ چىقىشقا ئامال بولمىغان شارائىتتا، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قان ھەرىكىتىنى تېزلەتكەن دورىلار «ئىسسىق» تەبىئەتلىك، ئەكسىچە قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، سۈيدۈك مىقدارىنى ئاشۇرغان دورىلار «سوغۇق تەبىئەتلىك» دەپ پەرقلەندۈرۈلگەن. بۇ، بۇرۇنقى كىشىلەر ۋە قەدىمكى تېۋىپلىرىمىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى؛ ئۇنى قەدىرلىشىمىز، ئەمەل قىلىشىمىز لازىم.

ئىشلىتىدىغان دورىلىرىمىزنىڭ مەنبەئى ئۆسۈملۈك، ھايۋانات، مەدەنلەردىن ئېلىنغان بولغاچقا، ئۇلارنى ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك بولغان ھەر خىل ياسالما شەكىللەرگە كەلتۈرۈلىدۇ؛ بۇلارنىڭمۇ داۋالاش تەجرىبىلىرىدە ئۆزىگە خاس ئەھمىيىتى بار. مەسىلەن: كۆپ ھاللاردا جىددىي باشلانغان كېسەللەرگە قاينىتىپ بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۇنۇمى تېزرەك بولىدۇ. شۇڭا بۇنداق چاغلاردا قاينىتمىلار، مائۇلئۇسۇللار، ئەرەقلەر ئاساس، تالقان، مەجۇن دورىلار قوشۇمچە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سوزۇلما كېسەللەردە ئۇنىڭ ئەكسىچە بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى بار. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرىنىڭ شەكىللىرى مەجۇنات: تالقان (سۇفۇپ)؛ كۇمىلاچ (ھەب)؛ تابلىت (قۇرس)؛ قاينىتمىلار (مەتبۇخ)؛ كاشكاپ؛ گۈلقەنت؛ ئەرەقلەر؛ مەلھەملەر؛ ياغلار؛ شامچە؛ پاشويە؛ شەربەت ۋە قىيامىلار؛ سىركەنجۇبىل. بۇلاردىن باشقا قۇلاق، كۆز، بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرى؛ قاينىتىپ تەييارلاپ بەدەننىڭ ئاغرىق جايىغا بەلگىلىك ئېگىزلىكتىن قويۇپ داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرىمۇ بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئاتالمىلىرى بار.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياسالما تۇرلىرىنى مۇڭاپىق تاللاپ ئىشلىتىشنىڭ داۋالاشتىكى رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاش ئادەتتە تۆۋەندىكىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ: تاسادىپىي زەخمىلىنىشلەر تۇپەيلىدىن يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەردىن باشقا ھەرقانداق كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا، خىلىتلەرنىڭ تەڭلۇڭلۇقى (مۇڭازىنىتى) دا ئۆزگىرىش بولىدىغانلىقى مۇھىم سەۋەب ھېسابلانغاچقا، دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن بەدەنىدە ئېشىپ كەتكەن (ئۇستۇنلۇكىنى ئېگىلىۋالغان) خىلىتنى قوغلاپ چىقىرىپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇش بە-

رىنچى نىشانە قىلىنىدۇ. شۇڭا، ئاۋۋال مەزكۇر خىلىتنى پە-
شۇرۇش ئۈچۈن پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن ئۇلارنى
سۈرۈپ چىقىدىغان (مۇسھىل) دورىلارنى بېرىپ بەدەننى تازە-
لاش كېرەك. بۇ مەقسەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان خىلىت سۈر-
گىلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

① قان كۆپىيىپ كەتكەندە ياكى قويۇلغاندا ئىشلىتىلىدىغان
دورىلار: سەندەل شەربىتى، ئەينۇلا سۈيى، ئارپىبەدىيان قاينات-
مىسى، شاھتەررە قاينىتمىسى قاتارلىقلار. سۈيۇلغان قانىنى ئەس-
لىگە كەلتۈرىدىغان دورا كابۇل ھېلىلىسىدىن ئىبارەت. چۈنكى
قانىنىڭ سۈيۇقلىشى كۆپىنچە قانغا بەلغەم ماددىسى قوشۇلغاندىن
بولىدۇ؛ شۇڭا بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدىغان يۇقىرى دورا لازىم.

② سەپرانى مۆتىدىللەشتۈرگۈچى دورىلار؛ ئىسپىغۇل، بە-
ھى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپا بېدە-
يان، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، قۇرۇق يۇمغاق-
سۈت، سەندەل، ئوسۇك ئۇرۇقى، كاپۇرلاردىن ئىبارەت.

دىققەت: ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنىڭ ئىچكى تەركىبىدە زەھەر
بولىدىغانلىقى سەۋەبلىك، ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنى يانجىماي، ئۇ-
نىڭ شىرىلىك سۈيى (لوئابى) نى ئىشلىتىش كېرەك. يەنە سې-
مىزئوت، كاسنە ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرىنى بېرىش مۇمكىن.
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سۇغا چىلاپ، سۈيىگە ناۋات ياكى شېكەر
سېلىپ بېرىلسە تېز تەسىر قىلىدۇ؛ كاپۇر بەك سوغۇق، ئۇنىڭ-
دىن ئىككى تال بۇغدايدەك بېرىلسە كۇپايە قىلىدۇ.

③ بەلغەمنى تەڭشەيدىغان دورىلار: ئارپىبەدىيان، رۇم
بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زىرە، دارچىن، بۇلارنى قاينە-

تىپ بېرىش پايدىلىق. ئانچە قىزىتما پەيدا قىلمىغان شور بەل-
غەمنى سۈرۈشكە سېرىق ئوت ئۇرۇقى ناھايىتى ياخشى. بۇنىڭ-
دىن تاشقىرى، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ماددەتۇلھايات،
مەجۇنى زەنجۇبىللارنىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ، قىزىتمىسى بولسا
قىزىلگۈل تابلىتى، بوزۇرى سىركەنجۇبىلى ۋە گۈلقەنت بېرىلە-
دۇ.

④ سەۋدانى تەڭشەيدىغان دورىلار: گاۋزىبان، تاۋۇز ئۇرۇ-
قى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۇر، قۇرۇق ئۇزۇم؛ مۇرەككەپ
دورىلاردىن ئامىلە نۇشدارى بەك ياخشى، يەنە گاۋزىبان شەربىتى
بېرىش مۇمكىن.

2. قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە بېرىش

خىلىتلار تازىلانغاندىن كېيىن كېسەللەرنى داۋالاشتا بەزىدە
بەلگىلىك دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق قۇستۇرۇپ ياكى ئىچىنى
سۈرگۈزۈپ، بەدەننى تازىلاپ، ئاندىن رەسمىي دورا بېرىشكە
كىرىشىلىدۇ؛ بۇ تېبابەتتىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن بىرى بو-
لۇپ، ئەمەلىي ئەھمىيىتى بار، لېكىن قۇستۇرىدىغان دورىلار-
نىڭ زەھەرسىز، زەرەرسىز بولۇشىغا دىققەت قىلىنمىسا بولمايە-
دۇ. ئىلمان سۇ، تۇرۇپ سۈيى، سىركەنجۇبىل، ھەسەللەردىن
پايدىلىنىپ قۇستۇرغان ياخشى. مەسىلەن: تۇرۇپ سۈيىنى ئىچ-
كۈزۈپ ياكى تۇز سۈيىنى ئىچكۈزۈپ ئارقىدىن ھەسەل بېرىلسە
كېسەل بىردەمدە قۇسىدۇ. بەزى تاماقلارمۇ قۇستۇرىدۇ. مەسە-
لەن: ئۇماچتىن كېيىن ھەر خىل قالايمىقان نەرسىلەر ئىچكۈ-

زۇلسە كۆڭۈل ئېلىشىپ دەررۇ قۇسۇپ مەيدىنى تازىلايدۇ.

سۈرگە دورىسى بېرىش: سۈرگە دورىلىرىنى بىۋاستە بەرگەنگە قارىغاندا ئاۋۋال تۈرىۋۇت، يانتاق شېكىرى قاتارلىق يۇمشاقۇچى (مۇلەييىن) دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن سۈرگە (مۇسهىل) دورىلارنى بەرگەن ياخشى. بۇنداقتا ئاسان سۈرىدۇ. قورساقنى ئاغرىتمايدۇ. سۈرگە دورىلىرى سانا قاينىتمىسىغا ئوخشاش دورىلار بولسا، دورىنى ئىچكەندىن كېيىن قاينىق سۇ بەرمەسلىكى بولىدۇ. ئەگەر دەندە كۆمۈلسىغا ئوخشاش كۆمىلاچ سۈرگە دورىسى بېرىلسە، ئارقىدىن بىر - ئىككى پىيالە قاينىق سۇ ئىچىپ بېرىش؛ ئاستا مېڭىپ ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما ئىچى سۈرۈلمىگىچە تاماق، بىر نەرسە يېمەسلىك، ئۇخلىماسلىق لازىم. قەي دورىسى، سۈرگە دورىلار ئىشلەتكەندىن كېيىن كۆڭۈل ئېلىشسا پىياز، ئالما، بېھى قاتارلىقلارنى پۈراپ بەرسە بولىدۇ. يۇمغاقسۇتنى چاينىسىمۇ بولىدۇ؛ ئەگەر بەك سۈرمىسە ھەمەلچە بىلەن ھەمەل قىلىپ ئىچىنى تازىلاش مۇمكىن.

3. قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش

دورا - دەرمەكلەر بىلەن داۋالاشتىن تاشقىرى، ئۇيغۇر تېبابىتىدە قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بار. ئۇلارنىڭ ئەڭ ئاددىيلىرى قانسىز لوڭقا (شەخەك) قويۇش، تېرىنى سەل تىلىپ قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇشلاردىن ئىبارەت؛ ھىجامەت قويۇش بەزى چاغلاردا تومۇردىن قان ئېلىش-

نىڭ ئورنىنى باسىدۇ. مۇرەككەپرەكلىرى — قان ئېلىش، سۇنۇقلارنى تېڭىش، چېقىقلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈش، جاراھەتلەرنى تېڭىش، كۆيدۈرگىنى داغلاپ داۋالاشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

يۇقىرىقىلاردەك قول ئەمەلىيەتلىرىدىن تاشقىرى، پۈت - قوللارنى كېسىپ تاشلاش، قورساقنى يېرىش، باشقا ئەزالارنى يېرىپ داۋالاش تېخنىكىلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قەدىمكى چاغلاردا خېلىلا تەرەققىي قىلغان، كۆپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، قەدىمكى تېبابەت كىتابلىرىدا بۇ خىل قول ئەمەلىيەتلىرىنى يېرىش ئىلمى (ئىلمىي جەرراھىيە) ۋە يېرىپ داۋالىغۇچى تېۋىپنى «جەرراھ» دەپ ئاتايدۇ؛ جەرراھلىق ئىلمى قەدىمدە تەرەققىي قىلىپ مېڭىنى يېرىپ داۋالاش دەرىجىسىگە يېتىپ بارغان. ئوپېراتسىيە «دەستكارە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ توغرىدا تارىخىي خاتىرىلەر خېلى نۇرغۇن. مەسىلەن: يۇەن سۇلالىسى (چىڭگىزخان ۋە ئۇنىڭ ئەۋلادلىرىنىڭ ھۆكۈمرانلىق قىلغان دەۋرى — مىلادى 1280 - يىلدىن 1367 - يىلىغىچە ئۆتكەن دەۋر) دە يەنى بۇنىڭدىن تەخمىنەن 6 ~ 7 يۈز يىل بۇرۇن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ جەرراھلىق ساھەسىدە زور ماھارەت قازانغانلىقى، شۇ سۇلالە توغرىسىدا خەنزۇ تارىخچىلار تەرىپىدىن يېزىلغان تارىخىي ئەسەرلەردىمۇ بار. يولداش دەي يېڭىشىڭ ئۆزىنىڭ «تېببىي - دورا جەھەتتىن شىنجاڭنىڭ ۋەتىنىمىزنىڭ ئىچكى قىسمى بىلەن بولغان زىچ مۇناسىۋىتىگە بىر نەزەر» دېگەن ماقالىسىدا مۇنداق كۆرسەتىدۇ: «... موڭغۇل ھۆكۈمرانلار كۆپلىگەن ئۇيغۇر زىيالىلىرىنى ۋە قابىلىيەتلىك

كىشىلىرىنى يۇمن سۇلالىسىنىڭ ھۆكۈمرانلار گۇرۇھىغا تارتىپ كىرگەنلىكتىن، نۇرغۇن ئۇيغۇر ئاھالىلىرى ئۇلارغا ئەگىشىپ ئىچكىرىگە بېرىپ ئولتۇراقلاشقانىدى. ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس داۋالاش ئۇسۇلى ۋە يۇكسەك تېببىي سەنئىتى خەنزۇ ئاممىسىنىڭ ھۆرمىتى ۋە ماختىشىغا ئىگە بولغان.»

ئەمما كېيىنكى 50 ~ 60 يىلدىن بۇيان شىنجاڭدا جەرراھلىق ساھەسىدە كۆزگە كۆرۈنگىدەك تېۋىپلار يېتىشىپ چىقالمىدى، غەرب تېبابىتى شىنجاڭغا كىرگەندىن كېيىن، قەدىمكى جەرراھلىقنىڭ ئورنىنى ھازىرقى جەرراھلىق ئۇسۇلى ئىگىلەپ، خەلقنىڭ ھاياتىنى قوتقۇزۇش ۋە داۋالاشقا ئاساسىي تايانچ بولۇپ كەلمەكتە.

4. قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇپ داۋالاش

سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قانغا قوشۇلۇپ قالغان بولسا ياكى سەپرا، بەلغەم، سەۋدالار ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىۋالغان بولسا تومۇرلاردىن قان ئېلىش بىلەن بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن. قان ئېلىش ھەرقايسى كېسەلدە ئاغرىق كىشىگە سۈرگە بەرگەنگە ئوخشاش بولىدۇ. قانىنى ھەرىكەتسىز كۆك تومۇر (ۋەرىد) دىن ئېلىنىدۇ. لېكىن قان ئېلىش نازۇك بىر ئەمەلىيەت بولۇپ، ئەگەر بىخەستەلىك قىلىپ ھەرىكەتلىك تومۇر (شىريان) غا تېگىپ كەتكۈزۈپ تاشلاپ تېشىپ قويۇلسا، قان كۆپ چىقىپ كېتىپ ھاياتقا قورقۇنچ يېتىدۇ. بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش زۆرۈر. قان ئېلىشتا تۆۋەندىكى قائىدىلەرگە قەتئىي ئەمەل قىلىش

لازىم:

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

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

③ قان ئالغاندا كۆڭلى ئاينىپ يىقىلىپ چۈشىدىغان ئادەملەردىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە، نەشتەرنى ئۇرۇپ قان چىققاندىن كېيىن قانىنى ۋاقىتلىق توختىتىپ، باسقان قولنى كۆتۈرۈپ قانىنى ئېلىپ يەنە ماڭدۇرۇپ، ئاشۇنداق بىرقانچە قېتىم ئۇزۇپ - ئۇزۇپ ئېلىنسا كۆڭلى ئاينىمايدۇ.

④ قان ئالدۇرغان كۈندە ئېغىر تاماقلارنى، خۇسۇسەن گۆش يېمەسلىك كېرەك.

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

⑥ قان ئالىدىغان نەشتەر تازا بولۇشى شەرت.

5. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار ۋە ئۇلارنىڭ نامىلىرى

ئادەتتە كۆپرەك قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار: قېپال، ئەكـ

ھەل، باسلىق، ئۇسەيلىم، سافىن، ئىرقۇنىنسا دەپ ئاتىلىدۇ. غان تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ.

قېپىال تومۇرى: قول باش بارماقلىرىنىڭ ئۈدۈلىغا كېلىدىغان تومۇردىن ئىبارەت، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا باش ۋە يۈزدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئەكھەل تومۇرى: يەتتە ئەزا تومۇرى: ئۇ كۆرسەتكۈچ بارماق ئۈدۈلىدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا بەدەننىڭ ھەممە يېرىدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ.

باسلىق تومۇرى: ئوتتۇرا قول ئۈدۈلىدىكى كۆك تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا گەدەندىن تۆۋەندىكى، ئاياغتىكى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇ تومۇردىن تولاراق جەينەك ئېچكى يۈزىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئاستىدا قىزىل تومۇر بار، دىققەت قىلىش لازىم.

ئۇسەيلىم تومۇرى: چىمچىلاق ئۈدۈلىدىكى تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا ئېچكى ئەزالاردىكى، تۆۋەنكى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

سافىن تومۇرى: ئاياغنىڭ ئېچكى ھوشۇقىدا باش بارماق ئۈدۈلىدىكى تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا يوتىنىڭ قېچىشىشى، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قېچىشىشىغا پايدا قىلىدۇ، ھەيزىنى ماڭدۇرىدۇ.

ئىرقۇنىنسا تومۇرى: پاچاقنى تاڭغاندا بوغۇم - بوغۇم بولۇپ كۆرۈنىدىغان تومۇر بولۇپ، سافىن تومۇرىدىن قان ئالغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقىلىرى بولسىمۇ بۇ يەردە ئۇ ھەقتە توختالمىدۇق. قان ئالىدىغان نەشتەرلەر تازىلىنىپ جاراسىم (مىكروب)

لاردىن خالىي قىلىنىشى، قان ئالغۇچى جەرراھمۇ قولىنى تازىلاپ، ئاندىن قان ئېلىشى شەرت. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن قان ئالغان ئورۇننى تېڭىپ قاننى توختىتىش، قان ئالدۇرغۇچىغا قويۇق چاي ئىچكۈزۈش، دەم ئالدۇرۇش كېرەك.

قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدىغان بىر چارە زۇلۇك قۇرتى چاپلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ئىبارەت. زۇلۇك قۇرۇتى بىر خىل قان شورىغۇچ قۇرت بولۇپ، قايسى ئەزادىن قان ئالماقچى بولساق شۇ يەرگە چاپلاشتۇرۇپ قويۇلسا، قۇرت تېرە ئارقىلىق قاننى شورايدۇ. ئۇنىڭ ئۆزى چوڭىيىپ ئېسىلىدۇ، كۈچ بىلەن تارتىپ بەدەندىن ئاجرىتىش مۇمكىن ئەمەس، ئاغزى ئەتراپىغا تۈزلۈق سۇ تامغۇزۇلسا ئۇ ئۆزلۈكىدىن ئاغزىنى بوشىتىدۇ. زۇلۇكنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن مەزكۇر جاينى تېڭىپ قان توختىتىلىدۇ. زۇلۇك قۇرتى ئۆزىدىن بىر خىل ماددا ئىشلەپچىقىرىپ قاننى سۈيۇلدۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا زۇلۇك قويغان جاينىڭ قېنى ئاسان توختىمايدۇ.

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

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

يۇقىرىدا بىز ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇ-

لى سۈپىتىدە قان ئېلىش چارىسىنى تونۇشتۇردۇق. زامانىۋى غەرب تېبابىتى رايونىمىزغا تېخى كىرمىگەن چاغلاردا ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق بەزى كېسەللەردە قان ئېلىش ئارقىلىق كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىللىتىلگەنىدى؛ ئەمما قان ئېلىش ئۇسۇلى ھازىر تېبابىتىمىزدە كۆپ قوللىنىلمايدىغان بولۇپ قالدى. شۇنىڭ ئۈنۈمى ۋاقىتلىق پايدىسى بولغانىدەك تۇرسىمۇ، كېسەل كىشىنىڭ ھاياتىدا خېلى ئېغىر ئاسارەت قالدۇرىدۇ. بەزىلەر قان ئالدۇرۇشقا ئادەتلىنىپ قېلىپ، قان ئالدۇرمىسا ئۇستىخانلىرى ئېغرىلىشىپ، بەدەنلىرى كىرىشىپ، ئىچى تىت ـ تىت بولىدۇ. غان ئەھۋاللارغا يولۇقىدۇ. ھەمىشە قان ئالدۇرغانلىقتىن بار-غانسېرى ئاجىزلاپ كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا قان ئېلىش ئۇسۇلىنى تەكىتلەشكە ئانچە ئەرزىمەيدۇ.

كېسەللىك قىسمى

بىز، كىتابىمىزدا كۆپ ئۇچرايدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر توغرىسىدىلا سۆزلەيمىز. باشقا كېسەللىكلەر ھەققىدە «قانۇنچە»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قوللانمىسى» قاتارلىق ئەسەرلەرگە قارالسا بولىدۇ.

سۆزلەشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، بەدەننىڭ تۈزۈلۈشى بويىچە ھەرقايسى ئەزادا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان مۇھىم كېسەللىكلەر، ئۇلارنىڭ سەۋەبى، داۋاسى تونۇشتۇرۇلىدۇ. دورىلار جەھەتتىن ئىلاجى بار ئۆز يېرىمىزدىن چىقىدىغان، ئاسان تېپىلىدىغان، ئەرزان دورا ئەشيالاردىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ ۋە قىسمەن ئەنئەنىۋى دورا نۇسخىلىرىمۇ كۆرسىتىپ ئۆتۈلىدۇ. ھەرقايسى ئەزادىكى كېسەلنى سۆزلەشتىن بۇرۇن، شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات بېرىلىدۇ.

بىرىنچى باب
باش، مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى

باش ئاداەم بەدىنىدىكى ئەڭ ئالىي قوماندانلىق مەركىزى بولغان مېڭىنىڭ جايلىشىش ئورنى بولۇپ، سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ باش تېرىسى، باش سۆڭىكى ۋە مېڭىدىن تۇزۇلگەن. باش تېرىسىدە زىچ بولغان تۈك بەزلىرى بولۇپ، بۇ چاچنى شەكىللەندۈرىدۇ، باش سۆڭىكى جەمئىي 29 پارچە بولۇپ، مېڭە باش سۆڭەكلىرى (سەككىز پارچە)، يۈز - باش سۆڭەكلىرى (15 پارچە) ۋە ئاڭلاش سۆڭەكلىرى (ئالتە پارچە) قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

مېڭە — مېڭە باش سۆڭىكىنىڭ ئىچىگە جايلاشقان بولۇپ، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولىدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلىنىدۇ. ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى ئەڭ تەرەققىي قىلغان بولۇپ، ئىككى چوڭ مېڭە يېرىم شار شەكلىنى ھاسىل قىلىدۇ. چوڭ مېڭە يېرىم شارىنىڭ سىرتقى يۈزىدە بىر قەۋەر سۇر ماددا بولۇپ، ئۇ چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئوتتۇرىچە قېلىنلىقى 3 - 2 مىللىمېتىر كېلىدۇ. پوستلاق قەۋەتتىنىڭ يۈزىدە نۇرغۇن ئويمان ئېرىقچە ۋە كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان پۈرمىلەر بولۇپ، ئۇلار چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ سىرتقى يۈزىنى زور دەرىجىدە ئاشۇرىدۇ. چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتى نېرۋا سىستېمىسىنىڭ بەدەندىكى فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلە-

رنى تەڭشەيدىغان ئەڭ ئالىي قوماندانلىق مەركىزى بولۇپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ھەرىكەت ۋە سەزگۈسىنى ئۇنىڭدىكى مۇئەييەن ئورۇنلار باشقۇرىدۇ. مۇھىمراق بولغان نېرۋا مەركەزلىرىدىن گەۋدە سەزگۈ مەركىزى، نۇتۇق مەركىزى، كۆرۈش مەركىزى ۋە ئاڭلاش مەركىزى قاتارلىقلار بولۇپ، ئەگەر چوڭ مېڭە پوستلاق قىسمىدىكى مەلۇم ئورۇن زەخمىگە ئۇچرىسا، شۇ دائىرىدىكى باشقۇرغۇچى مەركەزنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

كىچىك مېڭە بولسا، مېڭە سېپىنىڭ ئەڭ ئارقىسىغا، چوڭ مېڭىنىڭ ئارقا تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان. كىچىك مېڭە ئادەم تېنىنىڭ ھەرىكىتىدە گەۋدىنىڭ مۇۋازىنىتىنى ساقلاش، مۇسكۇللارنىڭ چىڭلىق دەرىجىسىنى تەڭشەش، ئىختىيارىي ھەرىكەتلەرنى تەڭشەش قاتارلىق روللارنى ئويناىدۇ. ئەگەر كىچىك مېڭىدە كېسەللىك يۈز بەرسە كۆزنى يۇمۇپ ئۆرە تۇرغىلى بولمايدۇ. ماڭغان چاغدا مەستەك ئوخشاش ماڭىدۇ. ھەرىكەت توغرا بولمايدۇ. نازۇك ھەرىكەتلەرنى ئورۇنلىيالمايدۇ.

مېڭە غولى — چوڭ مېڭىنىڭ ئاستىغا جايلاشقان بولۇپ، مېڭىنىڭ يۇلۇنغا ئۆتۈشۈدىغان داۋامىدىن ئىبارەت. مېڭە غولىدا كىچىك مېڭىنىڭ تۆۋەنكى تەرىپى، ئوتتۇرا مېڭە، كۆۋرۈك مېڭە ۋە ئۇزۇنچاق مېڭە قاتارلىقلار مېڭە غولىنى تەشكىل قىلىدۇ. مېڭە غولىنىڭ ئاستى يۇلۇنغا تۇتاشقان بولۇپ، مېڭە غولىدىكى سۇر مادىدا بەدەننىڭ نېگىزلىك ھاياتىي پائالىيەتلىرىنى تەڭشەيدىغان بەزى مەركەزلەر بولىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ ھەرىكەت مەركىزى، نەپەسلىنىش مەركىزى قاتارلىقلار.

بۇ مەركەزلەر زەخمىلەنسە، دەرھال يۈرەك سوقۇش قالايمىقانلىشىپ، قان بېسىم تۆۋەنلەش ۋە نەپەسلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىق بىرقاتار تۆۋەنلەش ۋە نەپەسلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىق بىر قاتار ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. مېڭە غولىدىكى ئاق ماددا ئىچىدە يەتكۈزگەن باغلاملار بولۇپ، ئۇلار زەخمىلەنسە بويۇن، گەۋدە، قول - پۇتلارنىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكىتىدە توسالغۇ پەيدا بولىدۇ.

1. باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى ئەرەبچە «سۇداۋ» ، «ئەمرازى سەر» ، پارسچە «دەردى سەر» ، خەنزۇچە توۋتوڭ (头痛) ، لاتىنچە «سېفالگىيە» (cephalgia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

باش ئاغرىشنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن. مۇھىملىرى ئاپتاپ ئۆتكەندە، سوغۇق ئۆتكەندە، زۇكامدا ۋە ھاراق - شاراب ئىچكەندىن كېيىنكى كۈندە، جىنسىي ئالاقىدە ئارتۇقچە ھەرىكەت قىلغاندا، باشقا ھەرىكەتلەردە، قان بېسىمى ئۆرلىگەندە، مېڭە ئۆسمىلىرىدە، ھەزىم ناچارلاشقاندا، كۆز كېسەللىكلىرىدە ۋە باشقا بىرقاتار كېسەللىكلەردە باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، باش ئاغرىش مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ مېڭىدىكى بىر خىل ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى:

باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن ئالامەتلىرىنى بىر خىل بولمايدۇ. ئاپتاپ ئۆتكەندە، يۇقىرى ھارارەتلىك ئىش ئورۇنلىرىدا ئىسسىق ئۆتكەندە باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، گايىدا تومۇرى پەسلەپ، چىرايى سارغىيىپ يىقىلىپ چۈشىدۇ ياكى ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. سوغۇق ئۆتكەندە بولسا باش ئاغرىيدۇ. بۇرۇندىن سۇ قۇيۇلۇپ زۇكام ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ھاراق - شاراب ئىچكەندىن كېيىن باش چىڭقىلىپ ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. قان بېسىمى كۆتۈرۈلگەندە بولسا، باشنى بىر نەرسە باسقاندەك ئاغرىپ تۇرىدۇ. بەزىدە قاتتىق ھۆ تۇتۇپ كۈچىنىش بىلەن مېڭىگە قان چۈشۈش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. قان خىلىتى تۈپەيلىدىن باش ئاغرىسا يۈز - كۆزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. باش قىزىق بىلىنىدۇ. ئېغىرلىشىدۇ. تومۇرى تولۇق، يوغان بىلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئاغزى تاتلىق بولۇپ قان تېتىيدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىدۇ.

باشنىڭ ئاغرىشى سەپرا (قۇرۇق ئىسسىق) دىن بولسا، بىمارنىڭ چىرايى، تىلى، كۆزى سارغىيىدۇ. ئاغزى ئاچچىق بىلىنىدۇ. باش، يۈزلىرى قىزىق بولىدۇ. بۇرنى قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ (بەزىدە ئۇيقۇسى قاچىدۇ).

سەۋدا (قۇرۇق سوغۇق) دىن باش ئاغرىسا، كېسەلنىڭ چىرايى قارا كۆككە مايىللىشىپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، تومۇرى ئاستا سالىدۇ.

بەلغەم (ھۆل سوغۇق) دىن بولغان باش ئاغرىشتا باش ئېغىرلىشىدۇ، بەدىنى ئاق بولىدۇ، تېنى سۇس، تومۇرى ئاستا ۋە يوغان سالىدۇ.

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

داۋاسى:

باش ئاغرىشنى سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش لازىم. ئەمما تۆۋەندىكى ئىلاجلار ھەرقانداق باش ئاغرىقىغا بىردەك مەنپەئەت قىلىدۇ:

1. ئىنەكپىتى (ئابدىمىلىك) يىلتىزى بىلەن زەنجىۋىل (ئاق چەشكى) نى سۇدا ئېزىپ باشقا چېپىش كېرەك. ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.
2. قارا سۆگەت يىلتىزىنى سۇدا سۈرۈپ باشقا چېپىش لازىم.
3. ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى ئۇچ قوشۇق سۇدا سۈرۈپ چېكىگە چاپسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
4. باشنى تۇتماي، پۇت ئالقىنىنى ئۇزۇن ئۇۋلاپ تۇتۇپ بەرسە باش ئاغرىقى توختايدۇ.
5. ياخشى ئاق چاينى دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.
6. سۆگەت چېچىكىنى سۇدا قاينىتىپ پۇتنى تىزغىچە يۇسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سەۋەبىگە قاراپ باش ئاغرىقىنى داۋالاش چارىلىرىمۇ ئوخ-

شاش بولمايدۇ:

ئاپتاپ، ئىسسىق ئۆتكەندە كېسەل كىشىنى سالقىن جايدا يانقۇزۇپ، بېشىغا سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە قويۇپ بېرىش، ئەينۇلا شۇمدۇرۇش، لىمون شەربىتى بېرىش كېرەك.

سوغۇق ئۆتۈشتىن باش ئاغرىغاندا باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بۇغداي كېپەكنى قورۇپ باشقا قويسىمۇ، لۆڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ سقىپ باشقا قويسىمۇ بولىدۇ.

باش ھۆل ئىسسىقتىن ئاغرىسا چىلان، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، قىزىلگۈلنى 15 گرامدىن ئېلىپ، ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇپ، بىر يېرىم پىيالە قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت ياكى ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سۆگەت يوپۇرمىقىنى قىزىلگۈل بىلەن بىللە قاينىتىپ بېشى ۋە پۇتىنى يۇسا بولىدۇ. سەۋادىن ئاغرىسا قارا ھېلىلە، غارىقۇن، سېرىق ئوت ئۇرۇقلىرىنى 18 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سۈزۈپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

كونا باش ئاغرىقىغا ھەببى شىپا ياخشى پايدا قىلىدۇ. (مۇرەككەپ دورىلار بابىغا قارالسۇن.)

سەپرادىن باش ئاغرىغاندا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان، تەرەنجىبىن، پونۇسلاردىن ياسالغان سۇرگە بېرىلىدۇ. كاپۇر، ئاق سەندەلنى سۇرۇپ كېسەلنىڭ بېشىغا چېپىلىدۇ؛ قىزىلگۈل، بىنەپشە، نېلۇپەر گۈللىرى پۈرتىلىدۇ.

سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقىدا، ھەببى سەبرە بېرىپ

ئىچى تازىلىنىدۇ.

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى 16.2 گرام، مەستىكى، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 3.9 گرامنى سوقۇپ يۇمشاقلاپ، ئارپىبەدىيان سۇيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ، بىر قېتىمدا 3 گرامدىن يېگۈزۈلىدۇ.

بەزىلەر باش ئاغرىغاندا باشنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيىدۇ، بۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى سوغۇق سۇ قان تومۇرلارنى تارايتىپ باش ئاغرىقىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ؛ شۇڭا، ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق.

قان بېسىمى ئۆرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشتا قىلىنىدىغان ئىلاجلار:

ئارپا كېپىكى، ئاق لەيلىگۈلى، نېلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىدە ئاغرىق كىشى پۇتىنى چىلاپ ئولتۇرۇپ تىزىغچە يۇيۇپ بېرىشى كېرەك.

بىنەپشىدىن 6 گرام، نېلۇپەردىن 9 گرام، ئەينۇلىدىن 15 گرام، چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، يېرىم چىنە قاينىق سۇدا دەملەپ، ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈش لازىم.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەردىن تاشقىرى، تارقىلىشچان زۇكام، كېزىك، زاتىل، بەزگەك، مېڭە كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۇرۇن ئىششىقى، كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، ھاراق بىلەن زەھەرلىنىش، ئىس تېگىشىلەردىمۇ باش ئاغرىيدۇ؛ بۇنداق چاغلاردا ئەسلى كېسەلى داۋالانسا باش ئاغرىشىمۇ توختاپ قالىدۇ.

2. يېرىم باش ئاغرىقى

يېرىم باش ئاغرىقى ئەرەبچە «شەقىقە»، پارسچە «دەردى شەقىقە»، خەنزۇچە پيەنتوۋتوڭ（偏头痛）، لاتىنچە «ھېمىكرانىيە» (hemicrania) ياكى مىگرىن (migrin) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

مېڭە تومۇرلىرىنىڭ تارتىشىۋىلىشى ۋە بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا، شۇنىڭدەك بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. تۇتقاقلىق ھالدا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ. ئاياللاردا ئاغرىقنىڭ تۇتۇشى ھەيز كۆرۈش ۋاقتى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئالامىتى:

كۆز ئىچكى بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن كېسەل كىشىدە ھارغىنلىق، بىئارامىلىق ئەھۋاللىرى بولۇپ، كۆز ئالدىدا چۈمۈن ئۇچقاندەك ياكى ئوت چاقنىغاندەك بولىدۇ. ئاغرىيدىغان تەرەپتىكى كۆزنىڭ كۆرۈشى قىسقا مۇددەت دەخلىگە ئۇچراپ ياخشى كۆرەلمەي قالىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ھۆ بولىدۇ. بۇنداق خەۋەرچى بەلگىلەر ئۆتۈپ بىر قانچە مىنۇت ياكى يېرىم سائەتتىن كېيىن (گاھىدا 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن) باش ئاغرىقى باشلىنىدۇ. ئاغرىش تولاراق چېكىدىن باشلىنىپ تەدرىجىي باشنىڭ يېرىمىنى ياكى ھەممە

قىسمىنى قاپلاپ كېتىدۇ. ئاغرىۋاتقان تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىدە سېزىملار ئۆزگىرىشى، كالپۇك، قول ـ پۇتلار قولاشقاندەك بىلىنىشى مۇمكىن. بەزىلەردە قەۋزىيەتلىك ياكى ئىچ سۇرۇش كۆرۈلىدۇ. كۆزنى ئاچالماي قالىدۇ، يۈز تارتىرىدۇ، پۇت ـ قوللار مۇزلايدۇ، كۆز چانقىنىڭ ئەتراپى ۋە بىر تەرەپ يۈز ئاغرىيدۇ.

كۆپىنچە باشنىڭ ئاغرىشى بىر سائەتتىن يېرىم كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ، ئەمما گاھىلاردا بىرنەچچە كۈن ئۈدا ئاغرىپ قويۇپ بېرىدۇ. بەزىلەردە ئاغرىق كۈندۈزى تۇتۇپ، كېچىسى قويۇپ بېرىدۇ. پات ـ پات تۇتۇش ئادەت بولۇپ قالىدۇ ياكى بىرنەچچە ئايدا، بىر يىلدا بىر ـ ئىككى قېتىم تۇتۇشمۇ مۇمكىن. ئاغرىق تۇتۇشتىن بۇرۇن ياكى كېيىن كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ. بەزىدە قۇسقاندىن كېيىن باش ئاغرىقى پەسىيىپ مۇ قالىدۇ.

داۋاسى:

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

2. ئاچچىق قېتىقنى پىياز سۇيى بىلەن چېپىش لازىم.

3. ئۆچكە مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كىچىك ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن خېمىر قىلىپ ماڭلايغا تېڭىش كېرەك.

4. كۆكنار، كونا قوي يېغى، قۇدۇق سۇيى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، قايىنىتىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ سۇيى

قالمىغاندا ئېلىپ باشقا چاپسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

5. ۋاك (ئىتياڭقى) نىڭ ئۇرۇقى 12 گرام، رەۋەن 7.5 گرام زەنجۈبىل، ئەرەب يېلىمى 3 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى 6 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ (ھەب) تەييارلاپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا ئىككى داننىدىن ئىچىش كېرەك.

6. يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 250 گرام، زىرە، سېرىق ھېلىلە پوستى، رۇم بەدىيان 60 گرام، قارا ھېلىلە، ئاق توغرىغۇ، ئارپىبەدىيان، 30 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمىي دورىلار مىقدارىدىن 2 ھەسسە مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەيدۇ.

7. ھەببى شىپا شەقىقە ئۇچۇن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ؛ يەنە ھەببى قوقىيا بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: سەبرى سۇقۇتى، ئاچچىق ئەمەن، مەستىكى، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا. ئاچچىق تاۋۇز تالقىنى (شەھمەنزەل) يېرىم ھەسسىدىن، سوقۇپ تاسقاپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۇمىلاچ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچكۈزۈش لازىم.

8. تەرەنجىبىن 3 گرام، ئادراسمان 1.5 گرام، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

9. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كېۋەز يىلتىزى، ئېشەك قومۇشىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناتسىپ، سۇيىدە باشنى يۇيۇپ، تىرىپى باشقا تېگىلسا تەرلىتىپ ئاغرىقنى باسىدۇ.

10. مامىرانچىن 18 گرام، چايان (سېرىقئېشەك) 1.5 گرام، قىزىل سىر 3 گرام، ئاق شېكەر 27 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4.5 گرام قايناق سۇغا چىلاپ ئىچىلىدۇ.

11. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش قوزغىلىپ، باش ئاغرىقى تۇتقاندا ئىككى چېكىدىكى تومۇرلار كۆپۈپ لوقۇلداپ ھەرىكەتلەنگەنلىكى بىلىنىپ تۇرىدۇ. شۇ چاغدا چاچ چېگرىسى ئاستىدىن لوقۇلداپ ئۇرۇۋاتقان تومۇرنى تېپىپ، تېرىنى ھاراق، ئىسپىرت بىلەن سۈرتۈپ، چوڭ يىڭنىنىڭ ئۇچىنى ئوتقا تۇتۇپ تازىلاپ، تېرىنى قەۋەت - قەۋەت بويىچە يىڭنە ئۇچىدا تىتىپ تومۇرغا يېتىپ بېرىپ تومۇرنىمۇ يىڭنە ئۇچىدا ئېلىپ قان چىقىرىلىدۇ. قان ئەركىن ئېقىپ تاكى بويۇنغىچە چۈشسە ئاندىن قانىنى توختىتىش كېرەك. مۇشۇ ئۇسۇلدا 2 ~ 3 قېتىم قان ئېلىۋەتسە شەقىقە قايتا قوزغالمايدۇ. قانىنى ئوڭ تەرەپ ئاغرىسا سولدىن، سول تەرەپ ئاغرىسا ئوڭ چېكىدىن ئېلىش كېرەك. قان ئېلىشتىن بۇرۇن قولنى سوپۇنداپ يۇيۇش، تازىلىققا قاتتىق رىئايە قىلىش لازىم.

3. باش قېيىش

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

سەۋەبى:

باش قېيىش كۆپرەك ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى

بولۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭغا قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە مېڭە سلكىنىش، قۇلاق يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى كېسەللىنىشى، يېقىندىن كۆرۈش (قەسرۈلبەسەر)، يېراقتىن كۆرۈش (تەۋىلۇلبەسەر)، ئىچىملىك، نەشە قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىش؛ ئاپتاپ ئۆتۈش، قاتتىق ۋاستىلىرىدە باش قېيىش، قان ئازلىق، قان بېسىمى ئۆرلەش، قەۋزىيەت، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا قوشۇلۇپمۇ يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ قان ئازلىقنىڭ تەسىرى زور، چۈنكى قان ئاز كىشىلەر ئۇشتۇمتۇت ئورنىدىن قوپسا، مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرسىز بولغاچقا بېشى قېيىپ كېتىدۇ؛ بۇ ئەھۋال ئەرەبچە «سەدىر» دېيىلىدۇ.

ئالامىتى:

قۇلاقتىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى تۇپەيلىدىن بولغان باش قېيىشتا باش قايىدۇ، ئاڭلاش سېزىمى دەخلىگە ئۇچرايدۇ. قۇلاق غوڭۇلدايدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ئازلىقتىن بولغان باش قېيىشتا كېسەل كىشى ئورنىدىن قوپقاندا كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئەتراپتىكى نەرسىلەر چۆرگىلەۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. بەزىدە چىرايى تاتىرىپ يېقىلىپ چۈشىدۇ (باشقا كېسەللىكلەردىن باش قېيىشلارنى ھەرقايسى كېسەلنىڭ ئۆزىدە سۆزلەيمىز).

داۋاسى:

بۇرنىغا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش، بولۇپمۇ ئىپار، قۇندۇزقەھرى، قەلەمپۇر يېغىنى پۇرىتىش كېرەك.

ئىككى دانە تاتلىق ئانار، بىر دانە ئاچچىق ئانار، بىر دانە بېھى ئېلىپ، ئانارنى دانىلاپ ئاندىن سقىلىدۇ. بېھىنى ئۇشۇ

شاق چاناپ سقسا سۇ چىقىدۇ. شۇ سۇنى ئىچكۈزۈپ بېرىش لازىم.

قېتىقنىڭ سېرىق سۇيى (مائۇلجەبىن) نى ئىچىشنىڭ پايدىسى بار، يەنە ئىتىرىغىل كەشنىز، مەجۇنى نۇجاھ بېرىلسە بولىدۇ 97 ـ نۇسخا، 134 ـ نۇسخا.

4. سەرئى

تۇتقاق كېسەل ئەرەبچە «سەرئى»، خەنزۇچە دېيەنجەن (癲痫)، لاتىنچە «ئېپىلېپسىيە» (epilesia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

مېڭىگە زەربە تېگىش، مېڭىدە ئۆسمە پەيدا بولۇش ياكى مەددە قۇرت تۇخۇملىرى ئورۇنلىشىپ قۇرتقا ئايلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن مېڭە بۆلۈمچىلىرىدە يېرىم توسۇلۇش (سۇددەئى غەيرىي تامما) ھاسىل بولۇش؛ بەلغەم، سەۋدا تۇپەيلىدىن مېڭە خىزمىتىدە بەلگىلىك ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كېلىشلەردىن بولىدۇ.

ئالامىتى:

بۇ كېسەل بالىلاردا، ياشلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ، تۇتقاق تۇتۇشتىن بۇرۇن كېسەل كىشىدە ئىچى تىت ـ تىت بولۇش، ئېزىلەڭگۈلۈك، قول ـ پۇتلىرى قولىشىش، كۆزىگە ئوت يالقۇنلىرى كۆرۈنۈشتەك بىر قاتار خەۋەرچى بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ. بەزى كېسەللەردە بۇنداق ئەھۋاللار بولمايدۇ، كېسەل كىشى ئۇشتۇمتۇت يېقىلىپ چۈشىدۇ. پۇت ـ قوللىرى تارتىشىدۇ، چىشلىرى كىرىشىپ

ئاغزىدىن ماغزاپـتەك كۆپـۈك چىقىـدۇ. 5 ~ 10 مىنۇت هوشسىز خارقىراپ ياتىدۇ. بەزىلەر چوڭ - كىچىك تەرەتلىرىنى تۇتالماي قالىدۇ، كېيىن ئاستا - ئاستا هوشىغا كېلىپ، بىر مەزگىل ماغدۇرسىزلىنىپ ئاندىن ئورنىدىن تۇرۇپ كېتىدۇ. كېسەل تۇتقاندىكى ئەهۋاللارنى ئېسىگە ئالالمايدۇ. ئېغىرراق بولغانلاردا ئەسەب قوزغالغانلىق ئالامەتلىرى بولۇپ، تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئۆز - ئۆزىدىن جۇدۇنلىنىپ، خىيالچانلىشىپ، مىجەزى چۈسلىشىپ كېتىدۇ - دە، بىر چىقىراپ يەرگە يىقىلىدۇ؛ يۇمۇلىنىدۇ، ئۆزىنى زەخمىلەندۈرۈۋالىدۇ.

تۇتقانلىقىنىڭ يەنە بىر خىل يەڭگىل تۇرىمۇ بار. بۇنداق كىشىلەر سۆز قىلىۋېتىپ سۆزلەشتىن توختاپ، كۆزى چەكچىيىپ قالىدۇ، قولىدىكى نەرسە چۈشۈپ كېتىدۇ. قىسقا بولغاندا بىر مىنۇت، ئۇزۇن بولغاندا 2 ~ 3 مىنۇت شۇ هالەتتە تۇرۇپ هوشىغا كېلىش بىلەن ئۆز مەشغۇلاتىنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىدۇ. بەزىلەردە تۇتۇشتىن بۇرۇن بۇرنىغا بىر تۇرلۇك سېسىق پۇراق پۇرىغاندەك بولۇپ يىقىلىدۇ. بەزىلەردە بىر نەچچە كۈن ئۈيقۇ بۇزۇلۇپ ئاندىن تۇتىدۇ، بەزىلەردە تۇتۇشتىن بۇرۇن غولى كىرىشىدۇ.

تۇتقاق كېسەل بەزى كىشىلەردە كۈندە بىرقانچە قېتىم تۇتىدۇ، بەزىلەردە ئايدا بىر - ئىككى، يىلدا بىرەر قېتىم تۇتۇشقا ئوخشاش تۇرلۇك شەكىللەردە بولىدۇ.

تۇتقاق تۇتقاندا ئوچاققا، سۇغا ۋە باشقا ئورۇنلارغا يىقىلىپ قېلىش سەۋەبلىك ئېغىر هادىسىلەرمۇ چىقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كېسىلى بار كىشىلەر ساقايغىچە هارۋا، ماشىنا، تىراكتور

قاتارلىقلارنى هەيدەش، ئوت - سۇ ئالدىدا، ئېگىزلىكتە ئىشلەشتىن چەتلەشتۈرۈلۈشى كېرەك.

داۋاسى:

كېسەل كىشى هوشسىزلانغان چاغدا تىلىنى چىشلىۋېلىشتىن ساقلاش ئۈچۈن، ئېغىزغا كەرگۈ سېلىپ قويۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر تال بارماقتەك يوغانلىقتا ياغاچنى يۆگەپ، چىش ئارىسىغا قىستۇرۇپ قويسا بولىدۇ. يەنە تىلى تاڭلاي تەرەپكە قاپلىشىپ نەپەس يولى توسۇلۇپ تۇنجۇقۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تىلىنى پات - پات تارتىپ تۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر مۇهىم كېسەل كىشى ئادەتتىكى چاغلاردا بەدەنىڭ سىرتىدىن ئىسسىقلىق ماي، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇشى، سوغۇقلىق نەرسىلەردىن پەرز قىلىشى، خاپىلىق قاتارلىق روهىي ئامىللاردىن يىراق بولۇشقا تىرىشىشى كېرەك. كېسەل تۇتقاندا دورا ئىچكۈزگىلى بولمايدۇ. قۇلىقى ۋە بۇرنىغا بادام يېغى تېمىتىش، قاپاق ئۇرۇقى يېغىنى تامغۇزۇش، ئىپار پۈرىتىش كېرەك. پۇت - قوللىرى ۋە چېكىسىنى ئۇۋۇلاپ ببرىشنىڭ بەلگىلىك پايدىسى بار.

1. سۇمبۇل، قارىمۇچ، سىيادان ۋە ئىپاردىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، ئىپاردىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم پۇراپ بەرسە، مېڭىنى قىزىتىپ كېسەلنىڭ تۇتۇشىنى ئازايتىدۇ ياكى توسىدۇ.

2. چاققاقئوت يىلتىزىنى چايقاپ تازىلاپ، ئۇششاق كېسىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈش

لازىم. ھەر كۈندە 7—3.5 گرام يىلتىز 500 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ 250 مىللىلىتىر سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ؛ يېڭى تەييارلاپ ئىشلەتكەن ياخشى.

3. تەرخەمەك پىلىكىدىن 60 گرام ئېلىپ كېسىپ، 3 پىيالە سۇ قويۇپ، 2 پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭغا ھەر قېتىمدا 60 گرام بۇدۇشقاق چۆپىنى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

4. سازاڭدىن 6 گرامنى قاياق سۇ بىلەن ئىچىپ تۇرۇش پايدىلىق. سازاڭنى كولاپ ئالغاندىن كېيىن چىنىگە سۈزۈك سۇ قۇيۇپ چىلاپ قويۇلسا قۇرتلار ئىچىدىكى نەرسىلەرنى قۇسۇپ چىقىرىدۇ. سۇ بىرقانچە قېتىم ئالماشتۇرۇلسا قۇرتلارنىڭ ئىچى تازىلىنىدۇ. سۇدىن ئېلىپ چايقاپ، سايە جايغا يېيىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ ئىشلىتىش لازىم.

5. بوزبۇغا (ئايلىشى)، زەمچە، چايان (سېرىقئېشەك) ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

6. مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى نۇجاھلارنىڭ ئۇنۇمى ياخشى (126 - نۇسخا 134 - نۇسخا). 7. چايانىدىن ئېلىپ (تىرىكىنى تۇتقاندا قۇيرۇق قىسمىنى كېسىپ تاشلاش كېرەك) ئازراق ئاق ھاراقتا چىلاپ قويۇلسا چايانلار راسا كۆپىدۇ، ئاندىن كېيىن چۆچۈكبۇيا يىلتىزى (بىخ سۇس) بىلەن بىللە تاكى چايان سارغايغىچە سۇس ئوتتا قورۇلىدۇ. چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنى ئېلىپ تاشلىۋېتىپ چايانىنى تالقانلاپ، چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن

باراۋەر مىقداردا 10 غا بۆلۈپ، كۈندە ناشتىدا بىر بولاقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 22 گە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر بولاقتىن ئاچ قورساق چاغدا شوۋقۇرۇچ قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

8. بالىلار تۇتقاق كېسىلى بىلەن دۆلىنىپ كېتىش كېسىلىكىدە چېكەتكىنى تۇتۇپ ئولتۇرۇپ، ساپال قاچىغا سېلىپ ئوتتا قويۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، تالقانلاپ شېكەر قوشۇپ بىرقانچە كۈن ئىچكۈزۈلسە ئۇزاق قالماي ساقىيىپ كېتىدۇ. چېكەتكە مىقدارى بالىنىڭ يېشىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ، بالا كىچىك (يېشىغا تۇشمىغان) بولسا بىر چېكەتكىنى 4 قېتىمدا، بىر ياشتىن ئاشقانلارغا 2 چېكەتكىنى بىر قېتىمدا ئىچكۈزۈش لازىم.

9. توشقاننىڭ يېڭى تۇغۇلۇپ بىر ھەپتە تۇلمىغان بالىسىنى ئۆلتۈرگەندە قېرىندىن چىقىدىغان ئوغۇز سۇتى (پەنىرمايسى) دىن 0.9 گرامنى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېزىپ، كىچىك بالىلارغا ئىچكۈزۈلسە تۇتقاق تۇتۇشىنى توختىتىدۇ. (ئەسكەرتىش: ھەرقانداق ھايۋاننىڭ پەنىرمايىسى مۇڭاپىق مىقدارلاردا ئىچكۈزۈلسە، كىچىك بالىلارنىڭ دۆلىنىپ كېتىشى، چوڭلارنىڭ بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ).

10. قاپاقنى چۇجە گۆشى ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىللە قاينىتىپ شورپا قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ (ئەسكەرتىش: ئادەتتە تېخى ئىشلىتىلمىگەن قاپاق ياكى پىشمىغان قاپاقلارنى ئىشلىتىش ئۈرۈقنى ئايرىپ گۆشىنى قاينىتىش كېرەك).

11. ئۆيلەردە خىش ئاستىدىن چىقىدىغان ئېشەك قۇرتىنى

تۇتۇپ، گەجگە ئويمىنىدا ئۆلتۈرۈپ سۈركەپ بېرىلسە تۇتقاق كېسەل تۇتۇش توختايدۇ.

5. ئېغىر هوشسىزلىنىش (سەكتە)

ئۇشتۇمتۇت ئېغىر هوشسىزلىنىش ئەرەبچە «سەكتە»، خەنزۇچە جوڭفېڭ (中风)، لاتىنچە «ئىنسۇلت سېرىبرى» ياكى «ئاپوفىلېكسىيە سېرىبرى» (insultus cerebri; apolexia cerebri) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، مېڭە قان يوللىرى تولۇق توسۇلۇش (سۈددەئى تاممە) تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئۆلۈكتەك بىخودلىنىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى:

ئىنىنسىنانىڭ پىكرىچە، مېڭىدە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ، مېڭىنى قۇرۇتقاندىن كېيىن بەدەننىڭ ئۆرە تۇرۇشىنى ئىدارە قىلىدىغان سېزىمنى بۇزۇش بىلەن كېسەل كىشى هوشسىزلىنىپ يېقىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ مۇهىم ئالاهىدىلىكى شۇكى، مېڭە بوشلۇقلىرى پۈتۈنلەي توسۇلىدۇ، شۇڭا روهىي كۈچ ئۆتەلمەي قالىدۇ. مەيلى قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا تۈپەيلىدىن توسۇلۇش (سۈددە) يۈز بېرىپ، سەكتە بارلىققا كەلسە قۇنقۇزۇپ قېلىش تەس. تېبابەتتە سەكتە كېسىلىنى قان ئاشقانلىقتىن بولغان سەكتە (سەكتە دەمەۋىي)، بوغۇلۇشتىن بولغان سەكتە (سەكتە ئېهتىناقى)، بەلغەمدىن بولغان سەكتە (سەكتە بەلغەمى)، نېرۋىدىن بولغان سەكتە (سەكتەئى ئەسەبى)، قەزىتمىدىن بولغان سەكتە (سەكتە مۇهرىقىيە)، ئاپتاپ ئۆتۈش-

تىن بولغان سەكتە (سەكتەيى شەمسى) دېگەن تۇرلەرگە بۆلىنىدۇ. يەنە ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشنىڭمۇ، يۇقىرى قىزىتما ۋە ئاپتاپ هەم يۇقىرى هارارەتلەرنىڭمۇ سەكتە پەيدا بولۇشقا تەسىرى بار. قان بېسىمى ئۆرە كىشىلەر ئېغىر هەرىكەت قىلسا، قۇسسا ياكى خاپا بولسا، يېقىلسا بۇ خىل هادىسىلەر ئاسانلا يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى:

سەكتە كېسىلى ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ بەدەنلىرى بوشاپ، تاشقى بەش سېزىم (هاۋاسى خەمسە) بۇزۇلۇپ (پالەچلىنىپ)، بىخودلىنىپ يېقىلىدۇ. قاتتىق خورۇلداپ نەپەس ئالىدۇ. بەزىلەر خورەكمۇ تارتماي، نەپەسمۇ ئالماي ئۆلۈكتەك بىهوش ياتىدۇ. بەزىلەرنىڭ مېڭىسىگە قان چۈشكەن بولسا دەسلەپتە بىلىنمەيدۇ. كېسەل هوشىغا كەلگەندىن كېيىن كۆپىنچە بىر تەرەپ پۈت - قول، گاهىدا يەككە بىر ئەزا پالەچلىنىپ، هەرىكەتسىز بولۇپ قالغانلىقى كۆرۈلىدۇ. قول ياكى پۈتنى كۆتۈرسە خۇددى ئۆلۈكنىڭ قول - پۈتىدەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ. يۈرەك هەرىكىتى بوشىشىدۇ. تومۇرنى بىلگىلى بولماسلىقى مۇمكىن.

سەكتە كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنى ئۆلگەنلەردىن پەرق ئېتىش قىيىن بولغانلىقتىن، مۇشۇنداق تۇيۇقسىز بىهوشلانغان ئاغرىقلارنى ئۇچ كېچە - كۈندۈز كۆممەي ساقلاپ تۇرۇش تەكىتلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب، بەزىلەر هوشسىزلانغاندىن كېيىن ئۆلگەن دەپ پەز قىلىنىپ، كۆمۈشكە هەرىكەت قىلىۋاتقاندا ياكى كۆمۈپ بولغاندىن كېيىن تىرىلىپ قېلىش هادىسىلىرى

بولغان. قەدىمكى ھۆكۈمالار بۇنداق ھوشسىز كېسەللەرنىڭ ئۆلـ
گەن - ئۆلمىگەنلىكىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلەرنى
تەكلىپ قىلىدۇ.

1. بۇرۇن ئۇدۇلىغا پاختا ياكى ئېتىلغان يۇڭ قويۇپ
كۆرۈلىدۇ ياكى كەپتەرنىڭ كىچىك قانىتى قويۇلسىمۇ بولىدۇ.
ئەگەر تىنىق بولسا پاختا (يۇڭ مىدىرلايدۇ. ئەگەر كېسەل
ئۆلگەن بولسا مىدىرلىمايدۇ (ئەمما تىنىقتىن باشقا شامال تەگـ
مەسلىكى كېرەك).

2. نېپىز جانان چىنىسىگە ئازراق سۇ قۇيۇپ، ئاشقازانغا
قويۇپ دەققەت بىلەن كۆزىتىلىدۇ؛ سۇ مىدىرلىسا تىرىك، مـ
دىرلىمىسا ئۆلۈك.

3. تىل ئاستى ۋە سوڭ (مەقئەت) ئېچىدىكى تومۇر ھەـ
رىتى تەكشۈرۈلىدۇ. ھەرىكەت بىلىنسە تىرىك، تومۇر ھەرـ
كەتلەنمىسە ئۆلگەن بولىدۇ.

4. كۆز ئېقى پارقىراپ تۇرسا تىرىك، تۇتۇق بولسا ئۆـ
لۈك.

5. يورۇق جايدا كۆزگە قارىلىدۇ، كۆز قارىچۇقىغا ئادەم
شولىسى چۈشسە تىرىك، چۈشمىسە ئۆلۈك.

6. قاپاقلىرىنى قايرىپ چىراغ يېقىپ بېقىش كېرەك.
چىراغ ئەكسى كۆرۈنسە تىرىك، كۆرۈنمىسە ئۆلۈك.

يۇقىرىدىكى چارىلەر بۇگۈنكىدەك ھەر خىل ئەسۋابلار يوق
چاغلاردا تېۋىپلار ئويلاپ تېپىپ تەجرىبە قىلغان چارىلەردىن
ئىبارەت. ھازىرقى بىلەن تەكشۈرۈلسە ئۆلۈك - تىرىكلىكىنى
پەرق ئېتىش ناھايىتى ئوڭاي.

داۋاسى:

تۆۋەندىكى تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرى كۆرۈلىدۇ:

كېسەلنىڭ بۇرنىغا ئىپار پۈرتىلىدۇ. قۇندۇزقەھرىنى
سىركىدە ئېزىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، بېشىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈـ
لىدۇ. پۇت - قوللىرى مۇجۇيدۇ. بۇرنىغا زەيتۇن يېغى تامغۇـ
زۇشقىمۇ بولىدۇ. يەنە چۈشكۈرتىدىغان دورىلار پۈرتىلسا، كېـ
سەل بىرقانچە قېتىم چۈشكۈرسە ماددىلار يېشىلىپ بۇخاراتلار
يوقىلىدۇ. ھېڭدىن كېرەكلىك مىقدارىدا ئېلىپ، ئېزىپ ئاغرىقـ
نىڭ بېشىغا، پۇت ئالقىنىغا، گەدەن ئويمىنىغا سۈرتۈلىدۇ.
كۈندۈش، پىلپىلدىن 3 گرامدىن، قۇندۇز - قەھرىدىن 1.5
گرام ئېلىپ، ئۈندەك تالقانلاپ بۇرنىغا پۈركۈلىدۇ.

كېسەل كىشى ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئىچىش ئۈچۈن
مېڭىنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن ھەبىي شەبيار، ھەبىي زەھەپ،
ھەبىي قۇقىيا بەرسە بولىدۇ.

بەدىيان يىلتىزى، رۇم بەدىيان، زىرىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ
قاينىتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر مېڭە قان تومۇرلىرىدا
توسۇلۇش (سۇددە) بولغان تەقدىردە قان ئېلىۋېتىش لازىم.

دەققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەكتە بىلەن ئاغرىپ تۇزەلگەن ئاغـ
رىقلار تۆۋەندىكىلەرگە دەققەت قىلىشى لازىم: ئۆتكەن ئىشلارنى
كۆپ ئويلاپ كۆڭلىنى پاراكەندە قىلماسلىقى، ئېغىر جىسمانىي
ئەمگەكتىن بىر مەزگىل ساقلىنىشى، ھاراق ئىچمەسلىكى،
جىنسىي ئالاقىنى بىر مەزگىل تەرك قىلىشى لازىم. چوڭ
تەرتىنى داۋاملىق يۇمشاق تۇتۇپ، 8 ~ 9 كۈندە بىر قېتىم
سۈرگە ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. تامىقىغا ئوڭاي سىڭدىغان
تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

سەكتىگە يولۇققان كىشىلەرگە مەيلى پالەچ بولسۇن - بولمىسۇن، 8 ~ 10 كۈنگىچە ھەسەلنى 1:6 نىسبىتىدە سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۈسسۈزلۇق ۋە تاماق ئورنىدا ئىچكۈزۈپ بېرىلسە ھەم ئوزۇق بولىدۇ، ھەم مېڭىگە چۈشكەن قانىنىڭ شۇمۇرۇلۇپ كېتىشىنى تېزلىتىدۇ. بۇنداق بېمىلغان كېسەللەرنىڭ پالەچلىكى يەڭگىل ساقىيىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

6. ھوشسىزلىنىش

ھوشسىزلىنىش ئىەرەبچە «غەشىيى»، خەنزۇچە خۇنمى (昏迷)، لاتىنچە «كوما» (coma) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھوشسىزلىنىشنىڭ تۈرلىرى كۆپ، شۇنىڭدەك قوما بىلەن قېتىپ قېلىش (جۈمۈد)، ئېغىر ھوشسىزلىق (سەكتە) لارنىڭ ھەممىسىدىمۇ ئەس - ھوشىنى يوقىتىش ئاساسىي ئالامەتلىرىدىن بىرى بولسىمۇ، لېكىن دەرىجىسى ئوخشاش ئەمەس. قوما جۈمۈتقا، ئاندىن سەكتىگە تەرەققىي قىلىپ بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ھەرقايسىسىنىڭ سەۋەبى ۋە دەرىجىسىگە قاراپ چارە كۆرۈش كېرەك.

سەۋەبى:

تېبابەتتە بىر سائەتتىن ئارتۇق بىخود ياتقان كېسەللەرنى ھوشسىزلانغان دېيىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ. كېسەل كىشىنىڭ سوغۇقى بەك ئېشىپ كېتىش، مېڭىگە خام خىلىتلار يىغىلىپ تەسىر قىلىش، يىقىلىش، سوقۇلۇش ۋە باشقا سەۋەبتىن مېڭە سۆڭىكى سۇنۇش، ئاشقازاندىن يامان بۇخاراتلار يۇقىرىغا ئۆرلەش، ئۆپكىدە ھاۋا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش،

تاماققا ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئازلىق ياكى جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغانلىقتىن مېڭىگە ئوزۇق ماددىلار مەسىلەن: قەنت ماددىسى يېتىشمەي قېلىش، قەنت سىيىش كېسىلى، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش، قان بېسىمى بۇقىرىلاش، تۇتقاقلىق، زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار.

ئالامىتى:

تومۇرى قاتتىق، پەرقلىق سالىدۇ، يۈزى كۆكۈش بولۇپ كۆرۈنىدۇ، مېڭىگە سوغۇق نەرسىلەر تەسىر قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. يىقىلغان بولسا مېڭە سۆڭىكى سۇنۇپ مېڭىگە زەربە تەگكەنلىكى بىلىنىدۇ. ئاشقازاندىن بولسا، ئاشقازاندىن يامان بۇس ۋە يەل - پۇراقلىرى كېلىپ تۇرىدۇ. مېڭىگە ساپ ھاۋا (كىسلاروت) يېتىشمىسە ئۆپكىدە ئېغىر كېسەل (مەسىلەن: زاتىلىرىيە) كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۆپكە يالۇغى بارلىقىدىن گۇمان قىلىش لازىم. مېڭىگە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھوشسىزلىقتىن ئىلگىرى باش قېيىش، باش ئاغرىشتەك كېسەللىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. باشقا سەۋەبتىن بولغانلىرىدىمۇ ھوشسىزلىنىشنىڭ ئادەتتىكى ئومۇمىي ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى يەنە سەۋەبچى بولغان كېسەلنى ئېنىقلاپ باھا بېرىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى:

ھوشسىز كەلگەن كىشىنىڭ تېرىسىگە يىڭنە سانجىپ بېقىپ ئەس - ھوشى بارمۇ ياكى پۈتۈنلەي ھوشىنى يوقاتقانمۇ، سىناپ كۆرۈلىدۇ.

ئىسسىق مايلار بىلەن باشنى ياغلاش، قۇندۇزقەھرى، ئا-

قىرقەرھا، مەۋنزەجلەرنى قاينىتىپ باشقا سۇۋاش كېرەك. سەۋەبلىرىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش ۋە سەكتە كېسىلىدە يېزىلغان تەدبىرلەرنى تاللاپ قوللىنىش لازىم.

7. ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق (ئۇيقۇ قېچىش) ئەرەبچە «سەھرى»، پارسچە «بىخابى» لاتىنچە «ئاگروپنىيە، ئىنزومنىيە» (agrypnia, insomnia)، خەنزۇچە شىمىيەنجىڭ (失眼症) دەپىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بىر خىل كېسەللىك بولماي، باشقا نۇرغۇن كېسەللەرنىڭ بىر خىل ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. لېكىن بىر كىشى بىر كېچە - كۈندۈزدە 4 ~ 6 سائەتمۇ ئۇخلىمىسا ئېغىر كېسەللىكلەر يۈز بېرىشكە سەۋەبچى بولىدۇ؛ شۇڭا بۇ يەردە ئالاھىدە توختىلىدۇ.

سەۋەبى:

مېڭىگە قۇرۇقلۇق تەسىر قىلىش تۈپەيلىدىن مېڭىدە قۇرۇقلۇق غالىب بولۇش، ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىشىش، ئۆپكە كېسىلى بىلەن ئاغرىش، قان بېسىمى يۇقىرىلاش، كەمقانلىق، كۆپ تاماكا چېكىش، قاراچاي، پەمىلچاي، قەھۋە (كافى) لەرنى بەك كۆپ قويۇق ئىچىش، ئۇخلاتقۇچى دورا ئىچمىسە ئۇخلىماسلىققا ئادەتلىنىپ قېلىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى ئارتۇقچە ئىستېمال قىلىش، بەك خۇشال بولۇپ كېتىش، ئارتۇقچە قورقۇش، غەم - ئەندىشىگە چۈشۈش، ئۇخلاش ئالدىدا كۆپ تاماق يېيىش، بەك ئاچ يېتىش، يوتقان - كۆرپە بەك قېلىن ياكى

بەك نېپىز بولۇپ قېلىش، بىر ئورۇندىن باشقا ئورۇنغا يۆتكىلىپ يېتىش، ئارتۇقچە چارچاش، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇش، قەۋزىيەت بولۇش، قىزىتما ۋە باشقىلاردىن ئۇيقۇ قاچىدۇ، خاپىلىق، ئاغرىشلار، تېرە كېسەللىرىدىكى قىچىشىشلارمۇ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

ئالامىتى:

يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەرگە يولۇققانلار يېتىقاندىن كېيىن ئەگەر ۋاقىتىدا ئۇخلاپ قالمىسا ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. داۋاملىق شۇ ھالدا بولغۇچىلارنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ. ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەدىنى بوشاپ كۆپ ئەسنەيدۇ. مۇگدەيدۇ. داۋاملىشۇەرگەنسېرى ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، ئوڭاي ھاياجانلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، ئومۇمىي بەدەندە ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

تۇرمۇش تۈزۈمى نامۇۋاپىق بولسا دەرھال تۈزىتىپ تەرتىپكە سېلىش، يېمەك - ئىچمەك، ئەمگەك (جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەكلەر) بىلەن شۇغۇللىنىش ۋاقتى ۋە دەم ئېلىش ۋاقىتلىرىنى تەرتىپكە سېلىش لازىم.

مەخسۇس داۋاسى، ھەممىدىن ئاۋۋال مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە دىققەت قىلىش، ئاندىن كېيىن بەدەندىكى كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، پېشانىنى بادام يېغىدا، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىدا ياغلاش كېرەك. ئادەم سۈتى سۈرتۈش، قاپاق مېغىزىنى ئېزىپ كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە چېپىش لازىم. 30

گرام سىيادان ۋە 30 گرام قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى سوقۇپ، ئازراق ئادەم سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا ۋە گەجگىگە چېپىلسە- مۇ بولىدۇ. ياش پاخلان مېڭسىنى يېيىش، توخۇ گۆشىدىن شورپا قىلىپ ئىچىش كېرەك؛ چۈنكى ئۇلار ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. پالەك، يۇمغاقسۈت (ئاشكوكى)، سېرىقچېچەك سىلىپ سۈيقاش ئېتىپ ئىچىلسىمۇ مېڭىنى ھۆللەشتۈرىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. سېرىقچېچەك كۆپرەك دەملەپ ئىچىلسە بولىدۇ. قېتىق يۇزىدە- كى قايماقنى پىشانىگە سۈركىسە مېڭىگە قۇرۇقلۇق تەسىر قە- لىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە قېتىق ئىچىپ بېرىلسىمۇ ئۇيقۇسىزلىققا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بىنەپشە 6 گرام، نېلۇپەر، قاراسونا يوپۇرمىقى، ھۆل يۇمغاقسۈت، سېرىقچېچەك، كۆكنار يىلتىزى 9 گرامدىن ئېلىپ، ئىككى پىيالە سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە قالغاندا سۈزۈپ ئۇخلاش ئالدىدا بىر پىيالە ئىچىپ يېتىش لازىم.

رەيھان، سېرىقچېچەك ۋە كۆكنار ياغىچىدىن ئەرەق تار- تىپ، ئۇيقۇسى قاچقانلارغا ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. خاسىگ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا بېرىش لازىم. يەنە ئۇخلاش- تىن بۇرۇن يېنىك تەنھەرىكەت قىلىش، ھاممامغا چۈشۈشلەرمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەببى شىپا، مەجۇنى ماددا تۈلھايات، مەجۇ- نى داۋائىمىشكىلاردىن بىرى بېرىلسە ئۇيقۇسىزلىققا سەۋەبچى بولغان ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش ئارقىلىق ئۇيقۇنى ياخشىلاي- دۇ؛ سوغۇقتىن ئۇيقۇسى قاچقانلارغا زەپەرنى يانچىپ دىمىقىغا تارتتۇرۇش لازىم. (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

8. نېرۋا ئاجىزلىقى

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقىنى ئەرەبچە «زەئفى ئەسەب» ياكى روھىي ئاجىزلىق «زەئفى نەفسانى»، خەنزۇچە شېنجىڭ شۇەيرو (神经衰弱)، لاتىنچە «نېۋراستېنىيە» (neerasthenia) ياكى روھىي زەئىپلىك «پسىخوستېنىيە» (psychostenia) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ نېرۋا خىزمىتى بۇزۇلۇش كېسەللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، تۈپ ماھىيەتتىن ئېيتقاندا، رو- ھىي ئاجىزلىقنىڭ بىرسى ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى:

مېڭىدە سەۋدا ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ، نېرۋا قوزغىلىپ، تەڭپۇڭلۇقنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكلەر تۈپەي- لىدىن دەم ئالماي شۇغۇللىنىش، خىزمەت - تۇرمۇشنىڭ نور- مال بولماسلىقى، ئۇزاق مۇددەتلىك روھىي زەربە، تاسادىپىي غەم - قايغۇ، ئۆزىنىڭ ھېسسىياتى ۋە ئەقىل - پاراسىتى ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزاق مۇدەتكىچە ھەل قىلمىغان زىددىيەتلەر، ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزاق داۋالاشقان كۆڭۈلسىزلىكلەر، بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل كۆپ قان يوقىتىش، يۇقۇملۇق كېسەللەر بىلەن ئاغرىش، ئۇزاق ئاغرىق تارتىش تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىقلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقىرىقىدەك سىرتقى غىدىقلاشلار نېرۋا ئاجىزلاشنىڭ سە- ۋەبلىرى بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل غىدىقلاشلارغا ئۇچرىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسىلا نېرۋا ئاجىزلاشقا گىرىپتار بولىۋەرمەي-

دۇ ياكى ئاغرىسىمۇ يەڭگىل بولىدۇ. ئەمما ئەسلىدىن ئەركە، ئۆزەمچى، تۇرمۇش، جەمئىيەتتە چىنىقىشى يېتەرلىك بولمە- غان، قىينىچىلىق، جاپالارنى يېڭىش ئىرادىسى كۈچسىز كىشە- لەر توساتتىن مەلۇم كۈچلۈك غىدىقلىنىش، قىينىچىلىقلارغا يولۇقۇپ قالسا ئوڭايلا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا ھەرقانداق كېسەلنىڭ، جۈملىدىن نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ پەيدا بولۇشىدا شەخسنىڭ ئىچكى ئامىلى ئاساسىي رول ئويناىدۇ.

ئالامىتى:

ئەسەب ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى بەك مۇرەككەپ، ئەمما ھەممە كىشىدە بىر خىل ئالامەت تەكرار كۆرۈلۈۋەرمەيدۇ، شۇ- نداقتىمۇ بۇنىڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرى ئۇيقۇسىزلىق (ئادەتتە تولاراق ئۇيقۇ قېچىشتىن باشلىنىدۇ)، كەچتە ئوڭاي ئۇخلىيال- ماسلىق، سەھەردە بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، كۆپ ۋە قالايمە- قان چۈش كۆرۈش، ئەتىگەندە چۈشىنى ئۇنتۇپ، ھاردۇق چىق- ماي قوپۇپ، كۈندۈزى ئىش خۇشياقماسلىق، باش قېيىش، باش ئېسىلىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، دىققىتىنى يىغالماسلىق، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان تېرىكىش، ئوڭاي يىغلاش، ئوڭايلا كۈ- لۈش، ئورۇنسىز غەم - ئەندىشە، خام خىيال قىلىش، ئادەم خالىماي يالغۇزلۇقنى ئىزدەش، كىشىلەرنىڭ گەپ - سۆزلىرى- نى ئاڭلاشنى خالىماسلىق، يۇرىكى سىقىلىش، قول - پۇتلە- رى، بەللىرى سىقىراپ ئاغرىغانلىق ھېس قىلىش، ئۆزىدە يوق كېسەللىكلەر ھەققىدە سۆزلەش، گۇمانخورلۇق، ئۆزى ۋە ئەۋلا- دى ھەققىدە ئورۇنسىز ئەندىشىلەرنى قىلىش، ئىشتىھا تۇتۇ- لۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئېغىزمىنى قېتىپ ئاغرىش، كەمقا-

لىشىپ بارغانسېرى ئورۇقلاپ كېتىش ۋە باشقىلار. ئاياللار بۇ خىل كېسەل بىلەن تولاراق ئاغرىيدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلاردا يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى ھەيز قالايمىقانلىشىش، جىنسىي تەلەپ سۇسلىشىش (ئايرىملاردا ئەكسىچە جىنسىي تەلەپ كۈچەيىپ كېتىدۇ) لار يۈز بېرىدۇ. ئەرلەردە بولسا كۆپ ئېھتىلام بو- لۇش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىپ ئۇزاق داۋاملاشسا كارغا يارىماس (زەئىخى باھ) بولۇپمۇ قالىدۇ. مەيلى ئەر - ئايال ئاغرىقلار بولسۇن، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندىن كېيىن ئازراقلا ئاچچىقى كەلسە يۇرىكى تىترەپ، چىرايى قىزە- رىپ ياكى تاتىرىپ كېتىدۇ، قورقۇنچاق، ئېرىنچەك بولۇپ قالىدۇ. ئازغىنە ئەمگەك قىلسا ھاسىراپ كېتىدۇ. ئادەتتە تەپ- سىلى تەكشۈرۈلسە كېسەل كىشى ئېيتىپ بەرگەن كېسەللىك ھادىسىنى ئوڭاي تاپقىلى بولمايدۇ.

داۋاسى:

ئەسەب ئاجىزلىشىش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەر- تى كېسەل كىشىدە ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسىنى تىكلەشتىن ئىبارەت. بۇ نۇقتا ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، داۋالاشتا غەلىبە قازىنىش - مەغلۇپ بولۇشنىڭ ئاچقۇچىدىن ئىبارەت.

ئەسەب ئاجىزلىغاندا يۈز بېرىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى خىلمۇ خىل بولغاچقا، ئاغرىق كىشىلەر ئۆزىدە ئەسەب ئاجىزلاش بارلىقىنى بىلمەي، يۇرىكى قوزغالسا يۇرەك كېسىلىدىن، قور- سىقى كۆپسە قېرىن - ئاشقازان كېسىلىدىن گۇمان قىلىدۇ. تېۋىپ تەكشۈرۈپ ئۇنداق كېسەللەر يوقلۇقىنى ئېيتسا ئۇنىڭغا ئىشەنمەي، يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە قارىتا داۋالاشنى تەلەپ قە-

لىپ تۇرۇۋالىدۇ. شۇڭا كېسىلى ھەققىدە توغرا تونۇش ھاسىل قىلدۇرۇش بەكمۇ مۇھىم. بۇنداق ئاغرىقلارنى خىزمەتتىن، ئەمگەكتىن ئايرىماي، ئەمگەك، خىزمەت بىلەن شۇغۇللانغان ھالدا مۇئاپىق دەم ئېلىش مەسلىسىنى ھەل قىلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ئىشلىمەي بىكار قالسا يەنىلا قۇرۇق خىيالىلارغا بەنت بولۇپ مېڭىسىنى داۋاملىق چارچىتىدۇ. يېنىك ئەمگەك، يېشىغا مۇئاپىق تەنھەرىكەت مەشغۇلاتلىرى بەدەننى چىڭىتىپ، بىھۇدە ئوي - خىيالنى يىراق كەتكۈزىدۇ. كېسەل كىشىلەر سەيلە قىلىشى، ساز ئاڭلىشى كېرەك. بەدەننى سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىش قاتارلىنىشىنى ياخشىلاپ بەدەننى چىڭىتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلاپ مېڭىنى ئارام ئالدۇرىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىرىگە ئىپەك قىيامى (شەربىتى ئەۋرىشىم) بېرىش كېرەك 37 - نۇسخا ياكى كېۋەز چېچىكى قىيامى (شەربىتى زوھرىلقۇتنى) بەرسىمۇ بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى مەسىھا، مەجۇنى دىلكۈشاد، مەجۇنى مادداتۇلھايات، خېمىر گاۋزىبان بېرىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، نېرۋىسى ئاجىزلىغان ئاغرىقلارغا كۈچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چۈنكى ئۇ بەدەننى، پەي ۋە ئەسەبنى چىڭىتىش ئارقىلىق كېسەل كىشىنىڭ پاتلا ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەمى كېلىدۇ. (89 - نۇسخا)

بۇنداق كېسەللەرگە يېشى، سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ

قۇشقاچ گۆشى، توخۇ، كەكلىك گۆشلىرىدە كاۋاب قىلىپ يېيىش لازىملىقىنى ئەسكەرتىش، تۇخۇم، تۇخۇم ھالۋىسى يېيىش كە بۇيرۇش لازىم.

9. ھىستېرىيە

ئەرەبچە «ئېھتىناقى رەھمى»، خەنزۇچە يىمىڭ ياكى شىستىلى (斯底里)، لاتىنچە «ھىستېرىيە» (hysteria) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمكى كىتابلىرىدا ھىستېرىيە كېسىلىنى ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسى بوغۇلۇش كېسىلىنى «ئېھتىناقى رەھمى» دەپ ئاتاپ، ئاياللار كېسىلى قاتارىدا بايان قىلىنىدۇ. ھازىرقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندا بۇ كېسەل كۆپرەك ئاياللاردا ئۇچرىسىمۇ، لېكىن ئەرلەردىمۇ يۇز بېرىدىغان بىر خىل نېرۋا - روھىي كېسەلدىن ئىبارەت. شۇڭا نېرۋا - روھىي كېسەللەر قاتارىغا كىرگۈزۈپ سۆزلەپ ئۆتۈشنى لايىق تاپتۇق.

سەۋەبى:

قەدىمكى كىتابلاردا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى تۇپەيلىدىن بالىياتقۇ بوغۇلۇپ، ھەيز قالايمىقانلىشىش، بالىياتقۇ ساھەسىدىن بۇخاراتلار مېڭىگە ئۆرلەش تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ ئىزاھلىنىدۇ؛ شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلنى پارسچە «باۋگۈلە» (يەل ئوق) دەپمۇ ئاتايدۇ. چۈنكى بەزى ئاياللار قورساق، يۇرەك ساھەسىدىن بىر خىل ئىسسىقلىق يۇقىرىغا ئۆرلەپ، گېلىغا تىقىلىپ قالغانلىقتىن زارلىنىدۇ. كېيىنكى بىر قىسىم ھۆكۈمالار بۇ كېسەل تولاراق يۇرەك ئامىللىرىنىڭ تەسىرىدە

بارلىققا كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئومۇمەن ئەركە ئۆسكەن، ئۆز سۆزلۈك، جاپا ـ مۇشەققەت چەكمىگەن خىيالچان ئاياللاردا، قىسمەن ئەرلەردە كۆرۈلىدۇ. ئاغرىشتىن بۇرۇن بىرقاتار روھىي زەربە ئامىللىرى كېسەلنىڭ بارلىققا كېلىشىنى تېزلىتىدۇ. ئاياللاردا تولاراق بالىياتقۇ كېسەللىرىگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى خىلمۇ خىل بولۇپ، ھەر بىر كىشىدە بىر بىرىگە ئوخشىمايلا قالماي، بەلكى ئەينى بىر كېسەلدە بىرنەچچە قېتىم تۇتۇش بىلەن ئىككىنچى قېتىم قوزغالغاندىكى بەلگىلەر ئوخشىمايدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تۆۋەندىكىدەك بىرقاتار كېسەللىك ئالامەتلىرى بولۇشى مۇمكىن: ① قول ـ پۇتلىرىنى قالايمىقان ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئەس ـ ھوشى تۇتۇقلىشىش، ئويغاق تۇرۇپ جۆيلۈش، تۇتقاق كېسىلىگە ئوخشاش كېسەل تۇتۇپ قېلىش؛ ② قول ـ پۇتلىرى تىترەش، پالەچلىنىپ قېلىش ياكى سېزىمنى يوقىتىش؛ ③ قۇلىقى ۋاقىتلىق گاس، كۆزى ۋاقىتلىق كۆرمەس بولۇپ قېلىش، ئاۋازى چىقماي قېلىش قاتارلىق ھادىسىلەر يۈز بېرىدۇ. لېكىن گاس بولۇۋالغاندا ئارقىدىن تۇرۇپ سۆزلىسە ئاڭلايدۇ. كۆرمەس بولۇۋالغاندا يولىنى تېپىپ ماڭالايدۇ. ئەتراپلىق تەكشۈرسە ئەسەب (نېرۋا) ساھەسىدە ھېچقانداق زەخمىلىنىش، زەرەرلىنىشلەرنى تاپقىلى بولمايدۇ، بۇ خىل كېسەلگە يولۇققان ئاياللار ئازراق دىلى رەنجىگەندىن كېيىن كېسىلى تۇتۇپ قالىدۇ ـ دە، قول ـ پۇتلىرىنىڭ پېيى تارتىشىپ مۇزلاپ كېتىدۇ. ئەمما بۇ كېسەلدە ئاغرىقنىڭ تۇتۇش ۋاقتى تۇتقاق كېسەلنىڭكىدىن خېلى

ئۇزاق بولىدۇ. مەسىلەن: تۇتقاق كېسەل بىرنەچچە مىنۇتتىن كېيىن تۇزۇلۇپ ئورنىدىن قوپىدۇ. ھىستېرىيىدە بولسا نەچچە سائەتلەپ تۇتۇش مۇمكىن. بەزى كېسەللەر ئازغىنا سەۋەبنى بانا قىلىپ ئېچىمگە يىلان كىرىپ كەتتى دەپ زارلايدۇ. ئۆزى قاتتىق ئىشەنگەن ھالدا باشقىلارنى ئىشەندۈرۈشكە تىرىشىدۇ. بەزىلەر بولسا دوك، مايماق بولۇۋېلىپ ئۆزىنى تۇزەلمەس كېسەل دەپ زارلىنىپ يۈرۈشى مۇمكىن. لېكىن قورقۇتۇش، ئىشەندۈرۈشلەر ئارقىلىق ھېچقانداق دورىسىزلا ساقىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەلنى ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، باشقا روھىي ـ نېرۋا كېسەللىرىدىن ئايرىشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر. ھىستېرىيە كېسىلىنى كۆپىنچە سەۋرلىك بىلەن سۆز بىلەن قايىل قىلىش، ئىشەندۈرۈش ئارقىلىق داۋالاش لازىم. مەسىلەن: ئېچىمگە يىلان كىرىۋالدى، دېگەندە قۇستۇرىدىغان دورا ياكى سۈرگە دورا بېرىپ، قۇسۇق ياكى تەرىتىگە تىرىك سۇ يىلىنىنى تاشلاپ قويۇپ كۆرسىتىلسە «ساقايدىم» دەپ ئىشىنىدۇ. قارىغۇ بولۇۋالسا قۇلاق ئەتراپىغا دورا سۈركەپ قويۇپ، دورىنى ماختاپ نەتىجىسىگە ئۈمىدلەندۈرۈلسە ساقىيىپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك بۇ خىل ئاغرىقلارنى ئاچچىقلاندۇرماسلىق، خۇشاللىنىدىغان شارائىت يارىتىپ بېرىش ئارقىلىق كېسەل تۇتۇشتىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

بۇلارنى ئۇخلىتىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش، ئومۇمىي بەدەننى چىڭىتىدىغان، نېرۋىنى كۈچەيتىدىغان، نېرۋىنى باسىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: قاپاق مېغىزى

يېغى، ۋاڭ ئۇرۇقىنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغى، سيادان ياغلىرى قاتارلىق گەجگە، پېشانە ۋە قولاق ئارقىسىغا سۈركىسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، مەجۇنى داۋائىمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان ، مەجۇنى نۇجاھ، سەندەل شەربىتى، ئەۋرىشىم گۈلابلىرىنى ئىچىشكە بېرىش كېرەك.

10. مالىخۇلىيا

بۇ روھىي كېسەللىكلەرنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئەرەبچە «مالىخولىيا» ، خەنزۇچە يوۋيۇبىڭ (忧郁病) ، لاتىنچە «مېلانخولىيا» (melancholia) دەپ ئاتىلىدۇ.

روھىي كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى نۇرغۇن، ھەرقايسى روھىي كېسەللەرنىڭ سەۋەبىدىن بەلگىلىك ئورتاقلىق، ئالامەتلىرىدىمۇ قىسمەن ئوخشاشلىق بولسىمۇ، لېكىن دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ھەربىر شەخسنىڭ مىزاج خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئالامەتلەرنىڭ ئىپادىلىنىش ئەھۋالىمۇ بىردەك بولمايدۇ.

سەۋەبى:

ئىبنىسىنانىڭ كۆرسىتىشچە، مالىخۇلىيا كېسىلىنىڭ يۈز بېرىشىدە سەۋدا مىجەزنىڭ تەسىرى چوڭ. سوغۇق ۋە قۇرۇق مىزاجلار روھقا يېقىمسىز بولۇپ ئۇنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ. مالىخۇلىيا كېسىلى كۆيمىگەن سەۋدا ماددىسىنىڭ مەھسۇلاتىدىن ئىبارەت. يۇرەك، ئاشقازان، تال، جىگەردىن يۇقىرىغا ئۆرلىگەن بۇخاراتلارمۇ مالىخۇلىياغا سەۋەب بولىدۇ. كۆيگەن سەپرا-

دىن بولغاندا قوزغىلىشچان ساراڭلىق (مانىيە) شەكىللىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ھەر خىل روھىي چىكىنىشلەر، تەپەككۇردا ھەل قىلالمىغان چىگىش مەسىلىلەر، روھىي زەربە، غەم ـ قايغۇلارنىڭ رولى زور.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، نېرۋا ـ روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللەر تولاراق ئەركە ئۆسكەن، ئۆزەمچى مىجەزلىك، ئاسان تېرىكىدىغان، ماختاشنى ياقتۇرىدىغان، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىش غەيرىتى سۇس كىشىلەردە ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدەك زىيانلىق كەيپىلەر، ھاراقخورلۇق، بولۇپمۇ نەشكەشلىكنىڭ زىيانلىق رولى چوڭ.

ئالامىتى:

ئېزىلەڭگۈ ھالەتتىكى مالىخۇلىيا كېسەللىرى دائىم غەمكىن، خىيالچان، بېشىنى ساڭگىلىتىپ ئۈمىدسىز يۇرىدۇ. ئەتراپلىرىدىكى ئىشلارغا قىزىقمايدۇ، ئۆزىنىڭ ھەممە تەرىپى باشقىلاردىن تۆۋەن دەپ، ئىستىقبالىدىن ئۈمىدسىزلىنىدۇ. ھەمىشە دېگۈدەك كۆڭلى بۇزۇلۇپ يىغلايدۇ ھەتتا ئۆلۈپ كەتكەننى ئەۋزەل ھېسابلاپ ئۆزىنى ياكى باشقىلارنى ئۆلتۈرۈشكە قەستلەيدۇ. بۇنداق كېسەللەردە روھىي جەھەتتىكى ئېزىلەڭگۈلۈك-لەردىن تاشقىرى سۆزلەش، مېڭىش تۇرۇشلارمۇ ناھايىتى ئاستا بولىدۇ، تەپەككۇرى سۇسلىشىدۇ، خەت يېزىشى ۋە سۆزلىشى قىيىنلىشىدۇ؛ گېپى ئاز، تەرتىپسىز، ئاۋازى پەس بولىدۇ. باشقىلار سۆز قىلىپ بىرقانچە قېتىم ياندۇرۇپ سورىغاندا ئاران بىر ئېغىز خالايدۇ، ئادەم كۆپ يەردىن قاچىدۇ. قولىنى قوشتۇرۇپ كەچكىچە يەرگە قاراپ ئولتۇرىدۇ ياكى ئورنىدىن قوپماي

ياتىدۇ. قول - پۇتىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ناھايىتى ئېغىر كېلىدۇ؛ بەزىدە تاماق ياكى باشقا ئىشلاردا كىشىلەرنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھاسى تۆتۈلىدۇ. ئورۇقلايدۇ، ھەيز تەرتىپسىزلىنىدۇ، جىنسىي تەلىپى سۇسلىشىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

نېرۋىسى ۋە مېڭىسى قوزغىلىپ مۇۋازىنەت بۇزۇلغان، سىرتقى تەسىراتنى قوبۇل قىلىش سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەن. مېڭە ۋە يۇرەكنىڭ مۇقىم تەبىئىي كەيپىياتى ئۆزگەرگەن كېسەللەرگە مېڭىنى تازىلاش چارىلىرىنى قوللانغان پايدىلىق. سۈت، شېكەر، سۈيۇق - سەلكە تاماقلار، توخۇ گۆشى شورپىسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى (ياكى سۈتتىكى شىرنىسى) نى پېشانە، گەجگىگە سۈرتۈش كېرەك.

قارا ھېلىلە، ئەپتىمۇن، غارىقۇنلاردىن 30 گرامدىن ئېلىپ، 2 چىنە سۇ قۇيۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قالغىچە قايناتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن ئاۋۇال يېرىم پىيالىگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

زىغىرلىقتا ئۇنىگەن سېرىق يۆگەي (ئەپتىمۇن) چۆپىدىن 18 گرام، ئۇرۇقى ئېلىپ تاشلانغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 30 گرام ئېلىپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قايناتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئەپتىمۇن چۆپىدىن 24 گرام ئېلىپ، تەڭ مىقداردا بادرەڭ

جى بۇيانى بىر پىيالە سۇ بىلەن بىللە قايناتىپ ئىچكۈزۈلسە كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرىدۇ.

ئەپتىمۇن چۆپىنى سۈتتە قايناتىپ، شېكەر قوشۇپ بېرىلسە مالىخۇلىيا، جۇنۇنلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى - (مائۇلجەبىن) دىن بىر يېرىم پىيالە ئېلىپ، 60 گرام زاراڭزا ئۇرۇقى سېلىپ قايناتىپ بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى.

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەرى، گازىبان شەربىتى، سۈمبۈل شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ.

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

11. پالەچ

ئەرەبچە «پالەچ»، خەنزۇچە تەنخۇەن (瘫痪)، ماپى (痲痹)، لاتىنچە «پارالىزىس» (peralysis).

سەۋەبى:

پالەچلىك پەي ۋە، ھەركەت ئەسەبلىرىگە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ياكى پەي ۋە ئەسەبلەر يىگلەپ كېتىش، ئۇزۇلۇپ كېتىش، ئەسەب يوللىرى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىشتىن ئىبارەت. يۇلۇن كېسەللىرىدە ۋە مېڭىگە قان چۈشكەندىمۇ

پالەچلىك يۈز بېرىدۇ (بىر قىسىم ھىستېرىيە كېسىلىدىمۇ ساختا پالەچلىك يۈز بېرىدۇ). پالەچلىك ھەر خىل بولۇپ، بەزىلەرنىڭ بىر پۇتى بىلەن بىر قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ بېلىنىڭ ئاستى سېزىم ۋە ھەرىكىتىنى يوقتىدۇ. پالەچ كېسىلى ئادەتتە بەدىنى ئاق، خام سېمىز، بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. ساق چېغىدا بەدەن گۆشلىرى تارتىپ قويۇش، ئايرىم جاينىڭ تېرىسى سەزمەس بولۇپ ئۆتۈشكە ئوخشاش ئەھۋاللار بولىدۇ.

ئالامىتى:

مېڭە، ئەسەب سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىكنىڭ باشلىنىشى سەكتە كېسىلىدە سۆزلەنگەن شەكىللەردە بولۇپ، كېسەل ھوشىغا كەلگەندە بىر تەرەپ قول - پۇتى ئۆزىنىڭ سېزىم ۋە ھەرىكەت قابىلىيىتىنى يوقتىدۇ. كۆتۈرۈپ تاشلاپ بېقىلسا كېسەلنىڭ ئاغرىق قول - پۇتى ئۆلۈكنىڭ پۇت - قولىدەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ ئاغزى ۋە شۇ تەرەپ كۆزى بىر ياققا مايماقلاشقان، تىلى سۆزگە كەلمەيدىغان ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ. بىر نەرسە تۇتۇشمۇ تەسلىشىش مۇمكىن. نەپەسلىنىش ۋە ئوزۇقلىنىش يوللىرى قوشۇلۇپ پالەچ-لەنسە نەپەس ئالالماي تۇنجۇقۇپ ئۆلۈپ قېلىش مۇمكىن، بۇ خەتەرلىك ئەھۋال.

ئەگەر مېڭىگە قان چۈشۈشتىن پالەچلەنگەن بولسا، خەتەرلىك مەزگىلدە ياخشى داۋالاپ توغرا پەرۋىش قىلسا، مېڭىدىكى قاننىڭ شۇمۇرۇلۇپ كېتىشىگە ئەگىشىپ ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى، سېزىمى تەدرىجىي ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ.

داۋاسى:

سەكتە ۋە پالەچلىك جىددىي كېسەللىكلەردىن بولغانلىقى ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالىغان پايدىلىق.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە پالەچنى داۋالايدىغان مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ. تۆۋەندە ئەڭ ئاددىيلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز (باشقا دورىلار ئايرىم كىتابلارغا قاراپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ).

ھەرىكەت ئەسەبلىرى توسۇلۇش ياكى ئۇلارغا سوغۇق ئۆتۈش ۋە مەلۇم مۇددەت باغلىنىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان پالەچلەرگە:

① 500 گرام ھەسەل (بال) گە 300 گرام سۇ قوشۇپ قاينىتىپ قويۇپ، بىرقانچە كۈنگىچە كۈندە 5 ـ 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇقتىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم؛ بۇ ئاددىي مائۇلھەسەلدىن ئىبارەت.

② 1000 گرام ھەسەلگە 2000 گرام سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئۈنىڭغا قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، زەنجۈل، پىلپىل، گۈلدارچىن، قوۋزاقدارچىن، لاچىندانىلەردىن 15 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ھەسەللىك سۇغا سېلىپ بىللە قاينىتىلىدۇ. تەخمىنەن 4 چىنە سۇ قالغاندا ئېلىپ كۈندە 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

③ بۇزۇلغان ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن، سۇمبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇنلار 9 گرامدىن، زەپەردىن 1.5 گرام ئېلىپ، 30 گرام سەبرى سۇقۇتى قوشۇپ، سوقۇپ

تاسقاپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچلاپ، كۆندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ـ 7 تالدىن ئىچكۈزۈش كېرەك.

④ پالەچلىكنىڭ دەسلىپىدە ھەببى قوقىيانىڭ پايدىسى ياخشى. (184 ـ نۇسخا)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سەبرە سۇقۇتى، ئەپسەنتىن ئوسا-رىسى (چىلاپ ئېزىپ چىقىرىلغان سۇيى)، مەستىكى 3 گرام-دىن، سوقمۇنىيا، ئاچچىقتاۋۇز (شەھمەنزەل) 3 گرامدىن ئې-لىنىدۇ. سوقۇپ تاسقاپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۆ-مىلاچلاپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن، كۆندە 2 قېتىم ئىچىلە-دۇ. (بۇ كۆمۈراچەن شەقىقە كېسىلىگىمۇ، كونا باش ئاغرىقلە-رىغىمۇ پايدىسى بار).

⑤ مەجۇنى داۋائىمىشكى ھار (ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىپار مەجۇنى)، ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ماددەتۈلھاياتلاردىن بىرەرىنى بەرسىمۇ بولىدۇ.

⑥ بەدەننىڭ سىرتىدىن ھەر خىل ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش پەي بوشاشتىن پالەچلەنگەن ئەزانىڭ ھەرىكىتى پاتراق ئەسلىگە كېلىشىدە مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

بۇنىڭ ئۈچۈن غاز يېغى، ئېيىق يېغى، بولۇپمۇ تۆگە يېغى سۈركەش پايدىلىق. يەنە تۆۋەندىكى دورىلاردىن تەركىب تاپقان ئېچىتما ياغ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پارپا، قەلەمپۇر، كاۋا-ۋىچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، كونا سامساق، ياڭاق مېغىزى، ئاق قىچا 15 گرامدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 50 گرام

ئېرىتىلگەن قوي دۇمبە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا ئېلىپ، كۈچلۈك ئاپتاپتا 20 كۈن قويۇلسا ئېچىپ تەييار بولـ-ىدۇ. شۇنىڭدىن ئازراقتىن ئېلىپ پالەچلەنگەن ئەزالارنى، بەزىدە پۇتۇن بەدەننى نېپىز ياغلاپ سىڭدۈرۈش كېرەك. تامىقىغا تۆگە گۆشىدە شورپا قىلىپ ئىچىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

دىققەت: بۇ ياغ مېڭىگە قان چۈشۈشتىن، پەي ئۇزۇلۇشتىن بولغان پالەچلەرگە ئۇنۇم بەرمەسلىكى مۇمكىن. مېڭىسىگە قان چۈشۈش پالەچلەنگەن كېسەللەرنى ئىمكانقەدەر مىدىرلاتماسلىق، بېشىنى ئېگىز قىلىپ تىنچ ياتقۇزۇپ قويۇش، قول ـ پۇتلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك كېرەك. بەك خاقىراپ كەتسە تىلىنى تارتىپ ئالدىغا چىقىرىپ قويۇش لازىم. بولمىسا تىلى گېلىغا كەپلىشىپ قېلىپ بوغۇپ قويىدۇ.

تىلى ئېغىرلىشىپ سۆزلەش قىيىنلاشقاندا ئاقىرقەرھانى سوقۇپ، تىلىغا سېپىپ، داكا بىلەن تىلىنى سېرىپ بەرسە، تەدرىجىي تىلىدىكى ئېغىرلىق (كالالەت) تۆگەيدۇ.

12. بالىلار پالىچى

ئەرەبچە «فالەجۇلئەتـفال»، خەنـزۇچە شىـاۋئېرماپـى (痹小儿)، لاتىنچـە «پـارالىزىـس ئىنفـاتـلىس» (paralysis infantilis). بۇ بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك بو-لۇپ، بىر بالىدا يۈز بەرسە ئۇزاق ئۆتمەي شۇ ئائىلىدىكى باشقا بالىلارغا، قۇلۇم ـ قوشنىلارنىڭ بالىلىرىغىمۇ يۇقۇپ كېتىدۇ؛ ياشلار ۋە چوڭلارمۇ بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشى مۇمكىن.

سەۋەبى:

يۇلۇن ماددىلىرىنىڭ ئوفۇنەتلىنىپ ماددىسى ئۆزگىرىشتىن بولىدۇ. شۇڭا بۇ «يۇقۇملۇق پالەچ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل دەسلەپتە زۇكامنىڭ بەلگىلىرى بىلەن باشلىنىدۇ. تېنى قىزىپ بېشى، گېلى ئاغرىيدۇ، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، قۇسۇشى، ئىچى سۇرۇشى مۇمكىن. قىزىتما داۋاملىشىپ پۈت ـ قوللىرى سىرقىراپ ئاغرىيدۇ؛ بەزىدە بالىلار ئارقىسىغا قاتىرىپ قالىدۇ. تېز بولغاندا 1 ～ 2 كۈندە، ئاستىراق بولغاندا 4 ～ 5 كۈندىن كېيىن ئىسسىتما يانىدۇ. ئەمما بالىنىڭ بەلدىن تۆۋەن قىسمى پالەچلىنىپ قالىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا توغرا ۋە سەۋرلىك بىلەن داۋالانسا بالا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر بىخەستەلىك قىلىنسا ياكى ۋاقتىدا توغرا دۇالاشقا ئىگە بولالمىسا ئۆمۇرلۈك پالەچ بولۇپ قېلىشى، گەرچە ساقايسىمۇ پۈتۈنلەي دەسسىشى غەيرىي نورمال بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

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

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. پالەچ كېسىلىدە يېزىلغان ھەسەل سۇلىرىنى داۋاملىق ئىچكۈزۈپ بېرىش كېرەك.

2. تەلق (كۆك سېغىز) 180 گرام، تەڭگە يوپۇرماق 3

گرام، پىننە 6 گرام، يالپۇز 3 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرام، ھەممىسىنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. بىر ياشتىن 3 ياشقىچە بالىلارغا 3 گرامدىن، 4 ～ 7 ياشلىق بالىلارغا 6 گرامدىن، 8 ～ 14 ياشلىق بالىلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

3. ئوسما يىلتىزى 9 گرام، سەرخەس مۇزەككەر 3 گرام، تەڭگە يوپۇرماق 15 گرام، سۇ بىر يېرىم چىنە، يېرىم چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىقىلار كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا قىزىتما قايتۇرۇش، پالەچلەنگەن ئەزادىكى بوھىسلىقنى ياخشىلاشقا ياردەم بېرىدۇ.

4. چايان (سېرىقئېشەك) 9 گرام، كەمەك 9 گرام، تاباشىر 6 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 گرام، قانتېپەر 6 گرام ھەممىسىنى بىللە سوقۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن بېرىلىدۇ.

5. بالىنىڭ پالەچلەنگەن پۈتىنى كۈچۈلا يېغى، قەلەمپۇر يېغى بىلەن ياغلاپ ئۇزاق ئىشقاپ، ياغنى سىڭدۇرۇش ھەم ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. پالەچلەنگەن بالىلارنىڭ پۈتىدا سېزىم سەل ئەسلىگە كېلىشى ھامان زېرىكمەي داۋاملىق ھەرىكەتلەندۇرۇپ بېرىش، بالا پۈتىنى ھەرىكەتلەندۇرەلەيدىغان بولسا، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە مېڭىش مەشىقى قىلدۇرۇپ بېرىش، بالا ماڭالايدىغان ئەمما پۈتى مايماق دەسسەيدىغان بولۇپ قالسا، بالىنىڭ پۈتىنى قىستاپراق كېلىدىغان ئاياغ كىيىمى كىيدۈرۈپ پۈتى

ئاغرىغانچە راۋۇرۇس دەسسەشكە مەجبۇر قىلىش لازىم. مۇشۇنداق مەشىق جەريانىدا سىرتتىن مايلاشنى تەرك قىلماسلىق كېرەك.

13. لەقۋا

بۇ، يۈز نېرۋىسى ۋەزىپىلىنىپ پالەچلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئەڭ بىرىنچى «لەقۋا»، خەنزۇچە مېيەنشېنجىك ماپى (面神经麻痹)، لاتىنچە «پارالىزىس فاتسالىس» (paralysis facialis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

يۈزنىڭ ھەرىكىتىنى باشقۇرىدىغان ئەسەبنىڭ يالليۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ۋەزىپىلىنىشكە ئاساسەن قانىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى يۈز ساھەسىگە سوغۇق ئۆتۈش، زەربە تېگىش قاتارلىق ئەھۋاللار سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا ئاغرىقلار زۇكامدىغاندىن كېيىن ياكى قۇلاق ئارقىسىغا ئۇزلۇكسىز شامال ئۇرۇلغاندىن ياكى دېرىزىنى ئېچىپ قويۇپ ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن يۈزى بىر تەرەپكە قىيسىيىپ قالغانلىقىنى بايقايدۇ. شۇڭا كىشىلەر «شامال دارىپ كەتتى»، «جىن سوقۇۋەتتى» دەپ خاتا تونۇيدۇ.

ئالامىتى:

كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلىنىدۇ. تولاراق بىر تەرەپ پالەچلىنىدۇ. كېسەل كىشى ئەتىگەن ئويغانغاندا يۈزىنىڭ بىر تەرىپى ئۇيۇشۇپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. جاۋغىيى مايماقلىشىدۇ،

گەپ قىلغاندا تېخىمۇ مايماقلىشىپ كېتىدۇ، سۇ ئىچسە جاۋغىدىن ئېقىپ چۈشىدۇ. شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. پالەچلەنگەن تەرەپتىكى كۆزمۇ قىيسىيىپ قۇيرۇق تەرىپى چوڭىيىدۇ. يۇمۇلايدۇ، يۈزى ھەرىكەتلەنمەيدۇ؛ پۇلەش، تۆكۈرۈش مۇمكىن بولماي قالىدۇ. يېگەن نەرسە چىش بىلەن قوۋۇز ئارىلىقىدا تۇرۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

1. يۇقىرىدا پالەچ كېسىلىدە سۆزلەنگەن ھەسەل سۇيى (مائۇلھەسەل) ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

2. قوتاز گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ، قىيما قىلىپ، ئازراق كۈنجۈت مېيى (ئەگەر تېپىلسا زەيتۇن يېغى) ئارىلاشتۇرۇپ كېسەلنىڭ گەدىنىگە، بوينىغا تېڭىپ قويۇلسا بولىدۇ.

3. سىركىدە يۈزىنى يۇدۇرۇش، بۇرنىغا سىركە تېمىتىش، ئاق قىچىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىشنىڭ ئۈنۈمى بار.

4. قۇندۇز قەھرىنى بۇرۇنغان پۇرىتىپ بېرىش كېرەك.

5. قەلەمپۇر، ئېگىر، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋېچىن، جويۇزلەردىن بىرنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشنىڭ پايدىسى بار.

6. پىلپىلىنى تالقانلاپ، قىچا يېغىغا ئىلەشتۇرۇپ يۈزگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

7. يۈزىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش (ئاق تۇزنى قورۇپ خالتىغا ئېلىپ يېقىش)، قاراڭغۇراق ئۆيدە ئولتۇرۇپ ئەينەككە قاراپ، يۈزىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ مەشىق قىلىپ بېرىش لازىم.

8. چايان 15 گرام، پىلە قۇرت ئۆلۈكى 15 گرام، تومۇز-

غا (چىرىلداق) 10 دانە. ھەممىسىنى بىللە سوقۇپ، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قاينىاق سۇ ياكى سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىش لازىم.

تاماققا: كېسەلگە مۇمكىن بولغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلغان نوقۇت سۈيى بىلەن يۇمشاتقۇچى تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

بۇنداق كېسەللەر سوغۇق شامال تېگىش، ھۆل مېڭىلەرنى يېيىش، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرز قىلىشى كېرەك.

14. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى (ئېرقۇننىسا)

ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ ئاغرىشى ئەرەبچە «ئېرقۇننىسا»، خەنزۇچە زوگۇشېنجېڭبىڭ (坐骨神经病)، لاتىنچە «ئىشالگىيە» (ischialgia) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، قەدىمكى كىتابلاردا مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللەر قاتارىدا سۆزلىنىدۇ. ئەسلىدە ئەسەبكە مۇناسىۋەتلىك بولغىنى ئۈچۈن، بۇ بابتا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

سەۋەبى:

نەزلىنىڭ ئىياغنى باشقۇرغۇچى ئېرقۇننىسا ئەسەبگە چۈشۈشى سەۋەب بولىدۇ. دائىم گال ئاغرىش، چىش ئاغرىشلارغا ئەگىشىپ سوغۇق ئۆتۈش ياكى ئومۇرتقىدىكى كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، ھەر خىل كېسەللەرنىڭ يانپاش، چوڭ يوتىدىن ئوشۇققىچە بولغان بەدەندىكى ئەڭ ئۇزۇن ئەسەبنى بويلاپ پەيدا قىلغان ئاغرىش

ئالامىتىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامىتى: كېسەللىك تولاراق جىددىي باشلىنىدۇ. بەزىدە ئاستا باشلىنىشىمۇ مۇمكىن. ئاغرىش دەسلەپتە بەل، ساغرا ھەم سانناڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولۇپ، كېيىن سانناڭ ئارقا قىسمى، پاچاق، ئوشۇقچە ۋە پۇتنىڭ ئۈچىغچە تارقىلىدۇ. ئاغرىش ئۈزلۈكسىز داۋاملىشىپ بارغانسېرى كۈچىيىدۇ. كېچىلىرى بەك قاتتىق ئاغرىيدۇ. يۆتەلسە، چۈشكۈرسە ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەر خىل بولۇپ، بەزىدە سانجىقسىمان، بەزىدە قادالغاندەك ئاغرىيدۇ. كېسەل كىشى ئاغرىشنى ئازايتىش ئۈچۈن، پۇتىنى يېغىپ، سىرتقا سوزۇپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بەزىدە پۇتىنى قويىدىغانغا جاي تاپالمىغاندەك ھېس قىلىدۇ. مېڭىش قىيىنلىشىدۇ. تېۋىپ سۆڭگەچ قىرىنى قولى بىلەن بېسىپ باقسا ئاغرىش كۈچلۈك ئەكس ئېتىدۇ. نېرۋىنى بويلاپ بېسىپ بېقىلسا ئاغرىغانلىق ھېس قىلىنىدۇ؛ سانناڭ ئارقا تەرىپى، تېقىمدا ئاغرىش روشەن بولىدۇ، ئومۇرتقا ئاغرىق تەرەپكە قاراپ قىيسىيىدۇ.

داۋاسى: ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى كەلتۇرۈپ چىقارغان سەۋەبنى تېپىپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئاسان ئۇنۇم قازانغىلى بولىدۇ.

بۇ خىل ئاغرىقلار ئۇچۇن ئورۇندا يېتىپ دەم ئېلىش بەك مۇھىم. كېسەل كىشى ئورنىدا يېتىشى، ئىلاجى بار كارىۋاتتىن چۈشمەسلىك كېرەك. يۇمشاقراق بىر نەرسىنى ئاياغ ئاستىغا قويۇپ، ئاغرىمايدىغان ئەپلىك ھالەتتە يېتىشقا تىرىشىش كېرەك.

رەك. ئادەتتە ئاغرىشنىڭ ئۆتكۈر دەۋرىدە 4 ~ 6 ھەپتە يانقان پايدىلىق. نۇرغۇن كىشىلەر تولۇق يېتىپ دەم ئالغاندىن كېيىن، ئاغرىش ئۆزلۈكىدىن قالمىدۇ. ئەگەر يېتىپ دەم ئالمىسا بۇ خىل ئاغرىش سوزۇلما شەكلىگە ئۆتۈپ، ئۇزاققىچە ساقايمايدۇ.

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

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

3. قىچا، كاۋاۋېچىن ۋە كالا ئۆتىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قىچا بىلەن كاۋاۋېچىنىنى ئۇندەك تالقانلاپ، ئوتنى قوشۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، يۇقىرىقى شەرت ئاستىدا تېرىگە چاپلىسىمۇ بولىدۇ. بىر قوشۇق قىچا ئۇنىغا 1 ~ 2 قوشۇق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، ئۇنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈيۇقراق خېمىر قىلىپ ئىسسىق ئورۇندا (ئوچاق بېشىدا بىر نەچچە سائەت قويغاندىن كېيىن لاتا ياكى خەسىگە پىچاق بىلەن تەكشى سۈرتۈپ، شۇ ئاغرىغان جايغا 10 ~ 15 مىنۇت قويۇپ ئاندىن ئېلىپ تاشلاپ، قىچا خېمىرىنىڭ قالدۇقىنى سۇرتۇپ تاشلاش كېرەك.

4. ئورداندىن 60 گرام، 100 گرام ئاق ھاراقنى چىلاپ، 3 كۈندىن كېيىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام (كىچىك رومكىدا بىر رومكىدىن) ئىچىش لازىم.

5. تازىلانغان شوردىن 30 گرام، ئاچچىقسۇ 30 گرام بۇغداي ئۇنىدىن 30 گرام ئېلىپ، تازىلانغان سۇسىز شورنى تالقانلاپ، ئۇننى قوشۇپ ئاچچىقسۇدا خېمىر قىلىپ ئاغرىق جايغا تېڭىپ قويۇش كېرەك.

6. چاققاقئوت ئۇرۇقى (تۇخۇمى ئەنجىرە) نى قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ چېپىلسىمۇ بولىدۇ.

7. كىر سوپۇننى ئېزىپ، خېنىگۈل غولىنى چاناپ بىللە قوشۇپ يانپاشقا چېپىش لازىم.

8. تۆگە يېغىغا ئادراسمان ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈن نۇرىغا ئېسىپ قويۇلسا، ئادراسمانىنىڭ تەسىرى مايغا ئۆزلىشىدۇ. شۇ ياغ بىلەن ئاپتاپتا ياكى ئوچاق يېنىدا ئولتۇرۇپ ئاغرىق پۇتنى بىر ئىككى ھەپتە ياغلىسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇ خىل ياغنى پالەچلىكتە، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىدىمۇ ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

15. زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام ھەممىگە تونۇشلۇق كېسەللىك بولۇپ، خەنزۇچە گەنماۋ (感冒)، لاتىنچە «گىرىپ» ياكى «ئىنفلۇنزا»

(gryppus, influensa) دەپ ئاتىلىدۇ.

نەزلە سۆزى «يۇقىرىدىن چۈشكەن سۇ» دېگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدۇ. قەدىمكى كىشىلەر مېڭىدىن بىر خىل زەھەرلىك سۇيۇقلۇق چۈشۈپ بۇرۇنغا ئورۇنلاشسا زۇكامنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا ئەزالار (مەسىلەن: ئاشقازان ئاياغ ۋە باشقىلار) غا چۈشسە شۇ يەرلەردە ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىپ كېسەللەندۈرىدۇ. بەزىلەر زۇكامنىڭ ئاسارىتىنى نەزلە دەپمۇ ئېيتىدۇ. چۈنكى ھەممە كېسەللىكلەرنىڭ ئانىسى بولغان زۇكام توغرا، تولۇق داۋالانمىسا، باشقا ئەزالاردا ھەر خىل ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچە زۇكامنىڭ كۆپ خىللىرى ۋىرۇس — تەرىپىدىن قوزغىتىلىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. قەدىمدە پەندىكى بۇگۈنكى كەشپىياتلار يوق بولسىمۇ، ھۆكۈمالار ئاشۇنداق كېسەل مەنبەلىرى ئارىلاشقان زەھەرلىك سۇنى «نەزلە» دەپ ئاتاپ، ئۇ قايسى ئەزاغا چۈشسە كېسەل پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ۋە ئۇنىڭ باشقىلارغا يۇقىدىغانلىقىنى تەسۋىرلىگەن قىلالىغانلىقى ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىش، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى كۆرسەتكەنلىكى بىر خىل ئىلمىيلىككە مەنسۇپ.

سەۋەبى:

يېنىك زۇكام شامالداش، تومۇقاش دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل زۇكام تېنى ئاجىز چوڭ كىشىلەردە، باللاردا سوغۇق ئۆتۈشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق زۇكامنى سوغۇقتىن بولغان زۇكام دەپمۇ ئاتايمىز. يەنە بىر خىل ئېغىر زۇكام بار. ئۇ

باشقىلارغا يۇقىدۇ، ئۇ يۇقۇملۇق زۇكام (زۇكامى ۋەبائى) دەپ ئاتىلىپ، كۆپرەك مېڭىدىن چۈشكەن نەزلە تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى ئىسسىق زۇكام دەپمۇ ئاتايمىز.

ئالامىتى:

ئومۇمەن زۇكام ھاۋادا ئۆزگىرىش كۆپ بولىدىغان پەسىللەردە ئاسان پەيدا بولىدۇ. تېنى ئاجىز چوڭ كىشىلەردە، باللاردا زۇكام ئېغىر ئۆتىدۇ. ئادەتتىكى يېنىك زۇكامدا چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، باش ئاغرىش، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىشتەك يەڭگىل بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

ئېغىر زۇكامنىڭ باشلىنىشىدا يۇقىرىقىدەك بەلگىلەردىن تاشقىرى بەدەن جۇغۇلدايدۇ، ئارقىدىن قىزىتما باشلىنىدۇ، باش، قول - پۇتلار سىقىراپ ئاغرىيدۇ. يۈز - كۆز قىزىرىدۇ، ئاۋازى غاراڭ - غۇرۇڭ بولۇپ قالىدۇ، يۆتىلىدۇ، گال ئاغرىيدۇ، كۆكسى چىڭقىلىدۇ، يورۇقلۇققا قارىسا ھەممە نەرسە سارغۇچ كۆرۈنىدۇ. بولۇپمۇ چىراغ يورۇقى سېرىق كۆرۈنىدۇ، كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگەندە ئاغرىيدۇ. كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىشمۇ مۇمكىن.

داۋاسى:

يېنىك زۇكام (تومۇقاش) لاردا دورا قىلماستىن ساقىيىپ كېتىش ئېھتىماللىرىمۇ بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشىدىن، قوشۇمچە كېسەللەر يۈز بېرىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

ئېغىر زۇكام يەنى يۇقۇملۇق زۇكامدا، كېسەل كىشىنى پاكىز ۋە يورۇق ئۆيدە ياتقۇزۇش، باشقىلار ئىلاجى بار يېقىن كەلمەسلىك لازىم. ئۆينى بەك ئىسسىۋەتمەسلىك ياكى بەك سوغۇتۇۋەتمەسلىك كېرەك. كېسەل كىشىگە قايناق سۇنى كۆپرەك بېرىش، ياغلىق، شىرنىلىك نەرسىلەرنى بېرىشتىن، ئۆيدە ياغ بۇسلىرى بولۇشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى زۇكامنىڭ دەسلىپىدە ياغلىق، خۇسۇسەن سۇ مايلىق نەرسىلەر بېرىلسە زۇكام ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى، گال «ياغلىشاڭغۇ» بولۇپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشى مۇمكىن.

دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

1. كۆك ماش، پىياز ۋە ئاق شېكەردىن 3 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئىسسىق - ئىسسىق ئىچكۈزۈپ بېرىش لازىم.

2. چاكاندىدىن 3 گرام، كۆك ماشتىن 3 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، مۇشۇ مىقدارنى بىراقلا كاپ ئېتىپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ تەرلىتىدۇ.

3. بىر چاڭگال كۆك ماشنى قاينىتىپ، ماش يېرىلغاندىن كېيىن سۈزۈپ تاشلاپ، ئازراق چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنى سېلىپ بىرەدەم قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ تەرلىتىدۇ.

4. گۈلبىنەپشىدىن بىر سىقىمنى دەملەپ قىزىق ئىچىش لازىم.

5. گۈلبىنەپشە، نېلۈپەر 6 گرامدىن، زۇپا 3 گرام، چىلان 4 دانە، قايناق سۇ بىر پىيالە، يۇقىرىقىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىسسىق هالدا ئىچىش كېرەك.

6. زەنجىۋىل بىلەن سامساقنى ئۇششاقلاپ، قايناق سۇدا دەملەپ تاتقىنى چىقىرىپ ئىچىش لازىم.

7. بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ يۇمشاق پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.

8. بىنەپشە 6 گرام، زۇپا 3 گرام، نېلۈپەر 3 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرام، زىبىر 9 گرام، چىلان 6 دانە، ئەنجۈر قېقى 2 دانە، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى 3 گرام، بۇلارنى 500 گرام قايناق سۇدا دەملەپ، دەملەنگەن سۈيىگە 2 ~ 3 چاقماق ئاق قەنت تاشلاپ، ئىسسىق هالدا 3 كە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

9. بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى (بەزرۇلبەنجى)، كۆكنار ئۇرۇقى 90 گرامدىن، قارا سونا ئۇرۇقى 60 گرام، گاۋزىبان گۈلى قۇرقۇق يۇمغاقسۈت 15 گرامدىن، ئۇستقۇددۇس (سېدە رەيھان) 15 گرام، يۇقىرىقىلارنى چالا ئېزىپ، 250 گرام سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. سوۋۇغان چاغدا قىزىلگۈل، چۆچۈكبۇيا جەۋھىرى (رۇببىسۇس)، نىشاستەدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، هەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ «تەرياقى نەزلە» دەپ ئاتىلىپ، نەزلە، زۇكام ۋە يۆتەللەرگە پايدا قىلىدۇ.

10. ئاقلىنغان سامساقتىن 250 گرام ئېلىپ، كالا يېغىدا سەل سارغايتىپ، باراۋەر مىقداردا هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېيىلىدۇ. بۇ،

سامساق قىيامى (لوئۇقى سىر) دەپ ئاتىلىپ، ئېغىر زۇكام، نەزلە ئۇچۇن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. تۆۋەندىكى زۇكام شەربىتى ئىستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى زۇپا 12 گرام، بىنەپشە 9 گرام، نېلۇپەر 6 گرام، سانا 6 گرام، قارىئۆرۈك 11 دانە، چىلان 21 دانە، تەمرى ھىندى 15 گرام، تەرەنجىۋىل 60 گرام، تەييارلاش ئۇسۇلى: بىنەپشە بىلەن سانادىن باشقىلىرىنى 1500 گرام سۇدا قاينىتىپ، 1000 گرام قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە 250 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. بىنەپشە بىلەن سانا قازانىنى چۈشۈرۈش چېغىدا سېلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ (بۇ زۇكامدىن تاشقىرى يۆتەلگىمۇ پايدىلىق).

12. زاراڭزا چېچىكى، كېۋەز يىلتىزى، ئاق ئۇجمە يىلتىزىنىڭ پوستى 15 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، يۇلغۇن چېچىكى، يانتاق چېچىكى، ھەمىشباھار گۈلى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن ئېلىپ، 1500 گرام سۇ قۇيۇپ 1000 گرام سۇ قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىسسىق ھالدا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 120 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

13. سىيادانىدىن 3 گرامنى چالا سوقۇپ، موخوركىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئوراپ، تاماكىدەك چېكىپ ئىسىنى دىماققا تارتسا بۇرۇندىن كېلىدىغان سۇنى توختىتىدۇ؛ تاماكا چېكەلمەيدىغان كىشىلەر سىيادانىنى لاتىغا ئوراپ پۇراپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

14. زۇكامدا، خۇسۇسەن قىزىتمىلىق زۇكامدا تاۋۇز سۈيى بېرىش پايدىلىق. تاۋۇز تەركىبىدە ئۇزۇم قەنتى ۋە سۇ بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەنگە ئوڭاي سىڭىپ، قىزىتما ۋە تەرلەش بىلەن بەدەندىن سەرپ بولغان سۇيۇقلۇق ئورنىنى تولدۇرىدۇ، بەدەندە يىغىلغان زىيانلىق ماددىلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ. سەل قىزىتىلغان تاۋۇز سۈيى بېرىپ تۇرۇلسا، خۇددى دوختۇرلارنىڭ ئاسما ئوكۇلى ئوينىغان رولنى ئوينايدۇ.

زۇكامنى ياخشى پەرۋىش قىلىش مۇھىم. چۈنكى مۇۋاپىق داۋالانمىسا، ياخشى كۈتۈلمىسە ئۆپكە يالليۇغى، سەرسام، كۆز، قولاق، بۇرۇن ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرىغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. خۇسۇسەن بالىلارنىڭ زۇكامغا كۆڭۈل بۆلۈش زۆرۈر. چۈنكى زۇكامدا ئاجىزلىشىپ تۇرغان بالىلارغا قىزىل، كۆكيۆتەل، ئۆپكە يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئوڭايلا يۇقىدۇ. بۇنداق بالىلارنىڭ لەۋلىرى كۆكىرىدۇ، قاپاقلىرى ئىشىشىدۇ، نەپەس ئېلىشى تېزلىشىپ، بۇرۇن چاناقلىرى (پەرەكلىرى) لەپىلدەپ قالىدۇ، تېز داۋالانمىسا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كىچىكىدىن تارتىپلا بەدەننى چىنىقتۇرۇشنىڭ ئەھمىيىتى زور.

16. مېڭە پەردە يالليۇغى

مېڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ يالليۇغى ئەرەبچە «سەرسام»، خەنزۇچە ناۋمويەن (脑膜炎)، لاتىنچە «مېنىنگىت» (meningitis) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ شىددەتلىك يۇقۇملۇق كېسەل-

للىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ بالىلار ئوڭايلا ئاغرىيدۇ، چوڭ كىشى-لەرمۇ ئاغرىشى مۇمكىن. ئۆز ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك ساراڭ قىلىپ قويىدۇ.

سەۋەبى:

قان، سەپرا، سەۋدا، بەلغەم خىلتىلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. خىلتىلار ئوفۇنەت ۋە جاراسىملار تەسىرىدىن بۇزۇلى-دۇ. قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

سەرسام كېسىلىنىڭ سەۋەبچىسى ھەر خىل بولغانلىقتىن تۇرىمۇ كۆپ. شۇنداق بولسىمۇ ئالامەتلىرى ئاساسەن بىر - بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

كېسەل يۇقۇپ 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن كېسەل باشلىنىش ئالدىدا پۈتۈن بەدەن يېقىمسىزلىنىپ، ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، يۆتەل قاتارلىق بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ. لېكىن كۆپ ھاللاردا كېسەللىك تېز باشلىنىدۇ. كېسەل كىشىدە جۇغ - جۇغ باشلىنىپ بەدەن ھارارىتى كۆتۈرۈلىدۇ. تەخمىنەن بىر كۈندىن كېيىن باش ئاغرىش كۈچىيىپ چىدىغۇسىز ھالەتكە كېلىدۇ. قايتا - قايتا پۈرقۇپ قۇسىدۇ. بىئارام بولىدۇ، ئەس - ھوشىنى يوقىتىدۇ. كېسەلنىڭ بوينى قېتىپ، بېشى ئارقىغا قاتىيىپ قالىدۇ. يانپاش بوغۇمىنى ئەگكەندە تىزنى تۆزلىگىلى بولماي قالىدۇ. ئاغرىغۇچى كىچىك بوۋاق بولسا، جۇغ - جۇغ يۈز بەرمەي، بالا تارتىشىپ قالىدۇ. باشنىڭ ئالدىنقى لىپىلدىكى پۈلتىيىپ چىقىدۇ، ئەمگەن سۈتلىرىنى تامامەن قۇسۇپ تاشلاي-

دۇ، جۆيلۈيدۇ.

داۋاسى:

بۇ ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئاقىۋىتى خەتەرلىك، شۇڭا قان ئېلىش ۋە باشقا چارىلەر بىلەن داۋالىنىش پۈرسىتىنى كېچىكتۈرمەي دوختۇرخا-نىلارغا يۆتكەپ داۋالىغان ياخشى. ئۇيغۇر تېبابەت ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغاندا ئالدى بىلەن:

1. نېلۇپەر 9 گرام، بىنەپشە 6 گرام، سەرپىستان 5 دانە، چىلان 4 تال، 3 تال قارىئۆرۈكنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، كېسەلنىڭ ئۇسسۇزلۇقىغا بېرىش كېرەك.

2. گاۋزىبان، بىستىپايەج، بادرەنجى بۇيا، سەرپىستان، تەرەنجىبىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرام، ئېلىپ، 500 گرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3. سېمىزئوتتىن 60 گرام (ھۆل بولسا 120 گرام)، ئېگىردىن 9 گرام ئېلىپ، 500 گرام سۇ قۇيۇپ 200 گرام سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، شۇ مىقدارىدا 3 كە بۆلۈپ ئىچكۈ-زۈلىدۇ. ئىچىش چېغىدا ئىسسىتىپ شېكەر قوشۇپ بېرىش لازىم؛ بالىلارغا ئازراقتىن ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

4. زۈلۈك قۇرۇتىدىن 30 گرام (بىر كۈنلۈك مىقدار) نى تالقانلاپ سۇدا ئۇماچلاپ، كېسەلنىڭ چاچ چېگرىسىدىن باش-لاپ تاكى بويۇننىڭ دۆڭچە سۆڭىكىگە قەدەر بولغان ئارىلىقتا گەجگىگە سۈركەپ تېڭىپ قويۇلىدۇ (كۈندە بىر قېتىم)؛ ئەمما

بۇ دورىنى ھەرگىز ئىچمەسلىك شەرت.

سەرسام بىلەن ئاغرىغانلارغا گۆش - ياغ، تۇخۇم قاتارلىق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك؛ قورۇلغان مايلىق تاماقلارنى چەكلەپ، ھۆل مېۋە، سوغۇقلىق تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

ئىككىنچى باب
كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى ئەينەن كۆرگەن نەرسىنى مېڭىگە توغرا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان سەزگۈ ئەزاسى بولۇپ، ئاساسىي قىسمى شار شەكلىدە، دېئامېتىرى 24 مىللىمېتىر بولغان كۆز ئالمىسىدىن تۈزۈلگەن. بۇنىڭدىن باشقا، كۆزدە يەنە كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان مۇسكۇللار، كۆز ئالمىسىنى قوغدايدىغان ئاقاپق، بىرىكتۈرگۈچى پەردە ۋە ياش خالتىسى قاتارلىق قوشۇمچە تۈزۈلۈشلەرمۇ بولۇپ، كۆز ئالمىسى سىرتتىن ئىچىگە قاراپ، دۇمباق سىرتقى پەردە (تالالىق پەردە)، ئوتتۇرا پەردە (ئۈزۈمسىمان پەردە) ۋە ئىچكى پەردىدىن (كۆرۈش تور پەردىسى) تۈزۈلگەن، ئۇلار سىرتقى دۇنيادىكى نۇر دولقۇنلىرىنىڭ غىدىقىنى قوبۇل قىلىپ، نەرسىلەرنى كۆرۈش سېزىمى ھاسىل قىلىش رولىنى ئۆتەيدۇ.

كۆزنىڭ ئاستى ۋە ئۈستى قىسمىدا قاپاق بولۇپ، بۇنىڭدىكى بەزلەر ئاجرىتىپ چىقارغان ياغقا ئوخشاش ماددىلار كۆز ئالمىسىنى سىلىقلاپ تۇرىدۇ. قاپاق گىرۋەكلىرىدىكى كىرپىكلەر بولسا چاڭ - توزاننى توسىدۇ. نېپىز بىر قەۋەت بىرىكتۈرگۈچى پەردە بۇلۇپ، كۆز ئالمىسىنىڭ ئالدىغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدىن شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار ئاجرىلىپ چىقىپ كۆز ئالمىسىنى سىلىقلايدۇ. ياش خالتىسى ياش سۇيۇقلۇقى ئاجرى-

تىپ چىقىرىپ، كۆز ئالمىسىنى يۇيۇپ نەمدەپ تۇرىدۇ. ياش سۇيۇقلۇقىدا كۆپ مىقداردا جاراسىم ئېرىتكۈچى فېرمېنت بول-غاچقا، جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش رولىنى ئويناپدۇ. كۆز ئالمى-سىدا ئالتە تال مۇسكۇل بولۇپ، بۇ مۇسكۇل كۆزنى ھەرىكەتلەن-دۈرگۈچى مۇسكۇللار ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، كۆز يۇقىرىقى تۈزۈلۈش ئالاھىدىلىكى بىلەن نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالى-يەت ئېلىپ بېرىپ، سىرتقى دۇنيادىكى كۆزگە كۆرۈنىدىغان نۇر دولقۇنلىرىنىڭ غىدىقىنى قوبۇل قىلىپ، نېرۋا ئىمپۇلىسىغا ئۆزگەرتىپ، مۇناسىپ سەزگۈ مەركەزلىرىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئەگەر بىرەرسىدە كېسەللىك يۈز بەرسە، شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

كۆزنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار: تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇ-چى، ئاچچىق - چۈچۈك، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئۆزۈن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، كۈچلۈك نۇر ۋە پارقىراق نەرسىلەرگە كۆپ قېتىم ۋە ئۇزۇن مۇددەت قاراش، ئۇزۇن مۇددەتكىچە ئارام ئالدۇرماي يېزىقچىلىق ئىشلىرى بىلەن شۇ-غۇللىنىش، زىيادە ئۇششاق خەتلەرنى ئوقۇش، يورۇقلۇق ياخشى چۈشمەيدىغان ئورۇنلاردا يېزىقچىلىق قىلىش، كىتاب كۆرۈش، كۆپ يىغلاش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، ئىس - تۈتەك، چاڭ - توزانلىق مۇھىتتا تۇرۇش، بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىگە ئۇچراش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىش، ئاشقازان ۋە مېڭە ئاجىز-لاش، كۆزگە قالايمىقان دورا سۈركەش، كۆز تازىلىقىغا ئەھمە-يەت بەرمەسلىك قاتارلىق ئامىللار كۆزگە زىيانلىق ئامىللار

بىلەن ھېسابلىنىدۇ.

كۆزنى ئاسراش تەدبىرلىرى

كۆزنى پاكىز ۋە سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇش، مەنزىرىلىك باغلاردا سەيلە - ساياھەت قىلىش، يېشىل رەڭگە كۆپرەك قاراپ بېرىش، ئېقىۋاتقان سۇغا قاراش، ئۇزۇقلىنىشتا ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سېكىشلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن باشنى ياغلاش، ئۇخلاش ۋاق-تىدا كۆزگە سۈرمە تارتىش قاتارلىقلار كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋەت-تىنى ساقلاپ قېلىش ۋە ئاشۇرۇش ئۈچۈن پايدىلىق.

تۆۋەندە كۆپ ئۇچرايدىغان داۋالاش ئاسان بولغان كۆز كې-سەللىكلىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1. كۆز قىزىپ ئاغرىش

كۆز ۋە قاپاق تۇتاشتۇرغۇچى نېپىز پەردىسىنىڭ ئۆتكۈر يالليۇغلىنىشى ئەرەبچە «رەمەد»، خەنزۇچە «جيېمويەن» (结膜炎)، لاتىنچە «كونيۇنكتىۋىت» (conjunctiritis acuta) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كۆز ئاغرىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە تولاراق كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى:

ئوفۇنەت تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. زۇكامدىن، سۆز-نەكتىن كېيىنمۇ بۇ خىل ئاغرىقلار كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى:

كۆز قىزىرىپ ئىششىيدۇ. قاپاق ئىچكى شىلىمشىق پەردە سىمۇ قاتتىق قىزىرىپ ئىششىيدۇ. كۆزگە قان قۇيغاندەك بولۇپ قالىدۇ. باش ۋە گەجگىلەرمۇ، كۆز ئالمىسىمۇ چىڭقىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ؛ كۆزدە قادىلىش ۋە ئېچىشىش سېزىلىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، كۆزنى ئاچالمايدۇ، يورۇقلۇققا قارىيالمايدۇ. چاپاق ئاقىدۇ.

بىر كۆز ئاغرىپ ساقايغاندىن كېيىن يەنە بىرى ئاغرىيدۇ، گاھىدا ھەر ئىككى كۆز تەڭلا ئاغرىپ كېتىدۇ؛ كۆز ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا قارىغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

ئومۇمەن ھەرقانداق كېسەلنى داۋالىغاندىكىگە ئوخشاش كۆز كېسىلىنى داۋالاشتىمۇ، يەككە كۆزگىلا ئىلاج قىلىش توغرا ئەمەس. چۈنكى پۈتۈن بەدەن بىر تۇتاشلىققا ئىگە بولغانلىقتىن، ئاغرىق گەرچە كۆزدە بولسىمۇ، پۈتۈن بەدەننىڭ باشقا قىسىملىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتكە ئىگە. شۇڭا تېڭىپ شۇ پەيتتە بەدەننىڭ ئومۇمىي مىجەزىدىكى ئۆزگىرىشنى ۋە بۇ ئۆزگىرىشتىكى ماددىنى تېپىپ، شۇ ماددىنى تازىلاپ ئاندىن كۆزگە داۋا قىلىشى كېرەك.

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

ئاق لەيلى گۈلىدىن 60 گرام، ھۆل يۇمغاقسۇتتىن 30 گرام، مارجان شوخلا ۋە غازىڭىدىن 30 گرام، ئېلىپ يۇمشاق

سوقۇپ، ئازراق ئادەم سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ گەجگىگە تېڭىش لازىم. ئېچىشكە ھەببى بىنەپشە بېرىلىدۇ. نېلۇپەر، بىنەپشىدىن 6 گرامدىن، سەرپىستاندىن 5 دانە، چىلاندىن 4 دانە، تەمرى ھىندىدىن 120 گرام ئېلىپ، قايناق سۈغا چىلاپ، سۈيىنى ئېچكۈزۈش كېرەك.

ئەگەر كۆز بەك چىڭقىلىپ پارتلاپ كەتكۈدەك بولسا، باسلىق تومۇردىن 100 مىللىلىتىر قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. ئارام بەرگۈچى، ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى بېرىش زۆرۈر.

بۇنداق چاغدا كۆزنى ئۇڭۇلاش، چىڭقىلىپ يۆتىلىش خەتەرلىك. كېسەل كىشىنى قاراڭغۇراق جايدا ياتقۇزۇش، پاكىز كۆك رەڭلىك رەختنى قاپىتىپ، سوۋۇتۇلغان مۇزدەك سۈغا چىلاپ سىقىپ كۆزگە پات ـ پات قويۇپ بېرىش لازىم.

2. كۆز قوتۇرى

كۆزنىڭ قاتتىق قېچىشىشى بىلەن داۋام قىلىدىغان كۆز كېسىلى ئەرەبچە «جەرە بۇلئەيىن» (كۆز قوتۇرى)، خەنزۇچە شايەن (沙眼)، لاتىنچە «تراخوما» (trachoma) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، كۆزنىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىگە قېچىشىدىغان ئۇششاق قاپارتچۇقلار پەيدا بولۇپ، كېيىن ئاستا ـ ئاستا كۆزنىڭ كۆرۈش قابىلىيىتى، كۆز ۋە قاپاقنىڭ سىرتقى شەكلىگە زەرەر يەتكۈزىدىغان سوز ۋىلما كېسەللىك بولۇپ ئۆزئارا يۇقىدۇ.

سەۋەبى:

قانىنىڭ ئوفۇنەتلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قول، لۆڭگە، ياس-

تۇق ۋە باشقىلار ئارقىلىق يۇقىدۇ.

ئالامىتى:

تراخوماڭ دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەن بىلىنمەيدۇ. كېسەللىك بەلگىلىك كېلىپ چىققاندىنمۇ كۆزگە خۇددى بىر نېمە كىرىۋالغاندەك سېزىلىدۇ. كېسەل تەرەققىي قىلغانسېرى ئالامەتلىرىنمۇ روشەنلىشىدۇ، ئاغرىق كەشى كۆزنىڭ يېقىمسىزلانغانلىقى، قىچىشقاقلىقى، يات نەرسە كىرىۋالغاندەك بىلىنگەنلىكتىن زارلىنىدۇ. كۆز بارغانسېرى بەكرەك قىچىشىدۇ. چاپاقلىشىدۇ. ئۇڭايلىقچە ئېچىلماي قاپاقلىرى چاپلىشىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆز چاپاقلىشىپ قالىدۇ. كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك بىلىنىدۇ. قاپاقىنىكى قاپارتچۇقلار كۆپىيىپ كۆز داۋاملىق ياشاڭغىرايدىغان، قادىلىپ ئاغرىيدىغان، يورۇققا قارىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. قاپاق ئىچى تارتۇقلىشىپ ئىچىگە تارتىلىش بىلەن قاپاق قىرلىرى ئىچىگە ئۇرۇلۇپ، كىرپىك ئىچكىرىگە قاراپ ئۆسۈپ، كۆز ئالمىسىنى غىدىقلايدۇ. ئاستا ـ ئاستا مۇڭگۈز پەردە خىرەلىشىپ، كۆزنىڭ قارىسى بۇزۇلۇپ، خۇددى تۇخۇمنىڭ كۆكۈش ئېقىدەك بىر نەرسىگە ئايلاندۇرۇپ كۆزنى پۈتۈنلەي كاردىن چىقىرىدۇ.

داۋاسى:

كۆز قوتۇرى (تراخوما) ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، ئازابلايدىغان كۆز كېسىلى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش مۇھىم. تراخوما كېسىلى ئاغرىق كىشىلەر بىلەن بىر لۆڭگىنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر داستا يۇز يۇيۇش، مۇڇا، سەرراپلارنىڭ لۆڭگىلىرىدىن ئورتاق پايدىلىنىش قاتارلىق

سەۋەبلەر بىلەن يۇقىدۇ. خۇسۇسەن بۇ جەھەتتە ساتراچخانىلارنىڭ ۋاستىچىلىك رولى چوڭ. شۇڭا شەخسى تازىلىققا ئېتىبار بېرىش، ھەر كىم ئۆز لۆڭگىسىنى ئىشلىتىش. ئىلاجى بولسا چۆگۈن، ئىۋرىقلاردا يۇز يۇيۇش (داستا يۇغاندا ئۆزىگە خاس داس بولۇش) كېرەك. بۇ خىل تازىلىق ساۋاتلىرىنى تەشۋىق قىلىش، ئەمەلىيلەشتۈرۈش تراخومىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئىچىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى زەھەب بېرىش كېرەك. كۆزگە شىيافى ئەھمەرلەيىن، كۈموش كۈشتىسى، قەلەي كۈشتىلىرىنى بىلسان يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، ئاچچىق سۇرمە تارتىش، كوھلى جاۋاھىر تارتىش، تۇتىيا ۋە مەدەستانلارنى سۈدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش كېرەك.

داۋالايدىغان دورىلار بولمىغاندا ھېلىلىنى شوخلا سۈيىدە ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ. ئىبنىسىنا بىر ھەسسە كەھرىۋا، ئىكى ھەسسە مىس كۈشتىسىنى ھەسلىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چېپىش؛ بىر ھەسسە سەبرە، يېرىم ھەسسە نۆشادۇرنى سوقۇپ ھەسلىگە قوشۇپ چېپىش؛ كۆيدۇرۇلگەن مىستىن 50 گرام، قارىمۇچتىن 28 گرام، مۇرمەككىدىن 7 گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 70 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، يامغۇر سۈيى بىلەن ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىش چارىلىرىنى كۆرسەتكەن.

3. كۆز ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش

كۆزگە كۆك (يېشىل) سۇ چۈشۈش كېسىلى بولۇپ، خەنزۇچە چىڭگۈاڭيەن (青光眼)، لاتىنچە «گلاۋكوما»

(glaucoma) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كۆز قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆز ئىچكى سۇيى راۋان ئايلىنالماي، قويۇقلىشىپ بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش ياكى شەقىقە، كۆز ئىچى قاناش ۋە باشقا سەۋەبلەر بىلەن كۆز بېسىمى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

بەزىسى ناھايىتى تېز باشلىنىپ، بىرقانچە سائەت ئىچىدىلا قارىغۇ قىلىپ قويىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپرەك كۆز ئىچكى قان تومۇرلىرى قاناشتىن بولۇپ تۈيۇقسىزلا باش ئاغرىيدۇ. كۆز ئاغرىيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازان، ئۇچەي كېسىلى دەپ گۇمان قىلىنىدۇ. لېكىن كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىشىپ، بىرقانچە سائەت ئىچىدىلا كۆرمەس قىلىپ قويىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنىڭ ئۆتمۈشتە ۋاقتىنچە كۆرۈشى خىرەلەشكەن، چىراغ نۇرىغا قارىغاندا كۆز چاقايغان، كۆز ئالدىدا رەڭلىك نۇر چەمبىرى كۆرۈنگەن، باش ئاغرىغان ۋە كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئادەتتىكى تۈردە بولسا كېسەلنى تونۇماق ئوڭاي ئەمەس، بەزى كىشىلەر كۆزىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولغانلىقىنى ھېس قىلىغاندا، ئاللىقاچان كېسىلى كونىراپ قالغان بولىدۇ، شۇڭا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

بۇ كېسەلنىڭ ئاساسىي بەلگىسى: كۆز چىڭقىلىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ، كۆزنى بېسىپ

كۆرگەندە ئازراق قاتتىق بىلىنىدۇ. كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىدۇ. ئەتىگەن - ئاخشامدا كۆز چىڭقىلىپ باش ئاغرىقى قوزغىلىپ قالىدۇ؛ ئاچچىقى يامان بولۇپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ كۆزى سىرتتىن قارىغاندا يېشىلغا مايىل رەڭدە كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى:

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

ئۇيغۇر تېبابەتتە بۇ كېسەل مېڭىنى تازىلايدىغان (دىماقنى تەنقىھ قىلىدىغان) سۈرگى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئاساسىي دورىلار: ھەببى زەھەپ، ھەببى شەبيار، ھەببى قوقىيا، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار بولۇپ، ئۇلارنى ئۇزاقراق ئېچىش كېرەك.

ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى:

ئاق تۇربۇت، قىزىلگۈل، بىنەپشە 6 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئارپىبەدىيان 4.5 گرامدىن، كەتىرا، سوقمۇنىيا 0.75 گرامدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بەدىيان سۇيى بىلەن كومىلاچ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يەيدۇ.

بۇ كېسەلدە قارىچۇق كېڭىيىپ كەتسە ئوڭاي قارىغۇ بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ۋاڭتىنىڭ ئۇرۇقى، مىڭدۇانە ئۇرۇقى ئارىلاشقان دورىلارنى (مەسىلەن: ھەببى شىفا، ھەببى تەنكار) بېرىشكە بولمايدۇ.

4. كۆزگە سۇ چۈشۈش

بۇ كېسەل ئەرەبچە كۆزگە سۇ چۈشۈش «نۇزۇلۇلما»، خەنزۇچە «بەي نېيجاك» (白内障)، لاتىنچە «كاتاراكتا» (cataracta) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

بۇ، كۆز گۆھىرى دۈغلىشىپ قالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قېرىلىقتىن كۆز ئىچىدە مادىدا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلۇشى، كۆز گۆھىرىنىڭ تۈغما ناچار تەرەققىي قىلىشى، ئۆزلادىتىن مەراس قېلىش، كۆز ئىچىنىڭ ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىشى ناچارلىشىشلار، كۆز زەخمىلىنىشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

قېرىلىقتا ئاق چۈشكەندە كۆزنىڭ سىرتقى شەكلى ئۆزگەرمەيدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. كېسەللىك تەرەققىي قىلغاندىن كېيىن كۆز قارىچۇقىنىڭ ئىچى ئاقۇش كۈل رەڭدە كۆرۈنىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلنىڭ كۆرۈشى خېلىلا ئاجىزلىشىدۇ، ھەتتا ئۆز ھاجىتىگە يارىماي قالىدۇ. تۈغما بولسا، كۆز گۆھىرى تۈتۈقلاشقان ئورۇن چەكلىك دائىرىدە بولۇپ، داۋاملىق كېڭەيمەيدۇ. كىچىكرەك بولسا كۆرۈشكە چوڭ دەخلى قىلمايدۇ، چوڭراق بولسا كۆرۈشنى توسىدۇ.

داۋاسى:

ھەببى زەھەپ، ھەببى شەبيار، ئايارەج پەيقىرا، ئىترىفىل

كەشنىزلەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ بۇلارنى ئۇزاق مۇددەت ئىچىش كېرەك.

ئەگەر شەرت - شارائىتى تولغان بولسا، قەدىمكى ئۇسۇلى بىلەن دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالاش كېرەك. ئادەتتە ئەگەر كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىسا ئادەم سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش بەلگىلىك پايدا بېرىدۇ، كېيىن سۈتنى چايقىۋېتىش كېرەك.

كۆز كېسەللىكلىرىگە تۆۋەندىكى سۈرمىلەرنىڭ پايدىسى بار:

1. ئەپيۇن سۈرمىسى: ئېچىشىپ، سانجىلىپ ئاغرىغان كۆزگە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قەلەي كۇشتىسى، ئەرەب يېلىمى 9 گرامدىن، نىشاستە (كراخمال)، كەتىرا 3 گرامدىن، ئەپيۇن 0.6 گرام، دورىلارنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چېپىلىدۇ.

2. ئاچچىق سۈرمە: كۆز قىل تومۇرلىرىغا قان تولغان، كۆز تورلاشقان، كۆزگە سۇ چۈشكەن، كۆز قوتۇرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: يېشىل تۇتىيا (كۆكتاش، قەشقەر لاجۇەردى، ئالتۇن چىلىمدان (مەرقەششايى زەھەبى)، فىرۇزە، مامىراندچىن، قەلەي كۇشتىسى، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئاقمۇچ 9 گرامدىن، ياخشى زەپەر 3 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ، كۆزنى ئازراق ئېچىشتۇرۇپ ياش ئاققۇزىدۇ.

3. كۇھلى جاۋاھىر. كۆز قوتۇرى (تراخوما)، كۆزگە سۇ چۈشۈش (كاتاراكتا)، كۆز تولاشقانغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق ياقۇت، قىزىل ياقۇت، يېشىل ياقۇت، قارا ياقۇت، زۇمرەت، بەدەخشان لەئلىسى 9 گرامدىن، تۇتىيا، يېشىل قاش تېشى، قەلەي كۇشتىسى، مامىرانچىن، تەشمىگەن مەرۋايىت 6 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياقۇت ۋە باشقا تاشلارنى چوغدا قىزىتىپ، سۇغا سېلىپ سوۋۇتۇپ، تۆت قېتىم تاۋلىغاندىن كېيىن ئاستا - ئاستا سوقۇپ تالقانلىنىدۇ. زېرىكمەي 2 كۇن ئېزىپ (سالايە قىلىپ)، 4 قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ شېشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ؛ 2 ~ 3 قېتىم سۈرمىدەك كۆزگە تارتىلىدۇ.

4. تۇخۇم شاكىلى سۈرمىسى: بىرنەچچە دانە تۇخۇم شاكىلىنى سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ۋاقىت ئۇزارغانسېرى سۇ پۇرايىدۇ، سۇنى يەنە ئالماشتۇرۇپ، تاكى سۇ سېسىق پۇرىمايدىغان ھالەتكە كەلگەندە سۇدىن ئېلىپ، شاكال ئىچىدىكى نېپىز پەردىنى ئېلىپ تاشلىۋېتىپ شاكالنى قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. داكىدىن ئۆتكۈزۈپ يۇمشاق ئۇپىدەك قىلىپ شېشىگە قاچىلاپ كۇندە 2 ~ 3 قېتىم سۈرمىدەك كۆزگە تارتىلىدۇ؛ بۇ كۆزگە ئاق چۈشكەنگە پايدا قىلىدۇ.

5. ئېگىر مەجۇنى (مەجۇنى ۋەج)؛ كۆزگە سۇ (ئاق) چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى: ئېگىر، ھىك، زەنجىۋىل، ئارپىبەدىيان 9 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، كۇندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. مەتبۇخى ئەپتىمۇن ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، مالېخۇلىيا، شەقىقە، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش

(رەمەد) ۋە ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ؛ جۇزام (ماخاۋ) كېسىلىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى: ئەپتىمۇن، شاھتەررە 30 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بەلىلە، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، ئارپىبەدىيان رۇم بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كاسنە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق تۇرىبۇت، زەنجىۋىل، سانا، يانتاق چېچىكى، زاراڭزا گۇلى، ئوردان، بوزىدان، سۇرۇنجان، بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 15 گرامدىن، قارىئۇرۇك 15 دانە، چىلان 20 تال، پونۇسى خىيار شەنبەر 60 گرام، دارچىن، كاۋاۋچىن، رەۋەن 4 گرامدىن، تەرەنجىبىن (يانتاق شېكىرى) 60 گرام، شېكەر 1000 گرام.

ياسىلىشى: فۇنۇسى خىيارشەنبەرنى ئايرىم قاچىدا قاينىتىپ سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ، ئەپتىمۇننى خالتىغا قاچىلاپ، باشقا دورىلار قاياناپ بولغاندىن كېيىن خالتا بىلەن تاشلاپ، 5 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. چۈنكى ئارتۇق قاينىسا بۇزۇلىدۇ. تەرەنجىبىن قاينىتىپ سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. رەۋەن سوقۇپ قويۇلىدۇ. قاينىتىشقا بولمايدۇ. تەييارلاش باسقۇچلىرى مۇنداق: يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن شېكەردىن باشقىلىرىنى 2500 گرام قاينىتىپ سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى مەزكۇر سۇ بىلەن بىر سائەتچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن خالتىغا قاچىلانغان ئەپتىمۇننى خالتا بىلەن بىللە قازانغا تاشلاپ بەش مىنۇت قاينىتىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ. ئاندىن خىيار شەنبەرنىڭ سۈيىنى

تەرەنجىبىنىڭ سۈيىنى سۈزۈپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ. كۈنىدە 3 ـ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 90 گرام قىيامنى ئازراق قىزىتىپ ئىچىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كالا گۆشى، پىياز، لازا، چاڭ ـ توزان، كۈن نۇرى ۋە پېشانىدىن چۈشكەن تەرلەر زىيان قىلىدۇ.

شەپەرەڭنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئادەم سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چېپىش ياكى شېكەرنى ئادەم سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىش، كۆيۈكى دەريا، ئاق ناۋاتنى ئاز مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ كۆزگە سالسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. لالە گۈلنى سىقىپ، سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىش، كېلەر مايىقىنى سوقۇپ، كۆزگە سۈرمە ئورنىدا تارتسا كۆزگە چۈشكەن ئاقنى ۋە سۈنى يوقىتىدۇ.

قانسە (توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پەردىسى) نى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ سۈرمە قىلىنسا كۆزگە چۈشكەن سۈنى تارقىتىۋېتىدۇ (قارا توخۇنىڭ قانسەسى تېخىمۇ ياخشى). قۇشقاچ پوقىنى پاكىز سۇدا ئېزىپ، داكا ئارقىلىق سۈزۈپ كۆزگە تېمىتىلسا كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

5. ياش خالتا ئاقمىسى

ئەرەبچە «غۇرب»، پارسچە «ناسۇرى چەشىم» خەنزۇچە «يەنلىيۇۋ» (眼瘤)، لاتىنچە «فىستۇلا ئوفتالمىكا» (fistula

ofhthalmica) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

ياللۇغ ياكى باشقا سەۋەبتىن ياش خالتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىقىدىكى ياش يولىنىڭ تارىيىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن ياش خالتىسىدا سۇيۇقلۇق يىغىلىپ، ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ.

ئالامىتى:

دەسلەپتە كۆز ياشاڭغىرايدۇ. بولۇپمۇ شامال تەگكەندە كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، كېيىنچە ۋەرەملەنسە ئىچىگە يىرىڭ تولۇپ، بۇرۇننىڭ يېنىدا مارجان چوڭلۇقىدا پۈلتايما ھاسىل بولىدۇ، قول بىلەن بېسىلسا پىرت ئېتىلىپ سېرىق سۇيۇقلۇق چىقىپ كېتىپ ئىچى بوشاپ قالىدۇ؛ يەنە مەلۇم سائەتتە يىرىڭ يىغىدۇ. ئەگەر ئوفۇنەتلىنىش كۈچلۈك بولسا قىزىرىپ، ئىشىپ، مىلىقلاپ سىرتقا ئېغىز ئالىدۇ. ئادەتتە كىشىنىڭ كۆرۈنۈشىگە نۇقسان يەتكۈزگەندىن تاشقىرى، باشقا سەۋەب بىلەن كۆزنىڭ ئاق پەردىسى زەخمىلەنسە، يىرىڭ ۋە ئىچىدىكى مىكروبلار كىرىپ كېتىپ كۆزنى قارىغۇ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

داۋاسى:

دەسلەپكى دەۋرلىرىدە دەستىكارە ئارقىلىق ياش خالتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىقىدىكى نەيچىگە كۇمۇش يېڭنە كىرگۈزۈپ، مەزكۇر يولنى كۇشادىلەندۇرۇش كېرەك. قىزىرىپ ئىششىغاندا ئاق لەيلىگۈلى، ھۆل يۇمغاقسۇتلەر بىلەن مەلھەم ياساپ تېڭىلسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. قوغۇشۇننى سۇدا سۈرۈپ چېپىش، مەدىستانىنى سۈرۈپ چېپىشمۇ بولىدۇ. ئىچىشكە ھەببى بىنەپشە بېرىلسە پايدىسى بار. كونىراپ قالغان بولسا كۆز دوختۇرلىرى

دەستكاره (ئوپېراتسىيه) قىلىپ داۋالاشقا يوللاپ بېرىش كېرەك.

6. يېڭنه ئاسقۇ

ئەرەبچه «شەئىره تولجەفەن»، خەنزۇچه «مەيلىجۇڭ» (麦粒肿)، لاتىنچه «خالازىۇن» (chalazion) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كىرپىكلەر ئاستىدىكى تۇك خالتىسىغا جاراسمىلار كىرىش تۇپەيلىدىن كۆز جىيەكلىرىنىڭ گىرۇپكىگه پۈرچاقتەك قاپارتىچۇقلار چىقىدۇ.

ئالامىتى: كۆز جىيەكلىرى قىچىشىدۇ، قىزىرىپ دەسلەپته كىچىك، كېيىنچه پۈرچاق چوڭلۇقىدا قاپارتچۇقلار پەيدا بولىدۇ. ئاغرىتىدۇ، بىرنەچچه كۈن ئىچىده ئۇچى ئاقىرىپ، سۇيى چىقىپ كېتىپ ساقىيىپ قالىدۇ. بەزىلەردە قايتا ـ قايتا پەيدا بولىدۇ ۋە كۆز جىيەكلىرىده قاتتىق مونەكچه بولۇپ قايتماي تۇرۇپ قالىدۇ؛ گاھىدا يىرىڭلاپ جاراھەتكه ئايلىنىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى:

بەدەننى تازىلاش، كۆزگه ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، يىرىڭ تولغاندا تازىلانغان تىغ بىلەن ئۇچىنى يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك؛ ئارقىدىن مۇڭاپىق كۆز مەلھەملىرىنى سۈرۈپ قويۇش لازىم.

7. كۆزگه قاناتسىمان گۆش ئۇنۇپ قېلىش

بۇنى ئەرەبچه «زۇخره، ناخۇنه»، خەنزۇچه «يىجۇڭ نېيۇرۇ» (胬状肉脸)، لاتىنچه پېتىرىگىيۇم (ptergium) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كۆز ئېقى ۋە مۇڭگۈز پەردىسىدىكى قان تومۇرلارغا مېڭىدىن ماددا چۈشۈپ پۈلتايتىپ، تۈتۈنگه ئوخشاش پەرده هاسىل قىلىشتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆزنىڭ بۇرجىكىدىن كۆز قارىچۇقىغا قاراپ قىزىل ساپال رەڭلىك قاناتسىمان گۆش ئۇنۇپ چىقىپ، ئاستا ـ ئاستا كۆز ئېقىنى قاپلاپ، قارىچۇقنى يېپىپ قويۇشقا باشلايدۇ. سىرتقى كۆرۈنۈشىدىن ساپال رەڭگىده بولغانلىقتىن يۇقىرىقى نامنى ئالغان. ۋاقتىدا چاره قىلىنمىسا كۆز قارىچۇقىنى قاپلاپ، كۆرۈشكه دەخلى يەتكۈزىدۇ.

داۋاسى:

دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا يۇزگه ئىككى نىسبىتىده ئېرىتىلگەن كۇموش كۈشتىسى بىلەن كۆيدۈرۈشنىڭ ئۇنۇمى بار. لېكىن بۇنىڭدا قاتتىق دىققەت قىلىش شەرت. تۆۋەندىكى دورىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى: نۆشۈدۈر 1.5 گرام، بورەق، كۆپۈكى دەريا 3 گرامدىن، ئوشەق 3 گرام، قىزىل زەرنىخ 3.5 گرام، زەنكار 6 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئوشەقنى سۇزاپنىڭ سىقىلغان سۇيىده

ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئازراق پاكىز سۇدا ئېرىتىپ، يۇقىرىقىلارنىڭ قوشۇپ كۆزگە كۆندە 2 ~ 3 قېتىم تېمىتىش كېرەك. يەنە يېشىل زاك، نۆشۈدۈردىن سۈرتىندىغان دورا تەييارلاپ سۈرتۈلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ساقايمىغاندا دوختۇرلار دەستكارە يولى بىلەن قىرىپ تاشلىشى كېرەك. لېكىن يەنە قايتىلىنىش ئېھتىمالى بار.

8. ئالغايلىق

بۇ ئەرەبچە «سىلاق»، خەنزۇچە «جەنيەن» (脸炎)، لاتىنچە «بلېفارىت» (blepharitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كۆز قوتۇرى (تراخوما) ياكى باشقا كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كۆز جىيەكلىرى قىزىرىپ سىرتقا ئۆرۈلۈپ، تولاراق ئاستىنقى قاپاقنىڭ شىللىق پەردىسى كۆرۈنۈپ قالىدۇ، كىرپىكلەر تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. سىرتقى كۆرۈنۈشكە دەخلى يېتىپلا قالماي، قاپاقنىڭ مۇھاپىزەت قابلىيىتى بۇزۇلغانلىقتىن كۆز ئالمىسىنىڭ يۇقۇملىنىشى، زەرەرلىنىشى ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

قەلەي كۇشتىسى، قوغۇشۇن كۇشتىسىنى پاكىز ياغلارغا

ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش ياكى شىيافى ئەسقەر ئىشلىتىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: سېرىق هېلىلە پوستى، تۇتىيا 15 گرامدىن، ئاقمۇچ 3 گرام، ئەرەب يېلىمى 9 گرام، زەپەر 3 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 4 قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق بەدىيان سۇيىگە ئېلىشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

ئۇچىنچى باب
بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇن ئادەم بەدىنىدىكى تاشقى بەش سەزگۈ ئەزانىڭ بىرى بولۇپ، بۇرۇن تاشقى قىسمى، بۇرۇن بوشلۇقى ۋە بۇرۇن كاۋاكلىرىدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمدىن تۈزۈلگەن، بۇرۇن تاشقى قىسمى بولسا ـ ئۈچ تەرەپلىك پىدامىداغا ئوخشاش بولۇپ، يۇز قىسمىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىققان بولىدۇ. سىرتىنى تېرە ۋە يۇمشاق توقۇلمىلار ئوراپ تۇرىدۇ. سۆڭەك قىسمىنىڭ تېرىسى نېپىز، كۆمۈرچەك قىسمىنىڭ تېرىسى قېلىنراق بولۇپ، تېرە ئاستى توقۇلمىسى بىلەن زىچ تۇتاشقان بولىدۇ. بۇ ئورۇن تېرە ياغ بەزلىرى ۋە تەر بەزلىرى مول ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقى بولسا، ئۈستى تار، ئاستى كەڭ ئۈزۈنچاق تار بوشلۇق بولۇپ، بۇرۇن ئالدى تۆشۈكىدىن باشلىنىپ ئارقا تۆشۈكە ئاخىرلىشىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقى ئوتتۇرا پاسىل ئارقىلىق ئوڭ ـ سول ئىككى بوشلۇققا ئايرىلىدۇ. بۇرۇن كاۋاكلىرىنىڭ شىللىق پەردىسى بۇرۇن بوشلۇقى نەپەس يولى شىللىق پەردىسىنىڭ داۋامى بولۇپ، مويلارنىڭ ھەركەت يۆنىلىشى كاۋاك ئېغىز تەرەپكە بولغانلىقتىن، ئاجرالمىلار ئاسان ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقى پەقەت نەپەسلىنىش يولى بولۇپلا قالماستىن، شۇمۇرۇلگەن ھاۋانىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش، نەملىكنى تەڭشەش ۋە چاڭ ـ توزانلارنى توسۇش رولىغا ئىگە، بۇرۇن بوشلۇقى شىللىق پەردىلىرىدە مول قان تومۇر بولغان بۇلۇتسىمان توقۇلمىلار بولغاچقا، بۇلار تېمپېراتۇرىنى تەڭشەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇرۇن بوشلۇقىدىكى بەزلەر كۆپلەپ سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ نەملىكنى ساقلايدۇ. بۇرۇن كاۋاكىدىكى تۈكلەر بۇرۇن بوشلۇقىغا كىرگەن ھەرخىل چاڭ ـ توزانلارنى ئۆزىگە يېپىشتۇرۇپ، سۈزۈش رولىنى ئويناىدۇ. ھەرخىل پۈراقلىق نەرسىلەرنىڭ پۈرىقى بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ پۈراش رايونىغا بارغاندىن كېيىن پۈراش ھۈجەيرىسىنى غىدىقلاپ، چوڭ مېڭىدىكى پۈراش سېزىمى مەركىزىگە يەتكۈزۈپ، پۈراشنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئاۋاز چىقىرىشقا قاتنىشىدۇ.

1. بۇرۇن پەردە ياللۇغى

بۇرۇن ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى ئەرەبچە «ۋەرەمى ئەنىف»، خەنزۇچە «بىيەن» (鼻炎)، لاتىنچە «زىنىت» (rhinitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئادەتتىكى زۇكام بولماستىن، ئۆزىگە خاس بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت. بىرقانچە بەلگىلىرى زۇكامغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما ھەقىقىي زۇكامدىن پەرقلىنىدۇ.

سەۋەبى:

مېڭىدىن ئوفۇنەتلىك سۈيۇقلۇقنىڭ بۇرۇنغا كېلىپ تەسىر قىلىشى، مەلۇم شەيئىگە زىيادە ھەسسىسىس (سەزگۈر) بولۇپ كېتىش قاتارلىقلار ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل كىشى دەسلەپ قايتا چۈشكۈرىدۇ. بۇرنىدىن، كۆزىدىن سۇ ئاقىدۇ. پۈتۈن بەدىنى بوشاپ پۈت - قوللىرى سەقىراپ ئاغرىيدۇ. ھېچنېمە خۇشياقمايدۇ. بەزىدە باش ئاغرىش، قىزىش، توڭلاپ - تىترەشلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ دىمىقى پۈتۈپ، بۇرنىغا بىر نەرسە پۈرىماي قالىدۇ.

كېسەل كىشى سوغۇق ھاۋاغا چىقسا ياكى ئوچۇق تۇرغان ئىشىك - دېرىزە ئارىلىقىدا قارىمۇ قارشى ھاۋا ئېقىمى ئارىسىدا تۇرۇپ قالسا، ئالامەتلەر قايتا تەكرارلىنىدۇ. بۇغداي ئورىسا، خامان سورىسا، چاڭ - توزانلىق مۇھىتتا تۇرۇپ قالسا، تۆگىمەنگە بارسا، ئۇن تاسقىسا، تالقان سوپۇنىڭ چېڭى دىمىقىغا كىرىپ كەتسە دەرھال چۈشكۈرۈپ بەلگىلىرى تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالانسا بۇرۇن سۈيۇقلۇقى قويۇقلىشىپ، يىرىڭغا ئوخشاش كېلىدۇ؛ بۇ، كېسەللىك ساقىيىشقا قاراپ ماڭغانلىق بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر داۋالانماي كېسەل ئۇزاق داۋاملاشسا (تەكرارلانسا)، پۈراق سېزىمى تەدرىجىي تۆۋەنلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

بىمار قارىمۇ قارشى ھاۋا ئېقىمىدا تۇرۇپ قېلىشتىن، چاڭ - توزانلىق مۇھىتتا ماسكىسىز تۇرۇشتىن ساقلىنىشى كېرەك. بۇرۇننى قاتتىق قاقماسلىق كېرەك. تەجرىبىمىزگە قارىغاندا كۆچۈلا تالقىنى، كۆچۈلا مەجۇنىنى ئۇزاققىچە ئىستېمال قىلىپ يۇرۇلسە، بەدەندىكى زىيادە سېزىمچانلىق خۇسۇسىيەت تەدرىجىي ئۆزگىرىدۇ. تولا چۈشكۈرۈپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىۋەرسە سىيادانى ياغلىق ئۇچىغا تۆگۈپ قاينىاق سۇغا چىلاپ، بۇرۇن كۆيمىگۈ-

دەك ھالدا پۇراپ بېرىش ياكى ئۆزىنى قۇرۇق ھالدا داكىغا يۆگەپ پۇراپ بېرىش بىلەن چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن پوتلا ئېقىش توختايدۇ. دىماق ئېچىلىدۇ.

بۇرۇننىڭ تېگى قىچىشىپ ئاۋارە قىلسا، بۇرۇنغا گۈل يېغى تامغۇزۇش لازىم. ئىلاجى بولمىغاندا قوي يېغىنى سەل قىزىتىپ بۇرۇن ئىچى - سىرتىنى مايلاش، لۆڭگىنى قىزىق سۇغا چىلاپ پىشانە ۋە بۇرۇن ئۈستىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. ھەببى شىپا بۇرۇندىن كىرىدىغان ھۆللۈكنى ئازايتىپ ئارام بېرىدۇ. ھەرە ھۆكۈنكىنى قاينىتىپ ھورى دىماقتا تۇتۇلسا، پۈتۈپ قالغان بۇرۇن يولى كۈشادىلىشىدۇ.

2. بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇرۇن ئىچىگە بىخلانغان گۆش ئۆسۈپ قېلىشنى ئەرەبچە «بوۋاسىرى ئەنف»، خەنزۇچە «بى شىروۋ» (鼻息肉)، لاتىنچە «پالىپۇس نازى» (palypus nasi) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

بۇرۇن ئىچكى پەردىلىرىنىڭ سوزۇلما ۋەرەمى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە.

ئالامىتى:

بۇرۇننىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىدىن ئاچ قىزىل رەڭلىك ياكى گۈلاپ رەڭلىك، يۇزى سىلىق، لىغىلداپ تۇرىدىغان ئۆسمە گۆش ئۈنۈپ چىقىدۇ. بۇنداق گۆشلەر يەككە بولۇشمۇ، بىرنەچچە دانە بولۇشمۇ مۇمكىن، ئۆسمىلەرنىڭ بىردىن ئىنچە-

كە ساپىقى بولۇپ، بۇرۇن توشۇكلىرىنى يېرىپ قارالسا ئوڭايلا كۆرۈنىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلىپى پۈتۈپ قالىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقى توسۇلۇپ قالغاچقا كېسەل كىشى خىڭىلداپ سۆزلەيدۇ. دائىم «قىخ - قىخ» دەپ بۇرۇن يولىنى كۇشادىلەشتۇرۇشكە تىرىشىپ تۇرىدۇ. يۇقىرىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇقلار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن سېسىق پۇرىشى مۇمكىن. گاھىدا بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق كۆپ ئاقىدۇ. داۋالانمىسا ئۇزاق يىللارغىچە سوزۇلۇپ كېتىدۇ. كېيىنچە قاتتىق جاراھەتلىنىپ يامان ئاقىۋەت كەلتۈرىدۇ؛ بۇ كېسەل قاتتىقشىرى پەس كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

بۇرۇندىكى ئۆسمە گۆشلەرنىڭ يۇزىگە زەنكار مەلھىمى سۈركەش كېرەك. ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش لازىم (ئالدىنقى بەتلەردە سۆزلەندى). مەجۇنى نۇجاھ (134 - نۇسخا) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇلار كېسەللىك يامانلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. يەڭگىلرەك بولسا ساقايتىشمۇ مۇمكىن.

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

3. بۇرۇن قاناش

بۇرۇن قاناش ئەرەبچە «رەئاف»، خەنزۇچە بىچۇشۆ (鼻出血)، لاتىنچە «ئېپىستاكسىس» (epistaxis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

بۇرۇن زەخمىلىنىش، بۇرۇننى كولاش، بۇرۇنغا يات جىسىملار (ئۇشكە، تەڭگە پۇل ۋە باشقىلار) كىرىپ قېلىش، بۇرۇن ئارىلىق پاسىلى شىلىمشىق پەردىسىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى قۇرغاقلىشىپ قېلىش، يېرىلىش، بۇرۇندىكى ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەر، زۇكام، كېزىك، زاتىل، يۇرەك كېسىلى، قان بېسىمى ئۆرلەش، قان تومۇرلىرى قېتىش، ئىسسىق ئۆتۈش، ئادەتلىشىپ قالغان بۇرۇن قاناش، قاناشقا مايىللىق كېسەللىكى، قان ھۇجەيرىلىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، قان سەرتانى (قان راكى) دېمۇ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

تولاراق بۇرۇننىڭ بىر تۆشۈكى قانايدۇ. بەزىلەردىن بىر-قانچە تامچە قان ئېقىپلا توختاپ قالىدۇ. بەزىلەردىن كۆپرەك قان ئاقىدۇ، ھەر ئىككى بۇرۇندىن ھەتتا ئېغىزدىنمۇ قان ئاقىدۇ. بۇنداق بۇرۇن قاناش خەتەرلىك بولۇپ، سوزۇلما ھالدىكى قاناشلاردىن كېيىن قان ئازلىقتا، ئايلىنىپ كېتىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇشتۇمتوت قاناپ كۆپ قان ئاقسا، كېسەلنىڭ رەڭگى تاتىرىپ تەرلەيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تومۇرى تېز ئەمما ئاجىز بولىدۇ، قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋالنى دوختۇرلار شوك دەپ ئاتاپ، بەزىدە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

داۋاسى:

1. چاققاقئوتنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى (شىرنىسى)نى چىقىرىپ، سىرتتىن چېپىلسا قانىنى توختىتىدۇ.

2. ئىككى قولنى قولتۇقتىن تاكى ئالقانغىچە بوغۇپ تېڭىپ قويۇش، يوتىدىن تاپانغىچە تېڭىش كېرەك. پېشانىسىگە

مۇز سۇيى قۇيۇش، بۇرۇن ئىچىگە پاكىز داكا ياكى پاختا قاپلاپ قويۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى تۇزۇندىسى بۇرۇنغا پۇركۇش، ئۆمۈچۈك توري، تۇزۇندىسىنى قارا سىياھ بىلەن ھۆلدەپ بۇرۇنغا تىقىپ قويۇش لازىم. قەدىمكى كىتابلاردا بۇرۇن قانىغاندا ئېشەكنىڭ ئىسسىق تېزىكىنى سىقىپ، قانىغان بۇرۇنغا 2 ~ 3 تامچىدىن تېمىتىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى دەپ كۆرسىتىدۇ ياكى ئېشەك تېزىكىنى پېشانىسىگە تېڭىشنى تەكىتلەيدۇ. يەنە ئازراق گۈلابتا سەندەلنى سۇرۇپ، 0.6 گرام كاپۇرنى گۈلابتا ئېزىپ پېشانىسىگە سۇركۇش كېرەك. موزا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۇزمەن تۇزۇندىسى، كۈندۇر، سەبرە، خۇنسياۋشان، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا 0.6 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، 4 قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قەغەزدىن پىلتە ئېشىپ، پىلتىگە ئېشەك تېزىكىنىڭ سۇيى سۇركىلىدۇ، ئازراق تۇخۇم ئېقى سۇۋاپ، ئاندىن يۇقىرىدىكى تالقان دورىلارنى قەغەز پىلتىگە يۇقتۇرۇپ، بۇرۇن ئىچىگە قاپلاپ قويۇش لازىم. تاغ رەيھىنى (بادرۇج) سۇيى تېمىتىسمۇ بولىدۇ. كونا گەجنى سوقۇپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە چېپىش لازىم. قەغەز، تۇخۇم شاكىلى، ئانار پوستى، موزا قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى بۇرۇن ئىچىگە نەيچە ئارقىلىق پۇركۇپ تۇرسىمۇ بولىدۇ. كۈدە يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئىككى پۇتنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ. سامساقنى يانچىپ پۇتنىڭ ئالقىنىغا تېڭىپ قويۇشمۇ قانىنى توختىتىدۇ. ياخشى پولاتنىڭ دات سۇيىنى ئىچۈرۈش ۋە دات سۇغا پاختا ياكى داكىنى چىلاپ يۆتكەپ تۇرۇش لازىم. (پاكىز، چوڭراق چىنىگە سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ، ئۇ سۇغا ياخشى پولاتنى ئونقا قىزىتىپ چوغ بولغاندا

سۇغا سېلىپ داغلايمىز، شۇنداق 20 كۈنچە داغلىنىدۇ، بۇ سۇنى ئىچىشكە، پاختا، داكا بىلەن بۇرۇنغا قۇيۇشقا بولىدۇ). بۇ بۇرۇنقى تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن.

تۆتىنچى باب
قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئادەم بەدىنىدىكى تاشقى بەش سەزگۈ ئەزاسىنىڭ بىرى بولۇپ، سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ تاشقى قۇلاق، ئوتتۇرا قۇلاق ۋە ئىچكى قۇلاقتىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

تاشقى قۇلاق — قۇلاق سۈپرىسى بىلەن تاشقى قۇلاق يولىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، قۇلاق سۈپۈرىسى ئاۋاز دولقۇنلىرىنى توپلاپ، تاشقى قۇلاق يولى بىلەن ئوتتۇرا قۇلاققا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئوتتۇرا قۇلاق ناغرا پەردە، ناغرا پەردىخانىسى ۋە ئۈچ پارچە ئاڭلاش سۆڭەكلىرىدىن تەشكىل تاپقان بولۇپ، ئوتتۇرا قۇلاققا كىرگەن ئاۋاز دولقۇنلىرى ناغرا پەردىسىنى تەۋرىتىپ، ناغرا پەردىخانىسىدىن ئۆتۈپ، كىچىك ئاڭلش سۆڭەكلىرى ئارقىلىق ئىچكى قۇلاققا ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىچكى قۇلاقتىكى قۇلاق قۇلۇلىسى ئىچىدە ئاڭلاش سەزگۈ ئاپپاراتلىرى بولۇپ، بۇلار سىرتقى مۇھىتتىن كەلگەن غىدىق ئاڭلاش سەزگۈ ئاپپاراتلىرىدا نېرۋا قوزغىلىشى ھاسىل قىلىپ، ئاڭلاش سېزىمى بىلەن مۇناسىۋەتلىك نېرۋىلارنى بويلاپ چوڭ مېڭە پوستىلىقىدىكى ئاڭلاش مەركىزىگە يېتىپ بېرىپ، ئاڭلاش سېزىمىنى شەكىللەندۈرىدۇ. دېمەك، قۇلاق بۇ خىل مۇرەككەپ تۈزۈلۈشلىرى بىلەن ئۆزىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى نورمال ئېلىپ بېرىپ، سىرتقى دۇنيادىكى ھەرخىل ئاۋازلارنى ئاڭلاپ، ئۇنى ئاڭلاش مەركىزىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئەگەر ئوتتۇرا قۇلاقنىڭ ناغرا پەردىسى ۋە

كىچىك ئاڭلاش سۆڭىكى زەخمىلەنسە ياكى ئۇلاردا توسالغۇ پەيدا بولسا، ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەپ، ئۆتكۈزۈشچانلىقى بۇزۇلغان گاسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر قۇلاق قۇلۇلىسى ئاڭلاش سەزگۈ مەركىزى ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك نېرۋىلار زەخمىلەنسە، ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشى ياكى يوقىلىشى نەتىجىسىدە نېرۋا خاراكتېرلىك گاسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1. قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاقنىڭ ئاغرىشى ئەرەبچە «ۋەجئۇل ئوزن»، پارسچە «دەردى گۆش»، خەنزۇچە ئېرتېڭ (耳痛)، لاتىنچە «ئوتالگىيە» (otalgia) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قۇلاق ئاغرىقى ئىسسىق ھاۋا، ئىسسىق شامال، سوغۇقتىن بىردىنلا ئىسسىق ھاۋاغا چىقىش، يۇيۇنغاندا قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش، قان ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ ياكى سوغۇقلىقتىن پەيدا بولىدۇ. سوغۇق ھاۋا، سوغۇق شامال تېگىش، ياغاچ، قوناق، مارجان قاتارلىق نەرسىلەر ۋە پىت، بۇرگە، چۈمۈلە قاتارلىق ئۇششاق ھاشاراتلار كىرىۋېلىشتىن قۇلاق ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى:

قۇلاق ئىچى ئاغرىيدۇ، تولا كولاپ ئازابلاۋەرگەچكە قۇلاقنىڭ سىرتى ئىششىپ قىلىشمۇ مۇمكىن. بەزىدە قۇلاقتا قوشۇلۇپ باشمۇ ئاغرىيدۇ. قۇلاققا كىر تولۇۋالسا ئاڭلاش سېزىمى

سۇسلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى:

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

قۇلاققا كىر تولۇۋالسا، بىرقانچە كۈنگىچە ھەسەل سۈيى (مائۇلھەسەل) ياكى گۈل يېغى تېمىتىش كېرەك. بۇنداقتا قۇلاقتىكى كىر يۇمشايدۇ، ئاندىن جۇپتەك بىلەن قىسىپ ئېلىپ تاشلاش كېرەك.

ئەگەر ئۇششاق ھاشاراتلار كىرىۋالغان بولسا، مىدىرلىغانسېرى ئاغرىيدۇ. بۇنداق چاغلاردا ھاشارات ئۆلتۈرىدىغان دورىلارنى تېمىتىپ، كېيىن باشقا دورىلار بىلەن ھاشاراتنى ئېقىتىپ چىقىرىۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇم سىركىسىگە ئازراق سەبرە سېلىپ قۇلاق تۆشۈكىگە تامغۇزۇلسا ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ياكى قول چىرىغىنىڭ يورۇقى قۇلاق ئىچىگە چۈشۈرۈلسە ھاشاراتلار ئۆزلۈكىدىن قايتىپ چىقىدۇ. زەيتۇن يېغى، كۈچلۈك ھاراق تېمىتىلسىمۇ ھاشاراتلار ئۆلۈپ قالىدۇ.

2. ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى

بۇ ئەرەبچە «ۋەرەمۇلئوزن»، خەنزۇچە جوڭئېرىيەن (中耳炎)، لاتىنچە «ئوتىتىس مېدىيا» (otitis media) دەپ

ئاتىلىدۇ. ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى يىرىڭسىز، يىرىڭلىق، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى:

يىرىڭلاتقۇچى مىكروب (جاراسىم) لار ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇلاققا كىرىپ، بەدەن ئاجىزلىغان چاغدا ئۆزىنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. باللارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ سۈت شىشىسىنى قولىغا تۇتقۇزۇپ قويۇلسا، سۈت ياكى بالىنىڭ قۇسۇقلىرى جاراسىملارنى بىللە ئېلىپ قۇلاققا ئېقىپ كىرىدۇ. مۇنچىغا چۈشكەندە، باللارنى يۇيۇندۇرغاندا قۇلاققا سۇ كىرىشىمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭدەك بۇرۇندىكى يالۇغلىرىنىڭ قۇلاققا يامراپ چىقىشىمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. ئۆتكۈر يالليۇغ ئۆز ۋاقتىدا توغرا ۋە تولۇق داۋالانمىسا، سوزۇلما يالليۇغقا ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئالامىتى:

ئۆتكۈر ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى ياخشى داۋالانماي 6 ～ 8 ھەپتە ئۆتۈپ يەنىلا ساقايمىسا، سوزۇلما ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغقا ئايلىنىپ قالغان بولىدۇ. سوزۇلما ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەمىشە قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئوفۇنەتلىنىپ ئىششىيدۇ. كېسەل كىشىنىڭ روھىي كەيپىياتىغا دەخلى يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى ئاڭلاش كۈچىنى تەدرىجىي تۆۋەنلىتىدۇ، خىزمەتكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، قۇلاق ساھەسى مېڭىگە يېقىن بولغاچقا، قۇلاقتىكى ئوفۇنەت، جاراسىملار يۇقىرىغا مېڭىپ مېڭە پەردىلىرىنى يالليۇغلاندۇرۇپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان

مېڭە پەردە ياللۇغى ياكى مېڭە ئۆز ماددىسىنىڭ ياللۇغى قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ. شۇڭا قۇلاق ئېقىشنى ئاددىي كېسەل دەپ قارىغىلى بولمايدۇ.

داۋاسى:

قۇلاقنىڭ ئىچى قاتتىق ئاغرىپ، مېڭىمۇ قوشۇلۇپ ئاغرىپ چىداشلىق بېرەلمەسە قۇلاقنى كۆكنار يېغى، سۈزاپ يېغى، ئادەم سۈتى، گۈل يېغىدىن بىرنى تامغۇزۇش لازىم.

قۇلاق ئىچى قىزىرىپ ئىششىپ قالغاندا ئاق لەيلىگۈلى، بىنەپشە، كاسنە يوپۇرمىقى، كۆك يۇمغاقسۈت، مارجان شوخلا (ئىتئۈزۈمى) يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، 6 گرام گىلى ئەرمىنى قوشۇپ قۇلاقنى چاپسا بولىدۇ. كاپۇرنى سۈدا ياكى كۈنجۈت يېغىدا ئېرىتىپ تامغۇزسىمۇ بولىدۇ.

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ توختىمىسا كالا ئۆتىدىن 2 ھەسسە، ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە پەلكۈچ بىلەن سۈركەش لازىم. سۈركەشتىن ئىلگىرى سۇس تۇز سۈيىگە چىلانغان پەلكۈچ بىلەن يىرىڭنى تازىلىۋېتىش كېرەك. بادام يېغى تېمىتىشمۇ پايدىلىق. پىيازنى چاناپ داكىغا ئېلىپ مىجىپ، تۇخۇم ئېقى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ. بىر ئاز مامىرانچىننى ئازراق سۈدا سۈرۈپ، تاتقىنى چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتىش پايدىلىق. ساپ ھەسەلنى پەلكۈچكە تەگكۈزۈپ قۇلاق ئىچىگە سۈركەپ قويۇلسا يىرىڭنى تازىلايدۇ. كۈدىنى مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ قۇلاققا تامغۇزۇلسىمۇ يىرىڭنى يوقىتىدۇ.

3. قۇلاق غۇڭۇلداش

قۇلاققا ئاۋاز ئاستا ئاڭلىنىش ئەرەبچە «تىننىن»، تۇگمەنىڭ ئاۋازىدەك قاتتىق ئاۋاز ئاڭلىنىش «دەۋرى» دەپ ئېيتىلىدۇ. ئۇلار خەنزۇچە «ئېرمىڭ» (耳鸣)، لاتىنچە «تىننىتۇس» (tinnitus) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى:

قۇلاق غۇڭۇلداش مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، ئاڭلاش ئەزالىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىل ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى: كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ئاۋاز ئۆتكۈزگۈچى قىسىملار (تاشقى قۇلاق، ئوتتۇرا قۇلاق، ناغرا پەردە بوشلۇقى) دا بولسا، غۇڭۇلداش ئاۋازى پەسرەك كېلىدۇ.

كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ئاۋازنى سەزگۈچى قىسىملاردا يەنى ئىچكى قۇلاق ياكى ئاڭلاش ئەسەبلىرىدە بولسا غۇڭۇلداش ئاۋازى كۈچلۈك بىلىنىدۇ.

داۋاسى:

ئىچىشكە ئىترىفىل سەغىر بېرىش كېرەك. كۈندۈر، زەپەر، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، قاراخەرىبەقلەر 9 گرامدىن، نەترۇن، بورەقتىن 6 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، 120 گرام ھاراقتا ئېرىتىپ، ھەر قېتىمدا 2 ～ 3 تامچىدىن تېمىتىش كېرەك.

قۇلاق غۇڭۇلداشقا چايان يېغىنى تېمىتىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چايان يېغى مۇنداق ھاسىل قىلىنىدۇ. پاكىز شىشىگە

6ـ ، 7ـ ئايلاردا تازا يېتىلگەن چاياندىن بىرقانچە دانىنى تۇتۇپ سېلىپ، ئۈستىگە ئازراق كۇنجۇت مېيى ياكى زىغىر مېيى قۇيۇپ ئاپتاپقا 15 ~ 20 كۈن ئېسىپ قويۇلسا، چايانلارنىڭ زەھىرى مايغا چىقىدۇ.

چايانلارنى ئېلىپ تاشلىۋېتىپ مېيىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇ ماي پەي تارتىشۇالغاندا، مۇپاسلغا، سۆزنەك كېسىلىدە جىنسىي ئەزا قايىم بولۇپ ئاستى تارتىشىپ ئاغرىغاندا ياغلاپ قويۇلسا ئۇلارغىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كېسەل كىشىگە قوينىڭ كاللا ـ پاچىقىنى ئۈكلەپ، ئۈزۈن قاينىتىپ ئېزىلىدۇرۇپ پىشۇرۇپ يېيىشنى بۇيرۇش لازىم. قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتكە، ئېچىشىپ ئاغرىغانغا تۆۋەندىكى ئاق مەلھەم پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: قوغۇشۇن كۈشتىسى 9 گرام، ئاق موم 9 گرام، كۇنجۇت يېغى 30 گرام، كۇنجۇت يېغىنى قىزىتىپ، مومنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ، قوغۇشۇن كۈشتىسىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

قوشۇمچە: قۇلاق تولا قىچىشسا ئەپسەنتىن (ئاچچىق ئەمەن) نى ئۇزۇم سىركىسىدە قاينىتىپ، ئاچچىق بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ. قۇلاقنى ھەرقانداق نەرسە بىلەن دائىم كولاش، ساتراچقا كولىتىشقا ئوخشاش ئادەتلەر زىيانلىق؛ چۇنكى قۇلاق پەردىسىنى تېشىپ قويۇش مۇمكىن.

قۇلاق سىرتىدىن ياڭاق يېغى، زەيتۇن يېغى سۇركەش، جويۇزنى تاشتا سۇ بىلەن سۇرۇپ سۇركەش ئۇنۇم بېرىدۇ.

رۇم بەدىيانىنى سوقۇپ، قوينىڭ قۇيرۇق يېغىغا ئىلەشتۇ-

رۇپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا يۆگەپ قوقاسقا كۆمۈلىدۇ. ئاندىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا بىر تەرەپنى تېشىپ ھورىنى قۇلاق ئىچىگە تۇتۇپ بېرىش كېرەك.

4. گاسلىق

گاسلىق ئەرەبچە «تەرشە، ۋەقەرە، سەمەمە»، خەنزۇچە «لوڭ» (聋) لاتىنچە «ئان ئاكۇزىيە» (anacusia)، «سۇرىدىتى» (surdity) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى ۋە ئالامىتى:

گاسلىق ئومۇمەن تۇغما ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىن بولغان دېگەن ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تۇغما گاسلىق قورساقتىكى چاغدا ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ ياخشى تەرەققىي قىلماسلىقى، ئاتا ـ ئانىدىن مىراس قېلىش (ئاتا ـ ئانىنىڭ بىردەك ھاراقكەش بولۇشى، ئاتىشەك [سىفلىس] بىلەن ئاغرىغان بولۇشى)، تۇغۇلۇش جەريانىدا ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ زەخىملىنىشى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ گاچىلىقنىڭ ئاساسىي سەۋەبى بولۇپ قالىدۇ. چۇنكى ئاڭلىماس بولۇپ قالغانلىقتىن سۆز ئۆگىنىش مۇمكىن بولمايدۇ.

تۇغۇلغاندىن كېيىن گاسلىق ئاڭلاش يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە ئاۋازنى قوبۇل قىلىش ئەزالىرى (ئىچكى قۇلاق ۋە ئاڭلاش ئەسەبلىرى) نىڭ كېسەللىكلىرى، بەزى دورىلار بىلەن زەھەرلىنىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاۋاز يولىرىدىكى كېسەللىكلىرى گاس بولۇپ قالسا پەس ئاۋازنى ئاڭلىيالمايدۇ،

يۇقىرى ئاۋازنى ئوبدان ئاڭلايدۇ. ئاۋاز قوبۇل قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى بولغان گاسلىقتا پەس ئاۋازنى ئاڭلاش ياخشى، يۇقىرى ئاۋازنى ئاڭلاش ناچار بولىدۇ.

داۋاسى:

تۇغما گاسلىقنى داۋالاشقا تولۇق ئامال يوق.

9 گرام سامساقنى سوقۇپ، بىر دانە قوي ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بادام يېغى، ياڭاق يېغى، خاسىڭ يېغى ياكى زىغىر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئىقىغا تەڭ باراۋەر ئادەم سۈتى، 9 گرام كالا ئۆتىنى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىش كېرەك.

قاپاق چېچىكىدىن 9 گرامنى سوقۇپ، 18 گرام كۈنجۈت يېغى، 6 گرام رەۋەن، 3 گرام تاغ ئۆچكىسىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن تېمىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

كونا سېرىق مايغا يىلان يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

سامساقنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى قۇلاققا تامغۇزۇشمۇ پايدا قىلىدۇ. ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى تامغۇزۇش، ئاچچىق تۇرۇپ سۈيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ تامغۇزۇشنىڭ ئۈنۈمى بار. قاپاق چېچىكىنى كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇپ تېمىتىسمۇ قۇلاق ئېچىلىدۇ.

چۇمۇلە يېغى (چاپان يېغى تەييارلىغاندەك تەييارلىنىدۇ) ياكى كۈچۈلا يېغىدىن قايسى بىرى تامغۇزۇلسىمۇ بولىدۇ.

بەشىنچى باب
ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى

ئېغىز — ئاستى - ئۈستى لەۋ، چىش ۋە چىش مىلىكى، تىل قاتارلىق ئەزالاردىن تۈزۈلگەن كاۋاكسىمان ھالەتتىكى ئەزا، ھەزىم يولىنىڭ باشلىنىش بۆلىكى بولۇپ، يېمەكلىكلەرنى چايناشتا مۇھىم رول ئويناپلا قالماي، يەنە سۆزلەش، نەپەسلىنىش، شوراش، ھەزىم قىلىش، تېتىش، يۇتۇش قاتارلىقلارداۋ مۇ مۇھىم رول ئويناىدۇ. ئېغىز بوشلۇقى چىشنى چېگرا قىلىپ، ئېغىز بوشلۇقى دالىنى ۋە خاس ئېغىز بوشلۇقىغا بۆلىنىدۇ.

تىلنىڭ سىرتقى يۈزى بىلەن ئىككى يېنىدا نۇرغۇنلىغان تەم سەزگۈچى ئاپپاراتلار بولۇپ، ئاچچىق، تاتلىق، چۈچۈمەل ۋە تۈزلۇقتىن ئىبارەت ھەرخىل تەمنى پەرق ئېتەلەيدىغان ئېغىز بوشلۇقىدىكى مۇھىم بەزلەر بولۇپ، تەم سەزگۈسىنى باشقۇرىدۇ ھەم يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرۇش، سۆزلەش، يۆتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. تىلنىڭ ئالدى 2/3 قىسمى تىل تېنى، كەينى 1/3 قىسمى تىل يىلتىزى دېيىلىدۇ. تىلنىڭ ئۇستى تىل دۆمبىسى دېيىلىدۇ، تىل توغرا يوللۇق مۇسكۇللاردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، جانلىق ھەرىكەتلىنىدۇ.

1. چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىش ئەرەپچە «ۋەجئۇلئەسنان» ، خەنزۇچە «يا-توك» (牙痛) ، لاتىنچە «ئودونتالگىيە» (odontalgia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

چىش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر نۇر-غۇن. بەزىلىرى چىشنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن بىۋاستە پەيدا بولىدۇ. بەزىلىرى بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەر-نىڭ تەسىرىگە ئۇچراشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان چىش ئاغرىقىدا ئاغرىشنىڭ دەرىجىسى، خۇسۇسىيىتى تۈرلۈك بولىدۇ. چىشنىڭ كاۋاكلىشىپ قېلىشى (چىشنى ئاس-رىمای قالتىق دانىچىلارنى چېقىش، چىش بىلەن تۆمۈر نەرسە-لەرنى چىشلەپ ئېچىش، ئېغىز ئىسسىق چاغدا مۇزدەك نەرسە-لەرنى ئېغىزغا ئېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن چىشنىڭ پارقىراق قىسمى يېرىلىپ، تەدرىجىي ئوفۇنەتلىنىپ كاۋاك ھاسىل بولىدۇ - دە، چىشنىڭ يىلتىزى ئېچىلىپ قېلىپ، ئاچچىق - چۈچۈك، ئىسسىق - سوغۇق نەرسە تەگسە قالتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. خۇ-سۇسەن بالىلارغا قەنت - كەمپىتنى كۆپ بېرىپ، ئاغزىنى يۇمای يانقۇزۇپ قويۇلسا چىش ئەتراپىدا جاراسىم ھاسىل بولۇپ چىش-نى بۇزۇپ تاشلاپ ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ) ، چىش يىلتىزى ئۆتكۈر ۋەرەملىنىش، چىش ئەتراپىدىكى گۆشلەر ۋەرەملىنىش، «ئەقىل چىشى» چىقالمای قېلىش، چىش زەخىملىنىش، چىش-

-نى چايقاپ، كۈندە بىر قېتىم چوتكىلاپ ياكى مىسۋاكتا يۇماس-لىقلارنىڭ ھەممىسى ھەر خىل دەرىجىدە چىشتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، قان بېسىمى ئۆرلىگەن كىشىلەر-دە، دىئابېت (قەنت سىيىش) كېسىلى بارلاردا، ئاياللار ھەيز كۆرگەن مەزگىللەردە، بۇرۇن يان بوشلۇقى ۋەرەملەنگەندە، ئېغىر قان ئازلىقتا، نېرۋا ئاجىزلىغاندا، تارقىلىشچان زۇكام-دا، بەك چارچاپ كەتكەندىمۇ چىش ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى:

چىش ئاغرىش سەۋەبىگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەردە چىش بىلەن قوشۇلۇپ قۇلاق، يۈز، كۆز ھەتتا باشمۇ ئاغرىيدۇ؛ بەزىلەردە پەقەت چىش مىلىكى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى:

چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ سەۋەبىنى تەك-شۈرۈپ ئېنىقلاش زۆرۈر. بەزى ھاللاردا ياخشى تونۇمای قالا-مىقان دورا ئىشلىتىلىدۇ - دە، ئوڭايلىقچە ساقايمايدۇ.

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

2. ئەنسۇن بىلەن زىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينا-تىپ ئاغزىنى چايقىسا بولىدۇ. چىش «قۇرت يېگەنلىك» تىن ئاغرىسا كۈدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، مىڭدىۋانە ئۇرۇقلىرىنى موم بىلەن بىللە چوغ ئۈستىگە تاشلاپ، قومۇش نەيچە ياكى ۋارونكىدەك يۆگىگەن قەغەز ئارقىلىق چىشنى ئىسلىسا چىش ئاغرىقى توختاپ قالىدۇ.

3. يىلان پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ ئاغزىنى چايقىسا،

چىش ئاغرىقى ساقىيىدۇ. قايتا ئاغرىماسلىقى مۇمكىن.

4. چىش بوشاپ كېتىپ، ئاغرىق چىش ئۈزىراپ قالغاندەك بولۇپ، تۆۋەندىكى چىشلارغا تېگىپ كېتىپ ئاغرىسا قىزىلگۈل، يېسىمۇق، پۇرچاق، نۆشۈدۇر، كۈچۈلا، زەپەر، ئانار پوستىنى سوقۇپ چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

5. ئۈزۈمنىڭ پوستى بىلەن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

6. 3 گرام ئاقىرقەرھا، 0.15 گرام كاپۇرلارنى سوقۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈرتۈش لازىم. چىش كاۋاك بولسا، كۆكنار يېغىنى چىش كاۋىكىغا تېمىتىش پايدىلىق.

7. كاۋاۋچىنىنى سۇدا، بولۇپمۇ ئاچچىق سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە ئازراق زەمچە سېلىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ. ھېچقانداق نەرسە بولمىغاندا تۇز سۈيىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇشمۇ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ.

8. چىش تۈۋى قىزىرىپ ئىششىپ قالسا ۋاڭنىڭ يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى، كۆك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ سىرتتىن تېڭىش كېرەك.

9. تېرەكنىڭ قاتتىق قوۋزىقى، ئىسلانغان تورۇس قومۇشىدىن ئازراقتىن ئېلىپ، كاۋاۋچىنىدىن بىرنەچچە تالنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقى پەسىيىپ قالىدۇ.

10. ئاپتاپپەرەس يىلتىزى 250 گرام، قارا ھېلىلە 15 گرام، سىرىق ئەمەن 250 گرام، كاۋاۋچىن 15 گرام، ئاق تۇز 3 پىيالە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈ-

زۈپ، ئىلمان ھالدا ئېغىز چايقىلىدۇ.

11. سۆگەت گۈلىنىڭ گۈلىدىن ئازراق ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ ئېغىز چايقالسا بولىدۇ. ئۇششاق شۇلتا (جيەن) تالقانىنى بۇرۇن ئىچىگە نەيچە بىلەن پۈركىسە چىشنىڭ ئاغرىقى توختايدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا يەنە بىر قېتىم پۈركۈش لازىم.

12. ھەرە كۆنىكىنى كاۋاۋچىن بىلەن بىللە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇلسا كاۋاك چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

2. كالپۇك يېرىلىش

كالپۇك يېرىلىش ئەرەبچە «تەشەققۇقى شەفەتەين»، خەنزۇچە «چۈن لىيې» (唇裂)، لاتىنچە «خېيلوگناتۇس» (eheilognathus) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كالپۇكنى نەمدەپ تۇرغۇچى ياغ بەزلىرىنىڭ خىزمىتى يېتەرلىك بولماسلىق، يۇقىرى قىزىتما، شامالليق جايلاردا ئەمگەك قىلىش، سەپەر قىلىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كالپۇك يېرىلىپ قاناپ كېتىدۇ. سۆز قىلغاندا، تاماق يېگەندە قانايدۇ. ئاغرىيدۇ.

داۋاسى:

قەلەي كۈشتىسى، موزا، نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى)

، كەتىرادىن 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، قوينىڭ خام قۇيرۇق يېغىنى ئونتا قاقلاپ، يېغى چىقىشقا باشلىغاندا كالپۇكتىكى يېرىڭنى داغلاش لازىم.

كالپۇك يېرىلىپ ئىششىپ قالسا، هوزۇز (رۇسۇت)، بابۇنە، ئارپا كېپىكىنى مارجان شوخلا سۇيىدە ئېزىپ چاپسا بولىدۇ.

كالپۇكقا قوقاق چىقسا تاشنى قىزىتىپ داغلاش لازىم.

3. تىل ئاغرىش

تىلنىڭ ئاغرىشى ئەرەبچە «ۋەجئۇلىسان»، خەنزۇچە «شې توڭ» (舌痛) لاتىنچە «گلوسسالگىيە» (glossalgia)، «گلوسسودىنيا» (glossadynia) دەپ ئاتىلىدۇ.

تىلنىڭ سېزىمى غەيرىي نورماللىشىش (تىل ئاغرىش)، بەزىلەردە تىل كۆيگەندەك سېزىلىش (ھىرقەتۇللىسان) بىلەن، بەزىلەردە تىل قىچىشىش (ھىككە تۇللىسان) بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تىلنىڭ ئاغرىشى مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، يېغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. تىل ئاغرىشىنىڭ سەۋەبلىرىمۇ مۇرەككەپ. بەزىلىرى ھەقىقىي يەرلىك سەۋەبلەر ياكى پۈتكۈل بەدەن كېسەللىرى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بەزىلىرى پەقەت روھىي تۇيغۇدىنلا ئىبارەت بولىدۇ.

سەۋەبى:

ئۆتكۈر چىشنىڭ دائىم تىلنى غىدىقلىشى سەۋەبلىك تىل

يارىلىنىپ ياللۇغ ھاسىل بولۇش ياكى جاراھەتلىنىش، بەك كۆپ تاماكا چېكىش، غىدىقلىغۇچى سۇيۇقلۇقلار بىلەن دائىم ئېغىزنى چايقاش، يامان سۈپەتلىك قان ئازلىق، تاماقتا تۆمۈر ماددىسى يېتىشمەسلىك، ۋىتامىن B يېتىشمەسلىك قاتارلىقلار. بەزى ھەيزى كېسىلگەن ئاياللارنىڭ ئۆزىگە تىلى ئاغرىغاندەك سېزىلىشى مۇمكىن. ئەمما سەۋەبىنى تاپقىلى بولمايدۇ. روھىي جەھەتتىن دائىم غەم قىلىپ ئۆتىدۇ.

داۋاسى:

سەۋەبلەرگە قاراپ ئىلاج قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بەزى تىل ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار يوقىتىلسا، مەسىلەن: تاماكا چېكىشنى تاشلىسا، ئۆتكۈر چىش ئىكەكلەپ تۈزىتىلسە ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، يېڭى كۆكتاتلار ئىستېمال قىلىنسا، قان ئازلىقنى داۋالىسا تىلنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

4. تىل ئېغىرلىشىپ قېلىش

تىل ئېغىرلىشىپ قېلىش ئەرەبچە «سەقلۇل لىسان»، خەنزۇچە «شې تەنخۇەن» (舌瘫痪)، لاتىنچە «گلوسسولىزىس» (glossolysis)، گلوسسوپلېگىيە (glossoplegia) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى:

مېڭىگە قان چۈشۈش تۇپەيلىدىن يۈز بەرگەن پالەچلىك ۋە تىل ئەسەبى (نېرۋىسى) نىڭ پالەچلىنىشى (ئىستېرخايى ئەسە-

بۇللىسان) .

ئالامىتى:

تىل پالەچلەنگەندە، تىل ئېغىرلىشىپ سۆزلىيەلمەيدۇ ياكى ھەرپلەرنى ئۆز ئاھاڭى بويىچە ئېيتىپ چىقىرىشقا قادىر بولماي قالىدۇ.

داۋاسى:

ئىچىشكە مەجبۇرى ئاقىرقەرھا، ھەببى جەدۋار، داۋائىلمىشكى ھار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى بېرىشتىن ئاۋۋال ئايارەج پەيقىرادىن 30 گرام ئېلىپ، 4 كە بۆلۈپ بېرىپ، ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش لازىم. پىلپىل، نۆشۈدۇر، قىچا، ئاقىرقەرھا، جەمبىل (سۆئتەر)، بۆرە ئەرمىنى، ئاق تۇز 6 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تىلنى تارتىپ تۇرۇپ دورىنى داكىغا سېلىپ تىلغا سۈركىلىدۇ. يالغۇزلا ئاقىرقەرھانى سوقۇپ ياكى ئېگىرنى سوقۇپ تاسقاپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تىلغا سۈركەپ (تىلنى سېرىپ) بېرىلسە، تىلنىڭ ھەرىكىتى پاتراق ئەسلىگە كېلىدۇ.

كاۋاۋېچىن، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئېگىردىن 12 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس (تابلىت) ياساپ، بىر داندىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ.

5. كېكەچلىك

كېكەچلىكنى ئەرەبچە «تەھتەھە؛ لۇكنە»، خەنزۇچە

«كوۋچى» (口吃)، لاتىنچە «بالبۇتىيېس» (balbutues).

سەۋەبى:

بالىنىڭ تىلى چىقىۋاتقاندا قاتتىق قورقۇپ كېتىش ۋە جىددىيلىشىپ قېلىشتىن باشلىنىدۇ. بەزى بالىلار باشقا كىشىلەرنىڭ كېكەچلىكىنى ئۇزاق دوراپ يۇرۇپ، ئۆزى مەلۇم ھەرپنى سۆزلەش ياكى سۆزنى قىلىشتا كېكەچلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى:

سۆزلەش جەريانىدا مەلۇم ھەرپنى تەلەپپۇز قىلىشتا ئۇنى تەكرار - تەكرار ئېيتىشقا مەجبۇر بولۇپ دۇدۇقلاپ قالىدۇ. قورققاندا، غەزەپلەنگەندە، روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشكەندە دۇدۇقلىشى تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

ئاتا - ئانىلار بالىنىڭ تىلى چىقىۋاتقاندا ئۇنىڭ سۆزلەشكى ئەھۋالىغا دىققەت قىلىشى، بالىنى زاڭلىق قىلماسلىقى، قورقۇتماسلىقى لازىم. ئەگەر دۇدۇقلاش ھادىسىسىنى بايقىسا سەۋرلىك بىلەن تۇزىتىپ مەشىق قىلدۇرۇشى كېرەك. تىل ئاستى باغلىمى قىسقا بولسا كەستۇرۇۋەتسە بولىدۇ. ناۋادا تىل ئەسەبلىرىدە پالەچلىك كۆرۈلسە ئالدىنقى ماۋزۇدىكى چارىلەردىن بىرنى قوللىنىش كېرەك.

ئېگىر مۇرابباسى بۇ جەھەتتىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى مۇنداق: ھۆل ئېگىرنى پوستىدىن ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، ھەسەلگە تاشلاپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 12 گرامدىن يېگۈزۈش كېرەك. ھۆل ئېگىر تېپىلمىسا، قۇرۇق ئېگىرنى لاتىغا يۆگەپ

سۇ بىلەن نەملەنگەن قۇمغا كۆمۈپ قويۇپ، قۇمنى پات - پات ھۆللەپ تۇرسا بىرقانچە كۈن ئىچىدە ئېغىر ئۆزىگە سۇ تارتىپ ھۆللىنىدۇ.

6. ئېغىز ئاغرىش

ئېغىز ئىچىنىڭ ئاق پىشلاق بولۇپ ئاغرىشى ئەرەبچە «ۋە-رەمۇلفەم» ياكى «ئىلتىھابى فەم»، پارسچە «ۋورەمى دەھان» ياكى «سۆزىشى دەھان»، خەنزۇچە «كوۋ يەن» (口炎)، لاتىنچە «ستوماتىت» (stomatitis) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئېغىز ئىچىنى پاكىز تۇتماسلىق، ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرى، ئاشقازان يارىسى، ئۇچەيدە مەددە قۇرت پەيدا بولۇش، ھەيز مەزگىلى، قەنت سېيىش كېسىلى، روھىي جەددىلىك ۋە زىيادە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش، زەخىملىنىش، شىلىپ تاشلىغۇچى ماددىلارنى ئېغىزغا ئېلىش، سىمابلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە باشقىلار، ئۇفۇنەت، جاراسىملارنىڭ رولى ناھايىتى زور.

ئالامىتى:

ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ، ئېغىز ئىچى قىزىرىپ ئاغرىيدۇ. قىزىرىپ قالىدۇ، سۆز قىلىش ۋە تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ. بالىلار ئېمىشكە ئۇنىمايدۇ، بەزى بالىلار ئىسسىتمىدايدۇ، ئىچى سۇرىدۇ. تىلىنىڭ گىرۋىكىدە، ئۇچىدا، قوۋزىدا پۈرچاق چوڭلۇقىدا يارا پەيدا بولىدۇ. جاراھەت تامغاققا ۋە

يۇمشاق تاۋلايغىچە يامراپ بېرىشى مۇمكىن. كېسەل كىشى روھىي جەھەتتىن بىئاراملىشىدۇ. 3 ~ 5 كۈندىن كېيىن يارىلانغان ئورۇندا ئاغرىش پەسىيىدۇ، يەتتە كۈندىن كېيىن قايتىدۇ. بەزىلەردە بىرقانچە ۋاقىتتىن كېيىن يەنە قايتىلىنىشى مۇمكىن. بەزى بالىلاردا ئېغىز ئاغرىش بىلەن بىللە پۇتۇن ئېغىز ئىچىنى ئاقۇش كۈل رەڭلىك پەردە قاپلاپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى:

ئاددىي ئېغىز ئاغرىشلاردا مامىرانچىندىن 6 گرامنى بىر پىيالە قاينىق سۇغا چىلاپ، سۈزۈلگەن سۇدا ئېغىزنى چايقاش، پەلكۇچ بىلەن سۇركەپ قويۇش ئارقىلىق بىر - ئىككى كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ. مۇرەككەپلىرىدە كۆمۈش كۆشتىسىدىن 3 گرامنى 3 قوشۇق سۇدا ئېرىتىپ، پەلكۇچ بىلەن جاراھەتنى كۆيدۈرۈپ قويۇلسا قايتا تەكرارلانماسلىقى مۇمكىن.

قەلەي كۆشتىسىدىن 1.2 گرامنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئېغىز ئىچىگە سېپىپ قويۇش لازىم. خېنە گۈل يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، يارىغا باسسىمۇ بولىدۇ، ئوسمىنى سىقىپ سۈيىنى چېپىپ قويسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

موزا، ئانار پوستى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش لازىم.

قەلەي كۆشتىسىدىن 3 گرامنى 15 گرام كالا يېلىكى مېيىغا ئېلىشتۇرۇپ سوقۇپ قويۇلسا بولىدۇ، جىنتىيانانى سوقۇپ باسسىمۇ بولىدۇ.

چۈجە چىقىرىپ بولغان تۇخۇم شاكىلىنى قۇرۇتۇپ ئۈششاق تالقانلاپ ئۇپا ئورنىدا ئېغىز ئىچىگە باسسا بولىدۇ.

ئۇششاق موزا (كۈلى موزىسى) دىن 9 گرام، ئوتقا قاقلاندۇرۇلغان بۆرەكتىن 3 گرام، كاپۇردىن 0.3 گرام ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، كاپۇرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۈچنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ دورىغا مىلاپ يارىغا سۈركەپ قويۇش كېرەك.

زەمچىنى ئېرىتىپ ئېغىز ئىچىگە سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

7. ئاكىلە

قوۋۇز گۆشىنى قىسقا مۇددەت (بىرقانچە سائەتتىن بىر - ئىككى كۈنگىچە) تامامەن چىرىتىپ تاشلاپ، ئېغىز بوشلۇقىنى ئېچىپ قويىدىغان كېسەللىك ئەرەبچە «ئاكىلە تولفەم» دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچە زوۋماگەن (走马疳) دەيدۇ (قوۋۇز گۆشلىرى زەخىملەنمەي، چىش مىلىكى، چىش ئاستى سۆڭەكلىرى قارا سان بولۇپ چىرىپ كېتىدىغان كېسەللىكنى خەنزۇچە «زوۋمایاگەن» (走马牙疳) دەپ پەرقلەندۇرىدۇ). ئاكىلەنى لاتىنچە «نوما» (noma)، چىش مىلىكىنىڭ چىرىيدىغان كېسىلىنى «ستوماتىتىس گانگرېنوزا ئوسسا» (stomatitisgangrenosaossa) دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى:

ئېغىز بوشلۇقىنى پاكىز تۇتماسلىقى تۈپەيلىدىن، يەرلىك ئورۇندا ئوفۇنەتلىنىش يۈز بېرىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. زاتىل، قىزىل، تولغاق، قارا بەزگەك قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن بەدەن ئاجىزلىغان بالىلاردا، ئوزۇقلىنىش ناچار بالىلاردا تولا-

راق ئۇچرايدۇ. زەئىپلىشىپ كەتكەن چوڭ ياشتىكى كىشىلەردەمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەللىك ناھايىتى شىددەتلىك باشلىنىدۇ. قوۋۇز ئېچىدە قارامتۇل بىر مونەكچە پەيدا بولۇپ، ناھايىتى تېزلا ئەتراپتىكى توقۇلمىلارنى چىرىتىپ تاشلايدۇ. قوۋۇز گۆشلىرى چىرىپ چۈشۈپ كەتكەنلىكتىن ئېغىز بوشلۇقى ئېچىلىپ قالىدۇ. يېگەن تاماق، ئىچكەن سۇ سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ئېغىزدىن قاتتىق سېسىق پۇراق كېلىدۇ. پۇتۇن بەدەن قىزىيدۇ.

چىش مىلىكى سۆڭىكىنىڭ چىرىشىدە بولسا چىش مىلىكى قىزىرىپ ئىششىيدۇ. ئاغرىيدۇ، شۆلگەي كۆپىيىدۇ، چىش مىلىكىنىڭ قىرغىقى چىرىشكە باشلاپ پۇتۇنلەي چىرىپ كېتىدۇ. ئېغىز ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ. چاينىش، يۇتۇش تەسلىشىدۇ. بەزىدە چىش ئاستىدىكى سۆڭەكلەرمۇ چىرىپ، چىش بوشاپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

1. سۈپەتلىك سۈتنى بېرىش لازىم. تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن كۆكتاش، موزا 60 گرامدىن، بۇجغۇن 120 گرام، زەمچە 45 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، ئانار پوستى 240 گرام، سوقۇپ تاسقاپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

2. قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ 3.50 گرام، مۇرمەكى 12 گرام، سۇ تەگمىگەن ھاك 24 گرام، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە 18 گرام، دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ھۆللەپ قويۇلىدۇ؛ ئىشلىتىش چېغىدا سوقۇپ جاراھەتكە

چېپىلىدۇ.

3. شىكەرنې 60 گرام، دېۋىرقاي يېلمى 30 گرام، ئاق موم 60 گرام، زىغىر مېيى 90 گرام. شىكەرنىنى تالقانلاپ، سۇ مايىنى قىزىتىپ مومنى، دېۋىرقاي يېلمىنى ئېرىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ سوۋۇغاندا شىكەرنىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ. دەستىكارە بىلەن ساق گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، كېسەل توختىغاندا تېرە يامىسا بولىدۇ.

8. گال ئاغرىقى

8. گال ئاغرىقى — گال ساھەسىدە يۇز بېرىدىغان بىرقانچە خىل كېسەللىكنىڭ ئومۇمىي نامى بولۇپ، ئەرەبچە «ئەمرازى ھەلق» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىگە يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرەمى، ئاۋاز باغلاملىرىنىڭ ۋەرەمى، يۇتقۇنچاقنىڭ تارتىشۇلىشى (تەشەننۇج)، توسۇلۇپ قېلىشى، بادامچە بەز يالۇغى، كىچىك تىل يالۇغى قاتارلىقلار كىرىدۇ؛ بىز بۇ يەردە پەقەت بادامچە بەزنىڭ ۋەرەمى ئۈستىدىلا توختىلىمىز.

تامغاقنىڭ ئىككى يېنىدىكى ئىككى تال بەزنىڭ ۋەرەمى ئەرەبچە «خۇننىاق» ياكى «ئىلتىھابى لەۋزەتەيىن»، خەنزۇچە «بىيەن تاۋتىيەن» (扁桃体炎)، لاتىنچە «تونزىللىت» (tonsillitis) ياكى «ئامىگدالىتىس» (amygdalitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قان قىزىقلىقىدىن، سۇيۇقلۇقتا قىزىقلىق كەملىكتىن بو-

لىدۇ. ئادەم ساغلام چاغدا ئېغىز ئىچىدە ھەر خىل جاراسىملار بولىدۇ. كىشى ھەددىدىن زىيادە چارچىغاندا، ھاراق - شاراب، تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، ئوزۇقلىنىش ناچارلاشقاندا ياكى سوغۇقتا قالغاندا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلىشىپ، جاراسىملار ئۆز زەھەرلىك كۈچىنى كۆرسىتىدۇ. بادامچە بەزلەر يالۇغى قان ۋە بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك بولۇشى مۇمكىن؛ ئادەتتە تاماق ھەزىم قىلىش ناچارلاشقان، ئىچ قېتىپ قەۋزىيەت بولغاندا ئوڭايلا يۇز بېرىدۇ.

ئالامتى:

قان قىزىقلىقتىن بولغاندا تۈيۇقسىزلا گال ئاغرىپ، تاماق قىزىرىپ ئىششىپ يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ. بەدەنده جۇغ - جۇغ يۇز بېرىدۇ، بەدەن ھارارىتى ئۆرلەيدۇ. پۇتۇن بەدەن ماغدۇر-سىزلىنىدۇ. بوغۇملار سىقىراپ ئاغرىيدۇ، ئىڭەك ئاستىدىكى بەزلەر ئىششىيدۇ، ئېغىزدا شۆلگەي زىيادىلىشىدۇ، ئېغىزنى ئاچقۇزۇپ تىلنى بېسىپ تۇرۇپ تەكشۈرسە گالدا قىزىرىش يۇز بەرگەنلىكى بايقىلىدۇ. بادامچە بەزلەر يۇزىدە يىرىڭلىق چېكىت-لەر كۆرۈنىدۇ. قىزىقلىق يېتىشمىگەندىن بولسا ئاقۇش پىشلاق قاپلايدۇ.

بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل پات - پات تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ. قول، قاچا - قۇچلارنىڭ پاكىز بولمىغانلىقىدىن گۇمانلىنىش بىلەنلا گېلى ئاغرىغانلىق ھېس قىلىشى مۇمكىن. ھەمىشە گېلى ئاغرىيدىغان كىشىلەردە كېسەللىك نەزلىسى بۇغۇملارغا چۈشۈپ مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، ئاندىن يۇرەككە تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن؛ شۇڭا گال ئاغرىقىنى

كىچىك ئىللەت دەپ سەل قاراشقا بولمايدۇ.

داۋاسى:

چىلاننى قاينىتىپ، شۇ سۇغا خىيارشەنبەر سېلىپ دۆملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەنجۈرنى قاينىتىپ، ئاق لەيلى ئۈرۈقىنىڭ چەلانمىسى، ئىسپىغۇل چىلانمىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ياكى يەككە هالدا غار ـ غار قىلدۇرۇش كېرەك.

9 گرام غارىقۇن، 9 گرام كاكىنەجنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، گالنى غار ـ غار قىلىش، سۈزۈغاندا هەر قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىش لازىم.

قوڭغۇراقگۈل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 6 گرامدىن، قېرەقىز ئۈرۈقى، ئوسما يىلتىزى 9 گرامدىن، يەر توزغىقىدىن 3 گرام ئېلىپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

كاكىنەج 9 گرام، يەر توزغىقى 6 گرام، مامكاپ 9 گرام، پوستى ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 گرام، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

بادامبەز ياللۇغىنىڭ تەكرار ـ تەكرار قوزغىلىشىنى توسۇش ئۈچۈن، تېۋىپ سوپى ئاخۇنۇم قەشقىرىنىڭ ئىجادى بولغان «چالما چىلىم دورىسى» ناهايىتى ياخشى. ئۇنى تاماكىغا ئوراپ چېكىلسە گال ئاغرىقى تېزلا ساقىيىدۇ، ئاسانلىقچە قايتىلانمايدۇ. سەل قوزغىلىش ئىپادىلىرى كۆرۈلگەن هامان يەنە بىرقانچە كۈن چېكىپ قويۇلسا بولىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، يىلان قاسرىقىدىن 60 گرام ئېلىپ، ئۇششاق كېسىلىدۇ. 20 دانە تۇخۇم ئېقىنى ئېلىپ، هەر بىر

تۇخۇمغا 3 گرامدىن يىلان قاسرىقى قاچىلىنىدۇ. ئاندىن تۇخۇملارنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ تىك هالدا قوقاسقا كۆمۈلىدۇ ياكى دوخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ (بۇ چاغدا تۇخۇم يېقىلىپ، ئىچىدىكى سېرىقى بىلەن يىلان قاسرىقى تۆكۈلۈپ كەتمەسلىكى لازىم) ئاندىن تۇخۇمنى ئاقلاپ (شاكىلىنى سويۇپ)، كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا بىر دانىدىن تۇخۇمنى يېيىش تەكلىپ قىلىدۇ.

زەهەرلىك يىلاننى هاراقتا چىلاپ 10 كۈنچە تۇرغۇزۇپ، كۈندە چۈش ۋە كەچتە بىر رومكىدىن ئىچىشنىڭمۇ پايدىسى زور؛ بۇزۇلغان زۇكامدىن بولغان گال ئاغرىقىنى قەتئىي كېسىشى مۇمكىن.

9. بوغما

بوغما كېسىلى ياكى ئاق تاماق ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن بىرى بولۇپ، ئەرەبچە «خۇنناقى ۋەبائى»، خەنزۇچە «بەيخوۋ» (白喉)، لاتىنچە «دىفتېرىيە» (diphtheria) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قەدىمكى هۆكۈمالار بۇ كېسەلنى خۇن (قان) بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ، دەپ بايان قىلىدۇ. هازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچىمۇ جاراسىملارنىڭ زەهىرى قان ئارقىلىق ئەسەب، يۈرەك، بۆرەكنى زەهەرلەش ئارقىلىق ئېغىز، بۇرۇن ۋە بىر قىسىم باشقا ئەزالاردا كېسەللىك ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدىغانلىقى ئېنىقلاندى.

دى.

ئاغرىق بالىلار يۆتىلىپ چۈشكۈرگەندە ياكى ئۇلار ئويىنىغان ئويۇنچۇقلارنى ئويىنىغاندا ساق بالىلارغا يۇقۇپ قالىدۇ. كېسەل-نىڭ ئاغزىدا گاھى چاغلاردا بۇرنى، كۆز، جىنسىي يوللىرىدىمۇ ئاقۇش ساختا پەردە ھاسىل بولۇپ، گالغا قەدەر يامراپ نەپەسلە-نىشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ؛ ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

ئالامىتى:

بالىلار يۇقۇملىنىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كېلىپ چىققۇ-چە تەخمىنەن 1 ~ 7 كۈن ۋاقىت ئۆتىدۇ. ئاغرىق بالا قىزىيدۇ. گېلى ئاغرىيدۇ، بېشى ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق يېگۈ-سى كەلمەيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. بادەمچە بەزلىرى بىلەن يۇمشاق تاڭلىيى قىزىرىپ ئىششىيدۇ. ئاق چې-كىتلەر يۇز بېرىپ، بارغانسېرى كېڭىيىپ ئاقۇش كۈل رەڭلىك ساختا پەردە شەكىللىنىپ چىقىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئاغرىق بالا مىدىرلىمای يېتىپ قالىدۇ. چىرايى تاتىرىدۇ، قول - پۇتلىرى مۇزلايدۇ، تومۇرى تېز ئەمما ئىنچىكە بولىدۇ. كېسەل بالا تۈيۇقسىزلا ھوشسىزلىنىپ قېلىش ۋە قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىش ھادىسە-لىرى خەۋپ - خەتەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، يۈرەك زەئىپلىشىش تۈپەيلىدىن بالا ئۆلۈپ قالىدۇ.

كېكىردەكتە ئاق پەردە ھاسىل بولسا، ئاۋازى بوغۇلىدۇ، يۆتىلى خوراز قىچقارغاندەك چىقىدۇ؛ ئېغىر بولسا بوغۇلۇش تۈپەيلىدىن ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

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

داۋاسى:

بوغما كېسىلى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ۋە كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولغىنى ئۈچۈن، ۋاقتىنى ئۆتكۈزمەي دوختۇرخانىغا يوللاپ دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش كېرەك.

ئالتىنچى باب
كاناي ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئۆپكە قان بىلەن سىرتقى مۇھىت ئوتتۇرىسىدىكى گاز ئالماشتۇرىدىغان ئورۇن بولۇپ، نەپەسلىنىش ئەزالىرىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزادۇر. ئۇ كۆكرەك قەپىزىنىڭ ئىچىگە جايلاشقان، ئوڭ - سولدا بىردىن قانىتى بار. ئۆپكە يۇمشاق ھەم ئېلاستىكلىققا باي بولۇپ، سىرتقى يۈزىنى بىر قەۋەت شىرلىك پەردىلاپ تۇرىدۇ. سول ئۆپكە يۇقىرى، تۆۋەن ئىككى بۆلەككە، ئوڭ ئۆپكە قانىتى يۇقىرى، ئوتتۇرا، تۆۋەن ئۈچ بۆلەككە بۆلۈنىدۇ. ئۆپكە سىرتقى يۈزىنى قاپلاپ تۇرغان پلازما پەردىسى بىلەن ئىچكى قىسمىدىكى ئۆپكە ئۇيۇل مادداسىدىن ئىبارەت ئىككى قىسمىدىن تەركىپ تاپقان بولۇپ، ئۇيۇل مادداسى نەيچە قىسمى (كانايچە شاخچىلىرى)، نەپەسلىنىش قىسمى (ئۆپكە كىچىك ياپراقچە ئارىلىقلىرى ۋە پۈۋەكچە ئارىلىقلىرىدىكى بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلار) دىن تەركىپ تاپقان، ئۆپكىدە مول قان تومۇر تورى بولۇپ، ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىنى ئوراپ، گاز ئالمىشىشىنى ئەملگە ئاشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەننى ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرۇشقا شارائىت ھازىرلايدۇ.

كۆكرەك قەپىزى بولسا، سەل ياپىلاق تۆگسىمان بولۇپ، كۆكرەك پەردىسى — ئەزا قەۋەت ۋە دىۋات قەۋەت دەپ ئىككى

قەۋەتكە بۆلىنىدۇ. بۇ ئىككى قەۋەت ئارىسىدا بىر بوشلۇق ئۆچىدە ئاز مىقداردا شىرلىك سۇيۇقلۇق بولىدۇ. ئادەتتە كۆكرەككە سۇ چۈشۈش مۇشۇ ئورۇندا كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە بۇ شىرلىك سۇيۇقلۇق كۆكرەك پەردە ئەزا قەۋىتى بىلەن دىۋار قەۋىتى ئارىلىقىدىكى سۇركىلىشنى ئازايتىدۇ. دېمەك، كۆكرەك ئاساسلىقى ئۆپكىنىڭ كېڭىيىش ۋە تارىيىش ھەرىكىتىگە ماسلىشىپ نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىدۇ.

1. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

كاناينىڭ ئاغزىنى يۇتقۇنچاق، ئەرەبچە «ھەنجەرە»، خەنزۇچە «خوۋ» (喉)، لاتىنچە «لارىنكس» (larynx) دەپ ئاتىلىپ، كۆمۈرچەك، گۆش ۋە شىرلىك پەردىلەردىن تۈزۈلگەن. ئۇ ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، يىغىلىپ ۋە كېڭىيىپ تۇرالايدۇ. تاماق لوقمىلىرى ۋە سۇنى يۇتقان چاغدا يۇتقۇنچاق ئۆزلۈكىدىن قورۇلۇۋېلىپ، تاماق ياكى سۇنىڭ كانايغا كىرىپ كېتىشىنى توسايدۇ. ئاۋاز باغلاملىق (تارىلىرى) مۇ شۇ يەرگە ئورۇنلاشقان. يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرەملىنىشى ياكى ئاۋاز باغلاملىرىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلىتىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ئاۋاز (ئۇن) پۈتۈپ قېلىشى مۇمكىن. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ئەرەبچە «بەھتۇسسەۋت»، خەنزۇچە «شىيىن» (师音)، لاتىنچە «ئافونىيە» (aphonia) دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچىدە يەنە «سى يا» (嘶哑) دەپمۇ ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئەھۋال يۇتقۇنچاقنىڭ يالىلۇغلىنىشى تۈپەيلىدىن بولغاندا، ئۇ «ۋەرەمى ھەنجەرە

شەددە» ، خەنزۇچە «جىشىڭ خوۋيەن» (急性喉炎) ، لاتىنچە «لارىنگىتىس ئاكۇتا» (laryngitis acuta) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ مۇھىم سەۋەبى ھۆللۈكنىڭ ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئېشىپ كېتىشى بىلەن يۈتقۇنۇچاقنىڭ ياللۇغلىنىشى بەزى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: زۇكام بولغان چاغدا ياغلىق ياكى ياغدا قورۇلغان تاماقلارنى يېيىش (خەلق ئارىسىدا بۇنى ياغلىغۇ بولۇپ قېلىش دېيىلىدۇ) تىن ئىبارەت. يەنە باشقا مۇھىمراق سەۋەبلىرى كۆچلۈك ھەرىكەتلەردىن كېيىن بەدەن راسا قىزىپ تۇرغاندا مۇزدەك سۇ ئىچىش ياكى باشقا يوللار بىلەن بوغۇزغا سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش، ئاۋاز تارىلىرىنى ھەددىدىن زىيادە كۈچەپ ئىشلىتىش (مەسىلەن: ناخشا ئېيتىش، ھازىدارلىقتا ۋاقىراپ يىغلاش، كۈچەپ ۋەز ئېيتىش) ، بۇس، چاڭ ـ توزان، ئىس، غىدىقلىغۇچى گاز، ھەددىدىن زىيادە چېكىلگەن تاماكا تەسىرىدە ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ.

ئالامىتى:

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

يۇتقۇنچاق نېپىز پەردىلىرىنىڭ غىدىقلىنىشى باشلانغاندا كېسەل كىشىنىڭ گېپىنى قىمىشىپ، خۇددى قوي يۆتەلگەندەك يۆتىلىدۇ. تۇكۇرۇك ئاز چىقىدۇ. ئاۋاز بوغۇلىدۇ. قىزىتما يۇز

بېرىدۇ. سۆزى كېسىلداپ چىقىدۇ، ئۇخلىغاندا خارقىراپ قالىدۇ.

داۋاسى:

ئەگەر نەزلە سەۋەبىدىن ئاۋاز بوغۇلغان بولسا، كۆكنار سۈيى بىلەن گالنى غار ـ غار قىلىش ۋە ئىچىش كېرەك؛ ئۇ يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. گال قىمىلداشنى توختىتىدۇ. كاۋاۋچىننى چاينىسىمۇ ئاۋازنى ئاچىدۇ. خام ئارپا، چىلان، ئاق لەيلىگۈلى، سەرپىستاندىن 9 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، ئازراق ناۋات سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 9 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 500 گرام قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، سۈيىگە 150 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئەرەب يېلىمى، كەتىرادىن 120 گرام، ئاق كۆكناردىن 15 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنداق شىرنىلىك سۇيۇقلۇق ئۇيغۇر تېبابەتتە «لوئۇق» (يالاڭچۇق) دەپ ئاتىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

بادام مېغىزى، زىغىردىن 60 گرامدىن ئېلىپ يانجىپ، 120 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 9 ~ 15 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

ئاق لەيلىگۈلى، ئىسپىغۇل، زىغىر، ئەنجۈرنى قاينىتىپ سۈزىدا ئىزىپ، گالغا سىرتتىن چېپىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە بولىدۇ. چەينەككە ئازراق شۇلتا سېلىپ قاينىتىپ سۈ قۇيۇپ، چەينەك جو

غىسىدىن ئاستا ـ ئاستا شۇموش ئارقىلىق گالغا ئىچكى تەرەپ-تىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭمۇ ئونۇمى ياخشى. پىشقان ئىسسىق سۇتكە ئازراق سودا سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

بىنەپشە، زىغىر، مارجان شوخلا (ئىتئۈزۈمى)، قىزىل-گۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىش؛ ئارپا كېپىكى، بابۇنە، ئاق لەيلىگۈلى، ئىتئۈزۈمىنى 30 گرامدىن ئېلىپ سو-قۇپ، گۈل يېغىدا خېمىر قىلىپ، ئىككى غول ئوتتۇرىسىغا ئىسسىق هالدا تېڭىش ئوخشاشلا ياخشى ئونۇم بېرىدۇ.

گېلى قىزىرىپ جاراهەتلىنىپ قالغان بولسا ئەرەب يېلە-مى، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى (نىشاستە)، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 گرامدىن كاپ ئېتىش لازىم.

ئۇنى بەك پۇتۇپ قالغاندا، بىر دانە تاتلىق ئانارنى لاتىغا ياكى خېمىرغا ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ، يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئېلىپ، ئانارنىڭ ئۇچىدىن تۆشۈك ئېچىپ، 6 گرام بادام يېغىنى ئانار ئىچىگە قۇيۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئانارنى مەجبىپ ئىسسىق هالدا شوراپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. بىر قېتىمدا ئېچىلمىسا قايتا ـ قايتا بىرنەچچە ئانارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

هۆل زەنجۈبلىدىن 30 گرام (ئەگەر هۆل زەنجۈبل بولمـ-غاندا 30 گرام توم زەنجۈبل ياكى ئۇنىڭ كەسمىسىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز سۇتكە چىلاپ، يۇمشىغاندا ئېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ) ، پىلپىلدىن 15 گرام، ئاق قىچىدىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، هەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ كۈمىلاچلاپ، بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇموپ يۇرسىمۇ بولىدۇ.

ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، كۆكنار، قاپاق مېغـ-زى، بىنەپشىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ كۆممەقوناق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ 1 ~ 2 دانىدىن ئېغىزدا شۇموش لازىم.

هاراق، تاماكا ئىستېمال قىلىشنى تەرك ئېتىش، چاڭ ـ توزانلىق مۇهىتتا ئىشلىگەندە ماسكا تارتىش، غىدىقلىغۇچى نەر-سىلەردىن ئىلاجى بار يىراق تۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك.

2. يۇقىرى نەپەس يوللىرىنىڭ يالليۇغى

كاناي ۋە شاخچە كىنايلارنىڭ يالليۇغلىنىشى يۇقىرى نەپەس يوللىرىنىڭ يالليۇغىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمكى تېبابەت كـ-تابلىرىدا كۆپىنچە ئۇلار هازىرقى زامان تېبابىتىدىكىدەك كاناي يالليۇغى دەپ تەپسىلىي تۇرلەرگە ئايرىلماي، شۇ خىل كېسەل-لىكلەردە بولىدىغان ئاساسىي بەلگە ـ يۆتەلنى ئاساس قىلىپ سۆزلەيدۇ. يۆتەلنى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل (سۇئالى هار) دەيدۇ. بۇ، ئۆتكۇر كانايچە يالليۇغىنى ئىپادىلەيدۇ، يەنە سوغۇق-تىن بولغان يۆتەل (سۇئالى بارىد) دەيدۇ. بۇ، سوزۇلما كانايچە يالليۇغىنى كۆرسىتىدۇ ياكى ئۆتكۇر يۆتەل (سۇئالى شەدىد)، سوزۇلما يۆتەل (سۇئالى مۇزمىن) دەپمۇ ئاتايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە هەر خىل يۆتەلنىڭ ئالامەتلىرى تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ. چۈشەندۈرۈشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، بىزمۇ يۆتەل هەققىدىلا

توختىلىپ ئۆتىمىز.

يۆتەل ئەرەبچە «سۇئال»، «سەرەفە»، خەنزۇچە «كېسۇ» (咳嗽)، لاتىنچە «توسىس» (tussis) دەپ ئاتىلىدۇ.

يۆتەل بىر مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، يۆتەل ئەسلىدە نەپەس يوللىرىغا سىرتتىن كىرىپ قالغان يات جىسىملار ياكى كاناي، شاخچا كانايلاردا پەيدا بولغان ئاجراتما (بەلغەم) لار بەلەن نەپەس يوللىرى توسالغاندا ئۇلارنى قوغلاپ چىقىرىپ، نەپەسلىنىش ئىنكاسىدىن ئىبارەت. ئەمما ھەر خىل سەۋەبلەردىن نەپەس يوللىرىدا تۇرلۇك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بەرگەندە يۆتەل ئۇزۇن داۋاملىشىدىغان، جىددىي تۇتىدىغان، تۇتاقلىق تۇتىدىغان خۇسۇسىيەت ھاسىل قىلىپ، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ قالىدۇ. يۆتەل پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۇرى خېلى كۆپ، ئادەتتە يۆتەل - قۇرۇق يۆتەل ۋە بەلغەملىك يۆتەل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قۇرۇق يۆتەل پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى - ئۆتكۈر سوزۇلما كېكىرەك ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، شاخچە كاناي ياللۇغى، كېكىرەك ئۆسمىسى، كېكىرەك سىلى، كاناي ئۆسمىلىرى ۋە يات جىسىملار نەپەس يولىغا كىرىپ قېلىشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قۇرۇق يۆتەلنىڭ ھەممىسى غىدىقلىنىشلىق بولۇپ، كانايىنى قىرىلدۇرۇپ، ئاۋازنى بوغۇپ قويىدۇ.

كۆكيۆتەلدىمۇ قۇرۇق يۆتەل بولۇپ تۇتاقلىق تۇتىدۇ. بىر قېتىم تۇتقاندا 10 ~ 20 قېتىم قېقىلىپ ئاندىن نەپەس چىقىرىدۇ. نەپەس چىققاندا خوراز قىچقارغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. يۆتەل بەك كۈچلۈك بولغاندا بالىلار قۇسۇپ تاشلايدۇ. بۇ، كۆكيۆتەلنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامىتىدىن ئىبارەت.

بۇلاردىن تاشقىرى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) دا يۆتەل دائىم ۋە قىسقا بولىدۇ. يۇرەك كېسىلى، يۇرەك قېپىنىڭ ياللۇغىدا ئاز - ئاز قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. شاخچە كاناي ياللۇغى، شاخچا كاناي زىققىسى، شاخچا كاناي راكى، كۆكرەك ياللۇغىدا دەسلىپىدە قۇرۇق يۆتەل بولۇپ، كېيىنچە بەلغەم كېلىدۇ. بەلغەملىك يۆتەللەرگە سەۋەبچى بولىدىغان كەسەللەرمۇ نۇرغۇن، ئەمما ئۇنداقتا كېسەلنىڭ ئۆزىگە قاراپ ئەمەس، بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ كېسىلگە باھا بېرىلىدۇ. چۈنكى بەلغەم نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ياللۇغلۇق چىرىندىلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ياللۇغنىڭ تۇرى ھەر خىل بولغاچقا، بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە مىقدارىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتى بىزنىڭ كېسەللىكنى تونۇۋېلىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. بەلغەمنى تۆت خىلغا بۆلۈش مۇمكىن:

1. چاپلاشقاق بەلغەم. سۇزۇك ياكى سەل ئاقۇش كۆلرەڭدە بولۇپ چاپلىشىپ تۇرىدۇ. شاخچە كاناي ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ۋە باشقا كېسەللەرنىڭ بېشىدا، ئۆپكە سىلىدا، شاخچە كاناي ۋە ئۆپكىنىڭ ئاساسىي قىسمى زامبۇرۇغلار بىلەن يۇقۇملانغاندا بۇ خىل بەلغەم بولىدۇ، مىقدارى كۆپ بولمايدۇ.

2. يىرىڭلىق ياكى ئارىلاشما بەلغەم. رەڭگى سېرىق ياكى يېشىلغا مايىل بولۇپ، يىرىڭغا ئوخشاپ تۇرىدۇ. ئارىلاشما بەلغەمنىڭ ئاساسىي تەركىبى يىرىڭ بولۇپ، شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بۇنداق بەلغەمنى ئەينەك شېشىگە ئېلىپ بىرەم قويۇپ تۇرۇلسا ئاستا - ئاستا ئۈچ قەۋەتكە ئايرىلىدۇ، يۇقىرىدىكى قەۋىتى كۆپۈك ۋە شىلىمشىق، ئوتتۇرا قەۋىتى شىرىنلىك سۇيۇقلۇق، ئاستىنقى قەۋىتى يىرىڭ بولۇپ ئاستىدا يەنە رەڭلىك ئۇششاق پارچىلار چۆكىدۇ؛ بۇنداق بەلغەمنىڭ مىقدارى كۆپ ھەمدە بەزىدە سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى، شاخچە كاناي كېڭىيىپ كېتىش، ئۆپكە چىرىش كېسەللىرىدە بۇ خىل بەلغەم بولىدۇ، ئۆپكە تېشىلگەن سىل كېسىلىدىمۇ يىرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ.

3. كۆپۈكلۈك بەلغەم: شىرىنلىك سۇيۇقلۇق ھالىتىدە كۆپۈكلۈك بولۇپ، بەزىدە ئاچ قىزىل رەڭلەرمۇ كۆرۈنىدۇ. بۇ، قان ۋە نۇرغۇن توقۇلما سويۇقلۇقلىرى ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىگە سىرغىپ ئۆتكەنلىكتىن ھاسىل بولىدۇ. بۇنداق بەلغەم ئۆپكىنىڭ سۈلۈق ئىششىقىدا، ئۆپكە سۈددە (توسۇلۇش) لىرىدە، ئۆپكىدە قان قايغاندا، زىققە كېسىلىدە كۆرۈلىدۇ.

4. قانلىق بەلغەم: بەلغەمدە قان ئارىلاش چىقىش ياكى ئېغىز تولۇپ قان تۆكۈرۈش ھادىسىسى نەپەس يولى ئىچكى شىلىمشىق پەردىلىرى زېدىلەنگەندە ياكى قان تومۇرلار زەخىملىنىگەندە يۈز بېرىدۇ. شاخچە كاناي سەرتانىدا، ئۆپكە سىلىدە مۇشۇنداق بەلغەم بولىدۇ. دات رەڭلىك بەلغەم: يېپىشقاق، مىقدارى ئاز بولۇپ، ئۆپكە يالۇغىدا كۆرۈلىدۇ. جىگەر رەڭ

بەلغەم، ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى تېشىلگەندە كۆرۈلىدۇ. ئۆپكىگە زۇلۇك قۇرتى ئورۇنلىشىش كېسىلىدە بولسا ئالاھىدە لىمون رەڭلىك، قىزغۇچ سېرىق رەڭلىك بەلغەم كېلىدۇ.

يۇقىرىدا نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ خاس ئالامەتلىرى بولغان يۆتەل ۋە بەلغەم ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتتۇق؛ يۆتەللەرنىڭ تۈرى ۋە داۋاسىنى سۆزلەيمىز.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل دەپ ئۆتكۈر كاناي يالۇغى، ئۆتكۈر شاخچە كاناي يالۇغلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يۆتەل دەپ سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي يالۇغى ۋە سوزۇلما شاخچە كاناي يالۇغى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

سەۋەبى:

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنىڭ سەۋەبى بەك مۇرەككەپ، كۆپرەك ئۇچرايدىغان سەۋەبى زۇكام، نەزلە، قىزىل، كۆكيۆتەل، بۇرۇن يان بوشلۇقلىرىنىڭ يالۇغى قاتارلىقلار تەرىپىدىن شاخچە كانايدا پەيدا قىلىنىدىغان يەرلىك يالۇغدىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭدا سوغۇق ئۆتۈپ، يەرلىك قان تومۇرلىرى تارىيىپ، شۇ جايدا يالۇغلىنىش پەيدا بولۇشنىڭ رولى چوڭ. يەنە غىدىقلىغۇچى گاز، توپا - چاڭ، ئىس - تۈتۈنلەرنىڭ شاخ كاناي ئىچكى پەردىلىرىنى ئېچىشتۇرۇپ ئىششىتىشىمۇ مۇھىم سەۋەبچىلىرى قاتارىغا كىرىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل كىشىدە خۇددى زۇكامدىكىگە ئوخشاش كېسەل كىشى ماغدۇرسىز ھېس قىلىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، سەل قىزىپ

دۇ، گېلى قىمشىپ يۆتىلىدۇ، يۆتەل قۇرۇق بولىدۇ. كېيىن چاپلاشقاق بەلغەم چىقىرىدۇ. گېلى قۇرۇيدۇ، كۆكرىكى چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئادەتتە بىر ھەپتىدىن كېيىن تەدرىجىي يوقىلىدۇ. مۇشۇ باسقۇچتا توغرا ۋە تولۇق داۋالانسا، كېسەلنىڭ يىلتىزى كېسىلىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا كۆڭۈل بۆلمىسە سوزۇلما يۆتەلگە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

سوزۇلما يۆتەل ئەرەبچە «سۇئالى مۇزمىن» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل سوزۇلما يۆتەلنىڭ ئاساسىي بەلگىسى ئۇزاققا سوزۇلغان يۆتەل بولۇپ، ھاۋا ئۆزگەرگەن چاغلاردا ۋە قىش پەسلىدە يۆتەل كۈچەيىپ قالىدۇ. بەلغەم كۆپەيىدۇ؛ ئەگەر ۋاقىت ئۇزىراپ داۋالاپ ساقايتىلمىسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، يۆتەل كۆپەيىپ بارا - بارا تۇتاقلىق دەم سىقىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى:

داۋالاش تەلەپلىرى مۇنداق: ئۆتكۇر دەۋرىدە قىزىتمىسى بار ئاغرىقلار يېتىپ دەم ئېلىشى لازىم. تامىقىغا يۇمشاق، ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، قاينىق سۇنى كۆپرەك ئىچكۈزۈش كېرەك. دورىلاردىن تەرلىتىدىغان، قىزىتما قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. تاماكىنى تاشلىتىش، چاڭ - توزاندىن يىراق تۇرۇشنى تەكىتلەش زۆرۈر.

كونارغان يۆتەلنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ مەنبەسىنى تېپىپ داۋالاشقا دىققەت قىلىش مۇھىم. چۈنكى سوزۇلما يۆتەل ئۆپكە سىلى، شاخچە كاناي كېڭىيىپ كېتىش، زىققە، ئۆپكە ھاۋالىق

ئىششىقى ۋە ئۆپكىگە چاڭ - توزان ئولتۇرۇپ قېلىش كېسىلىگە ئوخشاش ئېغىر ئۆپكە كېسەللىرىگە ئەگىشىپ يۈز بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ئاساسىي سەۋەبچىسىنى تاپماي يۆتەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا كۈتكەندەك نەتىجە قازانغىلى بولمايدۇ؛ يۆتەلنى بىر مەھەل توختاتقاندىمۇ قايتا قوزغىلىپ قالىدۇ. تاماكا چېكىدىغان كىشى بولسا ئۇنى دەرھال تاشلىشى، تۇرمۇش تەرتىپىگە دىققەت قىلىپ ئۆزىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، زۇكام بولۇشتىن ساقلىنىشى لازىم.

دورىلار: جىددىي تەگكەن ئىسسىتمىلىق يۆتەلدە قىزىتمىنى چۈشۈرىدىغان ۋە غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

1. بىنەپشە 6 گرام، نېلۇپەر، زۇپا، بېھى ئۇرۇقى 3 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر 6 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 گرام، چىلان 4 دانە، ئەنجۇر قېقى 2 دانە، بۇلارنى چايقاپ تازىلاپ، 500 گرام قاينىق سۇغا چىلاپ، ئوتتا ئازراق قويۇپ، سۇزۇپ ئۈچكە بۆلۈپ، ئىسسىق ھالدا ئىچىلىدۇ.

2. رۇببىسۇس، ئۇرۇقسىز كۆك ئۈزۈم، ئەنجۇر قېقى 15 گرامدىن، بۇغداي كىراخمالى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 6 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 90 گرام قەنتىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قوناقتەك كۇمىلاچ تەييارلاپ ھەر قېتىمدا 3 ~ 4 داندىن ئىچىلىدۇ.

3. قاپاق مۇراببىسى: بۇ ئۆتكۇر يۆتەلدە قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ. كۆكسىنى بوشىتىپ بەلغەمنى ھەيدەپ، يۆتەلنى باسىدۇ.

ىدۇ.

ياسلىشى: خام قاپاقنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇق ژه سىرتىدىكى قاتتىق پوستىدىن ئاجرىتىپ ئۇششاق توغراپ، بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئاچچىقئۆرۈك مېغىزى 12 گرام، ئۇجمە يوپۇرمىقى، ناۋات 15 گرامدىن، سۇ بىر چىنە. قاينىتىپ سوۋۇتۇپ سۈزۈپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىسسىق ئىچىدۇ.

5. زىغىر مۇراببىسى: يېڭى - كونا يۆتەل، يۇرەك ئاجىزلىقى ژه نەپەس قىسىلىشلارغا پايدا قىلىدۇ.

ياسلىشى: تازىلانغان زىغىردىن 500 گرامنى قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا تاكى خۇش پۇراق چىققۇچە قورۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. (چۆيۈن قازاندا تېز - تېز ئاغدۇرۇپ قورۇلىدۇ) ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 500 گرام ھەسەلىنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ (ئەگەر ئۇ تېخىمۇ كۆچلۈك بولسۇن دېيىلسە زۇپا، كەترا، ئەرەب يېلىمى، كۆكنارىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك). بۇ دورا كۈنىدە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

6. ئىسسىق يۆتەلنى ئۆز ۋاقتىدا يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ داۋالاش ئۈچۈن ئۈچقۇن پاقا، موزا 15 گرام چۆچپىننىنى 15 گرامدىن ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ، بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، 45 گرام ئاق شېكەر ياكى ناۋات (سوقۇپ) قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گرام، كۈنىدە 2 قېتىم كاپ ئېتىش كېرەك ياكى

موزىنىڭ ئۆزىنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈنىدە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 0.6 ~ 0.9 گرامدىن ساپ ھالدا (ياكى ھەسەل، شېكەرنىڭ بىرىگە قوشۇپ) قاياناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك.

7. 20 دانە چىلان، 15 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 9 گرام بېھى ئۇرۇقىنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ (ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن بېھى ئۇرۇقىنى قايناتسا ئۇنۇمى بۇزۇلىدۇ. شۇڭا سوغۇق سۇغا چىلاپ، قوشۇقنىڭ ئارقىسىدا ئېزىپ بېرىلسە شىرنىسى چىقىدۇ. چىلان قاياناتمىسىغا ئۇلارنى قوشۇش كېرەك)، سۇيىگە 20 گرام قەنت سېلىپ قېيام قىلىپ، 45 گرام بادام مېغىزى، 6 گرام بىنەپشە، كەترالارنى سوقۇپ، مەزكۇر قېيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 9 - 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. سوغۇق يۆتەلدە رۇبىسۇس، قەنت، پىلپىلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ 1.5 گراملىق قۇرس (تابلىت) ياساپ، ھەر قېتىمدا بىر داننىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش لازىم.

9. زاغۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالانچۇق ياساپ، كۈنىدە بىرقانچە قېتىم ئاز - ئازدىن يالاپ بەرسە يۆتەلنى ژه ھۆمۈدەشنى توختىتىدۇ.

10. سامساق خېمىرى: بۇ كونا يۆتەلگە، كۆكيۆتەل ژه زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ژه ياسلىشى: ئاقلانغان 250 گرام سامساقنى 2 قوشۇق كالا يېغىدا ئازراق سارغايتىپ (بەك ئۆزاق قورۇسا سامساقنىڭ پايدىلىق تەركىبى ئۇچۇپ كېتىدۇ)، يۇمشاق ئېـ

زىپ، 500 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (ئۇزاق ئىستېمال قىلغاندا ئېغىزدىن داۋاملىق سامساق پۇراپ باشقىلارنى يىرگەندۇرۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دائىم ئېغىزنى چايقاپ چىشنى چوتكىلاپ تۇرۇش، قارا چاي شامىسىنى چاينا ئېرىش مۇمكىن).

11. نۆشۈدۇر، ناۋات، كۆك ئۈزۈمنى باراۋەر مىقداردا ئىلىپ سوقۇپ، كومىلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىش مۇمكىن.

12. سەۋزە مۇرابباسى: بۇ سوغۇق يۆتەلگە، زۇكامغا، ئاۋاز پۈتۈپ قالغانغا، جۈملىدىن بەدەننى قۇۋۇەتلەشتە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سەۋزىنى قىرىپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئويۇپ ئىلىپ تاشلاپ، يالپاقلاپ قىيما چاناپ، 1000 گرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. 500 گرام سۇ قالغاندا 500 گرام ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۈنكۈغا قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، جويۇز، رۇم بەدىيان، بوزۇغا، كاۋاۋنچىندىن 9 گرامدىن ئىلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا 9 ـ 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. ئامۇتنىڭ ئېچىنى ئويۇپ ئېچىگە 0.6 گرام دانىكا سېلىپ، ئۈستىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ قاسقاندا ھورداپ، كۈندە بىر داندىن بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دانىكا ئورنىغا 9 گرامدىن سۇغا گۈل (ئىلى سۇرىنجانى) نى سوقۇپ،

سېلىپ ھورداپ پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.

ئامۇتنىڭ ئېچىنى ئويۇپ قارىمۇچتىن 4 ~ 5 دانىنى سوقۇپ سېلىپ، يۇقىرىقىدەك ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

14. بېھىنىڭ ئېچىنى ئويۇپ سېرىقماي، قوي مېيى ياكى كالا مېيىنى قاچىلاپ ئاغزىنى چاپلاپ، لاتىغا ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.

15. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى 60 گرامدىن، چاكاندا 15 گرام، پىلپىل 30 گرام، كۆكنار شاكىلى 15 گرام، بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، شىكەر قىيامى بىلەن كومىلاچلاپ، ھەر قېتىمدا 3 ~ 4 داندىن شۇمۇپ يېيىش كېرەك.

16. ياشانغانلارنىڭ سوغۇق يۆتىلىگە ياڭاق مېغىزى، خام زەنجىۋىل، ئۆرۈك مېغىزى 30 گرامدىن ئىلىپ سوقۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ، كۈندە يېتىش ئالدىدا بىر قوشۇقنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ يېتىش كېرەك.

17. ياڭاق مېغىزىدىن 6 گرام، ئۆرۈك مېغىزى، گۈرۈچ، ئاقمۇچ 7 تالدىن ئىلىپ، ھەممىسىنى ئۇششاق تالقانلاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ لاتىغا سۈركەپ، پۇتنىڭ ئالقىنىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ؛ كۈندە بىر تەركىب ئىشلىتىش كېرەك. ئالقانىنى كۆكەرتىپ ئۇنۇم بېرىدۇ.

18. چاكاندا، ئاچچىقئۆرۈك مېغىزى، كۆپۈكى دەريا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارچا يوپۇرمىقى، خام گەج 9 گرامدىن، 2 پىيالە سۇ قۇيۇپ بىر پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

19. يۆتەل كۈمۈلىچى: بۇ كونا يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. پىلپىل 9 گرام، قارىمۇچ 18 گرام، ئانار ئۇرۇقى 30 گرام، قارا شېكەر 60 گرام، بىنەپشە 9 گرام، زۇپا 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوناقتەك كۈمىلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 داندىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

20. كونا يۆتەلگە قارا چاينى قويۇق دەملەپ، شامىسىدىن ئايرىپ، قارا شېكەر بىلەن كالا يىلىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆرۈتۈپ ئىچىپ بېرىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

21. كونا يۆتەل چارچىغاندا، كۆز، قىش پەسىللىرىدە داۋاملىق قوزغالغاندا 6 تال ياڭاقنى چېقىپ، مېغىزىدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلىماي ئەتىگەندە 3 ياڭاقنى، كەچتە 3 ياڭاقنى ئۇدا يېرىم ئاي يەپ يۇرۇش كېرەك.

ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

120 گرام ياڭاق مېغىزى، 30 گرام ئۆرۈك مېغىزىنى يانجىپ يېتەرلىك مىقداردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىم ئىچىش چېغىدا ھۆل زەنجۈبىلدىن سىقىپ چىقىرىلغان (ياكى قۇرۇق زەنجۈبىلنى چىلاپ چىقىرىلغان) سۇ بىلەن 9 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ.

22. يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەكنى تازىلاش، بەلغەمنى بوشىتىش ئۈچۈن 1600 گرام تاتلىق ئانار سۈيىگە 750 گرام ئاق قەنت سېلىپ، ئاستا ئوتتا قاينىتىپ، قىيام قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (ئانارنى سىقىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن، تىندۇرۇپ سۈزۈك قىسمىنى ئىلىش كېرەك). بۇ قىيام قان

كۆپەيتىش، سەمرىتىش، ماغدۇرلاندۇرۇش، يۇرەكنى سالقىنلاشتۇرۇش تەسىرىگىمۇ ئىگە.

23. ئۆپكە كېسەللىرى، دەم سىقىش، ھەر خىل يۆتەللەرگە چوڭ تەركىبلىك ئادراسمان ئۇرۇقى مەجۇنى (مەجۇنى ھورمىل كەبىر) پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: پوستىدىن ئايرىلغان دادۇر، قىزىلگۈل، كۆكنار شاكىلى 30 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 60 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى 90 گرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ۋاسالغۇ 120 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 15 گرام، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ۋاسالغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇ ياخشى ئارىلاشقاندىن كېيىن سوقۇپ تاسقالغان باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ. چوڭلارغا 3 گرامدىن 1.5 گرامغىچە، بالىلارغا يېشىغا قاراپ يېرىمىنى ياكى تېخىمۇ ئازراق بېرىش كېرەك.

24. قۇرۇق يۆتەل ئۈچۈن نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەتىرا، كۆكنار ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا شىرنىسى (رۇببىسۇس) باراۋەر مىقداردا. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن نەمدەپ، كۈمىلاچ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تالدىن يېسە بەلغەم بوشىتىدۇ.

25. يۆتەل، كۆكرەك چىڭىپ بەلغەم كەلمەسلىك، دەم سىقىشلاردا كىچىك تەركىبلىك ئادراسمان ئۇرۇقى مەجۇنى (مەجۇنى ھورمىل سەغىر) نىڭ ئۇنۇمى تېز.

تەركىبى: ئادراسمان ئۇرۇقى 120 گرام، پاكىز نۆشۈدۇر 15 گرام، ھەسەل 300 گرام، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. دارچىن 3 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 120 گرام، پاكىز نۆشۈدۇر 15 گرام، ھەسەل 300 گرام. ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. دارچىن 3 گرام، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 6 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 3گرام، ناۋات 9گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 10دانە، ئارپىبەدىيان 3گرام، قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈندە 3كە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ(مۇشۇ نىسبەت بويىچە كۆپرەك تەييارلاپ داۋاملىق ئىچىلسە بولىدۇ).

28. كۆكنار شەربىتى (شەربىتى خەشخاش): كۆكنار شاكىلى 150 گرام، شېكەر يېتەرلىك مىقداردا. كۆكنار شاكىلى چالا سوقۇلىدۇ. ئۇرۇقى تۆكۈلمىگەن بولسا ئۇرۇقى يۇمشاق ئېزىلىدۇ. ئاندىن 1000 گرام سۇ قۇيۇپ (قەدىمكى كىتابلاردا يامغۇر سۈيى قۇيۇشنى تەكلىپ قىلىدۇ)، بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، كۆكنارنىڭ تاتقى سۈيىگە چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىنى قاينىتىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (بەزىلەر شاكالنى سۈدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئاندىن شېكەر سېلىشنى تەكلىپ قىلىدۇ). كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 ~ 4 قېتىم ئىچىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ئون ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بەرمىگەن ياخشى. ئەگەر بېرىشكە توغرا كەلسە قاينىق سۇ قوشۇپ مىقدارىنى ئازايتىپ بېرىش لازىم. قاينىتىلغان كۆكنار تېرىپىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، تالقانلاپ ساقلاپ قويۇلسا، چوڭلار ۋە بالىلارنىڭ ئېچ ئۆتكۈر كېسىلىدە ئاز - ئازدىن كاپ ئەتسە ئىچىنى توختىتىدۇ، قورساقنىڭ مۇجۇپ ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ.

29. ھەر خىل يۆتەل ۋە نەپەس سقىشلارغا زۇپا شەربىتى مۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: زۇپا، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، گۈلبىنەپشە، شۇمشا 12 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشۇا ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، چىغىرتماق يىلتىزى 9 گرامدىن، پرسىياۋشان 18 گرام، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چىلان 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 60 گرام، قەنت 250 گرام. بۇ دورىلارنى 2000 گرام قاينىق سۇغا چىلاپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، شۇ سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، بىر - ئىككى ئۆرلىتىپلا ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا3~4قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ (زۇپا شەربىتىنىڭ باشقا نۇسخىلىرىمۇ ئوخشاش ئۇنۇم بېرىدۇ).

30. كۆك قاغا گۆشىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلسە، چوڭلار ۋە بالىلارنىڭ كونا يۆتىلى، دەم سقىش كېسىلىنى كېسىدۇ (بۇ خىل قاغا دەرەخكە چاڭگا قويماي، كونا تاملىقلاردا تام كامارلىرىغا ئۇۋلايدۇ. ئىلى، چۆچەك تەرەپلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ).

31. كونا يۆتەل، زىققە ۋە ئۆپكە سىلى ئۇچۇن، قۇرۇتۇلغان تۇلكە ئۆپكىسىنى تالقانلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا

1.5 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن بىللە ئىچىش پايدىلىق.

32. چاققاقئوت ئۇرۇقى ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قايناتىپ، ئارپا سۈيى قوشۇپ ئىچىلسە، كونا يۆتەل، دەم سىقىش ژه باشقا كۆكرەك كېسەللىرىنى داۋالايدۇ.

33. كۈدە ئۇرۇقىدىن 60 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇپا، يالپۇز، پىرسىياۋشان 15 گرامدىن، بادام مېغىزى، شۇمشا، رۇم بەدىيان 9 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، دارچىن، زەنجىۋىل 6 گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 120 گرام، سەرپىستان 30 دانە، ئەنجۇر قېقى 20 دانە. مەستىكىدىن باشقىلىرىنى قايناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى شۇ سۇدا قايناتىپ سۈزۈپ، مەستىكىنى سوقۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

بۇ كۈدە شەربىتى ھەر خىل كونا يۆتەلگە، دەم سىقىش ژه بەلغەملىك يۆتەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

34. گۈڭگۈرتتىن 60 گرامنى سۈتكە چىلاپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاچىنى قېيىپاش قىلىپ قويۇلسا، سۈتتە ئېرىگەن ئارىلاشما ماددىلار ساقىپ چۈشۈپ كېتىپ گۈڭگۈرت تازىلىنىدۇ. تازىلانغان گۈڭگۈرتنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، كۈندە 1.5 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچىپ بېرىلسە سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ژه دەم سىقىشقا پايدا قىلىدۇ.

35. ياۋا پىياز (تاغ پىيىزى) شەربىتى ھەر خىل يۆتەل، دەم سىقىش، ئۆپكىدە بەلغەم ژه باشقا سۈيۇقلۇقلار يىغىلىش، زۇكا، قىسمەن يۇرەك كېسەللىكىگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ژه ياسىلىشى: ئەنسەل (تاغ پىيىزى) 120 گرام، بۆرە سامسىقى 30 گرام، ئاق لەيلىگۈلى ژه ئۇرۇقى،

گۈلسەۋسەن يىلتىزى، چىغىرتماق يىلتىزى 15 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، بىنەپشە، پىرسىياۋشان، زۇپا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 9 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقى 12 گرام، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چىلان 15 دانە، تەرەنجىبىن 60 گرام، ناۋات 500 گرام، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلار چالا سوقۇلىدۇ، تەرەنجىبىندىن باشقا ھەممە دورىنى 2500 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇ بىلەن كورىدا ئاغزىنى يېپىپ تۇرۇپ قاينىتىلىدۇ. تىرپىللىرىنى سۈزۈپ، تازىلانغان تەرەنجىبىن ژه ناۋاتنى سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئەينەك قاچىلارغا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 4 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

36. قىچىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا چاي قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن ئىچىلسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، زىققە ژه بەلغەملىك يۆتەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

37. تۆۋەندىكى يۆتەل قىيامى كونا يۆتەل، دەم سىقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ژه ياسىلىشى: ئەنجۇر قېقى 20 دانە، تاغ پىيىزى 250 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 250 گرام، رۇم بەدىيان 60 گرام، دورىلارنى سوقماي 200 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، شۇ سۇ بىلەن قاينىتىپ، كېيىن سۈزۈپ، 500 گرام ھەسەل قوشۇپ يەنە بىر دەم قاينىتىپ، 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

38. كونا يۆتەل، كۆكرەكنىڭ يىرىڭلىق كېسەللىكلىرىدە

بۇدۇشقاق چۆپى ۋە ئۇرۇقىنى بىرلىكتە ئېلىپ، 500 گرام چۆپكە 750 گرام سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، سۈزگەندىن كېيىن ھەسەل قوشۇپ يەنە قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 4 قوشۇقتىن ئىچىش لازىم.

39. يېڭى ـ كونا يۆتەل، دەم سقىشلاردا كۆچۈلا (ئازارا-قى) نى تۆۋەندىكى ئۈسۇللاردا ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى:

1) كۆچۈلا تالقىنى بىلەن داۋالاش: كۆچۈلىدىن بىرقانچە دانىنى ئېلىپ، يۈزىدىكى تۈكلۈك پوستىنى قىرىپ تاشلاپ، ئامبۇردا قىسىپ تۈرۈپ، چوپسا (ياغاچ ئىكىگى) بىلەن ئىكەكـلەپ تالقان چىقىرىلىدۇ. مەزكۇر تالقاندىن 4 گرامغا 12 گرام چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنىنى ۋە ئازراق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، سۇدا ھۆلدەپ خېمىر قىلىنىدۇ. ئارىلاشتۇرغان چاغدا كۆچۈلا تالقىنى چۆچۈكبۇيا ۋە بۇغداي ئۇنىغا تەكشى ئارىلىشىش كېرەك. ئاندىن مەزكۇر خېمىردىن 40 دانە كۈملاچ ياساپ، كۈندە بىر داندىن 2 ～ 3 قېتىم ئىچىلىدۇ (ئەگەر كۆپ بولغاندا 5 داندىن ئارتۇق ئىچمەسلىك كېرەك).

2) يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان كۆچۈلا تالقىنىدىن 9 ～ 12 گرامنى يېڭى ئېرىتىپ، تېخى سوۋۇمىغان قوي يېغىدىن 100 ـ 120 گرامغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن مەزكۇر ياغنى كۈندە 3 ～ 4 قېتىمدىن جەمئىي 80 قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. مىقدارىنىڭ توغرا بولۇشى ئۈچۈن، 4.5 گرام كۆچۈلا تالقىنىنى 100 گرام ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنى 10 كۈن (ھەر كۈندە 10 گرام ياغ ھېسابىدا) ئىچىلسە بولىدۇ.

3) يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان كۆچۈلا تالقىنىدىن 0.3 گرام، 2 قوشۇق قاينىق سۇغا چىلاپ قويۇپ، چالغۇتۇپ تۇرۇپ ئەتىگەندە بىر قوشۇق، كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچىش لازىم. كۈندىلىك مىقدارنى كۈندە يېڭى تەييارلاپ ئىچىلسە خەتەرسىز بولىدۇ.

كۆچۈلىنى قېمىزغا، پىشقان سۈتكە، قېتىققا چىلاپ قويۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، مىقدارىغا قاتتىق دىققەت قىلغان ھالدا ئىچىلسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

لېكىن زەھەرلىنىپ قېلىش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقماسلىققا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم. كۆچۈلا بىلەن زەھەرلەنگەندە تېرە ۋە پەيلەر بەك سېزىمچان بولۇپ كېتىدۇ، ئاسانلا تارتىشىپ قالىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىدۇ، پۇت ـ قوللارنى ئىختىيارىي ھەرىكەتلەندۈرگىلى بولمايدۇ، تومۇر تېز ۋە كىچىك بولىدۇ. ھوشسىزلىنىدۇ، كۆكىرىپ كېتىدۇ. دەسلەپكى ۋە يەڭگىل زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە كۆپ مىقداردا خام سۈت ئىچكۈزۈش، چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى كۆپلەپ ئىچكۈزۈش بىلەن زەھەرلىنىشنى قايتۇرۇش لازىم. ئېغىر بولسا دوختۇرلار بىلەن بىللە تېز قۇتقۇزۇش زۆرۈر.

40. چىلان شەربىتى: بۇ يۆتەلگە، يۆتىلىشتىن قاپاقلىرى ئىششىپ قالغانلارغا، تېرە تاشمىلىرىغا، قان بېسىمى ئۆرە كېسەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. 500 گرام قەشقەر چىلىنىنى 1500 گرام سۇدا 1000 گرام سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 2 ～ 3 قېتىم، 30 ～ 60 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

41. نەپەس يوللىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىگە قۇرس خەشخاش بېرىش پايدىلىق. تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، ئەرەب يېلىمى 12 گرامدىن، بۇغداي كراخمالى، چۇچۇكبۇيا قىيامى، كەتىرا 6 گرامدىن، بۇ دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپغۇل شىرنىسى بىلەن نەمدەپ، خېمىر قىلىپ، 6 گرام چوڭلۇقىدا توقىچاق (قۇرس) ياساپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىدۇ.

42. كونا يۆتەل، دەم سقىشلارغا ئەنجۇر قىيامى پايدىلىق. تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ياخشى پىشقان ئەنجۇردىن 50 دانىنى 1500 گرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ. مەزكۇر سۇغا 500 گرام تاتلىق بادام مېغىزى، 15 گرام ئاچچىقئۆرۈك مېغىزى، شۇ مىقدارلاردا زىغىر ۋە چىگىت مېغىزلىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. بادام مۇرابباسى: كونا يۆتەل ۋە كۆكسى چىڭىلغىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. 250 گرام تاتلىق بادام مېغىزىنى قىزىق سۇغا چىلاپ قويۇلسا پوستى يۇمشايدۇ. پوستىنى ئاقلاپ، بادامنى يۇمشاق سوقۇپ، 1000 گرام ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، مۇراببا قىلىپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 9 ~ 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. كېۋەز شەربىتى

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كېۋەز غوزىكى 3000 گرام. مەزكۇر غوزەكنى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ، غوزەككە يەنە 3000 گرام سۇ قۇيۇپ، قايتا بىر سائەت قاينىتىپ سۈ-

زۇپ، ئىككى قېتىملىق سۈنى بىرىكتۈرۈپ، ھەممە مىقدارى 2000 گرام قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 18 ~ 30 گرامغىچە كۈندە 3 ~ 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

45. كېۋەز چېچىكى شەربىتى كېۋەزنىڭ ئېچىلىپ يەرگە چۈشمىگەن گۈلى 450 گرام، شېكەر 1500 گرام، سۇ 3000 گرام، زەپەر 1.5 گرام، كېۋەز گۈلىنى چايقاپ، 3000 گرام سۇغا (ئەڭ ياخشىسى يامغۇر سۈيىگە ياكى پار سۈيىگە) چىلاپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن كېيىن تاكى سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۈزۈپ، تىرپىسىنى مىجىپ تاتقىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر سېلىپ پەس ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قوشۇقتىن 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۆتەلگە، دەم سقىشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ شەربەتنىڭ تىنچلاندۇرۇش، روھلاندۇرۇش تەسىرىمۇ بولغانلىقى ئۈچۈن، نېرۋا كېسەللىرى، تۇتقاق كېسەل، ئۈيقۇسىزلىق، ھىستېرىيە كېسەللىرىگىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

46. كېۋەز چېچىكى شەربىتىنىڭ ئاددىي نۇسخىسى: كېۋەز چېچىكى 3000 گرام، شېكەر 600 گرام تەييارلاش ئۇسۇلى: كېۋەز چېچىكى چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، توق خورما رەڭلىك سۈيۇقلۇق ھاسىل بولغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ مىجىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە 1 ~ 2 ئاش قوشۇقدىن 4 ~ 6 قېتىم ئىچىلىدۇ.

47. يۆتەل شەربىتى:

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئاق ئۇجمە يىلتىزىنىڭ پوستى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 120 گرامدىن، كېۋەز يىلتىزى 1000 گرام، كېۋەز گۈلى 250 گرام، سۇ 2500 گرام. بۇلارنى سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ئاندىن شۇ سۇدا تاكى 1500 گرام سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 90 ~ 120 گرامغىچە ئىچىلسە بولىدۇ.

48. بەلغەملىك يۆتەل، دەم سىقىش كېسەللىرىدە بەلغەمنى ھەيدەپ كۆكرەكنى تازىلاش ئۈچۈن، سۈتكە چىلاپ تازىلانغان گۈڭگۇرتتىن 4.5 گرامدىن 9 گرامغىچە ئېلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى تۆكۈپ تاشلاپ، گۈڭگۇرتنى تۇخۇم ئىچىگە قاچىلاپ چوكا بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن تۇخۇم تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ، كۈندە بىر - ئىككى تۇخۇمنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

49. 150 گرام نېلۇپەر 600 گرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، 150 گرام قەنت بىلەن قېيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن بېرىلسە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ (بۇ دورا دىماغ قۇرۇغان، ئۈيقۇسىزلىقلار ئۈچۈنمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.)

50. چارپاقنى تۇتۇپ، ئاغزىغا توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى زورلاپ قاپلىنىدۇ (ياكى ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ)، ئاندىن ئىككى دانە خام كېسەكنى ئېلىپ پاقا بىلەن تۇخۇم پاتقۇدەك ئورۇن ئويۇپ، پاقىنى شۇ يەرگە ئورۇنلاشتۇرۇپ، بىر كېسەكنى ئۈستىگە يېپىپ، نان يېقىپ بولغان تونۇرغا تاشلاپ قويۇلىدۇ. تونۇرنىڭ ئىسسىقىغا قاراپ تاكى پاقا پىشىپ كەتكۈدەك ۋاقىت

ئۆتكەندە (ئەگەر تونۇرنىڭ ئوتى پەسلەپ كەتكەن بولسا كېسەك ئۈستىگە چوغ تۆكۈش ياكى ئوتۇندا ئوت قالاش كېرەك)، كېسەكنى چىقىرىۋېلىپ، مەزكۇر پىشقان تۇخۇمنى ئاقلاپ، ئېغىز كۆيمىگۈدەك ئەھۋالدا يەپ تۇگىتىدۇ. ئارقىدىن سۇ، چاي ئىچىلمەيدۇ. بۇ جەريانداا بويۇننى قېلىنراق لۆڭگە شارپا بىلەن ئوراپ تۇرۇش كېرەك. پاقا تاشلىۋېتىلىدۇ. بىر - ئىككى سائەت ئىچىدە كېسەلنىڭ كېكىرەكى، كاناي قىسمىدا سەل ئېچىشقانلىق سېزىمى بولىدۇ. كېسەل كىشى تەرلەيدۇ (سوغۇق تەگكۈزۈۋالماسلىق كېرەك). مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەپتىدە 2 - قېتىمدىن ئۈدا 3 ~ 4 ھەپتە (جەمئىي 6 ~ 8 تۇخۇم پىشۇرۇپ يېسە كونا يۆتەللەر كېسىلىپ قايتىلانماسلىقى مۇمكىن.

51. بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى، ناۋات، تاتلىق بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، تالقانلاپ تەڭ باراۋەر ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە شىپا تاپىدۇ.

52. بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى: بۇ، بالىلارنىڭ يۆتىلىگە پايدىلىق، يەنە ئىچ ئۆتكۈگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

30 گرام بېھى ئۇرۇقىنى 500 گرام قاينىق سۇغا چىلاپ (سوقماستىن)، قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە شىرنىسى چىقىدۇ. سۈزۈپ ئاندىن 500 گرام قەنت سېلىپ، پەس ئوتتا قېيام قىلىپ كۈندە 2 ~ 3 قوشۇقتىن ئىچىپ تۇرۇلىدۇ.

53. مەجۇنى لوبۇبى سەغىر ھەر خىل يۆتەل، مېڭە، ئەسەب ئاجىزلىقلىرى، جىنسىي ئاجىزلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت

قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قورۇلغان زىغىر 500 گرام، بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى 120 گرامدىن، چىگىت مېغىزى 60 گرام، (بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ)، زۇۋا 15 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى، كۆكنار شاكىلى 9 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، شۇمشا ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 60 گرام، مەستىكى رۇمى 9 گرام، ئاق مىڭدۇانە ئۇرۇقى 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 200 گرام چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلسا مەجۇن تەييار بولىدۇ. ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

54. كۆك تۇرۇپنى خام پېتى سەي قىلىپ ۋە قاينىتىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ يۈرسە، كونا يۆتەللەردە كۆكرەكنى تازىلاپ، دەم سقىشنى يوقىتىدۇ.

55. سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇدىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 300 گرامدىن باشلاپ تاكى بىر لىتىر (1000 گرام) غا قەدەر يەتكۈزۈپ داۋاملىق ئىچىپ، ئاندىن بەدەن قىزىغاندەك تەنھەرىكەت مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەرسە، كونا يۆتەل، دەم سقىشلارغا ئاجايىپ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ (بۇ ئەسلىدە بىر مىڭ يىل بۇرۇن ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا تەرىپىدىن ئاشقازان كېسەللىنى داۋالاش ئۈچۈن تەكلىپ قىلىنغان چارە بولۇپ، ھازىر خەلق ئارىسىدا كونا كاناي يالليۇغى ۋە دەم سقىشلاردا تەجرىبە قىلىنىپ ئەمەلىي ئۈنۈمى ئىسپاتلاندى).

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى

پولونىيا، مەجۇنى بەرشىشا، مەجۇنى سەنجىرىنا، مەجۇنى قۇبا-دىل مۇلۇك دېگەندەك دورىلارمۇ يۆتەل باسىدىغان دورىلار ھېسابلىنىدۇ.

3. تۇنقاقلىق دەم سقىش

تۇنقاقلىق دەم سقىش كېسىلى ئەرەبچە «زەيقۇننەپەس»، «رەبۇ»؛ خەنزۇچە «شياۋچۇەنبىڭ» (哮喘病)، لاتىنچە «ئاستا برونخىئا لې» (asthma broncheale) دەپ ئاتىلىدۇ. خەلق ئارىسىدا قىسقارتىپلا زىققە كېسەل دېيىلىدۇ. بۇ، نەپەسلىنىش يولىنىڭ تولا ئۇچرايدىغان كېسەللىكلىرىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، تەكرار - تەكرار قوزغىلىدۇ، قوزغالغان چاغدا تۇنجۇقتۇرغۇچى نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش بىللە بولىدۇ، تۇتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

سەۋەبى:

قەدىمكى كىتابلاردا سەۋەبى 11 خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. كۆكرەكنىڭ تۇغما تارلىقى؛ 2. ئۆپكىگە ھۆللۇك زىيادە يىغىلىش ياكى نەزلە سۇيى چۇشۇش؛ 3. كۆكرەك ۋە بەدەنە ئىس - بۇسلار سۇلقۇنۇپ قېلىش؛ 4. ئۆپكىنى ئىسسىق قاپلاپ كېتىش؛ 5. كۆكرەك گۆشلىرى ۋە پەيلىرى بوشاپ كېتىش؛ 6. ئۆپكىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ ئۆپكە قورۇلۇپ قېلىش (بۇ ئەھۋال تەپى دىق «سىل» نىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىدۇ)؛ 7. ئۆپكىگە سوغۇقلۇق غالىب كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قېرىلاردا، سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەردە بولىدۇ 8. قىزىتمە-

لىق كېسەللەرنىڭ تەرلەش ژاقتىدا بولىدۇ؛ 9. ئۆپكىگە يەل تولۇپ ھاۋا يوللىرىنى توسقانلىقتىن بولىدۇ؛ 10. غەيرىي تەبىئىي سۈيۇقلۇقنىڭ كۆكرەك بوشلۇقىغا يېقىشىدىن بولىدۇ؛ 11. ئۆپكە، نەپەس يوللىرى، كۆكرەك پەردىلىرى يالىلۇغلانغانلىقتىن بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئامىللار بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى دەخلىگە ئۇچرىتىپ، بەدەنده ھەسسالىق تۇغدۇرۇپ، يۇقىرىقىدەك ئامىللارغا تەكرار ئۇچرىسا دەرھال كېسەل قوزغىلىدىغان قىلىپ قويىدۇ دېمەك، زىققە كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى نىسبەتەن مۇرەككەپ، بەدەنىنىڭ ھەسسالىقى ئېشىپ كېتىش (زىيادە سېزىمچانلىشىش) مۇھىم ئامىل بولۇپ، ئاغرىق كىشى ئۆزى سەسكىنىپ كەتكەن بىر يات جىسىمغا بولۇپمۇ يات ئاقسىللىق ماددىغا قايتا ـ قايتا يولۇققاندا بۇ خىل ھادىسە كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: پەر ياستۇق، ھايۋانلارنىڭ تېرە مويلىرى، گۈل چاڭلىرى، ئۇن چېڭى، سىرنىڭ پۈرىقى، زەي ئۆينىڭ سېسىق پۈرىقى قاتارلىقلارنى پۈرىغاندا، تۇخۇم، بېلىق، گۆشلەرنى ياكى مەلۇم دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا كېسەل تۇتۇپ قالىدۇ. بۇرۇن ئىچكى پەردىسى دائىم يالىلۇغلىنىپ تۇرىدىغان، بۇرۇن توسقۇچى مايماقلاشقان، مەدده كېسىلى بار كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل دائىم قوزغىلىپ تۇرىدۇ. چۈنكى بەدەن مەزكۇر ئامىللارغا يولۇققاندا، كاناي، شاخچە كانايىنى ئىداره قىلىدىغان ئەسەب شاخچىلىرىنى غىدىقلاپ، شاخچە كانايلار تاريىمۇالىدۇ ـ دە، شاخچە كاناي ئىچىدە ھۆللۈك يىغىلمۇالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن نەپەسلىنىش توسقۇنغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا قەدىمكى كىتابلاردا زىققە كېسىلىنىڭ

سەۋەبىنى كۆپلىگەن تۇرلەرگە بۆلگەنلىكىنىڭ بەلگىلىك ئەھمىيىتى بار. يەنە بۇ كېسەل ئاتا ـ ئانىدىن مىراس قېلىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامىتى:

زىققە تۇتۇش كېسەل كىشىنىڭ كەيپىياتى ۋە مۇھىت ھەم ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتكە ئىگە. تولاراق كېچىسى كېسەل كىشى تۇيۇقسىز دېمى سىققانلىق ھېس قىلىدۇ، نەپەسلىنىشى پەسلىشىدۇ. ياتالماي ئۆره ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، نەپەس ئېلىشى قىيىن، چىقىرىشىمۇ ئاستا ۋە تەس بولىدۇ. ياندىكىلەر ئاڭلىغۇدەك بوغۇلغان، يۇزى، بارماقلىرىنىڭ ئۇچلىرى كۆكىرىدۇ. دەسلەپته قۇرۇق يۆتەل بولۇپ، كېيىن شىلىمشىق بەلغەم كەتكەندىن كېيىن ئەھۋال تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ، ئاغرىق تۇتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. تۇتۇش ۋاقتى بىر خىل ئەمەس، نەزلىلەرنىڭ بىرقانچە كۈنده بىر قېتىم، بەزىلەرنىڭ بىرقانچە يىلدا بىر قېتىم تۇتۇشى مۇمكىن. داۋالانمىسا سوزۇلما ھالەتكە ئۆتۈپ، كاناي شاخچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش، ئۆپكە يەللىك ئىشىشقى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى:

كېسەل تۇتقاندا ئۆينىڭ ھاۋاسىنى يەڭگۈشلەپ، كېسەلنى دېرىزىگە يېقىن ئورۇنلاشتۇرۇش، ساپ ھاۋا ئېلىشقا ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ بېرىش كېرەك (ئەمما سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلاش لازىم).

تۇتقاقلىق دەم سقىش كېسىلىنى داۋالاشتا كېسەلنىڭ تۈپ

مەنبەئىنى تېپىشقا ھەرىكەت قىلىش زۆرۈر. چۈنكى زىيادە سەزگۈرلەشتۈرۈۋەتكەن ئامىل بىلەن قايتا ئۇچرىشىشتىن ساقلىنىلسا كېسەللىك تۇتاملىقى مۇمكىن. يەنە باشقا يۇرەك كېسەللىكلىرىدە بولىدىغان زىققىدىن پەرقلەندۈرۈشمۇ مۇھىم. ئۇ خىل زىققىدا يۆتەل بولمايدۇ.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا كاناي ۋە شاخچە كاناي گۆشلىرىنىڭ تارتىشۈبلىشىنى بوشىتىدىغان بەلغەمنى ئېرىتىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش زۆرۈر.

1. قۇرسى خاراتسن. تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سازاڭ قۇرت (زەيلىك جايلاردا، ئېرىق لېيىدا يوشۇرۇنۇپ ياشايدىغان ھال رەڭ قۇرت) 40 تال، ھەرە ھۆكۈنكى 3 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى 15 گرام، سازاڭ قۇرتىنى كولاپ لايلىرىنى يۇغاندىن كېيىن، بىر قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە سۈزۈك سۇ قۇيۇلىدۇ. بىر - ئىككى سائەت تۇرغاندىن كېيىن قۇرتلار ئىچىدىكى لايلىرىنى قۇسۇشقا باشلايدۇ. مۇشۇنداق بەش قېتىم ئالماشتۇرۇلسا قۇرتلار قۇسۇپ ئىچى تازىلىنىدۇ. دەرەخ ياكى تام كامارلىرىغا ئورۇنلاشقان ھەرە ھۆكۈنكىنى بەش قېتىم سۇغا چىلاپ سۈيى ئالماشتۇرۇلسا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۆلۈك تۆرەلمىلىرى، قان، توپىلار سۇغا چىقىپ تازىلىنىدۇ. بۇ ئىككىسىنى سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى تالقانلاپ، ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ ئاندىن ئارىپىبەدىيانىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن نەملەپ خېمىر قىلىنىدۇ، ئەگەر چاپلاشمىسا ئۆرۈك يېلىمى ياكى بۇغداي ئۇنىدىن ئازراق قوشۇش لازىم. يۇقىرىقى مىقدارلاردىن 20 دانە توقچاق (تابلىت) ياسىپ قۇرۇتۇپ ئېلىپ قويۇپ، زىققە تۇتقاندا بىر تال شۇمسە كېسەل تېزلىكتە ئارام بېرىدۇ. چۈنكى سازاڭ قۇرت ۋە ھەرە ھۆكۈنكىنىڭ شاخ كاناي گۆشلىرىنى بوشىتىش تەسىرى بار.

2. كېۋەز يىلتىزلىرى 120 گرام، چىلاندىن 120 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش، چىلىنىنى يېگۈزۈش كېرەك.

3. تاتلىق سامساق (گۈلسامساق) دىن 500 گرام، ئالقاتىتىن 120 گرام ئېلىپ سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، پۈرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

4. شەھمەزەل (ئاچچىقتاۋۇز) دىن 1 دانە، ئاقمۇچىتىن 1.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ كۈمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

5. چۆپچىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

6. قولماق (پىۋاگۈل) دىن بىر سىقىمنى چايقاپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش كېرەك.

7. ئاق قۇشقاچنى سويۇپ ئىچىنى تازىلاپ، مېڭىسى بىلەن قارا شېكەر ئېلىپ، قۇشقاچنىڭ ئىچىگە سېلىپ تىكىپ، تەخسىگە سېلىپ قاسقاندا ھورداپ پىشۇرۇپ يىسە، سوغۇق كۈنلەردىكى دەم سىقىشنى ساقايتىدۇ (يۇقىرىقى ئۇسۇلدا بىرقانچە قۇشقاچنى پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك).

8. ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ چوڭ ۋە كىچىك نۇسخىدىكى مەجۇنلىرى دەم سىقىش كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. قىچا چېچىكى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇپا، يالپۇز،

ئەنجۇر قېقىنى بىللە قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 90 گرامدىن سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ.

10. بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرسىگە بىنەپشە، چۇچۇكبۇيا يىلـتىزى 12 گرامدىن، پىرسىياۋشان 9 گرام، سەرپىستان 10 دانە، سۇ بىر يېرىم پىيالە ئېلىپ، بىر پىيالە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

11. 2 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا 6 گرام ئاق شېكەر، 1.5 گرام قارىمۇچ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، چالا پىشۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم.

12. زىراۋەندىنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەر كۈنى ناشـتـدا 1.5 گرام زىراۋەندىن يېرىم پىيالە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈش كېرەك.

13. ۋاڭ (ئىتياڭىقى) ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلىنى سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇپ، دەم سىققان چاغدا تاماكىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېكىلسە، شاخجە كانايىنى تېزلىكتە بوشاشتۇرۇپ، خەپـرۇكنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

14. ۋاڭنىڭ گۈلى، يوپۇرمىقى، شېخىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، ئۈلارنى چالا سوقۇپ، ئاپتاپپەرەس غولى ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئېلىپ، قايچىدا ئۇششاق توغراپ، ئارىلاشتۇرۇپ تاماكا ياساپ، كېسەل تۇتقاندا ساپ ئۆزىنى ياكى ئازراق تاماكا ئارىلاشتۇرۇپ چېكىش لازىم.

15. 30 گرام تازىلانغان زىغىرنى سوقماي، 120 گرام قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، شىرنىسىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىش كېرەك.

16. چالا سوقۇلغان زىغىرنى ئازراق قاينىتىپ، ھەسەل

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ كېسەل تۇتقاندا ئاز ـ ئازدىن بېرىلـسە، كۆكرەكنى بوشىتىپ بەلغەم چىقىشىنى ئوڭايلاشتۇرىدۇ.

17. ئىسپىغۇل شىرنىسىگە ئازراق شېكەر قوشۇپ ئىچىش لازىم.

18. كۆكرەكنى زىغىر يېغى، ئۆردەك يېغى بىلەن مايلاشمۇ بەلگىلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

19. ئالدىنقى يۆتەل ماۋزۇسىدا يېزىلغان زۇپا شەربىتى، تاغ پىيىزى (ئەنسەل) شەربىتى، زىغىر خېمىرى، كۈدە شەربىتى، ئەنجۇر شەربىتى زىققى كېسىلىگمۇ پايدا قىلىدۇ. كېسەل تۇتمىغان چاغلاردا ھەببى غارىقۇن، مەجۇنى ماددەتۈلھايات (مەجۇنى پەلاسپە)، شەربىتى ئەۋرىشىم ئىچىپ تۇرۇش لازىم. چاكاندا ئارىلاشقان دورىلارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

20. مەجۇنى زىراۋەندىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: يۇمىلاق زىراۋەندە، قەردەمانە، پىلـپىل، بۇلاق ئوتىنىڭ ئۇرۇقى (تۇخۇمى سىپىندان)، ئادراسـمان ئۇرۇقى، سىيادان، بادام مېغىزى، ئەنجۇر قېقى 15 گرامـدىن، چۇچۇكبۇيا قىيامى (رۇببىسۇس)، پىرسىياۋشان، زۇپا 6 گرامدىن، سوقۇپ تاسقاپ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېيىش كېرەك؛ بۇنى زۇفا شەربىتى بىلەن بىللە ئىچىش تېخىمۇ پايدىلىق (27ـنۇسخا).

4. ئۆپكە ياللۇغى

ئۆپكە ياللۇغى ئەرەبچە «زاتىلرىيە»، خەنزۇچە «فېيىيەن» (肺炎)، لاتىنچە «پنېۋمونىيە» (pneumonia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قەدىمكى مەشھۇر ھۆكۈمالاردىن ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا، موللا ئېۋەز، مۇھەممەت زىكرىيا رازىيلار ئۆپكە يالليۇغى ژه شۇنىڭغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ھەممىسىنى خىلىتلارنىڭ ئو-فۇنەتلىنىشى تۆپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ كۆرسىتىپ ئۆتكەن (نەچچە ئەسىردىن كېيىن مىكروسكوپ ئىجاد قىلىنغاندا مەزكۇر ئالىملارنىڭ ئەقىل مىكروسكوپى بىلەن قىلغان پەرىزى ئەمەلـ-يەتتە ئىسپاتلاندى)، مەسىلەن: زۇكام نەزلىسى ئۆپكىگە چۈ-شۇش، بادامچە بەز يالليۇغى، ئېغىز ئىچىپ ماددىسى ئۆپكىگە چۈشۈش، كۆكرەك پەردە يالليۇغى (زاتىلجەنبە) دىن تەسىرلـ-ىنىش قاتارلىق ئوفۇنەتلىك ماددىلار ياكى ئۆپكىدە خىلىتلار تەڭـ-چۈڭلۇقى بۇزۇلۇشلار بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كې-سەللىك جەريانى 5 كۈندىن 12 كۈنگىچە بولۇپ، يىلنىڭ ھەممە پەسلىدە پەيدا بولۇۋېرىدۇ؛ ئەمما قىش ۋە باھار پەسلىنىڭ بېشـ-دا تولاراق يۇز بېرىدۇ. ھاراق ئىچىپ بەدەن ئاجىزلاشقاندا، چارچىغاندا، سوغۇق ئۆتكەنگە ئوخشاش بەدەننىڭ قارشىلىق كۈ-چى ئاجىزلاشقان چاغلاردا بۇ كېسەل بىلەن ئوڭايلا ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى:

ئۆپكە يالليۇغى ناھايىتى جىددىي كېسەللىك بولۇپ، ۋاقتىدا تونۇپ داۋالانمىسا ئاقىۋىتى خەتەر بىلەن ئايىغلىشىدۇ. ئادەتتىكى تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا 10 ~ 12 كۈن ئىچىدە ساقىيىشى ياكى ئۆلۈم بىلەن تۈگىشى مۇمكىن. كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشتىن ئىككى كۈن بۇرۇن يوشۇرۇن دەۋرى باشلىنىپ، بىمار ماغدۇرسىزلىق، باش ئاغرىش، كۆڭلى غىزا خالىماسلىق

ھېس قىلىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشى تېز بولۇپ كېسەللەنگەن كىشى توڭلاپ تىترەيدۇ، بەدەن ھارارىتى تېزلىكتە ئۆرلەپ كېتىدۇ، قۇرۇق يۆتىلىدۇ، كۆكرىكى ئاغرىيدۇ ۋە نەپەس ئېلىـ-شى قىيىنلىشىدۇ، بەلغەم چاپلاشقاق، قويۇق بولۇپ ئوڭايلىقچە چىقمايدۇ. يۈزى ئەڭلىك سۈرگەندەك قىزىرىپ كېتىدۇ، كۆزمۇ قىزىرىدۇ، كۆز جىيەكلىرى ئىششىيدۇ، كۆكرەكنىڭ يۇقىرىقى قىسمى ئېغىرلىشىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ، كېسەل كىشى سوغۇق ھاۋاغا موھتاج بولىدۇ. ئېغىرراق ئاغرىقلارنىڭ كۆڭلى ئېلىشـ-دۇ، قۇسىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، ئەس ـ ھۇشىنى يوقىتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ رەڭگى تۈمۈر دېتىنىڭ رەڭگـ-دەك كېلىدۇ. كالپۇكلىرىغا قوقاق چىقىپ كېتىدۇ. كېسەلـ-لىكنىڭ 7 ـ كۈنى ئەتراپىدا بەدەن ھارارىتى تۈيۇقسىز ياكى تەدرىجىي چۈشۈپ كېتىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالى تېزلىكتە ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر داۋالىغاندىن كېيىنمۇ يۇقىرى قىزىتما قايتماي تۇرۇۋالسا، بەلغەم مىقدارى تېخىمۇ كۆپەيسە كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلغانلىقتىن، ئۆپكە يىرىڭلاپ ئىششىغانلىقتىن ياكى كۆكرەك پەردە يالليۇغى (زاتىلجەنبە) قوشۇلۇپ قالغانلىقتىن گۇمانلىنىش لازىم.

كېسەللىك ئېغىرلاشقانسېرى بەلگىلىرىمۇ ئۆتكۈرلىشىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىپ شىرلاش جىگىررەڭ بەلغەم كۆپىيىدۇ، بۇ-رۇن قاناتلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ، تومۇرى چۈمۈلە ماڭغاندەك سالىدۇ، ھارارەت يەنىلا يۇقىرى بولۇپ كېسەل كىشى جۆيلۈيـ-دۇ، بولۇپمۇ بۇرۇن ھاراقخور بولغان كىشىلەر قاتتىق جۆيـ-لۈپ، ئورنىدىن قوپۇپ كېتىپ قېچىپ چىقىپ كېتىش، ھوش-

سىز يېقىلىپ قېلىش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ، يامان ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. قېرىلار ۋە بالىلار بۇ كېسەلگە ئوڭاي چىداشلىق بېرەلمەيدۇ. ياشانغانلاردا كېسەللىك ئالامەتلىرى يەنىمۇ كۆرۈنسىمۇ، ئەمما خەتىرى كۆپرەك. ناۋادا بەلغەم يىرىڭدەك كۆرۈنۈشتە، مىقدارى كۆپ، ئوڭاي بوشاپ چىقىشقا باشلىسا، نەپەس ئېلىشى ئاسانلاشسا، بۇ ماددىنىڭ پىشقانلىقى ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

ئۆپكە يالليۇغى كېسىلىنىڭ مېڭە ئاسارەتلىرى مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام)، قورساق پەردە يالليۇغى (ۋەرەمى سىقاقۇ، ۋەرەمى بارىتۇن)، قەنت سىيىش كېسىلى (دىئابېت)، ئۆپكە چىرىپ كېتىش (غانغرىنارىيە) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

داۋاسى:

كېسەل كىشىنى دەرھال ھاۋالىق، ئىسسىق پاكىز ئۆيگە يۆتكەپ تىنچ ياتقۇزۇش لازىم. كېسەلگە يېتىپ - قويماسلىق، ئارام ئېلىپ ئۇخلاش ھەققىدە چۈشەنچە بېرىش، تولا گەپ قىلمىشنى، كېسەل كىشىنىڭ ئەتراپىدا غەلۋە - غەۋغا قىلمىشنى چەكلەش لازىم. كېسەل كىشىنى بەك قېلىن چۈمكەپ قويماسلىق، ئۆينى بەك ئىسسىتىۋەتمەسلىك، ئۆينى سالقىن تۇتمەن دەپ كېسەلنى توڭدۇرۇپمۇ قويماسلىق لازىم.

تامىقىغا ئوڭاي سىڭدىغان تاماقلارغا يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىش، ياغلىق ۋە بەك كۆچلۈك تاماقلارنى ۋاقتىنچە بەرمەسلىك كېرەك. بىراق ئۇزاققىچە ئاچ قويۇپ، ئېغىر پەرز تۇتتۇرۇپ ماغدۇرسىزلاندۇرۇپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ. قايناق سۇ كۆپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلسا بولىدۇ. كېسەل كىشىنى يۆلەپ ئۇرۇرەك

يېتىشقا دەۋەت قىلىش كېرەك، بولمىسا ئۆپكىنىڭ تۆۋەندىكى قىسمىدا بەلغەم تۇرۇۋېلىپ چىقماي قىينايدۇ. كېسەل كىشى ئۆزلۈكىدىن چاپلاشقاق بەلغەمنى ئېغىزدىن چىقىرالمىسا، پاكىز داكىنى بارماققا يۆگەپ ئېغىز ئىچىنى تازىلاپ ھاۋا يالىنى كۆشادە قىلىپ تۇرۇش لازىم. بەلغەملەرنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۇرغان ياخشى، ئۆي بەك ئىسسىپ كېتىپ ئۆزىنىڭ ھاۋاسى قۇرغاقلىشىپ كەتسە، ئۆي ھاۋاسىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە نەملەشتۈرۈپ تۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، داس ۋە چېلەكلەرگە سۇ قۇيۇپ ئوچاق ئۈستىگە قويۇلسا بولىدۇ، ئەمما بەك ھوردىنىپ كەتسىمۇ بولمايدۇ.

دورا - دەرمەكلەردىن مۇنۇلارنى ئىشلىتىش كېرەك: كېسەلنىڭ دەسلەپكى قىزىتمىلىق كۈنلىرىدە بىنەپشىدىن 6 گرام، نىلۇپەردىن 4.5 گرام، سەرپىستاندىن 6 دانە، چىلان 4 دانە، قارىئۆرۈكتىن 2 دانە، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇ دورا ئىسسىتمىنى چۈشۈرۈپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ. قوقاق (جەراسىم زەھىرى) نى قايتۇرىدۇ.

كېسەللىك ئېغىرراق تەگكەن بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. چۈنكى ئۆپكە ئىششىپ، ئۆپكىدە قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچراپ قان قېيىۋالىدۇ - دە، يۇرەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. بۇنداقتا ئۆپكىدە ۋە پۈتۈن بەدەنگە سېسىق گاز يىغىلىۋېلىپ، ھاۋايى نەسىمنىڭ بەدەنگە كىرىشىگە دەخلى يەتكۈزۈپ كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى يامانلاشتۇرىدۇ (كېسەلگە قوقاق تېگىدۇ). شۇنىڭ ئۈچۈن، چوڭ كىشىلەردىن

300 ~ 400 گرام، تېنى ئاجىزراقلاردىن 100 ~ 200 گرام قان ئېلىۋەتسە كېسەللىك ئەھۋالى خېلىلا يېنىكلىشىدۇ. قەدىمكى تېبابەتتە بۇ دائىم قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئەگەر قان ئېلىش مۇڭاپىق كۆرۈلمىسە كۆكرەك ۋە دۇمبىگە (سول ئەمچەك ساھەسىدىن باشقا جايلارغا) ئايلاندۇرۇپ قانسىز لوڭقا قويۇش كېرەك، بۇنداقتىمۇ تېرە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ قان سىرتقا تېپىپ، ئۆپكىدىكى ئىسسىق قايتىشقا باشلاپ قان راۋانلىشىدۇ. لوڭقىنى كۈن ئارىلاپ بىر قېتىمدىن تەكرار قويسا بولىدۇ. سانجىق بار جايغا لۆڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، پاختىنى ئىسسىتىپ قويۇپ بېرىش لازىم. بىراق ئاغرىقنىڭ بەدىنىگە بەك ئېغىر نەرسىلەرنى ئارتىپ قويماسلىق كېرەك، چۈنكى ئۆپكە ۋە يۇرەكنى بېسىپ قىينىپ قويىدۇ. بەدەنىنى ھاراق بىلەن سۈرتۈپ بېرىشنىڭمۇ پايدىسى بار. ئەمما ھاراقنى تۆمۈر قاچىدا ئىسسىتىپ، ئۇنىڭغا داكىنى چىلاپ، ئوڭ تەرەپ ئۆپكە ساھەسىگە يېپىپ بېرىش پايدىلىق. بۇ، خۇددى لوڭقىنىڭ رولىنى ئويناىدۇ. كۆكسىگە ۋە سانجىقلاشقان ئورۇنلارغا ئاق سەندەلنى سۈرۈپ چېپىش، قارا سۆگەت يىلتىزىنى سۈرۈپ چېپىش پايدىلىق. كۆكنارىدىن 30 گرامنى 500 گرام سۈدا قاينىتىپ، شۇ سۈدا لاتىنى ھۆلدەپ ئاغرىغان جايغا يېپىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ.

يۆتەل، دەم سقىش ھادىسىلىرى ئۈچۈن «يۆتەل» ماۋزۇسىدىكى ئاددىي، مۇرەككەپ دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. يۇرەك زەئىپلەشكەنلىكى بىلىنسە ياكى ئەسلىدە يۇرىكىدە كېسەللىك بار كىشى بولسا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى قوللىنىش لازىم.

تامىقىغا دەسلەپتە سۇيۇق، يېرىم سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، كۆكتات، ھۆل مېۋىلەرنى سىقىپ سۇيىنى ئىچكۈزۈش ياكى چۆلە چىلاپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈش كېرەك. يېسۇدىلەك، يۇمغاقسۈت، پالەك سېلىنغان سۇيۇق - سەلەك تاماقلارنى بېرىش، ئارپىنى ئاقلاپ ئارپا ئېشى ئېتىپ بېرىش لازىم. گۆش، ياغ، شىرنىلىك نەرسىلەردىن بىرقانچە كۈن پەرھىز قىلغان ياخشى، ئەمما بەكمۇ ماغدۇرسىزلاندۇرۇۋەتكىلىمۇ بولمايدۇ. زاتىلىنى ئىلاجى بولسا دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش پايدىلىق، چۈنكى زامانىۋى تەرياقلار (جاراسمغا قارشى دورىلار) زاتىلدىن ئۆلۈش خەۋپىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە ئازايتتى.

5. ئۆپكە بۆلەكچىلىرىنىڭ يالۇغى

ئەرەبچە «ۋەرەمى قەسەبەتۇررىيە» ياكى «زاتىررىيەئى بارىد»، خەنزۇچە «جۆچىگۈەن فىيىەن» (支气管肺炎) ياكى «شياۋيې فېيىەن» (小叶肺炎)، لاتىنچە «برونخوپنېۋمونىيە» (bronchopneumonoa) ياكى «پنېمونىيە لابورالس» (pneumonia laboralis) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل زاتىل بولۇپ، ئۆزىنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققىياتى ۋە جەريانىدىكى پەرقلەر بىلەن زاتىررىيىدىن پەرقلىنىدۇ؛ قېرىلار ۋە بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. خەنزۇچە (小儿肺炎) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە شاخچە كاناي ياللۇغى، زۇكام، نەزله، قىزىل، كۆكيۆتەل ژه كېزىككه ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگه ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ؛ باللاردا بولسا مۇستەقىل هالدا پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. يەنه بەدەنگه قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، ئاچچىق تۈتۈن، زەھەرلىك گازلار تەسىر قىلىش، ئۆپكىگه قۇسۇق، سۇ ژه باشقا شەيئىلەر كىرىپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەر تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىپ، ئۆپكىنىڭ بەلگىلىك قىسمى ئىششىيدۇ.

ئالامىتى:

ئۆپكه ياللۇغىدىكى ئالامەتلەرگه ئاساسەن ئوخشاپ كەتسەمۇ، لېكىن يېنىكرەك ئۆتىدۇ، ئەمما خەتىرى زورراق. زاتىرىيىدەك جىددىي باشلانماي كېسەللەنگۈچى زۇكامداپ توڭلىغاندەك بولىدۇ، بېشى، پۇت ـ قوللىرى ئاغرىيدۇ، قىززىيدۇ، ئاز كۈندىن كېيىن قاتتىق يۆتىلىدۇ، هۆمۈدەيدۇ، ئىشتىهاسى تۈتۈلىدۇ، تومۇرى تېزلىشىدۇ، ئۈيقۇسى قاچىدۇ، ئۆپكىدىن غىز ـ غىز قىلغان خىرىلداق ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. ئەسلىدە تېنى ساغلام كىشىلەردە ژه ژاقتىدا داۋالانغان كىشىلەردە كېسەل بەلگىلىك مۇددەت (تەخمىنەن 2 ~ 3 ھەپتە) داۋام قىلىپ ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بەزىلەردە قىزىتما چۈشمەي يۆتەل، دەم سىقىش بارغانسېرى كۈچىيىپ، كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كالپۇكلار، بۇرۇن ئۇچى، تىرناقلار كۆكىرىدۇ ھەتتا هاياتقا خەۋپ يېتىدۇ. قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەردە، باللاردا كېسەللىك ئېغىر ئۆتىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ خىل زاتىل سوزۇلما خۇسۇسىيەتكه ئۆزگىرىپ ئۇزاق داۋام قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ بىلەن ئوڭايلا ئۆپكه سىلى يۇقۇپ قالىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغى (بەرسام)، ئۆپكه يىرىڭلىق ئىششىقى، ئۆپكه چىرىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگه ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

باللار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا، تولاراق قىزىل، كۆكيۆتەل، زۇكاملاردىن كېيىن بالىنىڭ قىزىتمىسى چۈشمەي داۋاملىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچى سۇرىدۇ، يۇز ـ كۆزى قىزىرىدۇ، بۇرۇن چاناقلىرى لىپىلداپ تۇرىدۇ، دېمى سىقىلىدۇ، سانجىق بولغانلىقتىن قىسقا ـ قىسقا يۆتىلىدۇ، كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ؛ ژاقتىدا مۇژاپىق داۋالانمىسا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، بالا ئاجىزلىشىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

بۇ خىل ئۆپكه ياللۇغىنى ئالدىنقى ماۋزۇدىكى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ژه پەرۋىش قىلىش لازىم. بىراق كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا پەرھىزنى قاتتىق تۇتتۇرۇپ، ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. توخۇ گۆشى، سۈت ـ قايماق، يەل ـ يېمىش ژه كۆكتاتلارنى بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بىلەن بېقىش لازىم.

6. ئۆپكه سىلى

ئەرەبچه سىل كېسەللىرى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ «تەپى دىق» (خورانقۇچى قىزىتما) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خەنزۇچىدىكى لاۋېنىڭ (痨病) دېگەن ئاتالغۇ بىلەن ئوخشاش. سىل بەدەندىكى ھەر خىل

ئەزا ژه توقۇلمىلاردا يۇز بېرىدۇ. ئۆپكه سىلى ئەرەبچه «بۇسۇرى رىيه»، خەنزۇچه «فىي جيېخي» (肺结核)، لاتىنچه «تۇبېر-كۇليوس پولمونالىس» (tuberculosis pulmonalis) ياكى «فىتىزىس پۇلمولىس» (phtisis pulmonlis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئۆپكه سىلى بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك (ئەمرازى ساريىه) بولۇپ، بۇلغانغان ھاۋادىن نەپەس ئېلىش، بۇلغانغان قاچا ـ قۇچا، يېمەكلىكلەرنى ئورتاق ئىستېمال قىلىش، نەزله سۇيۇقلۇقى ئۆپكىگه چۈشۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۆپكه سىلى يەنه باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك مەنبەلىرىدىن كەلگەن قان ۋه سۇيۇقلۇقلار تۈپەيلىدىنمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. يۇقىرىقىلار قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ پىكرى بولۇپ، ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچه تەھلىل قىلغاندىمۇ مەلۇم ئەمەلىي ئەھمىيەتكه ئىگه. چۈنكى سىل كېسىلى، جۈملىدىن ئۆپكه سىلى جاراسىملار بەلگىلىك بۇلغانغان ئوفۇنەتلىك ھاۋا ئارقىلىق يۇقىدۇ. كېسەل كىشى يۆتەلگەندە، سۆز قىلغاندا ئاغزىدىن بۇنداق جاراسىم ئارىلاشقان ھاۋا چىقىپ ئۆي ھاۋاسىنى بۇلغايدۇ. شۇنىڭدىن نەپەس ئالغان كىشىگه يۇقىدۇ. ئاغرىق كىشى تۈكۈرگەن بەلغەم يەرگه چۈشۈپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىكى جاراسىم ھاۋاغا توزۇپ چىقىپ ھاۋانى بۇلغايدۇ، بۇ ھاۋامۇ باشقىلارغا كېسەل يۇقتۇرىدۇ. كېسەلنىڭ قاچا ـ قۇچىلىرى، كېسەللەر تۇتقان باشقا جاھازلاردىمۇ ئوفۇنەت بولۇپ، ئۇنى ئورتاق پايدىلانغانلارمۇ ئاغرىيدۇ ھەتتا كېسەل كىشى قولىغا تۈكۈرۈپ ۋاراقلىغان كىتابنى شۇ خىل يول بىلەن ۋاراقلاپ ئوقۇغان كىشىگه،

كېسەللەر تۇتقان پۇلنى قولىنى تىلغا تەگكۈزۈپ سانىغان كىشىلەرگه يۇقۇپ قالىدۇ. ھازىرقى زامان تەتقىقاتىغا قارىغاندا، سىل كېسىلى بار كالا سۈتىنى تولۇق پىشۇرمای ئىستېمال قىلغۇچىلارغىمۇ كېسەل يۇقىدۇ.

سىل جاراسىمى مۇھىتتا مەۋجۇت بولۇپ كىشىلەر تېنىدا ساقلىنىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ھەممه كىشى ئاغرىۋەرمەيدۇ. پەقەت بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاشقان چاغلاردا جاراسىملار كۆچىيىپ، بەدەنده ئۆز زەھەرلىرىنى جارى قىلدۇرالمغاندىلا، ئاندىن كېسەللىك يۇز بېرىدۇ. بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۇرمۇشتىكى خاتىرجەمسىزلىك، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، زىچ ئولتۇراقلىشىش، ئىش ـ ئەمگەكنىڭ جاپالىق بولۇشى، ئەمگەك شارائىتىنىڭ ناچارلىقى قاتارلىق ئىجتىمائىي ئامىللار تۈپەيلىدىن ئاجىزلىشىدۇ. بۇنداق بولۇشتا روھىي جەھەتتىكى غەم ـ قايغۇ، خاتىرجەمسىزلىكلەر، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەدەن ئامىللىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇشى مۇھىم رول ئويناىدۇ. مەسىلەن: ئۇرۇلۇپ ـ سوقۇلۇش، قىزىل ۋه شۇنىڭغا ئوخشاش ئاجىزلاشتۇرغۇچى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن، قەنت سېسىق كېسىلى بىلەن ئاغرىش، ھاراقخورلۇق قاتارلىق سەۋەبلەرنىڭ تەسىرى زور؛ شۇڭا سىل كېسىلى ھازىرقى زامان تېبابىتىدە ئېغىر ئىجتىمائىي كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى كاپىتالىستىك مەملىكەتلەردىكى، مۇستەملىككه، يېرىم مۇستەملىككه ئەللىرىدىكى كەڭ ئەمگەكچى خەلقلەر ئارىسىدا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىپ ئۆلگەنلەر ئىنتايىن نۇرغۇن. پەقەت ئېزىپ ـ ئېزىلىش تۇزۇمى يوقىتىلغان، خەلقنىڭ ماددىي، مەدەنىي ھاياتى ۋه داۋا-

لىنىش ئىمكانىيەتلىرى كاپالەتلەندۈرۈلگەن جەمئىيەتتە سلىنىڭ پەيدا بولۇشى، يۇقۇپ تارقىلىشى، ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىشى تەدرىجىي تىزگىنلەنمەكتە.

ئالامىتى:

كېسەل يۇققاندىن كېيىن كېسەل كىشىدە پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ئوڭاي چارچاپ قېلىش، ئىشتىها تۆتۈلۈش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئورۇقلاش، كېچىسى تەرلەپ قېلىش، يۈرەك قوزغىلىش، كەمقانلىق، ھەركۈنى چۈشتىن كېيىن سەل قىزىپ مەڭزى ئەڭلىك ياققاندەك قىزىرىپ قېلىش، كۆكرەك ئاغرىش، ئېغىزمان (ئىككى تاغاق ئارىسى) ئاغرىش، ئازراق قۇرۇق يۆتىلىش، خەپرۈك تاشلاش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بەلغەمدە قان ئارىلاش كېلىدۇ، كېچىسى تەرلەش (ئوغرى تەر) كۆپىيىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۈچەيىدۇ؛ كېسەل كىشى ئاندىن ئۆزىدە خەستەلىك (كېسەللىك) ھېس قىلىشقا باشلايدۇ.

ئەگەر كېسەللىك شىددەت بىلەن باشلانسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرى قىزىتما، يۆتەل، بەلغەم تۈكۈرۈش، باش ئاغرىشقا ئوخشاش ساختا زۇكام ئالامەتلىرى بىلەن باشلىنىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىمۇ، تېۋىپمۇ ئوڭايلىقچە پەرق ئېتەلمەي، زۇكامدىن، باشقا كېسەللىكلەردىن گۇمانلىنىشى مۇمكىن. ئەمما بۇنداق كېسەللىك ئالامەتلىرى زۇكامدىكىدىن ئۇزۇنراق داۋاملىشىدۇ، قان تۈكۈرۈش ئالامەتلىرى بولىدۇ، قىزىتما ئۇزلۇكسىز داۋام قىلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا كېسەل كىشىنىڭ ئۆي ئىچى، ئاتا ـ ئانىلىرى، بىللە خىزمەت قىلىدىغان كىشىلىرى

نىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى تەپسىلىي سۈرۈشتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

داۋاسى:

ئۆپكە سىلى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، ئوزۇقلۇقلار بىلەن تولۇق تەمىنلەش، تۇرمۇشتا بەلگىلىك تۈزۈم ئورنىتىش ۋە دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش ئاساسىدا داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

كېسەل كىشىلەرنى خاتىرجەم قىلىش، ساقىيىشىغا ئىشەنچە ھاسىل قىلدۇرۇش بەك مۇھىم. بەزى كېسەللەر پەرۋا قىلمىغانلىقىنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ئېنىقلانغان نۇرغۇن كېسەللەردە غەم ـ ئەندىشە كۈچەيىپ كېتىدۇ. چۈنكى خەلق ئارىسىدا سىل بىلەن ئاغرىغانلارنى ساقايمايدىغان «چوڭ كېسەل» بوپتۇ، دەيدىغان كۆز قاراش مەۋجۇت. شۇڭا، بۇ خىل زەھەرلىك روھىي كەيپىياتنى تۈگىتىشكە دىققەت قىلىش زۆرۈر. ئۇزۇقلىنىش جەھەتتىن مايلىق، ۋىتامىنلىق تاماقلارنى ئاز ـ ئازدىن، كۈندە بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش كېرەك. چۈنكى كېسەل كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىكىنىڭ ئىشتىهاسى تۈتۈلۈپ كېتىدۇ، ئاز ـ ئازدىن ھەر خىل قىلىپ بېرىلگەن تاماقلار ئوڭاي ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئاسان سىڭىپ بەدەنگە ئولتۇرىدۇ.

ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا سەھەر تۇرۇپ، سەھەرنىڭ ساپ ھاۋاسىدا باغ، دەرەخلىك جايلاردا، ھېچبولمىغاندا ھويلا ياكى كوچىدا ئاستا مېڭىپ ھەرىكەت قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئىمكانىيەت

بولسا يايلاققا چىقىپ قارىغايلىق ئىچىده مېڭىپ يۈرۈپ، قارىغاي ياپراقلىرىدىن تارقالغان خۇش پۇراقنى نەپەسكه ئېلىشى كېسەللىك زەخىملىرىنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق. ئۆپكىده كامار هاسىل بولمىغان كېسەللەر هەر كۈنى بىر قېتىم بەلگىلىك مۇددەت ئاپتاپقا قاقلىنىشى پايدىلىق؛ بۇنىڭ ئۈچۈن، دەسلەپكى كۈنى پەقەت پۈت ئالىقان قىسمى 5 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ. ئەتىسى هوشۇقىچه، 3 ـ كۈنى تىزغىچه 5 مىنۇتتىن قاقلايدۇ. مۇشۇنداق قىلىپ ۋاقىتنى ئۇزارتىپ 2 ~ 3 سائەت قاقلىنىشقا يەتكۈزۈش لازىم. لېكىن باشنى بۇاستە كۈن نۇرىدىن قوغداش كېرەك. يېنىك ئەمگەك ۋە تەنتەربىيە هەرىكەتلىرىمۇ بەدەننى چىڭىتىدۇ. قىزىتما يۇقىرى، بەلغەم كۆپ، قان تۆكۈرۈش، قان قۇسۇش هادىسىلىرى بار چاغدا يۇقىرىقى پائالىيەتلەرنى توختىتىپ جىم يېتىپ دەم ئېلىش، سوغۇق تەگكۈزۈۋالماسلىق شەرتى ئاستىدا، دېرىزىنى ئېچىپ سەھەر ساپ هاۋاسىدىن پايدىلىنىش كۈپايە قىلىنىدۇ. بەدەننى دائىم پاكىز تۇتۇش، ئۆي هاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش شەرت. سىل كېسىلى باشقىلارغا ئاڭاي يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن كېسەل كىشى قاچا ـ قۇچا، لۆڭگە، ئورۇن ـ كۆرپىلىرىنى ئايرىم قىلىشى، ئايرىم يۇيۇشى كېرەك. كۆرۈنگەن يەرگە تۈكۈرمەي ئېغىزلىق كۇرۇشكىغا تۈكۈرۈپ، ئوتقا تۆكۈپ كۆيدۈرۈۋېتىشى لازىم. ئۆپكه سىلى بەلەن ئاغرىغان كىشى هەرگىز بەلغەمنى يۇتۇپ تاشلىماسلىقى لازىم، چۈنكى يۇتۇلغان بەلغەمدىكى جاراسىملار ئۈچەيگە چۈشۈپ ئۇ يەرنى زەدىلەپ قېينىلىقتا ساقىيىدىغان ئۈچەي سىل كېسىلى پەيدا قىلىدۇ. ئۈچەيده سىل بولسا تاماق يېگەندىن كېيىنلا ئىچ

سۈرۈپ كېتىدۇ.

ئۆپكه سىلىنى داۋالاشتا قىزىتمىنى چۈشۈرۈش، ئىشتىهانى ئېچىش، بەدەننى كۈچەيتىش، ئۆپكىدىكى زەده ۋە جاراهەتلەرنى پۈتتۈرۈش، بەلغەمنى كېمەيتىش، يۆتەلنى ئازايتىش، يۇرەكنى قۇۋۇتلەش قاتارلىقلارنى كۆزلەپ دورا تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. قان تۆكۈرۈش، قان قۇسۇش هادىسىلىرى بولسا ئۇلارغا قارىتا چاره كۆرۈلىدۇ. مەيلى ئوزۇقلۇقلارنى تاللاش، مەيلى دورىلارنى قوللىنىشتا بولسۇن، ئۆپكه سىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ ئىچىنى سۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش پايدىلىق. سىل بىلەن ئاغرىغان كىشى دائىم قەۋزىيەت تۇرغىنى ياخشى، چۈنكى بۇنداقتا قورساق ئىچىده بىر خىل كۆپۈشش هالىتى ساقلىنىپ ئۆپكه قىسىلىپ تۇرىدۇ، هاسىل بولغان كاۋاكلارنىڭ هاكلىشىپ پۈتۈشى ئوڭايلىشىدۇ.

1. قىزىتما بولسا بىنەپشه شەربىتى بېرىش كېرەك (31 ـ نۇسخا).

2. يۆتەل پەسەيتىش ئۈچۈن «يۆتەل» ماۋزۇسىدىكى مۇۋاپىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلەتسه بولىدۇ. جۇملىدىن بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كۈنده بىر قوشۇقتىن 3 ~ 4 قېتىم بېرىش پايدىلىق.

3. تۈخۈم سېرىقىدىن ياغ چىقىرىپ ئىچكۈزۈش سىلىنىڭ يىلتىزىنى كېسىدۇ. تۈخۈم يېغى، تۈخۈم سېرىقىنى چۆمۈچكه سېلىپ ئازراق ئېرىتىلگەن ياغ بىلەن بىللە قوشۇقتا ئېزىش ئارقىلىق چىقىرىلغان بولسا كۈنده 2 ~ 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 5 تامچىدىن يېرىم پىيالە پىشقان سۈتكه تېمىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر «رەۋغىنى بەيزە» شەكلىدە چىقىرىلغان بولسا (بەرەس كېسىلىنى داۋالاش ماۋزۇسىغا قارالسۇن)، چاي قوشۇقىدا كۈندە 3 ~ 4 قېتىم بېرىلىشى كېرەك.

تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى پىشۇرۇپ، سۇتكە چىلانغان گۈڭگۈرت بىلەن بىللە بېرىشنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

4. تۇلكە ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، كۈنىگە 4.5 گرامدىن ئىچكۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

5. شېكەر بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتنى نان ئورنىدا دېگۈدەك ئىستېمال قىلىش ئۆپكىنى ياشاندۇرىدۇ، «ئەلقانۇن» كىتابىدا ئۇلۇغ ئالىم ئىبنىسىنا بۇ چارىنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن، قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ، جۈملىدىن كېيىنكى تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسىدىنمۇ كۆپ قېتىم ئۆتكەن.

6. ئۆپكە سىلىدا ئۆپكىدە ھاسىل بولغان تۆھۈنلەرنىڭ جاراھەتكە ئايلىنىشىنى توسۇش (جۈملىدىن باشقا ئىچكى ئەزالار جاراھىتىنى داۋالاش) ۋە قان تۆكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى كەھرىۋا تابلىتى (قۇرس كەھرىۋا) بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: گىل ئەرمىنى، نىشاستە، قىزىل گۈل 12 گرامدىن، قەھرىۋا، ھەببۇلئاس 12 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان (ئەگەر چوڭ سەرتان تېپىلمىسا، «شيامى» (米虾) نى ساپال ئۈستىدە قويۇپ كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە بولىدۇ)، ئاق سەندەل تالقىنى (ئىكەكلەنگەن كېپىكى)، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى 9 گرامدىن، بىخ مارجان، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، تاباشىر، يۇيۇلغان شادىنەج 15 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا قىيامى 21 گرام، كاپۇر 1.2 گرام، يۇقىرىدا

قىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، 3 گراملىق قۇرس (تابلىت) ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 تالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7. سىل بىلەن ئاغرىغان كىشى 7 ياشتىن تۆۋەن بالا بولسا، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە ئانىسىنى ئېمىشنى ئويلاپ كۆرۈش كېرەك؛ ئادەم سۈتى سىل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ ساقىيىشىدا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەگەر چوڭ كىشى بولسا ئېشەك سۈتى بېرىلسە بولىدۇ. ئېشەك سۈتى بەك كۈچلۈك، شۇڭا ئۈنى ئاز مىقداردىن باشلاپ بېرىلىدۇ. مەزكۇر سۈتتىن 2 قوشۇققا بىر قوشۇق شېكەر سېلىپ ئىچىش كېرەك. ئېشەك سۈتىنى قاينىتقىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىر تال تاشنى ئوتتا قىزدۇرۇپ مەزكۇر سۈتكە تاشلانسا ۋېزىلداپ قاينايدۇ، تاشنى ئېلىۋېتىپ شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مىقدارىنى بارغانسېرى كۆپەيتىپ، كۈنىگە 250 گرامدىن 500 گرامغىچە ئىچىشكە يەتكۈزۈش كېرەك.

8. سىل كېسىلىدە ئاغرىق كىشى كېچىسى تەرلەپ بەك بىئارام بولىدۇ. بۇنداق چاغدا چاكاندىنىڭ يىلتىز قىسمىنى كولاپ ئېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، 30 گرام چاكاندا يىلتىزىغا بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ، ئازراق سۇقالغاندا ئېلىپ سوزۇپ، شېكەر قوشۇپ ئۈسسۈزلۇققا بېرىش كېرەك (دىققەت: چاكاندىنىڭ يەر ئۈستى قىسمىنى قاينىتىپ بەرسە تەرلىتىدۇ، يىلتىز قىسمى ئەكسىچە تەرنى توختىتىدۇ).

يۇقىرىدىن باشقا ۋاكسىنىڭ ئۇرۇقى، مىكىدۇانە ئۇرۇقى چۈ-

شىدىغان قۇرس، كۆملاچ دورىلاردىن بېرىلسىمۇ تەرلەشنى ئازايتىپ ماغدۇرسىزلىنىشتىن ساقلايدۇ.

9. سىل كېسىلىدىكى كۆپ تەرلەش، يۇرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، قىزىتمىلارغا قارشى كاپۇر تابلىتى (قۇرس كاپۇر) بېرىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: تاباشىر، قىزىلگۈل 15 گرام، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى 4.5 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 9 گرامدىن، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، دەريا سەرتانى، چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى 3.5 گرامدىن، زەپەر، كاپۇر 1.5 گرامدىن، يۇقىرى دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن نەمدەپ خېمىر قىلىپ، 1.5 گرام‌لىق توقمىچاق ياساپ قويۇپ، كۈندە 1 ~ 2 داننىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ئۆپكە سىلىدىكى يۆتەل، كۆكرەك چىڭلىق ھادىسلىرىگە لوئۇقى سەپىستان بېرىش لازىم. بۇ دورىنى ھەر خىل يۆتەللەرگە، جۈملىدىن بالىلار يۆتىلىگىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سەرپىستان 40 دانە، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى 9 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 6 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى 15 گرام، ئىسپىغۇلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ (ئىسپىغۇلنى سوقماي سېلىپ)، 750 گرام قاينىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى كۈنى شۇ سۇ بىلەن يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 360 گرام ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قازاننى ئوچاق-

تىن ئالغاندىن كېيىن 15 گرام ئەرەب يېلىمى ۋە كەتىرا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. سىل كېسىلىدە ئۆپكە تېشىلگەندە، يۆتەل، قان تۈكۈرگەندە، بېلىق ئۇندۇرمىسى كۈمۈلىسى بېرىلىدۇ. تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، شېكەر، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى، تۈگمەن توزۇندىسى (تۈگمەندە توزۇغان ئۇن)، غەررىس سەمەك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، گازىبان گۈلى، چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى 3 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان ئوسۇڭ ئۇرۇقى (تۈخۈمى كاھۇ) 4.5 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈملاچلاپ، 1 ~ 2 تالدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمىدۇ.

12. ئۆپكە سىل كېسىلىدىكى يۆتەلنى پەسەيتىش، ئۆپكىنى تازىلاش، يۇرەك سېلىشنى تۈزىتىش ئۈچۈن ئىپەك (ئەۋرىشىم) خېمىر (خەمىرى ئەۋرىشىم) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. (بۇ دورا يەنە مېڭە، ئەسەب ۋە كۆز كېسەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: پىلە غوزىسى (ئىچىدىكى قۇرتىنى ئېلىپ تاشلاپ يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان ھەم قىر قىلغان) 120 گرام، سۇ 1500 گرام، پىلە غوزىسىنى ئۇششاق قىرىپ، 3 كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، شۇ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. سۈيى 300 گرامغىچە قالغاندا سۈزۈپ تازىلاپ، ئۈنىڭغا تاتلىق ئانار سۈيى-

دىن، ئاچچىق ئانار سۈيىدىن، تاتلىق ئالما سۈيىدىن، ئاچچىق ئالما سۈيىدىن، بېھى سۈيىدىن 300 گرامدىن قوشۇلىدۇ (ئانارنى دانىلاپ سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ، ئالما، بېھىنى قىرىپ مىجىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ)، يەنە چىلان ۋە گاۋزىبان قاينىتىپ چىقىرىلغان سۈدىن 300 گرامدىن، سېرىق سۆگەت چېچىكىنىڭ گۈلابى، قىزىل سەندەل گۈلابىدىن 120 گرامدىن قوشۇلىدۇ (ئۈلارنى گۈلابقا چىلاپ قايىنىتىپ ئېلىنىدۇ)، ئۈستىگە 500 گرام ناۋات سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سوۋۇتۇپ 3 گرام زەپەر، 1.5 گرام ئەنبەر، 1.5 گرام ئىپار قوشۇپ كۈمىلاچلىنىدۇ؛ ھەر قېتىمدا 9 ～ 12 گرام دورا 6 گرام گاۋزىبان ئەرقى بىللە ئىچىلىدۇ.

13. 5000 گرام ئاق چامغۇرنى ئۇششاق توغراپ، باراۋەر مىقداردا قوي گۆشىنى توغراپ، ھەر ئىككىسىنى چۆكۈرگۈدەك سۇ قويۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. سۈيى ئازايسا يەنە سۇ قۇيۇپ تاكى چامغۇر بىلەن گۆشى تامامەن ئېزىلىپ كەتكۈچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى قازانغا قايتا قۇيۇپ، 250 گرام كۈنجۈت، 120 گرام سىيادان، 120 گرام ئارپىبەدىيان، 120 گرام لاچىندانە، 120 گرام قوۋزاقداچىنىنى چالا سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ، مەزكۇر سۇغا تاشلاپ ئاغزىنى دۇملەپ داۋاملىق قاينىتىلىدۇ. دورىلارنىڭ تاتقىچ چىققاندىن كېيىن خالتىنى ئېلىپ مىجىپ، تەييار بولغان دورىنى ساپال ئىدىشقا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 ～ 4 قېتىم 60 ～ 90 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ياكى 500 گرام ئاق چامغۇر (ئاش چامغۇر) نى ئۇششاقداپ، يېرىم چىلەكتىن ئارتۇق سۇدا قاينىتىپ، چامغۇر تامامەن ئېزىلىپ

لىپ پىشقاندىن كېيىن چامغۇرنى سۈزۈپ داكا ئارقىلىق مەجمىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا تەييارلانغان گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) نى قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. پاقلان گۆشىدىن 5000 گرام ئېلىپ، ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گۆش قالغاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى ماتا ياكى ئىككى قەۋەت داكىدىن تېكىلگەن خالتىغا ئېلىپ پاكىز داسقا قويۇپ، ئۇستىدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىدۇ. چىققان سۇ ئايرىم بىر قاچىغا يىغىلىدۇ. يەنە ئاز - ئاز ئىلمان سۇ قۇيۇپ گۆش قايتا مىجىلىدۇ تاكى گۆشىنىڭ تەمى قالمىغۇچە مىجىپ، يىغىلغان سۇلارنى قازانغا قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، قاياناش ئالدىدا يىغىلغان كۆپۈك ئېلىپ تاشلىنىپ، گۆش سۈيى 2 ～ 3 ئۆرلىگەندىن كېيىن چامغۇر سۈيىنى قۇيۇپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلارنى خالتا بىلەن سېلىپ قايتا قاينىتىپ، دورىلىق خالتىنى مىجىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئومۇمەن ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئاش چامغۇرنى يەككە ياكى گۆش بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىپ يۇرۇش ئۆپكىدىكى ئىللەتنى پاتراق تۆگىتىش ئۈچۈن پايدىلىق.

14. قالغاچ چاڭگىسىنى ئېلىپ، ئىچىدىكى پەي - مۈيلارىدىن تازىلاپ، كۈندە 20 گرام قالغاچ چاڭگىسىنى بىر يېرىم چوڭ چىنە سۇ بىلەن دۇملەپ قاينىتىلسا ئېزىلىدۇ. ئۇنىڭغا يېتەرلىك مىقداردا ناۋات ياكى ئاق شېكەر سېلىپ، بىر كۈندە 2 ～ 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىش كېرەك؛ بۇ ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. چۈنكى قارلىغاچ چاڭ-

گىسى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي بولۇپ، تەركىبىدە 50% ئاقسىل، 30%تىن ئارتۇق قەنت، سۇ بىرىكمىلىرى ۋە نۇرغۇن مەدەن ماددىلىرى بار.

15. ياڭاق مېغىزى (30 دانە ياڭاقنىڭ)، جىنكېۋىزى 90 گرام، ئاق تۇز 30 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، جىنكېۋىزى بىلەن ئاق تۇزنى تاسقاپ ياڭاق مېغىزىغا قوشۇپ، يېتەرلىك مىقداردا چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى، ئۆرۈك يىلىمى ۋە بەدىيان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ؛ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەدەننى كۈچەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، بەلغەم بىلەن چىقىدىغان قانىنى توختىتىدۇ.

16. سۇ يىلىنىنى تۇتۇپ بېشىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچىنى تازىلاپ، 4 ئىلىك مىقدارىدىكى يىلان گۆشىنى قوي گۆشى بىلەن بىللە قاينىتىپ، شورپىسى ئىچىلسە ياكى يىلاننى تازىلاپ سالقىندا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ بەلغەم بوشىتىدىغان، يۆتەل پەسەيتىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ كۇمىلاچ ياساپ، كۈندە 3 ~ 6 گرامغىچە ئىچىپ بېرىلسە، ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تېنىنى كۈچەيتىپ، ئۆپكىدىكى كامارنىڭ پۈتۈشىگە يارىدەم بېرىدۇ؛ لېكىن مىقدارىنى ئاز - ئازدىن باشلاپ، كۈنلۈك مىقدارىنى 6 ~ 9 گرام يىلان گۆشى يېيىشكە قەدەر كۆتۈرۈش كېرەك. چۈنكى دەسلەپ ئىچىشكە باشلىغاندا كېسەل كىشىنى بەك تەرلىتىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن.

17. ئۆپكە سىلىدا قان تۆكۈرگەندە ئەنجىبار (ئۇرگۈنەك) تىن 30 گرام، قارا ئۇجمە قېقىدىن 15 گرام ئانار پوستىدىن

15 گرام، ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇ قۇيۇپ، بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، قارا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچىش مۇمكىن.

18. 24 گرام زەمچىگە 30 گرام ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى) نى قوشۇپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 0.3 ~ 0.6 ئىچىلسە قان تۆكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

19. قان تۆكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانارگۈلى (گۈلىنار) دىن قويۇق قاينىتما تەييارلاپ، قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

20. سۆئەلبتىن 60 گرام، كۆپۈكى دەريادىن 60 گرام، زەمچىدىن 15 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن كاپ ئەتسە، قان تۆكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

21. قان توختىتىدىغان باشقا دورا بولمىغاندا، رەۋەندىن 13 گرام ئېلىپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش؛ تۇز سۈيىدىن كۈندە 3 ~ 4 قېتىم ئىچكۈزۈش بىلەن قان تۆكۈرۈشنى توختاتقىلى بولىدۇ.

22. ئۆپكىنىڭ شىرنىلىك سۈيۇقلۇق چىقىرىشىنى ۋە يۆتەلنى ئازايتىش، ئۆپكە جاراھەتلىرىنى قۇرۇتۇپ تولدۇرۇش ئۈچۈن سېغىز تالقىنى (سۇفۇپى تىن) نىڭ پايدىسى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس 6 گرامدىن، كۈندۈر، پىرسىياۋشان 15 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، تالقان دورا (سۇپۇپ) تەييارلاپ شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

23. ئۆپكه سىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ تېنىنى كۆچەيتىپ كېسەللىكنى ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇچۇن ئۇزۇم شەربىتى (شەربىتى زەبىب)، بېھى مۇرابباسى بېرىش لازىم.

«ئالىملارنىڭ رەئىسى» ئۇنۇاننىى ئالغان مەشھۇر ھۆكۇما ئەبۇ ئەلى ئىبىنسىنا ئۆزىنىڭ (ئەلقانۇنى فىتتىب) كىتابىنىڭ 3 - توم «كۆكرەك يارىلىرىنى ژه سىلىنى داۋالاش» دېگەن ماۋزۇسىدا سىل كېسىلىنى داۋالاش توغرىسىدا تۆۋەندىكىلەرنى كۆرسەتكەن: تەخمىنەن 1000 يىل بۇرۇن ئېيتىلغان بۇ كۆرسەتمە ھازىرمۇ، كەلگۈسىدىمۇ ئەمەلىي ئەھمىيەتكە ئىگە.

«... بۇنداق كېسەلنىڭ تامىقىغا كەلسەك، ئۇنىڭغا پىشۇرۇلغان كەكلىك گۆشى بېرىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە سۇ قوشۇلمىغان (خالىس) ئۇزۇم ئاق شارابى چەكلەنمەيدۇ. ئۇلار دائىم رەيھاننى پۇراپ بېرىشى، دائىم دەم ئېلىشى ژه تىنچ يېتىشى كېرەك. غەزەپلەنمەسلىكى ژه ئەسەبىيلەشتۇرىدىغان ئىشلارغا ئۇرۇنماسلىقى كېرەك؛ ئۇلارنى غەمكىن قىلىدىغان خەۋەرلەر بىلدۇرۇلمەيدۇ. تۆۋەندىكى تەدبىر تۇرلۇك كىشىلەرگە ژه تۇرلۇك مەملىكەتلەردە كۆپ قېتىم سىناپ كۆرۇلگەن: شۇ كېسەلگە ئۇچرىغان كىشى يىل بويى ھەر كۈنى خالىغىنىچە شېكەردە ياسالغان گۈلقەنت ئىستېمال قىلىپ تۇرىدۇ، ھەتتا خېلى كۆپ مىقدارىدا بولسىمۇ نان بىلەن بىللە يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر گۈلىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى سەۋەبلىك دېمى سىقسا، كېرەكلىك مىقدارىدا زۇپا شەربىتى، قىزىتمىسى ئۆرلەسە قۇرس كاپۇر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر يالغان ئېيتتى دېيىشتىن قورقمىغىنىمدا مەن بۇ ھەقتە ئاجايىپ ھېكايىلەرنى سۆزلەيتتىم

ژه سىل كېسەللىكىگە ئۇچرىغان بىر ئايالنىڭ گۈلقەنتنى قانچىلىك مىقدارغىچە ئىستېمال قىلغانلىقىنى ئېيتاتتىم. ئۇنىڭ كېسىلى سوزۇلۇپ، ئۇزاق يانقۇزۇۋەتتى ھەتتا گۆر ژه كېپەنلىرىنى تەييارلاش ئۇچۇن كىشى چاقىرىلدى. بىراق ئاكىسى ئۇنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت شۇ يوسۇندا داۋالىنىدۇ، نەتىجىدە ئۇ ئايال ساقىيىپ، سەمرىپ ياشاپ قالدى؛ مەن ئۇنىڭ گۈلقەنتتىن قانچىلىك يېگەنلىكىنى ئېيتالمايمەن. بەزىدە بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقى ژه ئورۇقلاپ سولىشىشى سۇت ياكى ئايران ئىستېمال قىلىشقا موھتاج قىلىدۇ. بۇ نەرسىلەردە ئوزۇقلۇق، بەدەننى ھۆللەندۇرۇش، بۇزۇلغان خىلىتنى مۆتىدىللەشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار؛ ئۇلاردىكى پىشلاق بولىدىغان ماددا يارىنى يېپىشتۇرىدۇ، سۇت ئۆزىنىڭ سۇيى بىلەن يارا زەردابى ژه يىرىڭنى كەتكۈزىدۇ، ھەتتا قاتۇرۇلۇشى مەقسەت قىلىنمىغان ئۆپكه ياللىرىنىمۇ كۆپىنچه ئۇ ساقايتىدۇ. سۇتلەرنىڭ ئەڭ ياقىدىغىنى ئايالالارنىڭ سۇتى، ئۇنىڭدىن قالسا ئېشەك سۇتى، ئاندىن ئۆچكه سۇتى تۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئۆچكه سۇتى يارىنى قورۇش ئۇچۇن مۇۋاپىق بولىدۇ. بېھى سۇتىمۇ تازىلىغۇچى ژه بەلغەم چىقىرىشنى ئاسانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن، لېكىن گۇمانسىرىمچه ئۇنىڭدا سۇتلەردىكىدەك ئوزۇقلۇق يوق. سىيىر ژه قوي سۇتىدە غەلىزلىك بار. ئەگەر ئۇلارنى بىۋاستە مالنىڭ ئەمچىكىدىن شوراش مۇمكىن بولسا، ياخشىراق بولىدۇ»

(«ئەلقانۇن» ئۆزبېكچه نەشرى 3 - توم 503 - بەت).

دېمەك، ئىبىنسىنا گۈلقەنت ئىستېمال قىلىشنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن. باشقا ئالىملار، تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسىمۇ بۇ چاغ

رىنىڭ ھەقىقەتەن زور ئۇنۇمى بارلىقىنى ئىسپاتلىغان. شۇڭا گۇلقەنتنى نان ئورنىدا دېگۈدەك كۆپ ئىستېمال قىلىشنىڭ پايدىسى زور.

شېكەرلىك گۇلقەنت تۆۋەندىكىدەك ياسىلىدۇ:

قىزىلگۈلنىڭ گۈل يوپۇرمىقىنى تېرىۋېلىپ، كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە ياغاچ ھاۋانچىدا سوقۇپ ياكى پاكىز قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ كۈن نۇرىغا قويۇلىدۇ. تومۇز كۈنلىرى 25 ~ 30 كۈندە تەييارلىنىدۇ.

7. ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى

ئۆپكە پۈۋەكچىلىرى كېڭىيىپ، قورۇلالماس بولۇپ قېلىشنى ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە كېڭىيىپ كېتىش دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەرەبچە «تەۋەسسۇخى رىيە» خەنزۇچە «فېي چى جوڭ» （肺气肿）، لاتىنچە «ئېمفىزېمە پۇلمونۇم» (emphysema pulmonum) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىش، دەم سقىش ۋە ھاسىراشلار تۈپەيلىدىن ئۆپكىنىڭ پۈۋەكچىلىرى ئۇزۇنىڭ ئەۋرىشىملىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ، نەپەس چىقىرىشتا پۈۋەكچىلىرى قورۇلۇپ، ئىچىدىكى قالدۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلىيالماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. پۈۋەكچىلەر ئەۋرىشىملىكى (كېڭىيىپ ـ تارىيىپ تۇرۇش قابىلىيىتى) يوقىلىشقا شاخچە كاناي ئۇششاق

شاخچىلىرىنىڭ دائىم ۋەرەملىنىپ تۇرۇپ تارىيىپ قېلىشى، ئۇزاق داۋام قىلغان دەم سقىش، ئۆپكىگە چاڭ ئۆلتۈرۈش كېسىلى، ئۆپكە سىلى، ئۇزاققا سوزۇلغان زاتىل قاتارلىق سوزۇلما كېسەللىكلەر سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى:

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىنىڭ ئەڭ روشەن ئالامىتى بارغانسېرى ئېغىرلاشقان نەپەسلىنىش قىيىنلىشىشتىن ئىبارەتتۇر. دەسلەپتە ئاغرىق كىشى كۆكسى چىڭۇالغانلىق ھېس قىلىدۇ، يۆتىلىدۇ. بەلغەم ئوڭاي چىقمايدۇ. كېيىن ئەمگەك قىلغاندا ياكى سۆز قىلغاندا، ھەتتا دەم ئېلىپ ئولتۇرغاندا دېمى سقىدۇ. ئۆپكە قىل تومۇرلىرىدا ھاۋا ئالماشتۇرۇش ناچارلاشقانلىقتىن ئوكسىگېن يېتىشمەي كېسەلنىڭ كالپۇكلىرى، بارماق ئۇچلىرى كۆكىرىدۇ؛ بارغانچە كېسەل ئېغىرلىشىپ ئوڭ يۈرەكنىڭ خىزمىتى كۈچەپ كېتىپ، يۈرەك يوغىناپ ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ كۆينەكلىرىنى سالدۇرۇپ تەكشۈرۈلسە كۆكرىكى ياغاچ تۇڭغا ئوخشاش يۇمىلاقلىشىپ قالىدۇ. يۈرەك خىزمىتى ناچارلاشقانلىقتىن دەم سقىش يۈز بېرىپ، تولاراق كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا دېمى سقىپ ئويغىنىپ كېتىپ، بىرقانچە مىنۇت ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. كېسەل قىش كۈنلىرى ئېغىرلىشىدۇ؛ بەزىدە كۈچەپ يۆتەلگەنلىكتىن بەلغەمگە قان ئارىلاش چىقىشىمۇمۇمكىن. گاھىدا پۇت ـ قول، يۈز ـ كۆزلىرى ئىششىپ قالىدۇ. خۇسۇسەن قىشتا سوغۇق ئۆتۈپ قالسا ياكى ئۆپكە ئوفۇنەتلىنىپ قوقاق تەگسە دەم سقىش ئېغىرلىشىپ، كېسەل

كىشىنىڭ ئەھۋالى يامانلىشىدۇ.

داۋاسى:

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى پەيدا بولۇشنىڭ ئەڭ ئاساسلىق سەۋەبچىسى يۆتەل بولۇپ، كاناي، شاخچە كاناي ۋەرەملىرى يۆتەلنىڭ مەنبەئىدۇر. بۇ خىل ۋەرەمگە، يۆتەلگە سەۋەبچى تاماكا چېكىشتىن ئىبارەت، شۇنىڭ ئۈچۈن تاماكا چېكىشنى قەتئىي تاشلاش زۆرۈر.

كېسەل كىشى ئۆزىنى كۈتۈشكە دىققەت قىلىشى، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، چاڭ ـ توزانلىق، ئىس ۋە بۇس كۆپ يەرلەردە تۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم. كاناي، شاخ كاناي ۋەرەملىرىنى ئۆز ۋاقتىدا قېتىقىنىپ داۋالىتىش كېرەك. ئېغىر ئەمگەك قىلماسلىقى، مۇۋاپىق تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى، ساپ ھاۋادا سەيلە قىلىشقا ئوخشاش ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشى زۆرۈر، ئوزۇقلىنىشتا سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى، ھاراق ئىچمەسلىكى كېرەك.

دورا ـ دەرمەكلەردىن يۆتەل توختاتقۇچى، بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار كېسەلگە ئارام بېرىپ، كۆكرىكىنى كۈشادىلەشتۇرىدۇ. غارىقۇن كۈمۈلىسى، ھەببى مەنتىن، ھەببى جەدۋار، ئانار شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى، گۈلقەنت، چاكاندا چۈشىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. نۆشۈدۈرنى سوقۇپ جىگەرگە سېپىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە بەلغەمنى بوشىتىپ كۆكرەكنى كۈشادە قىلىدۇ. مەجۇنى ئازاراقى، سۈفۇپى ئازاراقى (كۈچۈلا مەجۇنى، كۈچۈلا تالقىنى) بەدەننى چىڭىتىدۇ، ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىنىڭ قورۇلۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ، لېكىن ئۇلارنى

ئىستېمال قىلغاندا بەلغەم بوشىتىدىغان دورىلار بىلەن بىللە ئىشلىتىش كېرەك (191 ـ، 186 ـ، 185ـ، 23ـ، 37ـ نۇسخا).

كۆكرەككە ھەپتىدە بىر ـ ئىككى قېتىم لوڭقا قويدۇرۇش، كۆكرەكنى زەيتۇن يېغى، قىچا يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ تۇرۇش پايدىلىق.

8. كۆكرەك پەردە يالليۇغى

كۆكرەك ئىچكى قىسمى بىلەن ئۆپكە ئارىلىقىدىكى پەردىنىڭ يالليۇغلىنىپ قىزىرىپ ئىششىشى ئەرەبچە «زاتىلجەنبە» ياكى «بەرسام»، خەنزۇچە «شيۇڭمويەن» (胸膜炎) ياكى لېيمويەن (肋膜炎) «پلېۋرىت» (Pleiritis) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆكرەك پەردىلىرىنىڭ ھەممىسى بىرەك يالليۇغلىنىپ ئىچگە سۈيۇقلۇق ياكى قان چۈشۈپ قالسا ئۇ «خانىقە» دەپ ئاتىلىدۇ؛ بۇ سىل كېسىلىدە ۋە كۆكرەككە زەربە تەگكەندە يۈز بېرىدۇ.

زاتىلجەنبە ئادەتتە قۇرۇق كۆكرەك پەردە يالليۇغلى — «زاتىلجەنبە خالىس»، ھۆل كۆكرەك پەردە يالليۇغلى — «زاتىلجەنبە غەيرى خالىس» دېگەن تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ. يەنە ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالليۇغلى ۋە غەيرى ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالليۇغلى دەپمۇ ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى:

پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر نۇرغۇن، يالغۇز سەپرا ياكى

سەپرا ئارىلاشقان، قان ياكى سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى ئاز-راق ئىسسىقلىق پەيدا قىلغان سەۋدا ماددىلىرىنىڭ مەزكۇر پەر-دىلىرىگە ئورۇنلىشىپ ئىششىق پەيدا قىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلار ئىچىدە سىل كېسىلى تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. كۆكرەك ئىچىدىكى ئەزالاردا بولىدىغان يالۇغ-لىنىشلارنىڭ ھەممىسى كۆكرەك پەردىسىگە يامراپ كېلىشى مۇمكىن. بولۇپمۇ ئۆپكىدىكى يالۇغلىنىش ۋە ئۆسمىلەرنىڭ مۇناسىۋىتى يېقىن. يىراقتىكى ئەزالاردىن جاراسمىلار قان ئار-قىلىق ئېقىپ كېلىپ، كۆكرەكتىكى زەخىملىنىشلەر تەسىر قىلىپ كۆكرەك پەردىسى ۋەرەملىنىشى مۇمكىن.

ئالامىتى:

قۇرۇق كۆكرەك پەردە يالۇغى (زاتىلجەنبە خالىس) دا كۆكرەك ۋە بېقىن ئەتراپلىرى توساتتىن سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، نەپەس ئالغاندا، يۆتەلگەندە سانجىلىپ ئاغرىش كۈچلۈك بولىن-دۇ. شۇڭا ئاغرىقلار يۆتىلىش ۋە گەپ قىلىشتىن قورقىدۇ، سانجىق بار تەرەپتىكى قوۋۇرغا بېسىپ كۆرۈلسە ئاغرىيدۇ، كېسەل كىشى ئاغرىشتىن فورقۇپ قىسقا - قىسقا قۇرۇق يۆتە-لىدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ، بەدەن ھارارىتى ئۆرلەيدۇ، دېمى سە-قىلىدۇ.

ئەگەر كۆكرەكتىكى ۋە كۆكرەك پەردىسىدىكى قان تومۇرلا-ردا توسۇلۇش يۈز بېرىپ قان قېيىپ قالسا كۆكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا سېرىق سۇ پەيدا بولىدۇ، بۇنداقتا سانجىلىپ ئاغرىش ئازىيىپ، دەم سىقىلىش كۈچىيىپ قالىدۇ، يۆتەل باشلىنىپ كېتىدۇ.

كۆكسى ئارىلىقلىرىغا سېرىق سۇ يىغىلىپ كۆپەيسە ياكى ئىششىق چىقىرىندىلىرى يېرىڭلىسا، كاناي يان تەرەپكە قىستاپ قويۇلىدۇ. كۆكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا توپلانغان سۇ يېرىڭغا ئايلانسا، ئۇنداقتا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىدۇ. شۇ خىل كۆكرەك پەردە يالۇغىنى بالدۇرراق توتۇش قىلىپ داۋالاپ ساقايتقان ياخشى، بولمىسا ئۇزاققا سوزۇلغانسېرى ھەر خىل يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: كۆكرەك پەردىلە-رى ئارىسىغا توپلاشقان سۇ يېرىڭغا ئايلانسا توڭلاش، قىزىش، تەشنالىق، تەرلەش، دەم سىقىش، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى كۈچىيىدۇ، جۆيلۈش، يېرىڭ تۆكۈرۈش ھادە-سىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە يېرىڭ كۆكرەك ئىچىگە تېشىپ چىقىپ ناسۇر (ئاقما يارا) پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بۇ يېرىڭ ئىچكى ئەزالارغا ئېقىپ چىقسا ئېغىر ئاپەت پەيدا قىلىدۇ، بولۇپ-مۇ يۈرەككە قارىتا تېشىپ چىققىنىڭ خەۋپى چوڭ.

كۆكرەك پەردە يالۇغىدىكى يېرىڭ قان تومۇرلىرىغا كە-رىپ قان ئايلىنىشقا قوشۇلسا، يېرىڭلىق قان كېسىلى يۈز بېرىدۇ ياكى قان بىلەن بىللە ئوفۇنەت مېڭە پەردىسىگە بېرىپ ئورۇنلىشىپ مېڭە پەردە يالۇغى پەيدا قىلىدۇ. غەيرىي ھەقىقي كۆكرەك يالۇغى دەپ ئاتالىدىغان تۈرىدە، كېسەللىك قوۋۇرغا ساھەسىنىڭ سىرتتىن ئورۇلۇش - سوقۇلۇش ياكى باشقا زەربە-لەرگە ئۇچرىشىدىن كۆكرەكنى ئىچكى تەرەپتىن قاپلاپ تۇرغان پەردە ئىششىدۇ. گەرچە بۇنىڭ ئورنى باشقا بولسىمۇ، ئەمما ئالامەتلىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش؛ لېكىن خەۋپ - خەتىرى

ئازراق. بۇ خىلنىڭ يەنە بىر سەۋەبى قويۇق يەل قوۋۇرغىلارنى قاپلىغان پەردىگە يېغىلىپ سولقۇنۇپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ، ياخشى دېققەت قىلمىغاندا تېۋىپلارنى ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالليۇغى دېگەن ئويغا كەلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

قەدىمكى كىتابلاردا كۆكرەك پەردە يالليۇغى كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرىنى يېغىنچاقلاپ پارسچە مۇنداق بېيىت بىلەن ئىپادىلىگەن:

پەنج باشەدنىشانى زاتىلجەنبى
كۇيمەت گەرتۇ گۇش مىدارى،
سىرفە، تەپ، خىلىدىن پەھلۇ
نەفەس تەنگى، نەبزى مىنشارى.

تەرجىمىسى:
بەشتۇر زاتىلجەنبەنىڭ ئالامىتى،
ئېيتاي يادىڭىزدا چىڭ تۇرغاي:
يۆتەل، قىزىتما، بېقىنىدا بولۇر سانجىق،
دەم سىقىپ تۇمۇر ھەرە چىشىدەك سالغاي.

داۋاسى: كۆكرەك پەردە يالليۇغى كېسىلىنى ئۆپكە ۋەرەمى، كۆكسىنىڭ يالليۇغى ۋە كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىن پەرق ئېتىشكە دېققەت قىلىش زۆرۈر؛ كۆپ ھاللاردا مەزكۇر كېسەللەردىمۇ ئوخشايدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

كۆكرەك پەردە يالليۇغى، بولۇپمۇ ھۆل كۆكرەك پەردە يالليۇغى ئۆپكە سىلىغا ئەگىشىپ، ئۆپكىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىگە ئەگىشىپ كېلىدۇ. شۇڭا ئۆپكە سىلىنى ئۆز ۋاقتىدا تولۇق داۋالىسا كۆكرەك پەردە يالليۇغى يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. كۆكرەك پەردە يالليۇغى دەسلەپكى ۋاقتىدا خۇددى زاتىلرىيە كېسىلىنى داۋالىغاندەك داۋالاش كېرەك.

كېسەل جىددىي مەزگىلدە ئاغرىق كىشىنى ئورۇندا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئۆينىڭ ھاۋاسى تازا، كۇن نۇرى چۈشىدىغان بولۇشى لازىم. ئوزۇقلاندۇرۇشقا دېققەت قىلىپ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرۈش كېرەك. قۇرۇق كۆكرەك پەردە يالليۇغى يۆتەلنى پەسەيتىپ، ئاغرىقنى توختىتىپ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ كېسەل كىشىنىڭ ئازابلىنىشىنى يەڭگىللەشتۈرۈش شەرت. بۇنىڭ ئۈچۈن:

1. چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 45 گرامنى 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىر كۈندە 3 كە بۆلۈپ تاماقتىن كېيىن ئىسسىق ھالدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

2. ھەرە ھۆكۈنىكىدىن 9 گرام، مەستىكىدىن 24 گرام، كەمەكتىن 12 گرام، چايانىدىن 6 گرام، مۇرمەككى ۋە قەلەمپۇر (مىخدارچىن) دىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 12 گرام ئېلىپ، تالقانلاپ تاسقاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېقىنىغا چاپسا بولىدۇ.

3. زەرچىۋە، ئايلىشى (بوزبۇغا) 15 گرامدىن ئېلىپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئىمكانىيەت بولسا 6 گرام شاراب

قوشۇپ، 2 گە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4. بىنەپشە 6 گرام، گاۋزىبان گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 6 گرامدىن، چىلان 6 دانە، ئەينۈلا 4 دانە، ئەنجۈر قېقى 2 دانە، فلۇس 15 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، يۇقىرىقىلارنى قاياناق سۇ بىلەن دەملەپ، بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

5. ئاق چوغلۇق 9 گرام، تاباشىر 4.5 گرام، ئاغىچە يىلتىزى 9 گرام، سۇ بىر پىيالە، قايناتىپ سۈزۈپ، 2 گە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

6. كۆكرەك پەردىلىرى ئاريىغا شىرنىلىك سۇ يىغىلغان بولسا، ئاق قوناق توپىنىدىن 120 ~ 180 گرام ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا يېرىم سائەت قايناتىپ سۈزۈپ، ئازراق ئاق ھاراق بىلەن نەمدەپ، قادىلىپ ئاغرىۋاتقان جايغا تېڭىلسا بولىدۇ.

7. كۆكرەكتىكى سانجىققا 1.5 گرامدىن 3 گرامغىچە ھەك سۈتىنى ئېلىپ، ئېرىتىپ لاتىغا سۈۋاپ ئاغرىق جايغا تېڭىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىپ، سۈنەك شۇمۇرۇلۇشىنى تېزلىتىدۇ.

8. چىلان 6 دانە، ئاق لەيلى گۈلى 60 گرام، بىنەپشە 15 گرام، سىپتان 20 دانە، ئەينۈلا 4 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم 6 گرام، فلۇس خىيارشەنبەر 30 گرام. بۇلارنى چالا سوقۇپ، 1000 گرام قاياناق سۇغا چىلاپ، ئوبدان تاتقىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ سۈيىگە بىر سەر گۈل يېغى ئىلەشتۇرۇپ

ھۆقنە قىلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، زاتىلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

9. قان تۈكۈرۈش

قان تۈكۈرۈش ئەرەبچە «نەفسۇددەم»، خەنزۇچە كاشۇ (咯血)، لاتىنچە «ھېموپتىزىس» (hemoptysis) دېيىلىدۇ. نەپەس يوللىرىدىن قان چىقىش قان تۈكۈرۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، ھەزىم قىلىش يوللىرىدىن قان چىقىش ئادەتتە قان قۇسۇش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنى ئەلۋەتتە ئېنىق پەرق ئېتىش لازىم. قان تۈكۈرۈش بىلەن قان قۇسۇشنى تۆۋەندىكى ئەھۋاللارغا ئاساسەن پەرق ئېتىش مۇمكىن:

	قان تۈكۈرۈشتە	قان قۇسۇشتا
1.	قان يۆتەل بىلەن بىللە چىقىدۇ.	قان قۇسۇش بىلەن چىقىدۇ.
2.	قانىنىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل بولىدۇ.	قىزىل ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ.
3.	كۆپۈك ئارىلاش چىقىدۇ.	كۆپۈكسىز بولىدۇ.
4.	بەلغەم ئارىلاش بولىدۇ.	تاماق ماددىلىرى ئارىلاش چىقىدۇ.

5.	قان تۆكۈرگەندىن كېيىن بىرقانچە كۈنگىچە بەلغەمدە قارامتۇل پارچىلار چىقىپ تۇرىدۇ.	قانلىق بەلغەم بولمايدۇ.
6.	ئەگەر قانىنى يۇتمىگەن بولسا تەرەتتە قارا كېلىدۇ.	دائىم تەرەت قارا كېلىدۇ.
7.	ئۆتمۈشتە نەپەس يوللىرى ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ.	ئۆتمۈشتە ئاشقازان ئۇچەيىدە كېسەل بولىدۇ.

سەۋەبى:

قان تۆكۈرۈشنىڭ سەۋەبلىرى نۇرغۇن، تۆۋەندە ئۇلاردىن ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىرىنى بايان قىلىمىز:

ئۆپكە كېسەللىكلىرىدىن: ئۆپكە سىلى، كۆكرەك پەردە يالليۇغى، ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى، ئۆپكە قۇرت كېسەللىرى.

كاناي، شاخچە كاناي كېسەللىرىدىن: شاخچە كاناي كېڭىيىپ كېتىش، شاخچە كاناي ئىچكى پەردە سىلى، شاخچە كاناي سەرتانى (راكى)، شاخچە كاناي ۋەرەمى.

يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىرىدىن: يۇرەك قاپقاقلىرى تارىيىش، چوڭ قىزىل تومۇر كېڭەيمە ئۆسمىسى، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئۆپكە سۇددىلىرى، بۇلاردىن باشقا قانىنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر.

يۇقىرىقىلاردا يۆتەل بىلەن ئازراق قانلىق بەلغەم تاشلاشتىن تاكى ئېغىز تولدۇرۇپ بىرقانچە يۇز گرامغىچە قان تۆكۈرۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

قان تۆكۈرۈشنىڭ سەۋەبى يۇقىرىقىدەك كۆپ بولغانلىقتىن، قان تۆكۈرۈش مۇستەقىل كېسەللىكلا ئەمەس، بەلكى مۇھىم كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ جىددىي تەدبىر قوللىنىپ قانىنى توختىتىش لازىم. چۈنكى بەزىدە قان تۆكۈرۈش كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. ئەڭ مۇھىمى قان تۆكۈرگەندىن كېيىن ئاندىن كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىغا ئېغىر تەسىر يېتىپ، غەم - ئەندىشىسى كۈچىيىپ كېتىدۇ.

قان تۆكۈرگەن كىشىلەر يولۇققاندا تېڭىپ هودۇقماسلىقى سەۋرچانلىق بىلەن قان تۆكۈرۈشنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش لازىم. تېڭىپ هودۇققانسېرى كېسەل كىشىلەر تەشۋىشلىنىپ قان كۆپرەك چىقىدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ.

داۋاسى: باشقا دورىلارنى ئىشلەپ چىققۇچە ئاغرىق كىشىنى مۇۋاپىق ئورۇندا ياتقۇزۇش، ئاز - ئازدىن بىرقانچە پارچە مۇز يۇتقۇزۇش، بىر - ئىككى قوشۇق تۇز سۇيى ئىچكۈزۈۋېتىش كېرەك.

1. ئارچا يوپۇرمىقىدىن بىر چاڭگالنى قارايغىچە قورۇپ سوقۇپ، كۈنده 3 ~ 4 قېتىم شوۋنگۈروچ بىلەن ئىچكۈزۈلسە قان توختايدۇ (بۇ چارىنى مەيد، ئۇچەي قاناشلارغىمۇ ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

2. تۇخۇمەك گۈلىدىن 45 گرامنى قارايغىچە قورۇپ، تالقانلاپ هەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامدىن كاپ ئەتتۇرۇش لازىم.

3. توزغاقنى تۆمۇر قاچىغا سېلىپ كۆيدۇرۇپ، ئۈنىڭ گۈلىدىن 9 دىن 15 گرامنى سوۋۇغان قاينات سۇغا چېلىپ ئىچكۈزۈلسە توختايدۇ.

4. زەمچىدىن 24 گرام، كات ھىندىدىن 30 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، شېشىگە قاچىلاپ قويۇپ، قاناشنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 .0گرامدىن9 .0 گرامغىچە سوغۇق قاينات سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

5. سۆئلەپتىن 30 گرامنى تالقانلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن قاينات سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

6. سۆئلەپ، ئىلى سورۇنجانى (سوغىگۈل)، چۈژگۈن قوناقتىن 60 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم بېرىش مۇمكىن.

بۇلاردىن تاشقىرى ئۆپكە سىل كېسىلىدە قان تۈكۈرگەندە قانىنى توختىتىش ئۈچۈن كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى تاللاپ قوللىنىش كېرەك (ئۆپكە سىلى ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

7. ئەگەر قان چىش سىلىكىدىن چىققان بولسا، يۇلغۇن داۋاسى، ئانار پوستى ۋە شاتۇتنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. غورا سۈيىدە غار ـ غار قىلسىمۇ بولىدۇ.

8. قان ئۆپكىدىن كەلگەن بولسا، كۆيدۈرۈلگەن گەج 30 گرام، گىلى ئەرەمىنى 15 گرام، ئەرەب يېلىمى 25 گرام، نىشاستە 15 گرام، گۈلنار (ئانارگۈلى) 15 گرام، خۇنسىياۋشان 15 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرنىسىدە خېمىر قىلىپ، توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم بىر دانىدىن يەيدۇ. ئەنجىبار شەربىتى بېرىش پايدىلىق.

10. ئۆپكە سەرتانى

ئۆپكە سەرتانى (راكى) ئەرەبچە «سەرتانى رىيە»،

خەنزۇچە «فېيئەي» (肺癌)، لاتىنچە «كانسېر پۇلمونوم» (cancer pulmonum) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئۆز توقۇلمىسىدا سەرتان ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. تولاراق شاخ كاناي ئىچىدىكى پەردىسىدە ۋە ئۆپكە ئىچىدىكى ئۇششاق شاخچە كانايلاردا بولىدۇ.

سەۋەبى:

راكنىڭ ھەممىسىنىڭ سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. قەدىمكى ھۆكۈمالار سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن، سەۋدا ماددىسى ۋە قان ماددىسىنىڭ كۆپۈشىدىن بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ. ئۆپكە ھەر خىل ھاۋانى نەپەسكە ئېلىپ غىدىقلىنىشى مۇمكىن بولغانلىقتىن، تۈرلۈك غىدىقلىغۇچى بۇخاراتلارنىڭ، چاڭ ـ توزانلارنىڭ ھاۋا بىلەن نەپەس يوللىرىغا كىرىشى، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش ئۆپكە راكنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئۆپكىدىكى كونا كېسەللىكلەر مەسىلەن: كونا ئۆپكە يالىلۇغى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكىنىڭ راكقا ئايلىنىش ئېھتىمالى چوڭ. بەزىدە كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئۆپكىدىكى كونا كاۋاكتىن راك كېلىپ چىقىدۇ. راك شاخ كاناينىڭ ئۆپكىگە كىرىش جايىدا (ئۆپكە دەرۋازىسىدا)، ئۆپكە بۆلەكچىلىرىنىڭ سىرتقى تېرىسىدە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامىتى:

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇپ قالغانلىقىنى ئۇزاققىچە بىلگىلى بولمايدۇ. چۈنكى كېسەل كىشىدە ھېچقانداق بەلگىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. بۇ كېسەل تولاراق 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە يۈز بېرىپ، مەلۇم مەزگىلگە كەلگەندە تۇيۇقسىز قېقىلىپ يۆتەل

لىش، ھاسىراش، كۆكسى قادىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ قان تۈكۈرۈش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ. يۆتەلگە قىلىنغان دورىلار دېگۈدەك كار قىلماي كېسەل كىشى بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ، ئىشتىھاسى تۈتۈلىدۇ، تېنى ئاجىزلاپ كەمقانلىشىپ بارىدۇ. بەزىدە ئۆپكىدىكى راك ئۆسمىسى جاراھەتكە ئايلىنىپ سېسىق يىرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۆپكىنىڭ باشقا كېسەللىرىدىكى ئالامەتلەرگە ئوخشاپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇزاققىچە باشقا كېسەللىكلەردىن گۇمانلىنىپ ۋاقىت ئۆتۈپ كېتىدۇ. شۇڭا 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە سەۋەبى ئېنىق بولمىغان، دورا ئاسان مەنپەئەت قىلمىغان يۆتەل، دات رەڭ بەلغەم، توساتتىن ئورۇقلاش يۈز بەرسە ھەمىدىن ئاۋۋال ئۆپكە سەرتانىدىن گۇمان قىلىپ، دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تەكشۈرۈش زۆرۈر. بۈنداقتا سەرتانىنى بالىدۇراق تونۇپ ئۆز ۋاقتىدا داۋالاشقا كىرىشىش ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغۇلىدۇ.

داۋاسى:

ئۆپكە راكى ئاسان تونۇغىلى بولمايدىغان، كېسەللىك تارالغاندا ئاللىقاچان 2-، 3- دەۋرلىرىگە ئۆتۈپ، باشقا ئەزالار (ئادەتتە ئۆپكىدىن يىراق بولغان ئەزا ياكى توقۇلمىلار) غا كۆچۈپ بارىدىغان كېسەللىك بولغانلىقى ئۈچۈن، كېسەللەرنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قېلىش مەقسىتىدە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئىمكان دائىرىسىدا دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ ئۆسمىنى كېسىپ تاشلىنىدۇ. لېكىن قەدىمدىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئوق يىلان مەجۇنى (مەجۇنى ماري ئەفئا) بىلەن داۋالىغانلىق تەجرىبىسى بار. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان ئىنچىكە چىپار يىلان (خەنزۇچە بەيخۇاشى) بىلەن ھەر خىل سەرتانلارنى داۋالاپ كۆزگە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم قازىنىلدى (سەرتانىنى داۋالاش ماۋزۇسىغا قارالسۇن). بۇ ئۇسۇلنى تېخىمۇ چوڭقۇرراق تەتقىق قىلىش، بارغانسېرى تاكامۇللاشتۇرۇپ كېڭەيتىشكە ئېھتىياجلىق، بىزنىڭ كۆزىتىشىمىزگە قارىغاندا، يىلان بىلەن داۋالانغان كېسەللەرنىڭ ئىشتىھاسى ئېچىلىپ، ئۆزىگە بىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى دەرىجىدە يېنىكلەتتى، كېسەل كىشىلەر تاماقنى كىرىشىپ سەمرىدى، روھىي كەيپىياتى ياخشىلاندى. ئايرىم كېسەللەرنى دوختۇرخانىلاردا ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن قايتا تەكشۈرۈلگەندە، سەرتان ئۆسمىسى تېخى مەۋجۇت بولسىمۇ، تەرەققىياتى چەكلەنگەنلىكى ئېنىقلاندى.

11. كۆكيۆتەل

كۆكيۆتەل قەدىمكى كىتابلاردا «سۇئالى دىكى» (خوراز قىچارغاندەك چىقىدىغان يۆتەل) دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچە يۈز كۈنلۈك يۆتەل «بەيرىكې» (百日咳)، لاتىنچىمۇ خۇددى شۇ مەنادا «پېرتۇسىس» (pertussis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

كۆكيۆتەل بالىلاردا بولىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قەدىمكى تېۋىپلار كۆكيۆتەلنى باشقىلارغا يۇقۇپ، تارقىلىپ، كېتىدىغان يۆتەل «سىرفە ۋەبائى ياكى سۇ-

ئالى ۋەبائى» دەپ ئاتاش بىلەن ئۇنىڭ بىر خىل ئوفۇنەت ئارقىلىق باشقىلارغا يۇقۇشتىن پەيدا بولىدىغانلىقىنى تەسۋىرلىگەن؛ ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بۇ تەسەۋۋۇرنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلىدى.

بۇ كېسەللىك تولاراق 2 ~ 8 ياشلىق بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. قىش ۋە باھار پەسللىرىدە تارقالما ھالدا پەيدا بولىدۇ. لېكىن بالىلار كۆپ بولغان يەسلى، باغچا ۋە چوڭ قورۇلاردا تېزلىكتە نۇرغۇن بالىلارغا بىر - بىرىدىن يۇقۇپ تارقىلىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى:

كۆكيۆتەلنىڭ باشلىنىشى خۇددى تۇمۇقاش، زۇكامغا ئوخشاش بولۇپ، كېسەل بالا سەل قىزىيدۇ. كۆزى، بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ. قۇرۇق يۆتىلىدۇ. بىرقانچە كۈندە زۇكام ئالامەتلىرى يېنىكلىشىپ بالا ئوڭلانغاندەك بولسىمۇ، ئەمما يۆتەل بارغانسېرى كۈچىيىدۇ، بۇ دەۋر تەخمىنەن 7 ~ 10 كۈن داۋاملىشىدۇ. ئاندىن كېيىن يۆتەل ئارىلاپ - ئارىلاپ تۇتماستىن، بەلكى تۇتاقلىق ھالدىكى بوغۇچى (تەشەننۇجلۇق) يۆتەل تۇسىنى ئېلىپ، ھەر قېتىم تۇتاندا ئۇدا نەچچە ئون تىنىقىچە داۋاملىشىدۇ، تىنىق بىلەن ھاۋا كىرگەن ئەمما چىقالمىغاچقا، بالىنىڭ يۈزلىرى قىزىرىپ، كۆزى، ئاغزى - بۇرنىدىن سۇ، شالۋاق ئاقىدۇ، تىلى سىرتقا ساڭگىلاپ چىقىپ قالىدۇ، بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ، چېكە تومۇرلىرى كۆپۈپ چىقىدۇ، بەزى بالىلار چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىۋېتىشى مۇمكىن. ماغدۇرسىزلىنىپ قاتتىق ئازابلىنىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا كۆپ مىقدارىدا شىلىمشىق سۈيۇقلۇق تۆكۈرگەندىن كېيىن، كۈچەپ نەپەس ئېلىش بىلەن خۇددى خوراز قىچارغاندەك ئالاھىدە بىر ئاۋاز چىقىرىپ تىنىقى ئىچىگە چۈشىدۇ، بەزىدە بالىلار ئەمگەن سۈتى، يېگەن تاماقلىرىنى قۇسۇۋېتىدۇ. بەك ئازابلىنىپ كەتكەنلىكتىن، تىنىق ئىچىگە كىرگەندىن كېيىنمۇ ئاغرىق بالا ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىش ياكى ئولتۇرۇپ قېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. مۇشۇنداق يۆتەل تۇتۇش بىر كېچە - كۈندۈزدە 10 نەچچە قېتىمغا ھەتتا 30 ~ 40 قېتىمغا يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. يۆتەلنىڭ تۇتۇشى قاتتىق ۋارقىراش، غىدىقلىغۇچى تاماقلارنى بېرىش، ئىس، چاڭ، بۇسلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك خاپىلىق، خۇشلۇق، ھاياجانلىنىشلار تۈپەيلىدىن بولۇشمۇ ئېھتىمال. شۇڭا ئاغرىق بالىنى تېرىكتۈرمەسلىك، سىلكىشلىمەسلىك، ھاياجانلاندۇرماسلىق زۆرۈر، تېنى ساغلام، يېشى چوڭراق بالىلار يۆتىلىپ بولغاندىن كېيىن ئادەتتىكىدەك ئويناۋېرىدۇ، قىزىمايدۇ. ئاغرىق بالىنىڭ يېشى كىچىك، ئۆزۈقلىنىشى ناچار بولسا تېخمۇ ئورۇقلاپ روھىي چۈشكۈنلىشىدۇ - دە، يۆتەلدىن كېيىن تۇتاقلىق، تۇنجۇقۇش ھادىسىسى يۈز بېرىپ، يۈز - كۆزلىرى كۆكىرىپ ئارقىدىن تاتىرىپ كېتىدۇ، پات - پات بەدەنلىرى تارتىشىپ دىڭلىنىپ كېتىدۇ؛ بۇ خىل تۇتاقلىق يۆتەل تەخمىنەن 5 ~ 6 ھەپتە، ھەتتا 3 ئاي داۋاملىشىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇ «يۈز كۈنلۈك يۆتەل» دېگەن نامنى ئالغان، ئەمما ۋاقتىدا توغرا داۋالاپ، ياخشى پەرۋىش قىلىنسا كېسەللىك جەريانى ئانچە ئۇزاققا بارمايدۇ.

كۆكيۆتەل بالىلارنى ئازابلايدىغان كېسەللىك بولۇپلا قالمىغاچقا، بالىنىڭ ئاتا - ئانىسى ۋە ئۇنىڭغا قارايدىغان باشقا كىشىلەر ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك.

1. يۆتەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش

(1) كېسەل بالىنى ئايرىم ئۆيدە ياتقۇزۇش، ئۆينى ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، ئۆينى ئىسسىق ساقلاش، ئۆينى ھەر كۈنى ئىسسىق سۇ بىلەن سۈرتۈپ تازى

ماي، بەلكى ئۇنىڭدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ئېغىر يۆتىلىش بولىدىغانلىقى تۇپەيلىدىن، ھەر خىل قوشۇمچە كېسەللىكلەر يۈز بېرىشىمۇ مۇمكىن. زاتىل قوشۇلۇپ قېلىش ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل ئاسارەتتىن ئىبارەت بولۇپ، يۆتەلدىن تاشقىرى يۇقىرى قىزىتما، ھاسىراشمۇ قوشۇلۇپ قالىدۇ. شىددەتلىك يۆتەل تۇپەيلىدىن ئىنچىكە قىل قان تومۇرلار ئۈزۈلۈپ قاناش كېلىپ چىقىدۇ. قاناشنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى كۆز ئېقىغا چېكىتتەك قان چۈشۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆز ئەتراپىنىڭ تېرىسىدە قان قايغان نۇقتىلارمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇرۇن قانىشى، مېڭىگە قان چۈشۈشمۇ مۇمكىن. تىل ئاستىدىكى تىل باغلىمى ئۇدۇل چىشقا سۈركىلىپ قېلىپ زېدىلىنىدۇ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن بولغانلىقتىن، تاماق يېيىش ئازايغاچقا، ئۇنىڭ ئۇستىگە قۇسۇۋەتكەچكە بالىنىڭ ئوزۇقلىنىشى زور تەسىرگە ئۇچراپ، ئورۇقلاپ تاتىرىپ كېتىدۇ. ئەسلىدە ئۆپكە سىلى بار بالا بولسا، كۆكيۆتەل ئاغرىغاندىن كېيىن كېسەللىك نۇقتىلىرى كېڭىيىپ كېتىش خەۋپى بار. شۇ سەۋەبتىن تېرىقتەك تارقالغان ئۆپكە سىلى ۋە سىل مەنبەلىك سەرسام كېسىلى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئەگەر يۇقىرىقىدەك قوشۇمچە كېسەللىكلەر بولمىسا، يۆتەل بىرقانچە ھەپتىدە تەدرىجىي يېنىكلەپ، تۇنىقاقلىق يۆتەل تۇتۇشمۇ بارغانسېرى ئازىيىپ، ھەر قېتىم تۇتۇش ۋاقتىمۇ قىسقىراپ پەيدىنپەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

كۆكيۆتەلنى تونۇش تەس ئەمەس، ئەمما بالىلار خاتالىشىپ پۇرچاق يېكى باشقا نەرسىلەرنى يۇتۇۋالسىمۇ تۇنىقاقلىق يۆتەل يۈز

بېرىدۇ. ئەمما ئۇنداقتا خورازدەك قىچارغان ئاۋاز چىقمايدۇ.

داۋاسى:

كۆكيۆتەل ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولغىنى ئۈچۈن، ئاغرىق بالىنى دەرھال تىنچ، ھاۋالىق ئۆيدە، پاكىز ئورۇندا ياتقۇزۇپ، باشقا بالىلارنى يېقىن يولاتماسلىق كېرەك. چۈنكى ئاغرىقنىڭ يۆتىلى ئارقىلىق ھاۋاغا چىققان جاراسىم (مىكروب) لىق ھاۋا ساق بالىلارغىمۇ كېسەل يۇقتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك بالىنىڭ قاچا ـ قۇچا، ئويۇنچۇقلىرىنىمۇ ئايرىم قىلىش كېرەك. كېسەل بالىغا ئاچچىق ـ چۈچۈك، سوغۇق، يىرىك تاماقلارنى بەرمەي، ئوڭاي سىڭىدىغان، قۇۋۋەت بولىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: سۈت، توخۇ گۆشى، يىلىتقان تۇخۇم بېرىش پايدىلىق. يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك كېسەل بالىنى خاپا قىلماسلىق شەرت. يۆتەل تۇتۇشقا سەۋەبچى بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بالا ياتقان ئۆينى چاڭ ـ توزان، ئىس، ياغ بۇسلىرىدىن خالىي قىلىش لازىم.

دورىلاردىن بەلغەم بوشىتىدىغان، نەپەس يوللىرىدىكى تارتىشىش (تەشەننۇج) نى يۇمشىتىپ، يۆتەلنى ئازايتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك، يۆتەلنى پۈتۈنلەي توختىتۇۋېتىشىكىمۇ بولمايدۇ.

1. تاتلىق بادام مېغىزى 5 دانە، قارىمۇچ 3 گرام، ناۋات 9 گرام، مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا 3 گرام يېگۈزۈش كېرەك.

2. بىنەپشە 6 گرام، پىرسىياشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، زۇپا، گاۋزىبان، بېھى ئۇرۇقى 4.5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 1.7 گرام. يۇقىرىدىكى دورىلارنى بىر پىيالە قايناق

سۇدا دۇملەپ قويۇپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر، ناۋاتتىن ئازراق ياكى 15 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، ئىلمان هالدا 3 ـ 4 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

3. زەمچە، غولپىياز، هۆل زەنجۈىل (ياكى سۇدا قايناتىپ يۇمشاتقان قۇرۇق زەنجۈىل — ئاق چەشكە) دىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، داكىغا يۆگەپ، تۆش سۆڭىكىنى بويلاپ كۆكرەككە كۇندە بىرقانچە قېتىم سۈرتۈش لازىم.

4. بىر دانە ئامۇتنى يېرىپ، ئىچىنى تازىلاپ، ئىچىگە 0.3 ~ 0.6 گرام چاكاندىنى قاچىلاپ، ئامۇتنى يىپ بىلەن باغلاپ، قاچىغا سېلىپ قاسقاندا هورداپ پىشۇرۇپ، چاكاندىنى ئېلىپ تاشلاپ ئامۇتنى يېگۈزۈپ، سۇيى ئىچكۈزۈلسە، نەپەس يولىدىكى تەشەننۇج بوشاپ، بەلغەم يۇمشاپ يۆتەل پەسەيىدۇ.

5. سامساق مەجۇنىدىن بالىنىڭ يېشىغا قاراپ مىقدارىنى بەلگىلەپ بىرىلسە يۆتەلنى پەسەيتىپ، قوشۇمچە كېسەللەر يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (130 ـ نۇسخا).

6. يېقىنقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ئەگەر بالا چوڭراق بولۇپ گەپ ئۇقىدىغان بولسا، يېرىم باش سۆسۈن پوستلاق سامساقنى سوقۇپ شېشىگە قاچىلاپ، بالىغا داۋاملىق سامساقنىڭ پۇرىقىنى ئىچىگە تارتىشقا بۇيرۇسا ئوبدان داۋالاش ئۇنۇم بېرىدۇ.

7. سۆسۈن پوستلاق سامساقتىن 2 ~ 3 باشنى ئاقلاپ، سوقۇپ كۇرۇشكىغا سېلىپ، بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن قايناتىپ، سۈزۈپ كىچىك بوۋاقلارغا 3 ~ 4 كۇندە، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 2 ~ 3 كۇندە ئىچكۈزۈپ تاماملاش كېرەك؛ بۇ چارىنى زېرىكمەي داۋاملاشتۇرۇلسا جەزمەن ئۇنۇم بېرىدۇ.

8. توخۇ ئۆتىدىن بىرنى ئېلىپ، 30 گرام شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ باراۋەر 4 كە بۆلۈپ، 2 كۇندە ئىچكۈزۈپ تۇگىتىش كېرەك.

9. قوي ئۆتىدىن بىر دانىنى ئېلىپ، شېكەر قوشۇپ، بىر ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 18 كۇندە، 1 ~ 2 ياشلىق بالىلارغا 12 كۇندە، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 6 كۇندە، هەر كۇنى 2 ~ 3 قېتىمدىن ئىچكۈزۈپ تۇگىتىش مۇمكىن. توخۇ، قوي ئۆتلىرى تېپىلمىسا كالا ئۆتىدىن 10 گرام ئېلىپ، قوي ئۆتىنى ئىچكۈزگەن ئۇسۇلدا ئىچكۈزۈش لازىم.

10. ئاچچىق ئانارنى هۆل لاتىغا ئوراپ، نانىنى قومۇرۇۋالغان تونۇرغا سېلىپ ئىسسىتىپ، ئاندىن سۇيىنى سقىپ 6 گرامدىن 3 ~ 4 قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

11. گاۋزىبان ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

12. بىر دانە قۇشقاچنى يۇڭداپ، ئىچىنى تازىلاپ، 15 گرام ناۋات بىلەن كۇرۇشكىغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ قايناتىپ، پىشقاندىن كېيىن گۆشىنى يېگۈزۈپ سۇيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك؛ بۇ چارىنى كۇندە بىر قېتىمدىن بىرقانچە كۇن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

يەتتىنچى باب
يۈرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى

يۈرەك كۆكرەك بوشلۇقىغا جايلىشقان ئوڭ - سول ئىككى ئۆپكە قانتى ئارىلىقىغا جايلاشقان بولۇپ، 2/3 قىسمى كۆكرەكنىڭ سول تەرىپىدە، 1/3 قىسمى كۆكرەكنىڭ ئوڭ تەرىپىدە، ئالدىدا تۆش سۆڭىكى، ئارقىسىدا كۆكرەك ئومۇرتقىسى بار. يۈرەكنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى شۇ ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ مۇشتۇمى چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئېغىرلىقى تەخمىنەن 260 گرام كېلىدۇ.

يۈرەك — يۈرەك مۇسكۇلىدىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، ئىچكى يۈزىنى ئىچكى پەردىسى، سىرتقى يۈزىنى يۈرەك ئورىغۇچى پەردىسى ئوراپ تۇرىدۇ. يۈرەك ئورىغۇچى پەردە ئەزا قەۋەت بىلەن دىۋات قەۋەتكە ئايرىلىپ، ئىنتايىن تار بوشلۇق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ بوشلۇقتا ئاز مىقداردا سۈيۇقلۇق بولۇپ، يۈرەك سوققاندىكى سۈركىلىشنى ئازايتىدۇ. يۈرەك ئوڭ - سول ئىككى قىسمىغا بۆلۈنۈپ، ئوڭ دالانچە، سول داۋالانچە، ئوڭ قېرىنچە، سول قېرىنچىدىن ئىبارەت تۆت بوشلۇققا بۆلىنىدۇ. يەنى يۇقىرىدىكى بوشلۇقلار يۈرەك سول - ئوڭ دالانچە بوشلۇقى، تۆۋەندىكى ئىككى بوشلۇق بولسا، يۈرەك سول - ئوڭ قېرىنچە بوشلۇقى دەپ ئاتىلىدۇ، يۈرەك دالانچىلىرى ۋېنا تومۇرغا تۇتىشىدۇ. يۈرەك سول دالانچىسى ئۆپكە ۋېناغا، ئوڭ دالانچىسى يۇقىرى، تۆۋەن كاۋاك ۋېنىباغا تۇتىشىدۇ، يۈرەك قېرىنچىسى

ئارتېرىيە تومۇرغا تۇتىشىدۇ. سول قېرىنچىسى ئاساسىي قىزىل تومۇرغا، يۈرەك ئوڭ قېرىنچىسى ئۆپكە ئارتېرىيىگە تۇتىشىدۇ. يۈرەك توختىماستىن ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق قاننى قان تومۇرلار ئىچىدە ئايلاندۇرۇپ، پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا، توقۇلمىلارنى (ھۈجەيرىلەرگىچە) قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

1. يۈرەك ئاجىزلىقى

يۈرەك ئاجىزلىقى ئەرەبچە «زەئفى قەلب»، خەنزۇچە «شىن لى شۈەي جي» (心力衰竭)، ئىنگلىزچە «خېرت فېيلۇر» (hearf failure) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى:

يۈرەكنىڭ ئۆزىدە ھېچقانداق جىسمانىي تۈزۈلۈش جەھەتتىكى (ئۇزۇنى - ئورگانىك) ئۆزگىرىش سادىر بولماي، پەقەت خىلىتلارنىڭ ساددە (سازەج) بۇزۇلۇشى، روھىي تەسىرات، ئەسەب، روھنىڭ چارچىشى، ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە باشقا تەسىراتلار تۈپەيلىدىن يۈرەك ئاجىزلايدۇ. مەلۇمكى، يۈرەك كېچە - كۈندۈز تىنماي ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان «ناسوس» بولۇپ، ئۇنىڭ ھەر قېتىملىق قىسقىرىشى پۈتۈن بەدەندىن يۈرەككە قايتىپ كەلگەن قاننى سقىپ چىقىرىپ، قاننى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ، توقۇلمىلارنىڭ ئېھتىياجىنى قامداپ تۇرىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەر گۆشلىرىنىڭ قىسقىراش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرسا، بارلىق توقۇلمىلارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىشىگە ۋە كۆك تومۇر قېنىنىڭ يۈرەككە قايتىپ كېلىشىگە

تەسىر يېتىدۇ. كۆك تومۇردا قان كۆپ يىغىلىپ قېلىشنى تېببىي تىلدا «قان تولۇش» (ئىمتىلائى دەم) دەپ ئېيتىلىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن پەيدا بولغان يۇرەك زەئىپلىكنى «قان تولۇشلۇق يۇرەك ئاجىزلىقى» (زەئىپ قەلبى ئىمتىلائى) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇرەك زەئىپلەشتۈرگۈچ سەۋەبى نۇرغۇن، شۇنىڭدەك كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىشىمۇ ئاستا ياكى ئۆتكۈر بولىدۇ. بىراق ئادەتتە قان تولۇشتىن بولغان يۇرەك ئاجىزلىقى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

مەيلى قايسى خىلدىكى يۇرەك كېسىلى بولمىسۇن، ھەممىسىمۇ يۇرەك ئاجىزلىقى ھاسىل بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئاساسىي سەۋەبى يۇرەك گۆشىنىڭ ۋەزىپىسى ئۇزۇنغىچە ئېغىرلىشىپ كېتىپ ئۇنىڭ زىيادە چارچىشىدىن ياكى يۇرەك گۆشىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ناچارلىشىشتىن ئىبارەت بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىشىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى يۇرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى دائىم دېگۈدەك سول يۇرەك قېرىنچىسى ئاجىزلىشىشتىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇ، قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسىلىدە، ئاساسىي قىزىل تومۇر قاپقاقلىرى تارايغان ياكى تولۇق يېپىلماس بولۇپ قالغاندا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سول يۇرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندىن كېيىن ئۆپكىدىكى قان يۇرەككە قايتىپ كەلگەندە بەلگىلىك قارشىلىققا يولۇقۇپ، ئۆپكە قان ئايلىنىشىنىڭ بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ ـ دە، ئوڭ يۇرەك قېرىنچىسىنىڭ يۈكىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، تېزلىكتە ئۇمۇ ئاجىزلايدۇ. سول يۇرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندا، يېنىك دەۋرىدە ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا ئازراق ھاسىراپ دېمى سىقىدۇ، دەم ئالغاندا تۈزۈلىدۇ. ئېغىرلاشقاندا كېسەل كىشى دەم ئېلىۋاتقاندىمۇ دېمى سىقىلىق ھېس قىلىدۇ، ئوڭدا ياتقاندا ياكى كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ ئىپادىلىنىدۇ. دەم سىقىش تۈتقاقلىق بولۇپ، خۇددى زىققە كېسىلىگە ئوخشايدۇ. بۇنداق كېسەلنى «يۇرەك مەنبەلىك زىققە» (زەيقىنە پەس قەلبى) دېيىلىدۇ.

ئەگەر سول قېرىنچىنىڭ ئاجىزلىقى تېزرەك باشلانسا، دەرھاللا ئۆپكىدە سۇلۇق ئىششىق يۇز بېرىپ، نەپەس ئېلىش ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىدۇ ۋە كۆكىرىش كۆرۈلىدۇ. يۆتەل كۆچىيىدۇ. ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىدۇ. ئۆپكىدىن خىرىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالانمىسا كېسەل كىشىدە ئېغىر ھوشسىزلىق يۇز بېرىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئوڭ يۇرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندا (بۇنىڭدىن ئاۋۋال سول قېرىنچە ئاللىقاچان ئاجىزلىشىپ قالغان بولىدۇ) دەم سىقىپ ھاسىراش ئاساسىي ئالامەتتۇر. ئاندىن پۇتۇن بەدەندە قان ئايلىنىش سۇسلاشقانلىق ئىپادىلىرى بولۇپ، پۇتۇن بەدەن، خۇسۇسەن بەلنىڭ تۆۋىنىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى لەھمى) يۇز بېرىدۇ، جىگەر يوغىنايدۇ، بويۇن كۆك تومۇرى پۇلتىيىپ چىقىدۇ. ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

ئەمما تەشخىس قىلىشتا سول قېرىنچە ئاجىزلىشىشنى نەپەس قىيىنلىشىشقا سەۋەبچى بولىدىغان ئۆپكە كېسەللىرىدىن، مەسىلەن: شاخچە كاناي زىققىسىدىن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئوڭ يۇرەك ئاجىزلىشىشنى بولسا يۇرەك ۋەرەمى، جىگەر قېتىشقا ئوخشاش پۇتۇن بەدەننى ئىششىتىدىغان

كېسەللەردىن پەرق ئېتىش كېرەك.

داڭلىق ئالىم ئىبنىسىنا ئۆزىنىڭ «ئەلقانۇن» كىتابىدا يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئۇلارنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ مۇنداق 3 تۈركۈمگە بۆلگەن. كېيىنكى ئالىملارمۇ تەجرىبىلەر ئاساسىدا ئىبنىسىنانىڭ شۇ پىكرى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ئىكەنلىكىنى تەستىقلىغان. پايدىلىق ئۇچۇن تۆۋەندە ئۇلارنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

«يۈرەككە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن مۆتىدىلىككە يېقىنلىرى: ياقۇت، قارا مارجان، فىرۇزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گاۋزىبان.

ئىسسىقلىرى: دۇرۇنەج، پارپا، ئىپار، ئەنجۇر، بوزبۇغا، يىپەك، زەپەر، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قەلەمپۇر ناھايىتى ئاجايىپ دورا. بۇنداق دورىلاردىن ئۇد، پەرەنجىمشكى (تاغ رەيھانى) ۋە ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ۋە ئۇرۇقى، لىمون يوپۇرمىقى، قاقىلە، سازەج ھىندىلەرنى كۆرسىتىش مۇمكىن، قارا ئەندىز ھەم ئاجايىپ دورا.

سوغۇق دورىلار: مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، كاپۇر، سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ئالما، قۇرۇق ۋە ھۆل يۈمغاقسۇت».

ئىبنىسىنا يەنە يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا زەپەرنىڭ رولىنى مۇنداق تەكىتلەيدۇ:

«يۈرەكنى داۋالايدىغان سوغۇق دورىلارغا ئەلۋەتتە زەپەر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك. زەپەر بۇ يەردە مەزكۇر دورىلارغا يولباشلامچىلىق قىلىپ، ئۇلارنى يۈرەكنىڭ كېسەللەنگەن قىسمىغا باشلاپ بارىدۇ، ئاندىن ئۆزى ئۇلاردىن ئايرىلىپ ئەسەب (نېرۋا) ۋە روھنى كۈچلەندۈرگۈچى تەسىر كۆرسىتىپ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ئىشلەتكەندە ئۇلار يۈرەك جەۋھىرىگە ئۆتۈشكە قابىلىيەتلىك ئەمەس» («ئەلقانۇن» ئۆزبېكچە نەشرى 3 ـ كىتاب).

يۇقىرىقىلار قەدىمكى كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن ئاز بىر قىسىم يۈرەك دورىلىرى، ھازىر ئىشلىمىزدىن چىقىدىغان ئاچچىق چېچەك (مازەرىيۇن)، لوپ كەندىرى، يۈرەك ئوتى ۋە شۇنىڭدەك نۇرغۇنلىغان دورا ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشتا ئۇنۇمدار ئىكەنلىكى ئىسپاتلىنىپ، يۈرەك دورىلىرىنىڭ سانى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

ئالامىتى ۋە داۋاسى:

يۈرەكنىڭ زەئىپلىشىشى يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغاچقا، مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ تۈرىگە قاراپ ئالامەتلىرىمۇ پەرقلىق بولىدۇ. داۋالاشتىمۇ شۇ خىل بۇزۇلۇشنىڭ ئۆزىگە خاس داۋالىشى ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. يۈرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا: بۇنداقتا تومۇر ئىتتىك، ئارقىمۇ ئارقا (مۇتەۋاتىر) ئۇرىدۇ، نەپەسلىنىش چوڭ ـ چوڭ، ئۇسسۇلۇق كۆپ بولۇپ، كېسەل كىشى سالقىن ھاۋاغا موھتاجلىق ھېس قىلىدۇ، غەم ـ ئەندىشىگە چۈشۈپ قالىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ. بۇ خىل كېسەللەرگە تۆۋەندىكى دورىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ:

1) قىزىلگۈل 6 گرام، تاباشىر 12 گرام، سېمىزئوت

ئۇرۇقى 9 گرام، ئاق سەندەل 6 گرام، تەرخەمەك مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، قاپاق مېغىزى 15 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاش مۇمكىن بولغانلىرىنى تاسقاپ، زەپەرنى ئىسپىغۇل شىرنىسىدە ئېزىپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى (لوئابى) ۋە ئانار شەربىتىدە دورىلارنى ھۆللەپ، كىچىك تۆگمىدەك توقىچاق (قۇرس) تەييارلاپ، كۇندە بىر داندىن 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

2) شەربىتى خەنگى بېرىش كېرەك. تەركىبى ۋە ياسىلىشى: تاتلىق ئانار سۇيى 1500 گرام، ئاق قەنت 150 گرام، ئانار سۇيىنى سىقىپ، تىندۇرۇپ، سۇزۇك قىسمىغا قەنتنى سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. كۇندە 30 گرامدىن 4 ~ 5 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3) ئالما شەربىتىگە ئاق سەندەل، كاپۇر لارنى گۇلابتا ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى چىلاپ، كېسەل كىشىنىڭ كۆكسىگە قويۇپ بېرىلىدۇ.

4) ئەگەر كۆك تومۇرغا قان بەك تولۇپ كەتكەن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى يەڭگىللەشتۇرۇش زۆرۇر بولسا (مىزاجىدىكى ئۆزگىرىشتە قارشىلىق ئامىلى بولمىسا) قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئومۇمىي بەدەندىكى مىزاج ئۆزگىرىشى بولسا تەمىرى ھىندى، ئەينۇلا سۇلىرى بىلەن ئىخراج قىلىش لازىم.

5) مىزاج ئۆزگىرىشى ئىچكى بەدەن بىلەن بىر تۇتاش بولسا، خىمىرى سەندەل بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئاق سەندەل، گاۋزىبان گۇلى، قىرقىلغان پىلە غوزىكى، بىدىمىشكى، نېلۇپەر، قىزىلگۈل

-ۇل 10.5 گرامدىن، بېھى چېچىكى، ئالما چېچىكى 4.5 گرام، زەپەر 1.5 گرام قەنت 150 گرام، تەييارلاشتا: سەندەلنى قىزىلگۈل گۈلابىدا سۇزۇپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، قىزىلگۈل، بىدىمىشكى (سېرىق سۆگەت چېچىكى) دىن ئەرەق (پار سۇيى) تارتىپ، مەزكۇر ئەرەققە قەنتنى سېلىپ، ئاستا ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ كۇندە 7 گرامدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

6) سەندەل ئەرقى بېرىشمۇ بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، بىدىمىشكى، نېلۇپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئاق سەندەل، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، شاھتەررە، زىرىخ، ئالما چېچىكى، بېھى چېچىكى، ھەر بىرى 45 گرامدىن، بۇلار سوقۇلىدۇ. سەندەلنى 2 كېچە ـ كۇندۇز سۇغا چىلاپ قويۇپ، شۇ سۇ بىلەن ئەرەق قازىنىغا سېلىپ ئەرەق تارتىدۇ، كېسەلنىڭ يېشى ۋە بەدەن قۇۋۇتىگە قاراپ كۇنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن بېرىلىدۇ (كۆتۈرۇشگە قاراپ ھەر قېتىمدا 9 قوشۇققىچە كۆپەيتىش لازىم).

كېسەل كىشىگە سوغۇقلۇق تاماقلارنى بېرىش (تامىقىغا يۇمغاقسوت، ھۆل قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش)، ئالما، ئانار، تەرخەمەك، تاۋۇز سۇلىرىنى ئىچكۇزۇش كېرەك.

2. يۇرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا: تومۇر ئىنچىكە بولۇپ كېچىكىپ سالىدۇ، تەرتىپسىز (مۇختە-

لىپ)، نەپەس ئېلىشى سۇس بولىدۇ، بەدىنى ئاجىزلايدۇ، ھۇرۇنلىشىدۇ، يۈزىنىڭ قىياپىتى نۇرسىزلىنىدۇ. كېسەل كىشى ئادەمدىن قېچىپ يالغۇزلۇقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆڭلى خالايدۇ. چۈنكى ئۇلاردىن راھەتلىنىدۇ، بۇلارنى داۋالاشتا:

1) ئىسسىق تەبىئەتلىك داۋائىمىشكىنىڭ مۇنۇ نۇسخىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: دۇرنەج ئەقرەبى 35 گرام، كەھرىۋا 30 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، زورۇنباد 30 گرام، مارجان 30 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 30 گرام، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن پىلە غوزىسى 18 گرام، سازەج ھىندى 15 گرام، ئوشنە 12 گرام، ئىپار 3 گرام، سۇمبۇل 15 گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل 12 گرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە 15 گرامدىن، ھەسەل 9 گرامدىن قائىدە بويىچە تەييارلاپ، كۈندە سەھەردە بىر قېتىم 3 گرام بېرىلىدۇ.

2) گاۋزىبان شەربىتى بۇ خىل كېسەلگە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ھۆل گاۋزىبان بولسا سقىلغان سۇيىدىن 540 گرام ئېلىپ، 600 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر ھۆل گاۋزىبان تېپىلمىسا، گاۋزىبان يوپۇرمىقىنى گۈلابقا چىلاپ يۇمشىتىپ، قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

3) تۆۋەندىكى خىلدىكى بادرەنجى بۇيا شەربىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى 60 گرامدىن، گاۋزىبان 90 گرام، چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، بەدىيان، بىستىپايەج 21 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى 180 گرام، ئالما سۇيى 669 گرام، دورىلارنى ئالما سۇيىگە چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{1}{3}$ قالغاندا قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ، ھاجەتكە قاراپ بېرىلسە بولىدۇ.

4) سۇمبۇل، دارچىن، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرىكىگە چېپىش پايدىلىق.

5) بۇ تۇردىكى كېسەللەرگە 30 گرامدىن گاۋزىبان ئەرقى، 60 گرام گۈلاب، 60 گرام ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ بېرىپ تۇرۇش لازىم.

تامىقىغا كەكلىك، توخۇ، كۆك كەپتەر باچكىسىدىن شورپا قىلىپ، دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش؛ چېيىغا سۇمبۇل، قىزىلگۈللەرنى دەملەپ، ئىپار قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

سوغۇق تاماق، سوغۇقلۇق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ. تۆۋەندىكى شەربەت ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: ھەسەل 900 گرام، گۈلاب، گاۋزىبان ئەرقى 450 گرامدىن، شاراب، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئۇد ھىندى، زەپەر 9 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىنىدۇ، ھەسەلنى گۈلاب بىلەن بىرلەشتۇرۇپ خالتىغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. $\frac{2}{3}$ ھەسسە قالغاندا سقىپ، كۈندە 3 قېتىم 2 ~ 3 قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

3. يۈرەكنىڭ مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغاندا: يۈرەكتىكى ھۆللۈك كۈندىن كۈنگە ئازىيىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا تەنھا قۇرۇقلۇق يىغىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشى ئورۇقلاشقا باشلايدۇ، تومۇرى قاتتىق ئەمما كىچىك بولىدۇ، بىر تۇتاش سالىدۇ. يۈرەكتىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشكە قورقۇش، غەم ـ ئەندىشە، غەزەپلىنىش، مەيۈسلۈك قاتارلىق روھىي ئاللار (ئۇمۇرى نەفسانى) نىڭ ئۇزاق مۇددەت تەسىر قىلىشى سەۋەبچى بولىدۇ. كېسەل كىشىدە ئۇيقۇسىزلىق، يۆتەلمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنى داۋالاشتا ئەسەب ئاجىزلىقىدا كۆرسىتىلگەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان شەربەتلەر، قاينىتىلار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كۆكرىكىنى يېشىل مەلھەم (قۇرتى ئەھزەر) بىلەن مايلاش كېرەك (ئۇنىڭ تەركىبى: بىنەپشە يېغى، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى، ھۆل ئوسۇڭ سۇلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ). يەنە ئاقمۇچ، بىنەپشە يېغى، ھۆل يۇمغاقسۇت، ھۆل قارا سونالارنى كۆكرەككە چېپىش كېرەك.

تامىقىغا ئارپا سۇيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، ھۆل، سوغۇق نەرسىلەرنى بۇيرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىدە قىزىتما بولمىسا يېڭى ساغمان قوي ياكى كالا سۈتى ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4. يۈرەكنىڭ مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغاندا: يۈرەكتە ھۆللۈك ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىدۇ. شۇڭا يۈرەك قان تومۇرلىرىدا قان قېيىۋېلىپ تومۇر سۇس ۋە كېچىكىپ سالىدۇ،

ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. تومۇرنىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشىغا روھىي ئاللارنىڭ تەسىرى تېز، مەسىلەن: كېسەل كىشى خاپا بولسا يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى دەرھال تېزلىشىپ كېتىدۇ، خۇشلۇق روھىي ئىلھاملار كىشىنى تېزلىكتە ساقايتىپ قويىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرگە بەدەننى سۇيۇقلۇقتىن تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش (تەنقىھ قىلىش)، تامىقىغا ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، ئوزۇقلۇقى مول ئەمما ھۆللۈكى ئاز نەرسىلەرنى بېرىلىدۇ. يۈرەك نەملىكىنى تارتىدىغان، يۈرەكنى قىزىتىدىغان دورىلار (يۈرەكنىڭ سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش قىسمىدىكى دورىلار) ئىشلىتىلىشى كېرەك.

ئومۇمەن يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر، خۇسۇسەن يۈرىكى 2ـ، 3 ـ دەرىجىدە ئاجىزلىغان كېسەللەر تۇزدىن پەرھىز قىلىشى پايدىلىق. ئەگەر زادىلا تاماق ئېغىزغا تېتىمىسا ناھايىتى ئاز تۇز سېلىپ بېرىش كېرەك.

2. يۈرەك قوزغىلىش

يۈرەك قوزغىلىش بىمارنىڭ ئۆزىگە بىلىنىدىغان يۈرەك ئۇيناپ كېتىش ھادىسىسى ۋە شۇ خىل يۈرەك ئۇيناشقا ئەگىشىپ بارلىققا كېلىدىغان يېقىمسىزلىق تۇيغۇسىنىڭ ئومۇمىي نامىدىن ئىبارەتتۇر. يۈرەك قوزغىلىش ئەرەبچە «خەفەقانى قەلب» ياكى «ئىختىلاجى قەلب» دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچە «شىن جى» (心悸)، لاتىنچە «پالپىتاتسىيە» (Palpitatio) دېيىلىدۇ. دوختۇرلار يۈرەك قوزغىلىشىنى بىر خىل مۇستەقىل كېسەللىك

ئەمەس، بەلكى مېڭە ۋە ئەسەب خىزمىتىدىكى ئۆزگىرىشلەر تۈپەيلىدىن يۈرەك قان تومۇر ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش-تىن كېلىپ چىقىدىغان مۇھىم كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن بىرى دەپ قاراپ، ئۇلار يۈرەك قوزغىلىشىنىڭ سەۋەبلىرىنى يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ تەرتىپسىزلىكى، بەك بالدۇر سېلىش، يۈرەك دەھلىزى تىترەش، تۇتاقلىق يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، پوقاق بەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش، كۆپ مىقداردا قان يوقىتىش، ھاياجانلىنىش، يۇقۇملىنىش، ھاراق، تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىشلار بىلەن باغلايدىكەن. قەدىمكى تېبابەت كىتابلىرىدا بولسا، يۈرەك خەۋەقانىنى ئايرىم - ئايرىم سەككىز خىل سەۋەب كەلتۈرۈپ چىقىدىغانلىقى كۆرسىتىلىدۇ. گەرچە ئىزاھلاشتا ئالاھىدە پەرق بارەك كۆرۈنسىمۇ، ئىنچىكىلەپ تەتقىق قىلىپ تەتبىقلىغاندا، ئىبنىسىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى نۇرغۇن ھۆكۈمالارنىڭ بۇ جەھەتتىكى كۆز قاراشلىرىدىمۇ بەلگىلىك ئىلمىي ھەقىقەت بارلىقىنى كۆرۈۋېلىش تەس ئەمەس. شۇڭا دوختۇر كەسپداشلىرىمىزنىڭ ئەتراپلىق تەھلىل - تەتقىق قىلىپ كۆرۈشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

خەۋەقان تۆۋەندىكىچە بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

خەۋەقانىنىڭ بىرىنچى تۈرى: يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز (سا-زەج) ئۆزگىرىشىدىن يۈرەكنىڭ قوزغىلىشى (بۇ ھەقتە يۈرەك ئاجىزلىقى ماۋزۇسىنىڭ داۋالاش قىسمىدا ئالاھىدە توختىلىپ ئۆتتۇق. قايتا تەكرارلىمايمىز، شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن).

يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن باشقا ئەھۋال-لاردا، كېسەل كىشىنىڭ مېڭىسى ۋە يۈرىكىگە ھۆللۈك يەتكۈ-

زۇپ تىنچلاندۇرۇش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇشنى ئاساس قىلىپ داۋالا-ش مۇمكىن. كۆكرەك ساھەسىنى ھەر خىل ياغلار بىلەن ياغلا-ش، پېشانىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاش، سۈت، ئوغلاق، توخۇ، كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشلىرىنى بېرىش؛ ئال-ما، ئانار، ئۈجمە، شاپتۇللارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلدۇ-رۇش؛ دورىلاردىن گاۋزىبان ئەرقى، بادرەنجى بۇيا شەربىتى، سۇمبۇل ئەرقى، گاۋزىبان خېمىرى، ئەبرىشىم شەربىتى ۋە باشقىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

خەۋەقانىنىڭ ئىككىنچى تۈرى: خەۋەقان قانىنىڭ قان تومۇرلارغا پاتماي، قان تومۇرلارغا تولۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ (خە-ۋەقانى ئىمتىلائى). قان تومۇرلار تولۇپ كەتكەچكە يۈرەك قوز-غىلىش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قان كۆپەيگەنلىك، قان تومۇرلارغا قان تولغانلىق كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: بەدەن چىڭقە-لىش، تومۇرلار ئېسىلىپ يوغان بولۇنىش، سۈيدۇك قويۇق ھەم قىزىل كېلىش، بەدەن ئېغىر، ھەرىكەت سۇسلىشىش، باش چىڭقىلىش، باش قېيىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى:

ئىمكانىيەت بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. قانىنى چەپ قول باسلىق تومۇرىدىن ئېلىنسا تېز ئۇنۇم كۆرۈلە-دۇ. قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا چوڭ يوتا تېرىسىنى يېنىك قىلىپ قانلىق لوڭقا قويۇش، دولىنى تىلىپ قانلىق لوڭقا قويۇش مۇمكىن. بۇنداق كېسەللەرگە قۇرسى كاپۇر، بىنەپشە شەربىتى، سەندەل شەربىتى، كاسنە ئەرقى، بەدىمشكى ئەر-

قى، ئارىپىبەدىيان ئەرقى بېرىلسە بولىدۇ. سەندەل، كاپۇرغا ئوخشاش سوغۇقلۇق دورىلارنى گۈلابتا سۈزۈپ، ئېزىپ يۈرەك ئۈدۈلىغا چېپىش، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۈرىتىش كېرەك.

تامىقنىڭ قېتىقىنىڭ سېرىق سۇيى (مائۈلجەبىن)، قارىئۆرۈك سېلىنغان تاماقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىڭ چەلان، تەمىرى ھىندى شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. ئەمما سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بەك زىيادە قوللىنىپ يۈرەكنى ئاجىزلىتىپ قويۇش مۇۋاپىق ئەمەس. ئەگەر سوغۇقلۇق زىيادە بولسا بۇنداق ھاللاردا دورىلارنىڭ، تاماقنىڭ تەركىبىگە ئەھۋالغا قاراپ لاچىندانە، قەلەمپۇر (مىخداچىن)، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، قاقىلە قاتارلىق دورىلارنى قوشۇش مۇمكىن. بۇ خىل قان تولۇشتىن بولغان خەفەقان ماھىيەتتە شۇ خىل سەۋەبتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىشىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ ئەھۋال چەكلەنمەي داۋاملىق راۋاجلانسا يۈرەكنى ئاجىزلاشتۇرۇشى چوقۇم.

خەفەقاننىڭ ئۈچىنچى تۈرى: خەفەقانغا قان تەركىبىگە سەپرا ماددىسىنىڭ ئۆتۈشى سەۋەب بولىدۇ (خەفقانى سەپراۋى). بۇ ھالدا سەۋەبسىز ئىچ پۇشۇش، كۆكۈل ئېچىلماسلىق، ئۇيقۇسىزلىق، غەمكىنلىك، بىئاراملىق، كۆپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇپ تۇرۇش ۋە ئاچچىق بىلىنىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، يۈرەك قوزغىلىدۇ. ئەمما ئادەتتە بۇ خىل خەفەقانى كەم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

1. مەتبۇخى ئەپتىمۇن ۋە مەتبۇخى ھېلىلە بېرىپ قان تەركىبىدىكى سەپرانى تازىلاش كېرەك. ئەگەر سەپرا سۇرۇپ چىقىرىلمايدىكەن، قاندىكى بۇ مادىدا بارغانسېرى كۆپەيسە ئاقۇۋەت يۈرەك سانجىپ ئاغرىيدىغان يۈرەك سانجىقى ئىللىتى كېلىپ چىقىدۇ، ئۇ خەتەرلىك ئىللەتتۇر.

2. سەپرادىن بولغان يۈرەك سېلىشقا 0.3 گرام يەبرۇج، 0.3 گرام كاپۇر، بىر دانە ماش چوڭلۇقىدىكى ئىپار، زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياساپ، كۈندە بىر داندىن بىر قېتىم يېگۈزۈش لازىم.

3. تۆۋەندىكى نۇسخا بويىچە قۇرسى كاپۇر تەييارلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۈل، نىلۇپەر گۈلى 12 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى (تۇخۇمى كاھۇ)، تەرخەمەك، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 9 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسوت، ئىكەكلەنگەن ئاق سەندەل 6 گرامدىن، قورۇپ سارغايتىلغان دەريا سەرتانى، چۇچۇكبۇيا قىيامى 3 گرامدىن، زەپەر، كاپۇر 1.5 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا 4.5 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، 3 گرام ئېغىرلىقىدا توقماچاق ياساپ، كۈندە بىر داندىن 3 قېتىم ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

4. يۈرەكتە ھارارەت بولسا 3 گرام قىزىلگۈل، 3 گرام تاباشىر، 3 گرام يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، 6 گرام كاپۇرنى سو-

قۇپ، تالقان دورا (سوپۇپ) تەييارلاپ، كۈنىگە بىر قېتىم 3 گرامنى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش پايدىلىق.

5. ئىچىشكە ئاچچىق ئانار سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى، تاۋۇز سۈلىرى، تۇرۇنجى (ئاپىلسىن) سۇيى، غورا سۇيىدىن تەركىب تاپقان مېۋىلەر شەربىتى (شەربىتى فەۋاكىھ) بېرىش كېرەك. مەزكۇر سۈلاردىن باراۋەر مىقدارىدا سقىپ ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ. زىرىخ شەربىتىمۇ پايدىلىق. بۇنىڭ ئۈچۈن 450 گرام زىرىخنى 5 چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ، قىيام قىلىپ قويۇپ بېرىلىدۇ.

6. يۇرەكتە سانجىق يۇز بەرسە ياكى يۇرەكنى سەگىتىش لازىم كەلسە، ئاق سەندەلنىڭ گۈلابتا سۈرۈلگەن سۇيىگە يىپەك ياغلىقنى چىلاپ بۆرەك ساھەسگە قويۇپ بېرىش ياكى سەندەل سۇمۇرۇلگەن كۆينەك كىيگۈزۈپ قويۇش كېرەك. سەندەل سۇمۇرۇلگەن كۆينەك مۇنداق ئىشلىنىدۇ: ئاق سەندەلنى خىلى كۆپ گۈلابتا سۈرۈپ، ئۇنىڭغا بىر مىقدارىدا كاپۇر ئېزىلىدۇ. مەزكۇر سۇغا يەڭسىز يىپەك كۆينەك (يىپەك مايكا) نى چىلاپ ھاۋادا قۇرۇتۇلىدۇ، قايتا چىلاپ، قايتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن مەزكۇر يۇرەككە ئۇدۇل كېلىدىغان جايىغا ئازراق گۈلاب چېچىپ ھۆل قىلىپ، كېسەل كىشىگە كىيدۈرۈپ قويۇلىدۇ. بۇ يۇرەكنى سەگىتىدۇ، سانجىقنى تارقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

خەۋەقانىڭ تۆتىنچى تۈرى: خەۋەقانىغا تومۇرلاردا بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبچى بولىدۇ (خەۋەقانى بەلغەمى)

. بۇ، خەۋانىنى قەلب بەلغەمى دېيىلىپ، بەلغەم ماددىسى قان بىلەن بىللە يۇرەككە بېرىپ، يۇرەك پەردىسى (قاپقاقلىرى) گە ئولتۇرۇۋالىدۇ ياكى يۇرەك غىلاپى بىلەن يۇرەك ئارىلىقىغا ئورۇنلىشىدۇ. يۇرەك پەردىسگە ئورۇنلاشسا سۇددە (توسالغۇ) ھاسىل قىلىپ ھاۋايى نەسىمىنىڭ يولىنى، بۇخاراتلارنىڭ چىقىرىلىش ئىمكانىيىتىنى توسايدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىدە نەپەس قىسىلىدۇ، تومۇر يۇمشاق سوقىدۇ، كېسەل كىشىدە قورقۇش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھوشسىزلىق ھادىسىلىرىمۇ يۇز بېرىدۇ، كېسەل كىشى يۇرىكى خۇددى سۇغا چىلىشىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى:

ئالدى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن بېرىش كېرەك. تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئاق تۇربۇت2 .7 گرام، سەبرى سۇقۇتى، ھەشقەپچەك ئۇرۇقى 3 گرامدىن، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا 2 .1 گرامدىن، كەتىرا، مۇقەل 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا نەمدەپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈندە 6 گرامدىن 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا ئايارەج پەيقىرا ۋە ئەپتىمۇندىن 3 گرامدىن قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. يەنە ھەببى قوقىيا قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇق كۆپرەك بولسا ئايارەج لوغانزىيا، سىبازىرىتۇس (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن) بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدىن قۇسۇق ئاسان كەلسە قەي دورىلىرى بېرىپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. بەدەن تولۇق تازىلانغاندىن كېيىن چۈچۈمەل داۋائىمىشكى مەجۇنى (دا-

ۋائىمىشكى ھەلۋى) بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك مەجۇناتلاردىن بېرىپ بەدەندىكى ھۆللۈكنى ئازايتىش لازىم. بۇ- نىڭ ئۈچۈن مەجۇنى ئەۋرىشىم، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى مۇپەررەھ ياقۇتى ۋە باشقىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. 300 گرام ئاق پىيازنى كالا يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا 2 ~ 3 دانە كۆك كەپتەر باچكىسى، بىر سقىم چوڭ پۇرچاق، بىر سقىم نوقۇت، 3 گرامدىن دارچىن، خولىنجان، پىلپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ يېگۈزۈش كېرەك (بۇ تەركىبنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسى- ـانىي كۈچنى ئاشۇرىدۇ).

ئارپىبەدىيان بىلەن گاۋزىباننى بىللە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يۇرەكتە سۇددە (توسۇ- لۇش) بولسا گۆش يېمەسلىك، تۈزسىز جىرىس نان بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. قۇستە، سۇمبۇل، دارچىن، سوكلارنى سوقۇپ، رەيھان شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىش لازىم. يەنە يالپۇز (نەئناغ)، كۆيدۇرگەن قەھرىۋا، قۇندۇز قەھرى، پەرەنجىمىشكىنى 1.5 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنتەكە قوشۇپ بېرىشمۇ ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

خەپەقانلىك بەشىنچى تۈرى: يۇرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا ماددىسى قۇيۇلۇشتىن يۇرەك قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى ئادەتتە خەپەقانى سەۋداۋى دەپ، سەۋدادىن بولغان خەپەقان بىلەن ئەر كىشىلەرگە قارىغاندا ئايالىلار تولاراق ئاغرىيدۇ. كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشىدە ھەر خىل روھىي - ئەسەبىي ئامىللارنىڭ تەسىرى چوڭ بولىدۇ. مەسىلەن: غەم - ئەندىشە، روھىي زەربە، كۈن-

چىلىك، ھەسەتخورلۇق، قايغۇ - ئەلەملەرگە ئۇچرىغان ئايالىلار- دا، ھاراق، تاماكا، چاي ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستې- مال قىلىدىغان، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىدىغان، ئاز دەم ئالىدىغانلاردا تولاراق يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك بىرەر روھىي ئامىلدىن كېيىن تۇيۇقسىز باشلىنىپ، كېسەلنىڭ يۈرە- كى قوزغىلىپ خۇددى كۆكرەك قەپسىدىن چاچراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك بىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ، قورقۇنچ باسىدۇ، پۇت - قوللىرى مۇزلايدۇ. كۆزى قاراڭغۇلىشىپ بېشى ئايلىنىدۇ، گاھىدا پۇتۇن تېنى بوشاپ كېتىپ يېتىپ قالىدۇ. بەزى ئايالىلاردا ئۇنىڭ ئەكسىچە بىرەر ئىچ پۇشۇقى يەتكەندە يۇرەك ھەرىكىتى سۇسلاپ، تومۇرى بىلگىلى بولمايدە- غان دەرىجىگە كېلىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپراۋى خەپەقان كېسە- لى بار ئايالىلارنىڭ ھەيز كۆرۈشى قالايمىقان، ئاق خۇن كۆپ بولىدىغان بولۇشمۇ مۇمكىن. كېسەل تۇتمىغاندا ساپ - ساق يۇرۇۋېرىدۇ (139 - نۇسخا، 180 - نۇسخا، 148-نۇسخا).

داۋاسى:

مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ھەببى شەبيار، ھېلىلە قاياتامىسى قاتارلىقلارنى بېرىپ سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر سەۋداغا بەلغەم ماددىسى ئارىلاشقان بولسا تۇربۇت، ئەپتىمۇن، غارىقۇن، ئۇستەقۇددۇس، كابۇل ھېلىلىسى 3 گرامدىن، ئايارەج پەيقىرا 1.5 گرام، ئۇد ھىندىدىن 1.5 گرام ئېلىپ، سوقۇپ كۇمىلاچ تەييارلاپ، كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتىگە قاراپ 6 گرامدىن 9 گرامغىچە كۇندە بىر قېتىم بېرىپ، سەۋدا بىلەن بىللە بەلغەم ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىۋېتىش لازىم. ئاندىن

خىمىرى ئەۋرىشىم، شارابى ئەۋرىشىم، شەربىتى گاۋزىبانلاردىن بىرنى بېرىش كېرەك. سەۋادىن بولغان يۇرەك قوزغىلىشقا ئالما شەربىتى (شەربىتى تۇففاھ) نىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: ئالمىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، 4 پارچىگە بۆلۈنىدۇ. شۇنداق توغرالغان ئالمىدىن 4000 گرامغا 6000 گرام سۇ قۇيۇپ سىرلىق كوردا ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئالما ئېزىلىپ كەتكەندە تىرپىنى سىم چويلا ۋە داكا ئارقىلىق سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ؛ ئاندىن 6 ~ 8 دانە تۆخۈمنى ئىلىتىپ، قىيامغا قوشۇپ قايتا ئۇزاق قاينىتىپ، شېشە ياكى ساپال قاچىغا ئېلىپ، ئاغزىنى ھىم بېكىتىپ، كۈندە يېرىم پىيالىدىن 3 ~ 4 قېتىم بېرىلىدۇ (بۇ شەربەت يۇرەك قوزغىلىش كېسىلىدىن تاشقىرى، ئەسەب ئاجىزلىقىدىكى يۇرەك سىقىلىش ھادىسىلىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ)، ئاچچىق ئانار شەربىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

خەۋپ-خەتنىڭ ئالدىنچى تۇرى: بەدەندىن سۇيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىشتىن يۈرەك قوزغىلىدۇ (خەۋپ-خەتى ئىستېفراغى).

بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ چىقىشى كۆپ قان ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، ھەددىدىن ئارتۇق سۈيدۈك راۋان بولۇش، جىنسىي ئالاقىنى بەك كۆپ قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا، ئۇزاققىچە ئوزۇقلۇق ماددىسى يېتەرسىز بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىنىپ بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشىمۇ مۇشۇ خىلدىكى خەۋپ-خەتنىڭ

بىر سەۋەبى بولۇپ قالىدۇ. يۇرەك قاتتىق قوزغىلىدۇ، بەزىدە قان تومۇرلار سۇسلاشقانلىقى، يۇرەك ئاجىزلاشقانلىقى تۈپەيلىدىن تۇيۇقسىز بىخودلىنىش (غەشىيە - دوختۇرلار «شوك» دەيدىغان ھالەت) يۈز بېرىپ، كېسەل كىشىدە بىھوشلۇق ئەھۋالى بارلىققا كېلىدۇ.

داۋاسى:

بۇ چاغدا يۇرەك قوزغىلىشقا سەۋەبچى بولغان ئاساسىي ئامىلغا چارە كۆرۈپ، قان ئېقىشنى، ئىچ سۇرۇش، كۆپ تەرلەشنى توختىتىش زۆرۈر. ئەگەر سۇيۇقلۇقلار كۆپ چىقىپ كېتىپ كېسەل كىشى تۇيۇقسىز بىخودلىنىپ يىقىلسا غەشىيە كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

1. ھەر خىل سەۋەب بىلەن بەدەندىن سۇيۇقلۇقلار چىقىپ كەتكەنلىكتىن كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. رەڭگى سارغىيىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، پۇت - قولى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. شۇڭا، سۇيۇقلۇق چىقىپ كېتىشنى توختىتىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنى تولدۇرۇش چارىلىرىنى كۆرۈش زۆرۈر. تامىقىغا ئوزۇقلۇققا باي نەرسىلەردىن نوقۇت قاينىتىمىسى، شورپا، توخۇ گۆشى سېلىنغان ئۈگرە (كېيىنچە ھەر خىل كاۋابلار) نى بېرىش، تۆخۈمنى ئىللىتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

دورىلاردىن دەسلەپكى مەزگىلدە خۇشاللاندۇرغۇچى شاراب (شارابى مۇفەررىھ) مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: بىرقاچىغا پاكىز سۇدىن 600 گرام ئېلىپ، ياخشى سۇپەتلىك پولاتنى ئوتتا قىزارتىپ، مەزكۇر

سۇدا تاپلىنىدۇ (ئەگەر ئالتۇن، كۈمۈش بولسا ئۇلارنى قىزدۇرۇپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ سوۋۇتۇلسا تېخىمۇ ياخشى)، پولات (ياكى ئالتۇن، كۈمۈش) قانچە كۆپ قېتىم قىزىتىپ سۇغا پاتۇرۇلسا شۇنچە ياخشى. ئەينى ۋاقىتتا قەلەمپۇر، بەسباسە (جويۇز شاكىلى)، سېرىق يۆگەي، قاقىلە، لاچىندانە، قىزىل سەندەللەردىن 21 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى بوغۇپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ قويۇپ، پولاتنى قىزىتىپ تاپلاش كېرەك. تاپ سۇيى تەييار بولغاندىن كېيىن تازىلاپ قىرقىلغان پىلە غوزىسىدىن 90 گرامنى مەزكۇر سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن پەس ئوتتا ئاستا - ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئومۇمىي سۇنىڭ تەخمىنەن يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سقىلغان ئانار سۇيىدىن 180 گرام، ئالما سۇيىدىن 120 گرامنى ئارىلاشتۇرۇپ، 1000 ~ 2000 گرام ناۋات سېلىپ، داۋاملىق قاينىتىپ قېيام قىلدۇرىپ، كۈندە 4 ~ 5 قېتىم ھەر قېتىمدا 15 ~ 18 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ (بۇ دورا قان ئازايغان كىشىلەرگە، يۇرەك، ئەسەب ئاجىزلاشقان كىشىلەرگىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ).

2. گۆش سۇيى (ماۋۇللەھمى) بېرىش كېرەك (ئۆپكە سىلى قىسمىغا قارالسۇن).

3. ئانار، ئالما شەربەتلىرى بېرىشكىمۇ بولىدۇ.

ئىستىفراغ كۆپ بولۇپ كەتكەن كېسەللەرگە قويۇق چايغا ئازراق ئاش تۇزى تاشلاپ ئىچكۈزۈشنىڭ پايدىسى تېز. چۈنكى سۇيۇقلۇق يوقاتقان كېسەللەرنىڭ بەدىنىدىن تۇز كۆپ چىقىپ كەتكەچكە ئۇلاردا ئېغىر ئۇسساش بولىدۇ، تۇز سېلىپ بەرمەسە

ھەرقانچە سۇ، چاي ئىچكەن بىلەن ئۇسسۇزلۇقى قانمايدۇ. بەدىنىدىكى زەئىپلىك ئاسان ئەسلىگە كەلمەيدۇ.

4، مەجۇنى بەرشىشا، مەجۇنى ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلاردىن بىرىنى ئەھۋالىنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن بەلگىلەپ ئىشلىتىش لازىم (126 - نۇسخا).

خەۋپقانىنىڭ يەتتىنچى تۇرى: سېزىمچانلىقنىڭ زىيادە كۈچىيىپ كېتىشىدىن يۇرەك قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق، ئىسسىق، روھىي غىدىقلىنىشلار (ئۆمۈرى نەفسانى — مەسىلەن، غەزەپلىنىش، قورقۇش، غەم - ئەندىشە قىلىشلار)، تاماقنىڭ بۇسلىرى، چاڭ - توزانلار تەسىر قىلىش بىلەن يۇرەك قوزغىلىپ كېتىدۇ. بەزىدە سوغۇق سۇ ئىچىپ قويسىمۇ يۇرىكى قوزغىلىپ كېتىدۇ. سەل خاپا بولسا، ئاچچىقىنى، خاپىلىقىنى باسالماي چىشلىرى كىرىشىپ، پۇت - قوللىرى تارتىشىپ ئايلىنىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق ئاياللاردا ئۇچرىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

يۇرەككە ئارام بېرىدىغان ۋە ئەسەبنى، روھنى تىنچلاندۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن سۇمبۇل ئەرقى، كۆكنار ئەرقى، مەجۇنى مەسىھا، مەجۇنى نۇجاھلاردىن بىرىنى كېسەلنىڭ مىجەزىگە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش، كېسەل كىشىنىڭ جىسمانى چىنىقىشىنى، روھىي جەھەتتىن ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشىنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

خەۋپقانىنىڭ سەككىزىنچى تۇرى: يۇرەكنىڭ قوزغىلىشى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىگە ئەگىشىپ بارلىققا كېلىدۇ.

مەسىلەن: مېڭە، جىگەر، ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە ۋە باشقا ئەزالاردا كېسەللىك يۈز بەرگەندە يۇرەكمۇ ئەلۋەتتە تەسىر-گە ئۇچرايدۇ، نەتىجىدە خەۋپلىك چىقىدۇ. بۇ خىل خەۋپلىكنى داۋالاشتا ئەسلى كېسەللىكنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئەسلى كېسەللىك ساقايسا يۇرەككە بولغان يامان تەسىر ئۆزۈلۈپ يۇرەك قوزغىلىشىمۇ ساقىيىپ قالىدۇ. بىراق يۇرەك قوزغىلىشنى توختىتىدىغان ھەر خىل دورىلارنىمۇ قوشۇمچە ئىشلىتىش زۆرۈر. ئەگەر زەھەرلىك يىلان قاتارلىق ھاشاراتلار چېقىش تۆپەيلىدىن يۇرەكتە قوزغىلىش يۈز بەرسە شۇ ھايۋانلار-نىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا بىرىكتۈرۈپ چارە قىلىش لازىم.

3. غەشىيە

غەشىيە سۆزى ئەرەبچە بولۇپ، بىھوشلۇق، بىخودلۇق، ئايـ-لىنىپ كېتىش دېگەندەك مەنىلەرنى ئۇقتۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال-لار كېسەللىك ھالىتىدە ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدى-غانلىقى، دەرىجىسى ھەر خىل، ئاقىۋىتى تۇرلۇك بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى بىر - بىرىدىن پەرقلەندۈرۈپ چارە كۆرۈش زۆرۈر. قەدىمكى كىتابلاردىكى غەشىيە ئاتالغۇسى ھازىر دوختۇر-لارنىڭ ئىستىلاھىدا «شوك»، خەنزۇچە «شيۇكې» (休克) دەپ ئاتالىدىغان كېسەللىك ھالىتىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا ئەرەب-چە ئاتالمىسىنى ئاساس قىلىپ ئېلىپ سۆزلىدۇق. «شوك» دېگەن سۆزمۇ چەت ئەل تىلى بولۇپ تەۋرىنىش (زىلزىلە)، قوزغىلىش دېگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدىكەن. غەشىيەنىڭ پەيدا بولۇ-

شىمۇ ھەقىقەتەن كېسەل كىشىنىڭ ھاياتىدىكى ئېغىر بىر تەۋرە-نىش (زىلزىلە) تىن ئىبارەت.

سەۋەبى:

غەشىيە ئالدىنقى بابلاردا بىز سۆزلەپ ئۆتكەن ئېغىر ھۇش-سىزلىق (سۇبات)، بىھوشلۇق (قوما)، تۇتقاق كېسەل (سەر-ئى) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئوخشاش كېسەل كىشى ئەس - ھوشىنى يوقىتىش بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل كېسەللىك ھالىتى بولسىمۇ، ئەمما بۇنىڭدا ئاساسلىقى يۇرەك ۋە قان تومۇرلارنىڭ تۇيۇقسىز ئاجىزلىشىشى، قان ھەرىكىتىنىڭ سۇسلىشىشى ئاسا-سىي سەۋەب بولىدۇ. خۇسۇسەن، يۇرەكتىن يىراقتىكى قان تومۇرلار خىزمىتىنىڭ جىددىي ئاجىزلىشىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

قانىنىڭ پۈتۈن بەدەنىدە توختىماي دەۋر قىلىپ (ئايلىنىپ) تۇرۇشى قان ئايلىنىشىنىڭ مەركىزى بولغان يۇرەكنىڭ كېڭىيىپ - تارىيىپ تۇرۇشىغا، قان تومۇرلارنىڭ ئەۋرىشىملىكى ۋە ئىن-چىكە شىريان تومۇرلاردىكى قارشىلىق كۈچىگە باغلىق. بۇنداق مۇنتىزىم ھەرىكەتنى ئەسەبلەر ئارقىلىق مېڭە ئىدارە قىلىپ تۇرىدۇ. يۇرەكنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان قۇۋۋەتنى نەفسانى سۈس-لىشىپ، يۇرەكنىڭ قانىنى ماڭدۇرىدىغان قۇۋۋەتنى ھەيۋانى كۈ-چى سۇسلىشىدۇ. كۆپ مىقدارداقان، سۇيۇقلۇق يوقىتىش، ئېغىر زەخىملىنىش، كۆيۈك، ئېغىر ئوفۇنەت، زىيادە ھەس-ساسلىق (سېزىمچانلىنىش) ۋە زەھەرلىنىشلەردە يۇرەك ۋە ئىن-چىكە قان تومۇرلار تۇيۇقسىز ئاجىزلىشىپ، قانىنىڭ ئايلىنىشى دەخلىگە ئۇچراپ غەشىيە ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. تۆۋەندە ئۇلار-

نى بىر - بىرلەپ قىسقىچە بايان قىلىمىز:

1. كۆپ مىقدارىدا قان يوقىتىش: زەخىملىنىش تۇپەيلىدىن بىرەر ئەزادىن كۆپ مىقدارىدا قان چىقىپ كەتكەندە ياكى بالياقا، ئاشقازان، ئۆپكە، ئۇچەي، جىگەر كېسەللىكلىرىدە زور قاناش يۈز بەرگەندە، بەدەندە ئايلىنىپ يۈرگەن قان مىقدارى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئازىيىپ، مېڭىگە قان يېتىشمەي، ئۇنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ يۈرەككە كېلىدىغان روھ توسۇلۇپ غەشىيە يۈز بېرىدۇ.

2. كۆپ مىقدارىدا سۇ يوقىتىش: قاتتىق ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش، تەرلەش بىلەن (قىزىتما ۋە باشقا ھارارەت تەسىرىدىن) بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىن كۆپ مىقدارىدا سۇ زايا بولىدۇ. قاننىڭ تەركىبىدىكى سۇ ئازايغانلىقتىن قان قويۇقلىشىپ، مىقدارى ئازىيىپ غەشىيە كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. قان يوقىتىش، سۇ يوقىتىشتىن بولىدىغان غەشىيە ھالىتى تېبابەت كىتابلىرىدا «غەشىيە ئىستېفراقى» دەپ ئاتىلىدۇ.

3. ئېغىر يارىلىنىش ياكى دەستكارە (ئوپېراتسىيە) تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەن ئېغىر دەرىجىدە غىدىقلىنىدۇ، نۇرغۇن قان چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئەسەبلەر ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ ئىدارە قىلىش خىزمىتىنى بۇزۇپ غەشىيە كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

4. كۆيۈپ قېلىش: كۆيۈك يارىسىدا بەدەندىكى قانغا، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىغا مۇقەررەر تەسىر يېتىپ ئۇنىڭ مىقدارىنى ئازايتىدۇ ھەمدە پۈتۈن بەدەن، بولۇپمۇ مېڭە ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ، قان تومۇرلار خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ

غەشىيە پەيدا قىلىدۇ.

5. ھېس - تۇيغۇنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى (ھەسسالىق) لاردىنمۇ غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: تاسادىپىي خۇشاللىق، لەززەتلىنىپ كېتىش، زەھەرلىك دورىلار، ئەپيۇن، ژاڭ ئۇرۇقى، مېڭدۇانە ئۇرۇقى قاتارلىقلار، ھاراق، بۇزۇلغان گۆش، تۇخۇم، بېلىق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش؛ زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىشتىن؛ سېسىق بۇس - تۇتۇنلەرنىڭ مەيلى بەدەن سىرتى ياكى ئىچىدىن مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ.

6. يۈرەك مىزاجىنىڭ مادىدىسىز ياكى مادىدىلىق بۇزۇلۇشىلىرىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكلىرى يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ، قان ئايلىنىشقا دەخلى يەتكۈزۈپ ئىنچىكە قان تومۇرلىرىغا قان يېتەرلىك يېتىپ بارالماي قالىدۇ. تەبىئىيكى يۈرەك خىزمىتى دەخلىگە ئۇچرىسا مېڭىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەننى ئىدارە قىلىش قابىلىيىتى سۇسلىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ.

دېمەك، غەشىيەنىڭ كېلىپ چىقىشىدا يۈرەك، قان تومۇر قاتارلىق ئۇزۇق (ئەزا) لارنىڭ خىزمىتى قۇۋۋىتى نەفسانى (روھىي قۇۋۋەت) ۋە قۇۋۋەتى ھايۋانى (ھاياتلىق قۇۋۋىتى - يۈرەكتە بولىدۇ) لار تۇپەيلىدىن بۇزۇلۇشىنىڭ مۇھىم تەسىرى بار.

ئالامىتى:

ھەر خىل سەۋەبتىن سادىر بولغان غەشىيەدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاساسەن بىر - بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. كېسەل كىشى پۈتۈن بەدىنى ماغدۇرسىزلانغانلىق ھېس قىلىدۇ، ئاغزى

قۇرۇيدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، نەپەسلىنىشى تېز ۋە يۈزە بولىدۇ، سۈيدۈكى ئازىيىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، بەزىدە سەل كۆكىرىپ قالىدۇ، روھىي جەھەتتىن بىئاراملىشىدۇ، ئۆپچۆرىدىكى ئىشلارغا قىزىقماي قالىدۇ، پۇت ـ قوللىرى مۇزلايدۇ، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ، تومۇرى ئىتتىك، ئەمما ئىنچىكە سېلىپ قولغا ئاران بىلىنىدۇ. بۇلار ھەممىسى دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، بۇ چاغدا كېسەلنىڭ ئەس ـ ھوشى جايىدا بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ پەيتتە تەدبىر قوللىنىلسا تېزلا ئوڭلىنىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆتۈپ كەتسە ئەزالارغا قان يېتىشمەسلىك ئىغىرلىشىپ، كېسەل ھوشسىزلىنىدۇ، ھوشسىزلىق ئۇزاق داۋام قىلسا ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى:

غەشىيە بىرقانچىلىغان سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ھالىتى بولۇپ، ئۇنى تېز ئىلاج بىلەن قۇتقۇزۇش لازىم كەلگەنلىكتىن، ئىلاجى بولسا دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تېز قۇتقۇزغان پايدىلىق. يەرلىك ئۇسۇلدا ئەڭ ئاددىي چارە يۈزىگە سوغۇق سۇ چېچىش (كۆكرىكىگە سوغۇق سۇ چاچقىلى بولمايدۇ)، ھاۋالىق جايغا يۆتكەش، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە سەۋەبىگە قارشى تەدبىر قوللىنىش لازىم. مەسىلەن: كېسەلنىڭ ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولسا كاپۇر، ئاق سەندەل، گۈلاب، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىدەك سوغۇقلۇق نەرسىلەرگە ئىپار قوشۇپ پۈرتىش كېرەك. چۈنكى ئىپار بەدەندىكى قۇۋۋەتنى نەفسانىي ۋە قۇۋۋەئى تەبىئىيلەرگە مەدەت بېرىپ ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. گېلىغا سوغۇق گۈلاب قويۇشمۇ مۇمكىن.

ھوشىغا كەلگەندە سەندەل ئېزىلگەن گۈلابقا چىلانغان «سەندەلىك كۆڭلەك» كەيدۇرۇش پايدىلىق. ئەگەر كېسەل كىشىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا ئىپار، ئەنبەر، رەيھانگۈل پۈرتىش لازىم. ھوشىغا كەلگەندە قۇشقاچ گۆشىگە لىچىندانە، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئارپا چوڭلۇقىدىكى ئىپارنى ئىسسىق چاي ياكى ئەۋرىشىم شەربىتىدە ئېزىپ گالغا تېمىتىش پايدىلىق. ئاشقازان ئۇدۇلىغا جويۇز يېغى، نارجىل يېغى، مەستىكى يېغى چېپىش كېرەك. ناۋادا كېسەل كىشىنىڭ قورسىقى ئاچ بولسا، ئۇلارغا شارابلارنى تېمىتىش توغرا ئەمەس، چۈنكى ئاچ قورساقتا شاراب تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنىڭ ئاغزىغا گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) تېمىتىش پايدىلىق. قوي گۆشى كاۋىپى، توخۇ كاۋىپىنىڭ سۈيىنى تېمىتسا يەنمۇ ياخشى. ھەينە (خۇلېرا) كېسىلىدىن كېيىن غەشىيە يۈز بەرگەن بولسا، مائۇللەھمىنى شارابقا قوشۇپ، ئىپار، زىرىقلارنى بېھى شەربىتىگە قوشۇپ گالغا قويۇش كېرەك. كۆپ تەرلەشتىن غەشىيە كېلىپ چىققان بولسا، گۈلاب، سوغۇق سۇنى يۈرەك ئەتراپىغا كۆپ چېچىپ، ئۇۋۇلاش لازىم. ھەببۇلئاس يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار گۈلى، سۇماق، موزىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سۇغا ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چاپسا بولىدۇ. چاكاندا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى گالغا تېمىتىپ بەرسىمۇ تەرلەشنى چەكلەيدۇ. غەشىيە ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە مۇناسىۋەتلىك بولسا پولۇنىيا بېرىپ روھ ۋە بەدەن ھارارىتىگە مەدەت بېرىش كېرەك. زەھەرلىك ھاشاراتلار چىققان بولسا ئۇلارغا قارشى تەدبىر قوللىنىش؛ بىلمەي زەھەر ئىچىۋالغان

بولسا، تەرياقى پارۇق، مەجۇنى مەسرىدىتۇس، دېڭىزيا (پادزە-
ھەرى ھايۋانى) بېرىش، ئەگەر پادزەھەرى ھايۋانى تېپىلمىسا
پادى زەھەرى مەيدەنى بېرىش لازىم. ئىمكانىيەت بولسا قۇستۇ-
رۇش پايدىلىق. قاندىن بولغان غەشىيدە قاننى توختىتىشقا تە-
بىر قىلىش بىلەن بىللە، پۇت - قولىنى لاتا بىلەن ئوراپ
تېڭىش، ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. توخۇ كاۋىپىنىڭ پۇرىقى،
ئوتتا پىشۇرغان ئالما، بېھى پۇرىقىنى، يېڭى قومارغان بۇغداي
نېنىنىڭ پۇرىقىنى پۇرىتىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر بىرەر ئەزانىڭ
قاتتىق ئاغرىشىدىن ئايلىنىپ كەتكەندە، ئاغرىشنى پەسەيتىش
ئۈچۈن مەجۇنى پولۇنىيا بېرىش لازىم.

پولۇنىيا مەجۇنىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئاقىرقەرھا،
پەرپىيۇن، سۇمبۇل 3 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ئەپيۇن 6
گرام، ئاقمۇچ 60 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تازىلانغان
ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، چوڭ ۋە كۈچلۈك كىشىلەرگە
چىلاندەك، ئاجىزلارغا يېرىمچە، بالىلارغا ماشتەك بېرىلىدۇ.
بۇ ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىچكى ئەزانى قىزىتىپ قاننى ھەرىكەتكە
كەلتۈرىدۇ.

4. مۇپاسىل

بوغۇم (بېغىش) لارنىڭ يەل، سوغۇق ۋە ھۆللۈكتىن پەيدا
بولىدىغان ۋەرەملىرى ئۇيغۇر تېبابىتى كىتابلىرىدا «مۇپاسىلى
ھار» ياكى مۇپاسىلى سەپراۋي (سەپرادىن بولغان مۇپاسىل)
ياكى مۇپاسىلى دەمەۋي (قاندىن بولغان مۇپاسىل) دەپ ئاتىلى-

دۇ. مۇپاسىل سۆزى «مەپسەل» (بوغۇم، بېغىش) سۆزىنىڭ
كۆپلۈك سانى بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىقى (ئەمرازى مۇپاسىل)
دېگەن مەنانى ئۇقتۇرىدۇ. قىزىتمىلىق مۇپاسىل دېگەن سۆز
ھازىرقى زامان تېبابىتىدىكى رېماتىزم قىزىتمىسى (رېۋماتىك
فېۋېر - Revmatic fever) خەنزۇچە فېڭ شى رې (风湿热)
دېگەن كېسەلنىڭ دەل ئۆزى. بۇ كېسەل ئەسلىدە ھەرىكەت
ئەزالىرىنىڭ كېسىلى ھېسابلانسىمۇ، كېيىنكى زامان تېۋىپلىرى
ئۇنىڭ جاراسىم (مىكروب) لار تەرىپىدىن ھاسىل قىلىدىغانلىقى-
نى ئېنىقلاپ، ئاقىۋەتتە يۇرەكنى زەخمىلەيدىغانلىقى ئۈچۈن
يۇرەك قان تومۇر كېسەللىرى قاتارىدا بايان قىلغان. شۇڭا
بىزمۇ مۇشۇ بابقا كىرگۈزدۇق.

قەدىمكى تېبابەتتە چوڭ بوغۇملارنىڭ ۋەرەمى «مۇپا-
سىل»، ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ۋەرەمى «نىقرەس» دەپ پەرقلەن-
دۇرىدۇ، نىقرەس كېسىلى ھازىرقى زامان تېبابىتىدە ئېيتىلغان
«پوداگرا» دېگەن كېسەللىككە ماس كېلىدۇ، شۇڭا ئۇ ھەقتە
ئايرىم سۆزلەيمىز.

سەۋەبى:

نەزلە ماددىسىنىڭ بوغۇم (بېغىش) لارغا چۈشۈشى بوغۇملار
ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى تارىمۇش، گۆشلەردە ئىلتىھاپ (ياللۇغ-
لىنىش) ۋە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا
دائىم شامالىلىق، سوغۇق، بولۇپمۇ زەيلىك جايلاردا ئىشلەش
(ياشاش) نىڭ مۇھىم تەسىرى بار. چۈنكى مەزكۇر ئامىللار
بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلىتىپ، كېسەللىنىش ئۈ-
چۈن شەرت - شارائىت تەييارلاپ بېرىدۇ. شۇنداق چاغدا زۇكام

بولۇپ، گېلى ئاغرىپ خۇناق بولسا، ئۇنىڭ ماددىسى بېغىشلارغا چۈشكەندە ئاسانلا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىيدۇ. كۆپ ھەرىكەت قىلماسلىقتىن خام خىلتىلار بوغۇمغا چۈشۈش، بەدەننىڭ باشقا قىسمىدىكى ئوشۇقچە ماددىلار بوغۇمغا يىغىلىش، ئومۇمىي بەدەننىڭ ماددىسىز (سازەج)، ماددىلىق بۇزۇلۇشتىن ئوشۇقچە ماددىلار (فەزلەلەر) توپلىنىشتىن مۇشۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى بوغۇملار ئىششىش ۋە يۇرەك زەرەرلىنىش بىلەن ئۆتىدىغان قىزىتمىلىق كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە جىددىي باشلىنىدۇ، ئەمما كېسەللىك جەريانى ئۇزاق سوزۇلىدۇ ھەمدە ئوڭايلا تەكرارلىنىدۇ. بەزى كېسەل كىشىلەردە مۇپاسىل تېز باشلانغاندىن كېيىن ئۆمۇرلۇك يۇرەك كېسىلى قالدۇرىدۇ. شۇڭا ئادەتتە مۇپاسىل كېسىلىدە ئاغرىق بېغىشتا بولسىمۇ يۇرەكنى زىيدىلەيدۇ دېيىلىدۇ. شۇڭا مۇپاسىل كېسىلىنى ئاددىي كېسەل كۆرۈپ سەل چاغلىماسلىق لازىم.

كېسەل باشلىنىشتىن بىر ھەپتە ياكى بىر ئاي ئىلگىرى ئېغىر زۇكام بولۇپ، 3 ~ 4 كۈندە ساقىيىپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ ياكى بەزىلەرنىڭ گېلى ھەمىشە تەكرار ـ تەكرار ئاغرىپ يۇرگەنلىك تارىخى بولىدۇ ئاندىن كېيىن كىشى توڭلاپ تىترەيدۇ، ئارقىدىن قىزىيدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، بىرقانچە بوغۇمى سىرقىراپ ئاغرىشقا باشلايدۇ، بەدەن ھارارىتى خېلى كۆتۈرۈلۈپ بۇرنى قانىشى مۇمكىن.

ۋەرەملەنگەن بېغىشلارنىڭ سىرتى قىزىيدۇ، ئىششىيدۇ،

قاتتىق ئاغرىيدۇ، گاھىدا مىدىرلاتقىلىمۇ قويمايدۇ، تىز، ئوشۇق، جەينەك ۋە بىلەزۇكلۇك بوغۇملىرى ئاسانراق ۋەرەملىنىدۇ. بەزىدە قول، پۇت پەنجىلىرىنىڭ كىچىك بوغۇملىرىمۇ ئىششىشى مۇمكىن. قىزىتمىلىق مۇپاسىلىنىڭ ئۇلگىلىك ئالامەتى ئاغرىقىنىڭ بوغۇمدىن بوغۇمغا كۆچۈپ تۇرۇشى ۋە كۆپ بېغىشلارنى ئىگىلەپ كېتىشىدىن ئىبارەت، يەنە بىر بوغۇمنىڭ ئاغرىقى سەل ياخشىلانغاندەك قىلسا، يەنە باشقىسى ئىششىپ ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئايرىم كېچىك قىزلاردا ئىختىيارسىز قول ـ پۇتلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ئەھۋال «ئۇسسۇل كېسىلى» (ئەمرازى رەقسى) يۇز بېرىشى مۇمكىن. بۇ مېڭىگە كېسەل ئارىز بولغانلىقىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ.

خۇلاسە: بالىلار ۋە ئۆسمۈرلەردە قىزىتمىلىق مۇپاسىل ئېغىرراق بولۇپ، ئوڭايلا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ ۋە يۈرىكىنى ئاسانلا زەخمىلەيدۇ. چوڭلاردا مۇپاسىل كۆپ ئۇچرىسىمۇ، ئەمما يۈرىكى تەسىرگە ئۇچرىماسلىقى مۇمكىن. بەزىلەردە بوغۇملار ئىششىماي، بەك ئاغرىماي، كېسەللىك ماددىسى يۈرەككە، مېڭىگە ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارغا ئۆتۈپ كېتىپ، ئۆمۈرلۈك يۈرەك كېسىلى قالدۇرۇپ قويىدۇ. بۇلار بەك خەتەرلىك.

داۋاسى:

قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى بالىلار، ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن ئېغىر ئۆمۈرلۈك يۈرەك كېسىلى — يۈرەك ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى (ۋەرەمى ھىجابۇلقەلب) قالدۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش زۆرۈر. ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەننى چېنىقتۇرۇش،

سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، ھوللۇكتە قېلىشتىن ساقلىنىش، ئو-
زۇقلىنىشنى ياخشىلاش، تۇرارجاي، ئەمگەك مۇھىتلىرىنى ياخ-
شىلاش، گال ئاغرىقىنى ۋاقتىدا تەلتۆكۈس داۋالاپ، قايتا قوز-
غىلىشىدىن ساقلىنىشلاردىن ئىبارەت. بۇ تەدبىرلەرنى كۆڭۈل
قويۇپ ئىجرا قىلىنسا ئالدىنى ئېلىش تامامەن مۇمكىن. زۇكام
بولغاندا ۋاقتىدا داۋالىنىش، زۇكام نەزلىسى بېغىشلار ۋە باشقا
ئەزالارغا تەسىر قىلىشتىن ساقلىنىش پايدىلىق.

قىزىتمىلىق مۇپاسىل يۇز بەرگەندە تۆۋەندىكى ئىلاجلار
ئارقىلىق ئاغرىشنى پەسەيتىپ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ، مۇپاسىل-
نىڭ تولۇقراق ساقىيىپ كېتىشىنى قولغا كەلتۈرۈش زۆرۈر.

1. سىرتقى جەھەتتىن قىلىشىدىغان چارىلار:

1) كېسەل كىشىنى ئورنىغا ياتقۇزۇپ تولۇق دەم ئالدۇ-
رۇش، پۇت ـ قوللىرى ئاستىغا يۇمشاق نەرسىلەرنى قويۇپ
ئاغرىماي ئارام بېرىدىغان شارائىت يارىتىپ بېرىش كېرەك.
تەرلىگەندە، تەرنىڭ نەملىكىدە ياتقۇزماسلىق، كىيىم ۋە كىر-
لىكلىرىنى يۆتكەپ تۇرۇش لازىم. كېسىلى سەل يەڭگىللەشكەندە
ئورنىدا ياتقۇزۇپ بوغۇملىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىش، ئاستا
ـ ئاستا مۇجۇپ بېرىش، ئەھۋالى ياخشىلاشقا باشلىغاندا ئاستا
ـ ئاستا ماڭدۇرۇپ مەشق قىلدۇرۇش كېرەك. بولمىسا ئاغ-
رىپ كېتىشتىن قورقۇپ بوغۇملىرىنى ھەرىكەتلەندۈرمەي بوغۇم
تۇتۇش قېتىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. ئەمما ھەرىكەتلەندۈرگەندە
يۈرىكى، تومۇرنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش زۆرۈر. قاينىق
سۇنى كۆپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە ئوفۇنەت ـ جاراسىملار، يامان
خىلتىلار بەدەندىن ئوڭاي چىقىپ كېتىدۇ. قىزىتمىلىق كۈنلەر-

دە سۇت بەرگىلى بولمايدۇ. قىزىتمىسى يانغاندا سۇت، ئارپا
ئېشى ۋە باشقا ئوزۇقلۇقلۇقتا باي تاماقلارنى بېرىش مۇمكىن، ئەمما
15 ~ 20 كۈن گۆش بەرمىگەن ئوبدان.

2) قەدىمكى ھۆكۈمالار مۇپاسىلدىن قان ئېلىشنى تەكىت-
لەيدۇ. قىزىتمىلىق كۈنلەردە قان ئېلىنسا قىزىتمىنى قايتۇ-
رۇپ ئىششىقنىڭ يېنىشىغا بەلگىلىك ئۈنۈمى بولۇشى مۇمكىن.
ئەمما ھازىر بۇ تەدبىرنى قوللىنىشنى ئەتراپلىق ئويلاپ بەلگە-
لەش كېرەك. چۈنكى بەزى تېۋىپلار قارامىلىق بىلەن قان ئې-
لىپ، يۈرەكنى ئاجىزلىتىپ ھالاك قىلىپ قويۇش ھادىسىلىرى-
مۇ بولغان.

3) بېغىشلار ئاغرىپ ئارام بەرمىسە كۆكنار شاكىلى-
دىن 12 ~ 20 گرامنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ،
لاتىنى مەزكۇر سۇدا ھۆل قىلىپ ئاغرىغان بوغۇملارغا يېپىپ
قويۇلسا ئارام بېرىدۇ. بۇنى كۈندە بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش
لازىم ياكى مىڭدىۋانە (بەڭگىدىۋانە) چۆپىنى ئۇرۇقلىرى بىلەن
بىللە يۇلۇپ كېلىپ، بىر تۇپ چۆپنى 3 ~ 4 چىنە سۇدا
قاينىتىپ، يۇقىرىقىدەك لاتىنى چىلاپ بوغۇمغا ياپسىمۇ ئاغرىش-
نى پەسەيتىشى مۇمكىن. لاتا تېرىنى كۆيدۈرمىگۈدەك دەرىجىدە
ئىلمان بولۇشى كېرەك.

چاقاقئوتنى چىلەكتە قاينىتىپ، چىلەك يۈزىگە سىم تور
يېپىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ پۇتىنى چىلەك ئۈستىگە قويۇپ ئۈس-
تىنى ئەدىيال بىلەن يېپىپ، ئىسسىق ھوردا بىرقانچە قېتىم
تەرلىتىپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى.

4) كۆكنار شاكىلىدىن 16 گرام، قىزىل سەندەل، سو-

رۇنجان مىسىرىدىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇمغا سىرتىدىن چاپسىمۇ بولىدۇ.

5) قىزىل سەندەل، فۇپەل (سۇپارى)، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈللەردىن 9 گرامدىن، ئارپا ئۇنىدىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كۆك يۇمغاقسۇتىنى سوقۇپ سۇيىنى ئېلىپ، ئازراق ئۇزۇم سىركىسى قوشۇپ، يۇقىرىقى قۇرۇق دورىلارنى مەزكۇر سۇدا يۇغۇرۇپ بوغۇمغا چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

6) قىچا تالقىنى 6 گرام، كالا ئۆتى 6 گرام، كاۋاۋىچىن 9 گرام، قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، كالا ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ بوغۇمغا چېپىلىدۇ، لېكىن تېرىدە قاپارچۇق ئۆرلەپ چىقماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

7) ۋاك (ئىتياكنى) ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ بوغۇمغا چېپىلسىمۇ ئاغرىق پەسەيدۇ. خېنىكۈلىنىك غولى ۋە يوپۇرماقلىرىنى بىللە سوقۇپ قاينىتىپ ئاغرىق بوغۇمنى يۇيۇشقىمۇ بولىدۇ.

8) كۇچۇلا يېغى (رەۋغىنى ئازراقى) نى سىرتىتىن چېپىشنىك ئۇنۇمى ياخشى.

9) قىزىق ھالەتتىكى ھاراق تېرىپگە بوغۇملىرى ئاغرىۋاتقان ئەزانى (قول ياكى پۇتنى) كۇندە بىر قېتىمدىن تېقىپ، بەدەنگە خۇش يېقىپ تەر چىققۇچە تۇرغۇزۇپ، ئۇدا بىرقانچە كۇن داۋاملاشتۇرسا يېڭى ۋە كونا مۇپاسىلغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

10) ھاك (ئاھاك) يېڭى چىلانغان چاغدا چىققان ھورغا

ئاغرىق پۇتنى تۇتۇپ، تېرە كۆيمىگۈدەك ئەھۋالدا ھورلاندۇرۇپ تۇرۇلسا ئۇنۇمى ياخشى، ئۇدا بىرقانچە ۋاقىت قايتا ـ قايتا قوللىنىش كېرەك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

11) كىر سوپۇننى خېنە بىلەن بىللە سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تاكسىمۇ پايدىسى بار.

12) ياكاقتىن 6 گرام، قىچىدىن 6 گرام ئېلىپ سوقۇپ، بىر تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لاتىغا سۇۋاپ بوغۇمغا چاپلاپ تېڭىپ قويۇش لازىم.

2. ئىچكى جەھەتتىن قىلىنىدىغان ئىلاجلار:

1) قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى دەسلەپ باشلىنىپ كېسەل كىشى قىزىپ، بېشىلار ئىشىشىغان چاغدا قىزىتما قايتۇرۇش ئۇچۇن كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىدىن 6 گرامدىن ۋە ئوسۇك ئۇرۇقى (تۇخۇمى كاھۇ) دىن 3 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى چالا سوقۇپ، بىر چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلسا شىرنىسى چىقىدۇ، ئۇلارنى بىر چوك چىنە بوزۇرى شەربىتىگە قوشۇپ، كۇندە 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

2) كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبچى مادىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن، شاھتەررە 6 گرام، چىلان 5 دانە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئىلى سۆرۇنجانى، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، ئىتئۇزۇمى، 9 گرامدىن، سۇ بىر چىنە، دورىلارنى چايقاپ، چاك ـ توپىدىن تازىلاپ، مەزكۇر سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە سۇزۇپ، سۇيىگە 60 گرام ياكى 120 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بىر ـ ئىككى كۇندىن كېيىن

سېرىق هېلىله پوستىدىن 15 گرام، سانادىن 9 گرام ئېلىپ، يۇقىرىدىكى تەركىبتىكى دورىلاردىن بىر نۇسخا تەييارلاپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ، شۇ سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 30 گرام فۇنۇسنى چىلاپ تاتقى چىققاندا بىراقلا ئىچىلىدۇ. بۇ پىشقان ماددىنى سۈرۈپ تازىلايدۇ.

3) پوستىنى ئاقلاپ، تىلىنى ئېلىپ تاشلىغان ۋە سۈتتە قاينىتىپ مۇددىسىز قىلىپ سوققان كۇچۇلدىن 3 گرام، ئاقلاپ سوقۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تالقىنىدىن 3 گرام ئېلىپ، ئازراق هەسەل ياكى شېكەر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. شۇ خېمىردىن 30 ياكى 40 دانە كۇمىلاچ ياساپ، كۇندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 1 ~ 2 داندىن ئۇدا 7 كۇن ئىستېمال قىلىپ، 5 كۇن توختىتىپ يەنە 7 كۇن ئىچىلىدۇ. مۇشۇنداق ئۇسۇلدا ئۇدا 2 ـ 3 ئاي ئۇزمەي داۋالانسا بوغۇمدىكى ئىششىق، ئاغرىق تەدرىجي قايتىدۇ.

4) سوغۇق سۇرۇنجان تالقىنى (سۇفۇپى سۇرۇنجان بارىد) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇ هەر خىل تۇردىكى بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۇچۇن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سۇرۇنجان، بوزىدان، سېرىق هېلىله پوستى، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، لىگا مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق كۇكنار ئۇرۇقى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ هەم دورا مىقدارىچە ئاق شېكەر قوشۇپ، كۇندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا جۇۋىنە ئەرقى بىلەن ئىچىش كېرەك.

5) سۇرۇنجان قاينىتىمىسى (مەتبۇخى سۇرۇنجان) نىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سېرىق هېلىله پوستى 15 گرام، بىسىتىپايەج 6 گرام، شاهتەررە 6 گرام، سۇرۇنجان 3 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، قىزىلگۇل 6 گرامدىن، سانا 21 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر 9 گرام، سودا 1000 گرام، دورىلارنى چايقاپ، 1000 گرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام فلۇس، 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ ئېرىتىپ، 6 گرام بادام يېغى قۇيۇپ، هەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن 3 قېتىمدا ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ. كۇندە مۇشۇنداق بىر نۇسخىدىن تەييارلاپ ئىچكۇزۇش كېرەك.

6) پىشقەدەم تېۋىپ سوپى ئاخۇنۇم مەجۇنى سۇرۇنجاننىڭ تۇۋەندىكى نۇسخىسىنى بېرىشنى كۇرسەتكەن:

تەييارلانغان كۇچۇلا مەجۇنى 30 گرام، سۇرۇنجان، بادام مېغىزى 21 گرامدىن، هېلىله، بەلىله، ئامىله، قارا هېلىله، ئاق تۇربۇت 15 گرام، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتقان زىرە، پىننە، زەنجىۋىل، پىلپىل، خېنە 9.5 گرام، شەترەنج ھىندى رۇم بەدىيان، مەھمۇدە يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۇل 18 گرامدىن، قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىككى هەسسە قەنت، بىر هەسسە هەسەل قوشۇپ، كۇچۇلا مەجۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا 3 گرامدىن يېيىش لازىم.

7) ئېغىر مۇپاسىل بولۇپ، هەتتا ياز كۇنلىرىمۇ ئىسسىق ئاياغ كىيىملىرىنى كىيىپ يۇرۇشكە مەجبۇر بولغۇچىلار تۇۋەندىكى ئىلاجنى قىلسا شىپا تاپقانلىقى تەجرىبىدىن ئۇتكەن.

توخۇ بىر دانە، ئىپار 0.3 گرام، توخۇنى بوغۇزلاپ، تاشلىقىنى ئېلىپ يېرىپ، ئىچكى سېرىقئېتى (قانسە) ئايرىۋېتىلىنىدۇ. ئىپارنى قەغەزگە ئوراپ سېرىقئەتكە ئوراپ تاشلىق ئىچىگە قاچىلاپ، تاشلىق تىكىلىدۇ. ئاندىن توخۇنى يۇڭداپ، ئىچىنى تازىلاپ، تاشلىقىنى ئىچىگە سېلىپ، تېرىسى سىرتتىن تىكىپ قويۇلىدۇ. توخۇنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئوبدان پىشقاندىن كېيىن توخۇ گۆشىنى قازاندىن ئېلىپ، ئىچىدىكى قالدۇق ئىپارنى چىقىرىۋېلىپ، چىشىغا تەگكۈزمەي تۇرۇپ مەزكۇر ئىپارنى يۇتۇۋېتىدۇ (دىققەت: ئىپار چىشقا تەگسە چىشنى بۇزىدۇ)، ئارقىسىدىن شورپىسىنى ئىسسىق هالدا ئىچىپ چۈمكىنىپ ياتىدۇ. ئاغرىق كىشى ناهايىتى قاتتىق سېسىق تەرلەيدۇ (تەرلىگەن چاغدا باشقىلار دىققەت بىلەن داۋاملىق چۈمكەپ تۇرۇشى، بىرەر جايغا يەل تۇرۇپ قېلىشتىن ساقلىشى كېرەك). مۇشۇنداق 2 ~ 3 قېتىم ئىچىپ تەرلىنىش بىلەن كونا مۇپاسىل ساقىيىپ كېتىدۇ. كۆپ-رەك تەرلەش ئۇچۇن قاينىق سۇنى جىقراق ئىچىپ بېرىش كېرەك. ئەمما يۇرىكى ئاجىز ئاغرىق بولسا جىق تەرلەشتىن كۆپ سۇ يوقىتىپ بىهوشلىنىپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. (ئەسكەرتىش: بەزىلەرنىڭ تەجرىبە قىلىشچە بۇ ئىلاج كونا ئاشقازان ئاغرىقلىرىغىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلغان).

8) كونارغان بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۇچۇن كۇچۇلا كۇمۇلسى (هەببى ئازراقى) ۋە كۇچۇلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازارقى) لارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىدا تەركىبى كۆرسىتىلدى) (160 - نۇسخا 89 - نۇسخا.)

9) بوغۇم ئاغرىقلىرىغا تۇخۇم يېغى چېپىشنىڭ نەتىجىسىمۇ ياخشى. تۇخۇم يېغىدىن 90 ~ 120 گرامغا 9 گرامدىن جويۇز، قەلەمپۇر، بوزبۇغا، ئېگىر، دارچىنىلارنى ئۇششاق تالقاندىاپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۇن نۇرىدا ياكى ئوچاق ئالدىدا مايلاپ سىڭدۇرۇۋېتىش كېرەك.

10) ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 60 ~ 90 گرامنى ئېلىپ، سوقماستىن كۇندە چۇشتە قاينىق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن.

11) سوپى ئاخۇنۇم كونا مۇپاسىلغا مۇنۇ تەركىبتىكى دورىلارنى تەۋسىيە قىلغان: ئىزخىر (قارا چىغ پۇپۇكى)، سۇمبۇل، بەدىيان، چۇپچىنى، ئاق تۇربۇت، شەترەنجى هىندى، بەدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر، كەرەپشە كۆتىكى، كاسنە كۆتىكى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئېگىر، رەۋەن هەر بىرى 6 گرامدىن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، هېلىلە، پىننە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئەپتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۇل، ئوغرىتىكەن، خىنە، قارا هېلىلە هەر بىرى 9 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، سېرىق يۇگەي ئۇرقى، زىرە هەر بىرى 12 گرامدىن، فلۇس، سانا، شاهتەررە، سۇرۇنجان 15 گرامدىن، قەنت يېتەرلىك مىقداردا. مەزكۇر دورىلارنى 7 چىنە سۇدا قاينىتىپ، 3 چىنە قالغاندا سۈزۇپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ قويۇپ، بىر چىنىسىنى 6 كۇن 12 قېتىمغا بۆلۇپ ئىچىش كېرەك. پۇتنى كۇچۇلا يېغىدا مايلاپ بېرىدۇ. قوينىڭ بويۇن گۆشىنى سېلىپ يارما، سۇك ياكى گۇرۇچتە سۇيقاش ئېتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

12) ئاغرىق بەك قاتتىق بولغاندا، ئىچكى دورىلارغا قو-

شۇمچە كۆيدۇرگەن هايۋان سۆڭىكى، سۆرۈنجان، كۆكنار شاـ
كىلى، بەللۇت، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقىنى قاينـ
تىپ، پۈتىنى يۇيۇش ياكى هىك ئۆسۈملۈكىنىك يىلتىزىنى
قاينىتىپ پۈتىنى يۇيۇش؛ سېرىق سۆگەت شېخى، قوۋزىقى ۋە
چېچىكىنى سۇدا قاينىتىپ، پاشۇيە قىلىپ بوغۇملارغا قويۇش،
ئاياغنى چىلاپ ئولتۇرۇش كېرەك.

13) ئاغرىش كۈچلۈك بولغاندا مىڭدىۋانە ئۇرۇقىدىن 15 گرام، ئەپيۇندىن كۆممىقوناق چوڭلۇقىدا، چىلغوزىدىن 3 گرام، كۆكناردىن 15 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، سۇدا كۈمىلاچـ لاپ، كۈندە بىر دانىدىن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. مىڭدىۋانە چۆپىنـ نى سۇ مايدا قاينىتىپ سىرتتىن چاپسىمۇ بولىدۇ. قارىغاي شېخىنى قاينىتىپ، سۈيىدە بوغۇملارنى يۇسىمۇ بولىدۇ.

14) سەۋدادىن بولغان بوغۇمدا ياللۇغ، ئاغرىش پەيدا قىلـ سا، سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇپ سۈرۈشكە، تالنى كۈچەيتىشكە دىققەت قىلىش، بوغۇمدىكى سەۋدانى يۇمشىتىش ئۈچۈن بابۇنە، شۇمشا، زىغىر، مۇقەل، جاۋاشىر، ئۇد خام، چاققاقئوت ئۇـ رۇقلىرىنى قوي يېغىدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا كالا يېغى قوشۇپ بوغۇمنى يېغلاش؛ سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى، ئىنەكـ پىتى يېغى، زاراڭزا يېغىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، 60 گرام قوي دۇمبە يېغى، 60 گرام توخۇ يېغى، 60 گرام ئۆردەك يېغى ئېلىنىدۇ. ئاۋۋال 15 گرامدىن بابۇنە، مەرزەنجۇش، هاشا، شۇمشىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيۇق ياغلارغا قوشۇپ سۈيى قالمىغۇچە قاينىتاقاندىن كېيىن ئۇلارغا هايۋانات يېغىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش بىلەن بوغۇملار يېغلىنىدۇ.

15) يەلدىن بولغان مۇپاسىلدا ئاغرىش بىر بوغۇمدىن يەنە بىر بوغۇمغا كۆچۈپ تۇرىدۇ. بۇنداق هاللاردا گۇلقەنتنى بەدىيان ئەرقى بىلەن، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىش، كۈچلۈك يېغلارـ نى، مەسىلەن: كۈچۈلا يېغى، سەۋسەن يېغى سۈركەش كېرەك. ئومۇمىي بەدەننى تازىلاشنى بىللە قوللىنىش زۆرۈر.

ئەسكەرتىش: مەيلى قانداق خىلىتتىن بولغان مۇپاسىلدا سۆـ رۇنجان مىسرىنى ئىچىشكە، سىرتتىن چېپىشقا بېرىلسە تولۇق ئۇنۇم بېرىدۇ. لېكىن بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويۇشى (باشقا يۇمشاتقۇچى ماددىلارنىڭ بوغۇمغا كىلىشىنى توسۇپ) ۋە ئاشقاـ زانغا زەرەر قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇنىڭغا زەنجۇبىل، سىركـ گە چىلاپ قۇرۇتقان زىرە قوشۇپ ئىشلىتىلسە زەھىرىنى توسـ دۇ.

نىقرەس ماۋزۇسىدا يېزىلغان يىلان تالقىنى، ئاشقازان سەرتانى ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن يىلان چىلانغان هاراقلارنى بېرىشمۇ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىشى مۇمكىن.

5. نىقرەس

هەر خىل سەۋەبلەردىن يۇز بېرىدىغان بوغۇملاردا ئاغرىش پەيدا قىلغۇچى كېسەللىكلەرنىڭ هەممىسىدە چوڭ ۋە كىچىك بوغۇملار زەرەرلىنىشى مۇمكىن. ئەمما مەخسۇسلا پۇت ـ قول كىچىك بوغۇملىرىنى ئىگىلەپ، بەزىدە چوڭ بوغۇملارغىمۇ كۆـ چىدىغان، بەك ئاغرىتىپ، ئاقىۋەت بوغۇملار شەكلىنى ئۆزگەرـ تىپ تاشلايدىغان بوغۇم ئاغرىقىنى ئەرەبچە «نىقرەس»، خەنزۇچە

«توك قېلىش» (风痛)، لاتىنچە «پوداگرا» (podagra) ياكى سۈيدۈك كىسلاتاسى ئولتۇرۇپ قېلىشتىن بولغان بوغۇم ياللۇغى (ئارتىرىتىس ئۇرىكا arthritis erica) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

نىقرەسىنى كەلتۇرۇپ چىقىرغان سەۋەبلەر مۇپاسىل كېسىلىنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئاساسەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەلنىڭ سادىر بولۇشىغا بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشنىڭ تەسىرى بار. چۈنكى ئاغرىپ شەكلى ئۆزگەرگەن بوغۇم بوشلۇقلىرىدا هالقىغا ئوخشاش تاشلار ئولتۇرۇپ قالىدىغانلىقى قەدىمكى كىتابلاردا زىكرى قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ئۇزاق مۇددەت هۆللۈك ئىچىدە ئىشلەش، نەم جايلاردا ياشاش، ئوزۇقلىنىش، روهىي ئامىللارنىڭ بەلگىلىك تەسىرى بار.

ئالامىتى:

قول ـ پۇت بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرىنى بىرىنچى بولۇپ ئىگىلەيدۇ. پۇتنىڭ چوڭ بارماقلىرىغا چۈشۈش ئەھۋاللىرى توغرا ئۇچرايدۇ. قايسى خىلىت تەسىر قىلغان بولسا شۇ خىلىتقا خاس ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. لېكىن نىقرەستا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى بوغۇملار قاتتىق ئاغرىش، چىڭقىلىش، ئىششىپ قېلىش ۋە تېرە قىزىرىپ قېلىشلاردىن ئىبارەت. بۇنداق جىددىي ئىلتىهاپ (ياللۇغلىنىش) ئالامەتلىرى ئۇزاق داۋام قىلماي ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، كېسەللىك سوزۇلما خۇسۇسىيەتكە ئۆتۈپ قالىدۇ. جىددىي پەيتلىرىدە بوغۇم ئاغرىشتىن تاشقىرى بەزەن هارارىتى كۆتۈرۈلۈش، هارغىنلىق،

تېرىككەكلىك، ئۇيقۇسىزلىق، سۈيدۈك ئازىيىشتەك ئالامەتلەرمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سوزۇلما هالەتكە ئۆتكەندىن كېيىن گاهىدا ساقىيىپ قالغاندەك بولۇپ گاهىدا قوزغىلىپ ئۇزاق داۋاملىشىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزالارغىمۇ تەسىر قىلىپ قان تومۇر، يۈرەكلەردە تومۇر قېتىش هادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئومۇرتقا بوغۇملىرىغىمۇ تەسىر قىلسا ئۇ يەردىكى ئومۇرتقا بوغۇملىرىغىمۇ ئاغرىش سادىر قىلىدۇ. بارا ـ بارا پەنجە بوغۇملىرى، خۇسۇسەن قول پەنجىلىرىنىڭ ئىككىنچى بوغۇمى ئادەتتىكىدىن زورىيىپ قالغانلىقى بايقىلىدۇ، ئاغرىش كېچىسى قاتتىقراق بولۇپ كېسەل كىشى ئۇخلىيالماي چىقىدۇ. نىهايەت بوغۇمنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ بارماقلار هەرىكەتلەنمەيدىغان، بىر ـ بىرىگە جىپسىلىشىپ تۇرالماي ئارىسى ئېچىلىپ قالغان هالەتكە كېلىدۇ. بوغۇمدىكى سۆڭەك، تارمۇش، پەي، گۆش ۋە تېرىدىمۇ ئۆزگىرىش شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

سەۋەبچى بولغان ماددىنى پىشۇرۇش ۋە سۇرۇپ چىقىرىشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. هارارەت ئۆرلىگەن جىددىي دەۋرى بولسا قىزىتمىنى قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش ئىلاجلىرىنى قىلىدۇ. ئەگەر سوزۇلما هالەتكە ئۆتۈپ قايتا قوزغالغان بولسا، ئوندا قاتمۇپاسىلدا كۆرسىتىلگەن سۆرۈنجان تالقىنى، سۆرۈنجان قاينىتىلمىرىنى ۋە سۆرۈنجان مەجۇنىنى ئىشلىتىش كېرەك.

سەبرە سۇقۇتى، سېرىق هېلىلە پوستى، سۆرۈنجان هەر بىرى 9 گرامدىن، سانا، مەستەكى، زەپەر هەر بىرى 18

گرامدىن، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى 15 گرام، يۇقىرىقىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىپىبەدىيان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچلاپ، كۇندە كەچتە 6 ～ 8 داننىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

جەدۋال (پارچا)، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 12 گرامدىن، شەھمەنزەل 6 گرام، سۇمبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن 3 گرامدىن، ئاش تۇزى، غارىقۇن 6 گرامدىن، سەبرە 15 گرام، زەپەر 3 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بەدىيان سۇيىدە خېمىر قىلىپ نوقۇتتەك چوڭلۇقتا كۇمىلاچ تەييارلاپ، كۇندە 6 تالدىن بىر قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تۇكلىرىنى قىرىپ، يېرىپ تىلىنى ئېلىپ سۇتتە قايىنىتىپ سوقۇلغان كۇچۇلا تالقىنى 30 گرام، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، بەلىلە پوستى ھەر بىرى 30 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بۇيا يوپۇرمىقى، سېرىق ئوت، شاھتەررە 15 گرامدىن چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى 30 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 900 گرام، يۇقىرىقى قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نىقرەس جىددىي باشلانغاندا ياكى سوزۇلما ھالەتكە ئۆتۈپ ئارىلاپ جىددىي قوزغالغاندا، ئىلاج قىلىپ كېسەلنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، بوغۇمدىكى شەكىل ئۆزگىرىشنى ۋاقتىدا توختىتىۋېلىش زۆرۈر؛ بولمىسا كېسەل يەنمۇ تەرەققىي قىلىپ بوغۇمنى تامامەن كاردىن چىقىرىدۇ. بۇ مەقسەتتە يىلان تالقىنى

ئىشلىتىش تېز ئۇنۇم بېرىدۇ. ئاق يەر يىلىنىدىن 15 گرامنى تالقاندىاپ، ئۇنىڭغا 15 گرام زەنجۇبىل، 15 گرام چۆپچىنى، 15 گرام بىخ كەبىر تالقانلىرىنى قوشۇپ، تالقان (سۇفۇپ) دورا تەييارلاپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىشكە بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ تېنى ئاجىز، يېشى كىچىك بولسا مىقدارىنى ئازايتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

6. يۇقىرى قان بېسىمى

قەدىمكى تېبابىتى كىتابلاردا، ھازىر قوللىنىپ كېلىۋاتقان «يۇقىرى قان بېسىمىنى «ئەرەبچە ئىرتىفائى سەفتىددەم»، لاتىنچە «ھىپېر تونىيا» (hypertonoa) خەنزۇچە «گاۋشۇيا» (高血压病) دېگەن كېسەللىك رەسمىي بايان قىلىنمىغان بولسىمۇ، ئەمما قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۈز بېرىدىغان بىر قاتار كېسەللىك ھالەتلىرىنى ئىپادىلەيدىغان تومۇرلاردا قان لىقىشىپ كېتىش (ئىمتىلا ئىددەم) ياكى قان قايناپ كېتىش (غەلىيا نىددەم)، قان دولقۇنلىنىش (مەۋجۇددەم) دېگەن كېسەللىك ھالەتلىرى خېلى بۇرۇنلا سۆزلەپ كېلىنگەن. قەدىمكى تېۋىپلار قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش مەسلىسىنى ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىدە تەسۋىرلەنگەندەك چۈشەندۇرۇپ بېرەلمىگەن بولسىمۇ، لېكىن قان بېسىمى دېگەن مەسىلىنى ئاللىقاچان تەسەۋۋۇر قىلغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

سەۋەبى:

يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن ۋە مۇرەككەپ. يۇقىرىدىكى ماۋزۇلاردا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، بەدەندىكى قان تومۇرلار ئىچىدە قانىنىڭ توختىماي ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشى، يۇرەكنىڭ ئۇزلۇكسىز كېڭىيىپ (ئىتتىبسات)، تارىيىپ (ئىنقىباز) ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشى ھەمدە بەدەندىكى ئۇششاق قىزىل تومۇر (شىريان) لارنىڭ جىددىيلىشىپ تۇرۇشى تۇپەيلىدىن بولىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا يۇرەك ھەرىكىتى ئەسەبلەر (نېرۋىلار) ئارقىلىق مېڭىدىن كېلىدىغان روھى نەپسانى ۋاسىتىسى بىلەن، تومۇر ھەرىكىتى بولسا يۇرەكتىن، مېڭىدىن كېلىدىغان ھاياتلىق كۈچى (روھى ھايۋانى) ۋە روھىي نەپسانىلار ۋاسىتىسى بىلەن ئىدارە قىلىنىپ تۇرىدۇ. شۇڭا يۇرەكتە، قان تومۇرلاردا كېڭىيىش - تارىيىش ھەرىكىتى ئۇزلۇكسىز داۋاملىشالايدۇ. يەنە بەدەندىكى باشقا غىدىقلىغۇچى ئامىللار، قان تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ تەسىرىمۇ بار. دېمەك، قان بېسىمىنىڭ تەڭشىلىپ تۇرۇشى ئەسەب ۋە ئىچكى ئامىللارنىڭ مۇرەككەپ ھالەتتىكى باشقۇرۇشىغا بېقىنىدۇ. شۇڭا ئەسەب ۋە ئىچكى سۈيۇقلۇقلار چىقىرىش خىزمىتى كۆرۈنەرلىك بۇزۇلغان كېسەللىكلەردە قان بېسىمى ئۆرلەش يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا ھەيز كېسىلىش مەزگىلى ئالدى - كەينىدە قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن كېيىنمۇ قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ. لېكىن كۆپ ھاللاردا مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىغا ئەگىشىپ، قان بېسىمىمۇ ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ ياكى سەل يۇقىرىراق ھالەتتە داۋاملىشىدۇ.

ئەمدى دائىم ئۇچراۋاتقان قان بېسىمى يۇقىرى بولغان كېسەل كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىكىدە ئەسەب خىزمىتى ۋە ئىچكى سۈيۇقلۇقلار ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىدە ئېنىق قالايمىقانلىق يۈز بەرگەن كېسەللىكلەر بولماسلىقى مۇمكىن. شۇڭا ھازىرقى زامان تېبابىتىدىمۇ بۇنداق كېسەل كىشىلەردە قان بېسىمى ئۆرلەپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدىغان سەۋەبلەرنى تاپالمىغاچقا، ئۇنىڭغا چاغلاردا «سەۋەبى ئېنىق بولمىغان يۇقىرى قان بېسىمى» دېگەن نام بىلەن ئاتاپ كەلگەنلىكى مەلۇم، ئەمما كېيىنكى تەتقىقاتلار ئاساسىدا يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ئۇزاق مۇددەتلىك، كۈچلۈك روھىي غىدىقلاشلار ۋە غەم - قايغۇلار مېڭىنىڭ پوستلاق قەۋىتىنى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ، دېگەن خۇلاسىگە كەلگەن. بۇ خىل خۇلاسە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تەكىتلىنىدىغان، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئەزايى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئەزا) لارنىڭ، بولۇپمۇ مېڭىنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكەندە بەدەندىكى باشقا ھەممە ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ، دېگەن كۆز قاراشقا تامامەن ئۇيغۇن كېلىدۇ.

شۇڭا، يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەبلەر ناھايىتى مۇرەككەپ بولسىمۇ، شۇ مۇرەككەپ سەۋەبلەر ئىچىدە ئەسەبىي ۋە روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرى زور. شۇنىڭدەك جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا مۇناسىۋەتلىق يېقىن.

يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى تولاراق 40 ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولىدۇ، ئەمما ياشلاردىن قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئادەتتە ئەقلىي ئەمە-

گەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلاردا، شەھەر خەلقىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. سېمىزلىكنىڭ يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلى يېقىن، ئەمما ئۆزى ئورۇق، كەمقان كىشىلەردىمۇ يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى بولۇۋېرىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولۇپ ئۇزاققىچە ساقايمىغاندا ئەڭ ئېغىر زەھەرگە ئۇچرايدىغان ئەزالار يۇرەك، مېڭە ۋە بۆرەكتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامىتى:

دەسلەپتە بىرقانچە يىلغىچە ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا قىسمى، بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. باش ئېسىلىپ (چىڭقىلىپ) تۇرىدۇ. باش قايىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، بەزىدە يۇرەك قوزغىلىدۇ ياكى كۆكرەك قىسىلغاندەك ھېس قىلىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقاندا كېسەللىك ئېغىرلاشسا سول يۇرەك قېرىنچىسىنىڭ خىزمىتى كۈچەپ، تېمى قېلىنلىشىپ زەئىپلىشىدۇ. ئەمگەكتىن كېيىن يۈرىكى سالغانلىق ۋە دېمى سىقىلغانلىق ھېس قىلىدۇ ياكى كېچىسى ئۇخلاۋېتىپ دېمى سىقىپ ئويغىنىپ كېتىدۇ، يۆتىلىدۇ، كۆپۈكلۈك بەلغەم تۆكۈرىدۇ.

مېڭە قان تومۇرلىرى كۆچلۈك تەشەننۇجلانسا (تارتىشۇالسا) ۋاقىتلىق كۆرمەسلىك، سۆزلىيەلمەسلىك، قول - پۇت پالەچلىنىش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ. ئەڭ ئېغىرى مېڭىگە قان چۈشۈپ سەكتە بولۇپ قېلىشتۇر. كېسەل كىشى ئىش ئۈستىدە ياكى دەم ئېلىۋاتقاندا تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىپ يىقىلىپ قالىدۇ - دە، قان چۈشكەن تەرەپنىڭ قارشىسىدىكى تەرەپ پۇت - قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ، ئاغزى مايماقلىشىدۇ، ئېغىر قان چۈشسە ئۆلۈپ كېتىدۇ، يېنىكرەك بولسا قول - پۇت ھەرىكىتى خېلى تەسلىكتە ئەسلىگە كېلىدۇ؛ ئاز ساندىكى ئاغرىقلار بۆرەك زەئىپلىكى تۈپەيلىدىن ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ھازىر خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەردىن بىرى بولۇپ، ئايرىم كىشىلەردە بەزىبىر ئېغىر ئاقىۋەتلەر كەلتۈرۈۋاتقانلىقى ئۈچۈن، قان بېسىمى ئۆرلەپ قالغان كىشىلەردە بىر خىل روھىي جىددىيەت يۈز بېرىپ، ئۆز ئاقىۋىتىدىن ئورۇنسىز ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالدى. شۇڭا بۇ ھەقتىكى كۆز قاراشلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويىمىز:

يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىساڭ تامامەن داۋالاپ ساقايتىش مۇمكىن. ئەگەر كونارغان كېسەللىك بولغاندىمۇ يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

1. غەم - ئەندىشىلەرنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇپ، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە روھىي غىدىقلىنىشلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2. قان بېسىمى بەك ئۆرلەپ كەتمىگەن ئەھۋالدا، جىسمانىي ئەمگەكتىن قول ئۈزمەي، مۇۋاپىق ھالدا ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى، يېنىك تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش،

پىيادە مېڭىپ بەدەننى چېنىقتۇرۇش پايدىلىق. دائىم ھەرىكەت-سىز يېتىۋېلىش كۆپ ھاللاردا بەدەننى سۇسلاشتۇرۇپ، ئەزالار-نى بوشىتىپ، بەدەننى سۇيۇقلۇق يىغىلىپ ئىششىق پەيدا بولۇش-قا سەۋەبچى بولىدۇ.

3. ئىشلەش، دەم ئېلىشنى، تۇرمۇش تۈزۈملىرىنى مۇۋاپىق تەرتىپكە سېلىش، يېتەرلىك دەرىجىدە ئۇخلاش، كۆڭۈل ئېچىش كېرەك.

4. بەك ياغلىق، مايدا قورۇلغان تاماقلاردىن مۇۋاپىق دەرىجىدە پەرھىز قىلىش لازىم، لېكىن بۇ ئىشنى ھەركىمنىڭ، ھەرجاي، پەسىل، ھەرقايسى مىللەت خەلقىنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتىگە ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بارغان مۇۋاپىق.

5. ھاراق ئىچىمەسلىك، ئىلاجى بولسا تاماكىنى تاشلاش، تاماقتا تۇزنى سەل ئازراق ئىستېمال قىلىش لازىم؛ چۈنكى تۇز بەدەندە ئىششىقنى كۈچەيتىپ كېسەلگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەر ئىمكانىيەت دائىرىسىدە ئورۇقلاشنىڭ ئىلاجىسىنى قىلغان پايدىلىق.

6. مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ ئاق ئۇجمە، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنىڭ مەنپەئەتى چىق.

7. قاننى سۇۋۇتىدىغان، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدىغان، روھنى تىنچلاندۇرىدىغان دورىلارنىڭ قان بېسىمنى چۈشۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تۈزىتىش تەسىرى بار. مەسىلەن: ئاق چوغلۇق گۈل، بىنەپشە، كاسنى، بادرەنجى بۇيا، مەرزەنجۇش، لوپ كەندىرى، قارىقات ۋە قارىقات

يىلتىزى، ئۇششاق يوپۇرماقلىق سۈزە، قىزىلگۈل، زىغىر، سۇمبۇل، ئارپىبەدىيان، كۆممىقوناق ساقىلىغا ئوخشاش بىر قاتار دورا ئەشيالىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتە بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە. تەجرىبىلەرگە ئاساسەن ئۇلارنى قىسقىچە تونۇش-تۇرۇپ ئۆتىمىز، كەسىپداشلار ۋە كېسەللەرنىڭ تەجرىبە قىلىپ خۇلاسە چىقىرىشىنى سورايمىز.

1) قان تومۇرلىرى كېسەللىكلىرى ۋە يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە تاغ بادرەنجى بۇيىسى (يەر-مۇساۋ) نىڭ چۆپى، سۇمبۇل، جۇۋىنە، ئارپىبەدىيانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 90 گرامدىن ئېلىپ، ئىككى خىل چۆپنى توپلىرىدىن تازىلاپ، يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ چالاراق سوقۇپ، ئۇرۇقلار ئارىلاش-تۇرۇپ قويۇلىدۇ؛ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇق دورىنى بىر پىيالە قاينىق سۇدا كىچىك چەينەكتە دەملەپ قويۇلىدۇ. ئاندىن دورىنىڭ تاتىقى چىققاندا سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر سېلىپ بىراقلا ئىچىلىدۇ (ئېغىز كۆيمىگۈدەك ھالدا ئىسسىق ئىچىش كېرەك).

يۇقىرىدىكى مىقدارلارنى 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ، قىيام قىلىپ ساقلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم ئىچىلىدىغان چاغدا يېرىم پىيالە قىيامغا يېرىم پىيالە قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

2) بۆرەك كېسىلىگە قان بېسىمى ئۆرلەش قوشۇلۇپ كەل-گەندە كاسنە ئەرقى، بىنەپشە شەربىتى، بوزۇرى شەربەتلىرى-دىن بىرنى قوشۇمچە بېرىلسە، سۇيدۇكنى راۋان قىلىپ، قە-زىتمىنى قايتۇرۇپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

3) چىغىرتماق يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، سۈيىنى مىجىپ چىقىرىپ كۈنىگە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچىلسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

4) ئارچىنىڭ قۇرۇتۇلغان يىڭنە يوپۇرمىقىدىن كۈندە 6 گرامنى قاينىتىپ سۈغا چىلاپ تاتقىنى چىقىرىپ، ئۈدا 1 ~ 2 ھەپتە ئىچىلسە قان بېسىمنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

5) ئۈزۈم سىركىسىدىن (ئەگەر تېپىلمىسا ئادەتتىكى ئاچچىقسۇدىن) بىر شىشىگە 180 گرام ناۋات ياكى ھەسەل سېلىپ قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم 4 ~ 5 قوشۇققا باراۋەر قاينىتىپ سۇ قۇيۇپ ئىچىپ تۇرۇلسا، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ مۇقىملىشىدۇ (خەلق تەجرىبىسى).

6) بادرەنجى بۇيا 60 گرام، قىزىلگۈل، سۈنبۈل 30 گرامدىن، گاۋزىبان 30 گرام، شېكەر 300 گرام، سۇ 4 چىنە، دورىلارنى يۇيۇپ تازىلاپ، 4 چىنە سۈغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۈدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، تىرىپكە بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ قايتا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەر ئىككى سۈنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قويۇق قىيام قىلىپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 3 ~ 4 قېتىم 3 قوشۇق شەربەتكە باراۋەر مىقداردا قاينىق سۈغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

قان بېسىمى ئۆرلىگەندىكى ئۈيقۇسىزلىق، يۈرەك قوزغىلىش، باش قېيىشلارغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

7) يۇقىرى قان بېسىمدىكى باش قېيىشتا ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانىنى ئېلىپ ياكى ئۈنىگە 20 دانە چىلان

قوشۇپ، ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇپ، بىر پىيالە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىلسە بولىدۇ؛ ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىدىن بىر سقىمنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ شۇنداق ئۈنۈم بېرىدۇ.

8) يۇقىرى قان بېسىمدىكى باش قېيىش، باش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداشلاردا شاپتۇل مېغىزىدىن 9 گرام، رەۋەندىن 7.5 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 4.5 گرام، دارچىندىن 3 گرام ئېلىپ، 600 گرام سۇ قۇيۇپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىش لازىم.

9) كۆك ماشتىن 150 گرام ئېلىپ، چالا پىشقىچە قورۇپ سوقۇلىدۇ، ئۈنىگە بىر دانە كالا ئۆتى (بولمىغاندا قوي ئۆتى) ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ تەييارلاپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، 15 تالدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

10) 45 گرام زىغىرنى سوقۇپ، 60 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۈنىگە يېرىمىغا 90 گرام قاينىق سۇ قوشۇپ ناشتىدا، يېرىمىغا سۇ قوشۇپ كەچتە ئىچىپ يۈرسە قان بېسىمنى چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرىدۇ.

11) چىلان بىلەن كەرەپشە يىلتىزىنى بىللە قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، يىلتىزى بىلەن كۆممىقوناق ساقلىنى بىللە قاينىتىپ (ھەر كۈنلۈك مىقدارىغا 10 داندىن چىلان قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى) چاي ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

12) بىر ھەسسە تازا ھەسەلگە 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ ساقلاپ داۋاملىق ئىچسىمۇ قان بېسىمى چۈشىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

13) پىلە قۇرتىنىڭ مايىقىدىن 120 گرامغا 120 گرام شېكەر قوشۇپ سوقۇپ، كۈندە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچسىمۇ قان بېسىمى چۈشىدۇ.

14) كۈزدە قىرو چۈشكەن ئۇجمە يوپۇرمىقىدىن 1000 گرامغا 500 گرام قارا كۈنجۈت قوشۇپ سوقۇپ، مەلۇم مىقدارداشېكەر ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە 9 ~ 15 گرامدىن ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ باش قېيىشنى داۋالايدۇ.

15) يۇمران ئۇجمە شېخىدىن، يوپۇرمىقى ۋە تاغ بادرەنجى بۇيىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن 30 گرام ئېلىپ، جىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ تاشلاپ، شۇ سۇغا كۈندە كەچتە يېرىم سائەت پۇتنى چىلاپ ئولتۇرسا قان بېسىمىنىڭ چۈشۈشىگە يارىدەم بېرىدۇ (مەزكۇر سۇنى قىزىتىپ 2 ~ 3 قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ).

16) كۈندە تاجىگۈلدىن 120 گرام، چىلاندىن 12 دانىنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ داۋاملىق ئىچىپ تۇرسا، قان بېسىمى چۈشىدۇ.

17) قارا كۈنجۈتتىن 1000 گرامنى ئاقلاپ، تاسقاپ قورۇش كېرەك ئاندىن تالقانلاپ باراۋەر مىقدارداش ئاق شېكەر قوشۇپ، ئۇخلاش ئالدىدا ۋە ناشتىدا 3 ~ 4 قوشۇقنى سۇغا چىلىپ ئىچىلسە ئونۇمى ياخشى.

18) گاۋزىبان 90 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، ئاق قەنت 150 گرام، سۇ ئىككى چىنە. دورىلارنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم 30 گرامدىن ئىچىلسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇخلىتىدۇ،

غەم - ئەندىشىنى يوقىتىدۇ.

7. قان ئازلىق

قان ئازلىق كېسىلى ئەرەبچە «نەقسۇددەم» ياكى «قىللە-تۇددەم»، پارسچە «كەم خۇنى»، خەنزۇچە «پىڭ شۆ» (贫血)، لاتىنچە «ئانىيە» (anaemia) دەپ ئاتىلىپ، قان مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىغا قارىغاندا قان تەركىبىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ئاساس بولغان كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى:

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە ئىنسان ۋۇجۇدىدا قاننىڭ ھاسىل بولۇشى نۇرغۇن ئامىللارنىڭ ئىشتىراكى بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ: مېڭە خىزمىتىنىڭ ساغلام بولۇشى، مۇۋاپىق ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە كىرىپ تۇرۇشى، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ھەزىم قابىلىيىتى ساغلام بولۇش، جىگەرنىڭ قوبۇل قىلىش، ئايرىش، ساقلاش قابىلىيىتى سالامەت بولۇش، يىلىك ۋە سۆڭەكلەرنىڭ زەرەرگە ئۇچرىماسلىقى، تال خىزمىتىنىڭ ئېتىدالدا بولۇشى ۋە باشقىلارغا باغلىق. ئەگەر مۇشۇ تەرتىپنىڭ بىرىدە ئۆزگىرىش بولسا قاننىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ، سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ.

شۇ ئەھۋالنى قان ئازلىق دەپ ئېيتىلىدۇ. ھازىرقى زامان تېبابىتىدە قان تەركىبىدىكى ئۆزگىرىش يەنى قان قىزىل بوياق ماددىسىنىڭ ئۆلچەمدىن تۆۋەن بولۇشى قان ئازلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

دېمەك، قان ئازلىق ئوزۇق مادداللىرىنىڭ سۇپەتسىز بولۇشى، يېگەن ئوزۇقلۇقلار تولۇق ھەزىم بولۇپ بەدەنگە شۇمۇرەلمەسلىك، كۆپ قان يوقىتىش ياكى ئاشقازان يارىسى يوشۇرۇن قاناش، بالىياتقۇدىن ئاز مىقدارىدا ئۇزاق داۋام قىلغان قان كېتىش، بوۋاسىر قاناپ تۇرۇش، قان ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزالارنىڭ ھەر خىل سەۋەب سەلەن زەرەرگە ئۇچراشلىرى قان ئازلىقىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە ھەر خىل مەددە قۇرتلارمۇ كىشىنى كەمقانلاشتۇرىدۇ. قان ئازلىق رەسمىي شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن باشقۇرغۇچى ئەزالار (مېڭە، يۇرەك، جىگەر) خىزمىتىگە، قوشۇمچە ئەزالاردىن ئاشقازان، ئۇچەي، تال، سۆڭەكلەرنىڭ ساغلام خىزمەت قىلىشىغا دەخلى يېتىپ، قان ئازلىقىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇڭا، قارىماققا قان ئازلىق ئادەتتىكى كىچىك كېسەللىك چاغلانسىمۇ، ئەمەلىيەتتە قان سۈپىتىدىكى ئۆزگىرىش پۈتۈن بەدەنده ناھايىتى ئېغىر ئۆزگىرىشلەرنى سادىر قىلىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا «قان ـ جان دېگەنلىك بولىدۇ» دېگەن سۆزنىڭ ھېكمىتى شۇ يەردە.

ئالامىتى:

قان ئازلىقىنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى تېرە ئاقىرىپ قانسىزلىنىش، ھارغىنلىق، ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قارانغۇلىشىش، قولاق ۋاڭىلداش، باش ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش تۆۋەنلىشىش، تەپەككۇرنى بىر يەرگە يىغالماسلىقلاردىن ئىبارەت. ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەمما بەزىلەرنىڭ تېرىسى قېلىن، قان تومۇرلارنىڭ ئورۇنلىشىشى چوڭقۇرراق بولغاچقا ئادەتتىمۇ چىرايى تاتارغان كېلىدۇ. شۇڭا چىرايىنىڭ تاتارغان بولۇشىغا قارىماي قان ئازلىق دەپ باھا بەرگىلى بولمايدۇ، تىرناقنى بېسىپ باققاندا، قاپاق ئىچى، كالپۇك ۋە قوۋۇز ئىچى نېپىز پەردىلىرىگە قارىغاندا ئېنىقراق چۈشەنچە ھاسىل قىلىش مۇمكىن.

قان ئازلىقىنىڭ مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولمىغانلىقى، مېڭىگە ھاۋايى نەسىمى (ساپ ھاۋا) يېتىشمىگەنلىكى تۈپەيلىدىن، بەزى ئاغرىقلار ئۇشتۇمتۇت ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ، بېشى قېيىپ كېتىدۇ، ھەتتا يىقىلىپ چۈشىدۇ. بۇ ئەھۋال مېڭە ئازلىقى دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋاسى:

كەمقانلىقنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ داۋالانسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئەزالاردىن قان ئېقىپ چىقىپ تۇرغان بولسا دەرھال ئۇنى توختىتىش، مەيدە، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىلىرى يوشۇرۇن قاناۋاتقان بولسا (چوڭ تەرەت قارا كېلىپ يوشۇرۇن قاناش مەۋجۇت بولسا)، ئاساسىي كېسەلگە قارشى جىددىي تەدبىر قوللىنىش زۆرۈر. ئوزۇقلۇقلار ناچار بولسا، تومۇر ھەم ۋىتامىنغا باي مېۋە ۋە چۆپلەردىن دورا ياساپ بېرىپ، بەدەننىڭ تۆمۈرگە بولغان ھاجىتىنى تولدۇرۇش لازىم. قان توختىتىش ئۇچۇن شەربىتى ئەنجىبار، سۇفۇپى كەھرىۋا ۋە شۇ باپلاردا كۆرسىتىلگەن دورىلار ئىشلىتىلىشى كېرەك. ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۇچەي يارىلىرى، بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش شەرت. مەددە بولسا ئۇلارنى چۈشۈرۈۋېتىش لازىم. ئاندىن قان كۆپەيتىدىغان ۋە ئۇنىڭ تەركىبىنى تولۇقلايدىغان چارىلەرگە

كىرىشىلىسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

1. تاتلىق ئانار شەربىتى قان ئازلىقىنى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (23 - نۇسخا).

2. پولات، تومۇر تاۋلىغان سۇغا قانتېپەر، چىلان سېلىپ قاينىتىقان سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە بەدەندە تومۇر ماددىسى كەملىكىنى تولدۇرۇپ قان كۆپەيتىدۇ (ئادەتتىكى تومۇرچىلەرنىڭ تاپ سۇيىنى سۇزۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆكۈل كۆتەرسە ئايرىم قاچىغا سۇ قۇيۇپ تومۇرچىخانىدا قويۇپ تاپ سۇيى تەييارلىتىپ ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.)

3. ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىش، ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، خۇن كېسىلى بىلەن ئاغرىشتىن بولغان قان ئازلىقلاردا بەدەننى قۇۋۇتلەش، سەمرىتىش ئۇچۇن ئۇزۇم شەربىتى (شەربىتى زەبىب) بېرىش ناھايىتى پايدىلىق (بەرەس كېسىلىنى داۋالاش بابىغا قارالسۇن گرام).

4. ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى تەرتىپكە سېلىپ قان كۆپەيتىش ئۇچۇن ھەببى شىپانىڭ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمى بارلىقى تەجرىبىدىن ئۆتتى. چوڭلارغا كۈندە ئاخشامدا بىر داندىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

5. قېنى بار بۇغا مۇڭگۈزىدىن 30 گرام، قىزىل بەھمەدىن 60 گرام ئېلىپ، مۇڭگۈزنى ياغاچ چوپساسىدا ئىكەكلەپ، سوقۇپ، قىزىل بەھمەننى سوقۇپ تاسقاپ، 210 گرام كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

6. ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل 13.5 گرامدىن،

دارچىن، خولىنجان 7.5 گرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 210 گرام، دورىلارنى سوقۇپ، تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئايرىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 6 ~ 9 گرامدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

7. مەجۇنى ماددە تۇلھايات قان كۆپەيتىشتىمۇ ياخشى ئۇنۇمگە ئىگە (126 - نۇسخا).

8. موزاي، قوي، ئۆچكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، ئۇنىڭغا زىرە، ئارپىبەدىيان سېپىپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

9. ياش قايماق يېيىشكە، يېڭى سەۋزىنى قىرىپ مىجىپ چىقىرىلغان سۇيىنى سەل ئىسسىتىپ داۋاملىق ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

10. قان ئازلىقىنى داۋالاشتا جاۋارىش پەنجىنۇش ناھايىتى ياخشى (تەركىبى ھەزىم يوللىرى كېسىلىدىن ئاشقازان يارىسىنىڭ 20 - تارمىقىدا كۆرسىتىلدى).

سەككىزىنچى باب
قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان قورساقنىڭ سول تەرەپ يۇقىرى قىسمىغا جايلاشقان. ھەزىم قىلىش يولىنىڭ ئەڭ چوڭ كۆپۈپ تۇرغان قىسمى بولۇپ، شەكلى خالتىسىمان ئاشقازاننىڭ يۇقىرىقى ئېغىزى قىزىلئۆڭگەچكە تۇتاشقان بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى دېيىلىدۇ. تۆۋەنكى ئېغىزى 12 بارماق ئۆچەيگە تۇتاشقان بولۇپ، ئاشقازان چىقىش ئېغىزى دېيىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئوتتۇرا قىسمى ئاشقازان تېنى دېيىلىدۇ. ئاشقازان دىۋارى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ شىللىق پەردە، شىللىق پەردە ئاستى قەۋىتى، مۇسكۇل قەۋىتى ۋە شىرلىق پەردە قەۋەتتىن ئىبارەت تۆت قەۋەتكە بۆلۈنىدۇ. شىللىق پەردىنىڭ يۇزىدە نۇرغۇنلىغان ئويمانلار بولۇپ، ئاشقازان بەزلىرىنىڭ ئېغىزلىرىدۇر. ئاشقازان دىۋارىنىڭ مۇسكۇل قەۋىتى تەرەققىي قىلغان بولۇپ، قىسقارغاندا ئاشقازاننىڭ لۆمۈلدىتىش ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، ئاشقازاندىكى تاماق بىلەن ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنى ئارىلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك دەسلەپكى قەدەملىك ھەزىم قىلىنغان تاماق بوتقىسىنى ئۆچەيگە سىلجىتىدۇ.

1. قىزىلئۆڭگەچ يالليۇغى

قىزىلئۆڭگەچنىڭ يالليۇغلىنىشى ئەرەبچە «ئىلتىھابى مە-

رى» ياكى «ۋەرەمۇلمەرى»، لاتىنچە «ئېزوفاگىتىس» (esophagitis)، خەنزۇچە «شى گۇەنيەن» (食管炎) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قىزىلئۆڭگەچ تاماق، دورا، سۇ قاتارلىق مەيدىگە كىرىدىغان نەرسىلەر ئۆتىدىغان يول بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكەن نەرسىلەر قىزىلئۆڭگەچ تېمىدىكى شىرلىك پەردىلەرگە ھەر خىل تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇنىڭ ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما يالليۇغلىرىنى پەيدا قىلالايدۇ.

قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۆتكۈر يالليۇغى (ۋەرەمۇلمەرى ھار) تولاراق كۆچلۈك تىزاپلارنى، شۇلتىلارنى بىلمەي ياكى قەستەن ئىچىپ تاشلاپ، زەخمىلىنىش، يات جىسىملار ياكى ئوزۇقلۇقلار تۇرۇپ سېسىش ياكى ئۇزاق داۋاملاشقان قاتتىق قۇسۇشلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇنىڭ سوزۇلما ۋەرەمى بولسا، بوغما، ئۇچەي كېزىكى، قىزىلچا قاتارلىق ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر؛ سىل، ئاتىشەك (سىفلىس) قاتارلىق يۇقۇملىنىشلار؛ داۋاملىق بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق نەرسىلەرنى يۇتۇش، ھاراق ياكى ئاچچىق نەرسىلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىش، يېتەرلىك چاينالمىغان ياكى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى يېيىش، تۆمۈر ۋە ھەم ئوتامىن كەم ئوزۇقلارنى ئۇزاق ئىستېمال قىلىش، قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى (راكى) ۋە باشقا سەۋەبلەردىن قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇپ ياكى تارىيىپ يېمەكلىكلەر ئۆتەلمەي تۇرۇپ قېلىپ سېسىپ غىدىقلاش، ئاشقازاندىكى ئاچچىقسۇ داۋاملىق تەتۇر يېنىش (بۇنداقتا قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئاشقازانغا يېقىن قىسمى ۋەرەملىنىدۇ)؛ ئاش-

قازاندىكى تاماقلار تەتۈر يېنىپ تۈرۈپ قېلىش؛ قوشنا ئەزالار-
نىڭ ۋەرەملىنىش ۋە قىزىلئۆڭگەچ ئىچكى پەردىلىرىنىڭ يېتەر-
لىك دەرىجىدە قان بىلەن تەمىنلەنمەسلىكى قاتارلىق سەۋەبلەر
تۈپەيلىدىن سادىر بولىدۇ.

ئالامىتى:

ئۆتكۈر يالىلۇغدا: ئۆتكۈر يالىلۇغلىنىش ئاساسەن زەھەرلىك
ماددىلار (تىزاپ ۋە كۈچلۈك شۇلتىلار) نى ئىچىشتىن بولىدىغان-
لىقى ئۈچۈن، كېسەل كىشىدە غەشىيە يۇز بېرىشى، ئېغىز ئىچى
ۋە يۇزلەرمۇ زىدىلىنىشى مۇمكىن. ئوندىن تاشقىرى يۇتۇش
قىيىنلىشىش، تۆش سۆڭىكىنىڭ ئاستى ئاغرىش، قۇسۇش،
قاناش ھادىسىلىرىمۇ يۇز بېرىدۇ.

سوزۇلما قىزىلئۆڭگەچ يالىلۇغى ھەر خىل زەھەرلىك تەسىر-
لاتلارنىڭ ئاستا - ئاستا تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ
چىققاچقا، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى شىددەتلىك بولمايدۇ. ئۇنىڭدىمۇ
تۆش ئاستى ئاغرىيدۇ، يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، يېمەكلىكلەر تە-
تۈر يېنىپ چىقىدۇ، قۇسىدۇ ياكى قاناش يۇز بېرىدۇ. بەزى
كېسەللەردە ياكى باشقا خىلدىكى ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىشنىڭ
ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى:

ئۆتكۈر دەۋرىدە ئىچىپ تاشلىغان تىزاپ (كىسلاتا) ياكى
شۇلتىنىڭ نېمىدىن ئىبارەت ئىكەنلىكىنى بالدۇرراق ئېنىقلاپ،
ئۇلارغا قارشى چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىش، مەزكۇر ماددە-
لارنى بەدەندىن پاتراق چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن قۇستۇرۇش لازىم.
ئىلاجى بار بۇ خىل كېسەللەرنى دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ

داۋالىغان پايدىلىق.

سوزۇلما يالىلۇغدا كېكىرەكتە قىزىرىش، ئىششىش بولسا
بىنەپشە يېغى قاتارلىق سوغۇقلۇق مايلارنى ئىچكۈزۈش، سۈت
بېرىش، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش
كېرەك.

بىنەپشە 6 گرام، ئىتئۈزۈمى 3 گرام، بېھى ئۇرۇقى 4.5
گرام، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر 6 گرامدىن
ئېلىپ، بىر چىنە قاياناق سۇغا چىلاپ، تاتقىنى چىقىرىپ
گالىنى چايقىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

جۇۋىنە، ئىتئۈزۈمى، شاتۇت 12 گرامدىن، قويۇقلاشتۇ-
رۇلغان چۈچۈكبۇيا قىيامى (رۇببىسۇس) دىن 6 گرام، چىلا-
دىن 6 دانە ئېلىپ، قاينىتىپ ئىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

شىرىنلىك دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق قىزىلئۆڭگەچ ئىچ-
كى پەردىسىدىكى زىدىلەنگەن ئورۇنلارنىڭ يۇزىنى سىلىقلاشتۇ-
رۇپ ساقىيىشىنى تېزلىتىش لازىم.

ئەگەر قىزىلئۆڭگەچ گۆشلىرى ئەسەبلىرىنىڭ مىزاجى بۇ-
زۇلۇش سەۋەبلىك تارتىشۇېلىپ (تەشەننۇجلىنىپ) تارىيىپ
قالسا، ئۇنداقتا يېگەن تاماقلار تۆۋەنگە باسماي تەتۈر يېنىپ
قۇسۇپ چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ھەتتا سۇيۇق تاماقلارمۇ ئۆتمەي
قالىدۇ.

بۇنىڭ ئىلاجىسى — بادام يېغى، بىنەپشە يېغى ئىچكۈ-
زۇش؛ ھەببى تەنكار ئىچكۈزۈش، تەشەننۇجنى بوشىتىدىغان
باشقا دورىلارنى ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك
(181 - نۇسخا).

ئەگەر تاريېيش ئېغىر بولسا، ۋاقتىنى كېچىكتۈرمەي دوختۇرخانىلارغا ئاپىرىپ دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش كېرەك.

2. قىزىلئۆڭگەچ راكى

قىزىلئۆڭگەچ راكى خەلق ئارىسىدا «قىلتاماق» دەپ ئاتىلىدىغان راك كېسىلى بولۇپ، ئەرەبچە «سەرتانى مەرى»، لاتىنچە «كانسېير ئېزوفاگى» (cancer esophagi) خەنزۇچە «شىگۈەن ئەي» (食管癌) دەپ ئېيتىلىدۇ. بۇ ھەزىم يوللىرىدا دائىم ئۇچرايدىغان سەرتان ئۆسمىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئاشقازان راكىدىن قالسا بۇ كېسەللىك كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى:

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە راكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى توغرىسىدا مۇنداق كۆز قاراش مەۋجۇت: سەرتان ئۆسمىسى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ كۆيۈشى ياكى سەپرانىڭ كۆيۈشى ياكى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچىش، بولۇپمۇ كۆچلۈك ھاراقلارنى ئىچىش، قويۇق ۋە ئاچچىق چاي دورا ئىچىش، تاماقنى ئاچچىق، ئىسسىق ۋە كۆيگىدەك ھالدا ئىلدام يەپ ئادەتلىنىش، داۋاملىق بۇرۇن يالىلۇغى (خەنزۇچە بىيېن) بىلەن ئاغرىپ يۇرۇش، ئېغىز ئىچىدە يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۇزاق داۋاملىشىشلار قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى ۋۇجۇدقا كېلىشكە زېمىن ھازىرلاپ بېرىدىغان ئامىللاردىن ئىبارەت دېگەن كۆز

قاراشلار مەۋجۇت.

قىزىلئۆڭگەچنىڭ يۇقىرىقى قىسمى بىلەن تۆۋەندىكى قىسىملىرىدا سەرتان ئۆسمىسى تولاراق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئورۇنلار ئوڭايلا توسۇلۇپ، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىچكى پەردىلىرى ئاسان غىدىقلىنىدىغان جايلاردىن ئىبارەت.

قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى بەك بالدۇر باشقا ئەزالارغا كۆچىدۇ. قوشنا ئەزالارغا كۆچكەندىن تاشقىرى، ئۆزىدىن يىراق ئورۇنلاشقان جىگەر ۋە ئۆپكىلەرگىمۇ تارقىلىپ باردۇ.

ئالامىتى:

ئادەتتە بۇ كېسەل 40 ~ 60 ياش ئارىلىقىدا تولاراق ئۇچرايدۇ، ياشلاردىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن. دەسلەپكى ئىپادىسى تاماق يۇتۇشنىڭ تەدرىجىي قىيىنلىشىپ بېرىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىق كىشىلەر توسۇلۇپ تۇرغان جايىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ. بىرقانچە ئاي ئىچىدە قاتتىق تاماقلارنىلا ئەمەس، بەلكى سۇيۇق تاماقلارنىمۇ يۇتالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۇتقاندا ئاغرىش ۋە تاماق يېنىپ چىقىش ھادىسىلىرى دائىم ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، تاماقنى يۇتقاندىن كېيىنلا ھەزىم بولمىغان ۋە مەيدە سۇيۇقلۇقى ئارىلاشمىغان تاماق ھەم يېپىشقاق سۇيۇقلۇق يېنىپ چىقىدۇ.

30 ياشتىن ئاشقان ئادەملەرنىڭ قىزىلئۆڭگىچىدە كۆيۈش ياكى جاراھەتلىنىش سەۋەبلىرىدىن تارىيىش بولمىغان ھالدا يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر يۇز بەرسە ھەممىدىن ئاۋۋال قىزىلئۆڭگەچ سەرتانىدىن گۇمان قىلىپ ئوبدان تەكشۈرتۈپ ئېنىقلىتىش زۆرۈر.

كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا قوشنا ئەزالار سەرتان ئۆسمىسى تەرىپىدىن بېسىپ قويۇلغانلىق ئالامەتلىرى — ئاۋاز بوغۇلۇش، دەم سىقىش، يۆتەل، نەپەس قىيىنلىشىش ھادىسىلىرى ھەمدە بەدەن قاقشاللىشىپ، كەمقانلىشىپ، جۈدەش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. سەرتان كۆچكەن بولسا بەدەندىكى يۇزە ئورۇنلاشقان بەزلەر ئىششىيدۇ. جىگەردە قاتتىق تۈگۈر - تۈگۈر مونەكچىلەر شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋاسى:

سەرتان كېسىلىنى قانچە بالدۇر تونۇپ، قانچە بالدۇر داۋالىسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئىبنىسىنا مۇنداق دېگەن: «سەرتانى داۋالاشتا ئۈمىد تۈتۈشقا بولىدىغان چارە شۇكى، سەرتان پەيدا بولۇپ دەسلەپكى ھالىتىدە داۋالانسا كۆچىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەتتا بىر ھالدا تۇرغۇزغىلى ۋە بەزى ھاللاردا سەرتانىنى باشلىنىشىدىلا داۋالىسا ساقىيىدۇ». ئىبنىسىنانىڭ تەخمىنەن مىڭ يىلغا يېقىن ۋاقىتتىن ئىلگىرى ئېيتقان بۇ سۆزى ھازىرمۇ تامامەن توغرا.

ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىك ئۇسۇللىرى بويىچە قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى (قىلتاماق) كېسىلى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تەرەققىيات دەرىجىسىگە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن دوختۇرلار دەستىكارە بىلەن داۋالىسا بەزى ھاللاردا قانائەتلىنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇشنى خالىمىسا ياكى كۆتۈرەلمەسە دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

بىزنىڭ تەجرىبىمىزچە، تاماق ئۆتمەي قايتىپ چىقىۋاتقان

كېسەللەرگە ئالدى بىلەن 3 ~ 5 دانىغچە ھەببى تەنكار بېرىش كېرەك (181 - نۇسخا) بىر - ئىككى كۈن ئۇدا مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالانسا تەدرىجىي تاماق تۆۋەنگە باسىدۇ. تاماق، سۇ ئۆتكەندىن كېيىن كېسەلنىڭ روھىي كەيپىياتى ۋە ئومۇمىي ئەھۋالى ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ. بۇ چاغدا ھوردا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، سۈت قاتارلىق نەرسىلەرنى بۈيرۇش بىلەن بىللە، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 3 داندىن ئىچىپ تۇرۇشقا ھەببى تەنكار بېرىلىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا بېھى قىيامى (شەربىتى سەپەرجىل)، مەجۇنى ئازارقى بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئوق يىلان تالقىنى (سۇفۇپى ماري ئەفئى) بېرىلسە بولىدۇ (ئاشقازان راكىنى داۋالاش قىسمىغا قارالسۇن).

كېسەل كىشىدە ئاغرىش قىسمىغا بولغان تەقدىردە مەجۇنى بەرشىشا بېرىپ ئاغرىقنى توختىتىش، قىزىلئۆڭگەچ گۆشلىرى قىسقىرىۋېلىشىنى بوشىتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

تۆۋەندىكى تەركىبلەرنى سىناپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

1. ئىتئۈزۈم چۆپى بىلەن داۋالاش: ئىتئۈزۈمى ئۆسۈملۈكىنىڭ ھۆل ھالەتتىكى چۆپىدىن 60 گرام (قۇرۇقىدىن 30 گرام) نى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ كۈندە 2 گە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئۇدا بىرقانچە ئاي ئىشلىتىش كېرەك.

2. ياڭاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىدىن بىر تال، تۇخۇم 4 دانە، ياڭاقنىڭ يۇمران نوتا شېخىنى ئۇششاق توغراپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. مەزكۇر سۇغا تۇخۇمنى سېلىپ بىللە پىـ

شۇرۇپ، تۇخۇمنى ئاقلاپ، يەنە شۇ سۇغا سېلىپ تۆت سائەت قايىنىتىلىدۇ. ئاندىن سۈيىنى تۆكۈپ تاشلاپ، تۇخۇمنىڭ ئىككى دانىسىنى ئەتىگەندە، ئىككى دانىسى كەچتە يېگۈزۈلىدۇ. كۈندە ئەنە شۇ مىقدارلاردا يېڭى - يېڭى تەييارلاپ، ئۇدا بىرقانچە ئاي ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

3. 27 تال ئەينۈلىغا 2 چىنە تۇز شۇلتا ئېرىتمىسىنى قۇيۇپ يېرىم سائەت قايىنىتىپ سۈزۈپ، كۈندە ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 1.5 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

4. كۈچۈلا، چايان، يىلان، قىزىل سىر بىرىكمە تالقىنىدىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ (تەركىبى ئاشقازان راكىنى داۋالاش ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلدۇ).

سىماب كۈشتىسى بىلەن داۋالاشنى سىناپ بېقىش مۇمكىن (ئاشقازان راكى كېسەللىكىنى داۋالاش ماۋزۇسىغا قارالسۇن.)

3. ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان كېسەللىرىنىڭ تۈرى خېلى كۆپ. قەدىمكى كىتابلاردا ئاشقازان كېسەللىرىنى ناھايىتى نۇرغۇن تۈرلەرگە بۆلۈپ، ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى تەپسىلى سۆزلەيدۇ. بىز تۆۋەندە مەيدىدە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ دائىم ئۇچرايدىغانلىرىنى قىسقىچە بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

ئاشقازان تاماق ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ مۇھىملىرىدىن

بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ساغلام بولۇشى ھەزىم قىلىش پائالىيەتلىرىنىڭ ياخشى بولۇشى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارنىڭ ئېتىدالدا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. ئاشقازاندا بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە ھەزىمگە دەخلى يېتىپ، باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگىمۇ تەسىر قىلىدۇ.

ئومۇمىلاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە جۇملىدىن جىگەر قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بەلگىلىرى ئىشتىھا تۇتۇلۇش، تاماق سىڭمەسلىك، ئاشقازان ئاغرىش، ھۆ بولۇش، قۇسۇش، كېكىرىش، قورساق كۆپۈش، ئىچ سۇرۇش، قەۋزىيەت، قان قۇسۇش، قارامتۇل تەرەت قىلىش، تەرەتتە قان كېلىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ھادىسىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن كىشىلەر ئۇچرىغاندا ھەزىم ئەزالىرىدا كېسەللىك بارلىقىنى مۇھاكىمە قىلىش زۆرۈر.

1) ئاشقازان ئاجىزلىقى

ئاشقازان كۇچسىزلىنىش ئەرەبچە «زەئفى مەئدە»، لاتىنچە «گاستىراستېنىيە» (Gastrasthenia)، خەنزۇچە «ۋېي ۋۇلى» (胃无力) دەپ ئاتىلىپ، ئاشقازاندا بولىدىغان تەبىئىي تۆت قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئاشقازاننىڭ تۆت خىل قۇۋۋىتى بولۇپ، ئۇلار: تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى جازىبە)، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ماسسىكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ھازىمە)، ھەيـ

دەش قۇۋۇتى (قۇۋۇەئى دافئە) لەردىن ئىبارەت.

تارتىش قۇۋۇتى تاماق لوقمىلىرىنى قىزىلئۆگگەچتىن مەيدىگە قوبۇل قىلىش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىدۇ؛ تۈتۈش قۇۋۇتى كىرگەن تاماقنى تۈتۈپ تۇرىدۇ. ھەزىم قۇۋۇتى تاماقنى ھەزىم قىلىدۇ، ھەيدەش قۇۋۇتى ھەزىم بولغان تاماق لوقمىلىرىنى ئاشقازاندىن 12 بارماق ئۇچەيگە چىقىرىپ بېرىدۇ. ئاشقازان خىزمىتىنىڭ تولۇق (كامىل) بولۇشى مۇشۇ 4 قۇۋۇەتنىڭ ساق بولۇشىغا باغلىق.

1. تارتىش قۇۋۇتى (قۇۋۇەئى جازىبە) نى سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق ئۇنى كۈچەيتىدۇ. بۇ قۇۋۇەت ئاجىزلىغانلىق ئالامىتى: تاماق قىزىل كېكىردەك ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن تەسلىكتە ئۆتىدۇ (مەزكۇر جايلاردا قىسىلىش ياكى ئۆسمە بىلەن توسۇلۇش بولمىغان ھاللاردا)، كۆكرەكتە ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ، گاھىدا بىئارامىلىق پەيدا بولىدۇ، كېسەل كىشى يېتىپ تۇرۇپ بىر يېنىدىن يەنە بىر يېنىغا ئۆرۈلسە يۇرىكى سېلىپ بېشى قايغانلىق سېزىدۇ. بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىپ قەي قىلىدۇ.

داۋاسى:

ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، مېۋىلەر شەربىتى (شەربىتى فەۋاكىھى)، لىمون شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. تامىقىغا يۇمشاق، پات سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. توخۇ گۆشىدىن كاۋاپ قىلىپ دارچىن، زىرە، زەنجىۋىل سېپىپ بېرىش لازىم. ئۇلار تارتىش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن كېسەل كىشى ئوڭ يېنىنى بېسىپ

يېتىشى، پۈت - قوللىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك. ئۇلار تاماقنىڭ ئاشقازان ئاغزىدىن تۆۋەن چۈشۈشىنى تېزلىتىدۇ. مەيدىدىن يەلنى كەتكۈزۈش ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

2. تۈتۈش قۇۋۇتى (قۇۋۇەئى ماسسىكە) نى قۇرۇق ئىسسىقلىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، قۇرۇق ئىسسىق ماددا قۇۋۇەئى ماسسىكىنى كۆيدۈرگەنلىكتىن ئاجىزلايدۇ، گاھىدا مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىمۇ سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن، لېكىن بۇ خىل ئەھۋال كەمرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

بۇ قۇۋۇەت ئاجىزلاشسا ئاشقازان تاماقنى ئۆزىدە تۈتۈپ تۇرالمايدۇ. كېسەل كىشى سەل ھەرىكەت قىلسىلا تاماق يېنىپ چىقىپ كېتىدىغاندەك ھېس قىلىدۇ، قەي قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاننى ھۆللۈك قاپلاپ كەتكەن ياكى ئاشقازانىنىڭ چىقىش ئېغىزى ئاجىزلاشقانلىقتىن يېيىلگەن تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرماي تۆۋەنگە ماڭىدۇ.

داۋاسى:

ئىسسىق ماددا سەۋەبىدىن ئاجىزلىغان بولسا، قەي دورىسى بېرىپ قۇستۇرۇش ئاندىن كېيىن ئالما، لىمون، بېھى شەربەتلىرىدىن بىرىنى بېرىش كېرەك، تامىقىغا چېقىر قوناق يارمىسى بىلەن ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ئۇزاق داۋام قىلغان بولسا ياخشى پولاتنى تاۋلاپ قېتىققا تىقىپ سۇغۇرۇپ (يەتتە قېتىم تاۋلاپ سۇغۇرۇپ) ئىچكۈزۈش، چېقىر قوناق يارمىسى، گۈرۈچلەر بىلەن بىللە قاينىتىپ، غورا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سەندەل، تاباشىر،

ئانارگۈلى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ، قاينىتىپ سۈزۈپ ئاشقازانغا سىرتتىن چېپىش كېرەك.

ئەگەر ئاشقازاننى ھۆللۈك قاپلاپ كەتكەن بولسا، قەيۋەتنى دورۇش، ئىخراج (سۇرگە) ئايارەج پەيدا قىلىش ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلاپ، ئاندىن جاۋارىش جەۋزىسى، شەربىتى مەيىنى بېرىش لازىم (86 - نۇسخا).

جاۋارىش جەۋزىسىنىڭ تەركىبى: كالا مەسكە مېيىدا قورۇپ سوقۇلغان قارا ھېلىلە 30 گرام، قورۇغان زاغۇن ئۇرۇقى (ھەببى رىشات) 15 گرام، جۇۋىنە، پىننە 9 گرامدىن، سىركىگە چىلانغان تۆمۇر كېپىكى 3 گرام، زاغۇن ئۇرۇقىدىن باشقىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، زاغۇن ئۇرۇقىنى يانجىپ، كېرەكلىك مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

3. ھەزىم قۇۋۋەتنى (قۇۋۋەتئى ھازىمە) نىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئاشقازانىنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن ئۆزگىرىش ياكى خىلىت تۆپەيلىدىن بۇزۇلۇشلار سەۋەبچى بولىدۇ، ئىسسىقلىق ھۆللۈكتە مۆتىدىل بولغان نەرسىلەر ئۇنى كۈچەيتىدۇ.

ئالامىتى:

تاماق تەسلىكتە سىڭىدۇ، ئەمما قورساق بەك ئېچىپ تۇرىدۇ، يېگەن نەرسىلەر ئاشقازاندا ئېچىپ قېلىپ ئاچچىق كېكىرىك يانىدۇ، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق مىزاجدىن ئاجىزلاشقان بولسا، ئىتتىرىلىش سەغىر، ئىتتىرىلىش كەبىر، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش كۈمۈنى، جاۋارىش زەنجىۋىل بېرىش لازىم.

ئەگەر ئىسسىق مىزاج بولسا بېھى سىركەنجۇبىلى (سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى) گە زەنجۇبىلنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن 1000 گرام بېھى سىركەنجۇبىلىگە 21 گرام زەنجۇبىل تالقىنى سېلىش كېرەك (194-نۇسخا).

4. ھەيدەش قۇۋۋەتنى (قۇۋۋەتئى دافئە) نى ھۆل ئىسسىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ھۆل سوغۇق ئۇنىڭغا ياردەم بېرىدۇ. ئادەتتە يېيىلگەن تاماق ئاشقازاندا 12 سائەتتىن 20 سائەتكىچە تۇرۇپ، ئاندىن ئۇچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئەگەر تاماق 20 سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت ئاشقازاندا تۇرۇپ قالسا ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كېكىرگەندە بىر كۈن بۇرۇن يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. ھەيدەش قۇۋۋەتسىزلىكى ئاشقازان قۇۋۋەتلىرىنىڭ، جىگەر، ئۇچەي خىزمەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىغا باغلىنىشلىق بولىدۇ (ئەكسىچە تاماقنىڭ 12 سائەتتىن بالدۇر چىقىپ كېتىشىمۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ).

داۋاسى:

ھۆل سوغۇقلۇقتا مايىل دورىلارنى، مەسىلەن، بېھى سۈيى، ئانار سۈيى، سىركەنجۇبىل ۋە قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى (مائۇلجەبىن) لارنى بېرىش؛ تامىقىغا ئەينۈلا سېلىپ ئاقلانغان ماشتا پالەك سېلىپ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. ھېلىلە مۇرابباسى بەرسىمۇ بولىدۇ.

2) ئىشتىھاسىزلىق

ئىنسان بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇقتا بولغان ئېھتىياجىنى قامـ

داش ئۇچۇن يېمەكلىكلەرگە ئىنتىلىشى (شەۋقى تەبىئى) ئادەتتە ئىشتىها دېيىلىدۇ.

پۈتۈن بەدەننىڭ هاياتلىقىنى تەمىنلەش ئۇچۇن ئوزۇق تەلەپ قىلغاندا قورساق ئاچقانلىق تۇيغۇسى قوزغىلىدۇ. ئاچلىق ئاشقازان گۆشلىرىنى كۇچلۇك قىسقارتىپ تاماققا ئىنتىلىش — ئىشتىها پەيدا قىلىدۇ.

ئاچلىق سېزىمى مەۋجۇت بولغان هالدا كۆڭۈلنىڭ تاماق تارتماسلىقى ئىشتىهاسىزلىك (ئىشتىها تۇتۇلۇش) تىن ئىبارەت بولۇپ، ئەڭ بىچە «زەئفى ئىشتىها»، لاتىنچە «ئانورېكسىيە» (Anorexia)، خەنزۇچە «شى يۇ بۇجېك» (食欲不振) دېيىلىدۇ.

ئەگەر ئىشتىهاسىزلىققا سەۋەبچى بولغان ئامىللار كۇچلۇك بولغاندا كىشى قورسىقى ئاچقانلىقىنى سەزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەهۋال تېبابەت كىتابلىرىدا ئىشتىها يوقىلىش — «سوقۇتى ئىشتىها»، خەنزۇچە «يەن شى» (厌食) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قەدىمكى هۆكۇمالار ئىشتىها تۇتۇلۇش ۋە ئىشتىها يوقىلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرغان سەۋەبلەرنى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل دەپ كۆرسىتىدۇ: ① ئاشقازان ئاغزىنىڭ مىزاجى مادداسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇش؛ ② ئاشقازاندا خىلىتلار كۆپىيىش؛ ③ بەدەنده خام خىلىتلار زىيادىلىشىپ ئاشقازان جىگەردىن باشقا ئەزالار ئوزۇق تەلەپ قىلماسلىق؛ ④ يىرىڭ ۋە كىرلىك تۇپەيلىدىن تېرىنىڭ تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ

قېلىپ ئىچتىن سىرتقا تەر ۋە چىقىرىندىلار تارقىلىشىنىڭ توسۇلۇشى؛ ⑤ جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش؛ ⑥ خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراش؛ ⑦ ئاشقازاندىكى سېزىم ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلار.

ئىشتىها تۇتۇلۇش ۋە تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ ئىشتىهانىڭ پۈتۈنلەي يوقىلىشى غەم ـ ئەندىشە، بىئارامىلىق، قورقۇش، ئۇمىدسىزلىك، قايغۇ ـ هەسرەت، غەزەپلىنىش قاتارلىق ئەسەبىي ۋە روهىي ئەهۋاللار ئېغىر دەرىجىدە بولغاندا ئىشتىها تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئەسەب (نېرۋىسى) ئاجىزلىغان كىشىلەر ۋە روهىي كېسەللەرمۇ تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

هەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە قىزىتما يۇقىرى، بەدەنده جاراسىملارنىڭ زەهەرلىرى بىلەن زەهەرلىنىش ئېغىر بولغانلىقتىن ئىشتىهاغا تەسىر يېتىدۇ.

ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلاردىمۇ هەر خىل دەرىجىدە ئىشتىها تۇتۇلۇشلار كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان يارىسى بار ئادەملەرنىڭ قورسىقى ئېچىپ تۇرسىمۇ، ئاشقىزىنى ئاغرىپ كېتىشتىن قورقۇپ تاماق يېگۈسى كەلمەي قالىدۇ. ئەمما ئۇچەي، ئاشقازاندا هېچقانداق بىلىنگۈدەك چاتاق يوق تۇرۇقلۇق ئۇزاققىچە ئىشتىها تۇتۇلۇپ، كۆڭلى تاماق تارتماي قالسا سەرتان كېلىسىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرتۇش زۆرۈر.

يۇرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا كېسەلىك هادىسىلىرى يۈز بەرگەندە، خۇسۇسەن جىگەر، ئۆتتە كېسەللىك بولغاندا ئىشتىها تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ سۈپىتى ناچارلىقتىن قان ئازلىق يۈز بەرگەندە، ئاشقازاننىڭ ئۈچەينىڭ قان بىلەن تەمىنلىشىدە چاتاق تۇغۇلۇشتىن ئىشتىهاسىمۇ تۆتۈلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

ھەر خىل سەۋەبلەردىن بۇزۇلغان مىزاجنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۈنىڭغا قارىمۇ قارشى تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ماددىلار ئاشقازان يىغىلىۋالغان بولسا، ھەرقايسى ماددىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈرگە ياكى قەي دورىسى بېرىپ ئاشقازان، ئۈچەينى تازىلاپ ئاندىن مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ئىشتىهانى ئېچىش لازىم. ئەگەر باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك تۈپەيلىدىن ئىشتىهاغا نۇقسان يەتكەن بولسا، شۇ ئەزادىكى كېسەللىكنى داۋالاش بىلەن بىللە، ئىشتىها ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

1. ئانار، پىننە شەربىتى (شەربىتى نار پىننە) بېرىش لازىم. تەركىبى ۋە ياسىلىشى: بىرقانچە دانە ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن سقىپ سۈيىنى ئالغاندىن كېيىن ھۆل پىننىنى سوقۇپ شىرنىسى چىقىرىلىدۇ. بىر ھەسسە ئانار سۈيى، يېرىم ھەسسە پىننە سۈيىگە بىر يېرىم ھەسسە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئېغىزلىق قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 4 ~ 3 قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2. ئىشتىها ئېچىش تالقىنى (سۈفۈپى شەھۋەت ئەراج) بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل 90 گرام، سۈماق 15 گرام، قاقىلە 30 گرام ھەممىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەينەك قاچىدا ساقلاپ، ئەتىگەن ـ ئاخشامدا 6 گرامدىن

قاينىق سۈغا چىلىپ ئىچىلىدۇ.

3. لاچىنداندىن 60 گرامنى 120 گرام ئۈزۈم شارابىغا چىلاپ 7 كۈن تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ، كۈندە 3 ~ 4 قېتىم 3 گرامدىن ئېلىپ سۈغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

4. ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىدىن ئىشتىها تۇتۇلۇپ كەتكەندە، خام سامساقنى ئۇششاق سوقۇپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىش ئاشقازانىنى قىزىتىپ ئىشتىهانى ئاچىدۇ. ئاشقازانىنى كۈچەيتىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، تۇرۇپ، سەۋزە، ئاچچىق ئانار، ئالما، زىرىخ، سامساق، بېھى مۇرابباسىرى، بولۇپمۇ ئۇلارغا سىركە قوشۇپ تەييارلانغان سىركەنجۈبىلەر ئىشتىهانى ئاچىدۇ. ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش كۈمۈنى قاتارلىقلارمۇ ئىشتىهانى ئېچىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. مەيدە ئۈچەينى خىلىتلاردىن تازىلاش ئۈچۈن كۈندە ئەتىگەندە 3 داندىن ھەببى تەنكار بېرىشنىڭمۇ مەنپەئەتى بار.

ئاش تۇزى تالقىنى (سۈفۈپى نەمەك) نىڭ ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىها تۇتۇلۇشقا نىسبەتەن ياخشى ئۈنۈمى بار.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاش تۇزى 360 گرام، نۇشادۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، يالپۇز، ئاقمۇچ ھەر بىرى 15 گرامدىن، بەدىيان، جۇۋىنە، سۈمبۈل، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گرامدىن، يۇقىرىقىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: بۆرەك، يۈرەك كېسىلى بارلارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3) ئۆتكۈر ئاشقازان يالليۇغى

ئاشقازانىنىڭ ئۆتكۈر يالليۇغلىنىشى ئېرەبچە «ۋەرەمى مەيدە هار»، لاتىنچە «گاستىرىتىس ئاكۈتا» (gastritis acutA)، خەنزۇچە «جىشىڭ ۋېيیەن» (急性胃炎) دەپ ئېيتىلىپ، ئاشقازان ئىچكى پەردىسى ھەر خىل سەۋەبلەردىن جىددىي غىدىقلىنىپ ئىششىشتىن پەيدا بولىدىغان ئۆتكۈر كېسەللىك ھالىتىدىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى:

ئوفۇنەتلىك تاماقلاردىن ۋەرەملىنىش، ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن كۆچلۈك تىزاپلار، شۇلتىلارنى ئىچىۋېلىش، باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ماددىلىرى قان ئارقىلىق كېلىپ ئاشقازان ئىچىدىكى پەردىسىنى غىدىقلاپ يالليۇغلاندۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەرنى ھاسىل قىلىدۇ. مەسىلەن: تەسلىكتە سىڭدىغان غەلىز (يىرىك) نەرسىلەرنى جىقراق يەپ قويۇش، تاماقنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلماسلىق، بۇزۇلغان، سېسىغان، خام نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى ھەددىدىن زىيادە ئىچىپ تاشلاش نەتىجىسىدە ئاشقازانىنىڭ ئىچكى تۈتىلىق قەۋىتى غىدىقلىنىدۇ، ئەگەر مەزكۇر تاماقلاردا جاراسىم (مىكروب) لار بولۇپ، ئۇلارنىڭ زەھەرلىرى ئاشقازان ئىچكى پەردىسىگە ئورۇنلاشسا يالليۇغلىنىش (ئىلتىھاپ - ۋەرەم) سادىر بولىدۇ، ئاندىن كېسەل كىشىدە ھۆ بولۇش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش ھادىسىلىرى يۈز بېرىپ، يەڭگىلرەك بولسا بىرقانچە كۈن ئازابلىنىپ، ماغ-

دۇرسىزلىنىپ، تەدرىجىي ساقىيىپ قالىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا سۇسىزلىنىپ، غەشىيە يۈز بېرىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئوبدان تازىلانمىغان سۇ مايلار، خۇسۇسەن ياخشى ساپلانمىغان كەندىر، چىگىت ياغلىرى، خاتالىشىپ ئىستېمال قىلىپ قويغان ئابدىمىلىك (ئىنەكپېتى) مايلىرى مۇشۇنداق زەھەرلىنىشلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

خاتالىشىپ ياكى قەستەن ھالدا كۈچۈلا، مەرگىمۇش (سەنگىيا)، پارپا، سىماب، سىماب كۇشتىلىرى، ئەپيۇن، كۆكتاش قاتارلىق دورىلارنى (ياكى ھازىرقى زامانىدىكى دېھقانچىلىقتا ھاشارات ئۆلتۈرىدىغان دورىلار، ئوغۇتلار) ئىچىۋالغاندىمۇ ئاشقازان يالليۇغى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى:

ئۆتكۈر ئاشقازان يالليۇغىنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى ھۆ بولۇپ قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، كۆڭۈل ئاينىش، ئۈزلۈكسىز قۇسۇپ تۇرۇش (يېگەن نەرسىلەرنى چىقىرىۋەتكىچە ياكى ئىچكەن سۇلارنى قوبۇل قىلالماي يەنە قايتا قۇسۇپ تۇرۇش) تىن ئىبارەت بولۇپ، ئاشقازاندا ھېچنېمە قالمىسىمۇ يەنىلا كۆڭلى ئېلىشىپ تۇرىدۇ، قۇسقاندا ئاقىۋەت بەلغەمدەك شىلىمىلىق نەرسىلەر چىقىدۇ ياكى ئاچچىق ياغقا ئوخشايدىغان سەپرا (ئۆت) ماددىلىرى يېنىپ چىقىدۇ (ئەگەر ئاشقازان ئىچكى پەردىسى زىدىلەنگەن بولسا قان قوشۇلۇپ چىقىشمۇ كۆرۈلىدۇ)، مەيدىنى باسقاندا ئاغرىيدۇ ھەتتا مەيدە كۆپۈپ دومبىيىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. بەزىدە يۈقىرىقىلارغا ھەزىم بۇزۇلۇش (فەسادى ھەزىم) بەلگىلىرىمۇ قوشۇلۇپ ئىچ سۇرىدۇ، پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىز-

لىنىدۇ. قىزىتما يۇز بېرىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، باش قايىدۇ، يۇز - كۆزلىرى ئىششىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

ئەگەر دورا ياكى خىمىيىۋى ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە، يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى كېسەل كىشى هوشسىزلىنىدۇ، تومۇرى ئىتتىك ئەمما ئىنچىكە لىپىلداپ سالىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، كالپۇك ۋە قول - پۇت پەنجىلىرىنىڭ ئۇچلىرى كۆكىرىدۇ، پۇت - قولى مۇزلايدۇ، سوغۇق تەر چىقىپ بەزىدە ئۆلۈپ قالىدۇ.

بۇلغانغان، چۈرۈن قونغان، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بولغان ئاشقازان يالليۇغىدا يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى ئىچى سۇدەك سۇيۇپ قورساق غولدۇرلايدۇ، قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى:

ئۆتكۈر ئاشقازان يالليۇغى هەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغانلىقى ئۈچۈن، سەۋەبىنى ئېنىقلاشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر. ئوڭاي هەزىم بولمايدىغان تاماقلار (مەسىلەن، ياغدا قورۇلغان تۇخۇم، قورۇلغان خاسىڭ مېغىزى) شۇنىڭدەك بۇزۇلغان، پىشمىغان تاماقلاردىن بولغان ئۆتكۈر ئاشقازان يالليۇغى بولسا، كېسەل كىشىنىڭ قۇسۇپ ئاشقازان تازىلىنىشىغا يول قويۇش، ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرغۇچى، ئىچىنى تازىلىغۇچى ئەرسىلەرنى بېرىپ، بەدەننىڭ تازىلىنىشىغا ياردەم بېرىش كېرەك. ئەگەر زەھەرلىك ماددىلارنى بىلمەي ياكى قەستەن ئىچىۋېلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا ئەلۋەتتە قۇستۇرۇش، ئىچىۋالغان ئەرسىنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان دورىلار (تىزاپ

لارنى ئىچىۋالغان بولسا شۇا تىلىق ماددىلارنى؛ كۆچۈلا ئىچىۋالغان بولسا خام سۈت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسىنى؛ پارپا بىلەن زەھەرلەنگەندە ئىنەكپىتى يېغى ئىچكۈزۈش، ياغاچ كۆمۈرىنى تالقانلاپ سۇغا چىلىپ ئىچكۈزۈش، قويۇق چاي بېرىش قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن تاشقىرى يۇرىكىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە قارىتا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

يەنە تۆۋەندىكى ئىلاجلارنى قوشۇمچە قوللىنىش مۇمكىن:

1. ئۆتكۈر ئاشقازان يالليۇغى ئاشقازانىنى تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بەرگەندە، ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنى تېخىمۇ غىدىقلايدىغان دورىلارنى بەرگىلى بولمايدۇ. كۆكۈل ئېلىشىش توختاشتىن بۇرۇن قويۇق تاماقلارنى بەرمەي، سۈت، گۈرۈچ شىرنىسى بېرىش بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك.

2. هۆ توختىمىسا تەلۋە ئانار سۈيىدىن 120 گرام، تاتلىق ئانار، ئالما سۈيىدىن 60 گرام، زىرىڭ سۈيىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، 60 - 90 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ ياكى غرا سۈيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن بېرىش لازىم.

3. قۇسقاندىن كېيىن ئاشقازان تازىلىنىپ بولسىمۇ، يەنىلا بىر نەرسە يېسە هۆ تۇتۇپ تۇرسا، داۋاملىق قۇسسا قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان، قاقىلە، لىچىن داندىن 9 گرامدىن ئېلىپ، 500 گرام سۇدا دەملەپ، سۈيىگە 60 گرامچە گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ 60 گرامدىن ئىچىشكە بېرىش لازىم.

4. قۇسۇش، كۆكۈل ئاينىش توختىمىسا، ياڭاقتىن بىر

دانىنى يانچىپ، بىر دانە تۇم زەنجۇبىل (5 ~ 6 تال كەسكەن ئاق چەشكى) نى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ياڭاقنى يۇتۇپ ئارقىدىن زەنجۇبىل سۇيىنى ئىچىش كېرەك.

5. قۇسۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئوچاق چالمىسىدىن 60 گرامنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر دەم تىندۇرۇپ سۇيىنى ئىچىش لازىم.

6. ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 6 ~ 9 گرامنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسىمۇ كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش توختايدۇ.

7. شال يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى بىر چىنە سۇ بىلەن قويۇق قاينىتىپ ئاز - ئازدىن ئىچىلسە كۆپ قۇسۇپ ئاشقازان زىددىيلەنگەندە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

4) سوزۇلما ئاشقازان يارىسى

ئاشقازاننىڭ ئۇزاققا سوزۇلغان يارىسى ئەرەبچە «ۋەرەمى مەيدە مۇزمىن» ياكى «ئىلتىھابى مەيدە مۇزمىن»، لاتىنچە «گاستىرىتىس گرونىكا» (gastiritis chronica)، خەنزۇچە «مەنشىڭ ۋىيىەن» (慢性胃炎) دەپىلىدۇ.

سەۋەبى:

قان، سەپرا، بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشى تۇپەيلىدىن بارلىققا كېلىدۇ. ئۇزاققىچە تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېمەسلىك ئادىتى، تاماق يېگەندە گاھى كۆپ يەپ، گاھىدا ئاچ يۈرۈش، تاماقنى چاينىماي ئالدىراپ يۇتۇش، تەسلىكتە سىڭىدىغان ياكى بەدەنگە ئاز شۇمۇرۇلىدىغان تىرپى

كۆپ نەرسىلەرنى جىق ئىستېمال قىلىش، ئۇزاققىچە داۋاملىق ئاچ قورساققا هاراق ئىچىش، كۈچلۈك هاراقلارنى، قويۇق چاي، قويۇق دەملەنگەن دورا چاينى ئۇزۇن ئىستېمال قىلىش، ئاسان هەزىم بولمايدىغان، قورۇغان، سۇدا پىشۇرغان تۇخۇمنى، سوغۇق يېمەكلىكلەرنى جىق ئىستېمال قىلىش، تاماقنى بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق يېيىش قاتارلىق ئامىللارنىڭ هەممىسى مەيدە ئىچىدىكى قۇۋۇەتنى ئاستا - ئاستا غىدىقلاپ سوزۇلما ئاشقازان يارىلۇغى شەكىللەندۈرۈپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا ئەسەب ۋە روهىي ئامىللارنىڭمۇ سوزۇلما ئاشقازان يارىلۇغى كېلىپ چىقىشتا رولى بار. ئۆتكۈر ئاشقازان يارىلۇغى ياخشى داۋالانماي سوزۇلۇپ كەتسىمۇ سوزۇلما هالەتكە ئۆتۈپ قېلىشى مۇمكىن.

ئالامىتى:

1. غەيرىي تەبئىي سەپرا ۋە قان خىلىتى تۇپەيلىدىن بولغان سوزۇلما ئاشقازان يارىلۇغى: ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىش ئۇزاق داۋاملىشىدۇ ياكى تەكرار - تەكرار قوزغىلىپ تۇرىدۇ. ئاشقازان كۆيۈپ ئېچىشىدۇ، بەزىلەردە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، ئۇسسايدۇ، بىئارامىلىق بولىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، تىل - ئېغىز ئىچى قىزىل (قاندىن بولغاندا)، سېرىق (سەپرادىن بولغاندا) كۆرۈنىدۇ، پۇت - قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ئەگەر يارىلۇغ ئاشقازاننىڭ هەممە قىسمىنى قاپلاپ كەتسە ئەھۋال تېخىمۇ يامان ۋە دىشۋار (تەس) بولىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش ئاۋارە قىلىدۇ.

داۋالاشتا كېسەللىك جىددىي باشلانغان بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ (قاندىن بولغىنىدا كۆپرەك، سەپرادىن

بولغاندا ئازراق قان ئېلىش كېرەك) . ئەگەر قان چېكىش (ئېلىش) كە توسالغۇلۇق بولسا، ئىككى غول ئارىسىغا قانلىق لوكۇقا (ھىجامەت) قويۇلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن چۈچۈمەل ۋە تاتلىق ئانار سۈلىرى، غورا سۈيى، بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ. كاسىنە چۆپى ۋە ئۇرۇقىدىن شىرە چىقىرىپ تاباشىر توقىچاقى (قۇرسى تاباشىر) بېرىش لازىم. تامىقىغا ئارپا سۈيى، ئاقلانغان ماش ۋە گۈرۈچتە ياسالغان ئاش بېرىش لازىم. مەيدىدىكى ئىششىققا سەندەل (سۈدا ئېزىپ)، تۆگىتاپىنى ئوتى (مامسا)، تاجىگۈل قاتارلىقلار سوقۇپ، قاياناق سۈدا يۇغۇرۇپ سىرتىغا چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئۇچ كۈندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى، قىزىل لەيلى ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ گۈلاپتا يۇغۇرۇپ چاپسا، شۇمشا (ساڭدۇزا)، زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ ئىتئۈزۈمنى سۈيىدە خېمىر قىلىپ چاپسا مەنپەئەتى ياخشى.

2. بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان يالليۇغىدا قىزىتما تۆۋەن، سۇس بولىدۇ، ئېغىزدىن شال ئاقىدۇ، ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ، تىل توم، ئاق گەز باغلايدۇ، بەدەن رەڭگى ئاقىرىدۇ.

داۋالاشتا بەلغەم ماددىسىنى يۇمشىتىش ۋە پىشۇرۇش ئۈچۈن مائۇلئۈسۇل بېرىش؛ ئاشقازانغا قۇۋۋەت قىلىش ئۈچۈن تەرياقى ئەرىبەئە بېرىش؛ تامىقىغا نوقۇت يارمىسىغا دارچىن، قارمۇچ، زىرە سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقىغا بەدىيان ئەرقى ياكى ھەسەل سۈيى قاياناق سۇ بىلەن بىللە بېرىپ تۇرۇلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا تال (تەك) نىڭ كۈلى، سەئىدى ھىندى، ئىزخىر، سۇمبۇل تېپىلارنى سوقۇپ سىركە

قوشۇپ، ئىلمان ھالدا ئاشقازانغا سىرتىدىن چېپىلىدۇ. سۇمبۇل يېغىنى سىرتىتىن چاپسا ئۇنۇمى ياخشى.

مائۇلئۈسۇلنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناتىپ سۈزۈپ، گۈلقەنت قوشۇپ بېرىش كېرەك.

3. سەۋدادىن بولغان سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغىدا ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى قارامتۇللىشىدۇ، ئاغزى، كۆزى قۇرۇق بولىدۇ، غەم - ئەندىشە باسىدۇ.

داۋالاشتا ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ئەگەر بەدەنىدە قىزىتما بولسا كەرەپشە قايناتمىسىغا گىلاس، قىزىتما بولمىسا كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسياۋشان، ئارپىبەدىيان، سېرىق ئوت، ئىزخىر، گاۋزىبان، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈملەرنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن قايناتىپ، سۈزۈپ گۈلقەنت قوشۇپ بېرىش لازىم ياكى ئىنەكپىتى يېغى قوشۇلغان مائۇلئۈسۇل بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا بېرىش مۇۋاپىق.

ئومۇمەن ئاشقازاندىكى ئىششىقنى پىشۇرۇشتىن بۇرۇن ئۆتكۈر سۈرگىلەرنى ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. سىرتىتىن مايلاش ئۈچۈن شۇمشا، سۇمبۇل تېپ، مىئەسائىلە، زىغىر، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقەل، ئەپسەنتىن، زەپەر، كاللەكبەسەي سۈيى، مېكىيان توخۇ يېغى، زەيتۇن يېغى، كالا يىلىكى قاتارلىقلاردىن ياسالغان مەلھەم دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. خىيار شەنبەر چىلانغان سۇ ۋە مائۇلئۈسۇلغا 9 گرام ئىنەكپىتى يېغىنى قو-

شۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى.

تۆۋەندىكى قۇرس ئاشقازان ۋە جىگەر ياللۇغلىرىدا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر، سەلىخە، زىراۋەند، قەسبۈززەررە 0.8 گرام، زەپەر، ئەنسۈن، مۇر مەككى، ئاچچىق قۇستە، قارىمۇچ 3.6 گرام، مۇقەل، مەستىكى 7گرام، ئۇشەق 18 گرام، مۇقەل مۇسەللەس ياكى ئۇزۇم ھارىقىدا ئېزىلىدۇ، قالغان دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ. ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس (تابلىت) ياساپ، ئاشقازان ياللۇغىغا مۇسەللەس قوشۇپ، جىگەر ياللۇغىغا ئىشلەتكەندە سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، كۈندە 3.6 ~ 6.1 ئىچىش لازىم. دىنار شەربىتى، بۇزۇرى شەربەتلىرىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ (26 ـ نۇسخا، 41 ـ نۇسخا).

يۇقىرىدا بايان قىلىنغانلارنى يىغىنچاقلىغاندا، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى: كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۇزۇنغىچە ساقايماي، قايتا ـ قايتا قوزغىلىپ تۇرۇش؛ ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۇقىرىقى قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىش ياكى ئاغرىپ تۇرۇش، كېكىرىش، ئاشقازان ئېچىشىش، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كېسەللىك ئۇزاق داۋاملىشىدۇ، كۆكرەك ساھەسىگە سوغۇق ئۆتۈپ قالسا ئاغرىش كۈچىيىپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە زەردە قاينىاپ ئاشقازان ئېچىشىش ئاساسىي ئورۇندا تۇرسا، يەنە بىر قىسىم كېسەللەردە سېسىق كېكىرىش، ئاشقازان ئېغرىلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. دورا ئىشلىتىشتە سەۋبچى ئامىللارغا لايىق دورىلارنى بەرگەندىن تاشقىرى، قاينىاپ ئاچچىقسۇ يېنىش

ـ يانماسلىقىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش زۆرۈر. چۈنكى بەرگەن دورىمىز ئاشقازاندا ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتىۋېتىدىغان بولسا (مەسىلەن: مەجۇنى جاۋارىش كومۇنىغا ئوخشاش)، ئۇنداقتا زەردە قاينايدىغان ئاغرىقلارغا ئۇنى بەرگىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئاچچىق ـ چۈچۈك دورىلار، قارىمۇچ، لازا، پىياز، ئاقمۇچ، ھاراق قاتارلىقلار ئاشقازان ئىچكى پەردىلىرىنى غىدىقلاپ ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. تاماقتىمۇ شۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، سۈت ئىچىش، سۇدا ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇلغان گۆشلۈك تاماقلار يېيىشنى تەۋسىيە قىلىش كېرەك. ئاشقازىنى ئاغرىيدىغان كىشىلەر ئاشقازان ساھەسىگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

مەجۇنى نانخا، مەستىكى تالقىنى، جاۋارىش ئامىلە، ئانار تالقىنى (سۇغۇپى رۇممان)، جاۋارىش مەستىكى، مەجۇنى داۋاملىشىمىشكى قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ سىرتىدا، مۇپاسىل ماۋزۇسىدا يېزىلغان توخۇ تاشلىقى سېرىق پەردىسى (قانسە) ئىچىگە ئىپارنى ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش مۇمكىن.

يەنە 100 دانە ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ 120 گرام قارا شېكەر، 120 گرام ئاق شېكەر، 60 گرام سېرىق موم (ھەسەل مومى)، كۆيدۈرۈلگەن چىلان ئېتى (20 دانە چوڭ چىلاننى ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، ئېتىنى كۆيدۈرۈلگىنى) نى بىللە ئېزىپ خېمىر ھالىغا كەلتۈرۈپ، 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىچىپ بېرىشى لازىم.

6-، 7- ئايلاردا تېخى پىشمىغان كۆك ياڭاق مېغىزىدىن 1000 گرامنى ئېلىپ، يانچىپ 150 گرام ئاق ھاراقتا 20 - 30 كۈن چىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا بىر ياكى ئىككى ئاش قوشۇقىدىن ئىچىپ بەرسە، ئۇزاق داۋاملاشقان ھەر خىل ئاشقازان يالليۇغلىرىدىكى ئاغرىشلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياڭاقنى سىركىگە چىلاپ، بىر - ئىككى سائەتتىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ يەپ يۈرسە، ئاشقازىنى ئاجىزلاشقان كىشىلەرگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىشنى داۋالاش ئۈچۈن، ئېيىق يېغىدىن كۈندە بىر قېتىم كىچىك چاي قوشۇقىدا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە بەك ياخشى، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان يالليۇغىغا زەنجىۋىل، قاقىلە، قەلەمپۇر، ئۇد خالىس ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، چالا يانچىپ، بېھى سۈيى قوشۇپ، 200 گرام شېكەر ياكى ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ يېرىم پىيالىدىن ئىچكۈزۈش كېرەك (ئەگەر تېپىلسا 0.9 گرام ئىپار، 0.9 گرام مەستىكىنى ئېرىتىپ قوشۇپ تەييارلانسا تېخىمۇ ياخشى).

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقلىرىدا زەنجىۋىل، پىلپىل، نانخا (جۇۋىنە)، مەستىكىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، لازىم مىقداردا چەككىلەنگەن ھەسەل قوشۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. كۈندە 1 ~ 2 قېتىم 3 گرامدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

مەشھۇر تېۋىپ سوپى ئاخۇن ئاشقازان زەردە قاينىمايدىغان سوزۇلما يالليۇغىغا زىرە مەجۇنى (مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى) نىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسىنى كۆپ ئىشلەتكەن.

مۇدەپپەر زىرە (سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان زىرە)، جۇۋىنە 15 گرامدىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، پىننە، قەلەمپۇر، دارچىن 9 گرامدىن، سۈزاپ، مەستىكى، خىرپە 15 گرامدىن، ئۇدى خام، توغرىغۇ (توغراق شۇلتىسى) 3 گرامدىن، زەپەر 4.5 گرام، قەنت بىر ھەسسە، تازىلانغان ھەسەل 2 ھەسسە، سوقۇپ تاسقاپ مەجۇن قىلىپ ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ (مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى ئاشقازان كېسەللىكلىرىدىن تاشقىرى بەرەس — ئاقكېسەل، يېڭى باشلانغان چۇقۇق كېسىلىدىمۇ بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىدۇ)، يەنە مامكاپ (كاككۇك ئوتى) دىن 30 گرامغا 10 دانە چوڭ چىلان سېلىپ، بىر چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، مۇشۇ مىقدارنى بىر كۈندە ئىچىپ بولۇش كېرەك.

5) ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى

ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى ئەرەبچە «قۇرۇھى مەئىدە» ۋە «قۇرۇھى ئەسنايى ئەشەر»، لاتىنچە «ئۇلكۇس ۋېنترىكۇلى ئېت دۇئادېنۇم» (ulcus ventriculi et duadenum)، خەنزۇچە «ۋېي جى شى ئەرجڑى چاڭ كۇيياڭبىڭ» (胃及十二指肠溃疡病) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ تەكرار - تەكرار قوزغىلىدىغان سوزۇلما كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى:

ئاشقازان يارىسى كىشىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتى، مېڭىنىڭ

ۋە ئەسەبلەرنىڭ خىزمىتى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك ھالدا بارلىققا كېلىدىغان بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر. ئادەمـ
نىڭ مېڭىسى ئۇزاق مۇددەتلىك كۆچلۈك غىدىقلىنىشقا ئۇچرىـ
غاندا، پۈتۈن بەدەندە، جۈملىدىن ئاشقازاندا بىر قاتار كېسەللىك ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا ئاشقازان يارىسى كىشىنىڭ روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىش، غەم ـ قايغۇغا چۆكۈش، بەك چارچاپ كېتىش بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك ھالدا بارلىققا كېلىـ
دۇ، دەپ تونۇلىدۇ. ئىبنىسىنا «ئەلقانۇن» كىتابىنىڭ 3 ـ تومىدا ئاشقازان يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشى ھەققىدە مۇنداق كۆرـ
سىتىدۇ: «ئاشقازاندا بەزەن ئۇنىڭ تېنىگە شۇمۇرۇلىدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبلىك يارا ۋە تاشمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلارغا كۆپىنچە باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا ئېقىپ كېلىدىغان نەرسىلەرمۇ سەۋەب بوـ
لىدۇ. چۈنكى ئاشقازاندا كۆپىنچە باشتىن چۈشىدىغان ئىسسىق، ئېچىتقۇچى ۋە سېسىشقا قابىلىيەتلىك نەرسىلەر سەۋەبلىك يارـ
لىنىدۇ. نەزلە ئۇزاق ۋاقىت چۈشۈۋەرسە ئاشقازانمۇ چىرىپ يېيىلىدۇ».

«تېببىي ئەكبەر» كىتابىنىڭ مۇئەللىپى مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى: «ئاشقازان يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا يەنە بىر سەۋەب، مېڭىدىن ئۆسۈپ چىققان جۈپ ئەسەبلەر [ئەرۋاھى ئەسەب دىماغى]دىن ئاشقازاننى باشقۇرىدىغان بىر جۈپ ئەسەبكە ئاپەت يەتسە ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ» دەيدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سۆزلەرنىڭ بىرسى بۇنىڭدىن 1000 يىلچە بۇرۇن، يەنە بىرسى تەخمىنەن 250 يىل بۇرۇن سۆزلەنـ

گەن بولسىمۇ، ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدا بەلگىلەنگەن يارا كېـ
سىلىنىڭ پەيدا بولۇش قانۇنىيىتىگە مەلۇم دەرىجىدە يېقىنلىـ
شىپ كېلىدۇ. بۇ نۇقتا مەزكۇر ئاسىملارنىڭ كېسەل پەيدا بولۇشىنى تەتقىق قىلىش جەھەتتىكى كۆزىتىش، تەپەككۇر قىـ
لىش قابىلىيىتىنىڭ قانچىلىك يۇقىرى ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرۇپ بېرەلەيدۇ.

ئالامىتى:

ئاشقازان يارىسى ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىنىڭ ئەڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرىدىن بىرى ئاغرىشتىن ئىبارەت بو-
لۇپ، يارىنىڭ ئورنىغا قاراپ ئاغرىق سېزىلىدىغان ئورۇن پەرقـ
لىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئاغرىشنىڭ تاماقتىن كېيىنلا قوزغىلـ
شى ياكى تاماق يەپ 2 ～ 3 سائەتتىن كېيىن قوزغىلىشى بىلەنمۇ پەرقلىنىدۇ. مەسىلەن: يارا ئاشقازاندا بولسا، تاماق يەپ ئۇزاق ئۆتمەيلا ئاشقازان ئاغرىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى ياغدا قورۇلغان تۇخۇم، پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ياسالغان تاماقلار، ياخشى پىشمىغان گۇرۇچلۇك تاماقلارـ
نى يېگەندىن كېيىن ياكى تاماقتىن كېيىن مېۋە يېگەندىن كېيىن ئاشقازان قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئاغرىشتىن قورقۇپ كېسەل كىشى تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى تاماق يېيىشتىن قاچـ
قىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئاشقازان ئاغرىغاندا زورلاپ قۇسۇۋەتسە سەل ئارام ئالىدۇ.

يارا ئون ئىككى بارماق ئۇچەيدە بولسا، قورساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ، ئازراق بىر نەرسە يەۋالسا دەرھال ئارام بېرىدۇ؛ يەنە كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندىمۇ، تاماقنى يەپ 2 ～ 3 سائەت ئۆتكەندىـ

مۇ ئاغرىيدۇ. مۇشۇنداق ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپلا ئاشقازان ياكى ئون ئىككى بارماق ئۆچەي يارىسى ئىكەنلىكىگە تەخمىنەن باھا بېرىش مۇمكىن. ئاغرىش يەنە ھاۋا ئۆزگەرگەندە (كۆز، قىشتا) ئەدەپ قالىدۇ. سەل سوغۇق ئۆتسىلا قوزغىلىدۇ. يارىلىق كېسەللەردىكى يەنە باشقا ئالامەتلەر قۇسۇش، كېكىرش، زەردە قاينىاش، شالۋاق كۆپىيىش، چوڭ تەرەت قارىلىشش، قورساق كۆپۈشتەك ھادىسىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بەزىدە يارا قانىسا قان قۇسۇشمۇ مۇمكىن. ئاشقازان يارىسى داۋام قىلىۋەرگەنسېرى ئاشقازان دىۋارى نېپىزلەپ تېشىلىپ كېتىپ ئاشقازاندىكى نەرسىلەر قورساققا چۈشۈپ قورساق پەردە ياللۇغى (ئىلتىھابى بارىتون) دەك خەۋپلىك كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشى ياكى ئاشقازان راكىغا ئۆرۈلۈپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئاشقازان يارىسى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئۆز ۋاقتىدا كۆڭۈل قويۇپ داۋالىنىشى زۆرۈر.

ئاشقازان يارىسى ئاشقازانىنىڭ 12 بارماق ئۆچەيگە تۇتاشقان چىقىرىش ئىشىكىدە بولسا، تاماقنىڭ ئۆچەيگە ئۆتۈشى قىيىن بولۇپ، ئاغرىشمۇ تۆشۈنىڭ ئاستى، كىندىكىنىڭ يۇقىرىسىدا، سول تەرەپتە بولىنىدۇ. ئاشقازانىنىڭ چىقىش ئېغىزى تارىيىپ قالغانلىقى ئۈچۈن تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالغانلىقتىن تاماقلار ئېچىپ سېسىيدۇ، قۇسۇش كۆپرەك بولىدۇ، قۇسۇق ئىچىدە 2 ~ 3 كۈن بۇرۇن يېيىلگەن تاماق قالدۇقلىرىمۇ ئۇچرايدۇ.

ئۇزاق ۋاقىت تاماق ھەزىم قىلىش دەخلىگە ئۇچراپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاشقازان 12 بارماق ئۆچەي يارىلىرى يوشۇرۇن

قاناپ قارا تەرەت كېلىپ قان يوقاتقانلىقتىن، كېسەل كىشى بارا ـ بارا كەمقانلىشىپ كېتىدۇ، يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەنگە ئولتۇرۇشى ياخشى بولمىغاچقا تەرلەش، يۇرەك سېلىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ماغدۇرسىزلىققا ئوخشاش قاندىكى قەنت مادىدىسى تۆۋەنلىگەنلىك ئالامەتلىرىمۇ يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى:

ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۆچەي يارا كېسىلىنى دەم ئالدۇرۇش، پەرھىز تاماقلىرىنى بېرىش، دورىلار بىلەن داۋالاشتەك ئۇچ خىل تەدبىر بىلەن داۋالانسا ساقايتىش مۇمكىن، بەك كونا، ئۇزاققىچە دورا بىلەن ساقايمىغان ۋە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى يار بېرىدىغان ئايرىملىرىنىلا دەستىكارە بىلەن يېرىپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ.

دەم ئېلىش: پەقەت يارا ئاغرىقى قوزغالغاندا مۇۋاپىق دەم ئېلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئەتىگەندىن ـ كەچكىچە يېتىۋېلىش دېگەنلىك ئەمەس. ئەمما ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇشى لازىم. كېسەل كىشى مۇۋاپىق كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ روھىي كەيپىياتىنى كۆتۈرەڭگۈ تۇتۇشى يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

تاماق: يېمەك ـ ئىچمەكتە ئوزۇقلۇقلارغا باي، ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، بىر قېتىمدىلا بەك كۆپ تاماق يەۋالماي، بىر كۈندە ئاز ـ ئازدىن 5 ~ 6 قېتىم تاماق يېگەن ياخشى. بۇنداقتا تاماق لوقمىلىرى يارىنى ئاغرىتمايلا قالماي، بەلكى يارىنىڭ يۇزىنى قاپلاپ تۇرۇپ، ئاشقازاندىكى ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ يارىغا تېگىپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى قىينىلا-

شتۇرۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر، خۇشبۇي دورا - دەرمانلار، قويۇق چاي، هاراق ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئىلاج بولسا تاماكىنى تاشلىۋېتىش، ئامال بولمىسا ئازايتىش پايدىلىق. يارىنىڭ تەرەققىي قىلىۋاتقان مەزگىلىدە، ئەگەر كېسەل كىشى قانائەت قىلالمىسا سۈتلۈك تاماقلار بىلەن چەكلىنىشى مەسىلەن: كالا قېتىقىنىڭ يېغى ئېلىپ تاشلانغان ئايرانى، سۈت، سۈتلۈك ئاق ئاش ۋە باشقىلارنى يەپ تۇرسا ئاشقازان شىرنىسىنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ ۋە بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپرەك ئولتۇرىدۇ.

دورىلار: ئاشقازاندىكى هەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ بەك كۆپ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تىزگىنلەيدىغان دورا - دەرمەكلەر يارا كېسىلىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى هەزىم سۇيۇقلۇقى، خۇسۇسەن ئۇنىڭ تىزاپ تەركىبى كۈچلۈك بولسا، يارىنى داۋاملىق غىدىقلاپ ساقىيىشىغا دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئىبنىسىنا ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش ئۇچۇن، دەسلەپتە يېڭى پەيدا بولغان يارىلارغا نىسبەتەن قورۇغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشنى تەكلىپ قىلىدۇ. زانكار، قوغۇشۇن ئۇپىسى، مەدەستان، تۇتىياغا ئوخشاش دورىلار قېتىلغان دورا نۇسخىلىرى ئىشلىتىشكە بۇيرۇيدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق كۆرسىتىدۇ: «... ئاشقازاندىكى يارىنى ۋە ئۇنىڭ ئۇيۇلۇشىنى داۋالاش ئۇچۇن دەسلەپ ئۇنى هەسەل سۇيى ۋە گۈلابقا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن تازىلاش كېرەك، بىراق تازىلىغۇچى دورىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى كېرەك ئەمەس، چۈنكى ئۇ كۈچلۈك بولسا، تازىلاش ۋە پايدا

قىلىشقا قارىغاندا، ئاشقاندا ئاغرىق قوزغىتىپ كۆپرەك زەرەر يەتكۈزىدۇ ۋە يارا قىلىدۇ.» يەنە ئۇ «... گاهىدا ئاشقازان يارىلىرىدا مەجۇنى پولۇنيامۇ پايدا قىلىدۇ، بارلىق قورۇغۇچى مېۋىلەرنىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرنىلىرى هەم پايدىلىق. بەزىدە غاپەس ۋە ئەرمەننىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرنىسى پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان يارا بولغان هالدا، بىرەر سەۋەب بىلەن سۇركە بېرىشكە توغرا كەلسە، خىيارى شەنبەرگە ئوخشاش دورا بىلەن سۇركە قىلىش زۆرۈر. يارا سەۋەبلىك ئىچ سۇرسە، ئۇنى داۋالاشقا تاباشىر توقىچاقى (تابلىتى) ۋە قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان قورۇغۇچى شىرنىلەرنى قورۇغان تالقان قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ» دەيدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش ئۇچۇن تۆۋەندىكى دورىلارنىڭ ئۇنۇمى نىسبەتەن ياخشى:

1) مەستىكى رۇمى، مور مەككىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 0.3～0.6 گرامدىن 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلسە ئاغرىق توختىتىدۇ، قانىنى هەرىكەتلەندۈرۈپ يارىنىڭ تېزرەك پۈتۈپ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

2) چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى ئاقلاپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ قويۇپ، كۈندە ئەتىگەن - ئاخشامدا بىر ئاش قوشۇق تالقانىنى يېرىم پىيالە سۇغا چېلىپ ئىچىلسە، چۈچۈكبۇيا تالقىنى يارىنىڭ يۇزىنى قاپلاپ، شىلىمشىق يېلىم چىقىرىش بىلەن يارىغا هەزىم سۇيۇقلۇقلىرى تەسىر قىلىشىنى چەكلەپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

3) چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان

شىرنىسى (رۇببىسۇس) تىن 60 گرام ئېلىپ، بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ، ئاستا ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىلىدۇ. كۈندە 3 ~ 4 قېتىم بىر - ئىككى ئاش قوشۇقىدىن ئىچىشكە بېرىلسە يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ ۋە ئۆز تەركىبىدىكى ماددىلار بىلەن يارىنىڭ ئۆزىگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

4) كۆپۈكى دەريا 60 گرام، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە 15 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 گرام، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرامدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

5) كۆپۈكى دەريا 15 گرام، موزا 30 گرام، مور مەككى 15 گرام، زەنجۈبىل 9 گرام، قاينىتىپ قويۇقلاندۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا شىرنىسى 30 گرام، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلسە يارىنى قورۇيدۇ، ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ، يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ، ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئەسكەرتىش: چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن ياسالغان تالقان، قويۇقلاندۇرۇلغان شىرنىلەر بەدەنده ئاش تۇز ماددىسىنى يىغىلدۇرۇپ قويۇپ، پۇت ئىششىش، قان بېسىمى ئۆرلەشكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل دورا ياسالمىلىرىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان چاغدا، تاماقتا تۇزنى سەل ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى.

6) ئاشقازان يارىسىنى قورۇپ، قورۇتۇش ئۇچۇن كەھرىۋا تالقىنى (قۇرسى كەھرىۋا) بېرىشنىڭ پايدىسى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ياخشى كەھرىۋا، كۈندۇر، گىلى ئەرمىنى، خۇنسياۋشان. يۇيۇلغان شادىنەجدىن باراۋەر مىقداردا

ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاچ قورساق چاغدا 3 ~ 6 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

7) ئاشقازان ئاغرىپ ئاشقازان ئېچىشقاندا ئارپىبەدىياندىن 9 گرام، زەنجۈبىلدىن 9 گرام، يالپۇزدىن 6 گرام، چۇچۇكبۇيىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ، تالقانلاپ چىدىغۇسىز ئاغرىپ تۇرغاندا 3 گرامدىن كاپ ئەتسە دەرھال ئاغرىش توختايدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاغرىشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن تاماق كىرىشتىن 5 مىنۇت بۇرۇن 3.5 گرام ئىچىۋالسا يارىنى قاپلاپ ئاغرىتمايدۇ.

8) ئاشقازان ئاغرىپ ئېچىشقاندا زەنجۈبىلدىن 15 گرام، قوۋزاقدارچىندىن 9 گرام ئېلىپ، ئۇششاق تالقانلاپ، يۇقىرىدىكى مىقدارنى بىر كۈندە 23 كە بۆلۈپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم.

9) ئاشقازان بەك ئاغرىپ كەتكەن چاغلاردا كۆكنار شەربىتى (شەربىتى خەشخاش) دىن 2 ~ 3 قوشۇقنى ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈپ قويۇلسا ئاغرىق پەسىيىدۇ (30 - نۇسخا).

10) ئاشقازانىنىڭ كونا يارىلىرىغا جاۋارىش دارچىن ئىشلىتىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قوۋزاقدارچىن، سەلىخە 18 گرامدىن، زەنجۈبىل 9 گرام، پىننە 24 گرام، گۈلدارچىن 6 گرام، قەلەمپۇر، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇمبۇل، ئاسارۇن 15 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، مەستىكى 9 گرامدىن، ھەسەل دورىلار ئومۇمىي مىقدارىغا 2 ھەسسە. قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يەيدۇ. بۇ دورا يۇرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقلىرىغىمۇ بەلگىلىك ئۇنۇمگە

ئىگە.

11) ئاشقازان يارىسىغا تۆۋەندىكى نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن بېھى قىيامى (شەربىتى سەپەرجەلى) پايدىلىق. ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

بېھىنىڭ تۆكلىرىنى تازىلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، لاتا ئارقىلىق مىجىپ، بىر جىڭ سۈيى ئېلىنىدۇ ئاندىن كېيىن مەزكۇرنى تۆمۇر قاچىغا چوغ ئۈستىدە قويۇپ 250 گرام ھەسەل قۇيۇلىدۇ. قاناق كۆپۈك يىغىلغاندا كۆپۈكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، 15 گرام زەنجىۋىل، 15 گرام موزا، 15 گرام كۆپۈكى دەريا، 6 گرام دارچىن، 3 گرام ۋاڭ ئۇرۇقىنى ئۇششاق سوقۇپ، تاسقاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 قوشۇقتىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

12) جاۋارىش بوزۇرى. بۇ دورا ئاشقازانىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھا ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە 17 گرامدىن، مەستىكى، خولىنجان، قەلەمپۇر 9 گرامدىن، قورۇلغان قىچا 30 گرام، ئارچا مېۋىسى 15 گرام، ھەسەل يېتەرلىك مىقدارىدا، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 9 گرامدىن 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13) ئاشقازاندا زەردە قاينىاش بولماي، ئەكسىچە سېسىق كېكىرىش ئاساسىي ئورۇندا بولغان ئاشقازان يارىلىرىغا جاۋارىش كومۇنىنى ئىشلىتىش لازىم (101 ـ نۇسخا). ئۇنىڭ بىلەن بىر

ۋاقىتتا، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاغرىق تۇتقاندا بىر كۈمىلاچ ھەببى تەنكار ئىچىشنى تەۋسىيە قىلىش كېرەك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن 181 ـ نۇسخا).

14) ھەر خىلدىكى ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە شەربىتى نانخا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان سوۋۇغان، ھەزىم ئاجىزلاشقان، قورساق كۆپكەندە ئۇنۇمى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: 500 گرام جۇۋىنانى سۇس ئوتتا قورۇپ، 500 گرام قارا شېكەر، 1000 گرام سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈن نۇرىدا بىر ھەپتە قويۇلىدۇ ئاندىن كېيىن سۇ قوشۇپ قىيام قىلىپ ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىچىپ تۇرىدۇ.

15) ئاشقازان ئاغرىش كېسەللىرىگە جۇۋىنە مەجۇنى (مەجۇنى نانخا) نىڭ مەنپەئەتى زور. ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: جۇۋىنە، سۆئتەر، يالپۇز، زۇپا، سىياداڭ، زىرە 15 گرامدىن، ئېگىر، جويۇز پوستى (بەسباسە)، ئارپىبەدىيان، زەنجىۋىل، جويۇز، كەرەپشە ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ھاشا (تاغ پىننىسى) 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

16) ئاشقازان ۋە ئۇمۇمى بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ياڭاق مۇرابباسىنىڭ پايدىسى يوق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ھۆل ياڭاق مېغىزىنىڭ نېپىز پوستىنى سويۇپ تاشلاپ، 500 گرام مېغىزغا 500 گرام سۇ، ھەسەل قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. سۈيى تۈگەپ ھەسەل قالغاندا ئېـ

لىپ، كۈندە 30 ~ 45 گرام ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

17) ئاشقازان جىگەر ئاغرىقلىرىغا ياۋا (ئاچچىق) ئەمەن ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى 30 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18) ئاشقازاننى كۈچەيتىش، يارىنى داۋالاش ئۈچۈن، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىقئېتى (قانىسە) دىن تەييارلانغان مەجمۇنىڭ ئونۇمى ئوبدان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: توخۇ تاشلىقىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتۇلغان ئىچكى سېرىق پەردىسى، تاباشىر 6 گرامدىن، قىزىلگۈل 9 گرام، قۇرۇق پىننە، يالپۇز، ئۈتروج (جۈيزە) پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 گرامدىن، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، سۆئتەر، ھەببۇلئاس 6 گرامدىن دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، تاسقاپ، مېۋە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 3 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

19) ئاشقازانىنىڭ ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاجىزلىقلىرى، ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىرىگە (شۇنىڭدەك پۈت ـ قول بوشاپ كېتىش، پالەچلىك، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا) ھەسەل شەربىتى ئالاھىدە پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ھەسەل 2000 گرام، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، توم زەنجۇبىل 30 گرامدىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، جويۇز 15 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزى 30 گرامدىن، بىخ كەبىر 15 گرامدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يىپەك رەختتىن تېكىلگەن خالتىچاققا قاچىلىنىدۇ.

دۇ. ھەسەلگە 3000 گرام سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. خالتىچاقتىكى دورىنى ھەسەللىك سۇغا ئېسىپ (قازان ئوستىگە ياغاچ قويۇپ) بىللە قاينىتىش كېرەك. بۇ جەريانىدا خالتىنى پات ـ پات قىسقۇچ بىلەن مىجىپ تۇرۇلىدۇ. شەربەت تەييار بولغاندىن كېيىن خالتا شەربەت ئېلىنغان قاچا ئىچىگە تاشلاپ قويۇلىدۇ.

كېسەلنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ 30 گرامدىن كۈندە 3 ~ 4 قېتىم ئىچىلىدۇ (پالەچ كېسىلىدە تاماق ئورنىدا دېگۈدەك مۇشۇ سۇ بېرىلىشى كېرەك).

20) ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدىكى يوشۇرۇن قاناشنى توختىتىش، قان ئازلىقىنى داۋالاش، ئاشقازاننىڭ بوشاپ كېتىشى (ئىستىرخاسى)، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە، جۇملىدىن جىنسىي ئاجىزلىقلارغا جاۋاپ بېرىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە، پىلپىل، قارمۇچ، زەنجۇبىل، زىرە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كۈدە، كەرەپشە ئۇرۇقلىرى، چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، زىغىر، زاغۇن، قىزىلگۈل، سەلىخە (قېلىن دارچىن)، دارچىن، پىلپىل، جويۇز 3 گرامدىن، جويۇز پوستى، قاقىلە، ئۇد خام 6 گرامدىن، سېرىق قىچا 27 گرام، مۇددەبباەر قىلىنغان تۆمۇر تالقىنى دورىلارنىڭ ئومۇمىي مىقدارى بىلەن تەڭ، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش تەرتىپى: تۆمۇر ياكى پولاتنى ئىكەكلەپ، ئۇنى بىر ياكى ئىككى ھەپتە ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ قويۇلىدۇ

ئاندىن كېيىن سۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئۇپىدەك ئۇششاق سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 6 ـ 9 گرامغىچە يېيىش كېرەك.

21) كاللەكېۋەسىنىڭ ياپرىقىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق چاناپ داكا ئارىسىغا ئېلىپ مىجىلسا سۈيى چىقىدۇ. شۇ سۈدىن كۈندە بىر قېتىم چارەك ($\frac{1}{4}$) ئىستاكانىنى سەل قىزىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان يارىسى ساقىيىشى مۇمكىن (يېقىنقى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا كاللەكېۋەسىي، ئاق بەسىي ياپراقلىرىدا ۋىتامىن C بارلىقى ئېنىقلاندى. ۋىتامىن C ھەزىم يارىلىرىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قەدىمكىلەرنىڭ بۇ چارىسى ئەقىلگە مۇۋاپىق — تەھرىر).

22) ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلارنىڭ كۆكرەك ۋە غول قىسمى سوغۇق ئۆتسە ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ. ئاشۇنداق سوغۇق ئۆتۈشتىن ساقلىنىش ۋە ئاشقازان سىرتىدىن دورىلارنىڭ تەسىرىنى ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۈچۈن، 2 قەۋەت لاتىدىن 4 بۇرجەكلىك خالتا تىكىپ، ئىچىگە دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، زەنجۈبىلدىن 9 گرامدىن ئېلىپ ئۇۋاق تالقانلاپ قاچىلىنىدۇ. ئاندىن خالتىنىڭ 4 بۇلۇڭىغا 4 تال بوقۇچ بېكىتىپ، ئىككى تال بوغقۇچ بىلەن خالتىنى بوينىغا ئېسىپ، 2 تال بوغقۇچ بىلەن قوۋۇرغىنى بويلاپ ئارقىغا چىگىپ قويۇلىدۇ. خالتا ئاشقازانىنىڭ ئۈدۈلىغا كېلىشى كېرەك. بىر ـ ئىككى ئاي ئۆتكەندە خالتىنى سۆكۈپ دورىسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بۇنىڭدا دورىنىڭ تەسىرى، خالتىنىڭ

ئىسسىق تۇتۇشى تۇپەيلىدىن ئاشقازان ئاغرىش ئوڭايلىقچە قوزغالمايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

23) چەت ئەللەرنىڭ تەجرىبىسىچە، يېڭى ياڭيۇنى قىيما قىلىپ سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ 21 ـ تارماقتىكى ئۈسۈلدا ئىچىلسە، ئىلاجى بولسا ئۇنىڭغا ئازراقتىن مور مەككى قوشۇپ ئىچىلسە ئاشقازان يارىسىغا ئوبدان پايدا قىلىدىكەن.

6) ئاشقازان راكى

ئاشقازان سەرتانى ئەرەبچە «سەرتانى مەئدە»، لاتىنچە «كانسىر ۋېنتىرىكۇلى» (cancer vetriculi)، خەنزۇچە «ۋېي ئەي» (胃癌) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاشقازاندا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ بىرى ئاشقازان سەرتانى (ئاشقازان راكى) دىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ، نىسبەتەن ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بىرى، ئاقىۋىتىمۇ ناچار. ئەمما، ئەگەر بۇ كېسەللىككە نىسبەتەن ھوشيار بولۇپ، بالدۇراق دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، ئۆز ۋاقتىدا تونۇپ داۋالىنىدىغان بولسا، يېقىنقى زامان تېبابىتىنىڭ تەرەققىياتى كېسەللەر ئۈچۈن پۈتۈنلەي ساقىيىش ئىمكانىيىتىنى بېرىدۇ.

سەۋەبى:

قەدىمكى تېبابەت ئالىملىرى باشقا سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا ئاشقازان راكىنى سەۋدانىڭ كۆيۈشى، قان ۋە سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ پەرەز قىلسىمۇ، ئەمما ھازىرغىچە باشقا سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا قېرىن سەر-

تاننىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تولۇق ئېنىق ئەمەس.

ئاشقازان راكى ئاشقازاننىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما كۆپ ساندىكى كېسەللەردە قېرىننىڭ چەتقىش ئېغىزىدا پەيدا بولىدۇ. شۇڭا تاماق لوقمىلىرى ھەمىشە دېگۈدەك ئۇچەيگە راۋان ئۆتەلمەي ئاشقازاندا تۇرۇپ قېلىپ، كېسەللەر دائىم قۇسىدۇ. ئەگەر سەرتان ئۆسمىسى قېرىننىڭ كىرىش ئېغىزىدا ئۆسكەن بولسا، كېسەل كىشىلەر يۇتۇش تەسلەشكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

سەرتاننىڭ شەكلى بەزىدە خۇددى چېچەكلىگەن تاجگۈلدەك قېرىن بوشلۇقى ئىچىگە ئۆسۈپ چىقىپ، سىرتقى يۈزى زەئىپلىشىپ قانايدۇ؛ بەزىدە ئاشقازاندىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم قىلىش تەسىرى تۆپەيلىدىن سەرتاننىڭ يۈزىدە ئويمانلاشقان يارىلار ھاسىل بولۇپ قانىشى ھەتتا ئاشقازان تېشىلىپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر سەرتان پۈتۈن ئاشقازانغا يامراپ كەتسە، ئاشقازان تېمى قېلىنلىشىپ، ئاشقازان ئىچكى بوشلۇقى تارىيىپ قالىدۇ.

ئالامىتى:

باشقا ئەزالاردىكى سەرتان كېسىلىگە ئوخشاش ئاشقازان سەرتانمۇ تولاراق قىرىق ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ، دەسلەپتە ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدىغان، ھېق تۇتىدىغان بولۇپ قالىدۇ، داۋاملىق ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، بولۇپمۇ گۆشلۈك تاماقلارنى يېگۈسى كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. تاماق سىڭىش تەسلىشىدۇ، قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمى تويۇپ كەتكەندەك ئېسىلىپ قالىدۇ، يېقىمسىزلىنىدۇ، تۇيۇق ئاغرىيدۇ. تاماقتىن

كېيىنلا قۇسۇپ تاشلايدۇ. سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. چوڭ تەرەت قارامتۇل، ھەتتا قارىمايدەك كېلىدۇ. بۇ ئەھۋاللارغا قاراپ «ئاشقازان يارىسى بوپتۇ» دېگەن گۇمان بىلەن داۋالاپ ئاۋارە بولۇپ ۋاقىت كېچىكتۈرۈپ قويۇلىدۇ. ئاشقازاندا تۇز تىزابى (ئاش تۇز كىسلاتاسى) كېمىيىپ كېتىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىدۇ. بەدەن ناھايىتى تېز ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، قورساق كۆپىدۇ.

كېسەللىك بارغانسېرى كۈچىيىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ئۇزلۇكسىز ناچارلىشىدۇ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر ئېغىرلاشقاندىن تاشقىرى، يۇقىرىقى قورساقتا قولغا ئۇرۇنغۇدەك مونەك بارلىققا كېلىدۇ، ھەتتا قورساقتا سۇ چۈشىدۇ (ئىستىسقا)، ئاشقازان سەرتانى بەك ئوڭايلا باشقا ئەزالارغا، مەسىلەن: قىزىلئۆڭگەچ، جىگەر، ئۈچەي ۋە باشقىلارغا كۆچىدۇ ھەتتا سەرتان يېرىلغاندا قان ئارقىلىق يىراق ئەزالارغا مۇ كۆچۈشى مۇمكىن. سەرتان يېرىلسا قارامتۇل قەي قىلىدۇ، چوڭ تەرەتتە قارىمايغا ئوخشاش نەرسىلەر كېلىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. ئومۇمەن قىزىلئۆڭگەچراكى، ئاشقازان راكى بار كىشىلەرنىڭ تىنىقى سېسىق پۇرىشى مۇمكىن.

ئوتتۇرا ياشتىكى ياكى ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە، بولۇپمۇ ئەسلىدە سالامەتلىكى ياخشى ئادەملەردە ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىپ، يېرىم ئاي داۋاملىشىپ ساقايمىسا ئەلۋەتتە دوختۇرلارغا بېرىپ تەكشۈرتۈشى لازىم. بۇنداق كېسەل بولسا دەسلەپتىلا بىلىۋېلىپ ئېغىرلاشماي، باشقا ئەزالارغا تارقالماي تۇرۇپ سا-

قايتىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى:

ئاشقازان راكىمۇ باشقا راك كېسەللىرىگە ئوخشاشلا هازىر-چە ئۇنۇملۇك داۋالاش چارىسى تېخى تېپىلمىغان كېسەللەرنىڭ بىرى بولسىمۇ، ئەگەر ئۆز ۋاقتىدا تونۇپ دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالانسا، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىش ئىمكانىيىتى بار. بۇنىڭ سىرتىدا، دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇش مۇمكىن بولسا، تۆۋەندىكى تەدبىرلەر بىلەن جىددىي داۋالانسا كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ تارقىلىشىنى توسقىلى، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل كىشىلەرنىڭ تامىقى ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي هەزىم بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىلىق بولۇشى كېرەك. ئىشتىها تۈتۈلغاندا بېھى قىيامى، ئالما قىيامى ۋە باشقا ئىشتىها ئاچقۇغان دورىلارنى بېرىش؛ خىيار شەنبەرگە ئوخشاش يېنىك سۇر-گىلەرنى ئىشلىتىش، تاماق تۆۋەنگە ماسمىسا هەببى تەنكار بېرىش لازىم.

1. سىماب كۆشتىسى بىلەن داۋالاش

تەركىبى: سىماب 150 گرام، شورا (مىلتىق دورىسى ياسايدىغان شورا) 150 گرام، زەمچە 150 گرام.

ياسىلىشى: شورا بىلەن زەمچىنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئۇلارنى سىماب بىلەن بىللە كىچىك قازانغا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ يۈزىگە ئىسسىق چىنە لېيىدىن ياسالغان چىنە تەخسە يېپىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان جايى ئۇن شىلىمىدا قەغەز بىلەن چاپلىنىپ

بېكىتىلىدۇ. ئاندىن سىرىق توپا، يۇڭ، تۇز، سۇ بىلەن يۇغۇ-رۇپ ياخشى پىشۇرۇلغان لايدا هىم چاپلىنىدۇ. قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. ئوتنىڭ كۈچى دەسلەپتە بوشراق، بارا - بارا كۈچلۈكرەك بولۇشى، ئاخىرىدا تەدرىجىي ئاستىلىتىلىشى لازىم. تەخمىنەن بىر سائەت قىزدۇرغاندىن كېيىن قازاننى چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ. ئاندىن لاينى ئېلىپ تاشلاپ تەخسە ئېلىنسا، ئۇنىڭ ئىچكى يۈزىگە بىر قەۋەت نېپىز دورا يېپىشقان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىماب كۈشتىسى بولۇپ، قىزغۇچ رەڭلىك يېڭىسىمان كرىستال جىسىمدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سىماب كۈشتىسى زەهەرلىك ماددا بولۇپ، مىقدارى ئېشىپ كەتسە زەهەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ، ئىستېمال قىلىش تەرتىپىگە دىققەت قىلىپ ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىقى كۈچەيتىلمىسە ئېغىز شىلىمشىق پەردىلىرىنى ئويۇپ تاشلايدۇ، چىش مىلكىنى قىزار-تىپ قانايدىغان قىلىپ، چىشنىڭ تۈۋىنى كۆكەرتىپ چىشىنى بوشىتىۋېتىدىغان خۇسۇسىيىتى بار. بۇلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئىشلىتىش ئورنى: هەر خىل راك كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە، هەتتا ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. (شۇنىڭدەك ئاتىشەك [سىفلىس] ۋە ياماق يارىلارغىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئادەتتە چوڭ كىشىلەرگە هەر هەپتىدە بىر قېتىم، هەر قېتىمدا 0.3 گرامدىن باشلاپ، تەدرىجىي بىر قېتىمدا 0.6 گرامغا قەدەر ئېشىشكە يەتكۈزۈلىدۇ، دورىنى نانىڭ يۇمشاق قىسمىغا يۆگەپ چاينىماي يۇتۇش كې-

رەك.

ئەسكەرتىش:

1. بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرۇپ قۇستۇرۇشى مۇمكىن. قۇسقاندا ئېغىزنى چايقاپ تۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئېغىز ئىچى ۋە چىشلارغا زەرەر يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى سۇرۇپ تاشلىشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق ھاللاردا دورا قىلمىسىمۇ بولىدۇ. ئەتىسى ئۆزلۈكسىدىن توختاپ قالىدۇ.

2. كۈچۈلا بىلەن داۋالاش:

(قىزىلئۆڭگەچ راكى ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

3. يىلان گۆشى بىلەن داۋالاش:

راك كېسىلىنى يىلان گۆشى بىلەن داۋالاش ئۈيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ قەدىمدىن قوللىنىپ كەلگەن ئۇسۇلى. بۇنىڭدىن 60 ~ 70 يىل ئىلگىرىلا راك كېسىلىنى يىلان گۆشى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىق ھەققىدە رىۋايەتلەر بار.

يىلان گۆشى بىلەن داۋالاش ئۈچۈن ئادەتتە ئاق يەر ئوق ئىلىنى (ماري ئەفئا) گۆشى ئىشلىتىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئاتۇش، تۇرپان قاتارلىق تاشلىق ۋە ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان زەھەرلىك يىلانلارنىڭ گۆشى، شۇنىڭدەك ئىچكىرىدىن كەلتۈرۈلگەن ئىنچىكە زەھەرلىك يىلاننىڭ گۆشى ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق.

يىلان گۆشى تۆۋەندىكى تۈرلەردە ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

1) يىلان تالقىنى (سۇفۇپى ماري ئەفئا) بىلەن داۋالاش.

يىلان 60 گرام، زەنجىۋىل 30 گرام، دارچىن 30 گرام، خولىنجان، پىلپىل 30 گرام، ۋاڭ ئۈرۈقى 9 گرام، يىلان

گۆشى ۋە باشقا دورىلارنى بىللە تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئاشقازان راكىدىن باشقا ھەرقانداق تۈردىكى راكنىڭ دەسلەپكى، كېيىنكى مەزگىللىرىدە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ۋاڭ ئۈرۈقى ئاغرىپ توختىتىش، تەرنى ئازايتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

2) يىلان مەجۇنى (مەجۇنى ماري ئەفئا) بىلەن داۋالاش.

يىلان گۆشى 30 گرام، زەنجىۋىل، دارچىن 60 گرامدىن، خولىنجان، پىلپىل 30 گرام، ۋاڭ ئۈرۈقى 15 گرام، بىخ كەبىر 30 گرام، ھەسەل دورىلار مىقدارى بىلەن تەڭ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. دەسلەپتە 9 گرامدىن، كېيىنچە 15 گرامدىن يېيىلىدۇ. ئادەتتە يىلان گۆشىنىڭ بىر كۈندە ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك مىقدارى 3 ~ 6 گرام بولغاندا شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

3) يىلان گۆشى شورپىسى بىلەن داۋالاش.

15 گرام يىلان گۆشىگە 90 گرام ياش كالا گۆشىنى قوشۇپ بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ شورپا قىلىنىدۇ. يىلان گۆشى ئېزىلىپ كەتكەندىن كېيىن شورپىنى ئېلىپ، شورپىدىن يېرىم پىيالىنى ئىسسىق بويىچە ئىچىلىدۇ. قالغان شورپىنى ۋە كالا گۆشىنى سالقىن جايدا ساقلاپ، ئەتىسى شورپىنىڭ قالغىنىنى يەنە بىر قېتىم ئىسسىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كالا گۆشىنى بولسا نېپىز يالپاقداپ، كېسەلگە چاينىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. گۆشنىڭ چاينالغان تىرىپى تاشلىۋېتىلىدۇ.

دۇ. چاينالغان كالا گۆشىدىكى يىلانىنىڭ تەسىرى شورپا بىلەن ئىچىلگەن يىلان زەھىرىنىڭ تەسىرىنى ساقلاش رولىنى ئويناي-دۇ. شۇڭا گۆشنى ئارىلاپ چايناشقا بېرىش كېرەك.

يىلان گۆشىنى يۇقىرىقى 3 ئۇسۇل بىلەن ئىچكەندىن كې-يىن كېسەل كىشىنى قاتتىق تەرلىتىدۇ. تەرلىگەن چاغدا كې-سەل كىشىنىڭ تەرگە چىدىمايدىغان ئۆزىنى ئېچىپ تاشلاپ بېرەر ئەزاسىغا سوغۇق تەگكۈزۈپ «يەل چۈشۈرۈپ» ئېلىشىدىن ساق-لىنىش؛ ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. بىرەر ئەزاسىغا، بولۇپمۇ ئاياغ تەرىپىگە سوغۇق تېگىپ قالسا يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق ئاغرىتىپ ئازابلايدۇ.

(4) هاراقتا چىلاپ ئىچكۈزۈش.

چوڭ بولسا بىر، كىچىك بولسا 2 دانە يىلاننى بىر شىشە قىزىل ئۈزۈم هارىقىغا (ياكى ئاشلىق ئاق هارىقىغا) 10 ~ 15 كۈن چىلاپ كۈندە 3 ~ 4 قوشۇقتىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىلان گۆشىنىڭ يېقىمسىز پۇرىقىنى يوقا-تىش، ئىشتىهانى ئېچىش ۋە ماغدۇرلاندۇرۇش ئۈچۈن 30 گرام زەنجىۋىل، 30 گرام پىلپىل، 60 گرام ئالقات سېلىش كې-رەك. هاراقنى ئىچىپ يېرىملاشقاندا يەنە 2 قېتىم هاراق لىق-لاپ، بىر يىلاننى جەمئىي 4 شىشە هاراقتا چىلاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدىمۇ ئىستېمال قىلىنغان يىلان گۆشىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن 3 گرام ئەتراپىدا بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

4. هەرە هۆكىنىكى، يىلان قاسىرىقى (تېرىسى) بىلەن داۋالاش.

تەركىبى: هەرە هۆكىنىكى 250 گرام، يىلان قاسىرىقى 250 گرام ئاغرىپ ئۆلۈپ قاتقان پىلە قۇرت 250 گرام.

تەييارلاش باسقۇچلىرى:

1) هەرە هۆكىنىكى ئۈچۈن تام كامارلىرى، دەرەخلەردە ئۇۋىلىغان ئاددىي هەرە هۆكىنىكىنى يىغىپ، سوغۇق سۇغا چې-لاپ، 5 قېتىم سۈيى ئالماشتۇرۇلسا قان ۋە ئىچىدىكى توزۇملە-لىرى چىقىپ تازىلىنىدۇ، ئاخىرقى سۈيى سۈزۈك چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ.

2) يىلان قاسىرىقىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ ئاندىن سوقۇلسا ئاسانراق سوققىلى بولىدۇ.

3) ئۆلۈپ قاتقان پىلە قۇرتى دەپ پىلە قۇرتىنىڭ 1-، 2- ئۇيقۇسىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تېگىش بىلەن ئۆلۈپ قېتىپ قالغان پىلە قۇرتلىرىغا ئېيتىلىدۇ، دورىغا ئاشۇنداق پىلە قۇرت ئۆلۈكى ئىشلىتىلىدۇ، باشقىلىرى يارىمايدۇ، ئۇلارنى تازىلاپ تالقانلىنىدۇ.

يۇقىرىدىكى باسقۇچلار بويىچە تەييار قىلىنغان دورا ئەشيا-لىرى ئايرىم - ئايرىم سوقۇلۇپ، تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇل-غاندىن كېيىن 750 گرام كۆپۈكى ئېلىنغان هەسەلگە قوشۇپ مەجۇن قىلىنىشى لازىم. ئاشقازان راكى ۋە باشقا ئەزا راكلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت قايتا - قايتا تەييارلاپ ئىچىپ تۇرۇش لازىم.

5. كۆچۈلا بىلەن داۋالاش.

تەركىبى: مۇدەببەر قىلىنغان كۆچۈلا 90 گرام، چايان

(سېرىقبېشەك) 40 دانە، يىلان گۆشى 60 گرام، قىزىل سىر 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق دورىلارنى (بولۇپمۇ قىزىل سىرنى) يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئىلەشتۇرۇپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 600 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىلاجى بولسا سۆكىتىن چىقىرىلغان سېرىق ھاراق ياكى باشقا ھاراقلار بىلەن بىللە ئىچىش كېرەك. بۇنداقتا دورىنىڭ تەسىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈشكە ياردىمى تېگىدۇ.

يارىلانغان ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى تەركىبنىڭ قان توختىتىش تەسىرى ۋە يارىنى قورۇپ ساقايتىش ئۈنۈمى بار.

كۆپۈكى دەريا، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە 210 گرامدىن، سۆگىلەپ 180 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرى (ئاق ۋە قارىسى)، كېلەر تالقىنى، قۇرۇتۇلغان ئاپلېسىن پوستى، سەئدى كوفى ھەر بىرى 60 گرامدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 12 ~ 18 گرامدىن 2 ~ 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان راكى زىددىلىنىپ قانىغاندا قۇرسى كەھرىڭا بېرىپ قانىنى توختىتىش لازىم (62 ـ نۇسخا).

ئاشقازان راكىنى بەلگىلىك مۇددەت يىلان گۆشى بىلەن داۋالىغاندىن كېيىن كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى چەكلەنگەندە، داۋالاش ئۈنۈمىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تالقان دورىنى تەييارلاپ بىر ئاي ئىشلىتىپ 10 ~ 15 كۈن باشقا دورىغا ئۆزگەرتىپ داۋالاشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كۆچۈلا 90 گرام، قۇرۇقلۇق قۇلۇلىسى 75 گرام، قىرىقئاياغ 150 گرام، مەستىكى رۇمى 30 گرام، تازىلانغان ھەرە ھۆكىنىكى 45 گرام، چايان 30 گرام.

ياساش باسقۇچلىرى: كۆچۈلىنى 24 سائەت سۈغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن تۆكىنى قىرىپ، كۈندە بىر قېتىم سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ، ئۈدا 7 كۈن سۈغا چىلاپ، ئىچىنى يېرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ ئاندىن يېيىپ قۇرۇتۇپ، كۈنجۈت يېغىدا سارغايغىچە قورۇپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ. چايان (قۇيرۇقىنى كەسمەي)، قىرىقئاياغ، ھەرە ھۆكىنەكلىرىنى ئازراق قورۇپ سارغايتىپ تالقانلىنىدۇ. تىرىك قۇلۇلىنى سوقۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ قايتا سوقۇپ تالقانلاپ، مەستىكى تالقىنىنى قوشۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. كۆممە قوناق چوڭلۇقىدا كۈمۈلاچ ياساپ، كۈندە 3.5 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان كۆچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) نى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش راك ئۆسمىسىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۆرسىتىدىغانلىقى تەجرىبىدە بىرقانچە قېتىم كۆرۈلدى (89 ـ نۇسخا).

يېقىنقى بەزى مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قاتتىق پوستىنى ئاقلاپ ئىچكى ئاق پور قىسمىدىن كۈندە 9 ~

5 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئۇزاققىچە ئىچىپ تۇرغان كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىدىكى راك ئۆسمىسى كىچىكلەپ، رېنتگېن ئەينىكىدە تەكشۈرگەندە ئالاھىدە ياخشىلىنىش بايقالغان، سىناپ كۆرۈش لازىم. يۇقىرىدا يېزىلغان دورىلارنى ئاشقازان راكىدىن باشقا ئەزالاردىكى راكلارغىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن. جىگەر راكىغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە مىقدارىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئازايتىپ بېرىش پايدىلىق. چۈنكى جىگەر ھۈجەيرىلىرى زەھەرلەنگەن بولغاچقا، دورىنىڭ زەھەرلىرى جىگەر تەرىپىدىن زەھەرسىزلەندۈرۈلمەي ئومۇمىي بەدەننى زەھەرلەپ قويۇش ئېھتىمالى بار.

بايان قىلىنغانلاردىن كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، ھەممە راك كېسەللەر، جۈملىدىن ئاشقازان راكىنى بالدۇرراق تەشخىس قىلىش، بالدۇراق مۇۋاپىق تەدبىرلەر بىلەن داۋالاش ئۈنۈمىنى تامامەن ساقلىيالىشىغا زېمىن ھازىرلاپ بېرىدۇ. كېچىكسە ھازىرچە كەسكىن ئىلاج يوق. لېكىن شۇنىڭدىمۇ تىرىشىپ داۋالاپ، كېسەل كىشىلەرنىڭ ئاغرىش ئازابىدىن بىر دەم بولسىمۇ قۇتۇلۇشىغا يارىدەم كۆرسىتىش زۆرۈر. ئىشىنىش مۇمكىنكى، ئۆزلۈكسىز تەجرىبە ـ تەتقىق قىلىشلار ئارقىلىق، ھازىرچە ئىنسانىيەت ئۈچۈن خەۋپلىك كېسەللەردىن بىرى ھېسابلىنىپ كېلىۋاتقان سەرتان كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ مۇجەررەپ چارىلىرى تېپىلىپ، ئىنسانىيەت بۇ كېسەللەر چاڭگىلىدىن قۇتۇلۇشى چوقۇم. بۇنداق چارىنى تېپىپ چىقىش ئۈچۈن ئېلىمىزدە ھەممە ئىمكانىيەت مەۋجۇت، ئەگەر غەرب تېبابىتى، جۈڭگو تېبابىتى، ئۇيغۇر، تىبەت ۋە موڭغۇل تېبابەتلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى تولۇق

بىرلەشتۈرۈلىدىغان بولسا بۇ مەسىلىنى ھەممە ئەلدىن بۇرۇن بىزدە ھەل قىلىش مۇمكىن.

7) قان قۇسۇش

قان قۇسۇش بۇرۇنقى كىتابلاردا ئەرەبچە «قەيۇددەم» ؛ لاتىنچە «ھېما تېمېزىس» (hematemesis) ، خەنزۇچە «ئوۋشۇ» (呕血) دەپ ئېيتىلىدۇ.

قان قەي قىلىش (قۇسۇش) بىلەن قان تۈكۈرۈشتە قان ئوخشاشلا ئېغىزدىن چىقسىمۇ، ئەمما ھەر ئىككىسىدە قاننىڭ چىقىش مەنبەئى بىردەك ئەمەس. قان قۇسۇش بىلەن قان تۈكۈرۈشنىڭ پەرقى قان تۈكۈرۈش ماۋزۇسىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن، شۇنىڭدىن پايدىلىنىشنى تەكلىپ قىلىمىز.

قان قۇسۇش تولاراق يۇقىرىقى ھەزىم يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۆچەي كېسەللىكلىرىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئەمما جىگەر ۋە باشقا ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئومۇمىلاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، بىر كىشى بەلگىلىك مىقدارىدا قان قۇسۇپ تاشلىسا شۇ كىشى، ئەتراپىدىكى ئادەملەر ھەتتا تېۋىپلارمۇ جىددىيلىشىپ دىققەت قىلىدۇ. لېكىن شۇ قاننى قۇسماي يۈتۈپ تاشلىسا چوڭ تەرەت بىلەن كەلسە (قارا تەرەت كەلسە) ئانچە پەرۋا قىلىنمايدۇ. ئېتىبار بېرىلمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا قانلىق تەرەت كېلىشمۇ قان قۇسۇش بىلەن ئوخشاشلا خەۋپلىك ھادىسە، شۇڭا بۇنىڭغا

كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. بەزىدە قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازاندىن چىققان قان تۆۋەن مېڭىپ چوڭ تەرەتتىن چىقىشى ئېھتىمال، بەزىدە ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئون ئىككى بارماق يارىسىدىن چىققان قان تەتۈر ئۆرلەپ ئېغىزدىن چىقىشىمۇ مۇمكىن.

سەۋەبى:

1. يۇقىرىقى ھەزىم يوللىرىنىڭ يالۇغلىنىشى، زېدىلىنىشى، يارىلىنىشى ياكى ئۆسمىسى مەسىلەن: ئاشقازان 12 بارماق ئۆچەي يارىلىرى، ئاشقازان يالۇغى، ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ سەرتانلىرى تېشىلىش تۆپەيلىدىن قاناش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كېسەل كىشىلەردە قان قۇسۇشتىن بۇرۇن قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان سەرتانلىرىنىڭ، ئاشقازان، 12 بارماق ئۆچەي يارىلىرىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى بولىدۇ.

2. دەرۋازە قىزىل تومۇرىنىڭ بېسىمى زىيادىلىشىپ كېتىش، مەسىلەن: جىگەر قېتىپ قېلىش ياكى جىگەر سىرتىدىكى دەرۋاز قىزىل تومۇرى توسۇلۇش تۆپەيلىدىن قىزىلئۆڭگەچ ياكى ئاشقازان تۈۋىنىڭ قىزىل تومۇرلىرى ئەگرى - بۈگرى ھالەتتە كېڭىيىپ كېتىدۇ - دە، يېرىلىپ قالسا قاناش يۈز بېرىدۇ.

بۇنداق كېسەللەردە قاناش يۈز بېرىشتىن بۇرۇن، جىگەر قاتقانلىق بەلگىلىرى، جىگەر - تال زورىيىش، گاھىدا قورساققا سۇ چۆشۈش (ئىستىسقائى تەبەلى) ھادىسىلىرى بولىدۇ. شۇ خىل كېسەللىك تارىخىغا قاراپ قانىنىڭ قەيەردىن چىققانلىقىنى مۇھاكىمە قىلىش مۇمكىن.

3. ئۆت يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدىن ئۆت خالتىسىغا،

ئۆت نەيچىلىرىگە تاش پەيدا بولۇپ توسالغاندا ياكى سەرتان ئۆسمىلىرى تەرىپىدىن توساپ قويۇلغاندا قاناش يۈز بېرىپ، مەزكۇر قان ئومۇمىي ئۆت نەيچىسى ئارقىلىق 12 بارماق ئۆچەيگە چۈشۈپ، ئارقا يولدىن قارا تەرەت بولۇپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەل كىشىلەردە قاناشتىن بۇرۇن پات - پات تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان ئۆت مۇجۇپ ئاغرىش تارىخى، بەدىنىدە سېرىقلىق چۈشۈش ئەھۋاللىرىنىڭ بولۇشى مۇمكىن.

4. ئومۇمىي بەدەننىڭ قاناشقا مايىللىق كېسەللىرىدىن تېرە ئاستىغا سۇسۇن داغ چۈشۈش كېسىلى ۋە باشقا ئوڭاي قاناپ توختىماسلىق كېسەللىكلىرىدىمۇ قاناش يۈز بېرىدۇ.

5. ئۆتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللەر تۆپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئۆتكۇر ئاشقازان يالۇغى، كۆكرەكتىكى ئۆسمىلەرنىڭ قىزىل ئۆڭگەچكە بېسىپ كىرىپ يېرىلىشى ياكى چوڭ تومۇر كېڭەيمە ئۆسمىلىرىنىڭ ھەزىم يوللىرى ئارقىلىق يېرىلىپ قاناپ كېتىشى ۋە باشقىلاردىمۇ قانلىق تەرەت كۆرۈلىدۇ، بەزىدە قان قۇسۇشمۇ مۇمكىن.

قان قۇسۇشنى داۋالاشتا ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىنى تېپىپ شۇنى داۋالاش نىشان قىلىنىدۇ. سەۋەبىنى تېپىشتا، قاناش يۈز بېرىشتىن بۇرۇنقى كېسەللىك تارىخىنى تەپسىلىي سۈرۈشتۈرۈشنىڭ چوڭ ياردىمى تېگىدۇ. سەۋەبىنى ئېنىقلاشقا تىرىشىش بىلەن بىللە تېۋىپ ئۆزى ھودۇقماسلىقى، كېسەل كىشىگە ئىلھام بېرىپ ئۇلارنىڭ قورقۇش، غەم - ئەندىشىلىرىنى تۈگىتىش كېرەك. چۈنكى كېسەل كىشى روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشكەنسېرى قۇسۇش قېتىمى كۆپىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

كۆپ قان قۇسۇش يۇز بەرگەندە كېسەل كىشىلەر بىئارام بولىدۇ، ئۇسسايدۇ، يۇرىكى سالىدۇ. تېرىلىرى تاتىرىپ مۇزلاپ كېتىدۇ، ئاڭ سېزىمى خىرەلىشىپ تومۇرى سۇسلىشىپ غەشىيە (شوك) بولۇپ قېلىشى، ئەگەر ۋاقتىدا قانىنى توختىتىشقا ئامال قىلىنمىسا ئۆلۈپمۇ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، قان قۇسۇشنى سەل چاغلىماي، دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ چوڭقۇر تەكشۈرۈپ، ۋاقتىدا چارە كۆرگەن ياخشى. دوختۇرغا يەتكۈزۈپ بېرىشقا ئىلاج بولمىغاندا ياكى دوختۇرغا يەتكۈزۈپ بارغۇچە تۆۋەندىكى ئىلاجلارنى قوللانسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ پۈت - قوللىرىنى تېڭىپ، پات - پات يېشىپ قايتا تېڭىپ تەكرارلاپ تۇرۇلىدۇ. پاچاققا قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇلىدۇ. بىيە سۈيىگە ئازراق ئانارگۈلى، كۈندۈر، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

1) ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانىنى قويۇق قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قارا شېكەر سېلىپ، 3 كە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك. كۈندە بىر ئاپتاپپەرەس تەخسىسىنى قاينىتىپ بەرسە بولىدۇ. سېمىز ئوت سۈيى سىقىپ ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

2) كىرپە تېرىسىنى ساپال قاچا ئىچىگە قاچىلاپ ئاغزىنى لايدا چاپلاپ بېكىتىپ، تونۇرغا كۆمۈپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىدىن كۈندە 4.5 ~ 6 گرامغىچە 2 قېتىم ئىچكۈزۈش لازىم.

3) رەۋەندىن 30 گرام، ئاق چوغلۇق گۈل يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 30 گرامنى چۆمۈچكە سېلىپ چوغدا قويۇپ كۆيدۈرۈپ، كۆمۈرىنى سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن كۈندە بىر قانچە قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

4) 3 گرام زەمچىنى قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، 1 ياكى 2 قېتىمدا بەرسە قانىنى توختىتىدۇ.

5) قان قۇسقاندا كەھرىۋا تالقىنى (سۇفۇپى كەھرىۋا) نىڭ قان توختىتىش ئۇنۇمى ياخشى، ئەھۋالغا قاراپ ئۇنىڭ مىقدارىنى ئاز - كۆپ بەرسە بولىدۇ.

6) قان توختىتىش ئۇچۇن سۇفۇپتىن (سېغىز تالقىنى) بېرىش لازىم. تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئەرەب يېلىمى (بولمىغاندا ئۆرۈك يېلىمى)، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەببۇلئاس 6 گرامدىن، كۈندۈر، پىرسىياۋشان 15 گرامدىن، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شېشىگە قاچىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامدىن ئىچىدۇ (بۇ دورا قان توختىتىشتىن باشقا، ئۆپكە جاراھەتلىرىنى قۇرۇتۇش، قورۇش ۋە يۆتەل پەسەيتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە).

7) پىلە مايىقىدىن 30 گرامنى چۆمۈچتە قورۇپ كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامدىن كۈندە 3 ~ 4 قېتىم قاينىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

8) ئاغچىيۇغۇچ پىلىكىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئوتقا قاقلاپ سارغايتىپ سوقۇپ 3 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

9) ئالقات يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 120 گرامنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە 1 ~ 2 قېتىم 3 ~ 4 قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

10) ئەنجىبار شەربىتى بەرسىمۇ قان توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئەنجىبار 90 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 60 گرامدىن، قارا شېكەر 300 گرام، دورىلار-

نى ئىككى يېرىم چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، شۇ سۇ بىلەن ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، 2 چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، قارا شېكەر بىلەن قېيام قىلىپ، كۈندە يېرىم پىيالىدىن 2 ～ 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

11) قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۇرۇقى بىلەن چاينap يېسىمۇ بەلگىلىك قان توختىتىش نەسىرى بار.

12) قۇرسى كۆھلىنى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن بېرىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سۈرمە، يۇيۇلغان شادىنەج، خۇنسياۋشان، ئانارگۈلى (گۈلنار)، موزا، پىرسىياۋشان مۇۋا-پىق مىقدارى ئېلىپ، ھەممە دورىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا (قۇمچاق) يوتقىنىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ توقچاق تەييارلاپ، تەدرىجىي قۇرۇتۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

13) ئىبنىسىنا ئۆز ئەسىرىدە: ئۆتكۈر دورىلار ئىچىش سەۋەبى بىلەن قان قۇسقان كىشىلەرگە سۈتكە شاراب قوشۇپ ئاز-ئازدىن ئىچكۈزۈشنى ئاندىن قار ياكى مۇزدا سوۋۇتۇلغان سىركەنجۈبىل بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. كۈچلۈك قان قۇسۇشنى توختىتىدىغان سىناقتىن ئۆتكەن دورا دەپ ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلى، ئەپيۇن، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى، ئاقاقىيالاردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى قامچىگۈل شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، سۇ قوشۇلغان سىركە بىلەن ئىچكۈزۈشنى كۆرسىتىدۇ، قان قۇسۇشتا قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان قورۇغۇچى مېۋە شىرىنلىرى، جۈملىدىن قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى شەربىتى ياخشى دەپ تەكىتلەيدۇ، ئەڭ ئاسان چارە موزا ۋە ئانار گۈلىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم دەپ كۆرسىتىدۇ.

توققۇزىنچى باب
ئۇچەي كېسەللىكلىرى

ئۇچەي ۋە مەقئەت، توم ـ ئىنچىكىلىكى ئوخشاش بولمىغان ئەگرى ـ بۈگرى كاناللاردىن تۈزۈلگەن ھەزىم قىلىش يوللىرى بولۇپ، قورساق بوشلۇقىغا جايلاشقان. ئاشقازان چىقىرىش ئېغىزى بولغان ئىنچىكە ئۇچەيدىن باشلىنىپ، مەقئەتتە ئاخىرلىشىدۇ. ئۇچەي ئىنچىكە ئۇچەي ۋە چوڭ ئۇچەيدىن ئىبارەت چوڭ ئىككى قىسمدىن تۈزۈلگەن.

ئىنچىكە ئۇچەي بولسا، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئاچچىق ئۇچەي، يانپاش ئۇچەيلەرگە بۆلۈنگەن بولۇپ، قورساق بوشلۇقىدا يۆگەشكەن ھالەتتە جايلىشىدۇ. ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 5 ـ 6 مېتىر بولۇپ، ھەزىم قىلىش يوللىنىڭ ئەڭ ئۇزۇن بۆلۈلىدۇر. دىۋارى ئاشقازان دىۋارىغا ئوخشاش تۆت قەۋەتكە بۆلىنىدۇ. شىلىملىق پەردىنىڭ يۇزىدە نۇرغۇنلىغان ھالقىسىمان پۈرمىلەر بولۇپ، يۇزىدە ئۇششاق تىۋىتچىلەر بولىدۇ. بۇلار ئاشقازاندىن كەلگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ھەزىم قىلىش ۋە سۈمۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ.

چوڭ ئۇچەي بولسا، ئىنچىكە ئۇچەينىڭ ئاخىرقى ئۇلانمىسى بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى 1.5 مېتىر كېلىدۇ. ئىچكى بوشلۇقىنىڭ دىئامېتىرى ئىنچىكە ئۇچەينىڭكىدىن چوڭ بولۇپ، ئۇ قارىغۇ ئۇچەي، بوغماق ئۇچەي ۋە تۈز ئۇچەيلەرگە بۆلىنىپ، ئاخىرىدا مەقئەتتە ئاخىرلىشىدۇ. قارىغۇ ئۇچەي بولسا، چوڭ ئۇچەينىڭ باشلىنىش قىسمى، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 6 ـ 8

سانتىمېتىر بولۇپ، ئون يانپاش قىسمىغا جايلاشقان، قارىغۇ ئۇچەي ئاستى قىسمىدا سازاڭسىمان ئۆسۈك ئېغىزى بولۇپ، تۆۋەنكى ئۇچى ئەركىن ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 7 ـ 9 سانتىمېتىر بولۇپ، كۆپىنچە ئۆتكۈر سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يالىلۇغى قوزغىلىدىغان ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. بوغماق ئۇچەي، قارىغۇ ئۇچەي بىلەن تۈز ئۇچەينىڭ ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي، توغرا ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي ۋە S سىمان بوغماق ئۇچەي قاتارلىقلارغا بۆلۈنۈپ، 3 ـ توققۇز كۆز ئومۇرتقىسى تەكشىلىكتە تۈز ئۇچەيگە ئۇلىنىدۇ. تۈز ئۇچەي بولسا، چوڭ ئۇچەينىڭ ئاخىرقى بۆلىكى، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 15 ـ 16 سانتىمېتىر بولۇپ، كىچىك داس ئىچىگە جايلاشقان. يۇقىرىقى ئۇچى ئۇچەيگە ئۇلىنىدۇ. تۆۋەنكى ئۇچى مەقئەتتە ئاخىرلىشىدۇ. چوڭ ئۇچەي سۇ، ئانئورگانىك تۇزلار ۋە بىر قىسىم ۋىتامىنلارنى سۈمۈرۈپ تاماق قالدۇقلىرىدىن گەندە ھاسىل قىلىدۇ. مەقئەت ئىچكى قورۇغۇچى مۇسكۇل سىلىق مۇسكۇلغا، مەقئەت سىرتقى قورۇغۇچى مۇسكۇل مەقئەت ئىچكى قورۇغۇچى مۇسكۇلنىڭ سىرتقى تەرىپىدە بولۇپ، سۆڭەك مۇسكۇلىغا تەۋە. مەقئەتنىڭ چوڭ تەرەت چىقىرىشىنى كونترول قىلىش رولى بار.

1. ئۇچەي سىلى

ئۇچەي سىلى ئەرەبچە «سىلى ئەمئا»، لاتىنچە تۇبېركۇلىوزىس ئىنتېستىنالىس (tuberculosis Intestinalis)، خەنزۇچە «چاڭ جېيخى» (肠结核) دەپ ئاتىلىپ، تولاراق ئۆپكە سىلى

بىلەن ئاغرىغانلاردا ئۇچرايدىغان ئۇچەي يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىرراقلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى:

ئىكسىرى ئەزەم ۋە تېببى ئەكبەر قاتارلىق چوڭ كىتابلاردا، ئۇچەي سىلىنى بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۇچەي جاراھىتى (قۇرۇھى ئەمئائى بەلغەمى) ياكى سەپرادىن بولغان ئۇچەي جاراھىتى (قۇرۇھى ئەمئائى سەپراۋى) دەپ ئاتاپ، دەل ئۇچەي سىل كېسىلىدە بولىدىغان ئالامەتلەرنى تەسۋىرلەپ كۆرسەتكەن.

ئۇچەي سىلى ئۆپكىسىدە سىل كېسىلى بار ئادەملەر خەپ-رۇك (بەلغەم) لىرىنى تۆكۈرۈپ تاشلىمايلا يۇتۇۋېتىپ ئادەتلىنىش ياكى ئۆزىدە ئۆپكە سىل كېسىلى بولمىسىمۇ ئۆپكىسىدە سىل كېسىلى بار كىشى بىلەن دائىم بىللە تاماقلىنىپ بىر قاچىدا تاماق يېيىش ياكى مەزكۇر كېسەلدىن ئاشقان تاماقنى يېيىش، سىل كېسىلى بار كالا سۈتلىرىنى ياخشى قاينىتماي ئىچىش (تولاراق بالىلارغا ئىچكۈزۈش) تۆپەيلىدىن يۇقىدۇ. شۇڭا، ئۆپكە سىلى بارلار خەپرۇكنى زادىلا يۇتماسلىقى، كېسەل كىشىلەرنىڭ قاچا ـ قۇچىلىرىنى ئايرىم قىلىپ، ئۇلاردىن ئاشقان تاماقلارنى ساق كىشىلەر يېمەسلىكى، كالا سۈتىنى ھەرقاچان سەل چىمىلداپ قاينىتىپ ئۇتتىن ئىچىپ، سەل تۇرغۇزۇپ يەنە ئۆرلىتىپ، 2 ~ 3 قېتىم تەكرارلاپ، ئۇنىڭدىكى سىل جاراسىملىرىنى تولۇق ئۆلتۈرۈپ ئاندىن ئىستېمال قىلىش زۆ-رۇر (سۈت تولۇق قاينىسا ئاقسىل ماددىسى، جۈملىدىن جارا-سىملار قېتىۋېلىپ سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە دەخلى يېتىدۇ، مىكروبلار تولۇق ئۆلمەيدۇ).

ئۇچەي سىلى ئۇچەينىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولۇۋېرە-

دۇ. لېكىن مۇتلەق كۆپ سانىدىكى كىشىلەردە سوقۇر ئۇچەي، يۇقىرىغا ماڭغان چوڭ ئۇچەي ۋە يانپاش ئۇچەينىڭ ئاخىرقى قىسىملىرىدا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۇ جايلار يېگەن تاماق ماددىلىرى ئۇزاقراق تۇرۇپ قالىدىغان ئورۇنلار بولۇپ، بەزلەرمۇ كۆپ. سىل جاراسىملىرى ئۇچەي نېپىز پەردىلىرىگە تاجاۋۇز قىلىپ، ئۇ يەردىن بەزلەرگە ئۆتىدۇ، ئۇلارنى ئىششىتىپ تۇ-گۇنچىلەر ھاسىل قىلىپ، چىرىتىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنى دوختۇرلار يارا تىپلىق ئۇچەي سىلى دەيدۇ. قەدىمكى تېبابەت كىتابلىرىدا سەپرادىن بولغان ئۇچەي يارىسى (قۇرۇھى ئەمئائى سەپراۋى) دېگىنى بىلەن تامامەن ئوخشاش. كېسەللىك ئېغىر بولسا پۈتۈن ئىنچىكە ۋە چوڭ ئۇچەيلەرگە يامراپ كەڭ دائىرىلىك زەھەرلىنىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ئۇچەي تېمى تېشىلىپ باشقا ئۇچەيلەر ياكى ئەتراپتىكى توقۇلمىلار ئارىسىدا ئاقما تۆشۈك (ناسۇر) شەكىللىنىپ قالىدۇ ياكى ئۇچەيدىكى سىل جاراھەتلىرى ساقىيىپ تاتۇق ھاسىل بولۇپ، ئۇچەي يولىنى تارايتىپ توسۇلۇش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى:

دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولماي دىققەتنى تارتمايدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ باشقا ساھەلىرىدە سىل كېسىلى — ئۆپكە سىلى، سىلدىن بولغان قورساق پەردە يالليۇغى بولسا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى بىللە بولۇشى مۇمكىن.

بۇنىڭ مۇھىم كېسەللىك ئالامەتلىرى قورساق ئاغرىش، ئىچ سۇرۇش ياكى ئىچ سۇرۇش بىلەن ئىچ قېتىش نۆۋەتلىشىپ يۇز بېرىشلەردىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ھەمىشە قور-

ساق كۆپۈش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، ھەزىم ناچارلىشىش ھادىسىلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەدەن ھەر دائىم تۆۋەن دەرىجىدە قىزىپ تۇرىدۇ. ئارىلاپ تەرتىپسىز يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ. كۆندىن - كۈنگە كېسەل كىشى ئورۇقداپ بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كېچىسى تەرلەپ قالىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئادەتتە ئۆپكە - سىلىدە يۆتەل، بەلغەم بولغىنىدەك، ئۇچەي سىلىدە ئىچ سۇرۇش (ئىسھال) بىللە بولىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۇرۇش كېسەل كىشىنى تەدرىجىي ئورۇقلىتىپ، بەدەندىكى ياغ، ئاقسىللارنى قۇرۇتۇپ تۈگىتىشكە يۈزلەندۈرىدۇ، شۇڭا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغانلار ئاقىۋەت بەك جۈدەپ كەتكەنلىكتىن بەزىلەر «قۇرۇق ئىستىسقا» دەپ ئاتىغان. بۇ كېسەل بالىلاردا، ياشلاردا، چوڭلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ، ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا تولاراق ئۇچرايدىغانلىقى مۇلچەرلىنىدۇ.

ئومۇمەن ئۆپكىسىدە سىل كېسىلى بار ئادەملەردە، ئۆپكە ساھەسىدىكى كېسەللىكتە ھېچقانداق ئۆزگىرىش، يا ياماناللىشىش بولمىغىنى ھالدا، بەدەن ھارارىتى ئۆرلەش، جۈدەڭگۈلۈك، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش، قەۋزىيەت، قورساق ئاغرىشتەك ھەزىم يوللىرىنىڭ ئىللەتلىرى كېلىپ چىقسا دەرھال چوڭقۇر تەكشۈرتۈشى كېرەك. ئۇچەي سىلىدىكى ئىچ سۇرۇشتە تەرەت قېتىمى جىق، تەرەت سۇغا ياكى ئوچاچقا ئوخشاش كېلىدۇ، ئاز ساندىكى ئادەملەرنىڭ چوڭ تەرتىدىن يېرىڭلىق قان كېلىشى مۇمكىن.

ئۇچەي سىلىدە قورساقنىڭ ئاغرىشى بوشراق بولىدۇ. بەزىدە مۇجۇپ ئاغرىشىمۇ مۇمكىن. ئاغرىش تولاراق ئوڭ تەرەپ

تۆۋەنكى قورساقتا ۋە كىندىك ساھەسىدە يۈز بېرىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان، ئۇچەيدە ئىنكاس قوزغىلىپ كېسەللەنگەن ئۇچەيدە ئاغرىق كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال. ئەگەر ئۇچەيىنىڭ قىسمەن توسۇلۇشى ياكى چوڭقۇررىاق يارىلار قورساق پەردىسىنى غىدىقلىسا قورساق ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى:

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلىنىش تامامەن مۇمكىن. ئۆپكە سىلى بارلار ھەرگىز بەلغەمنى يۇتماسلىق، ئۆپكە سىلىنى تولۇق داۋالىتىش، كېسەل كىشىنىڭ قاچا - قۇچىلىرىنى ئايرىۋېتىش، كالا سۈتى بېرىشتە سۈتنى قائىدە بويىچە ئوفۇنەتسىزلەندۈرۈش بىلەن ئۇچەي سىلىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئاغرىغانلارنى خاتىرجەم دەم ئالدۇرۇپ داۋالاش، دەم ئېلىشقا دىققەت قىلىش، گۆش، تۇخۇم، پۇرچاق جىنسىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن بېقىپ بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش، ئەگەر قىزىتمىسى يۇقىرى بولسا تىرپى ئاز، ئوڭاي سىڭىدىغان سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

دورىلارنى ئىشلەتكەندە بىر تەرەپتىن بەدەننى كۈچەيتىشنى، بىر تەرەپتىن ئۇچەيدىكى جاراھەتنى قورۇپ ساقايتىش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشنى نىشان قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرستىلگەن قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى تاللاپ قوللىنىلسا بولىدۇ. ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئىچ قاتۇرۇش تالقىنى (سۇفۇپى قابىز) بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە ئەرەب يېلىمى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس 9 گرامدىن، كۈندۈر، پىر سىياۋ-

شان 3 گرامدىن. ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى گاۋزىبان ئەرقى ياكى كۆكنار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئانار دەرىخىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى ۋە تاجگۈلدىن 18 ~ 30 گرامغىچە ئېلىپ، بىر چىنە سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كۈندە مۇشۇنداقتىن بىر نۆسخىدىن ئىچسە ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

سامساقتىن بىر باشنى خام بويىچە تاماقنىڭ ئۈستىگە توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى ئىچ سۇرۇش ماۋزۇسىدا يېزىلغان نۇسخىلارنى تاللاپ قوللىنىش مۇمكىن. ئۇچەي سىلى، جۇملىدىن ئۆپكە سىلى ۋە باشقا ئىچ سۇرۇشلەرگە مەرۋايىت تابلىتى (قۇرسى مەرۋايىت) ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تېشىلمىگەن مەرۋايىت 9 گرام، تاباشىر، خۇنىياۋشان، يۇيۇلغان ئاقاقيا، گۈلنار، شېكەر تېغال، پىستىنىڭ قاتتىق پوستى، ھەببۇلئاس، ئەنجىبار يوپۇرمىقى، كەتىرا، جەھرىۋا، ئوتقا قاقلانغان جۇپتى بەللۇت، مارجان، ھىندىستان گاۋزىبانىنىڭ گۈلى، پاقىيوتقىنىنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىقى، گىلى ئەرمىنى 4.5 گرامدىن، يېشىل قاشتېشى 6 گرام. پاقىيوتقىنى ئۇرۇقى 9 گرام، مەرۋايىت قاتارلىق بەدەن دورىلارنى ئۆز قائىدىسى بويىچە تالقانلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 تالدىن كاپۇر ئەرقى بىلەن يۇتىدۇ.

2. ئۇچەي يالۇغى

چوڭ ۋە ئىنچىكە ئۇچەيلەرنىڭ بىرەك يالۇغلىنىشى ئەرەبچە «ۋەرەمۇلئەمئا»، «ئىلتىھابى ئىلتىۋائى»، لاتىنچە «ئېنتروكولتىس» (entrocolitis)، خەنزۇچە «چاڭ جېيچاڭيەن» (肠结肠炎) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئۇچەيلەرنىڭ جىددىي يالۇغلىنىشى كۆپىنچە ئاشقازانىنىڭ جىددىي يالۇغلىنىشى بىلەن قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى خۇددى ئاشقازانىنىڭ ئۆتكۈر يالۇغىدا سۆزلەنگىنىدەك ھاراقنى ئارتۇقچە ئىستېمال قىلىۋېتىپ پاكىز بولمىغان، ئوبدان پىشمىغان قىيىن ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى، توڭ، بۇزۇلغان مېۋىلەرنى يېيىشتىن، شۇنىڭدەك ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى غىدىقلايدىغان قوشۇغۇن، زەرنىخ، كۈچۈلا، سەنگىيا (مەرگىمۇش) قاتارلىق دورىلارنى بىلىپ تۇرۇپ ياكى بىلمەي ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئانداق يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ئۇزاق ئۆتمەي قورساق ئاغرىيدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچ سۇرۇپ كېتىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ پۈتۈن بەدىنى قىزىپ كېتىشى، كۆپ قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ، بەدەن سۇسلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىشى مۇمكىن. ئۇچەيلەرنىڭ ئۆتكۈر يالۇغلىنىشى چۈن ۋە باشقا ھاشاراتلار ئوڭاي كۆپىيىدىغان، يېمەكلىكلەر ئاسان بۇزۇلىدىغان ياز، كۈز پەسىللىرىدە تولاراق ئۇچرايدۇ. شۇڭا ھەممە چاغدا، بولۇپمۇ

ئەتىياز، ياز، كۈزدە ھاۋا ئىسسىق چاغلاردا بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

ئالامىتى:

قورساق قاتتىق سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، ئىچى سۈرىدۇ، قۇسۇق ئىنجىق تۇتىدۇ، گاھىدا قورساق كۆپىدۇ، ھۆ تۇتۇپ قۇسىدۇ. قورساق ئاغرىقى پات - پات تۇتۇپ تۇرىدۇ. باش ئاغرىش، قىزىتما، ئومۇمىي بىتاپلىقلار سادىر بولۇپ كېسەل ھالسىزلىنىپ يېتىپ قالىدۇ. تىلى گەز باغلايدۇ، كۆڭلى تاماق تارتماي ھەدەپ ئۇسسايدۇ. بىر چىنە سۇ ئىچسە بىر نەچچە چىنە بولۇپ قايتىپ چىققاندەك قۇسىدۇ. ئىچ سۈرۈۋەرگەچكە سۇيدۇك ئازىيىپ چايدەك قويۇق كېلىدۇ. بەزىلەردە ئۇچەي نېپىز پەردىلىرىدىكى ۋەرەم زىدىگە ئايلىنىپ تەرەتتىن قان كېلىشى مۇمكىن. قورساقنى تۇتسا ئاغرىش ھېس قىلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىكى سەۋەبلەرگە ھەم ئۇنىڭدىكى قورساق ئاغرىشىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تەشخىس قىلىپ باھا بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. تەشخىس ۋاقتىدا قورساق ئاغرىشنى ئاساس قىلىشقا توغرا كەلگەنلىكتىن، قورساق ئاغرىقى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر قاتار باشقا كېسەللەردىن پەرق ئېتىش لازىم بولىدۇ. شۇڭا پايدىلىنىش ئۇچۇن قورساق ئاغرىشتىن ئىبارەت كېسەللىك ئالامىتى قوشۇلۇپ كېلىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەردىكى قورساق ئاغرىشىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئاغرىش بىلىنىدىغان ئورۇنلارنى ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتمەكچىمىز؛ بۇنىڭ تەشخىس قىلىش ئۇچۇن مەلۇم ياردىمى تېگىشى مۇمكىن.

قورساق ئاغرىش: تېبابەتچىلىكتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك

ئالامەتلىرىنىڭ بىرى، ئۇ قورساق ئىچىدىكى ئەزالارنىڭ جىسمانى تۇزۇلۇشىدىكى كېسەللىكلەر ۋە خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردا يۈز بېرىشى مۇمكىن، شۇنىڭدەك باشقا ساھەلەر، مەسىلەن: قان ئايلىنىش، نەپەسلىنىش، سۇيدۇك چىقىرىش ۋە نەسىللىنىش، ئەسەب كېسەللىكلىرىدىمۇ قورساق ئاغرىشى مۇمكىن. قورساق ئاغرىش نۇرغۇن مۇھىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، كېسەل كىشى ۋە تېۋىپلارنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئەتراپلىق تەكشۈرگەندىلا ئاندىن كېسەللىككە توغرا باھا بېرىپ مۇۋاپىق داۋالىغىلى بولىدۇ. ئادەتتە قورساق ئاغرىشنىڭ سەۋەبىنى ئوبدان ئېنىقلىماي تۇرۇپ، قورساق ئاغرىشىنى توختىتىدىغان مەست قىلىشچان دورىلار (ئەپيۇن، بەڭگىدەۋانە قاتارلىقلار) نى، سۇرگىلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۇنكى ئاغرىش ۋاقتىلىق توختاپ قېلىپ، تۇپ كېسەللىك ساقايماي ۋاقىت ئۆتۈپ كېتىپ كېسەللىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، ھەتتا كېسەلنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدىمۇ «قورساق ئاغرىش» ئالامىتى بولىدۇ:

1) ھەزىم يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە

(1) ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي كېسەللىكلىرى: بۇ كېسەللىكلەردە قورساق ئاغرىش يۇقىرىقى قورساق ساھەسىدە بولىنىدۇ. بۇلاردىن ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى ھەزىم يوللىرى (مەيدە، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ياكى) دىن ئىبارەت. كېسەل كىشىنىڭ يېشى 20 ~ 50 ياش ئارىلىقىدا بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن تەكرار - تەكرار قوزغىلىدىغان تەرتىپلىك

يۇقىرى قورساق ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ھەر قاچان روھەي جەددىيلىك، ئەمگەكتە چارچاش، تاماق تەرتىپسىزلىنىش، لەردە ياكى ھاۋا ئۆزگەرگەن چاغلاردا ئوڭايلا پەيدا بولىدۇ؛ تاماق يېگەندە ياكى شۇلتىلىق دورىلارنى ئىچكەندە ئاغرىش يەڭگىللىشىدۇ ياكى توختاپ قالىدۇ. كېسەللىك بىرقانچە ئاي ھەتتا بىرقانچە يىلغا سوزۇلىدۇ. يارا يۇقىرى دەرىجىدە ئەۋج ئېلىپ ئىچكى نېپىز پەردىلىرى ئېغىر ۋەرەملەنگەندە ياكى قاناش، تېشىلىش ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كەلگەندە ئۆلگىلىك ھالەتتىكى تەرتىپلىك قورساق ئاغرىش يوقىلىپ قالىدۇ؛ ئاز ساندىكى كېسەل كىشىلەردە قورساق ئاغرىش زادىلا بولماسلىقى مۇمكىن.

ئاشقازان سەرتانى تولاراق ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولۇپ، قورساقنىڭ ئاغرىشى يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما تەرتىپلىك ئەمەس. ئەكسىچە مۇقىم ئىشتىھا تۇتۇلۇش، تاماقتىن كېيىن قورساق تويۇپ كەتكەندەك سېزىلىش ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى بەك تېز بولىدۇ. مۇشۇ نۇقتىلار ئاساسىدا ھەزىم يارىلىرى ۋە ئاشقازان سەرتانىدىكى قورساق ئاغرىشتىن پەرق ئېتىش مۇمكىن.

(2) ئىنچىكە ئۆچەي ۋە چوڭ ئۆچەيدىكى كېسەللىكلەر: ئىنچىكە ئۆچەيدىكى كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدىغان قورساق ئاغرىشىنىڭ ئاساسلىق ئورنى كىندىكنىڭ چۆرىسىدە بولۇپ، چوڭ ئۆچەي كېسەللىكلىرىدىكى قورساق ئاغرىش يۇقىرىقى قورساق تەرەپتىرەك ۋە ئىككى يانداراق بولىنىدۇ. ئۆچەينىڭ للا-مۇلدەش ھەرىكىتى كۈچەيىپ كەتكەنلىكتىن سابر بولىدىغان،

بىر دەم تۇتۇپ، بىر دەم بوشايدىغان تۇتاقلىق قورساق ئاغرىقى ئۆچەي مۇجۇپ ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆچەي مۇجۇپ ئاغرىشىنى كەلتۈرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى نۇرغۇن. مەسىلەن: ھەر خىل ئوفۇنەتلەر تۇپەيلىدىن بولغان تولغاق كېسىلىدە، ئۆچەي يوللىرىدىكى ھەر خىل مەدده قۇرت كېسەللىرىدە، سازاك ئۆسۈكچىنىڭ ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما ۋەرەملىرىدە (ئادەتتە سوقۇر ئۆچەي ياللۇغى دەپ خاتا ئاتىلىپ كېلىدىغان كېسەللىكتە)، چوڭ ئۆچەي (قولۇن) نىڭ ھەر خىل ۋەرەملىرىدە، ئۆچەي سەرتانى، ئۆچەي كىرىشىپ قېلىش ۋە ئۆچەي تولغىشىپ قېلىش قاتارلىق ئۆچەي توسۇلۇش كېسەللىرىدە ئۆچەي مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. ئۆچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىش دەرىجىسىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. بەزىدە بىلىنەر - بىلىنمەس ئاغرىسا، بەزىدە چىدىغۇسىز دەرىجىدە مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەللەردە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشتىن تاشقىرى باشقا ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: تولغاق كېسىلىدە مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن بىللە ئىچ سۇرىدۇ. يىرىك، پوتلىغا ئوخشاش شىلىمشىق ۋە قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ. قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ (تەرەت قىستىغاندەك بولىدۇ. تەرەتكە ئولتۇرسا ھەرقانچە ئىنجىقلىسىمۇ تەرەت كەلمەيدۇ)؛ ئۆتكۈر ھالدا ئۆچەي توسالغاندا تولاراق قۇسۇش، قورساق غولدۇرلاش، ئۆچەي ھەرىكىتى تېزلىشىش، قورساق كۆپۈشلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بەزىدە قۇسۇقنىڭ ئىچىدە گەندىلەرمۇ چىقىدۇ. مۇشۇنداق ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ئۆچەيلەر ۋەرەمىدىكى قورساق ئاغرىشتىن پەرقلەندۇرۇش كېرەك.

(3) ئۆت يولى ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى نەيچىسىنىڭ

كېسەللىكلىرىدە: ئۆت يوللىرى ياكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ نەيچىسىدە تاش تۇرۇۋالغاندا، ئولارغا سازاڭ مەددە كىرىۋالغاندا ياكى ۋەرەملەنگەندە، مەزكۇر جايلارنىڭ گۆشلىرىدە تەشەننۇج (تارتىشىش) ھاسىل قىلىپ قورساق مۇجۇپ ئاغرىشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. ئۆت تېشى ئورنىدىن سىلجىپ ئۆت يوللىرىغا چۈشۈۋالغاندا يۇقىرىقى قورساقتا شىددەتلىك تۇتاقلىق مۇجۇپ ئاغرىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئادەتتە ئۆت مۇجۇپ ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئاغرىق ئوڭ يەلكىگە، ئوڭ تارغاق ۋە غولغا تارقىلىپ بارىدۇ ھەمدە قىزىتما، سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىق ھادىسىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مۇشۇلارغا قاراپ ئۆت خالتا ۋەرەمى، ئۆت تېشى كېسىلى دەپ باھا بېرىش تەس ئەمەس.

ئاشقازان ئاستى بېزى ئۆتكۇر ۋەرەملەنگەندە، كۆپىنچە توپ تاماق يېگەندىن كېيىن يۇقىرىقى قورساق ساھەسى شىددەتلىك مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سول قورساق ساھەسىگە، سول يەلكىگە قەدەر تارقىلىدۇ.

2) قورساق پەردە ياللۇغى:

قورساق پەردىسى ئۆتكۇر ياللۇغلانغاندا، تۇيۇقسىز باشلانغان ئۇزلۇكسىز ئۆتكۇر قورساق ئاغرىش بولۇپ، پۈتۈن قورساققا يامرايدۇ، يۆتەلگەندە ياكى سىلكىنگەندە قورساقنىڭ ئاغرىشى كۈچىيىدۇ، كېسەلنىڭ روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. نەپەس ئىتتىك ۋە قىسقا بولىدۇ، ئاغرىققا چىدىمايۋاتقاندەك تەرلەپ كېتىدۇ. تومۇر تېزلىشىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ غەشىيە يۇز بېرىشى مۇمكىن. قورساق پەردىسىنىڭ سوزۇلما ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى سىفاقى مۇزمىن) دا ۋەرەم تولاراق سىل كېسىلىگە مەنسۇپ بولۇپ كېسەللىك جەريانى ئاستىراق، قورساقنىڭ ئاغرىشىمۇ روشەن ئەمەس بولىدۇ، قورساق ئىچىدە چاپلىشىش ياكى سۇ يىغىلىش ھادىسىلىرىمۇ بىللە بولىدۇ.

3) قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى توسالغۇغا ئۇچراش ياكى تولغىشىپ قېلىش:

قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ تومۇرلىرىدا قان تىقىلىپ سىستىك شەكىللەنسە (ئۇيۇغان قان مونەكچىلىرى قان تومۇرىنى توسۇۋالسا) تولغىشىپ قالسا ياكى تارىيىپ قالسا قان بىلەن تەمىنلىنىشكە تەسىر يېتىپ، يەرلىك توقۇلمىلارغا قان يېتىشمەي، ئوكسىگېن بارماي توقۇلمىلار چىرىپ كەتسە شىددەتلىك قورساق ئاغرىش سادىر بولىدۇ ھەمدە تېزلىكتە پۈتۈن قورساق پەردىسىنى ۋەرەملەندۇرۇپ تەكرار - تەكرار قۇسۇش، قورساق كۆپۈش قاتلىق چوڭ تەرەت، غەشىيە ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ھەتتا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قورساق ئاغرىشىنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلىماي تۇرۇپ، قالايمىقان دورا قىلماسلىق تەكىتلىنىدۇ.

4) قورساق ئىچىدىكى ئەزالارنىڭ قاپلىرى تارتىشىش، چىڭىپ كېتىشلەرمۇ قورساقنىڭ ئۇزلۇكسىز تۇيۇق ئاغرىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر سەرتانىدا جىگەر تېزلىكتە يوغىناپ كەتكەنلىكتىن ئوڭ يۇقىرىقى قورساق ساھەسىدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئۇ يەنە بەزگەك، ئۆرە كېزىك، قان ئوفۇنەتلىنىش كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن تالدا جىددىي قان تولۇپ،

تال زورايغاندا ئۇنىڭ قېپى كېڭىيىپ كېتىپ، سول يۇقىرىقى قورساق ساھەسىدە ئاغرىش يۈز بېرىدۇ؛ قورساق بوشلۇقىدىكى بەزلەر سىل ئاپىتىگە ئۇچراپ، بەزلەر جىددىي زورىيىپ كەتكەندەك قورساق ئاغرىيدۇ. ئۇچەي بېغىشلىرى، چاۋلار چاپلىشىپ قېلىش، ئۆسمە پەيدا بولۇشتەك سەۋەبلەر بىلەن تارتىشىش ۋە بېسىلىشقا ئۇچرىسا، ئانداقتىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە قورساق ئاغرىيدۇ.

5) بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغاندا: قورساق ئاستى بىلەن بەل قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ چاغدىكى ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى چىڭقىلىپ ۋە سانجىلىپ ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مۇجۇپ ئاغرىش كىندىك ئەتراپىدا كۆچلۈكرەك بىلىنىدۇ، جىنسىي ئەزاغا، يوتىغا قەدەر ئارقا تەرەپتىن تېقىمغا ۋە تىز ئىگىلچىكىگە قەدەر تارقىلىپ باريدۇ.

6) ئايالالارغا خاس كېسەللىكلەردىمۇ قورساقتا مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ:

(1) بالىياتقۇ سرتىدىكى ھامىلدارلىق ئۇچىنچى ئايلىرىغا بارغاندا يېرىلىپ كەتسە ئىچكى ئەزالارغا قان چۈشىدۇ. چۈشكەن قان قورساق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، قورساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان كۆپ ئېقىپ چۈشكەن بولسا كېسەل ئايالنىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەپ تومۇرلىرى سۇسلىشىپ غەشىيە (شوك) بولۇپ قالىدۇ.

(2) تۇخۇمدان ساق ھالەتتە تولغىشىپ قالغاندا ياكى تۇخۇمدان خالتىلىشىپ كېڭىيىپ كېتىپ تولغىشىپ قالسا قورساقتا قاتتىق ئاغرىش بارلىققا كېلىدۇ، قۇسىدۇ. قورساقنىڭ

نېپىز قىسمى سىلاپ بېقىلسا مونەكتەك بىر نېمە قولغا ئۇرۇنىدۇ. باسسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

(3) ئايالالارنىڭ تۇخۇم نەيچىلىرى ۋەرەملەنگەندىمۇ قورساق ئاستىنىڭ ئىككى تەرىپى ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭ سوزۇلما يالىلۇغلىنىشىدا كىچىك قورساق تۇراقلىق ئاغرىيدۇ، گاھىدا ئاغرىق بەل ۋە ئومۇرتقا ساھەسىگە قەدەر يامراپ باريدۇ. ھەيز كۆرۈشتىن سەل بۇرۇن شۇ ساھە قاتتىق مۇجۇپ ۋە سانجىپ ئاغرىيدۇ، بەزى ئايالالارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈپ ئوڭايلىقچە كەتمەيدۇ.

7) باشقىلار:

دورىلارنىڭ غىدىقلىشى، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ غىدىقلاپ شىلىپ تاشلىشى تۈپەيلىدىن ئۇچەينىڭ ئىچكى پەردىلىرى قىزىرىپ، ھەرىكىتى تېزلىشىپ قورساق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. قورساق ساھەسىنىڭ سىرتىدىكى كېسەللىكلەردىن جىددىي زاتىلجەنبە، يۈرەك مۇجۇپ ئاغرىش، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارمۇ ئاغرىش قورساققا قەدەر ئەكس ئېتىپ قورساقنى مۇجۇپ ئاغرىتىدۇ. بۇنداق ئاغرىشلارنى ئاشقازان يارىسى تېشىلىش، ئۆت خالتا يالليۇغى، ئۆت تېشى كېسىلى دەپ گۇمان قىلىپ ئېزىقىپ قېلىش مۇمكىن.

قورساق ساھەسىگە زەربە يېتىش (ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش) تۈپەيلىدىن تال، جىگەر، دوۋساق يېرىلىپ قورساققا كۆپ مىقدارىدا قان چۈشكەندىمۇ قورساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. كۆپ قاناش تۈپەيلىدىن كېسەل كىشى دەرھاللا تاتىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. سىرتتىن قاراشقا قورساق تېرىسى

ساقتەك كۆرۈندۇ، ئەگەر نەشتەر ئۇرۇپ كۆرۈلسە بۇلدۇقلاپ قان چىقىدۇ. بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك بولغان بىر خىل قورساق مۇجۇپ ئاغرىشتۇر.

قورساق ئاغرىش گەرچە ئاددىي بىر كېسەللىك ئالامىتىدەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن ئۇ نۇرغۇن جىددىي كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولغىنى ئۈچۈن، قورساق ئاغرىشتىن ئىبارەت ئىكەنغۇ دەپ سەل قارىماي ئۇنى تەپسىلىي ئېنىقلاپ ئاندىن دورا قىلىش زۆرۈر.

داۋاسى:

1. سېمىز ئوت چۆپىدىن 30 ～ 60 گرامنى بىر چىنە سۇ قۇيۇپ پىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 2 ～ 3 قېتىمدا ئىچىپ تامام قىلىنىدۇ. بىرقانچە كۈن يېڭى ـ يېڭى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

2. قاراچاي 9 گرام، زەنجۈىل 6 گرام، 2 قاچا سۇ قۇيۇپ، بىرقاچا قالغۇچە قويۇق قاينىتىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىسە بولىدۇ. بۇ نۇسخا ئىچى سۈيۇق كېلىپ چىرايى تاتارغان، تىلىنى ئاق گەز قاپلىغان كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

3. ئانار يوپۇرمىقى 60 گرام، زەنجۈىل 15 گرام، ئاق تۇز 30 گرام، قارايغىچە قورۇپ، قاينىتىپ ئۈسسۈزلۇققا چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىش كېرەك. يەنە سۇڭپىياز ياكى باشپىيازدىن بىر تال، ئاش تۇزدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ قازاندا قورۇپ، لاتىغا يۆگەپ، قورساققا سىرتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

4. كىچىك موزا (كۆلى موزىسى) دىن 15 گرام ئېلىپ،

ئاچچىقسۇدا قورۇپ، تالقانلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى شۇڭگۇرۇچ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5. سامساقنى سوقۇپ تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ خام پېتى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۈنۈمىمۇ زور.

6. ئانار پوستىدىن 15 گرامنى بىر يېرىم پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىشكە بۇيرۇلسىمۇ بولىدۇ.

7. ئۇچەي يالليۇغلىرىدىكى قورساق مۇجۇپ ئاغرىشقا قارشى كۆكنار شەربىتى (شەربىتى خەشخاش) نىڭ ئۈنۈمى ياخشى، ئۇنى 10ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ئۈزۈن بەرمىگەن ياخشى، چۈنكى خۇمارغا چۈشۈرۈپ قويۇش ئېھتىمالى بار (32ـنۇسخا).

8. قورساقنىڭ شىددەتلىك ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەبى ئېنىقلانغاندىن كېيىن مەجۇنى بەرشىشادىن كېسەلنىڭ بېشىغا قاراپ ماش چۆگلۈقىدىن چوڭراق مېغىز چۆگلۈقىغا قەدەر كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم بېرىلسە بولىدۇ.

9. كونا ئۇچەي يالليۇغلىرىدىكى ئاغرىشنى پەسەيتىپ ئىچىنى قاتۇرۇش ئۈچۈن، كۆكنار ئۇرۇقى بىلەن كەندىر ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم بىر قوشۇقتىن بېرىش لازىم.

10. ئۇچەيدىكى قولۇنجى (مۇجۇپ ئاغرىش) قا قارشى 3 گرام رەۋەننى سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئاچچىق ئانار سۈيىنى قوشۇپ، تۆمۇر ـ پولاتنى تاۋلىغان تاپ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈپ بېرىلسە بولىدۇ.

11. ئۇچەي ئاغرىش، قورساق كۆپۈشنى داۋالاش ئۈچۈن

كۈندە 3 گرامدىن 4.5 گرامغىچە رەۋەنىك ئۆزىنى تالقانلاپ، قاينات سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە نەپئى قىلىدۇ.

12. ئوتتا پۇچۇلانغان موزىنى تالقانلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 0.3 ياكى 0.6 گرام سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە ياكى قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، ئۇچەي ياللۇغىدىكى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئىچ سۇرۇش (ئىسھال) نى داۋالايدۇ.

13. ئۇچەي ياللۇغىدا مەجۇنى ئاساناسىيا، مەجۇنى پولوندىيالاردىن ئاز - ئازدىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

14. رەيھان يوپۇرمىقى بىلەن مامىرانچىنىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، 3 گرامدىن ئىچكۈزۈلسە ئۇچەيدىكى ئىللەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئۇچەي ياللۇغىنىڭ ئۆتكۈر دەۋرىدە ئوڭاي سىڭىدىغان تېرىپى ئاز، ئۇچەينى غىدىقلىمايدىغان تاماقلار، مەسىلەن: ئاق ئاش (سۈتلۈك ئاش)، ئارپا سۈيى، سىڭىپ پىشقان ھەمەك نان تالقانلىرى، جىگدە تالقىنى بېرىش كېرەك. سوزۇلما دەۋردە بولسا كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا ماس كېلىدىغان ئوزۇقلۇققا باي، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئىچ سۇرۇش ئۇزاق داۋاملىشىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئۇچەينىڭ شۇمۇرۇشى بۇزۇلۇپ كەتكەچكە بۇنداق كېسەللەردە ئوڭايلا قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

3. قەۋزىيەت

چوڭ تەرەتنىڭ ئۇچەي ئىچىدە بەك ئۇزاق تۇرۇپ قېلىشى،

گەندىنىڭ پۈتۈنلەي چىقىپ كەتمەسلىكى ياكى چوڭ تەرەت قىلىش قېتىمى ئازىيىپ، گەندە مونەكچىلىرى بەك قۇرغاق، قاتتىق كېلىشلەرنىڭ ھەممىسى ئەرەبچە «قەبزىيەت»، لاتىنچە «كونستىپاتسىيە» (constipatio)، «ئوبستىپاتسىيە» (obstipatio)، خەنزۇچە «بىيەنمى» (便秘) دەپ ئاتىلىدۇ. ساغلام ئادەملەرنىڭ چوڭ تەرەتكە ئولتۇرۇش ئادىتى ئوخشاش ئەمەس، بەزىلەر كۈندە 2 ~ 3 قېتىم تەرەت قىلسا، بەزىلەر 2 ـ 3 كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلىدۇ، بۇنداق ئەھۋالنى غەيرىي نورماللىق دەپ ھېسابلىغىلى بولمايدۇ. ئىككىنچى خىل قىلىپ ئېيتقاندا، ئەزەلدىن ئادىتىگە سېلىشتۇرغاندا چوڭ تەرەت قىلىش قېتىمى ھەقىقەتەن ئازايغانلىقى مەلۇم بولسا، ئۇنداقتا قەۋزىيەت دەپ ئېيتىش مۇمكىن. قەۋزىيەت مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، بەلكى بىر كېسەللىك ئالامىتى بولسىمۇ، لېكىن قەۋزىيەت رەسمىي شەكىللەنگەندە يەنە بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشىگە تۈرتكە بولالايدۇ.

ساغلام ئادەملەر يېگەن ئارىلاشما يېمەكلىكلەرنىڭ قىزىلئۆڭگەچتىن ئۆتۈشى ئۇچۇن، پەقەت 6 دىن 60 سېكۇنتغىچە ۋاقىت كېتىدۇ؛ ئاشقازاندىن ئۆتۈشى ئۇچۇن 3 ~ 4 سائەت، ئىنچىكە ئۇچەيدىن ئۆتۈشى ئۇچۇن 5 ~ 15 سائەت، چوڭ ئۇچەيدىن ئۆتۈشى ئۇچۇن 10 نەچچە سائەت ۋاقىت كېتىدۇ؛ ئومۇمەن 20 ~ 24 سائەت، ئەگ ئۇزاق بولغاندا تەخمىنەن 40 سائەت ۋاقىت كېتىدۇ. يېگەن نەرسىلەردىن ھەزىم بولۇش، سىڭىش ئارقىلىق قېپقالغان تاشلاندۇقلار (يېمەكلىك تىرپىلىرى)، تاماق يەپ 48 سائەتتىن كېيىن يەنىلا بەدەن سىرتىغا

چىقىرىپ تاشلانمىسا ئۇنى قەۋزىيەت (ئىچ كەلمەسلىك) دەپ ئېيتىش مۇمكىن.

چوڭ (قۇلۇن) ئۇچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۇچى (قۇۋۇ-ۋەئى دافىئە) دە توسالغۇلۇق بولماي، توغرا ئۇچەي (مۇستەقىم) گە چىقىرىلغان يېمەكلىك قالدۇقلىرى توغرا ئۇچەيدە ئۇزاق تۇرۇپ قالسا، توغرا ئۇچەي قەۋزىيىتى دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەكسىچە، چوڭ ئۇچەينىڭ ئۆزىدە ئۇزاق تۇرۇپ قالغان چوڭ ئۇچەي قەۋزىيىتى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى:

توغرا ئۇچەي قەۋزىيەتلىرىنى ئادەتتە تۆۋەندىكىدەك بىر قاتار سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ: چوڭ تەرەتنى سىرتقا چىقىرىدىغان گۆشلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، مەسىلەن: قېرىپ بەدەن ئاجىزلاش، سوزۇلما ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ھامىلدارلىق، بەك سەمرىپ كېتىش ياكى سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، قورساق كۆپۈشلەر تۈپەيلىدىن توغرا ئۇچەيدە گەندە ئۇزاق تۇرۇپ قالىدۇ. يەنە ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ياخشى دەم ئالمىسا داس سۆڭەك بوشلۇقىدىكى گۆشلەر، خۇسۇسەن سوڭ (مەقئەت) نى كۆتۈرىدىغان گۆشلەر ئۆز ئورنىغا تولۇق قايتالماي چوڭ تەرەت قىلىش كۇچسىزلىنىدۇ. گەندە مونەكچىلىرى بەك زور بولغانلىقتىن تەرەت ئاسان چىقالمايدۇ، يەنە توغرا ئۇچەيدىكى سەرتان، باشقا ئۆسمىلەر، ئاتىشەك (سىفلىس) تۈپەيلىدىن مەزكۇر جاي تارىيىپ قالغاندەك قەۋزىيەت يۈز بېرىدۇ. ئۇزاققىچە سەھەردە چوڭ تەرەت قىلماسلىق ياكى قىستىغان تەرەتنى قەستەن چەكلەپ يۈرۈشلەرمۇ ئادەتلەشكەن قەۋزىيەت شەكىللىنىپ چىقىشقا سە-

ۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا سوڭ ئەتراپىنىڭ يېرىلىشى، ناسۇر، بوۋاسىر، مەقئەت ئەتراپىدىكى يالىلۇغلارنىڭ ئاغرىپ كېتىشىدىن قورقۇپ تەرەت قىلماسلىقمۇ توغرا ئۇچەي قەۋزىيىتىگە سەۋەب بولىدۇ. ھاياجانلىنىش ياكى خاموشلىشىلار چوڭ تەرەت قىلىش ئىستىكىنى سۇسلاشتۇرۇپ قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ.

سۇرگە ئىچىپ ياكى ھەمەل (كىلىزما) قىلىپ ئادەتلىنىپ قالسا، بارا - بارا توغرا ئۇچەي ئىچكى نېپىز پەردىسىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ قەۋزىيەت بولىدىغان قىلىپ قويىدۇ؛ كۇچلۇك سۇرگە ياكى ھەمەللەر غىدىقلاۋېرىپ ئۇچەيلەردە قىسقىرىۋېلىش (تەشەننۇج) كەلتۈرۈپ چىقىرىپ قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ.

چوڭ ئۇچەي قەۋزىيىتىگە تۆۋەندىكىدەك ئامىللار سەۋەبچى بولىدۇ:

ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشى، سۇيى بەك ئاز، تالالىق مادىدىلىرى كەم، سىلىق تاماقلارنى دائىم ئىستېمال قىلىش؛ قېرىلىق؛ سوزۇلما ھالەتتىكى خوراقۇچى كېسەللىكلەرنىڭ چوڭ ئۇچەي سىلىق گۆشلىرىنى كۇچسىزلەندۇرۇشى؛ تولغاق ياكى ئۇچەي يالىلۇغى ساقىيىش دەۋرىدە ئۇچەي ئىچكى پەردىلىرىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىق خۇسۇسىيىتى يوقىلىش، ئۆسمە، مەددە قۇرتلار پوملىشۇېلىش، ئۇچەي كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق قۇلۇن ئۇچەينىڭ توسۇلۇشلىرى، ئىچكى ئەزالار بىرەك تۆۋەنگە چۈشۈپ ئۇچەينى قىستاپ قويۇشى، ئۇزاق مۇددەت قوغۇشۇن بىلەن يېقىن بولۇش ئارقىلىق قوغۇشۇندىن سوزۇلما زەھەرلە-

ئىش نەتىجىسىدە ئۇچەي ھەرىكىتى بەك كۈچەپ كېتىپ تەرەت كەلمەي قېلىش، مېڭە ۋە يۇلۇنىدىكى كېسەللىكلەر، قورساق ساھەسىدىكى ھەر خىل ئۆتكۈر ئاغرىشلار تۈپەيلىدىن چوڭ تەرەت قىلىش سېزىمىنىڭ سۇسلىشىشى ياكى يوقىلىشى، ئەپيۇنگە ئوخشاش ئىچ قاتۇرغۇچى دورىلارنى دائىم ئىستېمال قىلىش ۋە باشقىلار.

ئالامىتى:

قەۋزىيەت ئەسلىدە بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولسىمۇ، ئەمما ئىشتىھا تۆتۈلۈش، قورساق كۆپۈش، باش ئېسىلىش، ماغدۇرسىزلىق، كۆڭۈل ئېلىشىش، كۆز قارىغۇلىشىش ياكى دەققەتنى بىر يەرگە توپلىيالماسلىقتەك باشقا بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىنى قوزغىتىپ چىقىرىشى مۇمكىن. قەۋزىيەتكە باھا بېرىش ئانچە تەس ئەمەس، ئەمما سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىش خېلى قىيىن.

ئىچ كەلمەسلىك ئەگەر ئۇزلۇكسىز داۋاملىشىدىغان ياكى بارغانسېرى تەرەققىي قىلىۋاتقان ھالەتتە بولمىسا بەكمۇ ئەندىشە قىلىشقا ئەرزىمەيدۇ. تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ تاماققا كۆكتاتلارنى كۆپرەك قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، جىددىي باشلانغان كېسەللەر ساقايتىلسا قەۋزىيەت ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپمۇ كېتىدۇ، ئەمما تۆۋەندىكى ئەھۋاللارغا كۆڭۈل بۆلمەي بولمايدۇ. مەسىلەن: چوڭ تەرەت قىلىشى ناھايىتى ياخشى بولۇپ كېلىۋاتقان ئوتتۇرا ياشلىق ياكى ياشانغان كىشىلەردە باشقا ھېچقانداق سەۋەب بولمىغىنى ھالدا بارغانسېرى تەرەققىي قىلىۋاتقان جاھىل قەۋزىيەت پەيدا بولۇۋالسا، چوڭ ئۇچەي سەرتانى

ياكى توغرا ئۇچەي (كۆتەن ئۇچەي) سەرتانى پەيدا بولغانلىق ئېھتىمالىغا دىققەت قىلىشى زۆرۈر. شىددەتلىك تۇتۇپ قايتا - قايتا قورساق ئاغرىش، قۇسۇش، قورساق كۆپۈشكە ئەگىشىپ پەيدا بولغان قەۋزىيەت تولاراق ئۇچەينىڭ تېزلىكتە توسۇلۇپ قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ؛ يېڭى قان ئارىلاش كەلگەن قاتتىق تەرەت ئۇچەي تارىيىپ قالغاندا ياكى ئۇچەي توسالغاندا كېلىدۇ؛ گەندە مونەكلىرى قاتتىق، يوغان كېلىش توغرا ئۇچەيدە قەۋزىيەتلىك بارلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ؛ گەندە كىچىك تۇگۇن - تۇگۇن، قوي مايىقىدەك كېلىش كۆپىنچە چوڭ ئۇچەي قەۋزىيەتلىگەندىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى:

جاھىل قەۋزىيەتلىكلەردە كېسەل كىشى ئۆزى خالىغىنىچە سۇرگە دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى، داۋاملىق ھەمەل قىلىدۇرماسلىقى لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا، كۆپىنچە قەۋزىيەت يامانلىشىپ كېتىدۇ ياكى ئېغىرلىشىپ توغرا تەشخىس قىلىپ تونۇش پۇرستىگە دەخلى يېتىدۇ ياكى قالايمىقان سۇرگە ئىچىش، ھەمەل قىلدۇرۇشلار قەۋزىيەتنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرگەن ئاساسىي كېسەلگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر تەكشۈرۈشتە مۇھىم ئورگانىك ئۆزگىرىشلەر ۋە باشقا يېقىمسىزلىقلار بولمىسا، ئادەتتىكى قەۋزىيەتلەرگە سۇرگە دورا ئىچمەي مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلارنى جىقراق ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە چوڭ تەرەت راۋان بولۇپ كېتىدۇ. ئادەتلەنگەن جاھىل قەۋزىيەتلەردە بولسا ھەر كۈن سەھەردە بىر پىيالە قايناق سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ داۋاملىق 15 ~ 20 كۈنى ئارتۇقراق ئىستې-

مال قىلىنسا قەۋزىيەت يۈز بەرمەيدۇ.

1. ئاق ئۇجمىدىن ناشتىدا تويغۇدەك يېسە ئىچىنى ئاغرىتماي يۇمشىتىدۇ. قىشتا ئىشلىتىش لازىم بولسا ئۇجمىنى قايناتىپ تېرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، قويۇق شىرنىسىنى ئېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇق شىرنىگە 3 ~ 4 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىلسە ئىچىنى بوشىتىدۇ.

2. رەۋەندىن 3 گرامدىن 9 گرامغىچە ئېلىپ (كېسەلنىڭ يېشى ۋە قەۋزىيەت ئەھۋالىغا قاراپ) قالقانلاپ ئىچىلسە ئىچىنى سۈرىدۇ.

3. 6 گرام رەۋەن، 3 گرام ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىغا بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ بىراقلا ئىچىلسە ئىچىنى سۈرىدۇ.

4. بىنەپشە، ئارپىبەدىيان 6 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 2 دانە، زاراڭزا مېغىزى 9 گرام، سۇ يېرىم چىنە. سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ ئىچىلسە قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ (ئىمكانىيەت بولسا سۇيىگە ئازراق گۈلقەنت سېلىپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى).

5. سىرىق ھېلىلە پوستى، سانا 15 گرامدىن، تۇربۇت، قىزىلگۈل 9 گرامدىن، سۇت بىر چىنە. ھېلىلە بىلەن تۇربۇتنى سوقۇپ، قالغانلىرىنى سوقماي بىر چىنە كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە مەزكۇر سۇت بىلەن قايناتىپ، ئىسسىق چېغىدا 60 گرام تەرەنجۈنلىنى سېلىپ ئېرىتىپ سۈزۈپ، شۇ مىقدارنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە ئىچىنى سۈرىدۇ.

6. بىنەپشە يىلتىزىدىن 9 گرام. قۇرۇق كۆك ئۈزۈم 60

گرام، ھۆل ياكى ئەنجۈر قېقى 5 ~ 6 دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 9 گرام، سۇ قالغۇچە قايناتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 15 گرام پۇنۇس سېلىپ تاتقىنى چىقىرىپ، 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 120 گرامدىن ئىچىش لازىم.

7. تۆشەكنىڭ ئىچ يۇمشىتىش كۈمۈلىسى (ھەببى مۇلەيمەن) نىڭ قەۋزىيەتكە، جۈملىدىن بوۋاسىرغا ئۇنۇمى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سانا 21 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 18 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە، قارا ھېلىلە 9 گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى 15 گرامدىن، مۇقەل 18 گرام، ھېلىلىلەرنى سىرىق ياغدا (سىرىق ياغ بولمىسا كالا يېغىدا) قورۇپ سوقۇلىدۇ، تاسقىلىدۇ. ئاندىن مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆممىقوناق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ 6 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. توغرا ئۇچەيدىكى قەۋزىيەتتە كىر سوپۇندىن بارماقچىلىق شامچە قىرىپ سوڭغا تېقىپ قويسا ياكى 1.5 گرام كىر سوپۇن، 1.5 گرام سىرىق مومنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ، بارماق تولۇقىدا بىر ئۇچى ئۇچلۇق شامچە ياساپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر داننى سۇڭغا تېقىپ قويۇلسا ئىچىنى راۋان قىلىدۇ.

9. ئىنەكپىتى (ئابدىمىلىك) دىن چىقىرىلغان ياغنى ئوتتا سەل قىزىتىپ (ئىنەكپىتى يېغىنىڭ تەركىبىدە زەھەرلىك ماددا بار. قىزىتمىسا كىشىنى زەھەرلەپ قويىدۇ، قىزىتسا مەزكۇر ماددا بۇزۇلۇپ زىيىنى تۇگەيدۇ)، بىر قېتىمدا چوڭلارغا 30

گرامدىن، بالىلارغا 6 ~ 9 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. بۇ ماينى ئىچىشكە ئوڭاي بولۇش ئۈچۈن ئۇنى ئىستاكانغا قۇيۇپ، باراۋەر مىقدارىدا قاياناق سۇ قوشۇپ ئاغزىنى قەغەز بىلەن يېپىپ ئالقاندا چىڭ توسۇپ تۇرۇپ كۈچ بىلەن چالغۇتۇلسا ماي سۇغا ساختا ئارىلىشىدۇ، شۇ بويىچە ئوڭاي ئىچكىلى بولىدۇ. ئىمكان بولسا بىر تامچە يالپۇز مېيى تېمىتىپ بىللە چالغۇتسا كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرمەيدۇ.

10. ھەمەل (كىلىزما) قىلىشتا ئىلمان سۇنىڭ ئۆزىنى ماڭدۇرۇش ياكى شۇ سۇغا ئازراق سوپۇننى ئېزىپ ماغزاپ بىلەن ھەمەل قىلىش لازىم. ماغزاپ (سوپۇن سۇيى) بىلەن قىلىنغان ھەمەل ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ ئىچىنىڭ يۇمشىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

11. بالىلارنىڭ قەۋزىيەتلىكىدە پۇنۇستىن 15 گرامدىن 30 گرامغىچە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۇغا بىرقانچە سائەت چىلاپ قويۇلسا تاتىقى چىقىدۇ. شۇ سۇنى سۈزۈپ بىر ياكى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش پايدىلىق.

12. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت كىشىلەر ھەر كۈنى ناشىتىدا 2 ~ 3 تال ھەببى تەنكار ئىچىپ يۇرسە ئىچىنى يۇمشىتىپ، يېنىك سۇرىدۇ. قورساقنى ئاغرىتمايدۇ. (181 ـ نۇسخا).

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، ئەنجۇر شەربىتى، ئەنجۇر مەجۇنى (مەجۇنى تىن)، غارىقۇن كۈمۈلسى، ئىترىفىل كەشنىز، مەجۇنى خىيار شەنبەر ۋە باشقا بىر قاتار مەجۇن، تالقان ۋە شەربەتلەرمۇ ئىچنى سۇرۇپ، يۇمشىتىپ قورساق ئېسىلىشنى دەۋئى قىلىدۇ.

4. ئىچ سۇرۇش

ئىچ سۇرۇش ئەرەبچە «ئىسھال»، لاتىنچە «دىيارىيە» (diarrhea)، خەنزۇچە «فۇشيي» (腹泻) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا ئىچ سۇرۇش ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش، جىگەر سەۋەبىدن بولغان ئىچ سۇرۇش، مېڭىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، ئۇچەيدىن بولغان ئىچ سۇرۇش دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

ھازىرقى زامان تېبابىتى كىتابلىرىدىمۇ ئاشقازان مەنبەلىك، ئاشقازان ئاستى بېزى مەنبەلىك، ئەسەب ـ روھىي ئامىللار سەۋەبلىك ۋە ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەرگە بۆلۈنىدىكەن.

ئىچ سۇرۇش (ئىسھال) چوڭ تەرەت كېلىش قېتىمىنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپىيىپ كېتىشى ۋە گەندىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ سۇيۇقلىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، خۇددى قەۋزىيەتكە ئوخشاشلا مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى نۇرغۇن سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى ۋە داۋاسى:

ئۆگىنىش، تونۇشقا ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، قەدىمكى كىتابلاردىكى ئىسھال توغرىسىدا يېزىلغان مەلۇماتلارنى يىغىنچاقلاپ تۆۋەندە بىرقانچە تارماقلارغا بۆلۈپ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1. ئاشقازان مەنبەلىك ئىسھال

1) ماددىسىز ھۆل سوغۇقتىن ئاشقازاننىڭ بۇزۇلۇپ، ئاشقازان سۇسۇلىشىدۇ، ھەزىم قىلىش، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتى ئاجىزلىشىپ ئىچ سۇرىدۇ.

بەلگىسى: ئۇسسۇزلۇق، ئاشقازاندا ئېچىشىش بولماي، تاماق يېسىلا تېزلىكتە چىقىپ كېتىدۇ. تاماق لوقمىلىرى چالا سىڭگەن ياكى سىڭمىگەن ھالەتتە چىقىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ.

داۋالاشتا ئاشقازانىنى قىزىتىشقا ئىلاج قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش زەنجۈبىل، جاۋارىش كۇمۇنىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

2) بەلغەم ماددىسى ئاشقازانغا كۆپ يىغىلىشتىن ئىچ سۇرىدۇ.

بەلگىسى: كېسەلنىڭ ئاغزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ، ئاشقازاندا تاماق ئاز ئۆزگىرىدۇ، تەرەتتە بەلغەم ماددىلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي دورىسى (قۇستۇرغۇچى دورا) بېرىپ ئاشقازانىنى بەلغەمدىن تازىلاش ۋە يۇقىرىدىكى تارماقتا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ۋە جاۋارىش كۇندۇر بېرىش كېرەك.

3) چاپلاشقاق سۈيۇقلۇقلار ئاشقازان ئىچىدىكى تۇتىلەرنى قاپلىۋېلىپ، تاماقنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇپ ھەزىم بولۇشىغا دەخلى قىلىپ، ئۇلارنى ئۇچەيگە تېز ھەيدەيدۇ. چاپلاشقاق سۈيۇقلۇقلارنىڭ سىلىقلاشتۇرغانلىقى تۈپەيلىدىن ئۇچەيدىمۇ تۇرالماي تېزلىكتە چىقىپ كېتىدۇ.

بەلگىسى: نېمە يېسە ھېچقانداق ئۆزگىرمەي ئۇچەيگە كېتىپ ئۇچەيدىمۇ ئۆزگىرمەي چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: جاۋارىش كۇندۇر بېرىپ ئاشقازاننى ھۆللۈكتىن تازىلاشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ قايناق سۇ ئىچىشىنى چەكلەش، گۇرۇچنى قورۇپ يۇماستىنلا سېلىپ بۆرەك يېغىدا شويلا ئېتىپ، ئانار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقىنىنى شويلىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. موزىنى ئوتتا پۈچۈلاپ، تالقانلاپ كۇندە 1 ~ 2 قېتىم 3 گرامدىن كاپ ئېتىشكە ياكى قېتىققا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش لازىم. جىگەر تالقىنى كاپ ئېتىشكە بېرىلسە سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەردە ئۇنۇمى ناھايىتى چوڭ. سېرىق ھېلىلىنى تالقانلاپ كاپ ئەتسىمۇ بولىدۇ.

4) ئاشقازان تۈتىلىرىنىڭ سۈپىتى ئۆزگەرگەن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار، ئاشقازان ئىچىگە چىققان ئۇششاق جاراھەتلەر ۋە ئۆتكۇر كۆيدۇرگۈچى تىزاپ، شۇلتىلار تەسىرىدىن چۈشۈپ كېتىشىدىن ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتىلىرى ئاجىزلاپ، تاماق ئاشقازاندا تولۇق سىڭمەي، شۇمۇرۇلمەي ئۇچەيگە مېڭىپ، ئۇچەينى غىدىقلاپ ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ ئىچنى سۇرگۈزىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبلىرىنى يوقىتىش، ئاندىن ئاشقازانىنى كۇچەيتىش زۆرۇر. ئاشقازان تۈتىلىرىنى ئۆستۇرۇشتە ئارپا تالقىنى، ئالما تالقىنى، بېھى تالقانلىرىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجدا قىزىقلىق بولسا كەكلىك شورپىسى، قىرغاۋۇل شورپىسى ئىچىشكە بۇيرۇپ، ئوڭ تەرىپىنى بېسىپ يېتىپ ئۇخلاشنى، ئاز ھەرىكەت قىلىشنى تەكتىلەش لازىم. ياخشى ئۆرلەپ پىشقان توقاچ نانىنى سۈتكە چىلاپ

يېسە تېۋىت ئۇندۇرۇشى مۇمكىن.

5) نەزلە سۇيۇقلۇقى مېڭىدىن ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ، ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ۋە تاماقنى بۇزىدۇ، ئاندىن مەزكۇر تاماقلار تەبئىي كۇچ تەرىپىدىن ئۇچەيگە ھەيدىلىپ ئىسھالغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنى «ئىسھال دىماغى» (مېڭىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش) دېيىلىدۇ. غەيرىي تەبئىي سۇيۇقلۇق مېڭىدە كۆپ يىغىلغان ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەردىن كېيىن نەزلىنىڭ چۇشۇشى كۆپىيىدۇ. مەسىلەن: زۇكامدىن كېيىن، بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن نەزلە مېڭىدىن كۆپلەپ چۇشىدىغانلىقى بىزگە مەلۇم. شۇڭا مېڭىدىن بولغان ئىسھالنى ئوبدان تەشخىس قىلىپ مۇۋاپىق داۋالاش كېرەك. چۇنكى ياخشى تونۇماي ھەرقانچە دورا قىلغان بىلەنمۇ بۇ خىل ئىسھال ئوڭاي ساقايمايدۇ.

بەلگىسى: بۇ خىل ئىسھالنىڭ باشلىنىشى قاتتىق زۇكامغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولۇپ، ۋاقىت ئۇزارغاندىن كېيىن ئارىلاپ سەھەردە ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن ئارقىمۇ - ئارقا بىرقانچە قېتىم ئىچى سۇرىدۇ. باشقا چاغلاردا نەزلىنىڭ چۇشۇش - چۇشمەسلىكى يىغلىش - يىغلماسلىقىغا قاراپ ئىچ سۇرۇش ئۆزىچە يوقىلىپمۇ قالىدۇ. ئاندىن تاشقىرى نەزلە مادداسىنىڭ تۇرىگە قاراپ ھەرقايسى خىلىتتىكى ئالامەتلەرمۇ كۆرۇلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر نەزلە مادداسى قان بولسا قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ئىككى تاغاق ئارىسىغا قانلىق لوڭقا قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن قان ۋە سەپرا مادداسىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن تۆۋەندىكى قاينىتما (مەتبۇخ) نى بېرىش لازىم: سانا

30 گرام، قىزىلگۇل 15 گرام، سېرىق ھېلىلە 45 گرام، نېلۇپەر 9 گرام، بىنەپشە 9 گرام، شاھتەررە 15 گرام، چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، تەمرى ھىندى 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇيۇپ تازىلاپ، 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، تېڭى قالغاندا سۇزۇپ، سۇيىگە تەمرى ھىندىنى چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، سۇزۇپ سەھەردە ئىسسىق ھالدا ئىچىدۇ.

بۇ خىل ئىسھالدا مېڭىنى مادداىلاردىن تازىلىماي تۇرۇپ، ئىچ سۇرۇشنى توختاتماسلىق مۇۋاپىق. نەزلىنى توختىتىش ئۈچۇن ئانارگۇلى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئۆچكە ساقىلى ئۆسۇملۇكىنىڭ تىندۇرۇلغان شىرنىسى (ئۇسارىسى)، زەپەر قاتارلىقلارنى كۆكنار شەربىتىگە قوشۇپ بېرىشتۇر.

كۆكنار شەربىتىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسىنى تەييارلاپ بېرىش لازىم: كۆكنار شاكىلى 90 گرام، شېكەر 30 گرام. كۆكنارنى بىر چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، كۆكنارنىڭ تاتىقى چىققاندىن كېيىن سۇزۇپ، شاكالنى مىجىپ ئۇنىمۇ سۇغا قوشۇپ، ئاستا ئوتتا تاكى يېرىم چىنىدىن كۆپرەك سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ئاندىن شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. چوڭلارغا كۈندە بىر - ئىككى قېتىم، بىر - ئىككى قوشۇق قىيامنى بىرقانچە قوشۇق قاياق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك (ئەسكەرتىش: كۆكنار شاكىلىنىڭ تىرپىنى تاشلۇەتمەي قۇرۇتۇپ قويۇپ، تالقانلاپ بالىلار، چوڭلارنىڭ ئىچ ئۆتكۈ، يۆتەللىرىدە لايىق مىقداردا ئىچىشكە بېرىلسە بولۇۋېرىدۇ). قىزىلگۇل، سەمغى ئەرەبى، كۆكنار، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمى-

سى، كراخمال، كەتىرا، زەپەر، ئۇسۇك ئۇرۇقلىرىنى ئەھۋالىغا قاراپ ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ توقاچ (تابلىت) ياساپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

6) تاماقنىڭ تەرتىپى بۇزۇلسا ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: غىزا مىقدارىدىن ئارتۇق يېيىلىپ قالسا ياكى ئاسان سىڭىدىغان غىزانىڭ كەينىدىن تەسلىكتە ھەزىم بولىدىغان غىزالار يېيىلسە ياكى تاماق كەينىدىن ئىچ سۈرىدىغان ئەينۈلىغا ئوخشاش مېۋىلەر يا بولمىسا يەللىك نەرسىلەر يېيىلسە ئاشقازانغا ئېغىر كېلىپ، ئۇلار سىڭمەي تۇرۇپ ئۇچەيگە ھەيدىلىپ ئىچ سۈرۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ.

بۇنداق ھاللاردا، ئەگەر ئەھۋال ئېغىرراق بولسا سۈرگە بېرىلىدۇ، ئاشقازانىنى كۈچەيتىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلىدۇ. رۇلىدۇ. باشقا ئىچ قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە ھاجەت يوق. تاماقنىڭ مىقدارى، تەرتىپىگە رىئايە قىلمىسا بۇ خىل ئەھۋاللار تەكرارلانمايدۇ. بىر كۈن ياكى يېرىم كۈن تاماق چەكلەنسە ئاشقازان، ئۇچەيلەر ئارام ئېلىپ ئىچ سۈرۈش توختاپ قالىدۇ.

2. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشلەر ئالتە تۈرلۈك بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىر قىسمى قانلىق تەرەت كېلىشكە مەنسۇپ.

1) يېرىڭلىق ئىچ سۈرۈش. بۇ ئەھۋال ئەرەبچە ئىسھال قەيھى دېيىلىپ، چوڭ تەرەتتە يېرىڭ كېلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى جىگەر يېرىڭلىق ئىششىقى (دۇبەيلە) نىڭ ئۇچەيگە ئېغىز ئېلىشىدىن ئىبارەت.

2) چوڭ تەرەت خۇددى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەل توغرا تونۇلسا، تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، بۇ خىل ئىچ ئۆتكۈدە قۇرۇتۇلغان ئۇزۇم ئۇرۇقىنى سوقۇپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم 1.5 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچكۈزۈش ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇ خىل ئىسھالدا بەدەن كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قانسىزلىنىدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. ئىچ ئۆتۈش ۋە بەدەنىدىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرگە قاراپ ئۇنى تونۇش لازىم.

3) قاننىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ، قان تومۇرغا پاتماي، ئۇششاق تومۇرلار يېرىلىشتىن قانلىق ئىسھال يۈز بېرىدۇ. زوسىنتاريە كەبەدى دېيىلىدۇ.

بەلگىسى: قان كۆپلۈك (ئىمتىلائى دەم) ئالامىتى بولىدۇ. يېرىلىش ئىچكىرىدە بولسا بىر قېتىمدا قان كۆپ كېلىدۇ، سۈزۈك بولىدۇ. ئەگەر ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش تۈپەيلىدىن تومۇر يېرىلغان بولسا ئىچ سۈرۈلۇش بىلەن بىللە قان داۋاملىق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: قان كۆپلۈكنى تۈيۇقسىزلا توختىتىشقا يارىمايدۇ. ئەھۋالغا قاراپ ئاز - ئازدىن قان ئېلىش، پۈتنى يوتىدىن، قوللارنى قولتۇقتىن باشلاپ تېڭىپ بوشىتىپ تۇرۇلىدۇ. زۆرۈر كەلسە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن بىللە كەھرىۋا توقىچقى بېرىلىدۇ، غىزانى ئاز - ئازدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، جىگەردە سەپرا ماددىسى كۆيۈپ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن، جىگەردە قان ۋە باشقا خىلىتلار كۆپەيگەنلىك-

تىن سېرىق سۇ (زەرداپ) غا ئوخشاش ئىچ سۇرىدۇ. جىگەردە-كى يېرىڭلىق جاراھەتلەر يېرىلسا چوڭ تەرەت خۇددى شارابنىڭ دۇغدەك كېلىدۇ (ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدا ئامىۇبا قۇرۇتى تۇپەيلىدىن بولغان تولغاق كېسىلىدە شۇ خىل ئەھۋال بولىدۇ دېيىلىدۇ)، بۇنداق ئىسھاللارنى دەرھال توختىتىشقا كېرەك-مەي، سەۋەبىنى داۋالاش ئارقىلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشقا تىرىشىش كېرەك.

3. ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش

ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ئادەتتە جىقراق ئۇچرايدۇ. ئۇلارنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىرى ھەر خىل ئوفۇنەتلەر بىلەن يۇقۇملىنىشتىن، يېمەكلىكلەرنىڭ بۇزۇلۇپ زەھەرلىشىدىن ئۇ-چەي يوللىرى كېڭىيىپ كېتىش، جاراھەت، ئۇچەي ئۆسمىلىرى تۇپەيلىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەردىن ئىبارەتتۇر. يېمەكلىكلەر-دىن زەھەرلەنگەندە ئىچ سۇرۇش بىلەن بىللە قۇسۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بىر قازاندىن ئوخشاش تاماقنى بىللە يېگەن كىشىلەردە بىر مەزگىل ئىچىدە ئىسھال يۇز بېرىدۇ. ئوفۇنەتلىك ئىچ سۇرۇشلەر تولاراق ياز، كۇز كۈنلىرى پاسكىنىلاشقان، بۇزۇل-غان مېۋە - چېۋىلەرنى، تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بارلىققا كېلە-دۇ. كۆچلۈك سۇرگە دورىلارنى (مەسىلەن: ھەببى سالاتىن) ئىستېمال قىلىشمۇ قاتتىق ئىسھال كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەزى كىشىلەردە روھىي كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشمۇ ۋاقىت-لىق ئىچ سۇرۇشكە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇچەينىڭ زىيادە سېزىمچانلىشىش، بەزى ئەسەب كېسەللىرىدىكى ئىچ سۇ-

رۇشلەر مۇشۇ جۈملىگە كىرىدۇ.

ئۇچەي مەنبەلىك ئىسھاللاردا، خۇددى باشقا ئىسھاللاردىكى-گە ئوخشاش سەۋەبىنى ئېنىقلاپ تەدبىر قوللىنىش ناھايىتى مۇھىم.

تاماقتىن زەھەرلەنگەندە، كېسەل كىشىلەرنى ئىسسىق ساق-لاش، ئوڭاي سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، قورساققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ژاڭ (ئىتياڭىقى) ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى چۈشكەن دورىلاردىن بېرىپ، ئۇچەيدىكى تارتىشىپ مۇ-جۇپ ئاغرىش (قۇلۇنجى) نى بىر تەرەپ قىلىش؛ بەك كۆپ قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ سۇ يوقىتىۋاتقانلارغا مېۋە سۇلىرى، تۇز سۇيى ئىچكۈزۈش كېرەك.

بۇزۇلغان، پاسكىنىلاشقان مېۋە - چېۋە، تاماقلارنى يې-يىشتىن بولغان ئىسھالدا، كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ، سۇرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، ئاندىن قابىز (ئىچ قاتۇرغۇچى) تالقان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

ئادەتتىكى ئىچ سۇرۇشلەردە، پولات - تۆمۇرنى بىرقانچە قېتىم قىزدۇرۇپ، پاكىز سۇدا سۇغۇرۇپ، مەزكۇر سۇنى ئىچ-كۈزۈلسە ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

ئەگەر تېپىلسا مەزكۇر سۇغا قېتىق قوشۇپ دۇغاپ قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. قېتىقنى ماتا خالتىغا ئېلىپ، ھۆل قۇم ئوستىگە قويۇپ سۇيىنى ساقتىپ تەييارلانغان «يەر سۇزمىسى» نىڭ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش تەسىرى بار.

تۆۋەندىكى تەركىبلەرنى تەييارلاپ بېرىلسىمۇ ئىچ سۇرۇش-لەر توختايدۇ.

1) پىننە 9 گرام، مامىرانچىر ، زەنجۈبىل 4.5 گرامدىن. بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ بېرىش لازىم.

2) قاراچاي، زەنجۈبىل ئازراق؛ سۇ بىر پىيالە. قويۇق قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

3) ئانار پوستى، تاجگۈل، سۇ بىر پىيالە. قاينىتىپ 2 ~ 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

4) ئوچاق چالمىسى 30 ~ 60 گرام. بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تىندۇرۇپ سۈزۈك سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنى ئەسىتە تۇتۇش لازىمكى، كۆمۈر قالغان ئوچاق چالمىسىدا زەھەر بولىدۇ، شۇڭا پەقەت ئوتۇن ياكى ئوت - چۆپ قالايدىغان ئوچاق چالمىسىنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) ئىچ سۈرۈپ بەدەندىن كۆپ سۇ چىقىپ دەتكەن (سۇسىزلانغان) چاغدا كۆك ماشتىن 150 گرام، ئاق قەنتتىن 30 گرام ئېلىپ، 2 چىنە سۇ بىلەن ئۇزاق قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈلسە ئىچىنى قاتۇرۇپ، سۇدەك ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق يوقالغان سۇنى تولدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

6) ئازغان مونچىقىدىن 30 گرامنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى 2 ~ 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

7) تېرەك يوپۇرمىقىنى يۇيۇپ تازىلاپ، 10 دانە يوپۇرماقىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ بېرىلسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

8) كىچىك موزا (كۈلى موزىسى) نى ئاچچىقسۇدا قورۇپ

سارغايتىپ، سوقۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىدا كۆرسىتىلگەن ئىچ توختاتقۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئامىلىنى قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، سۇغا چىلاپ بەرسە كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

5. تولغاق

تولغاق كېسىلى ئەرەبچە «زەھرە»، لاتىنچە «دىزېنتېرىيە» (dysenteria)، خەنزۇچە «لى جى» (痢疾) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى:

تولغاق كېسىلى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن سەپرا خىلىتى، ئاچچىق بەلغەم خىلىتىنىڭ چوڭ ئوچەيگە قۇيۇلۇشىدىن، ئوچەي ئىچىنىڭ ئىششىشى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كېسەللىكنىڭ كۆچلۈككىدىن ھەمىشە چوڭ تەرەت قىلىش تەقەززا قىلىدۇ، ئەمما تەرەت كەلمەي قۇرۇق ئىنجىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى، سوغۇق تاش ئۈستىدە ئولتۇرۇپ قېلىشلارمۇ تولغاقنى ئوخشاش كېسەللىك ھالىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يېقىنقى زامان تەتقىقاتلىرىغا قارىغاندا، تولغاق كېسىلى يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) جۇملىسىدىن بولۇپ، ياز، كۈز ئايلىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇلغانغان سۇ، سەي، مېۋە-

لەر، چۈنكى بۇ كېسەللىكنىڭ كەڭ يۇقۇپ تارقىلىشىدا مۇھىم ۋاستىچىلىك رول ئوينايدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋاسى:

1. سەپرا خىلىتىدىن بولغان تولغاقنىڭ ئالامىتى شۇكى، تولغاق بولۇشتىن ئىلگىرى سەپرادىن ئىچى سۇرگەن بولىدۇ. بەدەندە هارارەت يۇقىرى، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. تولغاق باشلانغاندىن كېيىن كۈندە 20 ~ 30 قېتىم تەرەتكە بېرىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۇچەي سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. تەرەت ئېچىشتۇرۇپ كۆيدۇرۇپ كېتىدۇ. تەرەتتە پوتلا (ماڭقا) غا ئوخشاش ماددا ۋە قان ئارىلاش كېتىدۇ. كېسەل كىشى قۇرۇق ئىنجىقتىن ئازابلىنىدۇ. سوڭغىنىڭ كۆيۈشى بەزىدە شۇنچە ئېغىر بولىدۇكى، كېسەل كىشى خۇددى سۇ قۇيۇلغان هاك ئۇستىدە ئولتۇرۇۋالغاندەك هېس قىلىدۇ.

داۋاسى: هەر قانداق سەۋەبتىن بولغان تولغاق كېسىلىدە كېسەل كىشىگە بىر كۈن قاينىق سۇدىن باشقا تاماق بەرمەي، ئۇچەينى دەم ئالدۇرۇشنىڭ، ماددىلارنى تۆگىتىشنىڭ پايدىسى بار.

سەپرادىن تولغاق بولغان كىشىگە ئىسپىغۇل شەربىتى، گۈل يېغىنى بېھى شەربىتىگە قوشۇپ بەرسە مەنپەئەتلىك. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا، پولات ياكى تۆمۈرنى قىزىتىپ چىلىغان سۇتكە هەمەك ناننىڭ نېپىز قىسمىنى چىلاپ بەرسە بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى بولسا، ئارپا يارمىسىنى قورۇپ ئاتىلا قىلىپ بېرىش كېرەك. رەيهان ئۇرۇقى، پاقا (قۇموچاق) يوتقىنىنىڭ ئۇرۇقى، بادرەنجىبۇيا ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقمايلا ئىچ-

كۈزۈش مۇمكىن. قارا هېلىلىنى ياغدا قورۇپ سوقۇپ، سوقۇلغان ئاق قەنت بىلەن تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم 6 گرامدىن يېسە بولىدۇ. يەنە هەر قېتىمدا ياڭاق مېغىزىنى قوشۇپ، 6 گرام جۇۋىنە، 3 گرام كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن ئېچىشكە بېرىلسە بولىدۇ.

گىل ئەرمىنى، ئوپالارنى قارا سونا يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتقان سۇزۇك سۇغا قوشۇپ هەمەل (كىلىزما) قىلىنسا پايدىسى تېز كۆرۈلىدۇ. مەدەستانىنى گۈلابتا يۇمشىتىپ، تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى قوشۇپ لاتىغا تۆكۈپ، سوڭغا قۇيسىمۇ بولىدۇ.

2. ئاچچىق بەلغەمدىن بولغان تولغاقتا، ئۇچەي ئېچىشىدۇ، پات - پات تەرەت قىستايدۇ، دەسلەپ ئاز - ئاز قان - پوتلا ئارىلاش گەندە كېلىدۇ. كېيىن هېچنېمە كەلمەي قۇرۇق ئىنجىق قىينايدۇ، كېسەل كىشى كۆپ ئۇسسايدۇ، سوڭى كۆيۈپ ئېچىشىدۇ.

داۋاسى: ئاچچىق بەلغەمدىن تولغاق بولغان كىشىگە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سۇفۇپى مەقلىيسانى تەييارلاپ بېرىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كابۇل هېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە هەر قايسىسىدىن 21 گرامدىن ئېلىپ، هەممىنى يۇيۇپ بېھى سۇيىدە قاينىتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن كالا يېغىدا قورۇپ، يەنە قۇرۇتۇپ سوقۇپ، زىغىر، كۈدە، تەرەتىزلەردىن 10.5 گرامدىن، مەستىكىدىن 9 گرام ئېلىپ قورۇپ، 21 گرام گىلى ئەرمىنى، 9 گرام بېهىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرنىسى (رۇببى سەپەرجىل) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر قۇرۇق ئىنجىق تۇتۇپ ھېچنەرسە كەلمىسە، قىزىل-گۈل، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، كاللەكبەسەي (كاپۇستا) يوپۇرمىقى ۋە سېرىقچېچەكلەرنى سۇدا قاينىتىپ، كېسەلنىڭ سوغىنى زىغىر مېيىدا مايلاپ، مەزكۇر سۇدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك.

3. ئىسسىق ئىششىقتىن بولغان تولغاقتا، قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، سوغ ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، ئىششىق ۋە قىزىتمىنىڭ تەسىرىدىن سۆيدۈكمۇ كەلمەي قالىدۇ.

بۇنداق تولغاقنى داۋالاش ئۈچۈن باسلىق تۆمۈرىدىن قان ئېلىش ياكى توققۇزكۆزگە تىلىپ لوغقا قويۇش كېرەك. قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى، نېلۈپەر دەملەملىرى بېرىش كېرەك. ماددىنى پىشۇرۇش، تارقىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق لەيلى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، زىغىر، شۇمشا ۋە چەلەك يوپۇرمىقى، بابۇنە ۋە بىنەپشىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قاينىتىپ، شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. ئەگەر مەزكۇر سۇ بىلەن ھەمەل قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى.

4. قورساقتا سوغۇق ئۆتۈش، سوغۇق تاش ئۈستىدە ئولتۇرۇپ مەقئەت ساھەسىگە سوغۇق تېگىشتىن بولىدىغان تولغاقلار ئادەتتە ساختا تولغاق دەپ ئاتىلىدۇ. ھەقىقىي تولغاق بىلەن ساختا تولغاقنى پەرق ئېتىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل بىلەن رەيھان ئۇرۇقىنى سوقماي ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقلار ئۈچەيدىن چىقماي ئىچىدە قالسا ئۇنداقتا يالغان تولغاق بولىدۇ. ئەگەر گەندە بىلەن چىقسا راست تولغاق ھېسابلىنىدۇ. ساختا تولغاقنى داۋالاش ھەم توختاپ قالغان ئۇرۇقلارنى چىقىرىۋېلىش ئۈچۈن

بىنەپشە شەربىتىگە ئوخشاش ئىچ سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. سوغۇقتىن بولغان تولغاقتا، شېشىگە قاينىق سۇ ئېلىپ سوغا قويۇش، بابۇنىنى گۈل يېغىدا قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا سوغىنى ياغلاش لازىم. كاللەكبەسەي يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا ئۈچەي ۋە سوغدىكى تارتىشىش (تەشەنئوج) نى دەرھال بوشىتىدۇ.

يۇقىرىقى ئىلاجلاردىن تاشقىرى، ھەرقانداق سەۋەبلەردىن بولغان قانلىق ۋە قانسىز تولغاقلاردا تۆۋەندىكى بىر قاتار دورىلارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى:

1) سېمىزئوت چۆپىدىن 30 ~ 60 گرامنى سوقۇپ، مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق قاينىق سۇ قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى سېمىزئوتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، ئازراق تۇز سېلىپ تاماق ئورنىدا يېسىمۇ بولىدۇ.

2) كۆك چاي (بولمىغاندا قارا چاي) دىن 30 گرامغا 6 گرام زەنجۈبىل قوشۇپ، 3 پىيالە سۇ قۇيۇپ، ئىككى پىيالە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، قارا شېكەر ياكى ئاق شېكەر سېلىپ، كۈندە 4 قېتىمغا بۆلۈپ (ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن) ئىچىلىسە بولىدۇ.

3) ئانار پوستىدىن 30 گرامنى بىر چىنە سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، بىر قوشۇق قارا شېكەر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

4) تولغاقنىڭ ھەرقايسى خىلدىكىسىدە ھەر قېتىملىق تاماقتا بىرقانچە چىش سامساقنى خام (تاماققا ئارىلاشتۇرۇپلا) ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۇنۇمى ئىشەنچلىك.

5) تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 30 گرام، قارا شېكەردىن 30 گرامنى بىر چىنە سۇدا قايناتىپ سۈزۈپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچىلسە بولىدۇ. كۈندە يۇقىرىقىدەك بىر تەركىب ئىچىش لازىم.

6) يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىشكە بولىدۇ. قان تولغاقتا يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى شېكەر سۇيى بىلەن ئىچكەن ياخشى.

7) ئامۇت دەرىخىنىڭ پوستىدىن بىر سقمنى ئېلىپ، قايناتىپ سۈزۈپ ئىچسىمۇ تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8) تۇخۇمەك مېۋىسىدىن بىر سقمنى 60 گرام قارا شېكەر بىلەن بىر چىنە سۇدا قايناتىپ، 3 ~ 4 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

9) ئۆرۈك يوپۇرمىقىدىن 60 گرامنى قويۇق قايناتىپ، كۈندە 3 ~ 4 قېتىم ئىچىش لازىم.

10) مامىرانچىن بىلەن قۇستىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن كاپ ئەتسە ئۇنۇمى ياخشى.

11) تولغاقتا قورساق بەك تولغاپ بىئارام قىلغاندا ۋە ئىچىنى توختىتىش ئۈچۈن بەرشىشا مەجۇنىنىڭ ئۇنۇمى تېز.

12) كۆك چايدىن 6 گرامنى سوقۇپ، ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تۇخۇمنى قورۇپ پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم يۇقىرىقى مىقداردىكى دورىنى تەييارلاپ ئىچىش كېرەك. ئۇدا 3 كۈن ئىچىلسە تولغاق ساقىيىشى مۇمكىن.

6. بوۋاسىر

بۇ، سوك (مەقئەت) ۋە كۆتەن ئۇچەينىڭ دائىم ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىكى بولۇپ، ئەرەبچە «بوۋاسىر»، لاتىنچە «ھېمورروي» (hemorroides) خەنزۇچە «جىژچۇاڭ» (痔疮) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قويۇلۇپ قالغان قان خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن سەۋدا خىلىتى تۆپەيلىدىن كۆتەن ئۇچەي قىزىل تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن شەكىللىنىپ چىقىدۇ. سوك ئىچى شىللىق پەردىسى بىلەن قاپلانغان ھالدا بولغىنى ئىچكى بوۋاسىر، سوك تېرىسى بىلەن قاپلانغان ھالەتتىكىسى سىرتقى بوۋاسىر، يېرىمى نېپىز پەردە، يېرىمى تېرە بىلەن قاپلانغىنى ئارىلاش بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەتتە 20 ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان ئەر - ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە بوۋاسىر پەيدا بولۇۋېرىدۇ. ئەرلەردىن بوۋاسىر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار كۆپرەك ئۇچرىغاندەك كۆرۈنسىمۇ، ئەمما ھامىلدار بولۇش، دائىم قەۋزىيەت بولۇپ يۇرۇش تۆپەيلىدىن ئاياللاردىن بوۋاسىرغا يولۇققۇچىلارمۇ ئاز بولمايدۇ.

بوۋاسىرنى قوزغىتىدىغان سەۋەبلەر زادى نېمە ئىكەنلىكى روشەن مەلۇم ئەمەس، ئەمما قەدىمكى كىتابلاردا يەللىك مادداروشەن مەلۇم ئەمەس، ئەمما قەدىمكى كىتابلاردا يەللىك مادداردىن سۈپىتى ئۆزگەرگەن، قان، سەۋدا خىلىتىرى غالىب كېلىپ، كۆتەن ئۇچەي ۋە سوك ئەتراپىدىكى قان تومۇر-

لارنى سۇسلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئۇلاردا كېڭىيىپ گىلاس مېۋىسىدەك دانچىلارنى شەكىللەندۈرۈپ چىقىرىدۇ دېگەن كۆز قاراشلار بار. دائىم ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان، ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغان كىشىلەردە، دائىم قەۋزىيەت بولۇپ تۇرىدىغان، ئۇزاق مۇددەت ئىچى سۇرۇپ توختىمىغان كېسەللەردە، جىق ھامىلدار بولۇپ كۆچەنگەن ئاياللاردا سوك ساھەسىگە بولغان بېسىم كۆچۈك بولغاچقا بۇنداق كىشىلەردە ئوڭايلا بوۋاسىر يۈز بېرىدۇ.

قەدىمكى كىتابلاردا بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنىڭ شەكلىگە قاراپ ئۇلارنى يىلتىزى بار خورما دەرىخى شەكىللىك (نەخلى)، يۇمىلاق ئۇزۇم دانىسىدەك (ئىنەبى)، ياپىلاق ئەنجۈر مېۋىسىدەك (تىنى)، ئۇششاق ماشتەك (سۇلۇلى)، خورما مېۋىسىدەك (تەمىرى)، ئۇزۇن، يۇمشاق، تۈۋى ئىنچىكە ئۇچىمىگە ئوخشاش (تۈتى) دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ پىكرىچە بوۋاسىرنىڭ يامانراقى خورما دەرىخى شەكىللىكى ۋە ئەنجۈرسىمان شەكىلدىكىسىدۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ تۈگەتمەك تەسرەك.

ئالامىتى:

ئىچكى بوۋاسىر بىلەن سىرتقى بوۋاسىرنىڭ ئورنى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. بەزى بوۋاسىر دانچىلىرىنىڭ تۆشۈكى بولۇپ ئۈنىكىدىن قان زەردەك ئېقىپ تۇرىدۇ. ئۇنداقلىرى دامى دېيىلىدۇ. بەزىلىرىنىڭ تۆشۈكى ئىچىگە بولىدۇ ياكى تۆشۈكى بولمايدۇ، ئۇنداقلىرى ئەمىا دېيىلىدۇ.

ئادەتتە تاشقى بوۋاسىرنىڭ ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ، ئاغرىمايدۇ ياكى قانىمايدۇ. پەقەت بەزىدە ئازراق قىچىشىپ قويىدۇ. لېكىن بوۋاسىرنىڭ ساپاق قىسمى تولغىنىپ قالسا، ئىچىدە ئۆيۈغان قاندىن سۈددە (توسۇلۇش) يۈز بېرىپ قوقاقلانسا شىددەتلىك تۈرده قاتتىق ئاغرىتىدۇ. ئىششىپ رەڭگى توق سۆسۈن رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. داۋالانمىسىمۇ بىر ھەپتىدەك ئاغرىپ قوقاق قايتىپ ئورنىدا قاتتىقلاشقان، پۇلتايغان بىر تېرە مونەكچىسى قېپقالىدۇ.

ئىچكى بوۋاسىرنىڭ ئەڭ كۆرۈنەرلىك ئالامىتى چوڭ تەرەت قىلغاندا قاناشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىمايدۇ. لېكىن قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، كۈدىگە ئوخشاش يەللىك نەرسىلەرنى يېگەندە ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ. ئادەتتە بوۋاسىر قېنى چوڭ تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن گەندە ئۈستىگە تېمىپ قالىدۇ، گەندىگە ئارىلىشىپ كەتكەن بولمايدۇ. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل رەڭدە بولۇپ، بەزىدە بىرقانچە تامچە كېلىپ قالسا بەزىدە بىر قانچە سەرگىچە ئېقىپ چۈشىدۇ. مۇشۇنداق داۋاملىق قاناش تۈپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر بوۋاسىر دانچىلىرى زورىيىپ، ساپقى ئۇزىراپ چوڭ تەرەت قىلغاندا سوڭدىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ. كېسەل كىشى تەرەت قىلىۋاتقاندا خۇددى سوڭى چىقىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ، ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتتىن كېيىن مەزكۇر دانچىلەر ئۆزلۈكىدىن قايتىپ كىرىپ كېتىدۇ، بەزىدە قايتىپ كىرىپ كەتمەي تولغىشىپ قېلىپ ئاغرىشى ھەتتا چىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

بوۋاسىر كۆيۈپ ئېچىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش سەپرالىق قان تۈپەيلىدىن بولىدۇ؛ سانجىلىپ ئاغرىش ۋە ئېغىرلىشىش

قويۇق قاننىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى:

بوۋاسىرنى دورىلار بىلەن داۋالاش، دەستىكار (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش لازىم. لېكىن ئەڭ مۇھىمى يەنىلا ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەننى چېنىقتۇرۇش، قەۋزىيەتلىكتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش، سوزۇلما ئىچ سۇرۇشنى تەلتۆكۈس داۋالىتىش، يۇڭ كۆتەرگەندە، ئولتۇرۇپ ئىشلىگەندە، ئۆرە تۇرۇپ مەشغۇلات قىلغاندا سوڭ ساھەسىگە ئېغىرلىق چۈشۈش (كۇچىنىش) لەردىن ساقلىنىش بوۋاسىرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. بوۋاسىر بىلەن ئاغرىغاندا، بولۇپمۇ سىرتقى بوۋاسىرغا گىرىپتار بولغاندا، ئىچكى بوۋاسىر ئۇزلۇكسىدىن ئىچكىرىگە كىرىپ كەتمىگەن ھاللاردا تازىلىقتا قاتتىق رىئايە قىلىش، قەۋزىيەتلىكتىن، يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش بوۋاسىر ئوفوناتلىنىپ ئىششىپ ئاغرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئازابلىنىشتىن ساقلايدۇ.

تۆۋەندىكى چارىلەرنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىش لازىم.

1. ئەگەر قان خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا باسلىق تومۇرىدىن ياكى سافىن تومۇرىدىن قان ئالسىمۇ ياكى ئىككى ساغرا ئارىسىغا تىلىپ خەشەك قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

2. ئىچىنى يۇمشاق تۇتىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مېۋە، كۆكتات شورپىلىرىنى ئىستېمال قىلىش، سېمىز مېكىيان گۆشى، ئوغلاق، پاقلان گۆشلىرىنىڭ شورپىلىرىنى بېرىش، كالا،

ئات، ئۆچكە، كىيىك گۆشلىرىدىن، قاقلانغان گۆشلەردىن، پىدىگەن، كۇدە، ماش، لوبىيا، پۇرچاق، چەلەك، خورما، بېلىق گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىش لازىم (كۇدىنى تاماق بىلەن يېسە بوۋاسىرغا يامان تەسىر قىلمىسۇ، ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى دورىغا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلسە ياكى شۇ سۇنى ئاغرىۋاتقان بوۋاسىر دانىلىرىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم).

3. بەدەننى سەۋدايى قاندىن تازىلاش ئۇچۇن ھېلىلە مۇرابباسى، ئىترىفىل مۇقەل بېرىلىدۇ. بەدەننى پاكلاپ بولغاندىن كېيىن بوۋاسىر ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا تىرىشىلىدۇ، ئەگەر بوۋاسىر ئاغرىپ دەرد قىلمىسا ئۇنى قۇرۇتىدىغان ئىلاجلار قىلىندۇ. ئەگەر قان تولۇپ ئاغرىش بەك بولسا، بىر نەرسە ئاقمىسا بوۋاسىر دانىلىرىنى يۇمشىتىپ قان ئاققۇزىدىغان دورىلارنى قىلىش، ئاققان قانىنى كۇچ بىلەن توختاتماسلىق كېرەك. كونا ھۆكۈمالارنىڭ پىكرىچە، بوۋاسىر قېنىنى كۇچەپ توختىتىپ قويۇلسا مالىخۇلىيا، خەفەقان ۋە يانپاش، بالىيانقۇ ئاغرىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن بولىدىكەن، ناۋادا قان بەك كۆپ، بەك ئۇزاق ئېقىپ، كېسەل كىشىدە ئاجىزلىق، قان ئازلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلسە ئۇنداقتا قانىنى توختىتىش ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

4. بوۋاسىرنى قۇرۇتۇش ئۇچۇن، تۆگە تېزىكىنى يېغىپ قالىغان ئوتقا يىلان قاسىرىقى بىلەن مۇقەل سېلىنىدۇ. ئاندىن ئوتنىڭ ئۈستىگە تېگى تۆشۈك، ئاغزى كىچىك كوزىنى قويۇپ بوۋاسىر كىشىنى كوزا ئاغزىدا ئولتۇرغۇزۇپ مەقئەت دورا بىلەن

ئىسلىنىدۇ. كېسەل خېلى ئۇزۇن كوزا ئاغزىدا ئولتۇرۇشى لازىم.

5. بوۋاسىر بەك ئاغرىپ كەتسە كۈموش ئۈپىسىنى ئاق موم ۋە گۈل يېغى بىلەن ئېرىتكەن بىرىكمىگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، بوۋاسىر دانچىلىرىغا چېپىلسا بولىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن ئىترىفىل سەغىر بېرىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ (96-نۇسخا).

6. بوۋاسىرنىڭ ئەڭ ئوبدان دورىسى تۆۋەندىكى ئىترىفىل مۇقەللىدىن ئىبارەتتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، بەلله پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى 30 گرامدىن، مۇقەل 30 گرام. مۇقەللىدىن باشقا دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇقەلنى ئايرىم يانچىپ كۈدە سۈيىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇلسا مۇقەل ئېرىيدۇ. مۇقەل ئېرىگەندىن كېيىن ھەممە دورىلار مىقدارىنىڭ 3 ھەسسە باراۋەردىكى ھەسەلنى مۇقەل ئېرىتىلگەن سۇغا سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ خېمىرەك يۇغۇرۇلىدۇ. كۈندە 6 گرامدىن 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ئەگەر بوۋاسىر ئىششىپ ئاغرىسا تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەمنى مۇقەلنى تېڭىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كۈلى ئۈپىسى، زەرنىخ، شۇمشا (شياڭدۇزا)، بابۇنە، ئوتتا پۈچۈلانغان كۈچۈلا ھەر بىرى 3 گرامدىن، مۇقەل، سۆرۈنجان، رەۋەن، ئاق لەيلى 6 گرامدىن، ئاق موم 3 گرام، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، تۆگە لوكسىنىڭ

يېغى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى، كالا يېغى 15 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەش خىل ياغنى ئاق مۇم بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ، ئىشلىتىش چېغىدا مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ، بوۋاسىر دانىلىرى گۈل يېغىدا مايلىنىدۇ ئاندىن مەلھەمنى پاكىز لاتىغا سۈركەپ ئوتقا تۇتۇپ سەل قىزىتىپ بوۋاسىر (مەقەت) غا چاپلاپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

8. بوۋاسىر كونىراپ كېتىپ قان كۆپ كەتسە تۆۋەندىكى تەرتىپتە داۋالاش لازىم.

سوڭغا مەلھىمى مۇقەل چېپىلىدۇ، ئىچىشكە ئەتىگەن - ئاخشامدا 1.5 گرامدىن ھەببى مۇقەل ياكى مەجۇنى مۇقەل بېرىلىدۇ. ئاندىن مەقلىسا تالقىنى (سۇفۇپى مەقلىسا) دىن 3 گرام ئېلىپ، بىر دانە تۇخۇمنى ئىللىتىپ ئۇنىڭغا چېلىپ ئىچىلىدۇ.

كېچىك نۇسخىلىق كۆكنار شەربىتىگە ئانارگۈلى، ئەنجىر، بېھى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ چاي بىلەن قاينىتىپ، ھەمەك نان بىلەن چاي ئورنىدا ئىچىش كېرەك.

سۇفۇپى مەقلىسانىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى:

ئىسپىغۇل، كۆكنار ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيى ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەيران گۈلى، قىزىلگۈل، نىشاستە (بۇغداي كراخمالى) ھەر بىرى 10.5 گرام، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ھەببۇلئاس، گىلى ئەرمىنى 7.5 گرام، زىرىق 2.5 گرام. ئىسپىغۇل-

ىدىن باشقىلىرىنى ئوتتا قىزىتىپ سوقۇلىدۇ، تاسقىلىدۇ. ئىسـ
پەغۇلنى ئوتتا قىزىتىپ سوقماي ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەتىگەن ـ
ئاخشامدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل بويىچە تۇخۇمغا ئارىلاشتۇـ
رۇپ 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

9. ئۇزاق يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرىمگە قارىغاندا بوۋاـ
سىر كېسىلى بار كىشىلەر كۆچۈلا مەجۇنى (89 ـ نۇسخا)
(مەجۇنى ئازراقى) نى زەرىكمەي قائىدە بويىچە (بىر ئاي ئىستېـ
مال قىلىپ، 15 كۈن توختىتىپ) ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال
قىلىپ بەرسە، بوۋاسىر دانچىلىرى تەدرىجىي كىچىكلەپ يوقـ
لىپ كەتكەنلىكىنى كۆپ قېتىم ئۇچرىتىلغان، بۇ نۇقتا قەدىمكى
كىتابلاردا يېزىلمىغان بولسىمۇ، بىزنىڭ پىكرىمىزچە، كۆچۈـ
لىنىڭ پەي ۋە گۆشلىرىنى قىسقارتىش تەسىرى بولغانلىقتىن،
كۆتەن ئۇچەي ۋە سوڭ ساھەسىدىكى قان تومۇرلارنى قىسقارتىپ
تەدرىجىي ھالدا بوۋاسىر دانىلىرىنى قورۇپ كىچىكلىتىپ يوقـ
تىۋېتىشى مۇمكىن. يۇقىرىقىدەك نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن
مەشھۇر تېۋىپ سوپى ئاخۇنۇم كىتابىدىن ئېلىنغان مەلھەمى
مۇقەل نۇسخىسىدىمۇ ئوتتا پۇچۇلانغان كۆچۈلا قوشۇلغان. كەـ
سىپداشلارنىڭ تەجرىبە ـ تەتقىق قىلىپ كۆرۈشىنى ئۈمىد قىلـ
مىز.

10. سىرتقى بوۋاسىر دانىلىرىنى قورۇلدۇرۇش ئۇچۇن
كۆچۈلىنى تۆۋەندىكىچە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ: كۆچۈلىنى ئاچـ
چىقسۇغا چىلاپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن ئېلىپ، تاشنىڭ
يۈزىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تۇرۇپ كۆچۈلىنى تاشقا سۈركەش كېـ
رەك. تاشقا چىققان كۆچۈلا تەسىرىنى بوۋاسىر دانىلىرىغا سۈر-

كەپ قويۇلىدۇ. دەسلەپ سۈركىگەندە ئاغرىيدۇ. سەل يەلپۇپ بېرىلسە ئاغرىق توختايدۇ.

11. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ھەر خىل شەكىلدىكى بوۋاـ
سىرغا، بولۇپمۇ ئىچكى بوۋاسىرغا كۈندە يەتتە دانە ئەنجۈر
قېقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، ئەنجۈرىنى يەپ بەرسە تەدرـ
جىي يوقىلىدۇ.

12. بوۋاسىر دانىلىرىنى قورۇلدۇرۇپ داۋالاش ئۇچۇن،
3 گرام تاجىگۇل بېشىغا 3 گرام كىچىك مـوزا (جۇڭـگو
موزىسى)، ئازراق كاپۇر قوشۇپ تالقانلاپ، كالا ياكى قوي ئۆتى
بىلەن ئۇماچلاپ بوۋاسىر دانىلىرىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن
كېيىن، گۈل يېغىدا مايلاپ يۇقىرىقى دورىنى چېپىپ بېرىش
كېرەك.

13. يەلدىن بولغان بوۋاسىر ئىششىپ ئاغرىپ كەتسە،
كۈدىنى توغراپ، كىچىك قازانغا سېلىپ ئاغزىنى يېپىپ پەس
ئوتتا قويۇلسا، كۈدىنىڭ ئىتتىك تەسىرى ۋە بۇسى (پۇرىقى)
سەل يوقىلىدۇ، ئاندىن كالا يېغى ياكى ياڭاق يېغىدا قورۇپ،
ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، سوڭغا چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ
ياكى كۈدىنى سوقۇپ، سۈيىنى سقىپ چىقىرىپ ئاغرىۋاتقان
بوۋاسىر دانىلىرىغا سۈركىسىمۇ ئاغرىقى پەسلەيدۇ.

14. پىيازنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ
سوڭغا سۈركىسىمۇ ئىششىپ ئاغرىۋاتقان بوۋاسىر دانىلىرىنىڭ
ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

15. پاقىنىڭ قول ـ پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچ
ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، بۆرەك يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ مەزكۇر

ياغنى سىرتىدىن چاپسا بوۋاسىرغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

16. كابۇل ھېلىلىسى پوستى 120 گرام، مۇقەل 60 گرام، كەتىرا 30 گرام، ئەنجۇر قېقى 60 دانە. كۈدە ئۇرۇقى بىلەن ھېلىلە پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 60 دانە ئەنجۇرنى 2 چىنە سۇغا سېلىپ، سوقۇلغان دورىلارنى نەملەشتۇرۇپ گۈدەك سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئەنجۇر قېقى سۈيىگە مۇقەل بىلەن كەتىرانى سېلىپ ئېزىپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 ـ 10 كۈمىلاچتىن ئىچىدۇ.

7. مەقئەت چۈقۈقى

مەقئەتنىڭ چىقىپ قېلىش ئەرەبچە «خۇرۇجى مەقئەد»، لاتىنچە «پرولاپسۇس ئانى» (prolapsus ani)، خەنزۇچە «تۇگاك» (脱肛) دېيىلىدۇ. خەلق ئارىسىدا «سوفى چىقىپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

بىر قىسىم كۆتەن ئۇچەي ۋە سوڭ نەيچىسىنىڭ ئورنىدىن سىلجىپ ئارقا تەرەت يولىدىن چىقىپ قېلىشى مەقئەت دەپ ئاتىلىپ، تولاراق بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بالىلىق دەۋرىدە سوڭى چىقىپ ۋاقتىدا ياخشى داۋالانمىغان بەزى كىشىلەرگە، يېشى چوڭىيىپ مەقئەت ئەتراپى گۆشلىرى بوشاشقا باشلىغاندا قايتىدىن سوڭ چىقىۋالىدىغان بولىدۇ.

سەۋەبى:

سوڭ ئەتراپىنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى، بوۋاسىر، ئاقما

(ناسۇر) لارنىڭ ئىششىپ كېتىشى نەتىجىسىدە سوڭ ساھەسى قىسىلىپ، ئۇچەي ئىچىدىكى، قورساقتىكى بېسىم كۆتۈرۈلۈپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى سوڭنى تۇتۇپ تۇرىدىغان گۆشلەرگە ئارتۇقچە ھۆللۇك يىغىلىپ مەزكۇر گۆشلەر بوشاپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۇرۇش ياكى ئۇزاق داۋاملاشقان يۆتەل، بالىلارنىڭ دائىم يىغلاپ چىڭقىلىشى، تولغاق كېسىلى قاتارلىقلار سوڭ چىقىشنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ئامىللار بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى:

دەسلەپتە چوڭ تەرەت قىلغان چاغدا ئۇچەينىڭ شىللىق پەردىلىرى سوڭدىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ. رەڭگى قىزىل، پارقىراق بولۇپ، تەرەتتىن كېيىن ئۇزلۇكسىز كىرىپ كېتىدۇ. ئوتتۇرا مەزگىلىدە بولسا، دائىم چىقىپ تۇرىدۇ، تەرەتتىن كېيىن ئۆزلۇكسىز قايتىپ كىرىپ كېتەلمەي، قول بىلەن ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرگە بارغاندا، تەرەت قىلغاندا چىقىپلا قالماي، بەلكى يۆتەلگەندە، چۆشكۈرگەندە، ئۆرە تۇرغاندا، ماڭغاندىمۇ ئۆزلۇكسىز چىقىۋالىدىغان بولۇپ قالىدۇ، دائىم چىقىپ غىدىقلىنىپ تۇرغانلىقتىن ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى قېلىنلىشىپ، سۆسۈن رەڭگە كىرىپ ھەر خىل سۈيۇقلۇقلار ۋە زەردار ئېقىپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

چوڭ تەرەتنى دائىم راۋان تۇتۇش، ئۆز ۋاقتىدا چوڭ تەرەت

قىلىشقا ئادەتلىنىش، چوڭ تەرەت قىلغاندا بەك كۆچەنمەسلىك ۋە سەۋەبلىرىنى يوقىتىشقا تىرىشىش بىلەن سوڭ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

مەقئەت چىقىپ ئۆزلۈكىدىن كىرىپ كەتمىسە، ئۇنىڭ سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلار بىلەن مايلاپ، كېسەل كىشى ئاغزىنى چوڭ ئېچىپ نەپەس چىقىرىپ تۇرۇپ بارماقلىرى يارىدىمى بىلەن ئۇچەينى يۇقىرىغا ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋەتسە بولىدۇ. سوڭ چىقىشنى داۋالاش ئۇچۇن تۆۋەندىكى بىرقاتار دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

1. ئانار پوستىدىن 30 گرام، زەمچىدىن 15 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سوڭنى يۇيۇش كېرەك.

2. مۇزنى ئوتتا پۈچۈلاپ سوقۇپ تاسقاپ، 9 گرام موزغا 0.3 گرام كاپۇر قوشۇپ يانجىلىدۇ. پىيازنى قاينىتىپ شۇ سۇنىڭ هورى بىلەن سوڭنى هورلاندۇرۇپ، ئارقىدىن مەزكۇر دورىنى سېپىپ ئىچكىرى كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

3. يەتتە دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئۇچىدىن بىرىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، هەر بىرىگە گۈرۈچ چوڭلۇقىدا بىر پارچىدىن زەمچە سېلىپ، تۇخۇملارنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ كىچىك قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. سوڭى چىققان بالىغا كۇنىگە بىرىدىن تۇخۇمنى ئاقلاپ يېگۈزۈش كېرەك.

4. جىغان يىلتىزىدىن كۇنىدە 30 ~ 60 گرامنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىم چىنە قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ، 3 قېتىمدا ئىچكۈزۈلىدۇ. سوڭى چىققان بالىلارغا ئۇدا 10 ~ 15 كۇن ئىچكۈزۈش بىلەن سوڭى چىقماس

بولۇشى مۇمكىن.

5. مەقئەت گۆشلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن سوڭى چىقىسا، قىزىلگۈل، پوستى ئاقلانغان يېسىمۇق، ئانار پوستى، توغاچ يوپۇرمىقىنى بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك.

6. سوغۇقتىن گۆشلەر بوشاپ سوڭ چىقىپ قالغانلارغا توغاچ ياپرىقى، قۇرۇق مەرزەنجۇش ۋە قورۇغان موزا، داتلىغان تۆمۇرنى بىر كېچە - كۇندۈز كونا چاغىر (هاراق) غا چىلاپ، ئاندىن كېيىن سۇ قوشۇپ ئاغرىقنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك، بىر سائەتتىن كېيىن بەدىنىنى قۇرۇتۇپ، ئۆرۈك مېغىزىنى ياكى شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ياغلاپ، تۆۋەندىكى دورىلارنى چېپىپ قويۇلىدۇ: قىزىلگۈل مونچىقى، قۇرۇق ئانار پوستى، موزا، شاهى بەللۇت، كۆيدۈرگەن سەدەپ، كۆيدۈرۇلگەن سەرتان كۇللىرىنى، تېكە ساقلىنىڭ سۈيى، توغاچ دەرىخىنىڭ قاتتىق پوستى، كونا كىگىزنىڭ كۆيدۈرۇلگەن كۇللىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، هەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ توقىچاق قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇپ، لازىم بولغاندا بىر توغاچ (تابلىت) نى سوقۇپ نەملەپ سوڭغا چېپىلىدۇ.

7. يۇقىرىقى سەۋەبتىن بولغان سوڭ چىقىشتا ئانارگۈلى، موزا، قىزىلگۈل مونچىقى، قۇرۇق ئانار پوستىنى كۆيدۈرگەن سەدەپ كۇلى، ئاقاقىيا، ئۇپا، زەمچىلەرنى سوقۇپ، تېكە ساقلىنىڭ سۈيى بىلەن نەملەپ مەقئەتكە چېپىپ قويسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك مەزكۇر دورىلارنى قورۇغۇچى (قابىز) شارابتا قاينىتىپ ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسىمۇ بولىدۇ.

8. سوغۇقتىن ئىششىش تۇپەيلىدىن سوك چىققان بولسا، قىزىلگۇل، ئاقلىغان يېسىمۇق، ئىتئۇزۇم ياپراقلىرىنى ئىتئۇزۇم سۇيىدە پىشۇرۇپ، گۇل يېغى بىلەن ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ سوكىغا قويسىمۇ بولىدۇ ياكى كېسەلنى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ، سېرىق موم يېغى، سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە يېغى بىلەن مايلانسا ئىششىق قايتىدۇ.

9. ئىسسىقتىن ئىششىپ چىقىپ قالغان مەقئەتنى كىرگۈزۇش ئۇچۇن، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلىرىنى ۋە چامغۇر ياپرىقى، زىغىرنى مۇزاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، لايىق مىقدارىدا سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، كېسەلنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بىنەپشە يېغىغا ئاق موم سېلىپ ئېرىتىپ، مەقئەتنى ياغلاپ كىرگۈزۇۋېتىش لازىم.

10. سوك گۆشلىرى بوشاپ كەتكەندىن سوك چىقىپ قالغاندا، كۆموش ئۇپىسى، ئانارگۈلى، موزا، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقدارىدا (تەخمىنەن 30 گرامدىن) ئېلىپ تالقانلاپ، تاسقاپ، ئاۋۇال مەقئەتنى گۇل يېغىدا ياغلاپ ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى سېپىپ تېڭىپ قويۇلسا بولىدۇ.

11. پىلپىل يىلتىزىدىن 27 گرام، قارىمۇچتىن 36 گرام، يۇمغاقسوت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، ئاش تۇزىدىن 6 گرام، زەنجىۋىلدىن 3 گرام، ئامىلە پوستىدىن 3 گرام ئېلىپ، تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلسە، چوك كىشىلەرنىك سوكى چىقىشنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ياخشى.

ئونىنچى باب
جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر بەدەندىكى ئەڭ چوك ھەزىم قىلىش بېزى بولۇپ، نورمال يېتىلگەن ئادەملەرنىك جىگىرىنىڭ ئېغىرلىقى تەخمىنەن 1200 ـ 1500 گرام بولىدۇ. جىگەرنىڭ كۆپ قىسمى ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق قىسمىغا، ئاز بىر قىسمى ئوتتۇرا يۇقىرىقى قورساق قىسمىغا جايلاشقان. نورمال ئادەملەر جىگىرىنىڭ تۆۋەنكى قىرى ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا يايىدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ؛ ھەقەت ئۇنى خەنجەرسىمان ئۆسۈكچە ئاستىدىنلا تۇنۇقلى بولىدۇ. جىگەرنىڭ رەڭگى قوڭۇر، ئۆزى يۇمشاق، ئۇيۇل ئەزا بولۇپ، كەسمە يۇزىدە يىڭنە ئۇچى چوڭلۇقىدا كېلىدىغان، كۆپلىگەن قىزىل چېكىتلەر بولۇپ، بۇ جىگەرنىڭ ئاساسى بىرلىكى بولغان جىگەر كىچىك ياپراقچىلىرىدۇر. جىگەر كىچىك ياپراقچىلىرىنىڭ مەركىزىدە ۋېنا بولۇپ، ئەتراپىدا رەتلىك تىزىلغان جىگەر ھۇجەيرىلىرى بولىدۇ. جىگەر تەخمىنەن ئىككى مىليارد 500 مىڭ جىگەر ھۇجەيرىسىدىن تەشكىل تاپقان بولۇپ، جىگەر ھۇجەيرىسى ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىش، ئوزۇقلۇقلارنى زاپاس ساقلاش، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدىن كەلگەن زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۇرۇش قاتارلىق مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ.

1. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

نەزەرىيە قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، خۇددى باشقا ئەزالارغا ئوخشاشلا جىگەرنىڭ مىزاجى خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ياكى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ.

1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ماددىسىز ۋە ماددىلىق هالدا بولىدۇ. ماددىسىز بۇزۇلۇغاندا ئىشتىها كېمىيىدۇ، تەشنالىقى يۇقىرى بولۇپ، هەرقانچە سۇ ئىچسىمۇ ئۇسسۇزلۇقى قانمايدۇ. تىلى قۇرۇق، يىرىك، يۇزى سېرىق، تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بەدىنى ئورۇقلايدۇ، بەدەندىكى ئېرىپ كۆيگەن خىلىتلار ئۇچەيگە چۈشكەنلىكتىن، چوڭ ئۇچەي نېپىزلاپ سەيەق كېسىلى يۇز بېرىپ ئىچى سۇرىدۇ.

ئەگەر جىگەر مىزاجى ماددىلىق هالدا ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، سېرىق، يېشىل، قارا، قىزىل رەڭلەردە قۇسىدۇ. سەپرا ئارىلاش ئىسهال يۇز بېرىدۇ. ئوڭ تەرىپىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش يۇز بېرىدۇ. ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. گاهىدا خىلىتلار كۆيۈپ سەۋدا، مالىخۇلىيانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ، ناۋادا چوڭ تەرىتى گۆشنى يۇغان سۈدەك كەلسە، ئىشتىهاسى تۇتۇلسا جىگەر زەئىپلەشكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى:

جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، مىزاجىنى ياندۇرۇشنىڭ تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك يەنى سوغۇقلۇق شەربەتلەر، كاشكاپلارنى بەرسە بولىدۇ. تەرخەمەك سۇيى، قاپاق سۇيى، ئاددىي سىركەنجۇبىل، كاسنە سۇيى، ئىتئۈزۈمى سۇيى، غورا شەربىتى بېرىش كېرەك. ئىسپىغۇل، ئانار سۇلىرىغا شېكەر سېلىپ بەرسىمۇ، ئاچچىق قېتىققا دوغاپ قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ناشتىدا سوغۇق سۇ بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى، خۇسۇسەن كېسەل كىشى ياش بولسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ئوبدان، قېتىققنى ئارپا سۇيى بىلەن بېرىش سېمىزئوت ئۇرۇقدىن شىرە چىقىرىپ (سۇغا سىلاپ مىجىپ) تاباشىر بىلەن بېرىش، كاسنە سۇيىنى پۇنۇس بىلەن ياكى ئايرىم هالدا بېرىش لازىم. قەدىمكى هۆكۈمالارنىڭ هەممىسىمۇ جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە كاسنە سۇيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىشنى تەكىتلەيدۇ. كاسنە سۇيى قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى. چۈنكى ئۇلار جىگەرنى سوۋۇتىدۇ. ئاچچىق ئانار سۇيىمۇ ياخشى.

ئەگەر جىگەردە توسالغۇ (سۇددە) بارلىقى گۇمان قىلىنسا بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى بەرسە بولىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا بېھىنىڭ، ئالمىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرنىلىرى (رۇببى سەپەرجىل، رۇببى تۇففاه) بېرىش مۇمكىن. چوڭ تەرەت بوش بولۇپ، قاتۇرۇشقا هاجەتلىك بولسا گۇرۇچنى قورۇپ يۇماستىن ئاش ئېتىپ، زىرىق سۇيى قۇيۇپ بېرىش لازىم. گۆشتىن پەرهىز قىلىش كېرەك. ئەگەر گۆش بېرىش

زۆرۈر كەلسە توخۇ گۆشى، قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى بەرسە بولىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاجى مادداىلىق بۇزۇلغاندا، ئاۋۇال مادداىنى سۇرىدىغان سۇركە بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، سېرىق هېلىلە قاينىتىمىسى ياكى قارىئۆرۈك، تەمرى هىندى، شىرخىست، پۇرچاق سۇيى ياكى ئىت ئۈزۈمى سۇيى، كاسنە سۇيىگە پۇنۇس ۋە شېكەر سېلىپ بەرسە، يەڭگىل سۇركە بولىدۇ.

ئاندىن تۆۋەندىكى تالقانلاردىن بىرىنى تەييارلاپ بېرىش لازىم.

1. سېرىق هېلىلە 7.2 گرام، يۇيۇلغان لوك 10.8 گرام، تاباشىر 7.2 گرام، بەدىيان ئۈرۈقى 7.2 گرام، سوقۇپ تالقانلاپ بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، هەر قېتىمدا 10.8 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

2. سېرىق هېلىلە پوستى 10.8 گرام، يۇيۇلغان لوك، قىزىلگۈل، تاباشىر هەر بىرى 18 گرامدىن، رەۋەن10.8گرام، ئارپىبەدىيان 3.6 گرام، رۇمبېدىيان 3.9 گرام، سوقۇپ تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە10.8گرام ئىچىلىدۇ، بۇ تالقان خۇددى تۆگە سۈتىدەك شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم كەلسە بۇ تالقانغا14.4گرام بەنەپشە قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

3. تۆۋەندىكى توقىچاق جىگەرنىڭ هارارىتى بار كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ:

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: زىرىق سۇيى 7.2 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈل 18 گرامدىن، كاسنە ئۈرۈقى، تەرخەمەك ئۈرۈقى،

قاپاق ئۈرۈقى، سېمىزگۈت ئۈرۈقى 10.8 گرامدىن دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، خېمىر قىلىپ توقىچاق ياساپ قويۇپ، هەر قېتىمدا 6 گرامنى سىركەنجۈبىل ياكى كاسنە ياكى شوخلا سۇيىگە شېكەر سېلىپ بىللە ئىچىلىدۇ. ئەگەر جىگەر يوللىرىدا توسۇلۇش بولسا، بۇ توقىچاققا 3 گرام ئارپىبەدىيان ئۈرۈقىنى قوشۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

4. جىگەرنىڭ ئىسسىق ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرگە كاپۇر توقىچىقى (قۇرسى كاپۇر) نى دوغاپ بىلەن بىللە بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق سەندەل 10.8 گرام، كاسنە ئۈرۈقى، سېمىزگۈت ئۈرۈقى، قاپاق ئۈرۈقىنىڭ مېغىزى، ئوسۇڭ ئۈرۈقى 7.2 گرامدىن، كەتىرا 3.6 گرام، كاپۇر 2 گرام دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كاسنە سۇيىدە خېمىر قىلىپ 6 گراملىقتىن توقىچاق ياساپ قويۇپ ئىچىلىدۇ، ناۋادا كېسەلنىڭ ئىچى يۇمشاق بولۇپ ئۇنى قاتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا تاباشىر توقىچىقى، بېھىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرنىسى بىلەن قوشۇپ ياكى ئارپا تالقىنىدا ياسالغان كاشكاپ بىلەن بېرىش مۇمكىن. مەزكۇر تاباشىر توقىچىقىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: قوغۇن ئۈرۈقىنىڭ مېغىزى، قىزىلگۈل، تاباشىر، زىرىق هەر بىرى 18 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك، رەۋەن هەر بىرى 3.6 گرامدىن، زەپەر 1.8 گرام، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە توقىچاق ياسىلىدۇ، ئەگەر ئاغرىقنىڭ يۆتىلى بولسا بۇ توقىچاققا ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى (نىشاستە) نىڭ هەر بىرىدىن 3.6

گرام، گۈلسۈسەر يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسىدىن 7.2 گرام قوشۇپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

5. سەندەلنى سۇدا سۇرۇپ، سېمىزئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، ئوسۇڭ سۇيى، هۆل قاپاقنىڭ سۇيى، ئامۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى ياققا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساهەسىگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ ئىچى يۇمشاقراق بولسا، قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى جىقراق سېلىش كېرەك.

6. جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا تۆۋەندىكى سىرتتىن سۈرىدىغان دورىلار (زىماتلار) نى ئىشلىتىشىنىڭ ئۈنۈمى ھەقىقەتەن ياخشى:

قىزىلگۈل، سەندەل، كاپۇرنى گۈلابتا ئېزىپ جىگەرگە سىرتتىن چېپىش مۇمكىن. سېمىزئوت يوپۇرماقلىرىنى سۇقۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ مەلھەم دورىغا ئوخشاش تەييارلاپ، جىگەر ساهەسىگە سىرتتىن سۈركىسىمۇ بولىدۇ. ئەگىرى تەرخەمەك، توز تەرخەمەك، هۆل قاپاق سۇيىگە سوقۇلغان قۇرۇق ئاق لەيلىگۈلنى، مەزكۇر سۇدا يۇغۇرۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ جىگەرگە قۇيسىمۇ بولىدۇ. ئارپا تالقىنى، يېسىمۇق تالقانلىرىنى يۇقىرىدىكى سۇدا يۇغۇرۇپ جىگەرگە قويسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ ئىچى سۇيۇق بولسا بېهىنى ۋە قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ قورساقتا تاڭسىمۇ بولىدۇ.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، هۆللۈكنى زىيادە قىلىۋېتىدىغان دورىلارنىڭ جىگەرنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇشىغا، سوغۇقلۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدىغان ۋە ئىچ قاتۇرىدىغان دورىلارنىڭ جىگەرده توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويۇشىغا يول قويماسلىق زۆرۈر.

بىر قىسىم كاسىنە ئۇرۇقى ۋە بىر قىسىم زىرىقنى قاينىتىپ بېرىلسە جىگەرنى ماددىلاردىن تازىلاپ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىشتا مەنپەئەتى بار. شۇنىڭدەك جىگەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. مەزكۇر كاشكاپقا يۇمغاقسۇت سۇيى، سىركە قوشۇپ ئىچسە تېخىمۇ ياخشى. مەزكۇر نەرسىلەرنى قاينىتاماي سىركە بىلەن ئىچسىمۇ شۇ خىل ئۈنۈمنى بېرىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ هەر ئىككى تەرىپىده توسالغۇ بارلىقىدىن گۇمان قىلىنسا، كەرەپشىنى قاينىتىپ يۇقىرىدىكىلەر بىلەن بىللە بېرىلسە توسالغۇلارنى تامامەن ئاچىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنىڭ تامىقىغا قىرغاۋۇل گۆشى، ئوغلاق گۆشىدىن شورپا قىلىپ غورا سۇيى، زىرىق سۇيى قوشۇپ بېرىش مۇمكىن؛ قىزىتمىسى بولسا گۆش بەرمەسلىك لازىم. مېۋىلەردىن تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانار، ئالما، ئامۇت پىشقان ئاق ئۈزۈملەر پايدىلىق، قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئازراق بەرگەن ياخشى.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەرنىڭ سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشىمۇ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇش دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

ئالامىتى:

جىگەر مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغان بولسا كېسەل كىشىنىڭ كالپۇكى، تىلى ئاق، يۈزىنىڭ رەڭگى قارا، يېشىلسىمان، سۆسۈنگە مايىل بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى بولمايدۇ، سۈيدۈكى ئاق، سۈيۇق كېلىدۇ، ئىشتىهاسى تۆتۈلمايدۇ. لېكىن سوغۇقلۇق يۇقىرى دەرىجىگە يەتكەندە ئىشتىهاسى تۆتۈلۈپ كېتىدۇ، چوڭ تەرتى ئاق، پۇراقسىز گاهىدا سۈيۇق، گاهىدا قاتتىق كېلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا كۆيگەن قان ۋە سېسىق كېلىدۇ. بەزىلەردە بولسا، دەسلەپ ئىچى سۈيۇق ۋە يىرىڭغا ئوخشاش كېلىپ، ئاندىن كېيىن بۇزۇق ۋە قارا كېلىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ ئىشتىهاسى تۆتۈلمايلا، تەرتى گۆش يۇغان سۈدەك كەلسە جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە مىزاج سوغۇقلۇقىنىڭ بەلگىسى؛ ئىشتىهاسىنىڭ تۆتۈلۈپ كېتىشى خىلىت سېسىغانلىق ۋە ئىسسىتما كۆتۈرۈلگەنلىكنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت.

جىگەر مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغاندا، يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ، ئىچى گاهىدا ئاق، گاهىدا قارا يېشىل كېلىدۇ، قاتتىق قىزىتما بولىدۇ، سۈيدۈكى قويۇق ۋە ئاق كېلىدۇ، كۆزنىڭ چۆرىسى ئىششىيدۇ، ئوڭ تەرىپىدە ئېغىرلىق بولىدۇ.

داۋاسى:

جىگەر مىزاجى سوغۇقتىن ماددىسىز بۇزۇلغاندا، ئۇنداق كېسەللەرگە سۈرگە بېرىپ ماددىنى تازىلاشقا هاجەت يوق، مىزاجىنى ئىسسىقلا ئايلاندۇرۇش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك.

جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن مەجۇنى ماددەتۆلهايات، مەجۇنى ئاساناسىيا، داۋائىل كۇركۇم بېرىلىدۇ. هەر كۈنى سەھەردە

بەدىيان، شوخلىلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە هەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا ئەمەن، سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر، قۇستە، سەلىخە، قىزىلگۈل، زەپەر قاتارلىقلارنى گۈلسەۋسەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ئۇستىگە سۈركەش پايدىلىق.

داۋائىل كۇركۇمنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: زەپەر 36 گرام، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى (دۇقۇ)، ئەنسۇن، پەتەر ئاسالىيۇن، رەۋەن 12.6 گرامدىن، سۇمبۇل 21.6 گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر چېچىكى، هەببى بىلسان 2 گرامدىن، ئوردان 4 گرام، قويۇقلاندۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا شىرنىسى، جۆئىدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 10 گرامدىن، بىلسان يېغى 5 گرام، مارجان 14 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان هەسەلدىن دورىلار ئومۇمىي مىقدارىغا 3 هەسسە كەلگۈدەك ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلىق ساپالدىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلاپ، كۈندە 7 ~ 6 گرامغىچە ئېلىپ هەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

يەنە جىگەرنىڭ زەئىپلىكىدە ۋە توسۇلۇش پەيدا بولغاندا تۆۋەندىكى مەجۇنى داۋائىللوكنىڭ ئونۇمىمۇ ياخشى، ئۇنىڭ تەركىبى مۇنداق:

يۇيۇلغان لوك، قۇستە، هەببۇلغار، باقلا، دارچىن، ئۇزۇن پىلپىل، ئاسارۇن، قەسبۇزەررە، پەتەرئاسالىيۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىراۋەندە هەر بىرى 7 گرامدىن رەۋەن، سۇمبۇل، جىنتىيانا، ئوردان هەر بىرى 10 گرامدىن، سازەج هىندى، ئاچچىق بادام مېغىزى، قەلەمپۇر، مەستىكى، هەببى

بىلسان ھەر بىرى 5 گرام، ئىزخىر، زەپەر، قارىمۇچ ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىگەرىنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن ماددىلىق بۇزۇلغاندا، غالىپ بولغان ماددىنى پىشۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن سۇرگە بېرىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە ھەببى ئايارەج پەيقىرادىن بىر كۈمىلاچقا غاپەس، لوك، رەۋەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشامدا يەپ يېتىپ، ئەتىسىگە ھېلىلە قاينىتىمىسى بېرىلىدۇ.

ھېلىلە قاينىتىمىسى (مەتبۇخى ھېلىلە) نىڭ بۇ نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە: ئاقلانغان ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى 54 گرامدىن، سۇمبۇل 3.5 گرام، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپەبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 7 گرامدىن، ئەپسەنتىن، غاپەس 18 گرامدىن، قىزىلگۈل 36 گرام، چالا سوققان ئاق تۇربۇت 10 گرام، ئەپتىمون 10 گرام، چالا سوققان بىستىپايەج 25گرام، ئۇرۇقىنى ئاجراتقان قۇرۇق ئۈزۈم 30 تال، ئەنجۇر 15 دانە. بۇلارنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، قەنت سېلىپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مائۇلئۇسۇلنى بېرىش لازىم:

كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپەبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ھەر بىرى 36 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ھەر بىرى 18 گرامدىن، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان 14 گرامدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 5 گرامدىن. بۇ دورىلارنى 2 چىنە سۇدا تاكى بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 30 گرام، 45 گرام مائۇلئۇسۇلغا 10 گرام ئاچ-

چىق بادام يېغى، تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىش كېرەك.

ھەپتىدە 3 قېتىم ئايارەج پەيقىرادىن بىر ئازنى ساپ ھالدا ياكى باشقا دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ تۇرسا ئىچىنى سۈرۈپ، بەدەننى تازىلاپ تۇرىدۇ، ھەببى سەبرە بېرىشكىمۇ بولىدۇ. (86 - 162 - نۇسخا).

بەدەن ماددىلاردىن تازىلانغاندىن كېيىن ئەپسەنتىن شارابى ياكى ئەپسەنتىن قۇرسى، رەۋەن قۇرسى، داۋائىللىك، داۋائىل كۈركۈم، قۇرسى غاپەس، شارابى خەندىقۇندىن بىرنى بېرىپ تۇرۇش لازىم.

ئەپسەنتىن قۇرسىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: رۇم بەدىيان، ئەپسەنتىن، بەدىيان ئۇرۇقى، ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىنىك ھەممىسىنى باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، خېمىر قىلىپ قۇرس (توقماچاق) تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى مائۇلئۇسۇل بىلەن ھەسەللىك سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

غاپەس قۇرسىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: غاپەس 21 گرام، قىزىلگۈل، سۇمبۇل 7 گرامدىن، تەرەنجىبىن 36 گرام، تاباشىر 7.5 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كاسىنە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 3.5 گرام سىركەنجۇبىل بىلەن يېيىشكە بېرىش لازىم.

لەۋ قورسىمۇ جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن رۇم بەدىيان، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، ئەپسەنتىن ھەر بىردىن باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى ھەسەل سىركەنجۇبىلى ياكى ياۋا پىياز سىركەنجۇبىل

(سىركەنجۈبىل ئەنسەلى) بىلەن نەمدەپ يېيىلىدۇ.

سانا، شېخ ئەرمىنى ۋە ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپا-بەدىيانلارنى سوقۇپ، تۆگە سۈتىگە شېكەر قوشۇپ بېرىلسە، سوغۇق خىلىتلارنى جىگەردىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىرلەرنىڭمۇ جىگەرگە مەنپەئەتى بار. (95 - 96 - نۇسخا).

ئاق قىچا، رەيھان ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ قورۇپ بېرىلسە، ئىچى بەك سۈرۈپ كەتكەنلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئەمەن، سۈمبۈل، دارچىن، قىزىلگۈللەرنى سوقۇپ، سەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ئۈستىگە سىرتتىن چېپىش كېرەك.

ئەگەر گۆش بېرىش ھاجەت بولسا كەكلىك، قىرغاۋۇل گۆشلىرىنى نوقۇت، زىرە، سېرىقچېچەك، دارچىن، خولىنجان قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىش لازىم.

3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشمۇ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بولىدۇ.

ئالامىتى:

بەدىنى ئورۇقلايدۇ، تىلى، ئاغزى قۇرۇيدۇ؛ تولا ئۇسسايدۇ، تومۇرى قاتتىق سالىدۇ، قېنى ئاز بولىدۇ. چوڭ تەرەت ئاز كېلىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى سەۋدا

خىلىتىغا مۇناسىۋەتلىك بولسا، كېسەل كىشىدە قورقۇش ۋە بۇزۇق پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى:

خاس قۇرۇقلۇقتىن (ماددىسىز) مىزاجى بۇزۇلغان بولسا بەدەنگە، جىگەرگە ھوللۇك يەتكۈزۈش كۈپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىش؛ نىلۇپەر شەربىتى، كۆكنار شەربىتى، تاتلىق ئانار سۈيى (بادام يېغى قوشۇپ) بېرىش كېرەك. بۇغداي قاينىتقان سۈنى بادام يېغى، تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىللە ياكى ھۆل قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ئەگرى تەرخەمەك سۈيى بىلەن ئىسپىغۇل سۈيى بېرىش لازىم.

ماددا سەۋەبىدىن بۇزۇلغاندا ئەپتىمۇن قاينىتمىسىنى قېتىقنىڭ سۈيى (مائۇلجەبىن) بىلەن تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، بادام يېغى بىلەن ئاق مۇمنى ئېرىتىپ كاسىنە سۈيى، سېمىزئوت سۈيىنى قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

كېسەلنىڭ تامىقىغا قوزا مېڭىسى، ئاقلىغان باقلا (پۈرچاق) ئۇنى، ئاقلىغان ئارپا ئۇنىدا پالەك سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش لازىم؛ ياغ ئورنىغا بادام يېغى سېلىش كېرەك. قاپاقنى ئوغلاق گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش، يېڭى بېلىق گۆشى بېرىش مۇمكىن. ھەر كۈنى ناشتىدا بۇغداي كېپەكنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بادام يېغى، ناۋات سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، ھوللۇك بەك ئارتۇقچە قىلىۋېتىلسە، سۈئىلقۇنىيە كېسىلى (جىگەر ۋە تالىنىڭ ئورتاقلىقىدا

يۇز بېرىدىغان كېسەللىك) ۋە ئىستىسقا (قورساقتا سۇ يىغىلىش كېسىلى) كېلىپ چىقىش ئېھتىمالى بار.

4. جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى:

جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغاندا كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، قاپاقلىرى ئىششىپ قالىدۇ، ئاچ بېقىنىنىڭ كىرىگىت گۆشلىرى بوشاپ كېتىدۇ. ئۈيقۇ تولا كېلىدۇ. ئاغزىدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ، ھېس - تۇيغۇلار سۇسلىشىدۇ، سۇيدۇكى ئاق كېلىدۇ، تاماق تەسلىكتە سىڭىدۇ، تىلى ھۆل بولىدۇ، چوڭ تەرەت بوش كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، ھۆللۈكنى تارتىدىغان (قۇرۇتىدىغان) تاماقلاردىن ھۇزۇرلىنىش ھېس قىلمىدۇ.

داۋاسى:

جىگەرنى ۋە بەدەننى قۇرغاقلاشتۇرۇشقا چارە قىلىنىدۇ. ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ قاينىتىپ، گۈلقەنت سېلىپ بېرىش لازىم. ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى ماددەتۈلھايات بېرىش كېرەك ياكى دارچىندىن 30 گرام، جويۇز، لىچىندانە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، خولىنجانلاردىن 15 گرامدىن، زەپەردىن 3 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 300 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن يېيىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا كەكلىك، قىرغاۋۇل، تورۇلغا گۆشلىرىنى دارچىن، مەستىكى، زەپەر سېلىپ خۇشبۇي قىلىپ بەرسىمۇ،

كۆك كەپتەر گۆشىنى سامساق، سۇزاپ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مۇمكىنقەدەر غىزانى كەمرەك يېيىش، بەك قۇرغاقلاشتۇرۇۋەتمەسلىككە دىققەت قىلىش شەرت، چۈنكى زىيادە قۇرغاقلىق ئورۇقلىتىۋېتىدۇ.

تۆۋەندە ئومۇمەن جىگەرگە زىيان قىلىدىغان ۋە پايدا قىلىدىغان نەرسە ۋە ئىشلارنى قىسقىچە بايان قىلىمىز:

زىيان قىلىدىغان نەرسە ۋە ئىشلار: تاماقنىڭ ئوستىگە تاماق يېيىش يەنى ئىلگىرى يىگەن تاماق سىڭمەي تۇرۇپ ئوستىگە تائام (تاماق) يېيىش جىگەرگە زەرەرلىك؛ بىرقانچە خىل تاماقنى بىرلەشتۇرۇپ يېيىشمۇ جىگەرنىڭ ئۆزلەشتۇرۇش خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. تاماقنى تەرتىپلىك، بەك زىيادە تويۇپ كەتمىگەندەك ئىستېمال قىلغان ياخشى. قاتتىق ھەرىكەتتىن كېيىن، مۇنچىدىن چىققاندا، جىنسىي ئالاقىنىڭ ئارقىسىدىنلا سوغۇق سۇ ئىچىش زىيانلىق؛ بۇ ئىش بارا - بارا قورساقتا سۇ يىغىلىشقا ئېلىپ بارىدۇ. زۆرۈر كەلگەنلىكتىن سوغۇق سۇ ئىچىشكە توغرا كەلسە بەك سوغۇق ھالدا ئىچمەسلىك، بىراقلا كۆپ ئىچىۋالماي بۆلۈپ - بۆلۈپ ئىچىش لازىم. ھاراق، خۇسۇسەن ئاچ قورساقتا دائىم قۇرۇق ئىچىلگەن ھاراق جىگەرنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ خىزمىتىگە، پۈتۈن بەدەن خىزمىتىگە ئېغىر دەخلى يەتكۈزىدۇ.

جىگەرگە پايدا قىلىدىغان نەرسىلەر: كاسىنىگە ئوخشاش ئاچچىق دورىلار، قىسمەن ئاچچىق نەرسىلەر جىگەردىكى توسۇلۇش (سۇددە) نى ئاچىدۇ. دارچىن، ئىزخىر چېچىكىگە ئوخشاش خۇش پۇراقلىق ماددىلار جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قو-

رۇش (قابىز) لىق خۇسۇسىيەتكە، خىلىتلارنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار پىستە، پىندۇق (ئورمان ياڭقى)، ئۇزۇم، شاپتۇل، قوغۇنغا ئوخشاش تاتلىق نەرسىلەر جىگەرگە پايدا قىلىدۇ.

جىگەردە هارارەت (ئىسسىقلىق) بولغانلارغا كاسىنە (ياۋا ياكى تېرىلغىنى) نىڭ سۇيىگە هەسەل سۇيى قوشۇپ بېرىلسە ئالاهىدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

2. ئىستىسقا

ئىستىسقا يەنى بىرەر توقۇلما ياكى ئەزاغا سۇ چۈشۈپ ئىششىش كېسىلى ئۇيغۇر تېبابىتىدە بىرقانچە تۈرگە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندە ئۇلارنى قەدىمكى كىتابلاردىكى تۈرلەرگە بۆلۈش تەرتىپى ئاساسىدا ئايرىم - ئايرىم سۆزلەپ ئۆتىمىز.

1) سۇلۇق ئىششىق

تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئارىسىغا سۇيۇقلۇق يىغىلىپ بەدەننىڭ ئىششىشى ئەرەبچە «ئىستىسقائى لەهمى» (گۆش سۇلۇق ئىششىقى)، لاتىنچە «ئەدىمە» (oedems) ياكى «ئاناساركا» (anasarca)، خەنزۇچە «سۇيجوڭ» (水肿) «فۇجوڭ» (浮肿) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

بەدەندىكى توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشىنى تەمىنلەش ئۈچۈن، قان تومۇرى بىلەن توقۇلمىلار ئارىلىقىدا داۋاملىق سۇيۇقلۇق ئالمىشىپ تۇرىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇقلارنىڭ قان تومۇردىن توقۇلمىلار ئارىسىغا چىقىش سۈرئىتى سۇيۇقلۇقلارنىڭ توقۇلمىلاردىن چىقىپ كېتىش سۈرئىتىدىن تېز بولسا، ئۇنداقتا يەرلىك ئورۇندا سۇلۇق ئىششىق شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ناۋادا پۈتۈن بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلايدىغان سۇيۇقلۇق مىقدارى بەدەننىڭ قوبۇل قىلغان سۇيۇقلۇق مىقدارىدىن ئاز بولسا، ئۇنداقتا پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق هاسىل بولىدۇ.

سۇلۇق ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، قان تەركىبىدە تۇز ۋە باشقا ماددىلار نىسبىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشىنىڭ ئەهمىيىتى چوڭ.

ئالامىتى:

قەدىمكى كىتابلاردا سۇلۇق ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشىدا بەدەنده هارارىتى غەرىزىنىڭ سۇسلىقى، جىگەرنىڭ هەر خىل كېسەللىكلەرگە ئۇچرىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا جىگەر بىلەن شېرىكچىلىكى بولغان ئاشقازان، يۇرەك، بۆرەك قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر ۋە ئاچلىق، ئۇزاق مۇددەت تولۇق ئوزۇقلۇق ئەهمىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن مەهرۇم بولۇش ياكى ئۇنداق ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ئولتۇرماسلىق (ئىسهال، قان ئازلىق، هامىلدارلىق ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن) ئارقىسىدا سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى

لەھمى) كېلىپ چىقىدۇ، دەپ كۆرسىتىلىدۇ. شۇڭا ھەرقايسى سەۋەبتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ يۇز بېرىش سۈرئىتى دەسلەپ باشلىنىش ئورنى ۋە تارقىلىش جەريانىغا، شۇنداقلا شۇ چاغدا جىگەر، يۈرەك، بۆرەك ۋە باشقا ئەزالاردا مەۋجۇت بولغان كېسەللىك ھالەتلىرىگە ئاساسلىنىپ، سۇلۇق ئىششىقنى شەكىللەندۈرگەن سەۋەبنى تېپىپ چىقىپ داۋالاش لازىملىقى تەكىتلىنىدۇ.

يېغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدا سۇلۇق ئىششىق يۈز بەرگەندە ئەزالار سۇسلىشىدۇ، ئېسىلىپ ئىششىدۇ، تېرە خۇددى خېمىرغا ئوخشاش ئاقۇش رەڭ ئېلىپ، بارماق بىلەن بېسىلسا باسقان ئورۇندا چوڭقۇر كاتەك (ئىز) قېلىپ، ئىزنىڭ ئەسىرى خېلى ئۇزۇندا يوقىلىدۇ.

(1) جىگەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ راۋاجلىنىشى ئاستىراق بولۇپ، كۆپىنچە قورساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققى) روشەن بىلىنىدۇ. شۇڭا ئاۋۋال قورساق (كىندىك ئەتراپى) ۋە پۇت ئىششىپ ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا جىگەر كېچىكىپ قاتقانلىق، جىگەر زەئىپلەشكەنلىكىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

(2) يۈرەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئىششىق دەسلەپتە ئوشۇق ئەتراپىدىن باشلىنىپ يۈرەك زەئىپلەشكەن ھالەتتە، بارغانسېرى پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ئەگەر كېسەللىك يۈرەك زەئىپلىشىش باسقۇچىغا يېتىپ بارغان بولسا، بىمار كىشىدە جىگەر يوغىناش، نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش، كۆكىرەك قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

(3) بۆرەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

بۆرەكنىڭ ئۆتكۈر ۋەرەمىدىن سۇلۇق ئىششىق ناھايىتى تېز پەيدا بولۇپ، پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن. سوزۇلما بۆرەك ۋەرەمىدە بولسا، كېسەللىك جىددىيلەشمىگەن چاغلاردا ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قاپاقلار ئىششىپ قالىدۇ، بىردەمدىن كېيىن تەدرىجىي يوقىلىپمۇ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئايىغىدا ۋە باشقا ئەزالىرىدىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە ئىششىق بولىدۇ؛ بۇنداق كىشىلەردە يۈرەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغانلىق ئىپادىلىرى بايقىلىدۇ.

(4) باشقا سەۋەبلەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقتا پۈتۈن بەدەن ئىششىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ. سەۋەبى يوقىتىلىپ، ئوزۇقلىنىش ياخشىلانغاندا ئىششىق تەدرىجىي يوقىلىپ باشقا ئالامەتلەرمۇ تۈگەيدۇ.

قان ئازلىق، ھامىلدارلىق تۈپەيلىدىنمۇ بەدەن ئىششىدۇ؛ ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا بۇ خىل سۇلۇق ئىششىق ئاياغ تەرەپتە ئېغىرلىشىدۇ. قان ئازلىق تۈزىتىلسە، ھامىلدار ئايال تۈغسا ئىششىقمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ. ۋەرىد تومۇر (كۆك تومۇر) توسالغاندا، بەدەنده سۇدده پەيدا بولغاندا، توقۇلمىلاردا ۋەرەم ھاسىل بولغاندا ئەزالاردا سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى:

سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن،

داۋالاشتىن ئىلگىرى شۇ خىل ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسىي سەۋەبنى تېپىپ چىقىپ ئاندىن چارە قىلىش مۇۋاپىق، شۇنىڭ بىلەن بىللە سۈلۈق ئىششىقنىڭ سەۋەبى، دەرىجىسىگە قاراپ تۈز ئىستېمال قىلىشنى، تەركىبىدە تۈز مىقدارى ئاز بولغان يېمەكلىكلەر، كۆكتاتلار ئىستېمال قىلىشنى، سۇ ئىچىشنى مۇۋاپىق چەكلەشنىڭ بەلگىلىك ئەھمىيىتى بار. چۈنكى تۈز سۈيدۈكنىڭ راۋان بولۇشىنى چەكلەپ ئىششىقنىڭ قايتىشىغا دەخلى قىلىدۇ، ئىششىقنىڭ دەرىجىگە قاراپ، بەزىبىر ئىششىق كېسەللىرى تەرلىتىشنىكمۇ مەلۇم يارىمى بولىدۇ، بەزىدە سۈرگە بېرىپ ئىچىنى سۈرگۈزۈشمۇ مۇمكىن. لېكىن تەرلىتىش، سۈرگە بېرىشلەرنى سۈلۈق ئىششىقنىڭ سەۋەبى، كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

دورىلاردىن كاسىنە ئەرقى، بەدىيان ئەرقى ۋە باشقا يەڭگىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ، مەسىلەن: زۇپا 12 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى 9 گرامدىن ئېلىپ 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ يېتەرلىك مىقدارىدا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا 30 گرام قىيامغا 60 گرام قاياق سۇ قوشۇپ، كۈندە 3 ～ 4 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كۆممە قوناق ساقلىنىنى يالغۇز ھالدا ياكى كۆممە قوناقنىڭ يەر يۈزىگە يېقىن جايدىكى يىلتىزى بىلەن بىللە قاينىتىپ چاي ئورنىدا بېرىلسە سۈيدۈكنى ھەيدۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، كۆك ماشنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. چىغىرتماق يىلتىزىنى كولۇپلىپ، سوقۇپ، دوۋسۇنغا تېڭىپ قويۇلسا سۈيدۈكنى كۈچلۈك ھەيدەيدۇ

(بەزى سۈيدۈك تۈتۈلغانلاردا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى)، جىغان يىلتىزىدىن ئازراقنى پوستىدىن ئاجرىتىپ، قاينىتىپ شېكەر سېلىپ چاي ئورنىدا ئىچسىمۇ سۈيدۈك ھەيدۇرىدۇ، سۇدىكى لەشتىن 9 ～ 12 گرامنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئىچىلسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قۇرۇتقان تەرخەمەك شۆپۈكلىرىدىن بىرنى ياكى بىر - ئىككىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلسىمۇ سۈيدۈكنى ھەيدۇرىدۇ. قان تېپەردىن 15 گرامغا تاۋۇز شاپىقىدىن 30 گرامنى قوشۇپ قاينىتىپ بەرسىمۇ سىيدۇرۇپ ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

يۇقىرىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى سۈلۈق ئىششىقنىڭ ئاساسىي سەۋەبىگە قارىتىلغان چارىلەرگە قوشۇمچە قوللىنىش لازىم. كېسەل كىشىلەرگە ئانار پايدا قىلىدۇ، توخۇ گۆشى شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش مۇمكىن. ئىمكانىيەت يار بەرسە كېسەل كىشىنى بەك ئىسسىق بولمىغان قۇمغا كۆمۈپ تەرلىتىلسە، ئىششىق بوشاپ تېرە چىڭقىلىشى تەدرىجىي يوقىلىدۇ.

2) قورساقتا سۇ چۈشۈش

قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈش ئەرەبچە «ئىستىسقائى زىقى»، لاتىنچە «ئاسسىتىس» (ascitis)، خەنزۇچە «فۇشۇي» (腹水) دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمكى كىتابلاردا قورساقتا سۇ يىغىلىشنى يەنە ئىستىسقائى زىققى ۋە ئىستىسقائى تەبەلى (ناغرىسىمان سۇ يىغىلىش) دەپ ئايرىلىدۇ. ئىستىسقائى زىققىدا قور-

ساققا نوقۇل سۇ يىغىلغان بولىدۇ؛ شۇڭا قورساق خۇددى سۇ تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك بولۇپ بىلىنىدۇ. ئىسسىتىسقائى تەبەلىدە قىسمەن سۇ بولۇپ تولاراق يەل تۇلۇۋالىدۇ، شۇڭا، قورساقنى چېكىپ كۆرۈلسە ناغرا (تەبەل) ئاۋازى كېلىدۇ. ئىسىتىسقائى زىققىدا سۇيۇقلۇق قورساق پەردىسى بىلەن قورساق ئىچكى تېرىسى ئارىلىقىدا ياكى ئۇچەي بىلەن چاۋا ئارىلىقىدا يىغىلىدۇ.

سەۋەبى:

يۇقىرىدىكى ئىككى خىل ئىستىسقانىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئوخشاش. ئۇلار: جىگەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى دافئىسى) ۋە بۆرەكنىڭ تارتىۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى جازىبەسى) ئاجىز بولۇپ، جىگەردىن چىققان سۇيۇقلۇق ۋە قانىنى بۆرەكنىڭ تولۇق تارتىۋالالماسلىقىدىن؛ قورساق ئىچكى ۋەرىد تومۇرى (كۆك تومۇرى)نىڭ بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش (يۇرەك زەئىپلەشكەندە، يۇرەك قېپى تارايغاندا، دەرۋازا كۆك تومۇرىدا قانىنىڭ ئېقىمى سۇسلاشقاندا) قان قېيىپ، قان تەركىبىدىكى سۇ قورساق بوشلۇقىغا سىرغىپ ئۆتىدۇ؛ قان خىلىتىنىڭ تەركىبى ئۆزگىرىپ، سۇيدۇك يولى توسۇلۇپ قالغان چاغلاردا سۇيدۇكلۇككە كېلىدىغان سۇيۇقلۇق ۋە قان تەركىبىدىكى سۇيۇقلۇق قورساق بوشلۇقىغا سىزىپ چىقىپ قالىدۇ ياكى قورساق ئىچكى قىسمىدىكى سۇيۇقلۇق يوللىرى (قان تومۇر، ئاق بەلغەم يوللىرى) تېشىلىپ قېلىشتىن تەدرىجىي ھالدا سۇيۇقلۇق توپلىنىدۇ؛ قورساق پەردىسى سىل تۇپەيلىدىن ۋەرەملەنگەندە ئۇ يەردە تەدرىجىي سۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

قورساققا سۇ يىغىلىش كۆپىنچە يەككە بىر خىل سەۋەبتىنلا بولماي، بىرقانچە سەۋەب بىرلىشىپ كېلىش ئەھۋاللىرى كۆپ-رەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

قورساققا سۇ يىغىلىشنىڭ سەۋەبلىرى ھەر خىل بولغاچقا، ئالامەتلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن: قورساق پەردىسىنىڭ سىللىك ۋەرەمىدە قورساققا سۇ يىغىلسا كېسەل كىشىدە ماغدۇرسىزلىق، قىزىتما، ئىشتىھا تۇتۇلۇشقا ئوخشاش تەپ-دىق ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ؛ يۇرەكتىن بولغان قورساق سۇيى-دە، يۇرەك قوزغىلىش، دەم سىقىش ۋە قان تۆكۈرۈش قاتارلىق يۇرەك كېسىلى ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئىستىسقانىڭ ئۆزىگە خاس ئالامىتى مۇنداق: قورساق سۇ تولدۇرۇلغان تۇلۇم-دەك جىقلىشىپ قالىدۇ، قورساق تېرىسى تارتىشىپ، قورساق تومۇرلىرى كۆكىرىپ كۆرۈپ تۇرىدۇ. يىغىلغان سۇ كۆپ بول-غاندا كۇندىلىك كىرگىت پاسىل يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ، ھەركەت-تى چەكلىمىگە ئۇچراپ، ئۆپكىنى قىسىپ نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. قورساقنىڭ بىر تەرىپىگە ئالىقانىنى قويۇپ تۇرۇپ بىر تەرەپ شاپىلاقلانسا، قولغا دولقۇنلىغان سۇيۇقلۇق بىلىنى-دۇ. قورساقتىكى سۇ تۆۋەنكى كاۋاك كۆك تومۇر ۋە ئۇنىڭ شاخچىلىرىنى بېسىپ قويغانلىقتىن چات ساھەسى، پۇتلارمۇ ئىششىدۇ، بەزى ئاغرىقلارنىڭ يېتىش ھالىتى ئۆزگەرتىلسە قورساقتىكى سۇنىڭ ئورنىمۇ يۆتكىلىدۇ، چېكىپ باققاندا تۇتۇق ئاۋاز ئاڭلىنىدىغان دائىرىمۇ ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

بەدەنده ھارارەت، ئۇسسۇزلۇق بولمىسا، سۇيدۇك ئاق كەل-

سە ئىستىسقانىڭ سوغۇقتىن بولغانلىقىغا؛ قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق بولۇپ، سۈيدۈك سېرىق، قىزىل كەلسە ئىسسىقتىن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

قورساق سۈيىنى ۋە سەۋەبىنى تەكشۈرۈش بەك مۇھىم. چۈنكى سەۋەبلىرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن قورساقتىكى سۇنىڭ رەڭگى ۋە تەركىبىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەردە سۇزۇك ساغۇچ سۈيۇقلۇق بولسا، بەزىلەردە قان زەردابىغا ئوخشاش (قورساقتا سەرتان بولغاندا)، سۇتكە ئوخشاش (قورساق ئىچىدىكى ئاق بەلغەم يوللىرى توسالغاندا) ھەتتا يېرىڭلىق بولۇشمۇ مۇمكىن؛ شۇڭا داۋالاشتا سەۋەبىنى ئېنىقلاپ ئاندىن چارە كۆرۈش زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

شۇنى ئەسته تۇتۇش لازىمكى، قورساق يوغىناپ كۆپۈپ قېلىشىنىڭ ھەممىسى قورساقتا سۇ يىغىلغانلىقتىن بولمايدۇ. قورساق كۆپكەندە، تۇخۇمداننىڭ زور خالتىلىق ئىششىقىدا، ھامىلدارلىقتا، دوڭسۇنغا سۈيدۈك بەك تولۇپ كەتكەندە (بەزى كېسەللىكلەردە دوڭسۇننى سۈيدۈكنى چىقىرىۋېتىش قابىلىيىتى دەخلىگە ئۇچراپ سۈيدۈك يىغىلىپ قالغاندا)، سېمىزلىكتە ۋە قورساق ئىچىدە زور مونەك ئۆسمىلەر بولغاندا، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەممىسى بىراقلا تۆۋەنگە چۈشكەندە قورساق يوغىناپ كېتىدۇ؛ بۇلارنى پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: سىل تۆپەيلىدىن قورساق پەردىسى (بارىتۇن) يالىلۇغلىنىپ سۇ يىغىلغان بولسا، سىلغا قارشى داۋا قىلىش كېرەك. يۇرەك زەئىپلەشكەن بولسا يۇرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. ئاندىن كېيىن قورساق سۈيىگە قارىتا داۋالاش چارىلىرىنى كۆرۈش تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ. كېسەل كىشىگە تۇز ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش، سۇ ئىستېمالىنى مەلۇم دەرىجىدە ئازايتىش لازىم، دورىلار بىلەن سۇنى ئازايتىش مۇمكىن بولمىغاندا، قورساقتا نەشتەر ئۇرۇپ بەلگىلىك مىقداردا سۇ ئېلىۋېتىش لازىم. لېكىن بىر قېتىمدا نۇرغۇن مىقداردا سۇ ئېلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى قورساقتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئۆزلىشىپ قالغان سۇ بىراقلا چىقىپ كەتسە، ئىچكى ئەزا بوشاپ، روھ ئازىيىپ يۇرەك ئاجىزلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىستىسقانىڭ ئاساسلىق سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەرگە ئالاقىدار ۋەرىد تومۇرلاردىكى سۇددە (توسۇلۇش)، قان قېيىشلاردىن ئىبارەت بولغانلىقى ئۈچۈن، جىگەر مىزاجىنى ئېتىدالغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىش مۇھىم. ئىخراج ئۈچۈن ھېلىلە قاتناتمىسى، تەمرى ھىندى ۋە شاھتەررە بېرىش كېرەك (قىزىتمىسى بولسا)؛ قىزىتمىسى بولمىسا تەڭشەش ئۈچۈن بۇزۇرى سىركەنجۈبىل، دىنار شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ. شەربىتى بوزۇرىنىڭ ئىسسىق سوغۇق دېگەن ئىككى خىل تۈرى بار، ئۇلارنى ئايرىم ـ ئايرىم كۆرسىتىمىز (دىنار شەربىتى 43 ـ نۇسخا).

ئىسسىق بوزۇرى شەربىتى (شەربىتى بوزۇرى ھار): ئارپىبەدىيان 96 گرامدىن، ئەنسۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، مەزكۇر دورىلارنى چالاپ سوقۇپ، بىر چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتسى قايىنىتىلىدۇ. يېرىم قالغاندا

سۈزۈپ، 210 گرام قەنت سېلىپ، قىيام قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سوغۇق بوزۇرى شەربىتى (شەربىتى بوزۇرى بارىد): كاسىنە ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى 15 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 30 گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ 1200 گرام قاينىتىپ، 30 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

تۆۋەنكى شەربىتى ئۈسۈلنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 90 گرام، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى 9 گرامدىن، ئەنجۈر 20 دانە، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە 24 گرامدىن، ئىزخىر، سۈمبۈل، دارچىن، ئاسارۇن 30 گرامدىن. بۇلارنى 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 3000 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، دورىغا 60 گرام قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قىزىتما بولسا ئاددىي سىركەنجۈبىل كاسىنە سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئىسسىقتىن بولغان قورساقتا سۇ يىغىلىشقا سەرىق ھېلىلە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇنى تالقان، مۇرابا ۋە قاينىتما ھاللىرىدا ئىشلىتىش مۇمكىن. ئاددىي سىركەنجۈبىلنى كاسىنە سۈيى، تەرخەمەك، قوغۇن، سېمىزئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىلىرى بىلەن بىللە بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە ئۇرۇقى ئاجرىتىلغان زىرىق 45 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك مېغىزى 9 گرامدىن، قىزىلگۈل 15 گرام،

سۈمبۈل، رەۋەن 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ 0.5 گرام توقماق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە بىر داندىن 3 قېتىم ئىچىش كېرەك.

ئەگەر ئىستىسقا سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئۇرۇقى ئاجرىتىلغان زىرىقتىن 15 گرام، رەۋەن، سۈمبۈل، رۇم بەدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن، زىراۋەندىدە 4.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ئارپىبەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، 0.5 گرام توقماق ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 داندىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئىستىسقا بىلەن بىللە بەدەندە ھارارەت بولسا، بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى بېرىش؛ سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن قۇرسى مازەرىيۇن بېرىش كېرەك.

قۇرسى مازەرىيۇننىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: مازەرىيۇندىن 30 گرامنى 3 كۈن سىركىگە چىلاپ، سۈزۈك سۇدا 3 قېتىم پاكىز يۇيۇپ ئاندىن قۇرۇتۇپ، سېرىق ھېلىلە پوستى بىلەن ئارپا ئۇنىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، 0.5 گرام ئېغىرلىقىدا توقماق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە 1 ~ 2 تال ئىستېمال قىلىش لازىم.

كېسەللىك سوغۇقتىن بولسا، سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن سوغۇق تەبىئەتلىك سىركەنجۈبىل بوزۇرى بېرىلسىمۇ بولىدۇ ياكى ئاسارۇن، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۈمبۈل، ئېگىر، پىننە ئۇرۇقى ۋە مارجان شوخلىلەردىن بىر

قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تامىقىغا قوش گۆشلىرى (توخۇ، قىرغاۋۇل، كەكلىك گۆشلىرى) دىن بىرىنى قورۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. بىماردا قىزىتما بولمىسا مەزكۇر گۆشكە زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر بىماردا قىزىتما بار، ئەمما يۆتەل يوق بولسا مەزكۇر گۆشكە زىرىق سۇيى، سىركە، قېتىقتىن بىرىنى قوشۇپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. بىر مەزگىل رۇم بەدىيان، ئارپە-بەدىيان، دەملەنگەن چاي بىلەن بۇغداي نېنى ئىستېمال قىلىش ھەم ئوزۇق، ھەم داۋا سۈپىتىدە تۆگە سۈتى ناھايىتى ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. ئۇ سۈيدۈكنى راۋان قىلىپلا قالماي، بەلكى بەدەنگە ئوزۇق بولۇشى مۇمكىن؛ تۆگە سۈتى سەل قىزىپ ھور چىققاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆگە سۈتىنى كۈندە بەدەن قوبۇل قىلالايدىغان مىقدارىغا يەتكۈزۈپ بېرىش كېرەك؛ جىگەر قېتىپ قورساقتا سۇ چۈشكەندە ئېشەك سۈتى بېرىش تېخىمۇ پايدىلىق. جىگەرنى ياشلاندۇرۇپ يۇمشىتىش، قورساق سۈينى ئازايتىش ئۈنۈمى تۆگە سۈتىگە قارىغاندا تېخىمۇ كۈچلۈك، ئۇنى «سەل كېسىلى» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلدا قىزىتىپ، دەسلەپتە 15 گرامدىن باشلاپ، پەيدىنپەي ئاشۇرۇپ، كۈندە يېرىم شىشە دەرىجىسىگە يەتكۈزۈش لازىم. لېكىن كېسەل كىشىدە يۇز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەرگە داۋاملىق دىققەت قىلىش، مىقدارىنى بىراقلا كۆپەيتمەي تەدرىجىي ئاشۇرۇش شەرت.

سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، قورساقتىكى سۇنى ئازايتىش مەقسىتىدە تۆگە سۈيدۈكى، ئۆشكە سۈيدۈكى ئىچكۈزۈشنىڭ ئۈنۈ-

مى بار.

كېسەل كىشىنىڭ ئىچىشىگە بەدىيان ئەرقى، كاسنە ئەرقى بېرىش مۇۋاپىق، لېكىن ئۇنىمۇ بەك كۆپ بەرگىلى بولمايدۇ. كېسەل كىشىگە كۈنىگە بېرىلىدىغان سۇنىڭ مىقدارى كۈندىلىك تامىقىنىڭ ئوچتىن بىر قىسمىغا تەڭ بولسا كۇپايە. مېۋىلەردىن ئانارنى قانچە كۆپ يېسە مۇمكىن. ئاشلىقتىن گۈرۈچ ئىستېمال قىلغان ياخشى. ئومۇمەن سۇلۇق ئىشىق (ئىستىسقائى لەھمى)، قورساقتا سۇ يىغىلىشلاردا تۆۋەندىكى ھەببى رەۋەننىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

رەۋەن 9 گرام، غارىقۇن، 18 گرام، تۈربۈت 36 گرام، زىراۋەندە 6 گرام، مۇقەل 9 گرام، ئەنسۇن 3 گرام، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، بەدىيان سۈيىدە خېمىر قىلىپ كۈمەلاچ ياسىلىدۇ؛ كۈندە 6 گرامدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

قىزىتمىسى بولغاندا ھېلىلە قاينىتمىسى، قايتا چىلانغان قىزىلگۈل شەربىتى (شەربىتى گۈلى مۇكەررەر) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ ياسىلىشى مۇنداق:

ھۆل قىزىلگۈل ياپرىقى 150 گرام، پاكىز سۇ 5 ھەسسە؛ چىلاپ يۇمشاق ئوتتا قاينىتىلىدۇ. گۈلنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، تىرپىنى تاشلاپ، يەنە شۇ سۇغا قىزىلگۈل سېلىپ يۇقىرىقىدەك قاينىتىلىدۇ. ئىككىنچى نۆۋەت سۈزۈپ تىرپىنى تاشلىۋېتىپ، يەنە گۈل قانىتى سېلىپ قايتا قاينىتىپ سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ. شېكەر ئورنىغا تەرەنجىبىن (يانتاق شېكىرى) سالسىمۇ بولىدۇ. ئىستىسقادا كېسەللىكىنىڭ سەۋەب-

گە، مىزاجىغا قاراپ ئىسسىق كەلكىلانەج (كەلكىلانەج ھار) ۋە سوغۇق كەلكىلانەج (كەلكىلانەج بارىد) بېرىشىمۇ مۇمكىن.

ئۇلارنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئىسسىق كەلكىلانەج: رەۋەن، غاپەس ئوسارىسى (ئېزىپ تىندۇرۇلغان سۇيى) ئەنسۇن، سۇمبۇل تىپ 6 گرامدىن، ئىرسا 9 گرام، ئىشلەنگەن مازەرىيۇن (مازەرىيۇن مۇددەببەر)، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە، سەكبىنەج 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە. سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 9 ~ 12 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سوغۇق كەلكىلانەج: قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، تۇز تەرخەمەك مېغىزى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا شىرنىسى 6 گرامدىن، ئەپسەنتىن ئوسارىسى 9 گرام، ئىشلەنگەن مازەرىيۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرامدىن، پاكىزلانغان تەرەنجىبىن، فۇنۇس، قەنت 15 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 6 ~ 9 گرامغا قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى دورىنى تەييارلاپ سۇلۇق ئىششقتا پۈتۈن ئەزالىغا، قورساق سۇيىدە قورساق ئوستىگە، ئىستىسقائى تەبەلىدە قورساق ئەتراپىغا سۇركەپ قويۇلسا تېرە ئاستى، قورساقتىكى سۇنى تارتىشتا مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە. تەركىبى مۇنداق:

شۇمشا ئۇنى، كۆك كەپتەر مايىقى، دېۋىرقاي يېلىمى، كونا قوي يېغى باراۋەر مىقداردا. سوقۇپ تاسقىلىدىغانلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئېرىتىلگەن ياقفا ئارىلاشتۇرۇپ يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن جايلارغا چېپىلىدۇ؛ بۇ خىل زىماتلارنىڭ نۇسخىلىرى كۆپ.

ئىستىسقادا ھېچقانداق دورا پايدا بەرمىسە ئاشقازان ئاغزىغا جىگەر ئوستى، تال ئوستى، ئاشقازان ئاستى، كىندىك ئوستىدىن ئىبارەت 5 ئورۇنغا داغ سېلىش لازىم. كېسەل كىشى كۆچلۈك بولسا ھەممە داغ بىر ۋاقىتتىلا سېلىنىدۇ؛ زەئىپ بولسا ئەھۋالغا قاراپ بۆلۈپ - بۆلۈپ داغ سېلىش كېرەك.

ئىستىسقا تالىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، بەدەندىن سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش تەدبىرلىرىنى كۆرۈپ (سەۋدانىڭ سۇرگىسىنى بېرىپ) ئاندىن تالىنى قۇۋۋەتلەش ئۇچۇن دورا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىستىسقا كۆپ قان يوقاتقانلىقتىن ۋۇجۇدقا كەلگەن بوساغا، شەربىتى مەيبەھى، ئۇزۇم شەربىتى بېرىش، تۇخۇم سېرىقىنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش، قوي گۆشى، كەكلىك گۆشىگە قاراپ بۇيرۇش لازىم.

ئىستىسقا ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە ئالاقىدار بولسا، ھەمىشە قىزىتما، يۆتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ، كېسەلنىڭ پۈتى ئىششىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە زۇپا شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىش لازىم (27 - 31 - نۇسخا).

3) قورساققا يەل يىغىلىپ قىلىش

بۇ قورساققا قويۇق يەل ۋە ئاز مىقداردا سۇيۇقلۇق يىغىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كېسەللىك جىگەر مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇقلۇقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك

ئاشقازاندا سۇيۇقلۇق بەك زىيادە بولۇپ ھەزمىگە دەخلى يەتكەندە، ياخشى ھەزىم بولمىغان غىزا جىگەرگە كېلىپ، ئىسسىقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى ياكى ئەكسىچە سوغۇقلۇقنىڭ ئۇستۈنلۈكـ نى ئىگىلىشى تۈپەيلىدىن جىگەرمۇ ياخشى ھەزىم قىلالماي، مەزكۇر غىزا ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىدۇ ـ دە، قورساققا يەل تولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىدە قورساق پۈلىگەن تۈلۈمدەك كۆپۈپ يوغىنايدۇ، قورساقنى چەكسە ناغرىدەك ئاۋاز چىقىدۇ؛ كىندىك سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، قورساق تېرىسى تارتىشىدۇ.

داۋالاشتا تاماقنى چەكلەش زۆرۈر. ساق ۋاقتىدىكىگە قارـ غاندا يېرىم ـ ئۇچتىن بىر ھەسسە تاماق بىلەن قانائەت قىلدۇـ رۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇققا شوخلا ئەرقى، بەدىيان ئەرقى ئاز ـ ئازدىن بېرىلىدۇ. سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سۇ قۇيۇپ شىرسىنى چىقىرىپ، بوزۇرى شەربىتى بىلەن بىللە بېرىش لازىم. گۈلقەنتنى جىقراق بېرىش پايدىلىق.

ئەگەر سوغۇقلۇق زىيادە بولسا، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ بېرىش، سىركەنجـ ۋىل بوزۇرى بېرىش لازىم. ئىچىنى يۇمشىتىپ سۇرۇش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلسە بولىدۇ. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى تەرـ كىبنى تولۇقلاپ تەييارلاپ بېرىش لازىم: سۇزاپ، قۇرۇق پىنـ نە، تاغ پىننىسى، زىرە (سىركىگە چىلانغان) 30 گرامدىن، جۇۋىنە، قارىمۇچ، سىيادان، ئېگىر 15 گرامدىن، قۇندۇز قەرى، سەكبىنەج، جاۋاشىر 6 گرامدىن يۇقىرىدىكىلەردىن سوـ قۇش لازىملىرىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 2 ھەسسە ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. جۇۋىنە، بەدىيان 120 گرامدىن پىننە، دارچىن، رۇم بەدىيان 60 گرامدىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە 60 گرامدىن، ئېگىر 35 گرام، ئۇزۇم سۇيى 600 گرام، قەنت 600 گرام، قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە سۇيى قالغاندا سۈزۈپ، ئۇزۇم سۇيىنى قۇيۇپ، قەنتنى سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. سوۋۇغاندا 15 گرام مەستىكىنى يۇمشاق سوـ قۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 15 گرام قىيامغا 60 گرام جۇۋىنە ئەرقى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە سىركىگە چىلانـ غان مۇدەببەر زىرىدىن 30 گرام، زەنجىۋىل، سۇزاپ 120 گرامدىن، قارىمۇچ 90 گرام، مەستىكى 30 گرام، سىركىگە چىلانغان جۇۋىنە 60 گرام، رۇم بەدىيان، پىننە 30 گرامدىن، ئاق توغرىغۇ 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن تۆگە مايىقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ھۆللەپ قورساققا سىرتتىن چېپىلىدۇ ياكى ئىستىسقائى زىققىدا كۆرسىتىلگەن ماي دورىنى چاپسىمۇ بولىدۇ. قۇندۇز قەھرى، زىرە، خولىنجان، دارچىنلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېـ لىپ يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا شېكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

يەل يوقىتىش ئۈچۈن سەكبىنەج كۈمۈلىسى (ھەببى سەكـ بىنەج) بېرىش لازىم. تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى، سەكبىنەج،

ئۇشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، ئادراسمان ئۇرۇقى، سېرىق هېلىله پوستى، ئاچچىق تاۋۇز تېرىسى، ئەنزىرۇت 15 گرامدىن، هەمىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، بەدىيان سۈيىده يۇغۇرۇپ، پۈرچاقتەك كۈمىلاچ ياساپ، هەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېيىش لازىم.

تۆمۈرنىڭ تاپ سۈيىنى سۈزۈپ ئىچسە ياكى يېڭى سۈغا قىزدۇرۇلغان پولات - تۆمۈرنى سېلىپ بىرقانچە قېتىم سۈغىرىپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ مەلۇم دەرىجىده قورساقتىكى يەلنى يوقىتىدۇ؛ ياغاچ ئوتۇن چوغىنى چىندىكى سۇدا ئۆچۈرۈپ شۇ سۇنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىده هەرگىز قورساققا نەشتەر ئۇرۇپ سۇ ئېلىشقا بولمايدۇ.

3. يەرقان

يەرقان ئادەتته سېرىق كېسەل دەپ ئاتالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قەدىمكى تېببىي ئەسەرلەردە جىگەر ۋە ئۆتكە مۇناسىۋەتلىك هالدا يۈز بېرىدىغان سېرىق كېسەلنى «سېرىق يەرقان»، تالغا مۇناسىۋەتلىك هالدا يۈز بېرىدىغىنى «قارا يەرقان» دەپ ئايرىلىدۇ، بىز پەقەت سېرىق يەرقانىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

سېرىق كېسىلى لاتىنچە «ئىكتېرۇس» (icterus)، خەنزۇچە «خۇاڭدەن» (黄胆) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

سېرىق كېسەلنىڭ سەۋەبى ناهايىتى كۆپ، قىسقىچە يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ: ① قىزىتمىلىق

كېسەللىكلەرنىڭ بوھران مەزگىلىده؛ ② جىگەردە ئىسسىق مىزاجنىڭ يامانلىشىشى؛ ③ ئىسسىق مىزاجنىڭ ئۆتكە پەيدا بولۇشى؛ ④ ئۆت خالتىسى، ئۆت يوللىرى ئىششىپ قېلىش؛ ⑤ تېرە تۆشۈك (مەسام) لىرى ئېتىلىپ قېلىش؛ ⑥ قان سەپراغا ئۆرۈلۈش؛ ⑦ جىگەر ۋەرەملىنىش؛ ⑧ جىگەر ئۆت يوللىرى توسۇلۇش؛ ⑨ زەھەرلىك هاشاراتلار چېقىش، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش؛ ⑩ ئۆت ئاجىزلىشىش، ئۆت بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدىكى يول توسۇلۇش، سەپرا جىگەردىن ئۆتكە بارالماسلىق؛ ئۆتنىڭ ئۇچەيگە چۈشۈش ئاغزى توسۇلۇش ۋە باشقىلار.

ئالامىتى:

هەر خىل سەۋەبتىن بولغان سېرىق كېسەلنىڭ ئۆزىگە خاس قوشۇمچە ئالامەتلىرى بولسىمۇ، لېكىن سېرىق يەرقان كېسىلىنىڭ دائىم ئۇچرايدىغان ئالامىتى كۆزنىڭ ئېقى، شىلىمشىق پەردىلەر، تېرە سارغىيىش، سۈيدۈك قىزىل چايەك كېلىش، چوڭ تەرەت رەڭسىز ئاق كېلىش، تېرە قىچىشىش، ئاسان قانايدىغان بولۇپ قېلىشلاردىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭ سىرتىدا سەۋەبىگە قاراپ قىزىتما، ماغدۇرسىزلىق، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قۇسۇش، قارا تەرەت قىلىش، جىگەر، تال زورىيىش، قورساققا سۇ چۈشۈش، قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

تېرىنىڭ سارغىيىپ كېتىشى يەرقان كېسىلىدىلا بولىدىغان ئالامەت ئەمەس، بەزى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن تېرىده ۋاقتىلىق سارغىيىش يۈز بېرىدۇ. ئەمما كۆزنىڭ ئېقى سارغايمايدۇ. شۇنىڭدەك، بەزىلەرنىڭ كۆز مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ ئاستىغا ياغ ئولتۇرغاندا كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ قالىدۇ؛ بۇ

ئەھۋالنىمۇ سېرىق كېسەل دەپ ھېسابلىغىلى بولمايدۇ. شۇڭا بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىقنى كۈن نۇرىدا تەكشۈرۈش، چىراغ نۇرىدا تەكشۈرگەندە خاتا ھۆكۈم قىلىپ قويۇش مۇمكىن.

سېرىقلىق ئەگەر دەسلەپتە شىلىمشىق پەردىلەردە، ئاندىن كۆز ئېقىدا ئەگەر روشەن بىلىنىدۇ. ئاندىن تېرە سارغىيىدۇ. سۈيدۈكنىڭ سارغىيىشىمۇ دەسلەپتىلا يۈز بېرىدۇ. سېرىقلىق ئېغىر بولغاندا سۈت، خەپرۈك ھەتتا تەرمۇ سېرىق چىقىدۇ. شۇنىڭدەك تېرە سېرىقلىقتىن ئۆتۈپ قارا يېشىل تۈس ئېلىشىمۇ مۇمكىن (تولۇق توسۇلۇشتىن بولغان سېرىق كېسىلدە).

تۆۋەندە ھەرقايسى سەۋەبتىن بولغان يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ھەققىدە توختىلىمىز.

1) قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئەۋج ئالغان بوھران كۈنلىرىنىڭ ئالدى - كەينىدە سېرىقلىق چۈشۈش

سەۋەبى ۋە ئالامىتى:

كېسەللىك ماددىسى پىشىپ، تەبىئەت (بەدەن) كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغاندا، بوھراننىڭ ياخشى كۈنىدە كېسەللىك ماددىسىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ ياكى ئاغرىقنىڭ تەبىئىتى سۇس، كېسەللىك ماددىسى تولا بولغاندا، ماددا تەبىئەتكە غالىب كېلىپ قالسا، بوھراننىڭ يامان كۈنىدە ۋۇجۇدنىڭ سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. مۇشۇ ئىككى ئەھۋالدىن ئوخشاشلا يەرقان بارلىققا كېلىدۇ. بۇنداق يەرقان باشلىنىشتىن بۇرۇن

كېزىككە ئوخشاش قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلە ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ، كۆكۈل ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئىچى قاتىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا كۆز، تېرىدە سېرىقلىق ھاسىل بولىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، سېرىقلىق بوھراننىڭ 7 - كۈنىدىن بۇرۇن يۈز بەرسە ئانچە ياخشى ئەمەس. لېكىن شۇنداقتىمۇ ئىچى يۇمشاق بولسا ئانچە خەتەرلىك ھېسابلانمايدۇ.

بۇ خىل يەرقاندا بەدەننىڭ كۆچىنى ئاشۇرۇپ مادىنى سۇرۇپ چىقىرىشقا يارىدەم بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قايناق سۇنى كۆپ ئىچكۈزۈش، سىركەنجۈبىل كاسىنە سۇيى بىلەن بىللە بېرىش، كېسەل كىشىنى ھامامدا ياكى باشقا چارىلەر بىلەن تەرلىتىش لازىم. بوھران ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن سېرىقلىق تەدرىجىي زايىل بولىدۇ.

2) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن چۈشكەن سېرىقلىق

سەۋەبى ۋە ئالامىتى:

جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، تاماق ماددىلىرىنىڭ ئاخىرقى ھەزىم قىلىنىشى، پارچىلىنىشى دەخلىگە ئۇچراپ، غەيرىي تەبىئىي ئوزۇقلۇق سەپرا ئۆرۈلىدۇ ۋە مەزكۇر سەپرا قان بىلەن بىللە پۈتۈن ئەزاغا تارقاپ سېرىقلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداقتا سېرىقلىقنىڭ دەسلىپىدە سارغۇچ سەپرا قۇسىدۇ. تەشنالىق ئېغىز بولىدۇ. ئېغىز ئاچچىق بىلىنىدۇ.

كۆز، يۈز سارغىيىدۇ، ئىشتىها تۈتۈلىدۇ؛ چوڭ تەرەت، سۈيـ
دۈك ھەتتا سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكلىرىمۇ سېرىق رەڭلىك بولىدۇ،
كېسەل كىشىنىڭ بەدەن ھارارىتى ئۆرلەپ كېتىدۇ.

شۇنى ئەسته تۇتۇش لازىمكى، ئىسسىقلىق تاماقلارنى ئۇزاق-
قىچە يېيىش تۈپەيلىدىن، جىگەر مىزاجى ئىسسىقلىق تۈپەيلىدىن
بۈزۈلسا سېرىقلىق كېچىكىپ زاھىر بولىدۇ. ئەمما زەھىرى بار
ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولسا سېرىقلىق
تېزلىكته ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى:

جىگەرنى سوۋۇتۇش ئىلاجى قىلىنىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئاچـ
چىق ئانار، تاتلىق ئانار سۈلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىش ياكى
ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار شەربەتلىرىگە كاسىنه سۈيى، قاپاق
سۈيى، تاۋۇز سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، سىركەنجۈبىل ئارىلاشـ
تۇرۇپ، كاسىنه ئۈرۈقى سالغان جۇلاپ، كاشكاپلارنى ئارىلاشـ
تۇرۇپ بېرىش لازىم. بوزۇرى سىركەنجۈبلىنى بەرسىمۇ بولـ
دۇ. شاھتەررە قوشۇلغان تۆۋەندىكى ھېلىلە قاينىتمىسىنى بەر-
سىمۇ بولىدۇ: سېرىق ھېلىلە 45 گرام، شاھتەررە 30 گرام،
نېلۈپەر 9 گرام، بىنەپشە 9 گرام، ئەينۇلا 60 گرام، تەرەنجـ
بىن 90 گرام، كاسىنه ئۈرۈقى 9 گرام، يۇقىرىدىكى دورىلار-
نى چالا سوقۇپ، 2 چىنه سۇا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈـ
زۈپ، ھەر كۈنىتاشتىدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئارپا يارمىسىغا شېكەر سېلىپ سوۋۇتۇپ بېرىش لازىم.
يارمىنى ئاۋۋال ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، پىشۇرۇپ شېكەر سېـ
لىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا

تۆۋەندىكى مائۇلجەبىن بەرسه بولىدۇ: ئۆچكه سۈتىدىن 1050 گرام ئېلىپ، 35 گرام زاراڭزا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ سۈتكه سېلىپ قوچۇلىدۇ ئاندىن كېيىن بىر سائەتچه جىم قويۇپ سۈزۈلىدۇ. سۈتنى ئاستا ئوتتا پىشۇرۇپ پىشلاقلىرىنى ئايرىۋېـ تىپ، كۆك سۈتكه شېكەر سېلىپ 3 كۈنگىچه ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىلاجلار مەنپەئەت قىلمىسا كاپۇر توقىچىقى (قۇرسى كاپۇر). ئەمىربارس توقىچىقى بېرىلسه بولىدۇ. (61 ـ نۇسخا).

قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، كاپۇرلارنى گۈـ لابتا سۈزۈپ جىگەر ئۈستىگه چېپىش؛ سېمىزئوت، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، قىزىلگۈل، سەندەللەرنى گۈلابتا سۈزۈپ ئېزىپ، ئازراق سىركه قوشۇپ جىگەر ئۈستىگه چېپىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تامىقىغا شېكەردىن ئازراقنى ھۆل يۇمغاقسوت كۆكى بىلەن بىللە سوقۇپ بەرگەن ياخشى؛ ئوغلاق گۆشىنى غورا، گۈلخەيـ رى، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى بىلەن بىللە قاينىتىپ، سىركه قوشۇپ، نان بىلەن بېرىش لازىم.

3) ئۆتنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىقتىن بۈزۈلۈشتىن چۈشكەن سېرىقلىق

ئالامىتى:

سۈيدۈك ئاق كېلىۋېتىپ تاسادىپىي سېرىقلا ئايلىنىدۇ. ئۇزاق ئۆتمەي قارا ۋە قويۇق كېلىشكه باشلايدۇ. جىگەر مىزاجى

بۇزۇلغانلىقىنىڭ ياكى توسۇلۇش يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ؛ ئىشتىهاسى تۆتۈلمايدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇش تەدبىرلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: كاسنە شىرنىسى بىلەن سىركەنجۇبلىنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

4) ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت نەيچىلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن سېرىقلىق چۈشۈش

ئۆت خالتىسى ۋە جىگەر ئىچىدىكى ئۆت نەيچىلىرى ئوفۇنەتىلىنىپ ئىششىغاندا ئۆتنىڭ جىگەردىن ئۆت خالتىسىغا كېلىپ توپلىنىشى، قويۇقلىشىشى دەخلىگە ئۇچراپ، سەپرا بەدەنگە تارقاپ، كۆز تېرىلىرى سارغىيىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمىي بەدەندە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، كېسەل كىشى قۇسىدۇ، تىل قۇرۇق ۋە يىرىك بولىدۇ. پات - پات قۇرۇق هۆ تۈتۈپ بىئارام قىلىنىدۇ، جىگەر ئەتراپىدا گاهىدا سەل ئېغرىلىق هېس قىلىنىدۇ.

داۋاسى:

بەدەننى خىلىتلاردىن تازىلاش ئۈچۈن سېرىق هېلىلە، شاھتەررە، ئەپسەنتىن، تەمرى هىندى، قارىئۆرۈكلەر بېرىلىدۇ (قالغان تەدبىرلەر جىگەر ئىششىقى ۋە جىگەر تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان سېرىقلىق كېسەللىكىگە ئوخشاش — تۆۋەنگە قارالسۇن).

5) بەدەننىڭ تېرە تۆشۈك (مەسام)لىرى توسۇلۇشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

هاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ئۇزاق سەپەر قىلىش، سوغۇق تۇيىلىدىن ئۇزاققىچە يۇيۇنماي بەدەن كىرلىشىپ كېتىش، چاڭلىق جايلاردا ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندىكى تەر تۆشۈكلىرى توسۇلۇپ قالغاندىمۇ تېرىدە سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ، لېكىن كۆپ هاللاردا بۇ خىل سېرىقلىق كۆز ئېقىنى قاپلىمايدۇ. بۇ خىل سېرىقلىقنىڭ داۋاسى ئاساسەن تازىلىق قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مۇنچىدا تەرلىنىپ يۇيۇنۇش لازىم. قىزىلگۈل، بىنەپشە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك (قۇشقاچ تىرنىقى ئۆسۈملۈكى) قاينىتىلغان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش، بەدەننى كېپەك، نوقۇت قاينىتقان سۇدا يۇيۇش كېرەك. بۇ ئىش تەكرا - تەكرار قىلىنسا تېرە سىلىقلىشىپ تازىلىنىدۇ. مەسىلار ئېچىلىپ سېرىقلىق تەدرىجي يوقىلىدۇ.

6) پۈتۈن بەدەن قېنىغا سەپرا ئارىلىشىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

پۈتۈن بەدەن تومۇرلىرى قىزىپ كېتىش تۈپەيلىدىن (هاۋانىڭ ئىسسىقلىقى ياكى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن) بەدەندىكى قاندا ئۆزگىرىش بولۇپ قان بۇزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. نەتىجىدە قان تەركىبىدىكى ئۆزگىرىش بەدەننى سېرىقلاشتۇرىدۇ.

ىدۇ. كېسەل كىشى قۇسقاندا سەپرا ئارىلاش قۇسىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، ئىشتىهاسى كېمىيىدۇ، مەيدىدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق ياماق تەپ (بەزگەك)، بەزى زەھەرلىك ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى:

سىركەنجۈبىل، لىمون شەربىتى بېرىش، قانىنى تۈزەشنىڭ ئىلاجلىرىنى قىلىش، ياماق تەپنى داۋالاش، زەھەرلىك ماددىلارغا قارشى تەرياقلارنى قوللىنىش كېرەك. يېيىشكە ئالما، ئانار، تاۋۇزلار كۆپلەپ بېرىلىشى، گۈرۈچ ۋە كۆك ماش سېلىپ تەييارلانغان شوۋنگۈرۈچكە ئاچچىق ئانار سۈيى، زىرىك سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

7) جىگەر يالۇغى، جىگەر ۋە ئۆت يوللىرى توسۇلۇشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

جىگەر يالۇغلىنىپ ئىششىغاندا، جىگەرنىڭ ئىچىدىن ئۆت خالتىسىغا سەپرا كېلىدىغان ۋە ئۆت خالتىسىدىن ئون ئىككى بارماق ئۆچەيگە ئۆت سۈيۇقلۇقى قۇيۇلىدىغان ئۆت نەيچىلىرى ۋەرەملىنىش، ئۆسمە، سۆگەل پەيدا بولۇش، ھاشاراتلار كىرىۋېلىش، تاش تۈرۈپ قېلىش، باشقا ئەزالاردىكى ئۆسمىلەر بېسىپ قويۇش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن توسۇلۇپ قالغاندا ئومۇمىي بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈپ يەرقان كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ.

(1) جىگەر يالۇغلىنىپ ئىششىنىڭ سەۋەب، ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

جىگەر يالۇغلىنىپ ئىششىغاندا جىگەر زىيان يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. جىگەر ۋەرەملىنىڭ بەزىلىرىدە سەۋەبچى بولغان خىلىتقا قاراپ سېرىقلىق چۈشىدۇ، بەزى خىلىتلاردىن بولغان جىگەر يالۇغلىنىپ ئىششىتا سېرىقلىق چۈشمەيدۇ.

① قاندىن بولغان جىگەر ۋەرەمىدە بەدەندە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق، ئاغرىش، كۆيگەندەك سېزىملار يۈز بېرىدۇ، جىگەر يوغىناپ قوۋۇرغا ئاستىغا قەدەر چۈشىدۇ، ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستۈن تالاسىدا بولسا ئېغرىلىق زىيادىرەك بولىدۇ. سۈيدۈك سۈيۇق، ئاز كېلىدۇ، يۆتەل، نەپەس قىستاش قاتارلىق ھادىسىلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئىششىق يېڭى چىققان ئاي (ھىلال) شەكلىدە كۆرۈنىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەن تالاسىدا بولسا سۈيدۈك سۈيۇق، كۆپ كېلىدۇ. كېسەل كىشى قۇسىدۇ، بەھوش بولۇپمۇ قالىدۇ، پۈت ـ قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. مەيلى ئىششىق جىگەرنىڭ قايسى قىسمىدا بولسۇن سەپرا ۋە قاندىن بولغان جىگەر ئىششىقىدا سېرىقلىق چۈشىدۇ.

داۋاسى:

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئىششىقىدا باسلىق تومۇرى ياكى ئەكھەل تومۇرىدىن قايتا ـ قايتا قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. ئاندىن كېيىن كاسنە، شوخلا، ئاچچىق ـ تاتلىق ئانار سۇلىرىنى قەنتلىك سىركەنجۈبىل بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىش-

شىق جىگەرنىڭ يۇقىرىقى تالاسسىدا بولسا سۇيدۇكنى راۋان قىلىشقا، چوڭ تەرەتنى ئوتتۇراھال تۇتۇشقا تىرىشىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل ئۇرۇقلارنىڭ لوئابلىرى (شىرنىلىرى)، ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى تالاسسىدا بولسا، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرمەستىن، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا ھەرىكەت قىلىنىدۇ. ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىنى، كۆكتات شورپىلىرىنى بەرسە ئىچ يۇمشايدۇ؛ ئەگەر ئىچىنى كۆچلۈكرەك يۇمشىتىشقا توغرا كەلسە پونۇسنى چىلاپ ئۈنىگە كاسىنە سۇيى، شوخلا سۇيى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

جىگەردىكى ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سىرتتىن بەزى دورىلارنى چېپىشنىڭ ئۇنۇمى بار. تۆۋەندىكىچە ئىشلەش لازىم.

كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە چاپىدىغان دورىلار ئىششىقنى قايتۇرۇش كۈچىگە ئىگە بولۇشى لازىم. ئارپا ئۇنى، سەندەل، كاسىنە سۇيى، شىركە، يۇمغاقسوت سۇيى، قاپاق سۇلىرى شۇ قاتارغا كىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپ كاسىنە، يۇمغاقسوت، خام قاپاق سۇلىرىنى چىقىرىپ جىگەر ساھەسىگە چېپىش لازىم. 3 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا بولىدۇ. ئىكلىلمىلىك، زىغىر، ئەنجۈر، شۇمشا، گۈلبىنەپشە قاتارلىق دورىلار تارقاتقۇچى دورىلارغا مەنسۇپ. كېسەلنىڭ تامىقىغا كۆك ماش ۋە گۈرۈچنى ئوبدان قاينىتىپ، پالەك سېلىپ بەك پىشۇرۇپ بېرىش لازىم؛ خام بولسا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

② سەپرا ماددىسىدىن بولغان جىگەر يالليۇغى (ئىششىقى)

دا كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، تىلى سارغىيىدۇ، سۇيدۇكى، چوڭ تەرىتى سېرىق كېلىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، كۆپۈكلۈك قەيلىدۇ، تولا ئۇسسايدۇ، جىگەر ساھەسى كۆيۈپ ئېچىشىدۇ، تىلغا ئۇششاق دانچىلار چىقىدۇ، بارا - بارا تىل قارا گەز باغلايدۇ. بۇ خىل جىگەر ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈن توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئىششىقنى قايتۇرۇش ئىلاجىسى قىلىنىدۇ.

مەسىلەن: كاسىنە ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئاچچىق سىركەنجۇبىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. نېلۇپەر ئىچىملىكى، ئەينۇلا قاينىتىمىسى، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن قاينىتىمىسى بېرىلىدۇ. ئاز مىقداردا رەۋەن، جىنتىيانا قوشۇلغان ياسالمىلارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

③ بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىقى: بەلغەمدىن جىگەر ئىششىقىدا يۈزى، تىلى ئاق بولىدۇ، سېرىقلىق چۈشمەيدۇ. سۇيدۇك ۋە چوڭ تەرىتى ئاق كېلىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق تولاراق بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. قىزىتما، تەشنالىق بولمايدۇ. ئەمما شور بەلغەمدىن بولغان ئىششىقتا كېسەللىك ئالامەتلىرى سەپرادىن بولغان ئىششىق تەرىپىگە سەل ئۆزگىرىدۇ. بۇ خىل جىگەر ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقىرىقى تەرىپىدە بولسا سۇيدۇك ھەيدەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەنسۇن، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە، كاسىنە يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىسسىق تەبئەتلىك بوزۇرى سىركەنجۇبىل قوشۇپ بېرىش لازىم. ئاندىن جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، چىغ پۆپۈكى، مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن، رەۋەنلەرنى باراۋەر

مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن يېسە بولىدۇ. تامىقىغا قوش گۆشلىرى (قىرغاۋۇل، كەكلىك، توخۇ گۆشلىرى) نى نۇقۇت بىلەن پىشۇرۇپ زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىش كېرەك.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولسا، ماددىنى سۈرىدىغان سۈرگىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ مەقسەتتە كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، چىغ پۆپۈكى، رۇمبەدىيان، پىننە، تاغ ياپچىننىڭ ئۇرۇقى، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇملەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئەنجۇر قېقىدىن 3 دانە ئېلىپ، 2 چىنە سۈدا قاينىتىپ، ياخشى سۈزۈپ ھەمەل قىلىشىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. ئاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرادىن 3 گرامغا 3 گرام غارىقۇن قوشۇپ، يېتىش ئالدىدا ئېچىشكە بېرىلسە، شۇنىڭدەك قۇرسى ئېپسەنتىن، قۇرسى رەۋەن بېرىلسە تېز نەپئى قىلىدۇ؛ ئاندىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەشنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ (82 ـ نۇسخا).

④ سەۋادىن بولغان جىگەر ئىششىقى: سەۋدا ماددىسى جىگەردىن تالغا ئۆتەلمەي نەتىجىدە جىگەر ئىششىپ، ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغا ئاستىدا قاتتىقلىق بىلىنىدۇ، قىزىتما ۋە ئاغرىش بولمايدۇ، كېسەل كىشى ئورۇقلايدۇ، رەڭگىرويى خۇنۇكلىشىدۇ، تىلى يېرىك بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، گاۋزىباندىن 15 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ قاينىتىپ، شېكەر ياكى ناۋات بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن موم يېغى چېپىلىدۇ ياكى كالا

يىلىكى، توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، يۇمشاق سوقۇلغان سۈمبۈل تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قاتتىقلىق يۇمشىغاندىن كېيىن سەۋدانى ھەيدەيدىغان سۈرگە بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ماـ ئۇلئۇسۇل، بوزۇرى سىركەنجۇبىلى، ئەنسەل (تاغ پىيىزى) سىركەنجۇبىلىنى بېرىلىدۇ. بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىـ زى، چىغ يىلتىزى 18 گرامدىن، سۈمبۈل 5 گرام، ئوردان، بىنەپشە، ئەمەن، خوخا چېچىكى 9 گرامدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇمدىن 45 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 2 چىنە سۈدا قاينىتىپ، بىر چىنە قالغاندا سۈزۈپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەپتىمۇن قاينىتىمىسى بېرىشكىمۇ بولىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىدا قان جىقلىق (ئىمتىلائى دەم) ئالامەتلىرى بولسا، سول قول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنسا ئۇنۇمى ياخشى.

كېسەلدە قىزىتما بولمىسا، ياش تۆگە (بىر ياشلىق تۆگە بولسا تېخىمۇ ياخشى) سۈتىگە قەنت قوشۇپ ياكى كابۇل ھېلىلىـ سى، قارا ھېلىلىدىن 9 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەنـ سۇن، ئارپىبەدىياندىن 9 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىما مەزكۇر دورىلاردىن 6 گرامدىن كاپ ئېتىپ ئارقىـ دىن تۆگە سۈتىدىن 180 گرام ئىچىلسە ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشتىن جىگەر ئىششىغان چاغدا دەرھال قان ئېلىش، ئىسپىغۇل شىرنىسىگە 3 گرام گىل ئەرمىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. رەۋەن، ئوردان، دارچىندىن 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە سۇيى بىلەن بېرىش

لازىم. ئاقلانغان نوقۇت، رەۋەندىن 9 گرامدىن، مومىيادىن 6 گرام، ئېلىپ سوقۇپ، بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا ئىششىق قايتىدۇ.

دېمەك، جىگەرنىڭ يۇقىرىقىدەك ھەر خىل سەۋەبلەردىن ئىششىشىدىن قان، سەپرادىن بولغانلىرىدا سېرىقلىق چۈشۈش ھادىسىسى تولاراق ئۇچرايدۇ. لېكىن بەلغەم، سەۋدادىن ئىششىغانلىرىدا سېرىقلىق چۈشمىسىمۇ لېكىن جىگەرنىڭ ئۆزىدە ئوخشاشلا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ. بۇلارغىمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

(2) جىگەر ۋە ئۆت نەيچىلىرى توسۇلغاندا سېرىقلىق چۈشۈنىكى سەۋەبى، ئالامەتلىرى.

جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولۇشى، جىگەر ئىششىش، قويۇق چاپلاشقاق خىلتىلار پەيدا بولۇپ، جىگەر تومۇرلىرى، ئۆت يوللىرىنى توساپ قويۇش، جىگەردە بىرەر خىل ئۆسمە پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن جىگەردە توسۇلۇش يۈز بېرىپ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ، توسۇلۇشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قىزىتما بولمايدۇ، كونىراپ ئوفۇنەتلەنسە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەدەن سارغىيىدۇ، قان ئازلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى:

سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن ئارپىبەدىيان، ئوغرىتىكەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، شوخلا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بۇزۇرى سىركەنجۈبىل ياكى ئاددىي سىركەنجۈبىل

بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا زەنجۈبىل، دارچىن، ئەپتىمۇن، كەرەپشە يىلتىزى، رۇم بەدىياندىن 15 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قاينىتىپ ھەسەللىك سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىش لازىم. ئىسسىق تەبىئەتلىك سىركەنجۈبىل بوزۇرى ياكى دىنار شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. رەۋەن، كەرەپشە يىلتىزى، ئەمەننى يۇمشاق سوقۇپ، كاسنە سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىش لازىم. تامىقىغا قوزا گۆشى، ئوغلاق گۆشى ياكى سېمىز مېكىيان توخۇ گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، دارچىن، زىرە سېلىپ نوقۇت يارمىسى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ، ئازراق سىركە قويۇپ بېرىش لازىم. يەنە بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ قازانغا قۇيۇپ سۇت ۋە شېكەر بىلەن بىللە قاينىتىپ، قويۇقلاشقاندا بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۆت خالتىسىدىن سەپرا چىقىدىغان يوللار ـ ئۆت خالتىسى يالىلوغلانغاندا، تاش تۇرۇۋالغاندا، يىلان مەددە كىرىۋالغاندا، جىگەردىكى سەرتانغا ئوخشاش ئۆسمىلەر بېسىپ توسۇۋالغاندا توسۇلۇپ قېلىپ، ئۆت خالتىسىدىن ئۆت سۇيۇقلۇق ئوچەيگە چىقالماي، قانغا قوشۇلۇپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ سېرىقلىق چۈشىدۇ. سېرىقلىق ۋە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، بۇ خىل سەۋەبتىن بولغان يەرقانىنىڭ ئالاھىدىلىكى چوڭ تەرەتنىڭ ئاق كېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئوچەيگە ئۆت سۇيۇقلۇق چۈشەلمىگەنلىكتىن ياغ ماددىسى ئېرىمەي گەندە ئاق، پارقىراقسىز كېلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئاسانلا قولۇنجى كېسىلگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئۆسمە، مەددە قۇرت، تاشلار تۈپەيلىدىن توسۇلغاندا دەستە-

كارە يولى بىلەن يېرىپ ئۆسمىنى، مەددە قۇرتىنى ياكى تاشنى ئېلىۋېتىش لازىم. بىر قىسىم دورىلار ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ تاشلىيالايدۇ. بۇ جەھەتتىن مەجۇنى ھەجەرۋلىيەھۇد، سۇفۇپى ھەجرۋلىيەھۇدلارنى سۇيدۇك يولىلىرىغا ئىشلەتكەنگە قارىغاندا زورراق مىقدارىدا بېرىپ، تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ ئۇنۇمىنى مۇقىملاشتۇرۇش مۇمكىن.

باشقا سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ئۆت يوللىرى توسۇلغاندا بولسا، بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 30 گرام، تەمرى ھىندىدىن 60 گرام، ئەينۇلىدىن 60 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، شوخلىدىن 9 گرامدىن، شاھتەررىدىن 15 گرام ئېلىپ، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنەدىن جىقراق سۇيى قالغاندا سۈزۈپ، مەزكۇر 3 دورىنى سېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ناشتىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاندىن ئاددىي سىركەنجۈبىلنى شوخلا، كاسنە سۇلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىش، ئارقىدىن بوزۇرى سىركەنجۈبىلنى بېرىش لازىم.

8) زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش ۋە دورىلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

كۆكپىت، چوڭ ھەرە، يىلان چاقىلان چاغلاردا ئۇلارنىڭ زەھىرى ئىسسىق بولۇپ، بۇ خىل غەيرىي تەبئىي ھارارەت تۇپەيلىدىن قان ئېرىپ بەدەنگە سېرىقلىق چۈشىدۇ.

تۆمۇر داشقىلى، زەنكار، يولۋاس ئۆتى، يىلان زەھىرىنى

ۋە باشقا مىس، قوغۇشۇن، شىكېرىپ (مەرگىمۇش)، شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يەپ تاشلىغاندا، دەسلەپ ھەرقايسى زەھەرنىڭ ئۆزىگە خاس زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ئېچىشىپ كۆيۈپ ئاغرىيدۇ، يۈز - كۆز قىزىرىدۇ. ئېغىزدىن زەھەرلىك ماددىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ، شۆلگەي ئاقىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۈچىيىدۇ، كېسەل كىشى بىئارام بولىدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ. پەيلەر تارتىشىپ قالىدۇ ئاندىن كېيىن بەدەنە سېرىقلىق كۆرۈنىدۇ.

زەھەرلىك ھاشاراتلار زەھىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى ماددىلارنى سىرتتىن چېپىپ زەھەر مۆتىدىللەشتۈرۈلىدۇ، مۇناسىپ تەرياقلار بېرىلىدۇ (مۇناسىۋەتلىك كىتابلارغا قارالسۇن).

زەھەرلىك ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنى قوغداپ زەھەرنىڭ بەدەنگە سىڭىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، زەھەرلىك ماددىنى قۇستۇرۇش ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش تەدبىرلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئانار سۇيى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇرۇقلار شىرنىسى كاسنە سۇيى بىلەن، ئانار سۇيى بادام يېغى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. ئىسسىق تەبئەتلىك زەھەرنى قايتۇرۇشقا كاپۇر قۇرسى بېرىلىدۇ. سوغۇق تەبئەتلىك زەھەرلەرنى قايتۇرۇشقا تەرياقى پاروق ياكى باشقا تەرياقلار بېرىلىدۇ.

خۇلاسە: يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ سەۋەبى نۇرغۇن ۋە

ھەر قايسىسىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى پەرقلىق بولسىمۇ لې-
كىن كۆز ئېقى، ئېغىز شىللىق پەردىسى، تېرىگە سېرىقلىق
چۈشۈش ئومۇمىي كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت. ھەر قايسى-
سىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بەدەنگە چۈشكەن سې-
رىقلىق تەدرىجىي يوقىلىپ، بەدەن ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ.
ئەگەر سەۋەبلەر چەكلەنگەن، كېسەللىك ھالىتى بىر تەرەپ قە-
لىنغاندىن كېيىنمۇ كۆزدىكى سېرىقلىق كەتمىسە، تۆۋەندىكى
چارىلەرنى قىلىپ كۆرۈش لازىم.

1) كونا ئۇزۇم سىركىسى بۇرۇنغا تېمىتىلسا، ئېغىز چاي-
قالسا سېرىقلىق تەدرىجىي كۆتۈرۈلىدۇ (بۇ چارىنى ئىسسىق
مۇنچىدا تۇرۇپ قوللىنىلسا تېخىمۇ ياخشى).

2) ئۇزۇم سىركىسى، گۈلابلارنى چۈچۈمەل ئانار سۈيى
بىلەن بىللە كۆزگە تېمىتىلسا بولىدۇ.

3) ئەپسەنتىن (ئاچچىق ئەمەن) قاينىتقان سۇ بىلەن ئېغىز
غار - غار قىلىپ چايقىلىدۇ.

4) سىيادان، شەھمەنزەللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا
تارتىلىدۇ؛ سۈتكە ئېلەشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتسىمۇ بولىدۇ.

5) قوغۇن ساپىقىنى سوقۇپ، نەيچە ئارقىلىق بۇرۇنغا
پۈركىسە، بۇرۇندىن سۇ ئاقتۇرۇپ تەدرىجىي سېرىقلىقنى يوقە-
تىدۇ.

6) يەتتە دانە سىيادانىنى ئايالىنىڭ سۈتىگە بىر سائەت چە-
لاپ، سۈتتىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ناسقا ئوخشاش بۇرۇنغا
تارتسا سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

7) كاكىنەچتىن كۈندە 4.5 گرامدىن داۋاملىق ئىچىلسە

يەرقانىنى داۋالايدۇ.

8) گۈڭگۈرت تالقىنىنى ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى-
غا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سۇ بىلەن ئىچىلسە سېرىقلىقنى يوقىتى-
دۇ؛ چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن بىر قېتىملىق مىقدارى 0.6～0.
45 گرامغىچە.

9) جىگەر كېسەللىكلىرىگە يىپەك شەربىتى شەربىتى ئەبـ-
رىشىم، ھەببى شىپا، مەجۇنى نۇجاھ، ببھى شەربىتى، رەۋەن
قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ ئۇنۇمى بار.

ئون بىرىنچى باب
بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى

بۆرەك قورساقنىڭ كەينى ئۈڭ ۋە سول تەرەپتىكى قورساق پەردىسىنىڭ سىرتىدا بولۇپ، بىرىنچى ۋە ئىككىنچى بەل ئو-مۇرتقىنىڭ ئىككى يېنىغا جايلاشقان. بۆرەكنىڭ ئۇزۇنلۇقى 10 - 12 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 5 - 6 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 3 - 4 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 120 - 150 گرام كېلىدۇ. بۆرەكنىڭ يۇقىرىقى ئۇچى 11 - كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ ئاس-تىنقى قىسمىغا، تۆۋەنكى ئۇچى 2 - بەل ئومۇرتقىسىنىڭ تۆۋەن-كى قىسمىغا توغرا كېلىدۇ. ئۈڭ بۆرەك سول بۆرەكتىن 1 - 2 سانتىمېتىر تۆۋەن ۋە كىچىكرەك بولىدۇ، بۆرەكنىڭ ئومۇرت-قىغا قارىغان تەرىپى ئويمان بولۇپ، بۇ ئورۇنغا بۆرەك ئارتېرى-يىسى، بۆرەك ۋېناسى، بۆرەك جامى، نېرۋا تالالىرى ۋە كانال-چىلار جايلاشقان بولۇپ، بۇ بۆرەك دەرۋازىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۆرەكنىڭ تاجسىمان كەسمە يۈزىدە بۆرەك ئۈيۈل مادداسىنى پوستلاق مادداسى بىلەن يېلىك مادداسىدىن ئىبارەت ئىككى قىسمىغا بۆلۈشكە بولىدۇ. بۆرەك پوستلاق مادداسى بۆرەك ئۈيۈل مادداسىنىڭ يۈزە قىسمىغا جايلاشقان قان تومۇرلار مول، رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ. بۆرەك پوستلاق مادداسى ئاساسلىقى بۆرەك كىچىك تەنچىسى ۋە ئەگرى - بۈگرى بۆرەك كىچىك كانىلىدىن تۈزۈلگەن. بۆرەك يېلىك مادداسى بۆرەك ئۈيۈل

مادداسىنىڭ چوڭقۇر قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، قان تومۇر نىسبەتەن ئاز، رەڭگى سۇس قىزىل بولىدۇ. ئۇ نۇرغۇن كىچىك كانال يوللاردىن تۈزۈلگەن. بۆرەك يېلىك مادداسى 15 - 20 دانە بۆرەك بىگىز تەنچىسىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۆرەك كاۋىكە-غا سوزۇلۇپ كىرىپ بۆرەك ئەمچەكسىمان بېشىنى هاسىل قىلە-دۇ. بىر بۆرەكتە ئوتتۇرا هېساب بىلەن 7 - 12 دانە بۆرەك ئەمچەكسىمان بېشى بولۇپ، ئۇنىڭدا نۇرغۇنلىغان ئەمچەكسىمان باش تۆشۈكى بولىدۇ. ئۇ ۋارونكىسىمان بېشى چىقارغان سۈي-دۈكنى يىغىدۇ. بىر نەچچە بۆرەك كىچىك چاشكىسى بىرىكىپ، ياپىلاق ۋارونكا شەكلىدىكى بۆرەك جامىنى هاسىل قىلىدۇ. بۆرەك جامى بۆرەك دەرۋازىسىدىن چىقىپ تۆۋەنگە قايرىلىپ تەدرىجىي تارىيىپ، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىگە تۇتىشىدۇ. بۆ-رەكنىڭ ئاساسلىق رولى سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىگە تۇتىشىدۇ. بۆرەكنىڭ ئاساسلىق رولى سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش بولۇپ، بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش جەريانى ناهايىتى مۇرەككەپ بىر جەريانىدىن ئىبارەت. دوۋساق قورساق پەردە سىرتىدىكى مۇسكۇللۇق خالتىسىمان ئەزا بولۇپ، داس بوشلۇقىنىڭ ئالدىغا جايلاشقان، ئۇنىڭ ئالدىدا دوۋسۇن سۆڭەك بىرلەشمىسى بولە-دۇ. ئارقا تەرەپتە ئەرلەردە ئۇرۇق خالتىسى، ئۇرۇق توشۇش كانىلىنىڭ قورساق قىسمى ۋە تۈز ئۇچەي بولىدۇ. ئاياللاردا بالىياتقۇ ۋە جىنسىي يول بولىدۇ. دوۋساقتا سۈيدۈك بولمىغاندا تۇتۇپ تەكشۈرگەندە قولغا بىلىنمەيدۇ. دوۋساقنىڭ نورمال سە-غىمچانلىقى 300 - 500 مىللىلىتىر كېلىدۇ. دوۋساق دىۋارى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ شىللىق پەردە قەۋەت، مۇسكۇل قە-

ۋەت، سىرتقى پەردە قەۋەت دەپ ئۇچ قەۋەتتىن تۇزۈلگەن، مۇسكۇل قەۋەت مول سوزۇلۇش ۋە تارىيىشچانلىققا ئىگە. دوۋ-ساق ئوڭ - سول بۆرەكتىن چىققان سۆيدۈك توشۇش نەيچىسى بىلەن تۇتىشىپ، سۆيدۈك توشۇش نەيچىسىدىن ئېقىپ كەلگەن سۆيدۈكنى ساقلاپ مەلۇم مىقدارغا يەتكەندە، سىرتقى سۆيدۈك يولىغا چىقىرىپ بېرىش رولىنى ئوينايدۇ.

1. بۆرەك ياللۇغى

بۆرەك ياللۇغلىنىپ ئىششىش بۆرەك ياللۇغى دەپ ئاتىلىپ، ئەرەبچە «ۋەرەمى كۇلىيە ياكى ئىلتىهابى كۇلىيە»، لاتىنچە «نېفرىت» (nephritis)، خەنزۇچە «شېنيەن» (肾炎) دەپ ئېيتىلىدۇ.

بۆرەك ياللۇغى گاھىدا بىر بۆرەكتە، گاھىدا ھەر ئىككى بۆرەكتە بىردەك پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك بۆرەكنىڭ ئىچىنى قاپلاپ كېتىشى ياكى بۆرەكنىڭ ئۈيۈل قىسمى سىرتىدا بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى:

بۆرەك ياللۇغى ئىسسىقتىن يەنى قويۇق قان ياكى سەپرا ئارىلاشقان قان تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى قىزىيدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ئۈيقۇسىزلىق، ئۇسسۇزلۇقلار يۈز بېرىدۇ. سىيگەندە ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، پات - پات سۆيدۈك قىستايدۇ. بۆرەك ئورنىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. قۇسسا سەپرا قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئالدى - ئارقا تەرەت تەسلىكتە كېلىدۇ. ئەگەر بۇزۇرى (غەلىز) قان تۇپەيلىدىن بۆرەك ئىششىغان بولسا ئاغرىش زىيادە بولىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن ئىششىغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق تولا بولىدۇ، پېشاب (سۆيدۈك) سېرىق كېلىدۇ ۋە سەپرا ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. گاھىدا بۆرەكنىڭ ئىششىقى ئېغىر بولغانلىقتىن قاتتىق ئاغرىپ، ھوشىدىن كەتكۈزۈشمۇ مۇمكىن.

بۆرەكنىڭ ئىششىشىدا بۆرەككە تاش تۇرۇش، تاياق تېگىش، يىقىلىش ياكى ئېغىر بىر نەرسىنى بىلىگە تېگىپ يۇرۇش، بۆرەك ئۇدۇلىغا داۋاملىق سوغۇق تەسىر قىلىش ياكى ھەمىشە سۆيدۈك قىستىغان چاغدىلا تەرەت قىلماي قىسىۋېلىشلارنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بولىدۇ. بۇنداق چاغلاردا قىزىتما يۇقىرى ۋە داۋاملىق بولىدۇ؛ تومۇرى ئىنچىكە سالىدۇ. ئەگەر ئىششىق بۆرەكنىڭ ئۆزىدە بولسا، ئاغرىق بىر يەردە بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىق بۆرەكنىڭ توپىسىدە قاتتىق بولىدۇ، بېلىنى تۇزلىيەلمەيدۇ، چۈشكۈرەلمەيدۇ، ئوڭدا يېتىش ئەپلىكرەك تۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئوڭ يېنىنى بېسىپ يېتىش ئوڭايراق بولسا، جىگەرگە يېقىن بولسا ئىششىق ئوڭ بۆرەكتە بولغانلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ. ئەگەر ئاغرىق دوۋسۇنغا يېقىن جايدا بولسىمۇ ئىششىق سول بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ھەر ئىككى بۆرىكى ئىششىغاندا ئاغرىق ھەر ئىككى ئىنچىكە بولىدە بولىنىدۇ.

داۋاسى:

بۇ خىل بۆرەك ئىششىقىغا پۈتۈن بەدەندىكى ماددىلارنى ھەيدەپ بۆرەككە يېغىپ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلىپىدە كۆچلۈك سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلارنى، كۆچلۈك سۈرگىلەرنى بەرمەي ئالدى بىلەن شەربەت دورىلار بىلەن ماددىنىڭ قويۇقلۇقنى تەڭشەپ، ئاندىن ھۆقنە قىلىپ ئۇلارنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. مەسىلەن: ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، زىغىر، ئارپا سۈيى، گۈل يېغى، پونۇسلاردىن سۈرگە ياكى ھۆقنە دورىسى راسلاپ ئىشلىتىلسە بۆرەك ئىششىقىدا ئۈنۈمى ياخشى. ئاندىن بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى ئىچىشكە بېرىش لازىم. ئارپا ئۈنىنى شوخلا سۈيىدە ئېزىلگەن سەندەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق تەرەپتىكى بۆرەك ساھەسىگە چاپسا ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى قەۋزىيەت بولسا، ئانار سۈيىگە پونۇسنى چىلاپ تاتقىنى چىقىرىپ بادام يېغى، تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ئىششىقىنىڭ دەسلىپىدە ۋە ماددا پىشىپ بولغاندا بىنەپشە شەربىتى ۋە ئېشەك سۈتى بېرىش پايدىلىق.

ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك يالىلۇغىنىڭ دەسلىپىدە چىلاندىن 50 دانە، كۆكنار پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن 30 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 30 گرام، شالغۇت، پۇرچاقتىن 30 گرام ئېلىپ،

2 چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ\ ، يېتەرلىك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 6 گرام قىيمىغا 60 گرام قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە، كۆكنار ئۇرۇقلىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سۇ قۇيۇپ، باراۋەر مىقداردا ئاق قەنت قوشۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلسە ۋە ئۇ بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچىلسە، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ۋە ئاخىرىدا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ غىزاسى تۈزسىز بولۇشى كېرەك. تۈزنى تاكى كېسەللىك تامامەن ساقايغىچە چەكلەش پايدىلىق؛ چۈنكى تۈز بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، بەدەندىكى سۇلۇق ئىششىقنى زىيادىلەشتۇرۇپ قويىدۇ. بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ غىزاسىغا گۈرۈچ بىلەن شالغۇت پۇرچاق يارمىسىنى قوشۇپ، ئالقات قوشۇپ سۈيۇق تاماق بېرىش كېرەك. يەيدىغان نېنىغا تۈزسىز جىرىس نان، كېپەك نېنى بېرىش لازىم.

ئەگەر بۆرەكنىڭ يالىلۇغى سەپرادىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىچىدىغان دورىلار ئاساسەن يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش. سىرتتىن بۆرەك ساھەسىگە ئاق موم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، كاسنە سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، سېمىزئوت سۈيى، قىزىلگۈل سۈيىگە ئازراق سىركە قوشۇپ چېپىش كېرەك ياكى يۇقىرىقىلارغا لاتىنى چىلاپ بۆرەك ئۈستىگە قويسىمۇ بولىدۇ؛ ئاندىن

شۇمشا، بابۇنىلەر قوشۇش كېرەك. ئارپا ئۇنى، كۈنجۈت يېغى، مېكىيان توخۇ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ لاتىنى چىلاپ يېپىش لازىم. ئاخىرقى دەۋرىدە بابۇنە، قەيسۇملارنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، لاتىنى چىلاپ ئىسسىق ھالەتتە بۆرەك ئۇدۇلىغا چاپلاش كېرەك. تاسقالمىغان بۇغداي ئۇنى، كاللەكبەسەي يوپۇرمىقىنى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنىلەرنى ھەسەل ۋە كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇپ قويۇلدۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. ئۇنىڭغا ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

2. سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان بۆرەك يالليۇغى

بۆرەك سوغۇقتىن ۋە بەلغەم ماددىسىدىن ئىششىغاندا، ئەك مۇھىم پەرق ئېتىش چارىسى شۇكى، تولا چاغلاردا بۇنداق كېسەلگە ئىسسىقلىق قىلىنسا كېسىلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل كىشىنىڭ ساغرىسىنىڭ ئارىلىقىدا ئاچ بېقىنغا يېقىن جايدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ، تارتىشىپ بوشراق ئاغرىيدۇ، كۆيۈپ ئېچىشمايدۇ، بەدەندە بەلغەم غالىب بولغانلىق ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ، تومۇرى بوش سالىدۇ. سۈيدۈك ئاق ياكى گىلىنى ئەزگەن سۈدەك قويۇق كېلىدۇ. كېسەل كىشى بىلىنى تۇزلىيەلمەيدۇ، ئۆرە تۇرالمايدۇ. يۇز - كۆزلىرىنىڭ گۆشلىرى ئىششىپ، بەدەننىڭ تېرە ئاستىغا ئازراق سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن قەيقىلدۇرۇش لازىم. گۈلقەنت ھەسىلىنى ئىشلەتسە بولىدۇ ياكى ئەنجۈر شەربىتى پايدا قىلىدۇ. خالىغان مىقداردا ئەنجۈر ئېلىپ، 3 ھەسسە مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، ھەسەل بىلەن قېيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، رۇم بەدىيان، پىرسىياۋشان (ئۇرۇقى) دىن 15 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت سېلىپ بېرىش لازىم.

بابۇنە، رەيھان، گاۋزىبانلارنى سوقۇپ، قاياناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ بەلگە تېڭىش لازىم. ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك، سۇزاپ، چەلەك يوپۇرمىقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، ئەنجۈرلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ جىق سۇدا قاينىتىپ، چوك داسقا قۇيۇپ، كېسەل كىشىنى داسقا ئولتۇرغۇزۇپ بەلگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. يۇقىرىقى دورىلارنى ئازراق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، بادام يېغى قوشۇپ ھەمەل قىلىنسىمۇ بولىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەكلەرنى قاينىتىپ، سىركەنى جۇۋىل قوشۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەيقىلدۇرۇپ، بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىشمۇ پايدىلىق.

جۇۋىنە، زىرە 3 گرامدىن، مەستەكى 6 گرام، سەۋزى 12 گرام، مەزكۇر دورىلارنى ئۆلچەپ ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، بادرەنجى بۇيا سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قوناقتەك كۆملاچ تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

كېسەل كىشىنىڭ تامىقىغا نوقۇت يارمىسىنى كەكلىك گۆشى ياكى سېمىز مېكىيان گۆشىنىڭ شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە بوزۇرى شەربىتىنى داۋاملىق ئىشلەتكەن ياخشى (41 ـ نۇسخا).

3. سەۋدادىن بولغان بۆرەك يالليۇغى

سەۋەبى:

بۆرەكنىڭ يالليۇغى سەۋدا خىلىتىنىڭ تۇپەيلىدىن ياكى باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ناتوغرا تەدبىر قوللانغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

كېسەل كىشىنىڭ ئۇچىسى ئېغىرلىشىدۇ، ئەمما بەلغەم تۇپەيلىدىن ئىششىغاندەكىگە قارىغاندا ئازراق بولىدۇ؛ سۆيدۈكى قارا، ئاز ۋە سۇزۇك كېلىدۇ (ئاز بولۇشى بۆرەكتە توسالغۇ بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەت). يەنە بۆرەك ساھەسى ئاغرىيدۇ، سانجىلىدۇ؛ بەزىدە بۆرەكتىكى ئىششىق مېڭىگە تەسىر كۆرسىتىپ مالىخۇلىيانىڭ ئالامەتلىرى، مېڭە پەردىلىرى غىدىقلانغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۆرەكتىكى ئاغرىق قاتتىق بولمىسىمۇ، لېكىن كېسەل كىشى دوڭغىيىپ مېڭىشقا مەجبۇر بولىدۇ. گەۋدىسىنى تۇزلىيەلمەيدۇ. بەدەن سۇسلىشىدۇ، ئورۇقلايدۇ.

ئەگەر سەۋداغا قان ئارىلىشىپ قالسا سۆيدۈكىنىڭ رەڭگى خۇنۇك رەڭگە كىرىدۇ، ئۇنداق سۆيدۈك بەدەنگە ئەركىن تارقىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولسا سۆيدۈك قىزىل كېلىدۇ، ئۇنداق سۆيدۈك قەدىمكى تېببابەت كىتابلىرىدا «مەشرىق» دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋاسى:

ئىكلىلمىلىك، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قىنى سوقۇپ، توخۇ يېغى (ئىلاجى بولسا خوراز يېغى) ياكى كالا يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەل، ساغرا ئارىسىغا چېپىش كېرەك؛ بابۇنە يېغى، زاراڭزا يېغى بىلەن ياغلىسىمۇ بولىدۇ. بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەل كىشى ماغدۇرسىز بولسا، مائەلجەبىننى ئەپتىمۇن سىركەنجىۋىل بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلار بۇ خىل بۆرەك يالليۇغىدا باشقا قارشىلىقلار بولمىسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىچىشكە ئىترىفىل كەبىر بېرىلىسىمۇ بولىدۇ (95 ـ نۇسخا). بەلدىكى ئاغرىقنى داۋالاش ئۇچۇن يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك بابۇنە، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى، زىغىر، بىنەپشە، شۇمشا، ئەنجۇرلەرنى بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، جىق سۇدا قاينىتىپ، چوڭ داسقا قۇيۇپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسىمۇ بولىدۇ. بىر قېتىم قاينىتىلغان دورىلىق سۇنى تەكرار بىرقانچە قېتىم قىزىتىپ پايدىلىنىش لازىم. تۆۋەندىكى دورىنى سىرتتىن ئىشلىتىشمۇ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ: هۆل قاپاق، تۇز تەرخەمەك، سۆگەت گۈلى، هەمىشباھارنىڭ يوپۇرمىقىنى بىللە سىقىپ، مىجىپ سۇيى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن شۇ سۇنى قوغۇشۇندىن ياسالغان هاۋانچىغا سېلىپ تېشى سۇرۇپ بېرىلسە، قوغۇشۇننىڭ تەسىرى سۇغا

چىقىپ كۆكۈش رەڭگە كىرگەندە بىنەپشە يېغى قوشۇپ بەل ساھەسىگە سۈرۈپ بېرىلىدۇ ياكى زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان لاتىنى مەزكۇر ياغقا چىلاپ بەلگە قويۇپ بېرىلىدۇ. قۇرۇسا قايتا نەمدەپ يېقىش كېرەك. غىزاسىغا بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، قازاندا قاينىتىپ بادام يېغى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۈزسىز جىرىس نان (كېپەك نېنى) نى ئارپىبەدىيان قاينىتىلغان سۇ بىلەن يېيىشكە بۇيرۇسمۇ بولىدۇ. قىزىتما بولمىسا ھەسەل، مەسكە مايى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇش لازىم.

4. بۆرەك مۇجۇپ ئاغرىش

بۆرەك ساھەسىنىڭ تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ كېسەل كىشىنى ئېغىر دەرىجىدە ئازابلىشى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بۆرەك ئاغرىش، ئەرەبچە «ۋەجئۇلكۇلىيە»، پارسچە «دەردى گۇردە»، لاتىنچە «نېفرالگىيە» (nephralgia) خەنزۇچە «شېنتۇڭ» (肾痛) ياكى «شېن جياۋتۇڭ» (肾绞痛) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

بۆرەك ئەتراپىدا غەلىز يەلىنىڭ پەيدا بولۇشى (رېھى كۇلىيە)، بۆرەكىنىڭ ئاجىزلىقى، بۆرەك ۋە بۆرەكتىن دوۋسۇنغا سۈيدۈك ئۆتىدىغان نەيچە يولدا تاش پەيدا بولۇش، بۆرەك ۋە بۆرەك ئەتراپىنىڭ ئىششىقلىرى، بۆرەك سىلى، بۆرەكتە ئۆسمە پەيدا بولۇش، سۈيدۈك ئۆتەر يولدا قان مونەكچىلىرى قاپلىشىپ قېلىش، بۆرەك ئورنىدىن قوزغىلىپ تۆۋەنگە چۈشۈش سەۋەبلىرىدىن بۆرەك ساھەسى تۇيۇقسىز مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋاسى:

بۆرەك ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولغانلىقتىن، ئاغرىيدىغان جاي ۋە ئاغرىشىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى، شۇنىڭدەك داۋاسىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. تۆۋەندە ئۇلار توغرىسىدا ئايرىم - ئايرىم توختىلىپ ئۆتىمىز:

1. بۆرەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغاندا بەل ئەتراپى قاتتىق ئاغرىيدۇ، تارتىشىش (تەمەددۇد) ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغرىش بەل ساھەسىدە تار دائىرىدە كۆچەپ تۇرىدۇ، قورساق ئاچ چاغدا يەڭگىللىشىپ، قورساق تويغاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بۆرەك ياكى سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى، بۆرەك ئېغىرلىشىش بەلگىلىرى بولمايدۇ.

داۋاسى:

ئىسسىق تەبىئەتلىك بوزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ (41 - نۇسخا). سوزاپ ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ۋە زىرىنى سوقۇپ، ھەسەل سۈيى (مائۇلھەسەل) بىلەن ياكى جۇلاپ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان، بەدىيان يىلتىزلىرىنىڭ پوستى، زىرە، بىخ كەبىر قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان مائۇلئۇللارنى بېرىش لازىم. كېسەل كىشى يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم.

قۇستە يېغى، سوقۇلغان زىرە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقلىرىغا بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىلىدۇ. تارتىشىشنى بوشىتىدىغان دورىلار، مەسىلەن: مىڭدىۋانە (بەزرۇلبەنجى) قوشۇلىدىغان مەجۇنات دورىلارنى، جۇملىدىن مەجۇنى بەرشىشا بېرىش ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتىشكە ھەرىكەت

كەت قىلىش لازىم.

2. بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا بۆرەك ساھەسىدە تۈيۈقسىز ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن بۆرەك ھەم سۈيدۈك نەيچىسىدە تاش بولغاندا، خۇسۇسەن تاش كىچىك ۋە ئورنىدىن يۆتكىلىپ تۇرىدىغان بولغاندا بۆرەك مۇجۇپ ئاغرىش روشەن بولىدۇ. چۈنكى تاش ياكى قان ئۈيۈتمىلىرى سۈيدۈك نەيچىسىنى توسۇۋالغاندا بۆرەكتىن دوۋسۇنغا سۈيدۈكنىڭ كېلىشى توسۇلۇپ، سۈيدۈك نەيچىسىنى كۆپتۇرۇۋېتىدۇ ياكى بۆرەكتە شەكىللەنگەن تاش بۆرەكتىن چىقىپ تۆۋەنگە ماڭغاندا ياكى سۈيدۈك نەيچىسىنىڭ ئۇستۈنكى تەرىپىدىكى تاش تۆۋەنگە سىلجىغاندا مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە تۇتاقلىق خۇسۇسىيەتتە بولۇپ، بۆرەك ساھەسىدىن تۆۋەنگە قاراپ سىرتقى تاناسىل ئەزاغا ياكى يوتىنىڭ ئىچكى قىسمىغا تارقىلىدۇ، كېسەل كىشى قان سىيىدۇ، سۈيدۈكتىكى قانىنى كۆز بىلەن پەرق ئەتكىلىمۇ بولىدۇ. سۈيدۈك نەيچىسىدىكى تاش تۈپەيلىدىن ئاغرىق قوزغالغاندا ئاغرىش قورساقنىڭ بېقىنغا يېقىن قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. شۇڭا گاھىدا بۆرەك مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن قارىغۇ ئۇچەي ئۆسۈكچىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ئادەتتە سوقۇر ئۇچەي دەپ ئاتىلىدىغان كېسەل) ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

داۋالاشتا ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن ۋاقىتلىق چارىلەرنى كۆرگەندىن تاشقىرى، ئاساسلىقى تاشنى چۈشۈرۈشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. چۈنكى تاش چۈشۈپ، ئىچكى ئەزادىكى غىدىقلىنىش تۈگىمىگىچە تۇتاقلىق مۇجۇپ ئاغرىش يوقالماسلىقى مۇمكىن (بۆرەك ۋە دوۋسافتا تاش تۇرۇش كېسەللىكىنىڭ داۋا-

سىغا قارالسۇن).

بۆرەكتە ئۆسمە پەيدا بولۇپ، بۆرەك قېپىنى مەزكۇر ئۆسمە تارتىۋالغاندا، قان ئۈيۈتلىرى سۈيدۈك نەيچىسىنى توسۇۋالغاندا، ئۆسمە يەرلىك ئەسەبلەرنى ياكى بۆرەك ئەتراپىنى بېسىۋالغاندا بۆرەكتە مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى دەستىكارە ئارقىلىق ئۆسمىنى كېسىپ تاشلاشتىن ئىبارەتتۇر.

بۆرەك تۆۋەنگە ساڭگىلاپ قالغاندا بۆرەك ساھەسى تۈيۈقسىز ئاغرىيدۇ؛ ئەمگەك، ئات - ئۇلاق مىنىش، پىيادە ئۇزاق مېڭىشتىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ، جىم يېتىپ دەم ئالغاندىن كېيىن ئاغرىق ئارام بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بۆرەكنىڭ يېغىنى تارتىش دەستىكارە ئەمەلىيەتلىرىنى ئىجرا قىلىش كېرەك. بۇ ئىلمىي جەرراھىيە (تاشقى بۆلۈم) گە تەئەللۇق چارىدىن ئىبارەت.

5. قەنت سېسىش كېسىلى

ئىچىلگەن سۇ ئۆزگەرمەستىن ئۆز ھالىتى بىلەن سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، كېسەل كىشى كۆپ ئۇسساپ، كۆپ سۇ ئىچىدىغان كېسەللىكنى تېبابەتتە دىئابېت كېسىلى دەپ ئاتايدۇ. لاتىنچىدە «دىيابېتۇس» (diabetus)، خەنزۇچە «تاڭ نياۋبىڭ» (糖尿病) دەپ ئاتىلىدۇ. دىيابېت دېگەن سۆز ئەسلىدە دولاب يەنى سۇ تارتىدىغان ماشىنا (سۇ پومپىسى) دېگەنلىك بولۇپ، بۇ سۆز بىلەن كېسەل كىشىنىڭ كۆپ سۇ ئىچىپ، كۆپ سېيىشى تەسۋىرلىنىدۇ.

سەۋەبى:

دىئابېت كېسىلى زادى نېمە سەۋەبتىن يۈز بېرىدىغانلىقى تولۇق مەلۇم ئەمەس. ئەمما تېبابەتتە بۆرەكنىڭ سۈزۈلمەي قالغان تۆپەيلىدىن سۈيدۈكنى تۇتۇپ تۇرالماسلىقتىن؛ سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ئاغزى بوشاپ كېتىپ سۈيدۈكنى ساقلاشقا قادىر بولماسلىقتىن؛ سوغۇقتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بۆرەك ۋە جىگەرگە، پۇتۇن بەدەنگە غالىب بولغانلىقتىن؛ ئىسسىقتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بۆرەكتە غالىب بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك بىلەن بالىلارمۇ، قېرىلارمۇ ئاغرىيدۇ. 45 ياشتىن ئاشقانلار كۆپچىلىكنى ئىگىلەيدۇ؛ 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا ئاز يولۇقىدۇ. ئەقلى ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار، شەھەر خەلقىدىكى كۆپرەك ئاغرىيدۇ. جىسمانىي ئەمگەكچىلەردە، يېزا خەلقىدە ئازراق كۆرۈلىدۇ. تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىلەردىن بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىلار كۆپرەك يولۇقىدۇ.

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىپ ئاجىزلىغان كىشىلەر ئاسانلا باشقا كېسەللىكلەرگە مەسىلەن: ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدۇ. شۇنىڭدەك بەدىنىگە چىققان، غەلۋىرەككە ئوخشاش يىرىلار پات - پات، كۆپ ساندا چىقىپ تۇرىدۇ. پۇت ئىششىش، قولىششىش، مېڭىش قىيىنلىششىش، تىل قىزىرىش قاتارلىق ھادىسىلەرمۇ، باشقا نۇرغۇنلىغان كېسەللىك ھالەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن.

ئالامىتى ۋە دەۋاسى:

1. مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن قاتتىق بۇزۇلۇشى بۆرەككە ئېغىر تەسىر قىلغاندا، بۆرەكتە ھارارەت كۆچىيىپ، بۆرەكنىڭ ھەيدەش (داپىئە) قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىدۇ، تۇتۇش (ماسسەكە) قۇۋۋىتى سۇسلىشىدۇ، نەتىجىدە جىگەردىن سۇ تەلەپ قىلىدۇ، جىگەر ماسارىقە ئارقىلىق ئاشقازاندىن سۇ تارتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. شۇڭا كۆپ ئۇسىساش، كۆپ سېيىش، كۆپ تاماق ئىستېمال قىلىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەل كىشى دەسلەپتە ئازراق، كېيىنچە كېسەللىك يۇقىرى باسقۇچقا چىققاندا بىر كېچە-كۈندۈز يېرىم چىلەكتىن ئارتۇق سۇ ئىچىشى مۇمكىن. ئەمما ئىچكەن سۇ تېزلا سۈيدۈك بولۇپ چىقىپ كېتىپ يەنىلا ئۇسساپ ئاغزى قۇرۇپ تۇرىدۇ.

بۇ خىلدىكى دىئابېتنى بۆرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان، سۈيدۈكنى تۇتىدىغان دورىلارنى بېرىش؛ كېسەل كىشى قۇۋۋىتىلىك بولسا، باشقا مەنئىي قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، مۇمكىن بولغاندا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ كۆرۈش كېرەك. سوغۇقلۇق، ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان دورىلاردىن ئارىپا سۈينى سويۇتۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ بېرىش؛ ئىسپىغۇلنى ئاچچىق ئەگرى تەرخەمەكنىڭ ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ بېرىش لازىم. سېمىزئوت ئۇرۇقىنى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن بەرسەمۇ بولىدۇ. قاپاق سۈيى، بېھى سۈيى، لىمون سۈيى، ئۆرۈك غورىسىنىڭ سۈيى ۋە كالا قېتىقى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، بۆرەكنىڭ مىزاجىنى ئېتىدالدىغا كەلتۈرىدۇ. لېكىن بۇ چارىنى

بەك كۆپ قوللانغىلى بولمايدۇ؛ چۈنكى پۈتۈن بەدەننى سوۋۇتۇپ تاشلىشى مۇمكىن. سەندەلنى سۇرۇپ، ئانارگۈلى تالقىنى، قەزىل سېغىز، ئارپا تالقىنىنى قارا سونا يوپۇرمىقىنىڭ سۆيىدە يۇغۇرۇپ، ئىككى ساغرىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چېپىش كېرەك. نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، بېھى چېچىكى، ئالما چېچىكى، سۆگەت چېچىكى، سۆگەت يوپۇرماقلىرىنى ياتىدىغان ئورنىغا يېيىپ ئۈستىدە يېتىپ ئۇخلىسىمۇ بولىدۇ؛ تاماقتىن پەرھېز قىلىش بەك مۇھىم. ئىسسىقتىن بولغان دىئابېتتا ئاقلىغان ئارپىنى قاينىتىپ، ھۆل قاپاق، كەپتەر گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. توخۇ گۆشى، كاللا ـ پاچاق گۆشى، بېلىق گۆشلىرىنى قاينىتىپ سۆيىگە سۇماق، ئاشكۆكى سېلىپ شورپا قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. كۆك كەپتەر گۆشىنى شورپا قىلىپ غورا سۆيى بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئىچىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇرسى كاپۇرنى بېرىش لازىم.

تەركىبى: تاباشىر، سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئۆرۈك يېلىمى، قىزىل سېغىز، كاپۇر 6 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرنىسىدە يۇغۇرۇپ، 6 گراملىق توقچاق تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە 1 دانىدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى تاباشىر قۇيۇسىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

تەركىبى: تاباشىر، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قىزىل سېغىز، ئانارگۈلى 9 گرامدىن، يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىدە يۇغۇرۇپ، ھەر بىرى 1 گرامدىن توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىسىمۇ بولىدۇ.

دىئابېت قۇرسى تۆۋەندىكى تەركىبلەردىن ياسىلىدۇ: رۇبىسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى) 15 گرام، تاباشىر 15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى 45 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، قىزىل سېغىز 15 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئالقات مېۋىسى، ئانار گۈلى، ئۆرۈك يېلىمى 6 گرامدىن، كاپۇر 3 گرام. كاپۇردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كاپۇرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچچىق ئانار سۆيىدە يۇغۇرۇپ، 3 گرامليقتىن توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ بۇنى ھەببۇلئاس سۆيى بىلەن ئىچكەن ياخشى.

تۆۋەندىكى چايان كۈلى قوشۇلىدىغان زىيابىت مەجۇنىنىڭ ئۇنۇمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. تەركىبى: چايان كۈلى 10.5 گرام، جىنتىيانا 3 گرام، زەنجىۋىل 3 گرام، پىلپىل، قارامۇچ 6 گرامدىن، كاكىنەج 15 گرام، قۇندۇزقەھرى 12 گرام ـ دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىككى باراۋەر ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، چوڭلارغا ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن، بالىلارغا 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىش لازىم.

2. مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان دىئابېت: بۇ ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، مىزاج بۇزۇلۇش بۆرەككە تەسىر قىلغاندا

يۇز بېرىدۇ. بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىكى ئالاھىدىلىكتىن تاشقىرى هارارەت بولمايدۇ، ئۇسساش يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تۈرىگە قارىغاندا بوشراق بولۇشى مۇمكىن.

پۈتۈن بەدەننى، جۈملىدىن بۆرەكنى قىزىتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك. تامىقىغا نوقۇتنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ ئۆزىنى يېيىشكە بۇيرۇش، كۆك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش، ياغلىق پاقلان گۆشىنى ئاز - ئازدىن شورپا قىلىپ بېرىش، دانلىق ئاشلىقلارنى ئىمكانقەدەر ئاز ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. قەنت جىنسلىق ماددىلارنى چەكلىگەن پايدىلىق. دورىلار بىلەن داۋالاشتا، مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددا تۆپەيلىدىن بولسا، ئۇنداقتا قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ. قايسى ماددا سەۋەب بولسا شۇنى پىشۇرۇپ بەدەندىن چىقىرىپ تاشلايدىغان قەي دورىلىرى بېرىلىشى لازىم.

دورىلاردىن قورۇغۇچى (قابىز) دورىلار، بەدەننى قۇۋۇەتلەندۈرگۈچى دورىلارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەسىلەن: مەجۇنى ماددە-تۈلهايات، مەجۇنى مەسرىدىتۇس (ئالدىنقى بابلارغا قارالسۇن) ۋە سۆيدۈك تۇتقۇچى تالقان - سۇفۇپى ماسسكۇلبەۋىل بېرىش لازىم.

سۇفۇپى ماسسكۇلبەۋىلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ئانار گۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى، تېكە ساقىلى (لەهيەتۇتتىس) نىڭ سىقىپ تىندۇرۇلغان سۇيى (ئۇساريسى) 9 گرامدىن، كۆكنار پوستى، كەندىر يوپۇرمىقى، تېرەك غازىگى، مىڭدىۋانە، ئانار پوستى 30 گرامدىن، يۇلغۇن چېچىكى

24 گرامدىن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، هەر قېتىمدا 6 گرامنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. يەنە كۈندۈر، شاهى بەللۇت، زەنجىۋىل، خولىنجان، دارچىنىلارنىڭ هەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، لايىق مىقدارىدا كۆپۈكى ئېلىنغان هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، 6 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىگە قارىغاندا 3 دانە جۆيۈزنى پىشۇرۇپ يېسە، ئەنجۈر شەربىتى ئىچىپ تۇرسا سۆيدۈكنى تۇتۇشقا مەنپەئەت بېرىدۇ.

سوغۇقتىن دىئابېت كېسىلىگە مۇپتىلا بولغۇچىلار بەل ۋە دوۋسۇن ساهەسىنى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىشى، گۈڭگۈرتلۇك ئارىشاڭلارغا چۈشۈشى مەلۇم ئۇنۇمگە ئىگە.

6. سۆيدۈك تۇتۇلۇش

بۆرەكنىڭ سۆيدۈك ئىشلەپچىقىرىش قابىلىيىتى ئېتىدالدا بولۇپ، دوۋساققا سۆيدۈك كەلمەي سىيەلمەسلىكنى سۆيدۈك تۇتۇلۇش دېيىلىدۇ. تېبابەتتە ئەرەبچە «ئېهتىباسى بەۋل»، لاتىنچە «ئانۇرىيە» (anuria)، خەنزۇچە «نياۋبى» (尿闭) ياكى «ۋۇنياۋ» (无尿) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

سۆيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن، شۇڭا ئالامەتلىرىدىمۇ بەلگىلىك پەرقلەر بولىدۇ؛ داۋالاشتىمۇ سەۋەبىگە قاراپ چارىلەر كۆرۈلىدۇ.

1. بۆرەك ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى ياكى مەزكۇر ئەزالار-
دا تاش ھاسىل بولۇش، دوۋساقتا ئۆيۈغان قان تۇرۇۋېلىش،
يىرىك تۇرۇۋېلىش، دوۋساقتا يەل پەيدا بولۇشلار تۆپەيلىدىن
سۆيدۈك (پېشاب) توسۇلۇپ سۆيدۈك تۆتۇلۇپ قالىدۇ.

بۇنداق ھاللاردا سۆيدۈك تۆتۇلۇشتىن بۇرۇن بەدەن قە-
زىش، سۆيدۈك قىزىق، ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، سۆيدۈك تامچە-
لاپ كېلىش، سىيگەندە ئاغرىش، ئاغرىق يۆتكىلىپ ياكى جىن-
سىي ئەزا ۋە يوتا ئىچكى قىسىمغا تارقىلىپ ئاغرىش قاتارلىق
ئالامەتلەر بولىدۇ. ئاندىن بىردىنلا سۆيدۈك تۆتۇلۇپ كېسەلنىڭ
دوۋسۇن قىسمى كۆيىدۇ. ئاغرىيدۇ؛ ئاغرىق قاتتىق بولغاندا
كېسەل كىشى سوغۇق تەرلەيدۇ، بىئارام بولىدۇ.

داۋالاشتا ھەر بىر ئەھۋالنىڭ ئۆزىگە لايىق چارىلىرىنى
كۆرۈپ، ئاساسىي كېسىلى داۋالانسا سۆيدۈك راۋان بولىدۇ.
يىغىلغان سۆيدۈكنى چىقىرىپ تاشلاپ كېسەل كىشىنىڭ ئازابلە-
نىشىنى ئازايتىش ئۈچۈن دوۋسۇن ئۈستىگە ئىسسىق ئۆتكۈ-
زۇش، چىغىرتماق يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ ئۇششاق سوقۇپ
دوۋسۇنغا تېڭىش، كېسەل كىشىنىڭ باش تەرىپىدە تۇرۇپ چۆ-
گۈن، ئىۋرىقلارنىڭ جوغىسىدىن داسقا سۇ ئېقىتىپ كېسەل
كىشىدە سېسىق ئۈچۈن ئىنتىلىش قوزغىتىش لازىم.

2. سۆيدۈك يولىغا گۆش ئۇنۇپ قېلىپ سۆيدۈكنى توختە-
تىپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال تولاراق سۆيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەر
ساقايغاندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. گاھىدا جاراھەت پەيدا بولماس-
تىن تۇرۇپلا گۆش ئۇنۇپ سۆيدۈكنى توسۇپ قويىدۇ. بۇنداق
ئەھۋالدىن گۇمان قىلغاندا، گۆشنىڭ جىنسىي ئەزا (زەكەر)

دىكى سۆيدۈك يولىدا ئۇنگەنمۇ ياكى بۆرەك بىلەن دوۋساق ئارى-
لىقىدىكى سۆيدۈك ئۆتۈش يولىدا ئۇنگەنمۇ، تەكشۈرۈپ كۆرۈپ
ئېنىقلاش زۆرۈر. سۆيدۈك يولىدا ئۇنگەن بولسا، سۆيدۈك ئې-
لىشقا مەخسۇس ياسالغان نەيچە (ئەنبۇبە)[1]نى قاينىتىپ موم
يېغى بىلەن مايلاپ، ئالەتنىڭ تۆشۈكىدىن ئاۋايلاپ كىرگۈزۈپ
دوۋساققا يەتكۈزۈلسە، سۆيدۈك مېڭىپ دوۋساق بوشايدۇ. لې-
كىن بۇ نەيچىنى ھەرگىز قوپاللىق بىلەن سۆيدۈك يولىدا ماڭ-
دۇرماسلىق لازىم، چۈنكى ئۇنداق قىلغاندا سۆيدۈك يولىنى
زەخىملەندۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. يەنە شۇنىڭغا دىققەت قىلىش
زۆرۈركى، سۆيدۈك يولىدا گۆش ياكى توسۇۋالغان تاش بولماي
ئىششىق (ياللۇغلىنىش) بار بولسا، نەيچە سېلىشتىن كۈتۈلگەن
مەقسەت ھەل بولمايلا قالماي، ئەكسىچە كېسەل كىشىگە چوڭ
دەرد - ئەلەم كەلتۈرۈپ ئازابلايدۇ. شۇنىڭدەك ئۇنمە گۆش
دوۋساقنىڭ يۇقىرىسىدا - سۆيدۈك ئۆتۈش نەيچىسىدە بولسا،
ئۇنداقتا ئەنبۇبە نەيچىسىنى سېلىشنىڭ ئۇنۇمى بولمايدۇ. بۇن-
داقتا بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، ئوغرىتىكەن، چەلەك يوپۇر-
مىقى، پىرسىياۋشان، زىغىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن 35 گرامدىن
ئېلىپ، جىق سۇدا قاينىتىپ، يېلمان بولغاندا مەزكۇر سۇغا
كېسەل كىشىنى ئۇزاق ئولتۇرغۇزۇش لازىم. كېسەل كىشىنى
تەخمىنەن 30 ~ 40 مىنۇتقىچە كىندىكىگە كەلگۈچە سۇدا
ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن سۇدىن چىقىرىپ شۇمشا، ھەمشىبا-
ھار، بىنەپشە، نېلۇپەر، بابۇنە، چەلەك يوپۇرمىقىنى ئوبدان
سوقۇپ، ئوغرىتىكەن يېغى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇندىن

① دوختۇرلار بۇنى كاتتىر دەيدۇ — ت.

تاكى جىگەرگىچە بولغان دائىرىنى ئوبدان مايلاش كېرەك.

3. دوۋساقنىڭ بويىندىكى پېشانىنى چىقىرىش ۋە توختىتىشنى ئىدارە قىلىدىغان گۆش بوشاپ كېتىپ، دوۋساق ئېچىلىپ سۆيدۈكنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچراش تۈپەيلىدىنمۇ سۆيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ تولاراق سوغۇقنىڭ تەسىر قىلىشى، داۋاملىق ۋاقىتدا سىيمەي سۆيدۈكنى قىسىلۇۋلىپ ھەمدە بۇ ئەھۋال تەكرارلىنىش سەۋەبىدىن گۆش ئاجىزلىشىشتىن بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئومۇمىي بەدەن گۆشلىرىنىڭ ئىستىرخاسىدىمۇ يۇز بېرىدۇ؛ بۇنداق ھاللاردا دوۋسۇن قول بىلەن بېسىلسا سۆيدۈك تۇيۇلماماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ.

بۇ خىل سۆيدۈك تۇتۇلۇشتا گۆش - پەيلەرنى چىڭتىش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىقلىق مەجۇناتلارنى، جۈملىدىن مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى ئازرا-قى بېرىش كېرەك. سۇزاپ يېغىدا، ئىنەكپىتى، گۈلى سەۋسەن ياغلىرىدا دوۋسۇننى ياغلاپ بېرىش لازىم. مەزكۇر ياغلارغا قۇدۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇشنىڭ پايدىسى بار. دارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، زەنجىۋىللارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دوۋسۇنغا قويۇش مۇمكىن.

4. ئۆتكۈر خىلتىلار دوۋساققا چوشۇپ ياللۇغلاندۇرۇش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھارارىتى بەك كۆتۈرۈلۈپ كېتىش تۈپەيلىدىن سۆيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

ئۆتكۈر خىلتىلار دوۋساققا چوشۇپ سۆيدۈك يوللىرىدا ئىشقى پەيدا قىلغاندا، سىيگەندە ئاغرىش يۇز بېرىپ ئاغرىشتىن

قورقۇپ كېسەل كىشى سىيەلمەيدۇ، شۇڭا سۆيدۈك تەسلىكتە تېمىپ كېلىدۇ؛ قىزىل بولىدۇ، سۆيدۈك يوللىرى ئېچىشىپ كېلىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بولسا دوۋساقتا سۆيدۈك بار تۇرۇپ سۆيدۈك كەلمەيدۇ؛ ئالامەتلىرى يۇقىرىدىكىگە ئوخشايدۇ.

بۇ خىل سۆيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاشتا، خىلتىنى ئېتىدالغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن سوغۇقلۇق قىلىش لازىم. تېز سۆيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەل كىشى ئاغرىشىغا چىداپ تۇرۇپ بىر - ئىككى قېتىم سىيىۋەتسە، سىيىش ئاسانلىشىدۇ، چۈنكى كۆپ چاغدا ئاغرىشتىن قورقۇش تۈيغۇسىدىن باشقا توسالغۇ بولمايدۇ.

خىلتىنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئىسپىغۇل شىرنىسىنى بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى (لوئابى)، بىنەپشە شەربىتى، كۆكنار شەربىتى، چىلان شەربىنى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئارپىدىن قىلىنغان ئاشقا قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۆيدۈك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپىغۇل لوئابىغا ئەرەب يېلىمىنى قوشۇپ، سۆيدۈك يولى تۆشۈكىدىن تېمىتىش پايدىلىق. قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى، بادام يېغىغا ئايال سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۆيدۈك يولىغا تېمىتىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر خىلت ماددىسى بەدەنده كۆپلۈكى ھېس قىلىنسا، ئۇنداقتا مۇۋاپىق خىلت سۈرگىلىرىنى ئىشلىتىپ بەدەننى خىلتىلاردىن تازىلاشنى ئويلاپ كۆرۈش لازىم.

قىزىتما يۇقىرى بولسا، يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى ئارپا سۇ-

يى ئىچكۈزۈش، پالەكنى قاينىتىپ بېرىش، ئاق لەيلى، ھەمـ
شىباھارلارنى قاينىتىپ كېسەل كىشىنى مەزكۇر سۈدا ئولتۇرـ
غۇزۇش لازىم. دوۋسۇننى قاپاق مېغىزىنىك يېغىدا ياغلاش،
چىغىرتماق يىلتىزىنى سوقۇپ دوۋسۇنغا تېڭىشمۇ ياخشى ئۇنۇم
بېرىدۇ.

بۆرەك ۋە دوۋساققا تاش تۇرۇپ قېلىشتىن سۆيدۈك تۇتۇلـ
غاندا، شۇ ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش ئارقىلىق سۆيدۈك
راۋان بولىدۇ.

7. سۆيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇپ قىلىش

سۆيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇپ قىلىش تاش پەيدا
بولغان ئورۇنغا قاراپ ئايرىم ـ ئايرىم ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.
مەسىلەن: بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش ـ ئەرەبچە «رەملى ۋە
ھېساتى كۇلىيە»، لاتىنچە «كالكۇلۇس رېنالىس» (calculus
renalis)، خەنزۇچە «شېن جېيشى» (肾结石): دوۋساقتا تاش
پەيدا بولۇش ـ ئەرەبچە «ھېساتى مەسانە»، لاتىنچە «كالكۇلۇس
ۋېزىكائۇرېنارىيە» (calculus vesica urenariae)، خەنزۇچە
«پاڭگۇاڭ جېيشى» (膀胱结石) دەپ ئاتىلىدۇ. تاش مەزكۇر
ئىككى ئەزادىن باشقا، سۆيدۈك ئۆتۈش نەيچىسىدىمۇ ۋە سۆيدۈك
يولىدىمۇ پەيدا بولۇشى ياكى تۇرۇپ قېلىشى مۇمكىن.

سەۋەبى:

خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش بىلەن چاپلاشقاق پىشـ

مىغان خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، ئۇلاردىكى قويۇق يېلىملىك
تەركىبنىڭ بۇزۇلۇشى، سۇ ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن كىرگەن ھەر
خىل تۇز، ھاك ماددىلىرىنىڭ سۆيدۈك بىلەن چىقىشىغا دەخلى
قىلىپ، ئۇلاردىن تەدرىجىي ھالدا تاش قاتۇرىدۇ. گاھىدا بۆـ
رەك، دوۋساقلاردا ۋەرەم پەيدا بولۇپ، قان، يىرىڭ توختاپ
قالغاندا ئۇلارمۇ تاشقا ئايلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ياكى بۆرەك،
دوۋساقلاردىكى قاتتىق ھارارەتمۇ سۆيدۈككە تەسىر قىلىپ، ماد-
دىلارنى قۇرۇتۇپ تاشقا ئايلاندۇرىدۇ. دېمەك سۆيدۈكنىڭ توسۇـ
لۇپ قېلىشى، ئوفۇنەت، توسۇلۇش قاتارلىق ئامىللار سۆيدۈك
چىقىرىش ئەھۋالىدا تاش ياكى ئۇششاق قۇم ھاسىل بولۇشنىڭ
سەۋەبچىلىرى بولىدۇ. سۇتى بۇزۇق ئاياللار ئېمىتكەن بالىلاردا
گاھىدا بۆرەكتە تاش ھاسىل بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى:

تاش مەۋجۇت بولغان جايلارغا قاراپ ئالامەتلىرىمۇ تۇرلۇك-
چە بولىدۇ.

1. بۆرەكتە تاش بولغاندا: بۇ ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، قېرى-
لاردا، سېمىز كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئاساسلىق ئالا-
مىتى بەل ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئادەتتە داۋاملىق تۇيۇق-
سىز ئاغرىپ تۇرىدۇ، ئاغرىيدىغان ئورۇن يېتىم قوۋۇرغا بىلەن
ئومۇرتقىنىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ، ئاغرىق سېزىمى سۆيدۈك نەي-
چىسىنى بويلاپ تۆۋەنكى قورساق ساھەسىگە، ئۇرۇقدان ۋە جىنـ
سىي ئەزالارغىچە تارقىلىدۇ. بەزىدە تۇتاقلىق ئاغرىپ كېسەل
كىشى چىدىيالمايدۇ؛ يېتىپمۇ، ئولتۇرۇپمۇ ئارام ئالالمايدۇ،
تەرلەپ كېتىدۇ. بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ھەر قېتىم

ئاغرىق تۇتقاندا بىرقانچە مىنۇتتىن بىرقانچە سائەتكىچە داۋاملىشىشى مۇمكىن؛ گاھىدا ئاغرىش ئۆزىچە توختاپ ساق ئادەمدەك بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئاغرىۋاتقان چاغدا ھەر خىل دەرىجىدە قان سېيىش مۇمكىن، ئاغرىش ئۈچەي سانجىقىنىڭ ئاغرىشىغا ئوخشاپمۇ كېتىدۇ، تاش بار تەرەپ يوتىنىڭ ئىچكى قىسمى قولىشىپ ئاغرىيدۇ، سۆيدۈكنى قاچىدا ساقلاپ قويۇلسا ئاستىدا سېرىق ياكى قىزغۇچ چۆكمە ئولتۇرۇپ قالىدۇ.

2. سۆيدۈك نەيچىسىدە تاش بولغاندا: تاش سۆيدۈك نەيچىسىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولغاندا، مەزكۇر نەيچە قاتتىق قىسقىراپ تاشنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈشكە ھەرىكەت قىلىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن تۇتقاقلىق ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئاغرىش دوۋسۇنغا ۋە سىرتقى جىنسىي ئەزالارغا قەدەر تارقىلىپ بارىدۇ. ھەر قېتىم ئاغرىق تۇتقاندا سۆيدۈكتە قان كۆرۈلىدۇ. تاش ئوڭ تەرەپتە بولۇپ ئاغرىش قورساقنىڭ ئوڭ يۇقىرى قىسمىدا بىلىنسە ئۆتتە تاش ھاسىل بولغاندىكىدەك ئاغرىيدۇ، شۇڭا بۇ ئىككىسىنى پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش لازىم. سول تەرەپتە بولۇپ، سول تۆۋەندىكى قورساق ئاغرىسا سوقۇر ئۈچەي ئۆسۈكىنىڭ ۋەرەمىنى يەنى ئادەتتىكى ئېيتىلىدىغان «سوقۇر ئۈچەي» كېسىلىدىن پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

3. دوۋساقتا تاش بولغاندا: دوۋساق (سۆيدۈك خالتىسى) تىكى تاش بالىلاردا، ياشلاردا، ئورۇق كىشىلەردە جىقراق ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ سۆيدۈك يولى قىسقىراق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئازراق يولۇقىدۇ.

دوۋساقتا تاش تۇرۇۋالغاندا، سىيىش كۆشادە بولماسلىق

ياكى سىيىۋېتىپ تاسادىپىي سۆيدۈك توختاپ قېلىشتەك ھادىسىلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئۆرە تۇرغان بولسا ئولتۇرۇپ، ئولتۇرغان بولسا ئۆرە تۇرۇپ سىيسە سۆيدۈك يەنىلا راۋان بولىدۇ. شۇنىڭدەك سىيىۋاتقاندا دوۋسۇن ساھەسى ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سىرتقى جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىپ بارىدۇ. بالىلار كۆپىنچە سىيىۋاتقاندا يىغلاپ زوڭ ئولتۇرۇۋېلىپ قويقىلى ئۇنىماي‌دۇ، قولى بىلەن ئالدىنى مەجبۇرى ئىپادىلىرى كۆرۈنىدۇ. دوۋساقتا تاش تۇرۇۋالغاندىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە قان سىيىش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ، پات - پات سىيگىسى قىستايدۇ. بەزى بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى تىكلىنىپ قېلىش (قايىم بولۇش) ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. سۆيدۈك قاچىدا تۇرغۇزۇپ قويۇلسا، ئاستىدىكى چۆكمە ئاق ياكى كۈل رەڭدە كۆرۈنۈشى مۇمكىن.

4. تاش سۆيدۈك يولىدا بولغاندا: سۆيدۈك يولىدا تاش تۇرۇۋېلىش كۆپرەك ئوغۇل بالىلاردا ئۇچرايدۇ. ئۇنداق بالىلارنىڭ خەتنىلىك تېرىسى بەك ئۇزۇن ياكى مەزكۇر تېرە ئالەت بېشىنى قىسۋېلىش ھادىسىلىرى بىللە بولۇشى مۇمكىن. سىيگەندە ئاغرىيدۇ، بالا ئالدىنى مەجبىدۇ، چىقىراپ يىغلايدۇ ھەتتا پەيپەيلەپ سەكرەپ بىئارام‌لىنىدۇ. دوۋساقتا جىددىي سۆيدۈك يىغلىپ قېلىش (تۇتۇلۇش)، ئالەت ئىششىپ كېتىش ئەھۋالىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى:

ئاغرىق تۇتقان چاغدا ئاق لەيلى، ھەمىشباھار قاتارلىق دورىلارنى جىق سۇدا قاينىتىپ، كېسەل كىشىنى شۇ سۇدا

ئولتۇرغۇزۇشنىڭ بەلگىلىك ئۇنۇمى بار. كېسەل كىشى تۆگە گۆشى، كالا گۆشى، ھەمەك نان ۋە ھوردا پىشقان تاماقلار ھەم كۆچلۈك تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرىلىدۇ. تاماق ئارىلىقىدا، گاھىدا ناشتىدا سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ ياكى سوغۇق سۇ ئىچىپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ. سۆيدۈكنى ماڭدۇرىدىغان، تاشنى پارچىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سۆيدۈك ماڭدۇرىدىغان يەككە دورىلار يۇقىرىدىكى ماۋزۇلاردا سۆزلەپ ئۆتۈلىدۇ.

تاشنى ئېرىتىدىغان دورىلاردىن بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار مۇجەررەب (تەجرىبىدىن ئۆتكەن):

1. مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد: (ھەجرۇلىيەھۇد پەلەستىندىن چىقىدىغان بىر خىل يېلىم بولۇپ، سۆيدۈك يوللىرىدا قاتقان تاشنى ئېرىتىش ئۇنۇمى كۆزگە كۆرۈنەرلىك، ئۆتكە تەسىر قىلىدىغان دورىلار بىلەن بىللە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ بېرىپ كۆزىتىلسە ئۆتتىكى تاشنى ئېرىتىشمۇ ئېھتىمال، سىناپ ئىشلەتىپ كۆرۈش مۇمكىن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ھەجرۇلىيەھۇد 150 گرام، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرى، كاكىنەج 30 گرامدىن، ھەجرۇلىيەھۇدنى ناھايىتى ئۇششاق سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يانجىپ، ھەممىسى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان 480 گرام ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۆك تۇرۇپنى قىرىپ مىجىپ، سۆيىدىن يېرىم پىيالىدىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە

يۇقىرىدىكى دورىنىڭ ئۇنۇمىنى ئاشۇرۇپ، تاشنى پات ئېرىتىپ چىقىرىدۇ. پەقەت تۇرۇپ سۆيىنىڭ ئۆزىنى ھەر كۈنى ناشتىدا 30 گرامدىن ئىچىپ بەرسىمۇ كىچىك تاشلارنى ئېرىتىشى مۇمكىنلىكى قەدىمكى ئەسەرلەردە يېزىلغان. جۈملىدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەنلەرنى قايناتىپ سۈزۈپ، سۆيىگە ئىكەر قوشۇپ، يۇقىرىدىكى دورا بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلسىمۇ تەسىرىنى تېزلىتىدۇ.

2. تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن تولدۇرۇپ ئاغزىنى بېكىتىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرغاندىن كېيىن ھەسەل قوشۇپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمىمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بولۇپمۇ ھەجرۇلىيەھۇدنى كەرەپشە سۆيىدە تاشقا سۈرۈپ بىللە ئىچكۈزۈلسە، دوۋساق (سۆيدۈكلۈك) تىكى تاشنى ئاسان ئېرىتىدۇ.

3. قالىغاچنى تۇتۇپ ئىچ - باغرى، قاناتلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ يۇڭداپ، كۈرۈشكىگە سېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۆيىگە كەرەپشە، يۇمغاقسۇتلەرنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، سوقۇلغان خولىنجاننى سېلىپ پىشۇرۇپ سۆيىنى ئىچىپ، گۆشىنى يېيىش كېرەك؛ بۇنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش لازىم.

4. سۇندۇك دەپ ئاتىلىدىغان قۇشنى تۇتۇپ، يۇڭداپ كاۋاپ قىلىپ يېسىمۇ ياكى خام گۆشنى سوقۇپ (سۆڭىكىدىن ئايرىپ)، يۇقىرىقى دورىلارنى قوشۇپ خام پېتى يېسىمۇ ئۇنۇمى تېز.

5. ھەجرۇلىيەھۇد مەجۇنى بىلەن بىللە قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئارپىددىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى-

دىن 35 گرامدىن، پىرسىياۋشاندىن 9 گرام ئېلىپ سوقۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، لايىق مىقدارىدا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، 18 گرام قىيامغا 3 ~ 4 قوشۇق قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ ئۇنۇمى تېز بولىدۇ ياكى گاۋزىبان، كاكىنەج، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، ئوغرىتىكەن 6 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 7.5 گرامدىن، سانا 19.5 گرام، تەرەنجىبىن 45 گرام، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى (ئەپتىمۇن) 15 گرام، سۇ 2 چوڭ چىنە. قاينىتىپ بىر چوڭ چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ 4 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

6. چايان (سېرىقئېشەك) كۈلى 10.5 گرام، جىنتىيانا 4.5 گرام، زەنجىۋىل 3 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ 6 گرامدىن، كاكىنەج 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 12 گرام، سوقۇپ تاسقاپ، 2 ھەسسە كۆپۈكسىز ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چوڭلارغا 6 گرامدىن، بالىلارغا 3 گرامدىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

چايان كۈلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: چايانىنى شېشىگە سېلىپ ئاغزىنى بېكىتىپ قوقاسقا كۆمۈلىدۇ، پۈتۈنلەي كۆيۈپ كۈل بولۇپ كەتمەستىن بۇرۇن ئېلىپ دورىلارغا قوشۇلىدۇ ياكى تۆمۈر قۇتىغا سېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ، كۆيۈپ كۈل بولغاندا ئېلىپ دورىلارغا قوشۇش لازىم.

7. تەك (تال) نىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىگە ئوغرىتىكەننىڭ كۈلىنى قوشۇپ، ھەر ئىككىسىدىن بىر قېتىمدا

چوڭلار 12 گرامنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سۈيدۈك ھەيدەش دورىلىرى بىلەن بىللە ئىچىلسە، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

8. ئەگەر تاش سۈيدۈك يولىدا تۇرۇۋېلىپ كېسەل كىشى سىيەلمەي قىينىلىپ بىئارام بولسا، ئۇنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ دوۋسۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، تۆۋەندىن يۇقىرىغا سېرىپ بېرىلسە تاش سۈيدۈك يولىدىن يۇقىرىغا مېڭىپ دوۋساقتا چۇشۇش بىلەن پېشاب راۋان بولىدۇ.

9. دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش ئۈچۈن، بېدىنەك گۈلىدىن كۈندە 90 گرامدىن بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

10. بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، چايان يېغىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى، چايان يېغى تۆۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

زىراۋەندىكى مۇدەھرەج، جىنتىيانا، سەئدى كۈفى، بىخ كەبىر پوستى 8.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ شېشىگە قاچىلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 50 گرام ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇلىدۇ. ئەگەر بادام يېغى بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا كۈنجۈت يېغى قۇيۇلسىمۇ بولىدۇ. شېشىنىڭ ئاغزىنى بېكىتىپ، 2 ھەپتە ئاپتاپتا ئېسىپ قويۇلىدۇ؛ 7 ـ ئاي تومۇزنىڭ ئاپتىپى بولسا بىر ھەپتە ئېسىقلىق تۇرسىمۇ بولىدۇ. دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ياغقا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ تاشلاپ، شېشىگە قۇيۇپ ئۈستىگە 10 دانە چوڭ چايان (سېرىقئېشەك) نى تۈتۈپ، تىرىك ھالدا مەزكۇر

ياغقا تاشلاپ، شېشىنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ، يەنە 2 مەپتە كۈن نۇرىغا ئېسىپ قويۇلسا، چايان زەھىرىنىڭ قۇۋۋىتى ياغقا چىقىپ تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مەزكۇر ياغ بىلەن دوۋسۇن ساھەسى سىرتىنى ياغلىنىدۇ؛ ئەگەر ياخشىسى جىنسىي ئەزا تۆشۈكىدىن تېمىتىپ كىرگۈزۈلىدۇ. ئىلاجى بولسا ناسوس ياكى كىچىك ئوكۇل ماشىنىسى بىلەن دوۋساققا قەدەر كىرگۈزۈش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. (چايان يېغى مۇپاسلىدىن پېيى تارتىپ قالغاندا، سۆزنەك كېسىلىدە، ئالەت تىكلىنىپ تارتىشىپ ئاغرىغاندا سىرتىنى چاپسا ئۇنۇم بېرىدۇ).

11. ھۆل زاراڭزا چۆپىنى سوقۇپ، سۈيىنى مىجىپ چىقىرىپ، ئۇستىگە بىر ھەسسە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئاستا ئوتتا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ كېتىپ ياغقا تەسىرى ئۆتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەنمۇ يۇقىرىقىدەك دوۋسۇننى ياغلاش، دوۋساققا ماڭدۇرۇش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، زاراڭزا يېغىدەك تەييارلانغان ئوغرىتىكەن يېغى، بابۇنە ياغلىرىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. «ئەلزەخىرە» كىتابىدا بۇزلىغان كەپتەرنىڭ مايىقىنى ئېلىپ سوقۇپ، باراۋەر مىقدارىدا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ چوڭلارغا 6 گرامدىن، بالىلارغا 3 گرامدىن بېرىلسە، بۆرەك ۋە دوۋساقىتكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. يەنە شۇ كىتابتا كەپتەر مايىقى، قارىمۇچ، تۈزنىڭ ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، كۈندە 3 گرامنى چۆل بۆدۈنىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈشنى كۆرسىتىدۇ.

13. ئۈزۈم ئەمدى چىكىلىپ رەڭ ئالغان چاغدا 4 ياشلىق

تېكىنى بوغۇزلاپ، دەسلەپ چىققان قانىنى بىر ئاز ئېقىتىۋېتىپ ئاندىن قان قاچىغا ئېلىنىدۇ، ئاخىرىدا چىققان قانمۇ ئېقىتىپ تاشلىنىدۇ. قان ئۈيۈغان چاغدا ئۇششاقلاپ كېسىپ غەلۋىرگە ئوخشاش تۆشۈكلۈك بىر نەرسىگە ئېلىپ، ئۇستىنى داكا بىلەن يېپىپ ئاپتاپتا تولۇق قۇرۇتۇپ (بۇ جەريانداپ يامغۇر، سۇ تېگىشمەسلىكى كېرەك)، كۈندە بىر قېتىم ھەر قېتىمدا 1.5—0.9 گرامنى كەرەپشە سۈيى ياكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن بېرىلسىمۇ بۆرەك، دوۋساقلاردىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ.

14. كۆيدۈرۈلگەن شېشە تالقىنىمۇ بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. شېشىنى كۆيدۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئاق شېشىنى (ئەينەك بولسىمۇ بولىدۇ) بەك ئۇۋاقلىماي تۆمۈر چۆمۈچكە سېلىپ ئوتتا قويۇلىدۇ. شېشە قىزارغاندا جۈپتەك بىلەن قىسىپ شاخار (شۈلتا) ئېرىتمىگە تاشلىنىدۇ. ئاندىن يەنە چۆمۈچكە ئېلىپ تەكرار - تەكرار قىزىتىپ شۈلتا سۈيىگە سېلىنسا، شېشە يېرىلغاندىن كېيىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن شېشە تالقىنى، ھەجرۇلىيەھۇد تالقىنى، چۈجە چىقارغان توخۇم شاكىلىنى ئوتتا قاقلاپ سارغايتىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن تالقانلىرىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، چوڭ كىشىلەرگە كۈندە بىر قېتىم، 4.5 گرام تالقانىنى يېرىم پىيالە كۆك تۇرۇپ سۈيى ياكى باشقا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورا سۈلىرى بىلەن بېرىلسە، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب
ئەرلەر كېسەللىكلىرى

ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرى بولسا، ئىچكى جىنسىي ئەزالار بىلەن سىرتقى جىنسىي ئەزالاردىن تۇزۈلگەن بولۇپ، ئىچكى جىنسىي ئەزالار ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى ۋە قوشۇمچە بەزلەردىن، سىرتقى جىنسىي ئەزالار ئۇرۇقدان خالتىسى ۋە زەكەردىن تۇزۇلگەن.

ئۇرۇقدان — ئۇرۇق خالتىسى ئىچىگە جايلاشقان بولۇپ، ئوك ـ سولدا بىر دانىدىن بولىدۇ، سەل ياپىلاق كەلگەن ئېللىپس شەكىللىك ئەزادۇر. ئۇنىڭ سىرتى سىلىق، كۆكۈش ئاق رەڭلىك بولۇپ، بەدەننىڭ سىرتىدىن سىيلاپ تۇتقىلى بولىدۇ. ئۇرۇقداننىڭ سىرتىنى ئوچ قەۋەت پەردە ئوراپ تۇرغان بولۇپ، سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ ئۇرۇقدان خاس غىلاپ پەردىسى، ئاق پەردە ۋە قان تومۇرلۇق پەردىدىن ئىبارەت ئوچ قەۋەتكە بۆلىنىدۇ. ئۇرۇقدان خاس غىلاپ پەردىسى ھامىلە مەزگىلىدە ئۇرۇقدانىنىڭ تۆۋەنلەپ ئۇرۇق خالتىسىغا چۈشۈپ، قورساق پەردە تەرەپكە قاراپ ئۆسۈپ چىققان قىسمىدۇر.

ئۇرۇقدان پەردىسى بولسا، غىلاپ پەردىسىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى مۇستەھكەم بىر قەۋەت ئاق رەڭلىك زىچ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما پەردىسىدىن ئىبارەت. قان تومۇر قەۋىتى ئۇرۇقدان ئاق پەردىسىنىڭ ئىچكى يۈزىدە بولۇپ، ئاق پەردە بىلەن زىچ تۇتۇ-

شىپ تۇرىدۇ، ئۇرۇقداندىكى ئەگرى، ئىنچىكە ئۇرۇق نەيچىسى بولسا، ئۇرۇق پەيدا بولۇشى مەنبەسى بولۇپ، نەيچە دېۋارى بىر خىل ئالاھىدە كۆپ قەۋەتلىك ئېپىتېلىيە توقۇلمىسىدىن تۇزۇلگەن. ئېپىتېلىيە توقۇلمىسى ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ. بىر خىلى ئۇرۇق ھاسىل قىلىدىغان ئۇرۇق ھۈجەيرىسىدۇر. يەنە بىر خىلى تېرەك بولۇش، ئورۇقلاندۇرۇش ۋە ئىچكى ئاجراتما ئىقتىدارى بولغان تايانچ ھۈجەيرىدۇر.

قوشۇمچە ئۇرۇق بېزى ئۇرۇقداننىڭ ئۈستى ئوچى ۋە كەينى قىرغا يېپىشىپ تۇرىدۇ، شەكلى ئۇزۇنچاق ھالەتتە بولۇپ، ئوچ بۆلەككە ئايرىلىدۇ. يۇقىرىقى قىسمى چوڭايغان ھالەتتە بولۇپ، قوشۇمچە ئۇرۇق بەز بېشى دېيىلىدۇ. ئوتتۇرا قىسمى ياپىلاق، يۇمىلاق بولۇپ، قوشۇمچە ئۇرۇق بەز تېنى دېيىلىدۇ. تۆۋەنكى ئوچى بىر قەدەر ئىنچىكە بولۇپ، قوشۇمچە ئۇرۇق بېزى قۇيرۇقى دېيىلىدۇ. قوشۇمچە ئۇرۇق بەز بېشى ئۇرۇق بەز توشۇغۇچى كىچىك كانىلىنكىڭ ئەگرى ـ بۈگرى يۆگىلىشىدىن تۇزۇلگەن. ھەرقايسى ئۇرۇق توشۇغۇچى كىچىك كانالىنىڭ ئاخىرقى ئوچى بىر تال قوشۇمچە ئۇرۇق بەز كانىلىغا يىغىلىدۇ. قوشۇمچە ئۇرۇق بەز كانىلى ئەگرىلىكىنى شەكىللەندۈرۈپ، قوشۇمچە ئۇرۇق بەز تېنى ۋە قۇيرۇقنى ھاسىل قىلىدۇ. كانالىنىڭ ئاخىرقى ئوچى جىددىي ئايلىنىپ ئارقا ئۇستى تەرەپتە ئۇرۇق توشۇش كانىلىنى ھاسىل قىلىدۇ. قوشۇمچە ئۇرۇق بېزى ئۇرۇقنى ۋاقىتلىق ساقلايدىغان ئەزا بولۇپ، ئۇ ئاجرىتىپ چىقارغان سۇيۇقلۇق ئۇرۇقنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەشتىن سىرت، يەنە ئۇرۇقنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوتەيدۇ.

ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى قوشۇمچە ئۇرۇق بېزىنىڭ بىۋاسىتە داۋامى بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 50 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، مۇساپىسى بىر قەدەر ئۇزۇن بولۇپ، قوشۇمچە ئۇرۇق بېزى قىسمىدىن باشلىنىپ، ئۇرۇق بەز ئىچكى تەرىپىنى بويلاپ يۇقىرىلاپ، ئۇرۇق بېغىشىغا تۇتىشىپ، چات ئارىلىق كانىلىغا كىرىپ، ئىككى ئۇرۇق توشۇش كانىلى يېقىنلىشىپ، چۆگۈن قورساقنى شەكىللەندۈرىدۇ. چۆگۈن قورساقنىڭ ئاستىدىكى ئۇچى ئىنچىكىلەپ، ئۇرۇق خالتا چىقىرىش كانىلى بىلەن بىرىكىپ، ئۇرۇق چىقىرىش كانىلىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئىككى سانتىمېتىر بولۇپ، مەزى بېزى ئۇبۇل ماددىسىدىن ئۆتۈپ ئاخىرقى ئۇچى سۈيدۇك يولى مەزى بېزى قىسمىغا ئېغىز ئاچىدۇ.

ئۇرۇق خالتىسى — ئۇرۇقدان خالتىسى، ئۇرۇقدان، قوشۇمچە ئۇرۇقداق ۋە ئۇرۇق بېغىشىنىڭ سىرتىنى ئوراپ تۇرىدىغان تېرە خالتىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، تېرىسى نېپىز ھەم يۇمشاق، تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئىچىدە سىلىق يوللۇق مۇسكۇلدىن تۇزۇلگەن ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ گۆشلۈك پەردىسى بار. بۇ يەردە قىسقارغاندا ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تېرىسىدە نۇرغۇنلىغان قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. بۇ ئۇرۇقداننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەپ، ئۇرۇقنىڭ يېتىلىشى ئۈچۈن مۇۋاپىق بولغان تېمپېراتۇرا بىلەن تەمىنلەيدۇ.

زەكەر — ئەرلەرنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزاسى بولۇپ، ئىچىدىن سۈيدۇك يولى ئۆتىدۇ. زەكەر دۈمبە تەرەپتىكى ئىككى تال زەكەر بۇلۇتسىمان تېنى ۋە ئالدى تەرەپتىكى بىر دانە سۈيدۇك

يول بۇلۇتسىمان تېنى ھەمدە بۇ ئۈچ بۇلۇتسىمان تەننى ئوراپ تۇرغۇچى بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما بىلەن تېرە قاتارلىقلاردىن تۇزۇلگەن بولىدۇ. زەكەر — زەكەر يىلتىزى، زەركەر تېنى ۋە زەكەر بېشى دەپ ئۈچ قىسمىغا بۆلىنىدۇ. زەكەر بېشىنى ئوراپ تۇرغان قىسمى قوش قەۋەتلىك توقۇلمىنى شەكىللەندۈرگەن بولۇپ، بۇ زەكەرنى ئورىغۇچى تېرە (سۈننەتلىك) دەپ ئاتىلىدۇ. دېمەك، ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرى يۇقىرىقىدەك مۇرەككەپ بولغان ئاناتومىيىلىك تۇزۇلۇشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرى بىلەن ئەۋلاد قالدۇرۇشتەك رولىنى ئوينايدۇ.

ئەر كىشىلەرنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىنىڭ (ئەرەبچە باھ دېيىلىدۇ) نىڭ پائالىيەتلىرى مۇرەككەپ ۋە ئۆزئارا مۇناسىۋەتدار بولغان بىر پائالىيەتتىن ئىبارەت. ساغلام ئەركەكلەرنىڭ جىنسىي پائالىيىتى جىنسىي ئىنتىلىش، ئالەتنىڭ قايىم بولۇشى، جىنسىي ئالاقە ھەرىكەتلىرى، مەنىي چىقىرىشتەك بىرقاتار جەريانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەرلىك جىنسىي قابىلىيەتنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشى دەپ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بىرقاتار تەبىئىي جەريان ئىچىدە قالايمىقانلىق يۈز بېرىپ، نورمالنى جىنسىي پائالىيەتنى ئېلىپ بارالمىغانلىققا ئېيتىلىدۇ. بۇنىڭدىن كۆپ ئۇچرايدىغىنى بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش — سۈرئىتى ئىنىزال)، «كۆپ ئېھتىلام بولۇش»، باھ ئاجىزلىق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئۇلارنى تەرتىپ بويىچە بىر - بىرلەپ قىسقىچە سۆزلەپ ئۆتىمىز.

1. بالدۇر مەنى يۇرۇپ كېتىش

بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش ئەرەبچە «سۇرئىتى ئىنزال»، لاتىنچە «پروسپېرمىيە» (prospermia) خەنزۇچە «زاۋشيې» (早泄) دەپ ئېيتىلىدۇ.

بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش — جىنسىي ئالاقە جەريانى ئىنتايىن قىسقا بولۇپ، ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا جىنسىي ئېھتىياج ۋە تەلەپ قانماسلىقتا ئېيتىلىدۇ. شۇنىڭدەك سۆزلىشىش، سېرىق هېكايىلەرنى ئاڭلاش، باشقا سەۋەبلىك ئالەتتە قايىملىق بولمايلا مەنئىي يۇرۇپ كېتىشلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ (بۇ هادىسە خەنزۇچە «خۇاجىك» (滑精) دەپ ئاتىلىدۇ).

بۇ خىل ئەھۋالغا ئۇچرىغۇچىلارنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكىدە ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ (شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن). بۇ خىل كېسەللەردە كۆپىنچە زىيادە جىددىيلەشكەن، ئوڭاي هاياجانلىنىدىغان بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن بالدۇر مەنى يۇرۇپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ. بالدۇر مەنى كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر خېلى نۇرغۇن. مەسىلەن: ياش تۇرۇپ ئېغىر هالدا قولدا لەززەتلىنىش (ئىستىمانى بىلەن — ئاناننزىم) گە ئادەتلىنىپ قېلىش، جىنسىي تەلەپكە زىيادە مايىللىق، غەيرىي نورمال جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ياكى روهىي ئۆزگىرىشلەر (ئۆزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە ئىشەنمەسلىك، قورقۇشقا ئوخشاشلا) دىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ تاشقىرى سۆزنەك (سىزلام)، سۈيدۈك يولىنىڭ ئارقا قىسمى ۋە مەزى بېزى ۋەرەملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش ئۇزاق قېچە داۋالاپ ساقايتىلمىسا، بارا - بارا جىنسىي ئاجىزلىق شەكىللىنىپ چىقىدۇ. هاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنىڭ بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىشنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشىدە ئالاهىدە چوڭ تەسىرى بار.

داۋاسى:

1. تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتى (قۇۋۇۋەئى ماسسىكە) نىڭ ئاجىزلىقىدىن مەنىي تېز يۇرۇپ كەتكەندە مەنىي سۈيۇق ئاق بولىدۇ، جىق كېلىدۇ؛ ئىسسىقلىق تەسىرى بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى سۈيۇقلۇقنى تولاراق مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى، هاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇزاققىچە نەشە چېكىشلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. داۋالاش ئۇچۇن، بەدەننى تازىلايدىغان ئايارەج بېرىش ۋەقەي قىلدۇرۇش كېرەك. نەغەز گۈل يېغى ياكى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن دوۋسۇن، توققۇزكۆز ۋە ئەۋرەت ساهەلىرىنى مايلاش كېرەك. كېسەل كىشى غىزاسىغا قۇش گۆشلىرىنىڭ كاۋاپلىرىنى دارچىن، زىرە، پىننە سېلىپ يېيىشى لازىم.

1) تۆۋەندىكى نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىنى تەييارلاپ بېرىش لازىم.

تەركىبى: يېرىم قىزارغان ئۇزۇم سۈيى 1500 گرام، موزا، ئانار گۈلى، ئالقات مېۋىسى، قىزىلگۈل، كۈندۇر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پىننە، سۇمبۇل 6 گرامدىن، دارچىن، زەمچە 3 گرامدىن، تۆمۇر پوقى (داشقىلى) 90 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىقىلغان

ئۇزۇم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. دورا قاينىپ ئۇزۇم سۈيىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمى قالغاندا داكا ئارقىلىق سۈزۈپ، مەزكۇر دورىدىن كۈندە 2 قېتىم 2 قوشۇقتىن ئىچىش لازىم.

2) كەندىر ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ، سوقۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

3) ۋاڭنىڭ ئۇرۇقى 15 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، ئۆرۈك يىلىمى 7.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ (ۋاڭنىڭ ئۇرۇقىنى سوققاندا مايلىق بولغانلىقى ئۈچۈن مايلىشىپ قېلىپ ياخشى سوقۇلمايدۇ، ئىلاجىنىڭ بارىچە ئوبدان يانجىش كېرەك)، ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆممىقوناق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇۋېلىپ، كۈندە كەچتە 1 ـ 2 كۈمىلاچتىن ئىچىش لازىم.

4) ياڭاقنىڭ تاشقى پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

2. قان تولا، بەدەن قۇۋۇشۇقتىلىك بولۇشتىن، ئۇزاققىچە يېگانە يۇرۇشتىن مەنپي تېز يۇرۇپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنداق ھاللاردا ئالەتنىڭ قايىملىقى نورمال بولىدۇ. مەنپي كۆپ كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىنى داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق، ئويلىنىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر يولدىشى بار تۇرۇقلۇق بۇنداق ئەھۋال داۋاملاشسا، ئۇنداقتا قانىنى سوۋۇتۇش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش لازىم. قان كۆپەيتىدىغان يېمەكلىكلەردىن ئۇزۇم شەربىتى، ئەنجۇر، خورما قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك. سىركەنجۇبىل، ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈلىرى،

غورا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

سېمىزئوت ئۇرۇقى 30 گرام، ئىسپىغۇل، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى 9 گرامدىن، نېلۇپەر، ئانارگۈلى 6 گرامدىن، كاپۇر 2 دانە، نوقۇت مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، 7 كۈندىن 10 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەڭ مۇھىمى بەدەننى چېنىقتۇرۇش تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، جىسمانىي ئەمگەكلەرنى قىلىش، سەھەر تۇرۇپ بەلگىلىمە مۇساپىگە يۈگۈرۈش پايدىلىق. شەرت ـ شارائىتى بولسا ھەر كۈنى كەچتە ئىلمان سۇغا لۆڭگىنى چىلاپ پۇتۇن بەدەننى تېرە سەل قىزارغىچە سۈرۈپ بېرىشكە ئادەتلىنىش ناھايىتى پايدىلىق. بۇ چارىلەر پەقەت بالدۇر مەنى يۇرۇپ كېتىشىنى داۋالاش ئۈچۈنلا ئەمەس، نېرۋا ئاجىزلىقنى داۋالاش، باشقا ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

يەنە نېلۇپەرنى يېيىش، پۇراش، يېغىنى سۈركەش لازىم. ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سىماق، تېكە ساقىلى (لەھىيە تۇتتىيا) چۆپلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى داسقا قۇيۇپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسىمۇ بولىدۇ.

3. ئۇرۇقدانغا ئىسسىق (ھارارەت) تەسىر قىلىش بىلەن مەنىيە تېزلىك ۋە سۇيۇقلۇق ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا جىنسىي قوزغىلىش يۈز بېرىپ مۇجامىئەت (جىنسىي ئالاقە) ھەرىكىتى باشلانماي پەقەت سۆزلىشىپ تۇرۇپمۇ مەنپي يۇرۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم بەلگىسى مەنپي چىقىشتا ئېچىشىش، مەنىنىڭ رەڭگى سارغۇچ كېلىشتىن ئىبارەت

رەت. بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاشتا مەنئىي خالىتىسىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن، ھۆل سوغۇق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئانارگۈلى، قاراسونا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، نېلۇپەر، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، 15 گرام ئىسپىغۇلنى سوقماي ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن كاپ ئەتسە بولىدۇ. مەسىلەن: كۆكنار شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، چىلان شەربىتى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قارا سونا ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قېيمىقۇ ئۇرۇقلىرىنى بېرىش لازىم. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى شالغۇت ۋە پۇرچاقتا شوۋگۈرۈچ ئېتىپ ئىچىشى لازىم. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بۇ خىل كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تۆۋەندىكى مەنىي تۇتۇش كۇمۇلىسى (ھەببى مۇسسك) نى تەييارلاپ بېرىشمۇ مۇمكىن.

تەركىبى: سماب 9 گرام، ئەپيۇن 9 گرام، ئاقىر قەرھا، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى (بەزرۇلبەنجى)، خولىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر، بەسباسە ھەر بىرى 3.5 گرامدىن. تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: سمابنى پاكىز پاختا رەختىن 7 قېتىم سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلىدۇ. باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى تالقانلاپ تاسقاپ، سمابنى ئۇلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئازراق ھەسەل قوشۇپ خېمىر قىلىپ، 0.3 گرام ئېغىرلىقىدا كۇمىلاچ ياساپ قويۇپ، چوڭ كىشىلەرگە ھەر كۈنى كەچتە بىر داندىن 2 دانىغىچە ھەسەل سۇيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4. ئۇرۇقدانىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بوشاپ كېتىش ياكى

ئۇنىڭ چىقىرىش ئاغزى تارتىشىپ قېلىپ تولۇق يېپىلماسلىقتىنمۇ مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىدۇ.

بۇنىڭ ئاساسىي سەۋەبى سوغۇقلۇقنىڭ، بولۇپمۇ ھۆل سوغۇقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى بولۇپ، مەنىنىڭ ساقلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە جىنسىي ئەزا (ئالەت) دا قوزغىلىش يۇز بېرىپ ياكى يۇز بەرمەيلا مەنىي يۇرۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك ئومۇمىي بەدەندە سوغۇقلۇق ئالامەتلىرى روشەن كۆرۈلىدۇ يەنى ئەزالار داۋاملىق سوغۇق بولىدۇ. ئوڭاي توڭىدۇ، پەيلىرى زەئىپلىشىدۇ، تاماق مۇشكۈللۈكتە ھەزىم بولىدۇ. گاھىدا ئاشقازاندا ئاچچىقسۇ پەيدا بولىدۇ. بەدەن ئاقۇش كېلىدۇ؛ سۇيدۇك كۆپىيىدۇ. ئاق سۈزۈك كېلىدۇ.

بۇ خىلدىكىسىنى داۋالاش ئۇچۇن، ئالدىنقى تارماقلاردىكى ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش پايدىلىق. شۇنداق قىلغاندىلا بالدۇر مەنىي كېتىشنى تولۇق داۋالاش مۇمكىن. مەجۇناتلاردىن مەجۇنى (116 ـ نۇسخا) داۋائىمىشكى ھار (ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىكى)، مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى ئازاراقى بېرىش، ھەببى مەنتىن، ھەببى ئىستەمخىقۇن بۇيرۇش لازىم ياكى پىننە، سۈزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئانارگۈلى، زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم 6 گرامدىن 9 گرامغىچە يېيىش ئۇچۇن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كەندىر ئۇرۇقىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، 6 ~ 9 گرامدىن بەرسىمۇ بولىدۇ.

5. باشقۇرغۇچى ئەزالاردا، جىنسىي ئەزا ۋە بەزىلەردە ئا-

جىنسىي سادىزم بولۇش بىلەنمۇ مەنپىي تەسىر يۈرۈپ كېتىش هادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ چاغدا جىنسىي ئاجىزلىق هادىسىسى بىللە بولىدۇ. داۋالاشتا جىنسىي ئاجىزلىققا قارىتا چارە قىلىنسىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشىدە روهىي ئامىللارنىڭمۇ ئالاهىدە ئەهمىيىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي تۇرمۇش توغرىسىدا توغرا كۆزقاراش تىكلەش، هەر خىل ئورۇنسىز شەهۋانىي ئىنتىلىشلەردىن ئۆزىنى چەكلەش، هاراق ئىچىشتىن پەرهىز قىلىش، تەنتەربىيە، جىسمانىي ئەمگەك، بەدەن چېنىقتۇرۇش، پايدىلىق مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، بىلىم - پەنگە تىرىشىش زۆرۈر.

2. كۆپ ئېھتىلام بولۇش

كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئەرەبچە «كەسرەتى ئېھتىلام»، لاتىنچە «پوللۇتسو» (pollutio)، خەنزۇچە «مىڭ يى» (蒙遗) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئەسلىدە مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ، خۇسۇسەن ياشلارنىڭ گاهى چاغدا ئېھتىلام بولۇپ قېلىشى ئادەتتىكى ئەهۋال هېسابلىنىدۇ. لېكىن ئايرىم كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان كۆپ ئېھتىلام بولۇش هەتتا بىر كېچىدە بىرقانچە قېتىم ئېھتىلام بولۇش هادىسىسى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش كېرەك، چۈنكى بۇ ئەهۋال شۇ كىشىلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، سالامەتلىكىگە ئېغىر دەخلى يەتكۈ-

زىدۇ.

سەۋەبى:

كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى بولۇپ، زىيادە سوغۇقچان، بەدىنى سۇسلاشقان، خىيالپەرەس كىشىلەردە تولاراق يۈز بېرىدۇ. ئېھتىلام بولۇشىنىڭ كۆپلۈكى ئاندىن شۇ كىشىدە غەم - ئەندىشىنى ئاشۇرۇپ، ئەسەب ئاجىزلىقىنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋېتىدۇ. بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەمگەك قابىلىيىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئاقىۋەت جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. كۆپ ئېھتىلام بولغۇچىلاردا بەل تېلىپ ئاغرىش، باشنىڭ ئارقا دوقمىسى ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، روهىي چۈشكۈنلۈك هادىسىلىرى دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

داۋاسى:

كۆپ ئېھتىلام بولۇشنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئاساسلىق چارىسى ئاساسىي كېسەللىك بولغان ئەسەب ئاجىزلىقىنى داۋالاشتىن ئىبارەت. شۇنىڭدەك بەدەننى چېنىقتۇرۇش چارىلىرىنى كۆرۈش، جىنسىي تۇرمۇش هەققىدىكى ناتوغرا ئوي - پىكىرلەرنى يوقىتىپ توغرا كۆزقاراش تىكلەش زۆرۈر. دورىلاردىن يۇقىرىدىكى ماۋزۇنىڭ 1 - تارمىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، سىرتتىن ياغلىنىش كېرەك. قەدىمكى كىتابلاردا كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەر كۆرپە ئۈستىگە سۆگەت يوپۇرمىقىنى، قىزىلگۈلنى سېلىپ ئۈستىدە يېتىشنى، قوغۇشۇننى نېپىز سوقۇپ بۆرەك ساھەسىگە تېڭىۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ. سىناپ ئىشلىتىپ

بېقىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ھەددىدىن تاشقىرى ئىسسىق ياتقۇچىلاردا، تۇندە پۇت ئالقىنىنى يۆتكەندىن چىقىرىپ ياتقۇچىلاردا، ئوڭدا يېتىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەردە ئېھتىلام تولارق يۈز بېرىدۇ. شۇڭا مۇشۇنداق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش، ئوڭ قولنى بېسىپ يېتىشنىڭ بەلگىلىك نەتىجىسى بولىدۇ.

3. باھ ئاجىزلىق

باھ ئاجىزلىق ئەرەبچە «زەئفى باھ»، لاتىنچە «ئىمپوتېنسە» (impotence)، خەنزۇچە «ياڭۋېي» (阳萎) دەپ ئاتىلىپ، ئالەتنىڭ قايسىم بولماسلىقى ياكى تولۇق قايسىم بولماسلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي ھاياتقا دەخلى يېتىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، نورمال تۇرمۇشقا ۋە نەسىل قالدۇرۇشقا ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولغانلىقى ئۈچۈنلا ئۇنىڭ سەۋەبى، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى يىغىنچاقلاپ قىسقىچە بايان قىلىشقا زۆرۈرىيەت بار.

سەۋەبى:

1. ئالەتنىڭ تۇغما ھالدا كەمتۈك ـ يېتىشسىزلىكى، نورمال بولماسلىقى.

2. ئۇرۇقدان ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ كېسەللىكلىرى: مەسىلەن، تۇغما ھالدا ئۇرۇقدان يوق تۇغۇلۇش، ئىككى تەرەپ ئۇرۇقداننىڭ چات كانىلى ئىچىگە كىرىۋېلىشى (ئۇرۇقدان يوشۇرۇنۇش كېسىلى)، ئۇرۇقدان ۋەرەملەنگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ زورىيىپ پىل تېرىسىدەك قېتىپ كېتىشى ۋە چۈشۈپ قېلىش.

3. جىنسىي بەزلەر ۋە بەدەندىكى ئالاقىدار بەزلەر خىزمەتىنىڭ بۇزۇلۇشى.

4. ئەسەبلەرنىڭ زەرەرلىنىشى: يۇلۇن ۋە ئەتراپتىكى ئەسەبلەر زەخمىلەنگەندىن كېيىن كۆپىنچە باھ ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: پالەچلىك، يۇلۇن قۇرۇپ قېلىش، يۇلۇن زەخمىلىنىش، يۇلۇن ئۆسمىلىرى.

5. روھىي ئامىللار: جىنسىي قابىلىيىتى ئاجىزلاشقان نۇرغۇن كېسەل كىشىلەرنى تەكشۈرگەندە بەدەن تەرەققىياتى، ئۇزۇقلىنىشى، جىنسىي ئەزا ۋە ئەرلىك بەلگىلىرىدە ھېچقانداق غەيرىي ئەھۋال تاپقىلى بولمايدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئەكسىچە يەنە بىر ياقتىن باش قېيىش، كۆز قارىغۇلىشىش، باش ئاغرىش، باش چىڭقىلىش، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق، ئۈيقۇسىزلىق، كۆپ تەرلەشكە ئوخشاش نۇرغۇن ئەسەبىي، روھىي كېسەللىك ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئۆتمۈشتە جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ساۋاتسىزلىق يېتەرسىزلىكىدىن ئەپسانە كىتابلارنى كۆپ ئوقۇغان، سېرىق ھېكايىلەرنى جىق ئاڭلىغان بولۇپ، مېڭىدە قالتىس غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ، روھىي جەھەتتىن ئارتۇقچە جىددىيلەشكەن، ئېغىر ئەندىشىگە چۈشكەن بۇ خىل ئەھۋاللارنىڭ ئۇزاق مۇددەت مەۋجۇت بولۇشى جىنسىي قابىلىيىتىنى جىددىي تۆۋەنلىتىۋەتكەن بولىدۇ. جىنسىي قابىلىيەتنىڭ تۆۋەنلەشكەنلىكى كېسەل كىشىنى تېخىمۇ روھىي جەھەتتىن ھاياجانلاندۇرۇپ، مۇشۇنداق تەكرارلانغان يامان تەسىرات ئاقىۋەت جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

دۇ.

6. باشقا جەھەتتىن، ئىنسانلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى ياخشى، مۇھىت، جىسمانىي كۈچ، ئوزۇقلىنىشلارغا باغلىق بولىدۇ. ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، بەدەننىڭ ماغدۇرسىزلىقى، زىيادە چارچاش، ئېغىر يۇقۇملۇق - يۇقۇمسىز خوراتقۇچى كېسەللىكلەر، هاراقخورلۇق، نەشكەشلىك، ئەپيۇنكەشلىك، جىنسىي ئالاقە بىلەن بەك جىق شۇغۇللىنىش، ئۇزاققىچە قولدا لەززەتلىنىش ئادىتى ۋە باشقا كېسەللىكلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى:

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن بولۇپ، خۇسۇسىيىتى، كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ بىر دەك بولمايدۇ. شۇڭا سەۋەبى، ئىپادىلىرىگە قاراپ داۋالاشتا هەر خىل چارىلەرنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ مۇھىم ئىپادىسى: بىرىنچى، جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى؛ ئىككىنچىسى، ئالەتتىكى قوزغىلىشنىڭ سۇسلىقى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشىدىن ئىبارەت.

جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ. ئۇلاردا ئۆزىگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بەدەننىڭ ئورۇق، ئاجىز بولۇشى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى مۇمكىن. مەلۇمكى ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە هاجەتكە لايىق كىرىپ، مۇڭاپىق هەزىم بولغاندىلا پۈتۈن بەدەن ئۇچۇن ئەڭ ئېهتىياجلىق

قان هاسىل بولىدۇ. پۈتۈن ئەزالار تولۇق تەمىنلىنىپ خىزمىتى ئېتىدالدا داۋام قىلىدۇ. بەدەن كۈچلۈك، ئوتتۇراهال سېمىز-لىكتە بولىدۇ. جۇملىدىن، جىنسىي بەزلەرنىڭ توغرا ئىشلەپ ئاتىلىق ئۇرۇقى ۋە مەنىي سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ئۇ-چۇن ئوزۇقلۇقلار بەك مۇهىم. بۇ شەرت تولۇق بولمىغاندا جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىپ، جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلىشىدۇ.

داۋاسى:

بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، چىنىقىش تەدبىرلىرىنى ئىجرا قىلىش، روهىي جەهەتتىن ئىلهاملاندۇرىدىغان سازلارنى ئاڭلاش چارىلىرى ئارقىلىق جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش كېرەك. هاراق، نەشە قاتارلىق ناچار كەيپىلەرنى تەرك ئېتىش، جىسمانىي ئەمگەك، تەنتەربىيە ئارقىلىق بەدەننى چىنىقتۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى ۋاقىتلىق چەكلەپ تۇرۇش كېرەك.

دورا ئىشلىتىشتە كېسەل كىشىنىڭ مىزاجىنى ئىلغاش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە هارارەت تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئۆزگىرىشلەرگە سوغۇقلۇق دورىلارنى قىلىپ مىزاجنى تەڭشەپ، ئاندىن ئومۇمىي دورىلارنى ئىشلىتىش؛ سوغۇقچان ۋە سوغۇق، هۆللۈك تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئۆزگىرىشلەرگە ئۇنىڭ ئەكسىچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

جىنسىي ئاجىزلىق بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى، قۇرۇقتىن بولغاندا هۆللۈك غىزالارنى بۇيرۇش لازىم. مەسىلەن: سۈتكە شېكەر سېلىپ ئىچىش، قوش گۆشلىرى، قوزا، ئوغلاق گۆش-

لىرىنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلسا بولىدۇ. بىر جىڭ تەرەنجەبىنى تازىلاپ، 3 جىڭ سۈت قوۋۇپ ئوتتا ئاستا قايناتىش كېرەك. ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ بىر سائەت قويۇلسا ئاستىغا چۆكىدۇ، ئۈستىدىكى سۈيۇق قىسمىنى ئاستا تۆكۈپ ئېلىپ، چۆكمىسى تۆكۈپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن قايتا قايناتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ياڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. بەدەننى ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىش، پار مۇنچىلىرىغا چۈشۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ساز ئاڭلاش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغانلىرىدا زەنجۈىل مۇرابباسى يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. تۆۋەندىكى مەجۇننىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى. زەنجۈىل (ئاق چەشكى)، شاقاقۇل، خۇلىنجان، سەۋزە ئۇرۇقى، ياڭاق مېغىزى 70 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، 3 كىلوگرام پىيازنى سوقۇپ، سۈيىنى سقىپ داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، بىر يېرىم كىلوگرام ھەسەل بىلەن بىللە قازانغا قويۇپ قايناتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ؛ كۈندە بىر قېتىم 10～7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەرقانداق تامىقىغا دارچىن، كاۋاۋىچىن، خۇلىنجان، زەنجۈىل سېلىپ يېيىشى كېرەك. نوقۇتنى يارما قىلىپ، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، توخۇ گۆشى بىلەن بىللە قايناتىپ پىشۇرۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى.

جىنسىي ئاجىزلىققا مەجۇنى لوبۇبى سەغىر، مەجۇنى لوبۇبى كەبىرلەرنىڭ ئۈنۈمى ياخشى (131ـ نۇسخا، 132ـ نۇسخا)

. كۈندە بىر قېتىم چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا 1.5 گرامدىن ھىڭ (ھىڭ سۈتى) نى قوشۇپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى بار.

جىنسىي قۇۋۋەت تاسادىپىي ھالدا بىراقلا تۆۋەنلەپ كەتكەن چاغدا گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) نى كونا چاغىر (ھاراق) بىلەن بىللە ئىچىشكە بېرىلسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

بەزىدە جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ كېلىپ چىقىشى روھىي ئامىللارغا ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق ۋاقىتلىق بولۇپ، سەۋەبچى ئامىل يوقالغاندىن كېيىن روھىي جەددىيەت تۈگەپ جىنسىي قابىلىيەت ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئەسلىدە جىنسىي قابىلىيىتى ئېتىدالدا بولسىمۇ، ئۇزاق مۇددەت بويتاق يۈرگەنلىكتىن ئۆز ئىقتىدارىغا ئىشەنچسىزلىك تۇغۇلغان ياكى قارشى تەرەپكە ھەددىدىن زىيادە مۇھەببەت قويغان، قارشى تەرەپنى روھىي جەھەتتىن بەك ئەتىۋارلاپ كەتكەن، ئەندىشىلەنگەن، ھاياجانلانغان بولىدۇ. گاھىدا قارشى تەرەپتىن يېگەن ئازار، گۇمان، رەنجىشلەرگە ئوخشاش روھىي سەسكىنىش ھادىسىلىرىمۇ ۋاقىتلىق جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇنداق روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقلاردا ئىمكانىيەت دائىرىسىدە سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىپ، ئۆزئارا ئىشەنچ، ئىناقلىق تۇغدۇرۇلسا جىنسىي تۇرمۇشى داۋاملىشىشى مۇمكىن.

مەلۇمكى، باشقۇرغۇچى ئەزالار — مېڭە (جۇملىدىن نېرۋا)، يۈرەك، جىگەرنىڭ ۋە شۇ قاتاردا بۆرەكنىڭ خىزمىتى نورمال بولۇش ـ بولماسلىقى پۈتۈن بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى

لىرى ئۇچۇن ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولغاندەك، جىنسىي قابىلىيەت ۋە جىنسىي پائالىيەتلەرنىڭ تولۇق ياكى سۇس بولۇشىدىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

مېڭىدە بىرەر كېسەللىك ياكى ئۇنىڭ مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولغاندا، جۈملىدىن تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت ئەسەبلىرى زەخمىلەنگەندە جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلىشىدۇ ھەتتا پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، ئالەتتە قوزغىلىش سۇس بولىدۇ ياكى پۈتۈنلەي قوزغالمايدۇ (ئەكسىچە بەزى بىر خىل روھىي كېسەللىكلەردە جىنسىي تەلەپ ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ كېتىپ، ئاقىۋەتتە ئومۇمىي بەدەندە ئېغىر سۇسلۇق، ئاجىزلىق كەلىتۇرۇپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن).

بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن مېڭە مىزاجىدىكى بۇزۇلۇشلارنى تەڭشەش، ئەسەبتىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مېڭىنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغۇقلۇقلار زىيان قىلىپ ئىسسىقلىق ماددىلار مەنپەئەت بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغۇقلۇق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆللۈكتىن بۇزۇلسا قۇرۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا ھۆللۈك مەنپەئەت قىلىدۇ؛ شۇلارغا قاراپ مېڭە مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ئەگەر ھەر خىل خىلتلار تەڭشىكى بۇزۇلغان بولسا، ئۇنداقتا غالىب بولغان خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىپ ئومۇمىي بەدەن، جۈملىدىن مېڭىنى تازىلاش كېرەك؛ شۇنداق قىلغاندىلا جىنسىي ئاجىزلىق تولۇق ساقىيىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە رەيھان شارابى، ئەۋرىشىم شەربىتى، مەجۇنى داۋائىمىشكى قاتارلىقلارنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

مېڭىگە قان چۈشۈش ياكى سوغۇق سۇدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، قار ـ شىۋىرغاندا قېلىش، ئەسەبلەر ئەتراپىدا بەلغەم ماددىسى كۆپىيىش تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەنلىك ياكى يەرلىك پالەچلىك، ئىستىرخا (بوشاپ كېتىش) سەۋەبىدىن تۇيغۇ (ھېس) ئەسەبلىرى، ھەرىكەت ئەسەبلىرى پالەچلىنىش، بوشاپ كېتىش تۈپەيلىدىن جىنسىي ئىنتىلىش يوقىلىپ، قوزغىلىش سۇسلاشقان ھاللاردا پالەچلىككە قارشى چارىلەرنى كۆرۈش زۆرۈر. سىزنىڭ ۋە ھەرىكەت ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى ئەسلىگە كەلگەندىلا، ئاندىن جىنسىي قابىلىيەت تىكلىنىدۇ.

ئۇزاق ئەزىيەت چېكىش، ئېغىر كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، ئاچلىق تۈپەيلىدىن روھىي چۈشكۈنلىشىپ بەدەندىكى تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى تەبىئىي)، ئازىيىپ يۈرەك خىزمىتى بۇزۇلسا ياكى يۈرەكنىڭ قىسىملىرىدا بەلگىلىك كېسەللىك ھالەتلىرى يۈز بەرسىمۇ تەدرىجىي ھالدا جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق چاغلاردا جىنسىي تەلەپ ئازىيىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، يۈرەك قوزغىلىپ «خەفەقانى قەلب» ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. شۇڭا يۈرەكنى داۋالاش ئۇچۇن مەجۇنى داۋائىمىشكى مۆتىدىل بېرىش، خېمىرى گاۋزىبان بېرىش، يۈرەك كېسەللىكلىرى بابىدا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. قەدىمكى كىتابلاردا يېزىلىشىچە يۈرەك ئاجىزلىقىنى جىنسىي ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي، جىنسىي بەزلەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، يۈرەك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققىي قىلىشىدا مەلۇم تەسىرگە

ئىگە بولىدۇ.

جىگەر — ھەزىم ئەزالىرىنىڭ مۇھىم بىرسى بولۇپ، ئۇ-نىڭ ساغلام بولۇشى، ئاشقازان خىزمىتىنىڭ نورمال بولۇشى ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىپ، قان ھاسىل قىلىپ بەدەننى تە-مىنلەش بىلەن بىللە، جىنسىي بەزلەر خىزمىتىنىمۇ كۈچەيتە-دۇ. شۇڭا تېبابەتتە جىنسىي ئاجىزلىقنى ئاشقازان، جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقى، بۇزۇلۇشىغىمۇ ئالاقىدار ھېسابلىنە-دۇ. بۇ يەردە ئاساسلىقى ئوزۇقلۇقلارنىڭ تولۇق ھەزىم بولۇش - بولماسلىقى، قان تەركىبىنىڭ تولۇق بولۇش - بولماسلىقى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىغان، بۆرەك خىزمىتى بۇزۇلغان، بۆرەك-نىڭ ئىچكى قىسمى ۋە ئەتراپىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بەرگەن ۋە يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن بۆرەك ئورۇقلىغان (بۆرەك ئەتراپىدىكى ياغ ئازايغان) كىشىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپچە-لىكىدە ھەر خىل دەرىجىدە جىنسىي ئاجىزلىق ھادىسىسى يۈز بەرگەنلىكى تەجرىبىدە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئەكسىچە، جىنـ-سىي پائالىيەتلەر بىلەن ئارتۇقچە شۇغۇللىنىش پۈتۈن بەدەنگە زىيانلىق بولغىنىدەك، بۆرەككىمۇ مەلۇم زىيان يەتكۈزىدۇ. خۇ-سۇسەن، ئۆتمۈشتە بۆرەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردە تېخىمۇ روشەنرەك بولىدۇ؛ بۇنىڭغا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

بۆرەك كېسىلىدىن كېيىن بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى تېز ئەس-لىگە كەلتۈرۈش، بۆرەكنى سەمرىتىش ئۈچۈن يانتاق شېكىرى (تەرەنجىبىن) نى سۈتتە قاينىتىپ داۋاملىق ئىچكۈزۈش، ياڭاق مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشنى

تەۋسىيە قىلىشنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ جىسمانىي سەۋەبلىرىدىن بولغان ئۇ-رۇقدانىنىڭ بىرى ياكى ھەر ئىككىسى چاتراق نەيچىسى ئارقىلىق قورساق تېرىسى ئارىلىقىغا يوشۇرۇنۇش (ئۇرۇقدان يوشۇرۇ-نۇش كېسىلى) نى جەرراھلىقتا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇ-لى ئارقىلىق ئۇرۇقدانىنى يۇقىرىغا چىقالماس قىلىپ قويۇپ داۋالانسا جىنسىي ئاجىزلىق ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇقدان تۇغما يوقلۇق، كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇق-دان يىگلەپ كېتىش، ئالەتكە سەرتان (راك) پەيدا بولۇش، ئۇرۇقدان غىلاپىغا سۇ يىغىلىش ھادىسىلىرىنىڭ ئىلاجى قىيىن.

ئون ئۇچىنچى باب
ئاياللار كېسەللىكلىرى

بالىياتقۇ بولسا، بولسا، ئاياللىق كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ بىرى بولۇپ، داس بوشلۇقىنىڭ ئىچىدە دوۋساق بىلەن تۈز ئۇچەي ئارىلىقىغا جايلاشقان. ئالدى - كەينى ياپىلاق، شەكلى دوم قويۇلغان نەشپۈتكە ئوخشايدىغان مۇسكۇللۇق، ئىچى كاۋاك ئەزادۇر. ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 8 - 7 سانتىمېتىر بولۇپ، بالىياتقۇ نورمال ئورنىدا ئالدىغا ئېگىشكەن ھالدا تۇرىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى شەكلى ئۇچ قىسمىغا بۆلىنىدۇ. (1) بالىياتقۇ تۈۋى بۇ تۈخۈم توشۇش نەيچىنىڭ كىرىش ئېغىزىنىڭ يۇقىرى قىسمىدىن ئىبارەت. (2) بالىياتقۇ بوينى، بۇ تۆۋەنكى ئۇچى تارايغان قىسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بالىياتقۇ بوينىنىڭ تۆۋەنكى ئۇچى جىنسىي يولغا كىرىپ تۇرىدۇ. (3) بالىياتقۇ تېنى بالىياتقۇ بوينى بىلەن بالىياتقۇ تۈۋى ئارىلىقىغا جايلاشقان. بالىياتقۇ دىۋارى ئىنتايىن قېلىن بولۇپ، ئىچىدىن سىرتىغا قارىپا شاللىق پەردە قەۋەت (بالىياتقۇ ئىچىدىكى پەردىسى)، مۇسكۇل قەۋەت ۋە سىرتقى پەردىدىن ئىبارەت ئۇچ قەۋەتكە بۆلىنىدۇ.

شاللىق پەردە بىر قەۋەتلىك تۈۋرۈكسىمان ئېپىتېلىيە بىلەن بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما (خاس پەردە) لەردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بالىياتقۇ بەزلىرى ۋە مول قان تومۇرلار بولىدۇ. بالاغەتكە يېتىش دەۋرىدىن باشلاپ بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ

بوشلۇقىغا يېقىن بولغان يۇزىنىڭ 2/3 قىسمى يۇزەكى قەۋەت قىسمى بولۇپ، ھەيز دەۋرىيلىكىگە ئەگىشىپ تۈخۈمدان ھورمونىنىڭ تەسىرىدە دەۋرىيلىك قېلىنلىشىپ ۋە تۆكۈلۈپ تۇرىدۇ، ئىچكى پەردىنىڭ مۇشۇ قەۋىتى ئىقتىدارلىق (فۇنكسىيەلىك) قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. 1/3 قىسمى نېگىز قەۋەت دېيىلىدۇ. مۇسكۇل قەۋىتى ناھايىتى قېلىن بولۇپ، ئۇزۇنسىغا ۋە توغرىسىدا تىزىلغان ئېلاستىكلىققا ئىگە سىلىق يوللۇق مۇسكۇل بولغان بولىدۇ. ھامىلدارلىق ۋاقتىدا سىلىق يوللۇق مۇسكۇللارنىڭ ھەجمى چوڭىيىپ، ھامىلدارلىق ئېھتىياجىغا ماسلىشىدۇ. شۇڭا بالىياتقۇ دەۋرىيلىك ھەيز كۆرۈش ۋە ھامىلدار بولۇش بىلەن ئەۋلاد قالدۇرۇش رولىغا ئىگە.

1. خۇن تەۋرەپ كېتىش

ھەيز كۆرۈشكە تېگىشلىك بولمىغان چاغلاردا جىنسىي يولدىن قان كېلىش (خۇن تەۋرەپ كېتىش) ئەرەپچە «ئەستىما-زە»، لاتىنچە «ھېمورراگىيە ۋاگىنالىس» (hemorrhagia vaginalis) ياكى «مېترورراگىيە» (metrorrhagia) خەنزۇچە «يىنداۋ لىيۇشۆ» (阴道流血) «شۆ بېڭ» (血崩) دەپ ئاتىلىدۇ.

پەقەت تەبىئىي ھەيز خۇنىنىڭ ئادەتتىن جىقراق كېلىشىنى بولسا، ئەرەبچە «كەسرەتى ھەيز، كەسرەتى تەمسە»، لاتىنچە «مېنورراگىيە» (menorrhagia)، خەنزۇچە «يۆجىڭ گودو» (多经过月) دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋەب - ئېتىبارى بىلەن بۇلار

بىر - بىرىدىن پەرقلىنىدۇ.

سەۋەبى:

خۇن تەۋرەپ كېتىش (ئىستىھازە) نىڭ سەۋەبى خېلى نۇرغۇن. شۇنىڭدەك ئايالاردا ياشلىق، ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ھەيز كېسىلگەن دەۋرلەردە تەرتىپسىز ۋە ۋاقىتسىز خۇن كېلىشىنىڭ سەۋەبلىرىمۇ ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا تۆۋەندە بۇ ھەقتە يىغىنچاقلاپ سۆزلەپ ئۆتىمىز:

1. بالاغەتكە يەتكەن دەۋردە ئەگەر ھەيز تەرتىپسىز كەلسە ياكى تەرتىپسىز ھالدا فەرجىدىن خۇن كېلىپ قالسا، تولاراق ھەيزنى تەكشەش قابلىيىتى تېخى تولۇق تەرەققىي قىلمىغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى بالىلىقنىڭ گۆدەكلىك ھالىتىدىن يېتىلىش ھالىتىگە ئۆزگىرىۋاتقان بولىدۇ. شۇڭا بەدەندىكى ھەر خىل ئامىللار تەسىرىدە ھەيز كېلىش ۋاقتى ئالغا سۈرۈلۈپ كېتىدۇ ھەتتا 2 ~ 3 ھەپتىدە بىر قېتىم كېلىدۇ ياكى قايتا ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى ئۇزىراپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك 2 ~ 3 ئايدا بىر قېتىم ھەيز كېلىدۇ ياكى خۇن ئۇزاققىچە توختىمايدۇ ياكى خۇن دەم توختىۋالىدۇ، مىقدارى بىردەك بولمايدۇ.

بالاغەتكە يەتكەن دەۋردىكى تەرتىپسىز خۇن تەۋرەش بىر خىل ۋاقىتلىق ئۆتكۈنچى ھادىسە بولۇپ، خۇنىنىڭ مىقدارى جىق، ئەھۋال ئېغىر بولمىسا داۋالىمىسىمۇ تەدرىجىي ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەمما قىزلارنىڭ ئوزۇقلىنىش، تازىلىق، تۈرمۇش ئادەتلىرىگە دىققەت قىلىپ، ئوزۇقلۇقى مول غىزالارنى يېرىش، تولۇق ئۇخلاش، ئۆز ۋاقتىدا تەرەت قىلىش،

مۇۋاپىق جىسمانى ھەرىكەت، باشقا پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

2. تۈرمۇشقا چىققان ياكى بالا تۇغقان دەۋرلەردە: بۇ دەۋردىكى غەيرىي تەبىئىي خۇن تەۋرەش ھادىسىلىرى تولاراق ھامىلدارلىققا ئالاقىدار بولىدۇ. مەسىلەن: بويىدىن ئاجراش، تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدىكى ھامىلدارلىق، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تولۇق بولماسلىق ھادىسىلىرىنىڭ ھەممىسى ئازدۇر - كۆپتۇر تەرتىپسىز خۇن كېلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا بالىياتقۇ بوينىنىڭ، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ جىددىي ۋەرەملىنىشلىرى، بالىياتقۇ بوينىدا ئۇنمە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، مەبھەل ۋەرەملىنىشلەردىمۇ تەرتىپسىز خۇن كېلىدۇ. بۇ دەۋردە ئايالنىڭ تەبىئىتىدە خېلى چوڭ ئۆزگىرىش بارلىققا كېلىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىقتا ۋە تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە قايتىشى تولۇق بولماي قالغاندا، بەزىدە ھەيزنى تەكشەش قابلىيىتى ۋاقتىنچە يوقىلىپ، خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، بالىياتقۇ ئۆسمىلىرى ياكى باشقا نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ ئۆسمىلىرى: مەسىلەن، بالىياتقۇ گۆش ئۆسمىسى، بالىياتقۇ بوينىنى سەرتانى (راكى) قاتارلىقلار توقۇلمىلارنى بۇزۇپ، ھەر خىل مىقدارىدا خۇن كېلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ.

3. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە ياكى ھەيز كېسىلىپ كەتكەندىن كېيىن خۇن تەۋرەش خېلى كۆپ ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئايالار 45 تىن 50 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ھەر ئايدا كېلىدىغان تەبىئىي ھەيز تەدرىجىي ئازىيىپ پۈتۈنلەي ھەيز كۆرمەس بولۇپ

قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ھەيز كېسىلىش دەۋرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مەزگىلدە تەبىئىي ھەيز كېلىپ بەدەن تازىلىنىپ تۇرۇش جەريانى توسۇلۇپ تەبىئىي تەرتىپ بۇزۇلغاچقا، ئاياللارنىڭ بەدىنى بۇ ئۆزگەرگەن يېڭى ئەھۋالغا كۆنۈۋالغۇچە ئۇلاردا ئەسەبى، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن نۇرغۇنلىغان ئۆزگىرىشلەر، كېسەللىك ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ياشتىكى ئاياللار- دىن خۇن تەۋرەپ كەتكەندە، ھەممىدىن بۇرۇن بالىياتقۇدا، ئۇ- نىڭ بوينىدا ۋە قوشۇمچە ئەزالاردا سەرتان پەيدا بولغان - بولمە- غانلىقىدىن گۇمانلىنىپ تەكشۈرۈش زۆرۈر. مەسىلەن: بالىيات- قۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە، بالىياتقۇ بوينىنىڭ سەرتانىدا، تۇخۇمداننىڭ ئۆسمىلىرىدە كۆپ مىقدارىدا خۇن كې- تىدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا تۇخۇمداننىڭ قابىلىيىتى تۆۋەنلەشكەن- لىكتىن ھەيزنى تەڭشەپ تۇرۇش ئىقتىدارى يوقىلىپ خۇن تەۋ- رەپ كېتىدۇ، شۇنىڭدەك بۇ دەۋرگە بارغاندا جىنسىي يولنىڭ ئىچكى قەۋەتلىرى نېپىزلىشىپ ئوڭايلا جاراسىملار بىلەن ئوفۇ- نەتلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) قانلىق ئاق خۇن كۆپىيىدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋاسى:

1. قان كۆپلۈك تۈپەيلىدىن تومۇرلارغا قان تولۇش (ئىم- تىلائى دەم) نەتىجىسىدە بەدەن خۇننى چىقىرىۋېتىش ئارقىلىق بەدەنىدە قاننى تەڭشەيدۇ. بۇ خىل سەۋەب بىلەن خۇن تەۋرىگەنده قان تولا چىقىپ كەتسىمۇ بەدەننىڭ قۇۋۋىتى، كىشىنىڭ رەڭگى- روھىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرمەي، ئەكسىچە يېنىكلەشكەنلىك ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل قان كېلىش تولاراق سېمىز، تېنى ساغلام، ئوزۇقلىنىشى ياخشى ئاياللاردا يۈز بېرىپ، ئۇلارنىڭ

رەڭگى دائىم قىزىرىپ تۇرىدۇ. ئادەتتە پۇت - قوللىرى ئېغىر- لاشقانلىق ھېس قىلىپ يۈرىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋاللاردا، بەدەنده ئاجىزلىق يۈز بەرمىسە قانىنى توختىتىشقا ئىلاج قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. توختىتىش لازىم كەلگەنده باسلىق تومۇرىدىن ئازراق قان ئېلىۋېتىش، ئىككى ئەمچىكىنى مەھكەم تېڭىپ قويۇش، ئەمچەك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. دورىلاردىن ئەنجىبار (ئۇرگۈنەك) شەربىتى بېرىش لازىم.

ئەنجىبار شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئەن- جىبار يىلتىزى 21 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 15 گرامدىن، زىرىق 30 گرام، ئاقاقىيا 6 گرام، ئانار گۈلى 30 گرام، قارا سونا ئۇرۇقى 15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، 3 پىيالە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، بىر پىيالە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، 250 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. 15 گرامدىن ئارتۇق قىيامغا 60 گرام قاياق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ ئىچىش لازىم. ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۆۋەن- دىكى دورىنى بېرىش لازىم: كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە (كراخمال)، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 90 گرامدىن، ئانار گۈلى 6 گرام، قارا سونا ئۇرۇقى 9 گرام، كۆيدۈرۈلگەن سىڭىرتاش 9 گرام، تاباشىر 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ، 4.5 گرام ئېغىرلىقىدا توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈنده بىر تالدىن 2 قېتىم ئىچىش كېرەك. بۇ توقچاقنى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن يۇتسا تېخىمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

500 گرام چىگىتنى قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، تالقانلىغاندىن كېيىن تەڭ باراۋەر 14 قەغەزگە بۆلۈپ، ئەتىگەن - كەچتە لايىق مىقدارىدا قارا شېكەر قوشۇپ، بىر ئوراميدىن ئىچىش لازىم ياكى ھەر كۈنى 120 گرام چىگىتنى تالقانلاپ قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ. دورىنىڭ ئۈنۈمىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، قورۇپ سارغايتىپ تالقانلانغان چىگىتتىن 9 گرام ئېلىپ، ئاچ قورساق چاغدا كونا چاغىر (ياخشى ھاراق) بىلەن ئىچكۈزۈش مۇمكىن ياكى چىگىتنى تۆمۈر چۆمۈچىتە ئوتقا تۆتۈپ قورۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق تالقانلاپ، 15 گرام چىگىت تالقىنىنى شاپتۇل دەرىخىنىڭ قاتتىق قوۋزىقى (پوستى) نى قاينىتىلغان سۇ بىلەن بىرلىسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى.

تاجىگۈل ئۆسۈملۈكىنى گۈل ۋە يىلتىزلىرى بىلەن ئېلىپ، ئۈنىڭدىن 60 گرامنى 2 پىيالە سۇ قوينۇپ، يېرىم پىيالە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسىمۇ خوننى توختىتىدۇ.

بىر تۇپ تاجىگۈلنى قورۇپ قارايتىپ، سۇدا قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ، ئازراق ھاراق ۋە ئاچچىق سۇ قوشۇپ 2 گە بۆلۈپ ئىچكۈزۈشمۇ خوننى توختىتىدۇ.

ھۆل ھالەتتىكى گۈلسىز مايسا خوخا تىكەننى يۇلۇپ ئېلىپ، ئۈنىڭدىن بىر سقمنى يىلتىزلىرىدىن ئاجرىتىپ، قايناتىپ سۈزۈپ تاشلاپ، سۈيىنى قويۇقلاشتۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ناشتىدا ئىچىش لازىم.

ئۈچ كۈنگىچە 3 گرامدىن كۈندۈرنى قەنت بىلەن ناشتىدا بەرسىمۇ بولىدۇ. ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى (چىنە توپىسى)، بوغا مۆڭگۈزىنىڭ كۈلىنى سوقۇپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك. قىزىلگۈل ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئۇزۇم سىركىسى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. بېخ مارجان، زەمچە، شادىنەج، ئەدەس، خۇنسياۋشان، گىل ئەرمىنى، قىزىل گۈل، ئانار گۈلىدىن تەڭ مىقدارلاردا ئېلىپ، بېھى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 6 گرامدىن تاكى 15 گرامغىچە سۇماق سۈيى بىلەن ياكى سېمىزئوت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك. يۇقىرىقىدەك قورۇغۇچى خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزسىمۇ ياكى يۇغۇرۇپ كىندىك ساھەسىگە تاڭسىمۇ بولىدۇ.

سۇرمە، ئانار گۈلى، جۇپتى بەللۇتنىڭ ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، ھۆل ئامۇتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، شامچە (شىياق) ياساپ، جىنسىي يولىدىن ئىچىگە كىرگۈزۈش پايدىلىق.

ئۈچ كۈنگىچە كۈندە 12 گرامدىن كەھرىۋانى سوقۇپ ئىچكۈزۈلسە، خۇن توختىتىدۇ.

قان توختىتىش ئۈچۈن كەھرىۋا تابلىتى (قۇرسى كەھرىۋا) ئىچكۈزۈشكىمۇ بولىدۇ (62 - نۇسخا). تۆۋەندىكى «تۇتقۇچى شامچە» (شىيافى مۇمسىك) نىڭ ئۈنۈمى خېلى روشەن.

سۇرمە، ئانار گۈلى (گۈلنار)، زەمچە، دانىكا، كۈندۈر، مۇزا، ئاقاقىيانىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سۈزۈغان قاينىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق باش بوغۇمى چوڭلۇقىدا شامچە ياسىلىدۇ. ئايال كىشى ئوڭدىسىغا يېتىپ، قولىنى پاكىز يۇيۇپ ئاۋايلاپ شامچىنى جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ قويىدۇ. ئىلاجى بار شامچە بالىياتقۇ بوينىغا

يېتىپ بېرىشى كېرەك. بىرى ئېرىپ كەتكەندە يەنە بىرسىنى قويۇش لازىم؛ بىر قېتىمدا 3 دانە شامچە ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ.

2. سەپرا مادداسى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ كەتكەندە، قانىنى سۈيۇقلاشتۇرۇپ ئۇنىڭدا ھىددەت (تېزلىك) كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ژاقىتسىز خۇن تەۋرەپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قان سۈيۇق، سارغۇچ ۋە تېز، ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ؛ كسەل كىشىنىڭ بەدىنى تېزدىن ئاجىزلىشىدۇ، سارغىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىشقا ھەرىكەت قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە قاينىتىسى (148 ـ نۇسخا)، (مەتبۇخى ھېلىلە زەرد) ۋە شاھتەررە (147 ـ نۇسخا) قاينىتىلىرى بېرىلىدۇ. بۇلار بىر ياقتىن سەپرانى سۈرىدۇ، ئەينى ۋاقىتتا خۇننى توختىتىش تەسىرىنىمۇ كۆرسىتىدۇ. ئاندىن يۇقىرىدىكى تارماقتا سۆزلەنگەن قان توختىتىش چارىلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. شۇنىڭدەك قانىنى قويۇقلاشتۇرۇش ۋە تېزلىكىنى سوۋۇتۇشقا تىرىشىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان شەربىتى، ئانار شەربىتى، زىرىق شەربىتى، بېھى ئالمىلارنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلىرى (رۇببى سەپەرجىل، رۇببى تۇففاھ) بېرىش لازىم. تامىقىغا، گۈرۈچ تاماقلىرىغا زىرىڭ سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى قۇيۇپ بېرىش لازىم. ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ئانار پوستى، موزىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، جىق سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش پايدىلىق.

3. بەلغەم مادداسى غالىب بولغاندا، بەدەندە ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ، قانمۇ سۇيۇقلىشىدۇ، قان رەڭگى ئاققا مايىللىشىدۇ. ئايال كىشىنىڭ ئەسلىدىمۇ بەلغەمى مىزاجلىق بولغان ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاشتا: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش، ھۆللۈكنى تۈگىتىپ بەدەننى قۇرۇقلۇققا مايىللاشتۇرۇشقا تىرىشىلىدۇ. بىرقانچە قېتىم قەي دورىسى بېرىپ قۇستۇرۇش ئاندىن كېيىن ئايارەج بېرىش لازىم. قۇرۇتقۇچى دورىلار قوللىنىلىدۇ. ئىتىرىفىل سەغىر بېرىش (96 ـ نۇسخا)، بادرەنجى بۇيا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بەدىيان يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ شەكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىش لازىم. تاماقتىمۇ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇپ، ھۆل سوغۇق دورا ۋە تائاملاردىن پەرھىز قىلىشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

4. سەۋدا غالىبلىقىدىن خۇن تەۋرەپ كەتسە، قان قارامتۇل ياكى كۆكۈشكە مايىل بولىدۇ. كېسەل ئايالنىڭ ئەسلى مىزاجى ۋە قىياپىتىدىمۇ سەۋداۋى مىزاج ئالامەتلىرى بايقىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاساسلىقى بەدەننى سەۋدا مادداسىدىن تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئەپتىمۇن قاينىتىسى بېرىپ، سەۋدانى سۈرگەندىن كېيىن بىرنىچە تارماقتىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ خۇننى توختىتىش لازىم. (139 ـ نۇسخا).

5. بالىياتقۇ ئاقمىسى (ناسۇرى رەھىم)، بالىياتقۇ يىرىلىش (شىقاقى رەھىم)، بالىياتقۇغا سۆگەلدەك ئۇنمە گۆش پەيدا بولۇش (سۇلۇلى رەھىم)، بالىياتقۇ سەرتانى (سەرتانى رەھىم)، قورساق، بالىياتقۇ ساھەلىرىگە سىرتقى زەربە تېگىش

تۇپەيلىدىنمۇ خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەردىكى ئورتاق ئالامەت خۇن تەۋرەپ كېتىش، قانىنىڭ مىقدارى ئاز - كۆپ بولۇش، توختاپ قايتىلىنىپ ئۇزاق داۋاملىشىشلاردىن ئىبارەت بولسىمۇ، لېكىن ھەر قايسىسىدا ئۆزىگە خاس ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ، مۇۋاپىق داۋالاش ئۇچۇن ئۇلاردا كۆرۇلىدىغان ئالاھىدە ئالامەتلەرنى قىسقىچە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

بالىياتقۇ ئوينى يىرتىلغاندا ئاغرىش يۇز بېرىدۇ. ئازراق قان - زەردار كېلىپ قالىدۇ؛ ئالاقىدىن كېيىن شېغىل قان كېلىپ قالىدۇ.

بالىياتقۇدا ئۇنمە گۆش (قەدىمكى كىتابلاردا بالىياتقۇ سۆگىلى دېيىلىدۇ) ئۇنگەندە ئەگەر ئۇ بالىياتقۇ بوينىنىڭ ئاغزىنى توسۇۋالسا، ھەيز كۆرگەندە ئاغرىيدۇ؛ مەزكۇر ئۆسمە دوۋساقنى بېسىپ سۇيدۇك قېتمىنى كۆپەيتىدۇ، جىددىي قىستايدۇ، سىيىش قىينىلىشىدۇ. خۇن كۆپ كېتىۋەرگەچكە كېسەل تاتىرىدۇ. بېرىش قايىدۇ، يۇرىكى سالىدۇ؛ بەزىدە چوڭىيىپ كېتىپ ھامىلىدار بولۇشقا دەخلى يەتكۇزىدۇ.

بالىياتقۇ بوينىدا سەرتان پەيدا بولغاندا، دەسلەپكى مەزگىلىدە ھېچقانداق ئالامەتلىرى بىلىنمەيدۇ، كېيىن ئاق خۇن كۆپەيىدۇ، ئالاقە ۋاقتىدا قان چىقىدۇ. كېيىنچە ئاق خۇن قان ئارىلاش كېلىدۇ. سېسىق پۇراقلىق زەردار كېلىدۇ، ھەتتا خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. ئاخىرقى دەۋرگە بارغاندا كىچىك قورساق ئاغرىيدۇ، ئوفۇنەتلىنىش سەۋەبىدىن تېنى قىزىيدۇ، سەرتان فەرىجىگە يامىرىغاندا دوۋساق ياكى كۆتەن ئوچەيگە تېشىلىپ دائىم

زەردار ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىدۇ - دە، سۇيدۇك بىلەن گەندە جىنسىي يولىدىن ئېقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەل كىشى ئېغىر دەرىجىدە جۇدەيدۇ، قانسىزلىشىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدە سەرتان (راك) ھاسىل بولغاندا خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. خۇسۇسەن، ھەيز كېسىلىش مەزگىلىدە خۇن تەۋرەپ كېتىش بالىياتقۇ سەرتانىنىڭ ئالاھىدە بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سەرتان شەلۋەرەپ كەتكەنلىكتىن سېسىق زەردار سۇ كېلىدۇ. لېكىن سېسىقلىقى بالىياتقۇ بوينى سەرتانىدىكىدەك بەك سېسىق ۋە داۋاملىق بولماسلىقى مۇمكىن. دەسلەپتە يېنىكىرەك، كېيىنكى دەۋرگە بارغاندا بەك قاتتىق ئاغرىيدۇ. كېسەل ئايال جۇدەپ، قانسىزلىشىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇلۇش - يىقىلىش تۇپەيلىدىن بالىياتقۇ ۋە ئىچكى تانا-سىل ئەزالارغا زەخىم يەتكەندە، ھامىلە ياكى ھەمراھى چۇشمەي قول سېلىپ ئالغاندا بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىگە زەرەر يەتكەندە، بالىياتقۇدا جاراھەت يۇز بەرگەندە ئاغرىش ھاسىل بولىدۇ، خۇن كېلىدۇ؛ ئەگەر ئوفۇنەتلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) قالغاندا قانغا يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ، پۇتۇن بەدەن قىزىيدۇ، كېسەل بىئارام بولىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋاللاردا خۇننى توختىتىش ئۇچۇن ھەرىكەت قىلىپلا قالماي، ئەڭ مۇھىمى ئاساسىي كېسەللىكنى توغرا تەشخىس قىلىش (تونۇش) ۋە مۇۋاپىق داۋالاشقا ھەرىكەت قىلىش لازىم؛ شۇنداقتا تولۇق ئۇنۇم قازانغىلى بولىدۇ.

بالىياتقۇ بوينىدا يىرىلىش ھادىسىسى بولسا تازىلىققا رىئايە-

قىلىش، جىنسىي ئالاقە ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى ۋاقىتلىق چەكلەش، داسقا كىرىپ ئولتۇرۇپ يۇيۇنۇشنى مەنى قىلىش لازىم. توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا يىلىكى، بىنەپشىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېرىتىپ، پاكىز داكىغا سىڭدۈرۈپ جىنسىي يولىنىڭ ئېچكىرىسىگە كىرگۈزۈپ قويۇش، يۇقىرىدا يېزىلغان خۇن توختاتقۇچى دورىلارنى ئىچىشكە بېرىش، قاتۇرغۇچى شام چىلارنى كىرگۈزۈش كېرەك.

سەرتان ئۆسمىلىرىدىن گۇمان قىلىنغاندا كېچىكتۇرمەي دوختۇرخانىلارغا يوللاپ ئېنىقلىتىش، مۇۋاپىق داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش شەرت. كېيىنكى «سەرتان كېسەللىكلىرى» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەرنى قوشۇمچە قوللىنىش لازىم.

2. ھەيز كەلمەسلىك

بالاغەتكە يېتىشتىن بۇرۇن (نارەسىدىلىكتە)، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە، بالا ئېمىتىۋاتقان دەۋردە ۋە ھەيز كېسىلىپ كەتكەندىن كېيىن ھەيز كۆرمەسلىك تەبىئىي ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ. تۇغۇش يېشىدىكى ئاياللارنىڭ ھەيز كۆرمەسلىكى كېسەللىك ھادىسىسىدىن ئىبارەت. ئۇدا 3 ئاي ھەيز كۆرمىگەندە ھەيز كەلمەسلىك دەپ ئېيتىلىدۇ. ھەيز كەلمەسلىك ئەرەبچە «ئېھتىباسى تەمەس، ئېھتىباسى ھەيز»، پارسچە «بەندەش ھەيز»، لاتىنە «ئامېنورىيە» (amenorrhea)، خەنزۇچە «بىجىڭ» (闭经) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

ھەيز كەلمەسلىك (ھەيز سۇلۇش) نىڭ سەۋەبلىرى نۇرغۇن بولۇپ، تەخمىنەن تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبتىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن:

1. نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ ئۆزىدىكى كەمتۈكلۈك ۋە كېسەللىكلەر؛ تۇغما ھالدا بالىيانقۇنىڭ ياكى تۇخۇمداننىڭ بولماسلىقىدا ئەسلى ھەيز كەلمەسلىك ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ (قىزلىق پەردە پۈتەي بولغاندا قان جىنسىي يول بىلەن بالىيانقۇ ئىچىگە يىغىلىپ قالسىمۇ، لېكىن ئىچكى جەھەتتىن ھەر ئايدا ھەيز كېلىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن ھەيز كەلمەسلىك ھېسابلانمايدۇ). كېسەللىكلەردىن بالىيانقۇ ياكى تۇخۇمداندىكى سىل كېسىلى تاناسىل ئەزالارنىڭ ئىچكى پەردىسىنى ۋە تۇخۇمداننىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ ھەيز كەلمەس قىلىپ قويىدۇ. بالىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن نامۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش، بالىيانقۇنى زىيادە قىرىۋېتىشلەرمۇ ھەيز كۆرمەس قىلىپ قويىدۇ.

2. ئىچكى بەزلەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كۆپ كېتىشلەرمۇ ھەيز كۆرمەسلىككە سەۋەبچى بولىدۇ.

3. سوزۇلما كېسەللىكلەر ۋە سالامەتلىكنىڭ ناچارلىقلىرى: مەسىلەن: بەزگەك، ئۇزاق سوزۇلغان بۆرەك يالۇغى، ئېغىر ھالەتتىكى ئوزۇقلىنىش ناچارلىق، كەمقانلىقلارمۇ ئۇزاق مۇددەت ياكى قىسقا بىر ۋاقىت ھەيز كەلمەس قىلىپ قويىدۇ.

4. روھىي ئامىللار: بەزى ئاياللار ئېغىر روھىي غىدىقلىنىشلارغا ئۇچرىغاندا ياكى تۇرمۇشتا تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش يۈز

بەرگەندە ياكى باشقا پەۋقۇلئادّدە ئەھۋاللاردا ھەيز كەلمەسلىككە ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى ۋە داۋاسى:

1. كەمقانلىق تۇپەيلىدىن ھەيز كەلمەي قېلىشتا مەزكۇر ئايال ئۇزاق مۇددەت ئېغىر كېسەل تارتقان، ئاچ قالغان، سۈپەتسىز ئوزۇقلار بىلەن غىزالانغان، قاتتىق جاپا چەككەن، ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغان بولۇپ، بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق، ماغدۇرسىز كېلىدۇ. بۇنداق سەۋەبتىن ھەيز كەلمەس بولۇپ قالغاندا، ئىمكانقەدەر ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىشى، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغان بولسا ئۇنى داۋالاش؛ ئوزۇقلىنىشىنىڭ ناچارلىقى بولسا ئۇنىڭغا قارشى چارە كۆرۈش، قان ئازلىقىنىڭ باشقا سەۋەبلىرىگە قارشى چارە كۆرۈش كېرەك. ئومۇمىي بەدەننىڭ ئەھۋالى ياخشىلانسا، قان كۆپەيسە ھەيز - خۇنى ئايمۇ ئاي كېلىشكە باشلاپ، ھەيز كەلمىگەندە كۆزۈلىدىغان چىراي ئۆزگىرىش، باش ئاغرىش، بىئارام بولۇش، تولا ئەسنەش، ئىككى يوتا تېلىپ ئاغرىش، تىل ئېغىرلىشىش، دوۋسۇن ساھەسى چىڭقىلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئاينىش، غەلىتە نەرسىلەرنى كۆڭۈل تارتىشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بارغانسېرى يوقىلىدۇ. شۇڭا قان ئازلىقىنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ، شۇنىڭغا قارىتا چارە كۆرۈش ئەڭ ئاساسلىق چارىدىن ئىبارەت. بۇ خىل سەۋەبتىن ھەيز كەلمىگەنلەرگە تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن بېرىش، سېمىز مېكىيان گۆشى، قوي گۆشلىرىنى بېرىش، سۈتنى پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن ئىچكۈزۈش قاتارلىق ئوزۇقلۇقنى ياخشى

لاش تەدبىرلىرىنى قوشۇمچە قوللىنىش مۇمكىن. «قان ئازلىق» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى ئىجرا قىلىش، گۆش سۈيى (مائۇللەھمى)، ئۇزۇم شەربىتى) (شەربىتى زەبىب)، پىشقان قوغۇن، ئانار، ئالما ۋە باشقا مېۋىلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. سوغۇقلۇق ۋە قويۇق خىلىتلار قانىنى قويۇلدۇرۇۋېتىدىغانلىكتىن، ھەيز كەلمىگەندە كېسەل ئايالىنىڭ بەدىنى ئاق، سۇس بولىدۇ؛ تومۇرلىرى كۆكىرىپ كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. سۈيدۈكى ئاق، جىق كېلىدۇ؛ ئۇيقۇسى ئېغىر ۋە كۆپ بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش ئۈچۈن ئايارەج ۋە ھەببى شەبيار بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، پىننە، ئارپىبەدىيان، تاغ پىننىسى، پىرسىياۋشان، دارچىنىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن ياساپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سېرىقچەچەك، رەيھان، پىننە، سۇئلەپ، ئىكلىلمىلىك، بابۇنىلەردىن 12 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش لازىم. دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، جويۇز، لاچىندانىلارنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، كىچىك ئېغىزلىق كوزىغا ئوخشاش قاچىغا سېلىپ، ئۇستىگە چوغ تاشلاپ دورىلارنى ئىسلاندۇرۇپ تۇتۇنىنى فەرىجىگە ئېلىش مۇمكىن؛ توسالغۇ (سۇددە) لەرنى ئېچىش ئۈچۈن روم بەدىيان، تەرەتىز، قىچا، سىيادان، سامساق، تاغ پۇدىنىسى، ھەڭ، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئېگىر، جويۇز، سەۋزە ئۇرۇقى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، زەرە-

رە، ئوردان، دارچىن، قۇرۇق ئەپسەنتىن، ئەپتىمۇن، تاغ كەرەپشىسىنىك ئۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، كۈندە 3 گرامدىن 6 گرامغىچە دورىنى ھەسەل سۈيى ياكى ئوردان سۈيى بىلەن ئىچىپ بەرسە، تۇتۇلغان ھەيز راۋان بولىدۇ. قىزىل لوبىيا، ھىك ياغچى ھەر بىردىن 30 گرامدىن ئېلىپ، تاغ كەرەپشىسىنىك ئۇرۇقىنى 21 گرام قوشۇپ، بىر چوك چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 6 گرام مەجۇنى سەنجىرىنا مەزكۇر سۇغا ئېزىپ بېرىلسە خۇننى ماڭدۇرىدۇ (128 ـ نۇسخا). شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز گۆشى) نى كۆيدۈرۈپ فەرىجىنى ئىسىلسا باش ئاغرىتمايلا ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

زاغۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. گۈڭگۇرتنى سوقۇپ، ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ياكى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسىمۇ ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بىر قېتىمدا 4.5 گرامدىن 9 گرامغىچە كۈندە 2 قېتىم ئىچىش كېرەك. قىزىل پۇرچاقنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ ھەيز يۇرۇپ كېتىدۇ (بالا ھەمراھىنىمۇ چۈشۈرۈش مۇمكىن).

تاغ بادرەنجى بۇيىسىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى داۋاملىق قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇقلاشتۇرغاندىن كېيىن 2 ھەسسە مەزكۇر دورىغا بىر ھەسسە قارا شېكەر قوشۇپ، قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، ئەتىگەن ـ ئاخشامدا 2 ~ 3 قوشۇقتىن ئىچسەمۇ بولىدۇ. ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 30 گرامنى ئېلىپ، قاينىتىپ، قارا شېكەر قوشۇپ بىراقلا ئىچىلسە ھەيز كەلتۈرىدۇ.

ئاغچىيۇغۇچ توردىن بىر دانىنى قورۇپ تالقانلاپ، ھەر

قېتىمدا 9 گرامدىن ئۇدا بىرقانچە كۈن ئىچىلسە، خۇن مېڭىپ كېتىدۇ.

زاراڭزا چېچىكىدىن 9 ~ 15 گرامنى قاينىتىپ ئاچ قورساققا ئىچىلسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

تۇخۇمنىڭ ئۇچىدىن بىر تۆشۈك ئېچىپ 0.3 گرام گۈڭگۇرت، 3 گرام مىخدارچىننى سوقۇپ، تۇخۇم ئىچىگە قۇيۇپ، تۆشۈكنى قەغەز بىلەن چاپلاپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ، ئاچ قورساق چاغدا ئازراق ئاق ھاراق بىلەن ئىچسىمۇ خۇننى ماڭدۇرىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا ھەيز ماڭمىسا ئۇدا 2 ~ 3 قېتىم شۇنداق تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

3. بالىياتقۇدا ئۆسمە پەيدا بولۇشتەك سەۋەبلەر بىلەن ھەيز توختاپ قالغان ھاللاردا دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش پايدىلىق. چۈنكى بەزى چاغدا ئادەتتىكى ئۆسمىنىڭ سەرتانغا ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋاللىرى تەجرىبىدە ئۇچراپ تۇرماقتا.

4. روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن ھەيز توختاپ قېلىش كۆپىنچە ۋاقىتلىق ھادىسە بولۇپ، سەۋەبىنى يوقىتىشقا يارەملىشىش، روھنى قوزغىتىدىغان داۋا ئىمىشكى، سۈمبۈل چۈشكەن باشقا مەجۇناتلارنى بېرىش، ئۇخلىتىش چارىلىرىنى كۆرۈش لازىم.

3. ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش

ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، بەلكى خىلى كۆپ ساندىكى ئاياللارغا خاس كېسەل-

لىكىنىڭ ئالامىتى ياكى مۇھىم ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش ئەرەبچە «سەيلانى رەھىم»، لاتىنچە «لېۋكورراگىيە» (leukorrhagia)، خەنزۇچە «بەيدەي گودو» (白带过多) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەتتىكى چاغلاردا ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بولۇپمۇ جىنسىي يول (مەبھەل) دائىم نەملىشىپ ئازراق شىرىلىك سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. ھەيزدىن تازىلىنىپ ئاز ۋاقىت ئۆتكەندە ۋە ھەيز كۆرۈش ئالدىدا بۇ خىل ئاق ياكى سۈزۈك يېپىشقاق سۇيۇقلۇق سەل كۆپىيىپ قالىدۇ. بۇ تەبئىي ئەھۋالدىن ئىبارەت. ئەمما بەزىبىر كېسەللىك ھالەتلىرىدە مەزكۇر سۇيۇقلۇقنىڭ خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ، مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇ ئەھۋالنى ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش دەپ ئېيتىلىدۇ. ئاق خۇننىڭ كۆپىيىپ كېتىشى بىر مۇنچە خىل ئاياللار جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ مۇھىم بەلگىلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى:

1. ئاياللار تېنىدە ئىچكى بەزلەر خىزمىتى ھەر خىل خىلتلار تەسىرىدىن بەلگىلىك دەرىجىدە ئۆزگىرىشكە ئۇچرىغان چاغدا، جىنسىي ئەزالاردا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقنىڭ ھاسىل بولۇشى كۈچىيىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا، ھەيزنىڭ تەرتىپسىزلىنىشى بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ھەددىدىن زىياە ئالاقىنىڭ غىدىقلىشى، تاناسىل ئەزالارنىڭ جىددىي ياكى سوزۇلما ياللۇغلىنىشلىرى بالىياتقۇ ۋە جىنسىي يولنىڭ سۇيۇقلۇق چىقىرىشىنى تېزلىتىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىدۇ.

2. ئوفۇنەتلىشىش (يۇقۇملىنىش): ئاياللارنىڭ سىرتقى ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالىرى ھەر خىل جاراسىم (مىكروب) لار بىلەن ئاسانلا يۇقۇملىنىدۇ. نەتىجىدە جىنسىي ئەزا (ئەۋرەت) نىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا ياللۇغلىنىش (ئىلتىھاب) يۈز بېرىپ، ئىششىش (ۋەرەم)، قىزىرىش، قىچىشىش ھادىسىلىرى بارلىققا كېلىدۇ. خۇسۇسەن، جىنسىي يول (مەبھەل) ياللۇغلانغاندا ئاق خۇن كۆپىيىپ قالىدۇ. ئاياللار جىنسىي يولى ھەر خىل ياشلاردا تۇرلۇك سەۋەبلەر بىلەن يالۇغلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن: گۆدەك قىزلار ئىشتانسىز ياكى ئېغى ئوچۇق ئىشتان كىيىپ ئويناىدۇ، توپىدا، پاسكىنا جايلاردا ئولتۇرىدۇ؛ ئۇلارنىڭ ئەۋرىتى يۇقۇملىنىشقا مايىلراق بولىدۇ. ئەگەر گۆدەك ۋە نارسىدە قىزلارنىڭ ئەۋرىتىدە ئاق خۇن پەيدا بولۇپ قالسا، ئۇلارنىڭ فەرىجى ۋە ئىچكى جىنسىي يولى ياللۇغلانغان بولىدۇ.

تۇرمۇشقا چىقمىغان قىزلار پاكىز بولمىغان ئىشلىتىش، كېسەل ئايال كىيگەن ئىشتاننى يۇيۇپ تازىلىماي ئىشلىتىش، كېسەل ئايال ئىشلەتكەن داستا ئولتۇرۇپ يۇيۇنۇش، لۆڭگىنى ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن سىرتقى ۋە ئىچكى جىنسىي ئەزا قىچىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. تۇرمۇشقا چىققان ئاياللار يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەردىن تاشقىرى، ياخشى تازىلانمىغان ئەسۋاب ۋە قول بىلەن تەكشۈرۈش، جىنسىي ئالاقە قاتارلىق سەۋەبلەر ئارقىلىق ئۇنداق كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ. بۇ چاغدا فەرىجى ساھەسى قاتتىق قىچىشىدۇ، ئاق خۇن كۆپىيىدۇ، ئاق كۆپۈككە ياكى سۇيۇق يىرىڭغا ئوخشاش ئاق خۇن كېلىدۇ؛ بەزىدە ئاق خۇننىڭ رەڭگى سۈتكە ئوخشايدۇ.

ھەيز كېسىلىگە ۋە قېرى ئاياللاردا بولسا جىنسىي يول تېمى نېپىزلەپ، قارشىلىق كۈچى زەئىپلەشكەنلىكتىن ئوڭايلا جىنسىي يول ياللۇغلىنىش كېسىلىگە ئۇچراپ ئاق خۇن كۆپىيىدۇ، يىرىڭغا ياكى سۇغا ئوخشاش كېلىدۇ. بەزىدە ئاچ قىزىل رەڭدە بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك ئەرەبچە «ئىلتىھابى مەھبەل، ۋەرەمى مەھبەل» دېيىلىدۇ.

ئەمدى بالىياتقۇ بوينى ياللۇغلانغاندا (قىسمەن چاغلاردا بالىياتقۇنىڭ ئىچكى پەردىسىگىمۇ يامرىغاندا) ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئاق خۇننىڭ كۆپىيىشى بۇ كېسەللىك ئۇچۇن مۇھىم ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. ئاق خۇن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھالدا ئاق كېلىدۇ. بەزىدە يىرىڭدەك سارغۇچ بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش بالىياتقۇ بوينىنىڭ ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارغا يامراپ بارسا بەل، ئۇچا تېلىپ ئاغرىيدۇ. دوڭسۇن ساھەسىدە بىرنېمە تۆۋەنگە تارتىۋاتقاندەك سېزىم بولىنىدۇ.

تۇخۇمدان نەيچىسى ياللۇغلانغاندا ئاق خۇن كۆپىيىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا ئايال كىشىدە تۆۋەنكى قورساق ساھەسى بالىياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى بويلاپ ئاغرىش، قىزىتما يۇز بېرىدۇ. بەزىدە توڭۇپ تىترەيدۇ. بۇ چاغدا ھەيز كۆرۈپ قالسا خۇن جىقراق ۋە ئۇزاقراق كېلىدۇ. ۋاقىتىدا ياخشى داۋالاپ ساقايتىۋەتمىسە سوزۇلما ھالغا ئۆتۈپ، پات ـ پات قايتىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل كېسەلى بار قىسمەن ئاياللارنىڭ يۇزىگە سۇس داغ چۈشۈپمۇ قالىدۇ.

بالىياتقۇ بوينى سەرتانى (راك) دا ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئىنتايىن سېسىق پۇرايدۇ. مىقدارى كۆپ بولىدۇ. بەزى

دە قان ئارىلاش ئاق خۇن كېلىدۇ.

بالىياتقۇ سەرتانىدا سېسىق زەردار شەكىلدە ئاق خۇن كېلىدۇ. ئەتراپىدىكى گۆشلىرى سېسىپ يىرىڭلىغاندا بولسا كۆپ-لىگەن يىرىك كېلىدۇ.

خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، ئاق خۇن كۆپىيىش بىلەن بىللە جىنسىي يول ۋە سىرتقى تەرەپتە قىچىشىش سېزىمى قوشۇلۇپ كەلسە سىرتقى جىنسىي ئەزا (فەرجى) ۋە جىنسىي يول (مەھبەل) نىڭ ياللۇغىدىن؛ ئاق خۇن كۆپىيىش بىلەن بەل، ئۇچا تېلىپ ئاغرىش، دوڭسۇن ساھەسىدە بىر نېمە تۆۋەنگە تارتىۋاتقاندەك سېزىلىش قوشۇلۇپ كەلسە بالىياتقۇ بوينى ياللۇغلانغاندىن؛ ئاق خۇن كۆپىيىش بىلەن بىللە تۆۋەنكى قورساق ئاغرىش، قىزىش، مۇزلاپ تىترەشلەر قوشۇلۇپ كەلسە تۇخۇمدان نەيچىسى، بالىياتقۇ قوشۇمچىلىرى ياللۇغلانغانلىقتىن؛ ئاق خۇن كۆپ، سېسىق پۇراقلىق كېلىش بىلەن بىللە ئايالدا تېز ئورۇقلاش، قان ئازلىق ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلسە بالىياتقۇ بوينى، بالىياتقۇ تېمىنىڭ راك كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرۈپ-ئېنىقلاپ ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋا قىلىش شەرت.

داۋاسى:

ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش يۇقىرىدا قىسقىچە بايان قىلىنغان بىرقاتار كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشىدە ھەر خىل جاراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىش يۇز بېرىش نەتىجىسىدە بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى ئۆزگىرىپ مەھەللى (يەرلىك) ياللۇغلىنىش ئىپادىلىرى ۋە ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىك ئىپادىلىرى زاھىر بولىدۇ. ئاق

خۇن كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئەڭ ئاۋۋال جىنسىي ئەزالاردا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن نىزافەت (تازىلىق) قائىدىلىرىگە قاتتىق رىئايە قىلىش ناھايىتى مۇھىم. تازىلىق بولغاندا يۇقۇملىنىش يۈز بەرمەيدۇ، شۇنىڭدەك بەدەننى چېنىقتۇرۇش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاشمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا، سەۋەبىگە غالىب كەلگەن خىلىتىنىڭ تۇرىگە قاراپ دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئاق خۇن كۆپىيىش قايسى خىلىت تۇپەيلىدىن بولسا، شۇ خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىش ئاساس قىلىنىشى لازىم؛ بۇ ھەقتە ئالدىنقى بابلاردا تەپسىلىي سۆزلەندى. چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تاغ سەۋسەنى، تاش كۈدىسى، چىغ پۆپۈكلىرىنى ئاۋۋال يۇيۇپ - تازىلاپ، لايلىرىنى ئادالاپ ئاندىن سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈنىگىغا 3 گرام ئايارەج پەيقىرا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيمىگۈدەك بولغان ھالەتتە جىنسىي يولغا ھەمەل قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل ئايالدا قىزىتما بولسا بۇ دورىنى ئىشلەتمەي قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سەمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقلىرىنى چالا سوقۇپ، شوخلىنىڭ سۇيى بىلەن مەزكۇر ئۇرۇقلارنى چىلاپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم. موزا، ئانار پوستى، سەلىخە، سۇماقنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان پاكىز يۇڭ ياكى پاكىز داكىغا سېپىپ، جىنسىي يول ئىچكىرىسىگە كىرگۈزۈش كېرەك. موزا، قىيمىققۇ ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ مۇدەببەر قىلىنغان تۆمۇر داشقىلىدىن 3 گرام، قاپاق تېرەك پوتلىسىدىن 3 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ، ئاندىن

ئانار گۈلىنى قاينىتقان سۇغا چىلاپ، ھۆللەنگەن پاكىز داكىغا مەزكۇر تالقان دورىنى سېپىپ جىنسىي يولغا قاپلاپ قويسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولماي، كەلگەن ئاق خۇن ئاق، بەلدە ئاغرىش بار بولسا كۈندۈر، مەستىكى، سەۋزە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىسمۇ بولىدۇ. كۈندۈر، مەستىكى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئاق موم، كالا يىلىكى، ئۆشكىنىڭ بۆرەك ياغلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ (6 گرامدىن ئېلىپ) ئېرىتىپ، يۇقىرىدىكى دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويۇش كېرەك. سېرىق ئوت (سېرىق يۆگەي) ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، كۈندۈرنىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدا 6 گرامدىن شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. مەجۇنى جاۋارىش كۈندۈر (101 - نۇسخا)، مەجۇنى داۋائىمىشكى (116 - نۇسخا) بېرىش لازىم (قىزىتمىسى بولمىغاندا). ئەگەر قىزىتمىسى بولۇپ، سەپرا غالىبلىقى بىلىنسە ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنى ئىچىدىكى پەردىلىرى بىلەن قوشۇپ سىقىپ، شېكەر، يانتاق شېكىرىدىن 30 گرامدىن سېلىپ ئىچىشكە بۇيرۇش لازىم. بېھى شەربىتى، ئانار شەربىتى (23 - نۇسخا) ئىچسە بولىدۇ. سېرىق ھېلىلە قاينىتمىسى بېرىلسىمۇ بولىدۇ (148 - نۇسخا).

تۆۋەندىكى ئاددىي دورا ئەشيالىرىنىڭ ئاق خۇن كۆپ كېلىشىنى

لىشنى داۋالاش ئۇنۇملىرىنى تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن، تاللاپ قوللىنىش لازىم. ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قاتتىق پوستىنى سوـ يۇپ تاشلاپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىدىن 30 گرامنى 2 پىيالە سۈدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلسىمۇ، ئۇنىڭغا 10 دانە چىلاننى قوشۇپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىچسىمۇ ئاق خۇن ۋە قان ئارىلاش ئاق خۇنلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاجىگۈلدىن كۈندە 12 گرامنى قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئەتـ گەن ناشتىدا بىراقلا ئىچىش ياكى قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، قاياناق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. ھۆل سېمىزئوتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 5 قوشۇق سېمىزئوت سۈيىگە بىر دانە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

خېنىگۈلنىڭ يوپۇرمىقى، گۈلى ۋە ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، يالغۇز ياغىچىنى ئۇششاق كېسىپ سوقۇپ، قۇرۇق بولسا ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن، ھۆلى بولسا، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى قاياناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك.

ئاق تاجىگۈلدىن 30 گرام، سېمىزئوتتىن 30 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكۈزۈشكىمۇ بولىدۇ. زەمچىدىن 9 گرام، رەۋەندىن 6 گرام، پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقـ دىن 15 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىچىش لازىم (ئىلاجى بولسا سۆ ھارىقى — سېرىق ھاراق بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۇنۇمى ياخشى). جىگدە دەرىخىنىڭ قاتتىق پوستى (قوۋزىقى) دىن كۈندە 15 ~ 18 گرامنى قاينـ تىپ، سۈيىنى ئىچسىمۇ ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب
تېرە تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

تېرە ئادەم تېنىنىڭ سىرتقى يۈزىنى يېپىپ، سىرتقى مۇـ ھىت بىلەن بىۋاستە ئۇچرىشىپ تۇرىدۇ، تېرىنىڭ مۇھاپىزەت قىلىش، بۇزۇق غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاش، بەدەننىڭ ئىسسىقلىقىنى ساقلاپ، بەدەن تېمپېراتۇرـ سىنى تەڭشەش، سىرتقى مۇھىتتىن كەلگەن ھەرخىل غىدىقلـ ىنىشلارنى سېزىش قاتارلىق روللىرى بار.

نورمال كىشىلەرنىڭ تېرىسىنىڭ ئومۇمىي ھەجمىي 5. 1 ـ 2.0 كۋادرات مېتىر بولۇپ، تېرىنىڭ قېلىنلىقى بەدەندىكى ھەرخىل ئورۇنلاردا ئوخشاش بولمايدۇ. تېرە ئاستىدا تېرىگە چاپلىشىپ تۇرىدىغان تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى، تۈك بەزلىرى، ياغ بەزلىرى، تەر بەزلىرى، تىرناق قاتالرىق قوشۇمچىلار بار.

دائىم سىرتلاردا ھەرخىل پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللانغاندا بەدەنگە كۈن نۇرى تېگىپ تۇرىدۇ، شۇڭا بەدەننى دائىم لۆڭگىدە سوغۇق سۇ بىلەن سۈرتۈ ياكى يۇيۇنۇپ تۇرۇش ـ تېرىنى ياخشـ لاپلا قالماي، تېرىدىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، تېرىدىكى قان ئايلىنىشنى تېزلىتىپ، تېرە ياغ بېزى ۋە تەر بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش پائالىيىتىنى كۈچەيتىپ، تېرىنىڭ تۈيۈقـ سىز كەلگەن ئىسسىق ـ سوغۇققا ماسلىشىشچانلىقىنى ئاشۇـ رۇپ، ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىشىنى ئازايتىدۇ ياكى ئالدىنى ئالىدۇ.

1. بەرەس

بەرەس — خەلق ئارىسىدا ئاقكېسەل، ئاقۇنا، پىسە دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىنىڭ رەڭ ماددىسى يوقىلىپ بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا بۇغداي چوڭلۇقىدىن تاكى ئالمقان چوڭلۇقىدىكى ئاق داغ پەيدا بولۇش ۋە بەزىدە تەرەققىي قىلىپ، بىر - بىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەڭ كۆلەمنى ئىگىلەش ھەتتا پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئەرەبچە «بەرەس» ياكى ئېنىقراق قىلىپ ئاق بەرەس «بەرەس ئەبيەر»، پارسچە «بەرەسى سەفىد» لاتىنچە ۋىتىلىگو (vitiligo)، خەنزۇچە «بەي دىيەنفېڭ» (白点风) دەپ ئاتىلىدۇ.

2. ئاتىشەك

ئاتىشەك (سفلىس) كېسىلى دەپ خەلق ئارىسىدا يەل يارا، يامان يارا، قارا يەل دەپ ئاتىلىدىغان سفلىس كېسىلىگە ئېيتىلىدۇ. قەدىمكى كىتابلاردا ئۇ «ئابىلە فەرەڭگى» (فەرەڭ — فرانسوز يارىسى) دەپ ئاتالغان. (رىۋايەتلەرگە قارىغاندا، سفلىس كېسىلى ئەڭ ئاۋۋال دېڭىزچىلار ئامېرىكا قىتئەسىدىن يۇقتۇرۇپ كەلگەن يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ئىسپانىيىلىك دېڭىزچىلاردىن فرانسىيەگە، فرانسىيەدىن پۈتۈن ياۋروپا ۋە

شەرق ئەللىرىگە يۇقۇپ تارقالغان. دەسلەپ فرانسىيەدە يامراغچا ئاشۇ نام بىلەن ئاتىلىپ قالغان). بۇ كېسەللىك لاتىنچە «سفلىس» (syphilis) ياكى «لۇئېس» (lues)، خەنزۇچە «مېيدۇ» (梅毒) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى:

ئوفۇنەتلەنگەن بۇزۇق قان ۋە كۆيگەن بۇزۇق خىلتىلار تۇپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان يامان يارا. بىر كىشىدىن ئىككىنچى كىشىگە ۋە باشقىلارغا يۇقۇملۇق كېسەللىك (ئەمرازى سارىئە) تىن ئىبارەت. ئۇ جىنسىي ئالاقە، سۆيۈشۈش، قاچا - قۇچا، قوشۇقلارنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر چىلىمدىن تۈتۈشۈپ تاماكا چېكىشىش، بىر تال تاماكىنى ئۆزئارا تۈتۈشۈپ چېكىشىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۇقىدۇ. قان يولى ئارقىلىق ئاندىن قورساقتىكى ھامىلىگە يۇقۇشمۇ مۇمكىن.

ئالامىتى:

دەسلەپتە ئەرلەرنىڭ ئالتى، ئاياللار فەرىجىدە (گاھىدا كالپۇك، سوڭ، ئەمچەك ئۇچلىرىدا) قاتتىق تۈگۈنچە ھاسىل بولىدۇ. بەزىدە ئۇ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ياكى ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كەتكەندەك بولىدۇ. يىرىقتىكى بەزلەر يوغنىاپ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. كېيىن كېسەللىك يوشۇرۇن داۋام قىلىپ راۋاجلىنىپ بۇرۇنغا چۈشسە بۇرۇن كۆمۈرچەكلىرىنى يەپ بۇرۇننى پۈچۈق قىلىپ قويىدۇ، تاڭلايغا چۈشسە تاڭلايىنى زىدىلەپ تېشىدۇ، كىچىك تىل چۈشۈپ كېتىدۇ. سۆڭەككە چۈشسە مۇپاسىل پەيدا قىلىدۇ. پاچاق سۆڭكى، لىپەك ھۇررەك بولۇپ قاينىاپ چىقىدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇلاسە، ئاتىشەك دەھشەتلىك،

بەدەندىكى گۆش، سۆڭەك، ئەسەبلەرنى بۇزۇپ ۋەيران قىلىدۇ. غان يۇقۇملۇق كېسەلدىن ئىبارەت. شۇڭا ئادەتتە قارا يەل، ياماڭ يارا دەپ تەسۋىرلەنگەن.

داۋاسى:

ئاتىشەكنىڭ جەريانى ئاستا، تەرەققىياتى يوشۇرۇن بولغاچقا كۆپ ئەھۋالدا كېسەل كىشىلەر ئۆز ۋاقتىدا سېزىۋالالمايدۇ. دوختۇرلۇقتا ئاتىشەكنى تونۇش ۋە تېز داۋالاش ئىمكانىيەتلىرى تولۇق. شۇنداق بولسىمۇ، ئۇيغۇر تېبابەتتە بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئەنئەنىۋى ئۇسۇللىرىنى بىر قۇر تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئالدى بىلەن، بەدەننى تازىلاش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان، يەر باغرىئوت، قارا ھېلىلە، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، قۇرۇق خېنە، قەسبۇزەرىرە، نۆشۈدۇرلەرنى 15 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، بىر كېچە قاينىق سۇغا چىلاپ سۈزۈپ، ئاندىن تەمى تاتلىقلاشقىچە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ (بىرقانچە كۈندىن كېيىن ھەپتىدە ئەندام تومۇرى ياكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش مۇمكىن)، ماددا پىشقاندىن كېيىن سۇت سۈيى — مائۇلجىبىننى ئۆچكە سۈتى بىلەن، شاھتەررە قاينىتىلمىسىغا ھېلىلە قوشۇپ قاينىتىپ بېرىش كېرەك. قان تازىلاپ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن مەجۇنى سەرسىبىل (تومۇر دارىسىنىڭ مەجۇنى)، مەجۇنى چۆپچىنى ۋە كەپەرەس (رەسكەپۇر) كۈمۈلسى بېرىش لازىم. سىماب كۈمۈلسىنىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن.

مەجۇنى سەرسىبىلنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سېرىق

ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج، تۇربۇت، ئەپتىمۇن 15 گرامدىن، ئامىلە 9 گرام، سانا 30 گرام، سەرسىبىل 45 گرام. مەزكۇر دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ تېۋىپنىڭ پىكرى بويىچە «كەپەرەس كۈمۈلسى» ئىستېمال قىلغاندىكى پەرھىزلەرنىڭ بىر قىسمى تۇتۇلىدۇ.

سىماب كۈمۈلسى (ھەببى زەيبەق) نىڭ تەركىبى: سىماب، ئاقلانغان پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، ھۆل خېنىگۈل يوپۇرمىقى 10 گرامدىن، مۇقەل، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، ئەنزىرۇت، رەۋەن، ئاق تورىبۇت 18 گرامدىن، غارىقۇن، نىشاستە (بۇغداي كراخمالى)، زەپەر، مەستىكى 2 .7 گرام، كاپۇر، ئىسىل پارپا، مەھمۇدە 6 .3 گرامدىن.

ياسىلىشى: سىمابنى ئاق ماتا ئىچىگە ئېلىپ تۇرۇپ، مىسجىپ ئۆتكۈزۈلىدۇ، مۇشۇنداق بىرقانچە قېتىم ئۆتكۈزۈلسە سىماب بىرقەدەر تازىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى لىمون سۈيى ۋە سوقۇلغان خېنە يوپۇرمىقى بىلەن ئېزىپ ئۆلتۇرۇلىدۇ ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. لىمون سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ: كۈندە 5 داندىن ئىستېمال قىلىش لازىم. (بۇ دورا ئاتىشەك كېسىلىدىن تاشقىرى ماخاۋ، كونا جاراھەت، ئاقما كېسەللىكلىرىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ). سىماب كۈمۈلسىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان مەزگىل ئىچىدە تۆۋەندىكى كەپەرەس بىلەن داۋالاشتىكى بىرقاتار

پەرھىز چارىلىرىگە ئەھەل قىلىنسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

ئاتىشەك كېسىلىنى سىر ۋە كەپەرەسلەر بىلەن داۋالاش: بۇ قەشقەردە بىر ئايالنىڭ ئاتا - بوۋىسىدىن تارتىپ مەخپىي ساقلاپ ئىشلىتىپ كەلگەن چارىسى بولۇپ، مەزكۇر ئايالنىڭ مۇشۇ تەركىبلەر بىلەن سىفلىس كېسىلىنى داۋالىغانلىقىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەنلەر بار، يېقىنقى يىللاردا ئالاھىدە ئىلتىماس قىلىپ ئۇ كىشىنىڭ ئۇسۇلى ۋە دورىلىرى يازدۇرۇۋېلىندى. تۆۋەندە شۇلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

1) نۇسخا: چېكىدىغان پىلىتە دورا.

تەركىبى: سىر كەپەرەس 30 گرام، ئوتۇن قالانغان ئوچاقتا ئېسىلغان قازاننىڭ كۈيىسى 1 سىقىم، قۇشقاچ مايىقى بىر سىقىم. يۇقىرىدىكىلەرنى ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق يانجىپ، ئالدى بىلەن ئاق دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن قازان كۈيىسىنى ئاز - ئازدىن قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن باراۋەر مىقداردا 15 قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ھەر بىر قىسمىنى ئايرىم قەغەزگە ئوراپ چېكىدىغان تاماكا قىلىپ، بىر تال تاماكىنى ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىمدىن، جەمئىي 7 كۈندە چېقىپ تۈگىتىدۇ (دېمەك 15 قەغەز تاماكا 100 كۈندىن ئارتۇق ۋاقىتقا يېتىدۇ).

2) نۇسخا: ئىچىدىغان دورا - كەپەرەس كۈمۈلىسى.

تەركىبى: ئاق كەپەرەس 30 گرام، بۇغداي ئۇنى بىر پىيالە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كەپەرەسنى تەڭ مىقداردىكى ئۇنغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، بۇ ئارىلاشمىنى يەنە تەڭ مىقداردىكى

ئۇنغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاشۇنداق تەرتىپ بويىچە ئۈچ قوشۇپ، كەپەرەسنىڭ ئۇنغا ناھايىتى تەكشى ئارىلىشىشى تەمىن ئېتىلىدۇ؛ بولمىسا ئۇنىڭ رەڭگى ئۇنغا يېقىن كەلگەچكە تەكشى ئارىلاشمايدۇ، بىر يەردە جىقراق بولۇپ قالسا زىيان قىلىشى مۇمكىن. ئاندىن كېيىن قېنىق دەملەنگەن قارا چايدا خېمىر قىلىپ بۇغداي چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ. پىلپىلنى ئۇششاق تالقانلاپ، تاسقاپ، قۇرۇق ئۈچ ئورنىدا سېپىپ قويۇلىدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەنكى تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن 15 دانە كۈمىلاچنى چاي بىلەن يۇتىدۇ (چاينىاشقا بولمايدۇ).

3) سىرتتىن سۈركەيدىغان ئۇ يارىغا پۈركۈيدىغان دورا تەركىبى: ئايلىشى، قەلەمپۇر، موزا، جويۇز، پىلپىل، قارامۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، قوۋزاقدارچىن، خولىنجان، سۆرۈنجان، ئاقىرقەرھا، سامساق ھەر بىرى 120 گرامدىن، زەمچە 500 گرام، گۈڭگۈرت 250 گرام، قىزىلگۈل 2 ئوچۇم (سىقىم)، يۇقىرىدىكى دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم يانجىپ، تاسقاپ، ئاندىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشە ياكى ئېغىزلىق ساپال قاچىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يارا تېرىدە بولسا تۇخۇم يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قىسىم مەلھەم ياساپ قويۇپ يارىغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر يارا ئېغىز ئىچىدە بولسا، تالقان دورىنى قومۇش نەيچىگە ئېلىپ پۈۋلەپ پۈركۈلىدۇ. يارا جىنسىي ئەزالاردا بولسا، يارىنى كاۋاۋىچىن قاينىتقان سۇدا يۇيۇپ، مەلھەم ياكى تالقانىنى ئىشلىتىش مۇمكىن؛ تالقان دورىنى كۈندە ئىشلەتمەي، بىرقانچە كۈندە بىر قېتىم ئىشلىتىش لازىم.

پەرھىز: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلار سىمابنىڭ كۇشـ
تىسى ۋە سىر بولغانلىقى ئۈچۈن داۋالاش جەريانىدا پەرز قائىدە
لىرىگە قاتتىق رىئايە قىلىش زۆرۈر. بىر قېتىملىق داۋالاش
مۇددىتى 40 كۈندىن 55 كۈنگىچە بولۇپ، بۇ جەريانىدا باشتىن
ـ ئاياغ تۆۋەندىكىلەرگە ئەمەل قىلىش زۆرۈر:

سوغۇق سۇغا قول تەقىشقا، سوغۇق سۇ ئىچىشكە، يۇيۇ-
نۇشقا بولمايدۇ. قاينىق سۇنى مۇزلىتىپ ئىلمان ھالغا كەلتۇ-
رۇپ قول يۇيۇش، بەدەننى ئىلمان سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن
سۈرتۈش كېرەك (ئىمكانىيەت بولسا سۈرتكەندىن سۇ ئىسسىق-
لىق، دورىلار قاينىتىلغان سۇ بولۇشى لازىم). پۈتۈن بەدەننى
سۇغا سالغىلى بولمايدۇ؛ ئىچىشكە قېنىق چاي ئىچىلىدۇ.

پىلىتە دورىنى چەگكەندىن كېيىن چاي ئىچمەسلىك، تەرلـ
گەندە سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش شەرت.

تامىقىغا قوي، كەكلىك، كۆك كەپتەر گۆشلىرىدە مايلىق
قورداق، كاۋاپ قىلىپ يېيىش، پىياز سالمىغان نان يېيىش
لازىم. سەۋزە سالغان شويلا، ھالـۋا، ئاق ئـۇن ئۇمىچـى
(ئاتىلا)، سامسا (يۇمغاقسوت ئارىلاشتۇرۇپ)، شورپا ئىستە-
مال قىلسا بولىدۇ. تاماققا قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل،
دارچىن سېلىش مۇمكىن. سامساق، پىيازدىن پەرھىز قىلىنـ
دۇ، ھاراق ئىچىش، يالىڭاياغ يەر دەسسەش، ئېغىر ئەمگەكلەر
بىلەن شۇغۇللىنىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش قەتئىي مەنى قىلـ
نىدۇ. تاماكا چېكىدىغانلار تاماكىغا ئازراق قاراچاي ياكى چالما
چىلىم دورىسى (سوفۇپى بىخ مارجان) ئارىلاشتۇرۇپ چېكىشى
مۇمكىن. چېكىدىغان پىلىتە دورىنى چېكىۋاتقان مەزگىلدە سو-

غۇق تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن پايپاقنى سالماي يېتىش كە-
رەك (ياشانغان ۋە بەك سوغۇقچان كىشىلەر پاختىلىق پايپاق،
كىگىز پايپاق كىيىۋالغىنى ياخشىراق). ھۆل مېۋىلەر چەتلىنـ
دۇ. ئېغىز ئىچىنى دائىم چوتكىلاپ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ياكى
باشقا مېۋە دەرەخلىرىنىڭ شاخلىرىنى يانچىپ ياسالغان مىسۋاكتا
يۇيۇپ تۇرۇش لازىم. دورىنى ئىچكەندىن كېيىن ئىچ سۇرۇش
ياكى سىمابتىن بولغان تولغاق كېسىلى كۆرۈلسە ھالۋا يېيىش
ياكى شوۋىگۈرۇچ ئىچىپ بېرىلسە بولىدۇ؛ ئېغىز ـ بۇرۇنغا
قاپارتچۇق چىقسا ئەندىشە قىلماسلىق كېرەك.

بىر پىلىتە دورىنى 7 كۈن چېكىپ بىر ئاي پەرھىز قىلىنـ
دۇ، 2 پىلىتە چېكىلسە 50 ～ 55 كۈن پەرز قىلىش لازىم.

پەرزىدىن چىقىش تەرتىپى: ئەركەك قوينىڭ كاللىسىنى
ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ، گۆشىنى يېگەندىن كېيىن سۆڭىكىنى
قايتا قاينىتىپ، ھورىدا ھورلىنىپ تەرلەپ، تەرنى تەدرىجي
قۇرۇتۇپ پەرزىدىن چىقىلىدۇ.

داۋالىنىش جەريانىدا ئاياللار چېچىنى تارماقچى بولسا بە-
زىنى قېنىق چايلىق سۇدا ھۆللۈك ئىسسىق پەسكە (مەش)
يېيىندا ئولتۇرۇپ تارىشى كېرەك، ئىلاجى بولسا، پەرز جەريانىدا
چاچنى سۇ تەگكۈزمەي تاراپلا قويۇش بىلەن كۇپايىلەنگەن ياخـ
شى. يۇقىرىدىكى تالقان ۋە كۆمىلاچ دورىلار تەمرەتكە، جاھىل
جاراھەتلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇ دورىلارنى ھامىلدار ئاياللار-
غا، كىچىك بالىلارغا ئىشلەتكىلى بولمايدۇ.

3. بالدۇر چاچ چۈشۈش

ئادەم بەدىنىدە چاچ، ساقال، بۇرۇت، قولتۇق ئاستى ۋە دوۋسۇندىكى تۈكلەردىن ئىبارەت ئۇزۇن تۈكلەر؛ قاش، كىر-پىك ۋە قۇلاق - بۇرۇن تۈكلىرىگە ئوخشاش يېرىك تۈكلەر؛ يۇز، قول - پۇتتىكى سېرىق تۈكلەردىن ئىبارەت يۇمشاق تۈكلەر بار. ئۇلار ئىنسان بەدىنىدە يالغۇز زىننەت بولۇپلا قالماي، ئەزالار ئۈچۈن بەلگىلىك خىزمىتىمۇ بار. شۇڭا چاچ ۋە باشقا تۈكلەرنىڭ نورمال ئۆسۈشى، ئۆزىنىڭ تەبىئي هالىتىنى ساقلاپ تۇرۇشىغا هەممە كىشى دىگۈدەك كۆڭۈل بۆلىدۇ. چاچ - تۈكلەرنىڭ بىر خىل ئۆسۈپ ئۆزىنىڭ پارقىراقلىقى، يېرىكلىكىنى، ئۆز تەبىئي رەڭگىنى ساقلاپ تۇرۇشى ئومۇمىي بەدەنىنىڭ ساغلاملىقىغا، ئوزۇقلىنىشقا، روهىي ئامىللارغا ۋە تېرىنى، چاچنى مۇهاپىزەت قىلىشنىڭ ياخشى - يامان بولۇشىغا، هەر خىل ناچار كەيپلەرگە بېرىلىش - بېرىلمەسلىك قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللارغا باغلىق. چاچتا بولىدىغان كېسەللىك، غەيرىي تەبىئي تەرەققىياتلار خېلى نۇرغۇن. بىز تۆۋەندە پەقەت چاچنىڭ بالدۇر چۈشۈپ كېتىشى توغرىسىدا ۋە چاچنى ئاسراش مەسىلىلىرى هەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز. چاچ (موي) لار ئەرەبچە «شەئىر» دىيىلىدۇ.

چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەرەبچە «ئىنتىشار، تەساقەتى شەئىر»، لاتىنچە «بالدنېس» (baldnes)، خەنزۇچە «توفا» (脱发) دىيىلىدۇ. چاچ - ساقالنىڭ ۋاقتىسىز ئاقىرىپ كېتىشى بولسا ئەرەبچە «شىپ»، لاتىنچە «كانتىيىس» (canities)، خەنزۇچە «بەيفابىڭ» (白发病) دىيىلىدۇ.

سەۋەبى ۋە داۋاسى:

تەخمىنەن 40 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن باشقا ئەزالارغا ئوخشاش باش تېرىسىدىمۇ بەلگىلىك چېكىنىش يۈز بېرىشى تۈپەيلىدىن چاچنىڭ شالاڭلىشىشى، بارا - بارا چۈشۈشكە باشلىنىشى تەبىئي ئەهۋال. ئەمما ياش تۇرۇپ چاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشى ئومۇمىي بەدەننىڭ سالامەتلىكىگە، ئوزۇقلىنىشىغا، روهىي هالەتكە، باش تېرىسىنىڭ پاكىز - پاسكىنا تۇتۇلۇشىغا، باشتىن دائىم ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرۇش ياكى باش كېپەكلىشىش ئەهۋاللىرىغا، نەسلىگە، ئۇزاق كېسەل تارتىش (كېزىك، سىل، ئېغىر قان ئازلىق قاتارلىق خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش)، بەدەندىكى خىلتىلار تەڭپۇڭلۇقىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە، باشنى يۇيۇشقا ئىشلىتىدىغان سۇلارغا باغلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، چاچ چۈشۈپ كېتىشنى يەككە هادىسە دەپ قارىماي، بەلكى ئومۇمىي بەدەننى كۆچەيتىش، تېرىنى چىنىقتۇرۇش، ئەسەب ۋە روهقا مۇناسىۋەتلىك ئەهۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش (غەم - قايغۇ، خاپىلىقلاردىن يىراق بولۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش)، باش تېرىسىنى پاكىز تۇتۇش، بولۇپمۇ باش ياغلىشىپ تۇرۇش (باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرۇش) ۋە باش كېپەكلىشىش كېسەللىكلىرىگە چارە كۆرۈشتەك بىر يۇرۇش تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالىغاندىلا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ.

يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدىغان

دورىلاردا مۇنداق تۆت خۇسۇسىيەت يەنى سەل هارارەت بېرىدۇ. غان، تېرىنىڭ قۇۋۇتى جازىبىسى (تارتىش قۇۋۇتى)، تۆتۈپ تۇرۇش قۇۋۇتى (قۇۋۇەئى قابىزە) نى ئاشۇرىدىغان ۋە چاچنى قۇۋۇەتلەيدىغان خاسىيەتلەرگە ئىگە بولۇشى لازىم.

1. ئوزۇقلۇقنى كۆچەيتىش: چاچنىڭ ئۆسۈشى بەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك. چۈنكى چاچنىڭ ئۆسۈشىدىمۇ قانـ نىڭ مىقدارى، خۇسۇسەن تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق بولۇشى زۆرۈر. ئوزۇقلۇق بولمىسا چاچنىڭ ئاستىدىكى بۇخار (پار) غا ئوخشاش پۈۋەكچىلەرنىڭ ئۆزگىرىشى دەخلىگە ئۇچراپ چاچ ئۆسمەيلا قالماي ئەكسىچە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇزاق كېسەل تارتقان، كەمقانلاشقان كىشىلەر چېچىنىڭ بىراق ياكى تەدرىجىي چۈشۈپ شالاڭلىشىش بۇنىڭغا دەلىل بولىدۇ. شۇڭا قان كۆپەيتىدىغان، ۋىتامىنغا باي، ئوڭاي هەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى كېرەك.

باشنى نېلۇپەر يېغى، سۆگەت چېچىكى (بىدمىشكى) يېغى بىلەن ياغلاش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سۆگەت چېچىكى، ئىسپەـ غۇل (قارنى يورۇق) نىڭ شىرە سۈلىرىدا يۇيۇش لازىم. هەرقانـ داق چاغدا باشنى يۇيۇشقا تۇز ماددىلىرى كۆپ بولغان سۇ (سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتقاندا ئاستىدا نۇرغۇن ئاق چۆكمە قالىدىغان سۇ) ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. بۇنداق سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇسـ تىدىكى قىسمىنى باشقا قاچىغا تۆكۈۋېلىپ، شۇنى قايتا قىزـ تىپ تەڭشەپ ئىشلەتسە بولىدۇ. باشنى يۇيۇشقا ئىشلىتىدىغان ئەڭ كۆڭۈلدىكى سۇ يامغۇر سۈيى ياكى پاكىز قارنى ئېرىتكەن

سۇدىن ئىبارەت، بۇنداق سۈلاردا زەھەرلىك تۇز ماددىلىرى بولـ مايدۇ. ئەگەر باش تېرىسى بوشاپ كېتىپ، ئۇنىڭ مەسام (تۆـ شۈك) لىرى ئېچىلىپ باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرىدىغان، چاچ، ياغلىق ۋە دوپپىلار هەمىشە ياغلىنىپ تۇرىدىغان بولسا (بۇنداق كېسەل تېبابەتتە «نۇئامە» دېيىلىدۇ)، ئۇنداقتا ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش ئىلاجىنى قىلىش كېرەك يەنى هەببى ئايارەج بېرىش، ئايارەج پەيقىراغا هېلىلە پوستى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك (96 ـ 95 ـ نۇسخا). ئىتتىرىغىل سەغىر ياكى ئىتتىرىغىل كەبىر ئىچكۈزۈش لازىم. باشنى شاخىرى جىقـ راق (يېغى ئاز) بولغان كۈچار سوپۇنىغا ئوخشاش سوپۇنلار بىلەن يۇيۇش، تالقان سوپۇن بىلەن يۇيۇش كېرەك. يامغۇر ياكى قار سۈيىدە پۈدىنەنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق تۇز تاشلاپ يۇسمۇ بولىدۇ. جويۇز، قىزىل قارىغاي يوپۇرماقلىرىنى قاينـ تىپ، غورا قاينىتقان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇسا باش تېرىـ سىنىڭ تۆشۈكلىرى ئېتىلىدۇ. كاۋاۋچىن ياكى باشقا ئىسسىقـ لىق دورىلار قاينىتقان سۇ بىلە يۇيۇشمۇ مۇمكىن. ئامىلىنى قاينىتقان سۇدا باشنى يۇيۇش، ئامىلە يېغىنى باشقا چېپىشى لازىم. لوبىيا (پۇرچاق) ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى چىقىرىلغان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش، باشنى بورەق ۋە كۆپۈكى دەريا قاتارلىق دورىلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇپ قىچا، پۈدىنە، سۈزاپ ۋە پىيازلارنى باشقا سۈركەش كېرەك.

2. باش تېرىسى قۇرغاقلىشىپ، تۆشۈكلىرى ئېتىلىپ، باش ياغسىزلىنىپ كېپەك ئۆرلەپ، كىيىمنىڭ ياقىلىرى، يەلـ

كىلەرده دائىم نۇرغۇنلىغان تېره كېپەكلىرى كۆرۈلىدىغان ئەھ-
ۋال تولاراق مىزاجىنىڭ قۇرغاقلاشقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
بۇ چاغلاردا مىزاجنى ھۆللەندۈرۈشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم.
مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بەدەنگە ھۆللۈك بېغىش-
لايدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، باشنى ئاق لەيلى ياكى
قارا گۈلنى چىلىغان سۇدا نەملەشتۇرۇش، كۈنجۈت يوپۇرمىقى،
ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، گۈلى سۆسەر گۈلىنىڭ شىرنىلىرى،
ئاچچىقتاۋۇز (شەھمەنزەل) نى قاينىتىقان سۇ بىلەن يۇيۇش كې-
رەك. بۇلار چاچ چۈشۈشنى توختىتىپ، كېپەكلىشىشنى يوقا-
تىدۇ. چاچنى يۇزى ئېلىنمىغان قېتىق بىلەن تاراش، تۇخۇم
سېرىقى ياكى بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىقان سۇ بىلەن تاراش
لازىم. 3 گرام سىمابنى ئازراق خېمىرتۇرۇچىتائۆلتۇرۇپ، ئاز-
دىن ئاچچىق بادام مېغىزى ياكى شاپتۇل مېغىزىدىن ياغ چىقا-
رىپ، 6 گرامدىن سىيادان، قاراگۈل، زەنجۈبىل (ئاق چاشكا)
لارنى سوقۇپ، تاسقاپ ۋە ئازراق يېلىك يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ
مەلھەم ياساپ، چاچنىڭ ئاستىغا سىڭدۈرۈپ ئىشقاپ ياغلاپ، 2
~ 3 كۈندىن كېيىن يۇيۇش لازىم. «بەرەس» ماۋزۇسىدا كۆر-
ىتىلگەن تۇخۇم يېغىنى سۇركىسىمۇ بۇ خىل چاچ چۈشۈشكە
پايدا قىلىدۇ. بۇ خىل قۇرغاق، كېپەكلىشىدىغان باشنى يۇيۇشقا
ھەرگىز شاخىرى كۆپ سوپۇنلارنى، تالقان سوپۇننى ئىشلەت-
مەي، ياغ تەركىبى جىقراق ئېسىل سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك.

چاچنى بويايدىغان خىمىيىۋى بويىقلارنى داۋاملىق ئىشلىت-
ۈەرسە باش تېرىسىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ كېپەك كۆپەيتىپ، چاچ
چۈشۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، تېرىنى غىدىق-

لاپ زىيادە سېزىمچانلاندۇرۇپ خىمىيىۋى بويىق ئىشلەتكەن ھا-
مان بەدەنگە ئەسۋە چىقىپ كېتىدىغان، بەدەن قىچىشىدىغان،
ئىششىيدىغان ھادىسىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇ-
ڭا چاچنى بويىاپ قارايتىشقا توغرا كەلگەندە، ئىلاجى بار ئۆسۈم-
لۈكلەردىن ياسالغان بويىاق (خىزاپ) لارنى ئىشلىتىش كېرەك
(كېيىنكى ماۋزۇغا قارالسۇن).

3. ئومۇمىي بەدەندە، جۈملىدىن باش تېرىسىدە بەلغەم
ماددىسى (ھۆللۈك) ئېشىپ كېتىپ چاچ خالتىسىنىڭ تۆشۈك-
لىرى ھۆللۈك بىلەن تولۇپ قالغان چاغلاردىمۇ، چاچ ئىنچىكە-
لىشىپ ئوڭاي چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا، ئاۋۋال بەدە-
نى بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش لازىم (ئالدىنقى ماۋزۇلاردىكى
بەلغەم سۇرگىلىرىنى بېرىش، قۇستۇرۇش كېرەك). ئاندىن
ئاچچىق بادام مېغىزىنى ۋە سۇپۇرگە شۇنقىنىڭ سىقىلغان سۇ-
يىنى باشقا چېپىش، باشنى قۇرغاقلاندۇرۇش ئۈچۈن زەنجۈبىل،
دارچىن، جويۇز، كاۋاۋچىن قاينىتىقان سۇدا يۇيۇپ سىناپ بې-
قىش لازىم. بەدەننى قۇرۇتىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش،
تامىقىغا زىرە، دارچىن سېلىپ يېيىش لازىم. قىچىنى سوقۇپ،
ھۆل زەنجۈبىل سۇيى بىلەن بىللە باشقا چاپسا، پىياز سۇيىنى
ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قاينىتىپ، چاچ ئاستىغا سىڭدۈرۈپ
ئىشقاپ بەرسە، چاچنىڭ ئۆسۈپ چىقىشىنى تېزلىتىشى مۇم-
كىن.

مۇرداسەنگى، نۆشۈدۇر، سۈتكە چىلاپ تازىلانغان گۈڭ-
گۈرتنىن 4.5 گرام ئېلىپ، 30 گرام ئۈزۈم سىركىسى بىلەن
ئېرىتىپ، يېرىم پىيالە سۇ قوشۇپ بىر خىل سۇيۇق دورا

تەييارلاپ، چاچ ئاستىغا سۈركەپ بەرسە چاچنىڭ چۈشۈشى توختايدۇ؛ بۇ دورىنى باشقا سۈرۈشتىن ئىلگىرى ياخشى چالغىتىش كېرەك. لېكىن بۇ دورا تەركىبىدە قوغۇشۇن بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇزاق ئىشلىتىلسە باش تېرىسى ئارقىلىق ئۆتۈپ پۈتۈن بەدەن بوشاپ كېتىش، باش ئاغرىش، ئىشتىها تۈتۈلۈشقا ئوخشاش قوغۇشۇندىن ئاستا زەھەرلىنىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

قارىغاي يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى چاچنى ئۆستۈرۈش-تە ئوبدان مەنپەئەت بېرىدۇ. سوققان قىچىنى چاكاندىنىڭ قايناتىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاچنى يۇيۇش لازىم.

تۆۋەندىكى دورىنىڭ چاچ چۈشۈشىنى توختىتىپ، چاچ ئۆستۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىكەنلىكى قەدىمكى كىتابلاردا تەكىتلەنگەن؛ سىناپ ئىشلىتىپ كۆرۈش لازىم. ئارپا يارمىسىدىن 90 گرام، ئامىلىدىن 15 گرام ئېلىپ، 3 چىنە سۈدا پىشۇرۇلدۇ. ئۈنىڭغا 30 گرام ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، 30 گرام قاپاق يوپۇرمىقى، 30 گرام ھۆل ياكى قۇرۇق كۈنجۈت يوپۇرمىقى سېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ، ئۈنىڭ يېرىمىچە بىنەپشە يېغى قوشۇپ داۋاملىق قاينىتىپ، سۈيى كېتىپ يېغى قالغاندا قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، شۇنىڭدا باشنى ياغلاش كېرەك (تېپىلسا ئۈنىڭغا 9 گرام لادەن سېلىش پايدىلىق).

باش تېرىسىنى مۇھاپىزەت قىلىشنىڭ بەزى شەرتلىرىنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. تۆۋەندە باشنى يۇيۇش ۋە كۈن نۇرىغا قاقلاش مەسىلىسىدە ئۆز تەجرىبىمىزنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

چاچ چۈشۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چاچ ئاستى تېرىسىنى كۈندە بىر قېتىم بىرقانچە مىنۇتقىچە بارماق ئۇچلىرى بىلەن ئىشقاپ بېرىش پايدىلىق. لېكىن تىرناق بىلەن تاتىلاپ يارىلاندۇرۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن باش تېرىسى بەلگىلىك دەرىجىدە چېنىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك باش تېرىسىنى پاكىز تۇتۇشمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى تېرە يۈزىدە نۇرغۇن تەر تۆشۈكلىرى بار. ئۇلاردىن تەر چىقىدۇ، تەر قۇرۇغاندا ئۇنىڭ ئاستىدا خېلى كۆپ بەدەن تۈزلىرى قېتىپ قالىدۇ، ئۇنىڭغا تېرىدىن چىققان ياغ، تېرىنىڭ ئۆزىدىن سويۇلۇپ چۈشىدىغان كېپەك ۋە ھاۋادىن كېلىدىغان چاڭ - توزانلار قوشۇلۇپ تېرە يۈزىنى كىرلاشتۇرىدۇ، دېمەك، باشنى پاكىز تۇتۇشقا زۆرۈرىيەت بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. لېكىن باشنى كۈندە يۇيۇپ چاچنى كۈندە تاراش كۆرۈنۈشتە تازىلىقتەك كۆرۈنسىمۇ، ئەمەلىيەتتە چاچ چۈشۈشكە خېلى زور سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا باشنى ياغلىق، دوپپا، شەپكە قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مۇھاپىزەت قىلىپ، ھەپتىدە بىر قېتىم سۇدا يۇيۇپ تاراش پايدىلىق. يۇغان چاغدا يۇقىرىدا سۆزلىگىنىمىزدەك سۇنى تاللاش بەك مۇھىم. قۇرۇق قىچىشىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ سوپۇننى تاللاپ ئىشلىتىشى شەرت. بېشى ياغلىشىپ تۇرىدىغان كىشىلەر ياغلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنى، ئۆتكۈر تەسىر قىلىدىغان لازا قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىش، ھاراق ئىچىشنى چەكلەش لازىم.

كۈن نۇرى بەدەن تېرىسىگە ئوخشاشلا باش تېرىسىنى قىزارتىپ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش

تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ؛ لېكىن بۇنىمۇ مۇڭاپىق قوللانغاندا يۇقىرىقىدەك پايدا كۆرسىتىدۇ. ئۇنداق قىلماي تامامەن يالاڭڭاش يۇرۇش زىيانلىق، چۈنكى كۇن نۇرى ئىچىدىكى سۆسۇن نۇر باشقا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، ئۇيقۇ بۇزۇلۇش، ئەسەب قوزغىلىشچانلىشىش، هوشىدىن كېتىشتەك هادىسىلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. باشتىن تەر، ياغ كۆپ چىقىشقا سەۋەبچى بولۇپ، چاچنىڭ پاتراق چۈشۈشىگە ئېلىپ بارىدۇ؛ ياز كۇنلىرى چۈش ۋاقتىلىرىدا يالاڭڭاش يۇرۇش توغرا ئەمەس. قىش كۇنلىرى بولسا سوغۇق تەسىرىدىن باش تېرىسىنىڭ قان تومۇرلىرى تارىيىپ، تېرىنىڭ، جۇملىدىن چاچنىڭ قان بىلەن ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇڭاپىق تەمىنلىنىشىگە دەخلى يېتىدۇ؛ بۇ نۇقتىلارغىمۇ ئالاهىدە دىققەت قىلىش لازىم.

4. بالدۇر چاچ ئاقىرىپ كېتىش

چاچ، ساقال، بۇرۇتلارنىڭ ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقاندا ئاقىرىشى تەبىئىي هادىسە، ئۇنىڭغا ئىلاج قىلىشنىڭ ئەهمىيىتى يوق. ئەمما تېخى ياش تۇرۇپلا چاچ - ساقالغا ئاق كىرىپ كېتىش بىر خىل كېسەللىك هالىتى بولۇپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى ئىرسىيەت (نەسلگە تارتىش) ۋە تۇرمۇش ئۇرۇپ - ئادەتلىرىنىڭ هەر خىللىقىغا قاراپ بالدۇر - كېيىن بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى:

چاچ - ساقال پات ئاقىرىپ كېتىشنىڭ سەۋەبى خىلى مۇ-

رەككەپ، ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، هەزىمنىڭ ناچارلىقى (قان ئازلىق، ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش)، زىيادە چارچاش، روهىي زەربىگە ئۇچراش، هاياجانلىنىش، غەم - قايغۇ قاتارلىقلار پات ئاق كىرىشنى تېزلەشتۇرىدۇ. بەزىلەرنىڭ نەسلگە تارتىپ بالدۇرلا ئاقىرىشقا باشلايدۇ. چاچ - ساقال ئاقىرىپ كېتىشنىڭ روهىي ئامىللار بىلەن يېقىن مۇناسىۋىتى بارلىقىنى مۇنداق ئەهۋاللار روشەن ئىسپاتلاپ بېرىدۇ: بەزى كىشىلەر ئېغىر غەم - ئەندىشە، قورقۇنچلۇق ئەهۋالغا يولۇقۇش تۇپەيلىدىن بىر كېچىدىلا چاچ - ساقاللىرى پۈتۈنلەي ئاقىرىپ كەتكەنلىكى تۇرمۇشتا ئاڭلاپ ئۇچراپ قالىدۇ. يەنە هاراق، نەشە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ۋە قالايمىقان جىنسىي تۇرمۇشمۇ پات ئاق كىرىشكە سەۋەبچى بولالايدۇ. چۈنكى يۇقىرىدىكى ئەهۋاللار قانىنىڭ تەبىئىي قويۇقلۇق، يېپىشقاقلىق، ئۆتكۇرلۇك قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى ئازايتىپ ئۇنى سۇيۇقلاشتۇرىدۇ؛ بەدەننىڭ هارارىتى غەرىزىيىسىنى كېمەيتىپ ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى:

بەدەن چېنىقتۇرۇش، روهىي يۈكلەرنى يوقىتىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، تەرەتنى راۋان تۇتۇش چاچ - ساقال ۋاقتىسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە تەرەققىياتىنى ئاستىلاشتۇرۇشتا مۇهىم ئەهمىيەتكە ئىگە. بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن قەي دورىلىرى بۇيرۇلىدۇ. مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. بەلغەم سۇرگىسى 2 ئايدا بىر قېتىمدىن ئىچىلىشى لازىم (86-نۇسخا).

سېرىق ھېللىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش چاچ پات ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئېنىق ئۈنۈمگە ئىگە. سېرىق ھېللىنى سوقۇپ تاسقاپ، ئازراق كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا 1.5 گرامنى قاينىق سۇ ياكى پىشقان سۈت بىلەن كاپ ئېتىپ يۇرۇش، سېرىق ھېللە مۇرابباسى تەييارلاپ، كۈندە بىر دانە ھېللە مۇرابباسى ئىستېمال قىلىش؛ ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىترىفىل سەغىر ئىچىپ تۇرۇش تەكلىپ قىلىنىدۇ (96 - نۇسخا). تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ئايالالار ھەر كۈنى 7 تالدىن سىيادانىنى ئۈزمەي ئىچىپ يۈرسە چاچنىڭ قارىلىقىنى ئۇزاق ساقلاش مۇمكىن، ھەتتا بەزىبىر ۋاقىتسىز ئاقىرىشقا باشلىغان چاچنىڭ ئاقىرىشتىن توختىغانلىقى، ئەسلىگە قايتقانلىقى كۆرۈلىدۇ.

مىزاجى سوغۇق كىشىلەر كاۋاپقا ئوخشاش تاماقلارنى پات - پات ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشى، تاماقتا ئاقمۇچ، قىچا، دارچىن، زىرە سېلىپ يېيىشى، زىيادە جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن چەكلىنىشى كېرەك.

تۆۋەندىكى مەجۇنىنىڭ چاچقا ۋاقىتسىز ئاق كىرىشنى توساشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار: قارا ھېللە 30 گرام، بەللە پوستى، كۈندۇر، لۇبان، تاباشىر 15 گرامدىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، ئىگىر 7.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، كاسنە ئۇرۇقى 10.5 گرامدىن. يۇقىرىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل، كابۇل ھېللىلىسىنىڭ مۇرابباسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى 9

گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى جاۋارىش جالىنۇس، مەجۇنى مەسرىدىتۇس ۋە باشقا ئەسەب (نېرۋا) نى كۈچەيتىدىغان مەجۇنلەرنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشنىڭ مەنپەئەتى بار (102 - نۇسخا).

قارا ھېللە، ئاملىلىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، ئازراق كالا يېغى ۋە دورىلار ئومۇمىي مىقدارى بىلەن تەڭ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم 9 گرامدىن يېسىمۇ بولىدۇ.

مۇنۇ مەجۇنىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، داۋاملىق ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق.

تەركىبى: قارا ھېللە، بەرەنگى كابۇلى، پىلپىل، ئاملە ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، ھەسەل تەڭ باراۋەر، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ يېيىش كېرەك (بەزى نۇسخىلاردا پىلپىل ئورنىغا تۆمۇر دېتى قوغۇشۇنى، ھەسەل ئورنىغا شېكەر ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ).

يەنە بىر مەجۇن: كابۇل ھېللىسى 60 گرام، تۆمۇر دېتى 12 گرام، غارىقۇن 15 گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل، قەلەمپۇر 9 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، كۈندە ناشتىدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ، 2 ~ 3 سائەتكىچە دەملىگەن چاي ئىچمەسلىك كېرەك. كابۇل ھېللىسى، زەنجىۋىل، پىلپىللارنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

خام ئەگرىسۇناي 30 گرام، جىنكېۋىزىنىڭ ئۇرۇقى 9

گرام، چۆپچىنى 9 گرام، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى 15 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىپ بەرسە چاچنى قارايتىدۇ.

باشنى يۇيىدىغان دورىلار: ئەنجۇر يوپۇرمىقى (قارا ئەنجۇر يوپۇرمىقى بولسا تېخىمۇ ياخشى)، قىزىل ئۇزۇم تېكىنىكى يوپۇرمىقى، قارا ئۇجمە (جۇجەم) يوپۇرمىقى، رەيھانگۈل يوپۇرمىقى ۋە رەيھان ئۇرۇقلىرىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە قاينىتىپ بېشىنى يۇيۇپ بەرسە، ئاقارغان چاچ داۋاملىق ئاقىرىشتىن توختايدۇ (ھەتتا ئەسلىگە قايتىدۇ).

سۇمبۇل، سەلىخە، سىيادان، ئاچچىقتاۋۇز ئېتى، قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، قۇستە، قومۇش يىلتىزى، قارا چىغ پۇلىرىنى 35 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئاچچىقتاۋۇزنى ياكى ياڭاق پوستىنى قايناتقان 4 چىنە سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ سۈزۈك يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە چىگىت يېغى، ئامىلە يېغى قوشۇپ داۋاملىق قاينىتىلسا سۈيى كېتىپ مېيى قالىدۇ؛ ئەنە شۇ ماي بىلەن چاچنىڭ ئاستىنى مايلاش لازىم. سىيادانىدىن ماي چىقىپ مايلاپ يۈرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى. (سىيادانىدىن 60 گرام، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 90 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، پاكىز قول بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئوسما سىققاندەك مىجىپ بېرىلسە يېغى چىقىدۇ، ئەنە شۇ سىيادان يېغى بولىدۇ؛ شۇنى ئىشلىتىش مۇمكىن. ئەگەر ئىمكانىيەت بولسا، سىيادان ۋە بادامنى تەخسىگە سېلىپ قاسقاندا ھورلاندۇرۇپ، قېلىن رەختكە ئېلىپ ئىسسىق ۋاقتىدا كىچىك

قىسماق [پرىس] بىلەن مىجىلسا، ئاستىغا قويۇلغان قاچىغا ماي ساقىپ چىقىدۇ).

5. سەرتان (راك) كېسىلى

سەرتان كېسىلى لاتىنچە «كانتسېر» (cancer)، خەنزۇچە «ئەيجېك» (癌症) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان دېگەن نام بىلەن ئاتىلىشىدىكى سەۋەب، سەرتان ئۆسمىلىرى ئادەتتە قارامتۇل سېرىق رەڭلىك، ھەر تەرەپكە كۆكۈش رەڭدە يىلتىز تارتقان ھالدا توقۇلمىلارنى قاپساپ تۇتىدىغان غەيرى تەبىئىي تەرەققىياتقا ئىگە ئۆسمىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، دېڭىز ۋە دەريالاردا ياشايدىغان قىسقۇچپاقىغا ئوخشاپ كەتكەنلىكتىن بولسا كېرەك. چۈنكى مەزكۇر ھايۋانمۇ سۇدا پۈتلىرىنى ئاشۇنداق ھەريانغا سوزۇپ ئۇششاق دېڭىز جانداركىرىنى تۇتۇپ يەپ ھايات كەچۈرىدۇ.

سەرتان كېسەللىكى تېبابەت كىتابلىرىغا ناھايىتى بۇرۇنلا يېزىلغان كېسەللىك بولۇپ، مىلادىدىن 460 يىل بۇرۇن تۇغۇلۇپ، 377 يىل بۇرۇن ئۆلگەن قەدىمكى ياۋروپا تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئاساسچىسى ھىپپوكرات (بۇقرات) ئۆزىدىن بۇرۇنقى تېۋىپلارنىڭ ئىلىم - تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ يازغان كىتابىدىلا سەرتان (راك) كېسىلى ھەققىدە خېلى تولۇق چۈشەنچە بەرگەن. مىلادىنىڭ تەخمىنەن 1020 - يىللىرى يازغان «ئەلقانۇنى فىتتىب» (تېبابەت قانۇنى) نامىلىق داڭلىق ئەسەردە ئىبنى سىنا سەرتان كېسەللىكىنى تەپسىلىي تەسۋىرلىگەندىن تاشقىرى، ئۇنى داۋالاش مەسىلىلىرى توغرىسىدىمۇ ناھايىتى قىممەت

لىك پىكىر ۋە تەجرىبىلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن. ئۇ كىشىنىڭ مەلۇم كۆز قاراشلىرى تېخى ھازىرغىچە ئۆز قىممىتىنى يوقاتقان ئەمەس.

سەۋەبى:

قەدىمكى تېببابەتچىلىك ئىلمى كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ بارلىققا كېلىشىنى ئادەم ئىچكى ئەزالىرىدىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان بۇزۇلۇشلىرىغا باغلاپ تەتقىق قىلىدۇ. شۇڭا، سەرتان كېسەللىكىنىمۇ غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن ياكى شور بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، ئۇنىڭ كۆيۈشى (بۇزۇلۇشى)، تاشقى مۇھىت ئامىللىرىنىڭ بەدەن ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كۆرسىتىشىدىن بارلىققا كېلىدۇ.

ئالامىتى: ئىبنىسىنا مۇنداق دەپ كۆرسىتىدۇ: «سەرتان» كۆپىنچە بەدەننىڭ بوش (كاۋاك) ئەزالىرىدا پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئەسەب (نېرۋا) ئەزالىرى ۋە ھۆل ئەزالاردا تولاراق ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللاردا ئەمچەك، يالىياتقۇ قاتارلىق ئورۇنلاردا، ئەرلەردە بولسا كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، ئۆپكە، بۆرەك، زەكەر، ئۇچەي، ئاشقازان ۋە تىل، يۈز ساھەلىرىدە، باشقا ھۆل ئەزالاردا، بەزىدە يۈلۈندا پەيدا بولىدۇ.

سەرتان دەسلەپ پەيدا بولغاندا مەخپىي (يوشۇرۇن) ھالەتتە بولىدۇ، شۇڭا تونۇش قىيىن، ئۇنىڭ ئاشكارىلىنىشى ئالامەتلىرى كۆرۈنگەندىن كېيىن بولىدۇ.

دەسلەپ پۈرچاق (باقلا) چۆگىلۇقىدا، بادام مېغىزى چۆگىلۇقىدا ناھايىتى قاتتىق، يۇمىلاق شەكىللىك ئۆسمە ھالىتىدە ئىپادىلىنىدۇ. مەزكۇر ئورۇن بىر ئاز ھارارەتلىك بولىدۇ. بارغانسېرى چوڭىيىپ ھەتتا كىچىكرەك تاۋۇز چوڭلۇقىغا يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. سەرتان زورايغانسېرى ۋە ھارارىتى كۆچەيگەنسېرى قىسقۇچپاقا پۇتىغا ئوخشاش قارامتۇل كۆكۈش تومۇرلار پەيدا بولىدۇ. كۆيۈپ ئېچىشىپ، يالقۇنجاپ سوقۇپ تۇرىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر كۆيگەن سەۋداغا سەپرانىڭ ئارىلىشىش مىقدارىغا باغلىق. سەرتان جاراھەتلەنگەندە قارا ۋە يىرگىنىشلىك يارا ھاسىل بولۇپ، يارىنىڭ لېۋى قىزىل ياكى كۆكۈش رەڭگە كىرىپ، سەسكەنگىدەك سەت ئاغدۇرۇلۇپ تۇرىدۇ، ئىچىدە ياغقا ئوخشاش توقۇلمىلار كۆرۈنىدۇ، پاسات (يىرىڭ)، سېسىق زەرداپ ئېقىپ تۇرىدۇ. بەزىدە سەرتاننىڭ ئاغرىتىشى ۋە كۆيگەندەك ئېچىشىشىدىن كېسەل كىشى چىدىيالماي ھوشىدىن كېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

سەرتان غايەت زور دەرىجىدە ئېغىر ۋە خەتەرلىك كېسەللىكتۇركى، ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد تۈتماسلىق كېرەك. ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە تونۇپ توغرا تەدبىر قوللىنىلسا، تەرەققىياتىنى توختىتىشقا ۋە كۆچىيىپ كېتىشىنى توسىشقا ئۈمىد بار.

داۋاسى:

سەرتان كېسەللىكى تېببابەتتە خىلى بۇرۇنلا تونۇلۇپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك تەسۋىرلەنگەن كېسەللىك بولغاچقا، قەدىمدىن تارتىپ نۇرغۇن تېۋىپلار بۇ كېسەللىككە قارشى ئۇنۇملۇك داۋالاش چارىسى ئىزدەپ، نۇرغۇن تەجرىبىلەرنى توپلىغان. ئۇ-

لارنى يېغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكى بىرقانچە ماددىغا مەركەزلىشىدۇ. ئاتاقلىق تېبابەت ئالىمى ئىبنىسىنانىڭ پىكرى تۆۋەندىكىچە:

«سەرتانىنى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئۇنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىنى توسۇشقا ئۇمىد كۈتۈش مۇمكىن ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۇرگىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ؛ ئەمما تەلتۆكۈس ساقىيىشى تەسرەك. كۆپىنچە سەرتان ئىچكى ئەزالاردا مەخپىي تەرەققىي قىلىۋاتقان بولىدۇ.

سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېڭى بېلىق ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشاش بەدەننى كۈچەيتىپ ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرز قىلىش مۇھىم. ئەگەر سەرتان ئۆسكەن جايدا ھارارەت بولسا، ياغسىزلاندۇرۇلغان ئايران ئىچكۈزۈش، ھۆل قاپاقتا ئاش ئېتىپ يېگۈزۈش كېرەك. نوقۇت، پىدىگەن، ۋەھشى ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى، كالا گۆشى، كونا شاراب بۇزۇق قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇلاردىن پەرز قىلىش لازىم.

بەدەننى خىلىتلاردىن ئېرىتىشقا چارە قىلىپ قان ئېلىش لازىم. چۈنكى قان ئېلىش سەۋدا، سەپرانى چىقىرىپ تاشلايدىغان ياخشى ئىستىپراغ چارىسىدىن ئىبارەت. خۇسۇسەن سەرتاندا قان ئېلىنسا سەرتان ماددىسى (ئامىلىنى) نى ياخشىراق چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ؛ شۇنىڭدەك خىلىتلارغا خاس سۇرگە دورىلارنى

داۋالاش جەريانىدا داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش لازىم.

سەرتان كىچىك بولسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. لېكىن ئىلاجى بولسا باشقا ئۇسۇللار بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كۆپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كېسىپ تىغ تەككۈزگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يامانلىشىشى (تەرەققىياتى تېزلىشىپ كېتىشى) كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسىۋېتىشكە توغرا كەلگەندە يىلتىزىنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زۆرۈر، بەزىدە يىلتىزى تازىلانغاندىن كېيىن داغلاش لازىم بولىدۇ؛ لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۇرەك، جىگەر، مېڭىدەك نازۇك ئەزالاردا ۋە چوڭ قان تومۇرلارغا يېقىن بولسا داغلاش چوڭ خەۋپ - خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. دەستىكارە ئەمەلىيىتى قىلىنغاندا ئۆسمىدىن قان ئېقىپ تومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغا يامراپ كەتمەسۇن ئۈچۈن، قاننى كۆپرەك ئاققۇزۇش كېرەك. ئىبنىسىنا بۇ پىكىرنى تۆۋەندىكى مىسال بىلەن ئىسپاتلايدۇ: «بۇرۇنقى تېۋىپلاردىن بىرى بىر ئايالنىڭ سەرتان پەيدا بولغان بىر ئەمچىكىنى پۈتۈنلەي كېسىۋەتكەندى، يەنە بىر ئەمچىكىدە سەرتان پەيدا بولۇپ چىققان. دېمەك شۇ ئەمچىكىدىمۇ سەرتان ماددىسى بار ئىكەن، بۇنى كەسكەندىن كېيىن ئۇنىڭدا پەيدا بولغان ياكى گەردەن ئارقىلىق ئۆتكەن. بۇ ئىللەتنىڭ ماددىسى جىق بولۇپ، بىر ئەزادا پەيدا بولسا ئۇ ئەزانى كەسسە يەنە بىر ئەزادا پەيدا بولىدۇ.

سەرتان ئۆسمىسى شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن ئۇنى يۇمشىتىپ ماددىسىنى تارقىتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ زىيىنى بار. چۈنكى سۇيۇق ماددىلار تارقاپ باشقا ئەزاغا يامراپ

كېتىشى، قويۇق ماددىلار يەنىلا قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا قىلىنىدىغان دورا سەرتان ماددىسىنى بىر يەرگە توپلايدىغان، ئۇنىڭ ئارىسىغا ئۆتۈپ ئۇلارنى مەھۇى قىلىدىغان (يوقىتىدىغان) بولۇشى، ماددىنى سوۋۇتىدىغان بولۇشى لازىم. كۈچلۈك كۆيدۈرگۈچى دورىلار سەرتان ماددىسىنىڭ ھەرىكەتچانلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.»

يۇقىرىدىكى قائىدىلەرگە ئاساسەن تۆۋەندىكىچە ئىچكى - تاشقى چارىلەرنى قوللىنىش لازىم:

1. دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش:

1) بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن، تاتلىق ئايران بېرىش، ھەر كۈنى تۆت قېتىم ئەپتىمۇننى ئايران (ماستىلجىبىن) ياكى ھەسەل سۈيى (مائۇلھەسەل) بىلەن بېرىش كېرەك. ئەپتىمۇن ئۇرۇقىنى قاينىتقان سۇ (مەتبۇخى ئەپتىمۇن) غا ھەسەل قوشۇپ بېرىش لازىم. غارىقۇن شەربىتى ياكى قاننى تازىلايدىغان باشقا دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: غارىقۇن، ئەپتىمۇن، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، ئۇستەقۇددۇس، بىستىپايەجدىن 18 گرامدىن، قارا خەربەقتىن 9 گرام، قارا تۇزدىن 6 گرام ئېلىپ تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 دانىدىن 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن ياكى ئۇلارنى قاينىتىپ كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 ~ 4 قېتىق ئىچسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. بۇ دورىلار تاكى بەدەن خىلىتلاردىن تازىلانغىچە داۋاملىق بېرىپ تۇرۇلىدۇ،

داۋالاش جەريانىدا يەنە ئارىلاپ بېرىلىشى كېرەك. جىگەر ھارارىتىنى مۇناسىپ دورىلار ۋە تاماقلار بىلەن پەسەيتىش زۆرۈر. ھەر كۈنى ئەتىگەندە گاۋزىبان شەربىتى، كاسنە ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىلغان شەربەت بېرىپ تۇرۇش پايدىلىق.

2) سىماب كۈشتىسى بىلەن داۋالاش

تەركىبى: سىماب 150 گرام، شورا (قارا مىلتىق دورىسى ياسايدىغان شورا — نىترات ناترىي) 150 گرام، زەمچە 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: شورىنى ئايرىم يانچىپ (ھاۋانچىدا كۈچ بىلەن سوقسا پارتلاپ كېتىش ئېھتىمالى بار)، زەمچىنى ئايرىم تالقانلاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كىچىك قازانغا قۇيۇپ ئۇستىگە سىمابنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە چىنە تەخسە يېپىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان گىرۋەكلىرى قەغەز بىلەن ھىم چاپلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە سېرىق توپا، يۇڭ ۋە تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ پىشۇرۇلغان لايدا چاپلىنىپ، قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. ئوتنىڭ كۈچى دەسلەپتە ئاستا، بارغانسېرى كۈچلۈك بولۇشى، كېيىنچە ئاستا-لىتىلىشى لازىم؛ تەخمىنەن بىر سائەتچە قىزىتقاندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتىلىدۇ ئاندىن لاينى ئاۋايلاپ ئېلىۋېتىپ، تەخسىنى ئاغدۇرۇلسا ئۇنىڭغا يېڭىگە ئوخشاش كرىستاللانغان ئاچ قىزىل رەڭلىك تالقان چاپلىشىپ قالغان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىماب كۈشتىسى بولۇپ، ئۇنى ئاۋايلاپ قىرىۋېلىپ

ئىشلىتىدۇ. سىماب كۇشتىسى زەھەرلىك ۋە ئېغىز ئىچكى پەردىلىرىنى شىلىپ تاشلايدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە. شۇڭا ئۇنى خاتا ئىشلىتىش، مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىش، كۆزگە تەگكۈزۈش، بالىلارغا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش زۆرۈر. ئىچىش چېغىدا ھور نان ياكى گىرە نان يۇمشىقىغا يۆگەپ تۇرۇپ چاينىماي يۇتۇش لازىم.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەزادىكى سەرتانىلارغا ئىشلىتىش مۇمكىن. سەرتانىڭ دەسلىپىدە ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى ياخشى؛ كېيىنكى دەۋرە ئىشلىتىلسىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

مىقدارى: چوڭ كىشىلەرگە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم بىر پۇكۇدىن بېرىلىدۇ. بىرقانچە ھەپتە شۇ مىقدارىدا ئىچىپ دورىغا كۆنگەندىن كېيىن تەدرىجىي مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 0.75 گرامغا قەدەر يەتكۈزۈش كېرەك.

دىققەت قىلىنغان ئىشلار: بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن ئاشقازاننى غىدىقلاپ كۆكۈلنى ئېلىشتۇرۇشى ھەتتا قۇستۇرۇپ تاشلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىنى ئىچىپ بولۇپ ئارقىسىدىن پۈدىنە قاينىتقان سۇنى ئىچىپ تۇرۇش ياخشى. ئەگەر قۇستۇرۇۋەتسە ئۆز ۋاقتىدا ئېغىزنى پاكىز چايقاپ، ئېغىز نېپىز پەردىلىرى ۋە چىشلارغا زەرەر يېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى سۇرگۈزۈپمۇ قويىدۇ، بۇنىڭغا دورا قىلمىسىمۇ ئۆزى توختاپ قالىدۇ. ئومۇمەن سىمابلىق دورىلارنى ئىچىۋاتقان مەزگىلدە ئېغىز ئىچىنىڭ پاكىز تۇتۇلۇشىغا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

3) كۇچۇلا بىلەن داۋالاش:

تەركىبى: سۇتكە چىلاپ تىلى ئېلىپ تاشلانغان، تالقانلانغان كۇچۇلا 90 گرام، چايان (قۇيرۇقى ئېلىنمايدىغان توزلۇق سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ.) 40 دانە، يىلان گۆشى 300 گرام، قىزىل 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق دورىلارنى ئۇششاق يانجىپ (قىزىل سىرنى بەك ئۇۋاق تالقانلاپ)، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن لازىم مىقدارىدا قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەرتانىلارنىڭ كېيىنكى ۋە باشقا ئەزاغا كۆچكەن دەۋرلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىلاجى بولسا كونا چاغىر (ھاراق) ياكى سۆك ھارىقى (سىرىق ھاراق) بىلەن ئىچىش كېرەك.

ئادەتتىكى كۇچۇلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) نىڭ يالغۇز ئۆزىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشقا بېرىلسە ھەر خىل سەرتان ئۆسمىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۆرسىتىدىغانلىقى تەجرىبىدە نۇرغۇن قېتىم ئۇچرىتىلغان؛ شۇ مەجۇنگە يۇقىرىدىكى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىلسىمۇ پايدا قىلىشى مۇمكىن دەپ ئويلايمىز (89 - نۇسخا).

4) يىلان گۆشى بىلەن داۋالاش:

سەرتان كېسىلىنى يىلان بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيغۇر

تېۋىپلىرىنىڭ قەدىمدىن قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۇسۇللىردىن بىرى. يىلان گۆشى تۆۋەندىكى ئۇسۇللاردا ئىشلىتىلىشى مۇمكىن:

(1) تالقانلاپ ئىچكۈزۈش سەرتانىي داۋالاش ئۇچۇن ئاق يەرنىڭ زەھەرلىك يىلانلىرى، چۆپلۈكلەرنىڭ زەھەرلىك يىلانلىرى ئىشلىتىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە كۆرە ئاتۇشنىڭ تاشلىق سايلىرىدا ئۇچرايدىغان ئوقيىلان (ماري ئەفئا) نىڭ تەسىرى ياخشى (ھازىر دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدىغان توقاچ قىلىپ قويغان ئىنچىكە چىپار يىلان بەيخۇاشىنى ئىشلىتىپمۇ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم قازىنىلماقتا).

يىلاندىن 30 گرام، يۇقىرىدىكى تەركىب بويىچە يىلان تالقىنىنى بىر مەزگىل بېرىپ، كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى يىلان گۆشى (ئاساسلىقى ئۇنىڭ زەھىرىگە) گە كۆنگەندىن كېيىن دورا تەركىبىنى ئۆزگەرتىپ، چايان (سېرىقئىشەك)، قىرىقئاياغ، موزايىبېشى، ئالا كۆلۈك، ئىشلەنگەن كۆچۈلا قاتارلىق دورا ئەشيالىرىنى مۇۋاپىق نىسبەت بويىچە قوشۇپ، كېسەللىكنى ياخشىراق تىزگىنلەشكە ھەرىكەت قىلىش كېرەك. پەقەت بىر خىل تەركىب بىلەنلا چەكلىنىپ قالغاندا شىپالىق تەسىرىنى روشەن جارى قىلدۇرغىلى بولمايدۇ.

(2) يىلان گۆشىنى قاينىتىپ بېرىش: يېڭىدىن تۇتۇلغان ياكى تۇتۇپ قۇرۇتۇلغان يىلاننى قۇم چۆگۈن (ئەگەر قۇم چۆگۈن بولمىسا سىرى كۆچمىگەن كۆرۈشكا) گە سېلىپ[1] بەلگىلىك مىقداردا سۇ قۇيۇپ، سۇنىڭ يېرىمى ياكى 3 تىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم يىلان شورپىسىنى ئىچكۈزۈلىدۇ.

يېڭىدىن تۇتۇلغان زەھەرلىك يىلاننىڭ بېشىنى ۋە قۇيرۇق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچ - باغرىنى تازىلاپ قېيما قىلىپ، قوي ياكى موزاي گۆشى قوشۇپ، چۇچۇرە تۇگۇپ بىرقانچە دانىدىن يېگۈزۈش، سۇيىنى ئىچكۈزۈشمۇ مۇمكىن. قۇرۇق يىلان بولسا سوقۇپ گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ چۇچۇرە تۇگەپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

بەزى تېۋىپلار يىلان گۆشىگە قوي ياكى موزاي گۆشى قوشۇپ شورپا قىلىپ، شورپىسىنى يۇقىرىقىدەك ئىچكۈزگەندىن تاشقىرى، قوشۇمچە سالغان گۆشنى ئېلىپ سۇۋۇتۇپ قويۇپ، نېپىز يالپاقداپ، كېسەل كىشىگە مەزكۇر گۆشنى چاينىپ شىرنىسىنى شۇمۇپ تىرپىنى تاشلىۋېتىشكە بۇيرۇپ داۋالىغان. بۇنداق قىلغاندا گۆشتىكى يىلان زەھىرى ئىچىلگەن يىلان زەھىرىنى داۋاملىق تولۇقلاپ، ئۇنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى ئۇزلۇكسىز ساقلاش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

(3) يىلان گۆشىدىن قۇرس (تابلېت) ياساپ بېرىش؛ زەھەرلىك ئاق يەر يىلىنىنىڭ باش قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچىنى تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا زەنجىۋىل قوشۇپ تالقان ياساپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىدۇ. دورىخانىلاردا سېتىلىدىغان كىچىك توقچاق قىلىپ قويۇلغان چىپار يىلان (بەيخۇا-

① تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يىلان گۆشى ئالىيۇمسىن ياكى چۆيۈن قازاندا، سىرى چۈشكەن كوردا قاينىتىلسا ئۇنۇمىگە دەخلى يېتىدۇ.

شې) نىڭ باش، قۇيرۇقى بىلەن بىللە سوقۇپ، زەنجۈبىل قوشۇپ تالقان تەييارلاپ، 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

(4) يىلان هارىقى چىلاپ بېرىش: يېڭى تۇتۇلغان زەهەرلىك يىلاننىڭ بېشىنى كېسىپ تاشلاپ (چۈنكى يىلان زەهىرى يىلاننىڭ چىشى ئاستىدىكى زەهەر خالتىسىدا تۇرىدۇ. يىلاننىڭ چىشى نوكەش بولۇپ، بىر نەرسىنى چاقىلاندا چىشى ئاستىغا بېسىلىپ، زەهەر خالتىسى تېشىلىپ ئۇنىڭدىن ئېقىپ چىقىپ زەهەرلەيدۇ)، ئىچىنى تازىلاپ ئاشلىق هارىقىغا چىلاپ (ئايال ياكى هاراق ئىچەلمەيدىغان كىشىلەر بولغاندا ئادەتتىكى ئۈزۈم ۋىنوسىغا) چىلاپ، 7 ~ 10 كۈن تۇرغۇزۇپ، كۈندە چۈشۈرە كەچتە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. يىلان گۆشى بىلەن بىللە 1000 گرام هاراقتا 15 گرام كەسمە زەنجىبىل (ئاق چاشكا) قوشۇپ چىلانسا يىلان گۆشىنىڭ پۈرىقىنى يوقىتىدۇ، ئىشتىهانى بوغۇپ قويۇش خۇسۇسىيىتىنى تۇزەيدۇ.

يىلان گۆشى بىلەن داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

① ئومۇمەن يىلان گۆشىنى قايسى تۈردە ئىستېمال قىلغاندا بولسۇن، يىلان گۆشىنىڭ بىر كۈندە بەدەنگە كىرىدىغان ئومۇمىي مىقدارى تەخمىنەن 3 ~ 6 گرام بولغاندىلا كۇتۇلگەن شىپالىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

② يىلان تالقىنى، يىلان شورپىسى بەرگەندە كېسەل كىشىنى قاتتىق تەرلىتىۋېتىدۇ. بۇ چاغدا چايغا تۇز تېمىتىپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇش، ئەزالىرىنى ياخشى چۈمكەش كېرەك. ئەگەر مۇچە (قول - پۇت) لىرى ئېچىلىپ قالسا سوغۇق تېگىپ، يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق ئاغرىيدىغان قىلىپ قويىدۇ.

③ يىلان بىلەن داۋالاش جەريانىدا نىسبەتەن كۈچلۈكرەك، ئوڭاي هەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، هۆل يەل - يېمىشلەردىن پەرز قىلدۇرۇش كېرەك.

يىلان گۆشى هەممە ئەزادا پەيدا بولغان سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا داۋا بولىدۇ. خۇسۇسەن، ئۇلارنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى روشەن كۆرۈنىدۇ.

5) ياڭاق دەرىخى نوتا شېخىنىڭ سۈيىدە پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن داۋالاش:

يېقىندىن بۇيانقى تەجرىبىلەردە، قىزىلئۆڭگەچ (قىزىل كېكىردەك) سەرتانى ۋە ئاشقازان سەرتانى ياڭاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىنى قاينىتقان سۇدا تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، شۇ تۇخۇمنى يېگۈزۈش ئارقىلىق داۋالاشتىن خېلى ياخشى ئۈنۈم قازىنىلغان؛ بۇ ئۇسۇلنى سىناپ قوللىنىش مۇمكىن (ئۇسۇلى «قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى» ۋە «ئاشقازان سەرتانى» ماۋزۇلىرىدا تەپسىلىي سۆزلەنگەن).

توغرا ئۇچەي (كۆتەن ئۇچەي) سەرتانىنى داۋالاش ئۈچۈن، 3000 گرام ياڭاق نوتا شېخىنى ئۇششاق توغراپ، 1500 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈيى 90 ~ 120 گرام قالغۇچە داۋاملىق قاينىتىپ سۈزۈپ، مەزكۇر قويۇقلاشقان قاينىتمىنى كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 15 تامچىدىن 50 تامچىغا قەدەر يېرىم

پىياله پىشىق سۈتكه تامغۇزۇپ ئىچكۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى بار.

6) هەره هۆكۈنىكنىڭ مەجۇنى بىلەن داۋالاش:

تەركىبى: هەره هۆكۈنىكى 250 گرام، يىلان قاسرىقى (پوستى) 250 گرام، ئۆلۈپ قالغان پىله قۇرت 250 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان هەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى:

1) هەره هۆكۈنىكى ئۈچۈن تام ۋە دەرەخ كامارلىرىدا تۇرغان هەره هۆكۈنەكلىرىنى يىغىپ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۈلارنى يىغۋالغاندىن كېيىن سوغۇق سۇغا 5 قېتىم چىلاپ سۇيى ئالماشتۇرۇلىدۇ. بۇنداقتا ئۇنىڭدىكى توپا - چاڭلار تازىلانغاندىن تاشقىرى، هۆكۈنەك ئىچىدىكى هەره قالدۇقلىرى يۇمشاپ ئاجراپ چىقىپ كېتىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرقى سۇ سۈزۈلۈپ زەردابتىن خالىي بولغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇپ ئاندىن تالقانلىنىدۇ.

2) قاتقان پىله قۇرۇتى دەپ، پىله قۇرۇتى 1-، 2-ئۈيقۇسىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تېگىپ ئۆلۈپ قېتىپ قالغان قۇرتلارغا ئېيتىلىدۇ (ئۈلارنى يىغىپ قۇرۇتۇپ، هاكىتىن ياكى ساپالدىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلىنىدۇ). ئۇ خىل قاتقان پىله قۇرتىنى تازىلاپ تالقانلاش كېرەك.

يۇقىرىدىكى شەرتلەر هازىرلانغاندىن كېيىن سوقۇپ تاسقالغان دورىلارغا كۆپۈكسىز هەسەلدىن 500 گرام قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلسا مەجۇن تەييار بولىدۇ. كۇندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىچىشكه بېرىلىدۇ؛ ئۇزاق مۇددەت ئىچىش

لازىم. بۇ مەجۇن ئۆپكه، جىگەر، ئاشقازان ۋە بالىياتقۇ سەرتانلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

7) ئەينۈلا 1500 گرام، تۇز - شۇلتا ئېرىتمىسى قوشۇپ يېرىم سائەتتىن ئارتۇق قايىنىتىلىدۇ، ئەينۈلا تامامەن ئېزىلىپ ئۇرۇقچىلىرىدىن ئايرىلغاندىن كېيىن سۈزۈپ، يەنه بىر دەم ئاستا قايىنىتىپ قويۇلدۇرۇلىدۇ. كۇندە 6 قېتىم (تاماقنىڭ ئالدىدا بىر قېتىم، كەينىده بىر قېتىم) دىن هەر قېتىمدا 2 ~ 3 گرام ئىچىشكه بېرىلىدۇ. بۇ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتما قىزىلئۆڭگەچ، جىگەر، ئەمچەك سەرتانلىرىغا ئىشلىتىلسه بولىدۇ.

8) شاپتۇل مېغىزى قاينىتمىسى بىلەن داۋالاش:

تەركىبى: شاپتۇل مېغىزى، ئىزخىر، بوزبۇغا، قانسه (توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق قەۋىتى) 9 گرامدىن، كەتىرا 30 گرام، رەۋەن 6 گرام، زۇلۇك قۇرت 4.5 گرام، كۆكۈيۇن 1.5 گرام، سۇ 2 پىياله. يېرىمى قالغۇچه قايىنىتىپ سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ، بىر كۇنده 3 كه بۆلۈپ ئىچىش كېرەك. بۇ دورا ئاياللار بالىياتقۇ سەرتانى ۋە ئاياللار جىنسىي بەزلىرى سەرتانىغا ئىشلىتىشكه مۇۋاپىق كېلىدۇ؛ ئۇزاققىچه ئىچىش كېرەك.

9) بالىياتقۇ سەرتانىدىكى قاناشنى ۋە قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن قېرىقىز (لەسقى) ئۇرۇقىدىن 90 ~ 120 گرامنى بىر چىنه سۇ بىلەن قويۇق قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگه شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسه، خۇننى، ئاغرىشنى توختىتىدۇ (خەلق تەجرىبىسى).

10) ئىتتىۇزۇمى (ئىنەبۇسىۇئىلەب) چۆپىنىڭ قاينىتمىسى بىلەن داۋالاش: قىزىلئۆڭگەچ سەرتامى (قىل تاماق) ۋە ئاشقازان سەرتانلىرىغا ئىتتىۇزۇمى چۆپىنىڭ ھۆللىدىن 60 گرام، قورۇغىدىن 35 گرامنى بىر چىنە سۇدا قويۇق قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن تەڭشەپ، بىر كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە، بەلگىلىك مۇددەتتىن كېيىن قۇسۇش، تاماق تۆۋەن چۈشمەسلىك ھادىسىلىرى يوقىلىپ، تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلايدۇ.

2. سىرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش:

بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىگە چۈشكەن سەرتان ئىللەتلىرىنى داۋالاشتا ئىچكى تەرەپتىن دورا ئىچكۈزۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، سىرتتىن مۇۋاپىق دورىلارنى قوللىنىش ئارقىلىق ئۈلارنى يوقىتىش (بۇ مەقسەتنى ئەملىگە ئاشۇرۇش ھازىرچە ئانچە ئوڭاي ئەمەس)؛ كېچىكلىتىش ياكى تەرەققىياتى چەكلەش؛ يارىغا ئايلاندۇرماسلىق؛ ئەتراپتىكى ئىششىقلارنى قايتۇرۇش مۇمكىن.

«ئىكسىرى ئەزەم» كىتابىنىڭ مۇئەللىپى (ئاپتورى) مۇھەممەت ئەزەمخان بۇرۇنقى ھۆكۈمالارنىڭ ۋە ئۆزىنىڭ تەجرىبىلىرىگە ئاساسەن، سەرتان كېسىلىنى سىرتتىن داۋالايدىغان دورىلار ھەققىدە تۆۋەندىكى پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويغان: «سەرتاننى زائىل قىلىش (يوقىتىش) مەقسىتىدە ئىشلىتىدىغان دورىلار ئۇنى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىدىغان ۋە غەلىز (بۇزۇق) قاننى ئىسلاھ قىلىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى غەلىز قان، غەيرىي تەبئىي يامان خىلىتلار سەرتان پەيدا قىلىدۇ. ئەمما سىرتتىن ئىشلەتكەن دورا بەك كۈچلۈك، بەك ئۆتكۈر تەسىر قىلغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتاننىڭ ئەۋج ئېلىشىنى تېزلىتىدۇ؛ شۇڭا كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك زۆرۈر. ئادەتتە مەدەندىن ۋە ناباتات (ئۆسۈملۈك) تىن ئېلىنغان دورىلار مەسىلەن: يۇيۇلغان (مەغسۇل)، تۇتىيا (زىنك)، گۈل يېغى، تۇگمەن تېشى (كۆپ خىل تاشلار بىرىكىشىدىن شەكىللىنىدۇ) بىلەي تېشى، مىس مەدىنى (رۇدىسى)، قوغۇشۇن، رو (قەلەي)، توك ئۇزۇم، يۇمغاقسۇت، ئىتتىۇزۇمى ئۆسۈملۈكىنىڭ (جۈملىدىن مېۋىسىنىڭ) سۈيى، كۈدە ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى (بارتەڭ)، سۈيى، سېمىزئوت سۈيى، كاسنە سۈيى، كاكىنەج سۈلىرىنى ئىشلىتىش مەلۇم ئۇنۇمگە ئىگە». ھازىرقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندىمۇ بىرقانچە يۈز يىل ئىلگىرى ئوتتۇرىغا قويۇلغان مۇشۇ پىكىرلەرنىڭ بەلگىلىك ئەمەلىي ئەھمىيىتى بارلىقى ئىسپاتلانماقتا. مەسىلەن: تەشخىس (دىئاگنوز) مەقسىتىدە بەزىبىر ئاددىي توپۇقلاردىن كېسىپ تېرىك توقۇلما ئالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا غەيرىي تەبئىي تەرەققىيات يۈز بەرگەنلىكى گاھىدا ئۇچراپ تۇرىدۇ. دېمەك سەرتان ئۆسمىسىنى قاتتىق غىدىقلاش ئانچە مۇۋاپىق بولمىسا كېرەك.

1) تۇگمەن تېشىنى ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، بىلەي تاشىنى سىركە ياكى ئىتتىۇزۇمى ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ، ئۇنىڭغا يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۈرۈلگەن قوغۇشۇن سۈيىنى قوشۇپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سەرتان ئۆسمىسى ئۈستىگە تېڭىپ بېرىش لازىم؛ بۇلار ئۇنى تەرەققىيات

قىي قىلىپ كېتىشتىن توسىدۇ.

2) تاشپاقىنى تۇتۇپ، لاي ئىچىگە يۆگەپ تونۇر قوقاسىغا كۆمۈلسە پىشىپ كۆيىدۇ. ئۇنى سوقۇپ كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا، سەرتان ئاغرىقىنى پەسەيتىشكە ناھايىتى چوڭ يارىدەم بېرىدۇ.

3) قارىماي (نېفىت) نى ئوبدان قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا قۇرۇتۇلغان تاشپاقا قېپىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان مەلھەمنى راك ئۆسمىسىگە سۈركىسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

4) تازىلانغان تۇتىيا، مۇرداسەنگ، سەپىداپ بىر ھەسسىدىن، مومدىن بىرھەسسە، قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ، مومنى گۇل يېغى بىلەن بىللە ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ مەلھەم ياساپ، سەرتانغا سىرتتىن چېپىش مۇمكىن.

5) مۇشۇك سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ كۇلىنى سوقۇپ، ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلىلەرنىڭ سۈيىدە ئېزىپ چېپىش بەك ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

6) سەرتان ئۆسمىسىدە ئېچىشىش، كۆيۈشۈش ۋە سانجىلىپ ئاغرىش يۈز بەرسە، گىل ئەرمىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدا قىلىدۇ.

7) سەرتان زېدىلىنىپ جاراھەتلەنگەن بولسا، كەندىردىن توقۇلغان رەختنى ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيىدە ھۆللەپ، يارا يۈزىگە يېپىپ قويۇش كېرەك؛ لاتا قۇرۇشقا باشلىسا يەنە شۇ سۇ بىلەن نەملەندۇرۇپ تۇرۇش لازىم (تىۋىپ مۇھەممەت ئەزەمخان ئۆز

تەجرىبىسىدە مەزكۇر لاتىنى ئايالنىڭ سۈتىدە ھۆللەندۇرۇپ تۇرۇشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ).

8) نىشاستە (كراخمال)، كۈندۈر، قەلەينىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن، گىلى ئەمىنى، گىلى مەختۇم، سەبرە ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، جاراھەت يۈزىگە سېپىش مۇمكىن ياكى مەزكۇر دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ گۇل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

9) سۈرۈلگەن قوغۇشۇنغا ئىسپېغۇلنىڭ شىرنىسى، سېمىز ئوتنىڭ سقىلغان سۈيى ياكى ئوسۇك (كاھۇ) نىڭ سقىلغان سۈيىنى قوشۇپ چاپسا تېخىمۇ ياخشى.

10) قوغۇشۇن كۇشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۇشتىسىنىڭ تالقىنى، ئۇپا، تۇتىيا، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا 9 گرامدىن كراخمال، ئەرەب يېلىمى قوشۇپ ھەممىسىنى ئايرىم - ئايرىم تاسقاپ، 30 گرام ئاق مومنى گۇل يېغى بىلەن بىللە ئېرىتىپ، مەزكۇر دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قوغۇشۇن مەلھىمى تەييارلاپ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

3. دەستىكار (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش:

سەرتان كېسەللىكى بالدۇر تونۇلۇپ يېڭى ۋاقتىدا ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالانسا، ئۇنىڭ باشقا ئەزالارغا يامراپ كېتىشىدىن ساقلىنىش مۇمكىن. لېكىن ھازىرچە ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا پەرق ئېتىۋېلىشنىڭ ئىلاجى تولۇق تېپىلغىنى يوق؛ ئەمما ئۇنى

داق چارىنىڭ تېپىلىشى چوقۇم.

قەدىمكى كىتابلاردا ئەگەر سەرتان يېڭى ۋاقىتدا تونۇلماي، ئالامەتلىرى زاھىر بولغاندىن كېيىن تونۇپ قېلىنسا ئىلاجى بار يارماي، باشقا ئىلاجلار بىلەن داۋالاش تەۋسىيە قىلىنغان. بۇ- نىڭدىكى سەۋەب ئۇنى يىلتىزىدىن قۇرۇتۇپ ئېلىپ تاشلاش مۇم- كىن بولمايدىغانلىقى، سەرتان ماددىسى قېپقالسا باشقا ئورۇندا پەيدا بولىدىغانلىقىدىن ئىبارەت. يەنە باشقۇرغۇچى ئەزالار چوڭ قان تومۇرلىرىغايېقىن جايدا بولسا، يېرىپ كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن داغلاپ يىلتىزىنى قۇرۇتۇش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

بۇرۇنقى تېۋىپلار ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ئاۋۋال، ئۆسمە- نىڭ ئەتراپىنى موم ۋە گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، ئۇستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپىغۇل شىرنىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېڭىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئۇلار- نىڭ تەجرىبىسىچە، بۇ چارە ئۇدا بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇل- سا، سىرتقى سەرتان ئۆسمىلىرىنىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىپ چىقىدىكەن، ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى قالدۇر- ماي كېسىپ تاشلاش ۋە ئەتراپىنى داغلاش لازىم.

6. داغ ۋە سەپكۈن

داغ — ئەرەبچە «كەلەف» ، لاتىنچە «خلوئازما» (chloasma) ، خەنزۇچە «سىبەن» (色斑) دەپ ئاتىلىپ،

كۆپرەك يۈز تېرىسىگە چۈشىدىغان خورما رەڭلىك قېنىقلاشقان تېرە بويىاق ماددىسىدىن ئىبارەت.

سەپكۈن ئەرەبچە «نەمەش» ، لاتىنچە «ئېفلىدېس» (ephelides) خەنزۇچە «چۆبەن» (雀斑) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى:

سىرتقى زەخىملىنىشلەر، كۆيۈپ قېلىش، سۇركىلىش، بېسىلىش سەۋەبىدىن يەرلىك تېرە بويىاق ماددىسى قېنىقلىشىش؛ كۈن نۇرىدا كۆيۈش، ھامىلدارلىق، ھەيز قېيىن كېلىش، ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر، سىل كېسىلى، جىگەر كېسىلى، راك، كۆپ ھاراق ئىچىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقى- دۇ. بەزىلەردە تۇغۇتتىن كېيىن يوقىلىدۇ؛ قايتا ھامىلدار بولغاندا، ئورۇقلىغاندا، كۈنگە كۆپ قاقلانغاندا قايتا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. داغ ئومۇمەن تېرە ئاستىغا چىقىدۇ. سەپكۈن تولاراق ئىرسىي بولۇپ، نەسىلگە تارتىدۇ.

داۋاسى:

ئاياللارغا خاس كېسىلى بولسا ئۇنى تولۇق داۋالىتىش، جىگەر كېسىلىنى ساقايتىش، سىل كېسىلىگە ئوخشاش خوراتقۇ- چى كېسىلى بارلار ئوزۇقلۇقنى كۆچەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىش- كە ھەرىكەت قىلىش؛ كۈن نۇرىدا قاقلىنىشتىن ساقلىنىپ چىغ قالپاق كىيىۋېلىش، ياغلىق بىلەن سايە چۈشۈرۈپ يۈرۈش كې- رەك. ئاياللار ياز كۈنى ئېتىزدا ئەمگەك قىلغاندا يۈزىگە قېتىق، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى سۇركىۋالسىمۇ بولىدۇ.

تۆۋەندىكى ئاددىي چارىلەر داغنى كەتكۈزىدۇ ياكى سۇسلاش-

تۇرىدۇ:

1. لىموننىڭ ئىچكى بۆلەكلىرىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئۆتكۈر ئۇستىرا ياكى تىغدا نېپىز يالپاقلاپ، يۈزنى يىلمان سۇدا سوپۇنلاپ يۇيۇپ، مەزكۇر لىمون پارچىلىرىنى يۈزگە قويۇپ، 1 ~ 2 سائەت جىم يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇپ تاشلاش يۇرسە بولىدۇ.

2. ئارپا ئۇنى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، گۈلى سەۋسەننىڭ يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ۋە ئۇرۇقنى تۆتۈپ تۇرىدىغان تىرپىلار، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا، بورەق، تاتلىق بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكە سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

3. پۇرچاق ئۇنىنى ئىلمان سۇغا ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقدىنىڭ شىرنىسىگە چىلاپ يۈزگە چېپىش لازىم.

4. پىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئىلمان سۇ قۇيۇپ چىلاپ قويۇلسا شىرنىسى چىقىدۇ. شۇلارنى يۈزگە سۈركەپ قۇرۇتۇپ ئەتىسى سوپۇنلاپ يۇيۇپ تۇرسا داغنى كەتكۈزىدۇ.

5. قارا ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (ھەببۇننىل) نى 33 كۇن ھاراقتا چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ. ئاۋۇال يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، ئارقىدىن ھۆل زەنجىۋىل سۈيىنى يۈزگە سۈركەپ، ئۇستىدىن مەزكۇر تالقانىنى سۈركەپ يېتىپ ئەتسى يۇيۇۋېتىلىدۇ؛ بىرقانچە كۇن ئۇدا تەكرارلانسا داغ يوقلىدۇ.

6. ھۆل ياڭاق مېغىزىنى يانجىپ يۈزگە سۈركەپ بەرسە

داغ يوقلىدۇ.

7. ئاق قوشقاچ مايىقىنى سىركىدە ئېزىپ چاپسا، داغنى ۋە سەپكۇننى يوقىتىدۇ.

8. قارىياغاچ (سېدە) پوستىكىنى سوقۇپ، شىرنىسىنى سۈركىسىمۇ داغ يوقلىدۇ.

9. ھۆل ئېگىرنى سوقۇپ سۈيىنى سۈركىسە، قۇرۇق ئېگىرنى قويۇق قاينىتىپ چاپسا داغ يوقلىشى مۇمكىن.

10. ياۋا ياكى تېرىغان بېدىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ چاپسا داغ ۋە سەپكۇننى كەتكۈزىدۇ.

11. رەۋەن ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىنى ياكى قۇرۇق رەۋەنىنى سىركىدە ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

12. ئاق لەيلى، چۆپىنى، بولۇپمۇ ئۇرۇقسىز ئۇزۇمىنى سىركىسىدە ئېزىپ چاپسا داغنى يوقىتىدۇ.

13. ئىمكانىيەت بولسا تۆۋەندىكى مەلھەمنى تەييارلاپ ئۇزاقراق ئىشلىتىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تاتلىق بادام مېغىزى، ئىرسا (گۈلى سەۋسەن يىلتىزى) تۇخۇمەك، قىچا، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كۇنجۇت، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قىزىل ماش 12 گرامدىن، زەرچۆە (ياكى مامىرانچىن) 6 گرام، قارىمۇچ، قەلەمپۇر 6 گرام، نوقۇت، كەتىرا، گۈرۇچ ئۇنى، بۇغداي كېپىكى، ئارپا ئۇنى 6 گرامدىن، كۇندۇش 3.5 گرامدىن، يېڭى قايماق (ئىلاجى بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتى 45 گرام)، تۇخۇم ئېقى 8 دانە، ھۆل ئەنجۇر شىرنىسى (قىش ۋاقتىدا ئەنجۇر قېقىنى بىر كېچە

يىلمان سۈغا چىلاپ چىقىرىلغان شىرە) 15 گرام. دورىلارنى ئۈششاق سوقۇپ، قېيىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت ۋە ئەنجۈر شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېرىم قويۇق ھالەتتىكى مەلھەم تەييارلاپ، ئاخشامدا ئالدى بىلەن يۈزنى يۇيۇپ، ئاپلىسىن سۈيى سۈركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن بۇ مەلھەم بىلەن مايلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سوپۇنلاپ يۇيۇپ تاشلىسا بولىدۇ.

پىششىق دورا نۇسخىلىرى

1 ـ نۇسخا تەرياق I

تەركىبى: ھەببى بىلسان، زۇپا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق-مۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، ئېگىر، رۇم بەدىيان، پەتەر ئاسالـ-يۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەڭگىدىۋانە (بەزۇرۇلبەنجى) 12 گرامدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر 18 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۇپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 گرامدىن ئەھۋالغا قاراپ بىرقانچە قېتىم بېرىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا تەرياق II

تەركىبى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە 6 گرامدىن، جىن-تىيانا، زىراۋەندە 3 گرامدىن، ئاقمۇچ، مۇرۇمەككى 4.5 گرامدىن، ھەسەل 99 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: پۇرچاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ رەيھان شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

3 ـ نۇسخا تەرياقى سەرتان

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سەرتان[1] 30 گرام، كۈندۈر، جىنـ
تيانا 15 گرامدىن، ھەسەل 120 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ
زۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: بىرىنچى قېتىم 3 گرام، 2 ـ قېتىم 6
گرامدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۈنىگە 12 گرامغا يەتكۈزۈلىدۇ.

4 ـ نۇسخا تەرياقى گىلى مەختۇم

تەركىبى: گىلى مەختۇم، ھەببۇلغار 30 گرامدىن، ھەسەل
180 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سىرىق ياغ بىلەن مايلاپ، يۇمشاق سوـ
قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىـ
دۇ. زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 3 گرام قاينىق سۇ بىلەن بىرىلىدۇ (قېتىم
سانى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

5 ـ نۇسخا تەرياقى ئەربەئە

تەركىبى: زىراۋەند تەۋىل، ھەببۇلغار، مۇرمەككى باراۋەر

[1] سەرتانىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن.

مىقداردىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ
زۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 3 گرام قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ (بۇ
دورىنى تەييارلاپ 2 يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ). ھەر خىل
زەھەرلىنىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

6 ـ نۇسخا تەرياقى ئەسنان (چىش دورىسى)

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، ھىك، مۇرمەككى، پىلپىل، زى
راۋەندى مۇددەھرەج، زەنجىۋىل، مىئەسائىلە، ئەپيۇن، بەڭگـ
دىۋانە ئۇرۇقى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تالقان ھالىتىدە ئىش
لىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىقى ئۈچۈن چىشقا سىلـ
نىدۇ ياكى كۆمۈلىسى ئېغىزدا تۇتۇپ شۇمۇلىدۇ.

7 ـ نۇسخا تەرياقى فارۇق

تەركىبى: مۇمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر 12 گرامدىن،
(بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردـ
كى گۈلاپ سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ)، دارچىن ئەرقى 12 گرام،
مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى 6 گرامـ
دىن، بىلسان يېغى 30 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل

ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، سۇنئىي دىئامىنت (يادا-
تاش) 12 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھەجەرى ئەرمەنى (يۇيۇلغان)
، پىلە (قىرقىلغان)، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەندە تە-
ۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇد
قىمارى، پارپا (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپ-
چان، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئوستقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج
ئەقرەبى، ئۇدسەلب، ئاقىرقەرھا، سىسالىيۇس، پوستى بىخ كە-
بىر، سازەنجى ھىندى، زورۇنباد، غارىقۇن، بەرەنجاسپ، بابۇ-
نە ھەر بىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۇل 180 گرام، ئىپار 6
گرام، ھەسەل پۇتۇن دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يېلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىلىدۇ. مەدەن
جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇز
قەھرى ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە
قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قا-
چىلارغا يېرىم كەلگۈدەك قاچىلىنىپ ئارپىغا 3 ～ 5 ھەپتە
كۈمۈلسە تەييار بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 ～ 6 گرامغا قەدەر كۈنىگە بىر - ئىككى
قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ تېبابەتتىكى مۆتىۋەر دورىلاردىن بىرى بو-
لۇپ، سۇددە ئىچىش، ئارام بېرىش، زەھەر قايتۇرۇش ئۇنۇمى
بار. مېڭە - ئەسەب كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى،
ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

8 - نۇسخا خېمىرى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، قىرقىل-
غان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئىكەكلەنگەن
ئاق سەندەل، پەرەنجىمىشكىسى ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئەنبەر
1.5 گرام، كۆيدۇرۇلگەن مەرۋايىت، ئىپار 0.75 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 720 گرام سۇغا بىر
كېچە چىلاپ، ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ،
360 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ئىلمان ھالغا
كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، سىلىپ
ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1.5 گرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن
كېيىن بېرىلىدۇ (يۇرەك، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە).

9 - نۇسخا خېمىرى ئەۋرىشىم

تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل كېپىكى ھەر بىرى 5
گرامدىن، سۇمبۇل، پىستىنىك تاشقى پوستى، پىشقان ئاپلە-
سىن شۆپۈكى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى
ھەربىرى 6 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 9
گرامدىن، قىزىل ياقۇت 4.5 گرام، شاخ مارجان، بىخ مارجان
ھەر بىرى 9 گرامدىن، زەپەر 9 گرام، ئىپار، ئەنبەر4.5

گرامدىن، پىلە غوزىسى (قاينىتىلمىغىنى) 36 گرام، گاۋزىـ
بان ئەرقى، بېدىمىشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى (گۈلاب)
ئالما سۇيى، ئانار سۇيى ھەر بىرى 126 گرامدىن ، پار سۇيى
720 گرام، قەنت 360 گرام، ھەسەل 180 گرام، ئالتۇن
ۋەرەق، كۈموش ۋەرەق 40 داننىدىن.

تەييارلاش: ئاۋۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا 3 كۈن چىلاپ قويـ
غاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ،
تازا سقىپ، سۇيىگە قەنت ئالما ئانار سۇلىرىنى سېلىپ قىيام
قىلدۇرۇ. مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كۆيدۈرۈپ بولغانـ
دىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلدۇرۇ. قالغان
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدۇ. زەپەر،
ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ،
ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سوقۇلـ
غان تالقانلارنى ھاۋانچىغا ئاز ـ ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن
ئېزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر
قېتىم ئۆتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلدۇ. ئالتۇن،
كۈموش ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە ـ
قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى كۈنىگە 1 ~ 2
قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامدىن.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يۇرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاـ
جىزلىقلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.

10 ـ نۇسخا خېمىرى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەلنى گۈلابقا سۇرۇپ قۇرۇتۇلغان تالقىنى،

گاۋزىبان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىلگۈل ئەرقى، بېدىمـ
شىكى ئەرقى ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، قەنت
165 گرام.

تەييارلاش: ئەرەقلەر بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ، قالغان
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىرەك قىلىپ
تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 6 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.
يۇرەك كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

11 ـ نۇسخا رەۋغىنى قۇست (قۇسته يېغى)

تەركىبى: قۇسته تەلخى 30 گرام، قارىمۇچ، پەرپىيۇن 6
گرامدىن، ئاقىرقەرھا 12 گرام، قۇندۇز قەھرى 9.5 گرام،
زەيتۇن يېغى 150 گرام.

تەييارلاش: قۇسته، ئاقىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوـ
قۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلىنىدۇ. ئەتسى قاينىتىپ
يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قاياپ خاس يېغى
قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۇشۇرۇش بىلەن تەڭ ياققا سېلىپ،
ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شېشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقـ
لىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈنىگە بىرقانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزاـ
لارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ (پالەچ، مۇپاسىل كېسەللىكلىرىدە).

12 ـ نۇسخا رەۋغىنى قىرۇتى

تەركىبى: ئاق موم 30 گرام، توخۇ يېغى 15 گرام، كالا يىلىكى 120 گرام، كۈنجۈت يېغى 60 گرام، بادام يېغى 30 گرام.

تەييارلاش: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، مۇپاسىللاردا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

13 ـ نۇسخا رەۋغىنى شۇمشا

تەركىبى: شۇمشا، سۇمبۇل، زىغىر، كاللەكبەسەي سۇيى بىر ھەسسە، مىئەسائىلە، بابۇنە، مۇقەل، ئەپسەنتىن، زاراڭزا مېغىزى $\frac{1}{2}$ ھەسسىدىن، ئاق موم، زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى $\frac{1}{4}$ ھەسسە، زەپەر 3 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، ياغلارنى سېلىپ قايتا قاينىتىلىدۇ. سۇيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىدا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

14 ـ نۇسخا چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەب)

تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، جىنتىيانا، سەئدى كوفى، بىخ كەبىر ھەر بىرى 21 گرامدىن، چىلان 50 دانە، ئاچچىق بادام يېغى 270 گرام (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) چوڭ چايان (سېرىقئىشەك) 10 دانە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى سوقۇپ بىر شىشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن 170 گرام ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا 2 ھەپتە قويۇلىدۇ (تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ). دورىلارنىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن 10 دانە تىرىك چايانىنى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى ئوبدان بېكىتىپ، يەنە بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۈيدۇك يولىدىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ.

15 ـ نۇسخا زىماتى رەۋەن

تەركىبى: نوقۇت، رەۋەن، مومىيا (ئەسلى مومىيا)، بىنەپشە يېغى، گۈلى سەۋسەن يېغى، قىزىلگۈل يېغى، بابۇنە يېغى ھەر بىرى 9 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بىر ئاز قىزىتىلسا ھەممىسى ئارىلىشىپ دورا تەييارلىنىدۇ.

دۇ.

ئىشلىتىلىشى: يىقىلىش، سوقۇلۇشتىن بولغان جىگەر ئىشىشىغا سىرتتىن ياغلايدۇ.

16 ـ نۇسخا زىماتى ئۇدخام

تەركىبى: ئۇد خام 6 گرام، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، ھەبىۋۇلغار، مۇقەل، مەستىكى 3 گرامدىن، گۈلى سەۋسەن يىغى، گۈل يىغى، بىنەپشە يىغى، ئاق موم ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ بىر ئاز قىزىتقاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر زەخمىلىنىپ ئىششىغاندا سىرتتىن ياغلاشتا بېرىلىدۇ.

17 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان I

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 33 گرام، سانا 90 گرام، شەترەنجى ھىندى 27 گرام، زەپەر 3 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەجۇنى سۆرۈنجان بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى 9 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن كاپ ئېتىدۇ.

18 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان II

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى، مەستىكى 3 گرامدىن، قىزىلگۈل 18 گرام، ھىندى تۇزى، رەۋەن، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان 4.5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم، 6 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

19 ـ نۇسخا سۇفۇپى سوزاك I

تەركىبى: كاۋاۋچىسىندىن 15 گرام، قەلەي كۈشتىسى 60 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى 75 گرام شېكەر قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كونا سىزلام (سۆزنەك) كېسىلگە كۈندە سەھەردە 9 گرامنى 30 گرام قېتىق بىلەن بېرىلىدۇ.

20 ـ نۇسخا سوفۇپى سوزاك II

تەركىبى: شورا، قاقىلە ئۇرۇقى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: يېڭى سىزلام، كېسىلىدە 6 گرامنى كۈنىگە بىر قېتىم (ئەتىگەن) قايناق سۇ ياكى قىزىل گۈرۈچ سۈيى بىلەن (ئۇدا 32 كۈن) بېرىلىدۇ. يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلاملارغا 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

21 ـ نۇسخا سوفۇپى مۇقەۋىي مەئدە

تەركىبى: پىننە، بەدىيان ھەر بىرى 12 گرامدىن، لاچىندانە 9 گرام، شەترەنجى ھىندى 4.5 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى 7.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، قەردمانا 9 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھۇرى ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: قاناشتىن بۇرۇن 3 ~ 6 گرامدىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

22 ـ نۇسخا سۇفۇپى تىن

تەركىبى: نىشاستە (قۇرۇلغان) 12 گرام، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى 9 گرام، كەتىرا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، ئىسپىغۇل (سۇقۇلمايدۇ)، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بارىتەك (قورۇلغان) 10.5 گرامدىن.

تەييارلاش: سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن 3 ـ 56 گرامدىن، كۈنىگە 3 قېتىمدىن بېھى سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

23 ـ نۇسخا سۇفۇپى رۇمان

تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى 24 گرام، قەردمانا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرى 12 گرامدىن، گەزمازەج، خەرنوب نەبتى 6 گرامدىن، سماق 9 گرامدىن.

تەييارلاش: قەردمانا بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سىركىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ، ئانار ئۇرۇقىمۇ قورۇلىدۇ. كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 9 گرامدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

24 ـ نۇسخا ئانار شەربىتى

تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى سۇس قالاپ ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ رەڭگى قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قاناش تېپىدىكى قان ئازلىقلاردا قان كۆپەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

25 ـ نۇسخا ئالما شەربىتى

تەركىبى: ئالمىنى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قېرىلىدۇ. ئۈنىدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن 4 ھەسسە ئېلىپ قاينىتىلىدۇ.

تەييارلاش: ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغۇچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە 3 قېتىم 15 ～ 30 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرى، قان ئازلىقلاردا، پۈتۈن بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

26 ـ نۇسخا شەربىتى پەۋاكە

تەركىبى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى، ھەر بىرى 120 گرامدىن، گىلاس سۈيى، تەمرى ھىندى، زىرىخ، لىمون سۈيى، ھەر بىرى 24 گرامدىن، گۈلبىنەپشە، نىلۈپەر،

يۇمغاقسۇت 12 گرامدىن، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچەكى، بېدىمىشكى 5.5 گرامدىن، سىمىزئوت ئۇرۇقى، تەررە (ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقى ھەر بىرى 5.25 گرامدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىبىن 60 گرام، سېرىق ھىلىلە پوستى 5.25 گرامدىن.

تەييارلاش: مېۋە سۈلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سېرىق ھىلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۈستىگە مېۋە سۈلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھىلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەرەنجىبىن توپا ـ چاڭلاردىن تازىلىنىپ ئۈستىگە قۇيۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەسەب، بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قان كۆپەيتىش، ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئىشلىتىش مۇمكىن.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 35～15 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

27 ـ نۇسخا شەربىتى دىنار

تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 60 گرام، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى 120 گرام، نىلۈپەر، گاۋزىبان ھەر بىرى 30 گرامدىن، خالتىغا ئېلىنغان كوشۇش ئۇرۇقى 9 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ

سۇزۇۋېلىپ تەييارلىنىدۇ (كۆشۈش ئۇرۇقى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۇستىگە بىر جىڭ قەنت سېلىپ قىلىپ بولغاندىن كېيىن، 35 گرام رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا 30 گرام، تەڭ مىقدارىدا بەدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ.

يۇرەك، جىگەردىن بولغان ئىششقلارنى ياندۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

28 ـ نۇسخا زۇپا شەربىتى I

تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۇر 20 دانە، گۈلبىنەپشە 12 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشۇا ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، پىرسىياۋشان 21 گرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇپا ھەر بىرى 24 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 8 سائەت 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇنۇڭ يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ سۇزۇپ، تىرپىنى سقىپ، سۇيىگە 63 گرام قەنت سېلىپ قايتا قېيام بولغىدەك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبئىرى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يۆتەللەرگە، زۇكامغا ۋە يۇرەك كەسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ~ 3 چاي قوشۇقىدىن باراۋەر مىقداردا قاينىق سۇ بىلەن (ئەگەر قېيام بەك قويۇق بولسا) 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قېيام قويۇق بولمىسا قاينىق سۇ قوشۇلماسلىق كېرەك.

29 ـ نۇسخا زۇپا شەربىتى II

تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشەئۇرۇقى 15 گرامدىن، زۇپا، پىرسىياۋشيان 21 گرامدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 20 داندىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۇزۇم 90 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، ھەمىشۇا ئۇرۇقى، گۈل سەۋسەن، پاراسىيون 9 گرامدىن، قەنت 60 گرام، گۈلقەنت 300 گرام (ئەگەر مۆتىدىلرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇپەردىن 9 گرام، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 9 گرام ئېلىنىدۇ. گۈلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سالسا بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۇزۇپ، سقىپ ئۇستىگە قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ. كېيىن گۈلقەنت سېلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ئاش قوشۇقىدىن بېرىلىدۇ.

30 ـ نۇسخا شەربىتى ئەنسىل

تەركىبى: ياۋا پىياز (ئەنسىل) 180 گرام، رۇم بەدىيان 120

گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 1200 گرام، ئەنجۇر 14 دانە، شېكەر 360 گرام.

تەييارلاش: ياۋا پىيازنى ياغاچ پىچاق بىلەن ئاقلاپ، دورىلارنى سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا (قاياناق سۇغا) بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سقىپ، سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مقدارى: ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى چاي قوشۇقىدا 1 ~ 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ (زاتىل، يۆتەللەردە).

31 ـ نۇسخا شەربىتى خەشخاش

تەركىبى: كۆكنار غوزىسى (ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى) 100 دانە، گۈلاب 1350 گرام، قەنت 800 گرام.

تەييارلاش: كۆكنار پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرپىنى سقىپ سۈيىگە قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مقدارى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يۆتەللەردە يۆتەل پەسەيتىشكە بېرىلىدۇ.

32 ـ نۇسخا شەربىتى بىنەپشە I

تەركىبى: ھۆل بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق) 23 گرام، پار سۇيى (ياكى گۈلاب) 540 گرام، قەنت 150 گرام.

شوخلا، ھەمىشۇا ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، گاۋزىبان ئەرقى 21 گرام، چىلان 7 دانە، سەرپىستان 9 دانە، بېھى ئۇرۇقى 3 گرام، قارا سونا ئۇرۇقى 3.5 گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 3 گرام، تەرەنجىبىن 360 گرام، گۈلقەنت 360 گرام.

تەييارلاش: گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا 7 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ كېيىن ئۈستىگە 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 300 گرام گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىرەمدىن كېيىن سۈزۈلسە تەييار بولىدۇ.

تەبئىتى: ھۆل سوغۇق، قىزىتما قايتۇرىدۇ. قانىنى سوۋۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھارارىتى كۆتۈرۈلگەندە، قۇرۇق يۆتەلدە ۋە ئومۇمىي بەدەنگە، مېڭىگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش لازىم بولغان ئەھۋاللاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچىش مقدارى: 300 گرامدىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

33 ـ نۇسخا شەربىتى بىنەپشە II

تەركىبى: ھۆل بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق) 23 گرام، پار سۇيى (ياكى گۈلاب) 540 گرام، قەنت 150 گرام.

تەييارلاش: گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ~ 3 قوشۇقتىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەتمە: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى 7 باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي شۇمۇرۇپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

34 ـ نۇسخا شەربىتى ئەنجىبار

تەركىبى: ئەنجىبار 21 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىكەكلەنگىنى) 15 گرامدىن، ئاقاقىيا 6 گرام، قەنت 360 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قاينىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تىرپەسىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قېيناپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە 3 قوشۇقتىن ھەر تۈرلۈك قاناشلاردا ئىچىلىدۇ.

35 ـ نۇسخا شەربىتى نىلۇپەر

تەركىبى: نىلۇپەر 150 گرام، قەنت 500 گرام، گۈلاب مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش، ئىشلىتىلىش ۋە ئىچىش مىقدارى: بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئوخشاش.

36 ـ نۇسخا بادرەنجى بۇيا شەربىتى

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، پەرەنجى مىشكى 60 گرامدىن، گاۋزىبان 90 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 300 گرام، بەدىيان، بىستىپايەج 23.5 گرام، گۈلاب 18 گرام، تاتلىق ئالما سۇيى 660 گرام، قەنت 720 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۈلاب ۋە ئالما سۇيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ، قېيام قىلىپ شېشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: غەيرى تەبئىي سەۋدا، يۇرەكنى قۇۋۇتلەش، سوغۇقتىن بولغان خەپەقتان ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەك كېسەللىكلىرىدە ئۇنۇمى ياخشى.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

37 ـ نۇسخا گاۋزىبان شەربىتى

تەركىبى: ھۆل گاۋزىبان، قەنت ھەر بىرى 600 گرامدىن، گۈلاب 60 گرام.

تەييارلاش: بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قېيام قىلىپ تەييارلاپ، پاكىز شېشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە كەڭ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ھۆل گاۋزىبان بولمىسا قۇرۇق گاۋزىباننى قاينات سۇ ياكى گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 3 ھەسسە قەنت ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

38 ـ نۇسخا شەربىتى ئەۋرىشىم

تەركىبى: ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى) 180 گرام، ناۋات، قىزىلگۈل گۈلابى، گاۋزىبان گۈلابى، بىدمىشكى گۈلابى ھەر بىرى 850 گرامدىن، سۈمبۈل، پەرەنجمىشكى، ئاق سەندەل كېپىكى، ئوشنە ھەر بىرى 6 گرامدىن، مەستىكى 7 گرامدىن، خولىنجان، ئېگىر 15 گرامدىن، مەستىكى 7 گرام، خولىنجان، ئىگىر 15 گرام، زەپەر 1.5 گرام، ئىپار 0.3 گرام.

تەييارلاش: پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ گۈلابقا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئېگىر، سەندەل ۋە خولىنجاننى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سقىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر بىلەن ئىپارنى سالايە قىلىپ قوشۇلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ～ 9 گرامدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قالاش كېرەك. بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۈلابلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئورنىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلابنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان ئەسەب، يۇرەك كېسەللىكلىرىدە، ئۆپكە، مەيدە، ئۇچەي، جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە ئومۇمىي ئاجىزلىق، قان ئازلىقلاردا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

39 ـ نۇسخا شەربىتى ئەپسەنتىن I

تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 15 گرام، قىزىلگۈل 21 گرام، شاھتەررە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 6 گرامدىن، قارىئۆرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندى 60 گرام.

تەييارلاش: 1000 گرام قاينات سۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىقىقاندا ماتادىن سقىپ، سۈزۈپ، قاينىتىپ، پاكىز قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 12 گرامنى 30 گرام شېكەر، 3 گرام سەبرە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقلىرى، مالىخۇلىيا كېسىلىدە بېرىلىدۇ.

40 ـ نۇسخا شەربىتى ئەپسەنتىن II

تەركىبى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۇزۇلگەنى)، ھاشا، سەبرە 12 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى 6 گرامدىن، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە، زەپەر، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج، ھىندى ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، يالپۇز 9 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 9 گرام، ھەسەل 450 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2400 گرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرپىنى سقىپ سۇزۇلىدۇ كېيىن ھەسەل قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مقدارى: كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم 2 ئاش قوشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتىھا ئاچىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، تالنى كۈچەيتىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ.

41 ـ نۇسخا زىرىخ شەربىتى

تەركىبى: زىرىخ سۇيى بىر ھەسسە، شېكەر 5 ھەسسە.

تەييارلاش: زىرىخ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مقدارى: 2 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

دۇ. ئىسسىقتىن ئىچ سۇرۇش، جىگەر كېسىلى، قىزىتمىلارغا بېرىلىدۇ.

دىققەت: ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

42 ـ نۇسخا شەربىتى بوزۇرى I

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى ھەر بىرى 6 گرامدىن، بەدىيان، روم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، قەنت 210 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 960 گرام قاينات سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرپىنى مىجىپ سۇزۇپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقدىن ئىچىدۇ.

43 ـ نۇسخا شەربىتى بوزۇرى II

تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كاسنە يىلتىزى 30 گرام، قەنت 360 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇلغان دورىلارنى 1200 گرام، قاينات سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينا-

تىپ ئېلىپ، تىرپىنى تازا سىقىپ، سۇزۇپ، سۇيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئىششقلاردا، سۇيدۇك ماڭدۇرۇشقا، ھەيزنى راۋان قىلىشقا، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

44 ـ نۇسخا شەربىتى دىنار

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى 60 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 60 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 90 گرام، (ئاقلانغان)، كاسنە يىلتىزى 60 گرام، قىزىلگۈل خەمىكى 30 گرام، زىرىخ 30 گرام، رەۋەن چىنى، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئەپتىمۇن 30 گرام، دىن، ئىزخىر 12 گرام.

تەييارلاش: كۈشۈش ئۇرۇقى ۋە ئەپتىمۇننى چالا سوقۇپ، ئايرىم ھالدا بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزى تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 4 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى پىرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، سىقىپ، سۇزۇپ، تەييارلىغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىلا قاينىتىپ، خالتا ئوبدان سىقىپ ئېلىنىدۇ ۋە 360 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئۇستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا، سۇيدۇك يولى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى، تەپلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 3 ~ 5 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىدۇ.

45 ـ نۇسخا شەربىتى كۈشۈش

تەركىبى: قىزىلگۈل ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 6 گرامدىن، كۈشۈش (سېرىق ئوت) ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت گۈلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنە يىلتىزى ھەر بىرى 9 گرامدىن، شېكەر 270 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قاينات سۇغا چىلاپ، ئەتىسى پىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ، سۇزۇپ، سۇيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم ئىچىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، سەپرا، سەۋدادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇقىنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەربەت قاينىتىپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش كېرەك.

46 ـ نۇسخا شىيافى كوھلى

تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، زەمچە، ئاقاقىيا،

سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 9 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سوك شامچىلىرى ياساپ قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

47 ـ نۇسخا شىيافى ئەھمەرلەيىن

تەركىبى: شادىنەج، يۇيۇلغان ئەدەس 30 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس 24 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ساپ مۇرمەككى 6 گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى 12 گرامدىن، خۇنسياۋشان، زەپەر 3 گرامدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لوئاب بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم كۆز ئىچىگە سۈركەيدۇ.

48 ـ نۇسخا سۈرمە رۇشنايى

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن مىس، شادىنەج ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەڭگار، سەبرە، بۆرە ئەرمىنى ھەر بىرى 3 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، شەھمەنزەل ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئىقلىمىيا 6 گرام، بۇلارنى توزاندەك يۇمشاق سوقۇپ شېشىلەردە

ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 قېتىم كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

49 ـ نۇسخا سەندەل ئەرقى

تەركىبى: قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىمشكى، نىلۇپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئاق سەندەل كېپىكى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، زىرىخ، ئالما چېچىكى، بېھى چېچىكى ھەر بىرى 17 گرامدىن.

تەييارلاش: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قاينىق سۇ چىلاپ، ئەتىسى 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىر ئاش قوشۇقتىن 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك كېسەللىكلىرىدە، ئىسسىقتىن بولغان باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

50 ـ نۇسخا قۇرسى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن 18 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇن ھەر بىرى 9 گرامدىن، بادام مېغىزى 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۇستىدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلاپ، سو-

قۇپ، دورىلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، سۇ بىلەن خېمىرىدەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 3 گرامدىن بىر قېتىم يېيىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتىها ئېچىش، ئاشقازان، جىگەرنى كۈچەيتىش، ھەزمنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

51 ـ نۇسخا قۇرسى ئەنىسۇن

تەركىبى: ئەنىسۇن (رۇم بەدىيان)، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئاسارۇن، ئاقلىغان بادام مېغىزى 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس قىلىنىدۇ. سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر دانىدىن سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى، بەلغەم چىقىش يۆتەلىلەرده بۇيرۇلىدۇ.

52 ـ نۇسخا قۇرسى ئەنبەر بارىد

تەركىبى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 9 گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن 18 گرامدىن، كۈشۈش ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسنە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارسى، ئوردان، رەۋەن، لوكى مەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەتتىن ھەر بىرى 6 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەرەنجىبىننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 3 گرامدىن، ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەپ قورساقتا يىغىلغان ئىستىسقا سۇيىنى ئازايتىدۇ.

53 ـ نۇسخا قۇرسى بوزۇرى

تەركىبى: بېخ كەبىر، زىراۋەندە، ئوسقودرىئون، ئۇشەق، ئېگىر، سۇمبۇل، پەرەنجىمشكى، قارىمۇچ، قۇستە، سۇزاپ، ئوشنە، گۈلى سۇسەن ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېخ كەبىر سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقماچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

54 ـ نۇسخا قۇرسى بەۋلۇددەم

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 36 گرام، نىشاسە

تە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سۆك، خۇنسياۋشيان، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 9 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قان سېيىش كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

55 ـ نۇسخا قۇرسى مۇرمەككى

تەركىبى: مۇرمەككى 9 گرام، قىزىل لوبىيا 15 گرام، سۇزاپ، پىننە، قەردمانا، مىشكى تارامىش، ئوردان، ھاك، جاۋاشىر، سەكبىنەج 6 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 6 گرام ئۇبھەل (ئارپا مېۋىسى) قاينىتقان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 6 گرامدىن 5 كۈن ئۇدا بېرىلىدۇ، ھەر خىل يامان تېرە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلىدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

56 ـ نۇسخا قۇرسى مەرۋايىت

تەركىبى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لەھىيەتۇتتىس ئۇسارىسى، پاقيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 6 گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل 18

گرامدىن، گىلى ئەرمىنى 12 گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كەھرىۋا 9 گرامدىن، كاپۇر، ئاق سەندەل 3 گرامدىن.

تەييارلاش: مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن مەرۋايىتنى قوشۇپ، ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 4.5 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم سىل كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

57 ـ نۇسخا قۇرسى خەشخاش

تەركىبى: كۆكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەگرى، تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى 18 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، ھۇمماز ئۇرۇقى 9 گرامدىن، نىشاستە 6 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، كاپۇر 1.5 گرام.

تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 6 گرامدىن كۈنىگە 1 قېتىم سەھەردە ئالما ياكى بېھى سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. سىل كېسىلىدە يۆتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

58 ـ نۇسخا قۇرسى مازەرىيۇن I

تەركىبى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر) يوپۇرمىقى، غارىقۇن، غا-پەس ئۇسارسى ھەر بىرى 3 گرامدىن، قىزىلگۇل، تەرخەمەك ئۇرۇقى 6 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 30 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۇپ، قاياناق سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ 10 دانە توقمچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

59 ـ نۇسخا قۇرسى مازەرىيۇن II

تەركىبى: مازەرىيۇن مۇدەببەر 9 گرام، سېرىق ھېلىلە پوس-تى 9 گرام، ئارپا ئۇنى 9 گرام.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇپ، قاياناق سۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇ-تۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 3 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئىستىسقا كېسەللىكلىرىدە بولۇپمۇ ئىستىسقايى زىققىدە سۇيدۇك ھەيدەش ئۈچۈن يۇقىرىدىكى 2 نۇسخىدىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن.

60 ـ نۇسخا قۇرسى تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، بارىتەك 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 6 گرامدىن، قىزىلگۇل 3 گرام، ئانار گۈلى 3 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تېنىن چوڭلۇقىدا توقمچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈندە 6 گرامنى بىر ياكى ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قان ۋە سەپرادىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

61 ـ نۇسخا قۇرسى كەۋكەب

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەھرى 12 گرامدىن، مۇرمەكـ-كى، سەلىخە، يەبرۇج سەنەم 12 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە كەۋكەبلىئەرز (تەلىق) 15 گرامدىن، كۆكنار، رۇم بەدىيان، سىسالىيۇس، مىئەسائىلە، بەڭگىدىۋانە، كەرەپشە ئۇ-رۇقى ھەر بىرى 18 گرامدىن.

تەييارلاش: يېلىم دورىلارنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، 1.75 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ).

سايىدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: بىر داندىن 2 قېتىم تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

62 - نۇسخا قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: قىزىلگۈل 6 گرام، تاباشىر 12 گرام، ئاق سەندەل 6 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 9 گرام، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقى قىنىڭ مېغىزى 15 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، كاپۇر 1.5 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن بىر پۈتۈق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم 1 ~ 2 دىن بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇسقۇدرونلار قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك سېلىش، يۇرەك قوزغىلىش، سىل، بەزگەك ۋە ئۇسسۇلۇق زىيادە كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

63 - نۇسخا قۇرسى كەھرىبا

تەركىبى: كەھرىبا، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشىيان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى

تەڭ مىقدارىدا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى ۋە گاۋزىبان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، قۇرس (توقماق) تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 3 ~ 6 گرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەزالار قانىغاندا قان توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

64 - نۇسخا قۇرسى فەلدىپىيۇن

تەركىبى: سۇ تەگمىگەن ئاھاك 9 گرام، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي، ئاقاقىيا ھەر بىرى 5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس (توقماق) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

65 - نۇسخا قۇرسى كەبىر

تەركىبى: ئۈزۈن زىراۋەندە 6 گرام، بىخ كەبىر پوستى، ئۇشەق ھەر بىرى 12 گرامدىن، پەنجى ئەڭگۈشىت ئۇرۇقى 18 گرامدىن.

تەييارلاش: ئوشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورا-

لارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇرۇپ توقـ
چاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: سىركەنجۈبىل بىلەن 3.5 گرامدىن بېرىلـ
دۇ. تالىنىڭ زەئىپلىكىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

66 ـ نۇسخا قۇرسى گۈلنار

تەركىبى: گۈلنار (ئانار گۈلى)[1]30 گرام، گىلى ئەرمىنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا ھەر بىرى 9 گرامدىن، كەتىرا 3 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ زۇپ، ئانارگۈلى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، توقمچاق تەييارـ لىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرس چوڭلۇقى 2 پۇڭلۇق تېمىندەك بولسا بولىدۇ).

يېيىش مقدارى: 3 داندىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ (ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ).

67 ـ نۇسخا قۇرسى كاكىنەج

تەركىبى: تۈز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى 30 گرام، كاكىنەج 9 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشىيان، بەزرۇلبەنجى 6 گرام، ئەپيۈن 3 گرام.

① ئانار گۈلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ زۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ 3 گرامدىن توقمچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 1 داندىن شەربىتى بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ (بۆرەك ياللۇغىدا).

68 ـ نۇسخا قۇرسى بانادۇق بوزۇرى

تەركىبى: قوغۇن، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغـ زى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتمىسى 6 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغىزلار ئايرىم سوـ قۇلىدۇ)، ئىسپىغۇل لوئابىدا 3.5 گرامدىن توقمچاق تەييارلـ ىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن بېرىلىدۇ (بۆرەك ياللۇغىدا بېرىلىدۇ).

69 ـ نۇسخا قۇرسى ئۇد

تەركىبى: پىلپىل، كاۋاۋچىن 3 گرامدىن، سۈمبۈل، مەسـ تىكى 1.5 گرامدىن، ئۇد خام 12 گرام، شېكەر 21 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ زۇپ، شېكەرنى بىر ئاز قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى خېـ

مىردەك قىلىپ، بىر پۇڭلۇق پۇل چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: بىر دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ۋابا (خۇلېرا) غا ئىشلىتىلىدۇ.

70 ـ نۇسخا قۇرسى راسەن

تەركىبى: قەلەمپۇر 30 گرام، ئىپار 3 گرام، گۈلدارچىن 6 گرام، قۇرۇق راسەن، مەستىكى، ئەپيۇن، يەبرۇج سەنەم (رېنسىك) 5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ جەمئىي 10 دانە قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ. ۋابا (خۇلېرا) كېسىلىدە ئىچ سۇرۇشنى توختاتقىچە يارىدەم بېرىدۇ.

71 ـ نۇسخا قۇرسى گۈل I

تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇد ھىندى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 9 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرام، قىزىلگۈل 18 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۇيى بىلە قۇرس تەييارلاپ سايىدا

قۇرتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 6 گرامدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ (مۇرەككەپ سەۋەبتىن بولغان قىزىتمىلاردا ئىشلىتىلىدۇ).

72 ـ نۇسخا قۇرسى گۈل II

تەركىبى: قىزىلگۈل 18 گرام، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى 12 گرامدىن، نىشاستە، زىرنىخ، تاباشىر ھەر بىرى 6 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 6 گرام، كەتىرا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ھەر بىرى 3 گرامدىن، كاپۇر بىرئارپا مىقدارىدا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ قاينىتقان سۇيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 3 گرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم، مۇرەككەپ قىزىتمىلاردا بېرىلىدۇ.

73 ـ نۇسخا قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۈشتە قىلىنغان)، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن 2 پۇڭلۇق تېمىندەك قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 1.5 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۇچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

74 ـ نۇسخا قۇرسى ئوردان

تەركىبى: ئوردان 36 گرام، ئىرسا، يالپۇز يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندە ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركەنجۈبىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 3 گرامدىن بېرىلىدۇ (تال زەئىپلىكىدىن بولغان كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ).

75 ـ نۇسخا قۇرسى غاپەس I

تەركىبى: غاپەس ئۇسارسى 60 گرام، سۇمبۇل 30 گرام، تاباشىر 12 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 5 پۇڭلۇق تېمىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم بىر داندىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەرنىڭ ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە، ئىستىسقا كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

76 ـ نۇسخا قۇرسى غاپەس II

تەركىبى: غاپەس 90 گرام، قىزىلگۈل 180 گرام، تاباشىر 120 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 6 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. سەۋادىن بولغان قىزىتمىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

77 ـ نۇسخا قۇرسى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلخە، زىراۋەندى چىنى، قەسبۇزەرىرە 9 گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىيان 6 گرامدىن، مۇرمەككى، قۇستە تەلخ، قارىمۇچ 3 گرامدىن، ئۇشەق 1.5 گرام، مۇقەل 3 گرام.

تەييارلاش: مۇقەل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشوپ، 2 پۇڭلۇق تېمىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 3 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

78 ـ نۇسخا قۇرسى ئىلاۋۇس

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 45 گرامدىن، ئەپسەنتىن 30 گرام، سەلىخە 60 گرام، مۇرمەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن 7.5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىاق سۇ بىلەن كۇنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

79 ـ نۇسخا قۇرسى كوھلى

تەركىبى: سۇرمە، شادىنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 9 گرامدىن، سىمىزئوت، ئانارگۈلى، موزا 6 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، ئاقاقىيا 4.5 گرامدىن، لادەن، زەپەر 1.5 گرامدىن، پىرسىياۋشان 4.5 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇپ، گاۋزىبان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تېيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 2 ~ 3 داننى كۇنىگە 1 قېتىم بېرىلىدۇ.

80 ـ نۇسخا مەجۇنى كەلكىلانەج I

تەركىبى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سىرىق ھېلىلە

پوستى 15 گرامدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارسى 9 گرام، چىغىرتماق يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببۇسۇس ھەر بىرى 6 گرامدىن، پۇنۇس، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 45 گرامدىن.

تەييارلاش: پۇنۇس، خىيار شەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قاينىاق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۇزۇپ، شېكەر 300 گرام بەلەن قىيام قىلىپ ئۇستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۇنىگە 6 ~ 9 گرامدىن بېرىلىدۇ.

81 ـ نۇسخا مەجۇنى كەلكىلانەج II

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانىل ئاساپۇر، پىلپىلمۇيە، زىرە، رەۋەن ھەر بىرى 9 گرامدىن، تۇربۇت 27 گرام، ھىندى تۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، لاھۇر تۇزى، پىلپىل، جۇۋىنە ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئامىلە 80 گرام.

تەييارلاش: ئامىلىنى 12 كىلوگرام سۇدا 4 كىلوگرام قالغىچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۇزۇپ ئۆتكۈزۇلگەن سۇيىگە 2000 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا ھەسەل 360 گرام كۇنجۇت يېغى 60 گرام ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۇنىگە بىر قېتىم 6 ~ 9 گرامدىن بېرىلىدۇ.

82 ـ نۇسخا لوئۇقى زەنجۇبل

تەركىبى: زەنجۇبل 300 گرام، پىلپىل 150 گرام، زەپەر 15 گرام، نىشاستە 450 گرام، تەرەنجىبىن 900 گرام، شېكەر 1350 گرام.

تەييارلاش: زەنجۇبلنى بىر قانچە كۈن كالا سۇتىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۈنى تاكى زەنجۇبل خۇد-دى مۇرابا ھالىغا كەلگۈچە تەكرارلىنىدۇ (ئەگەر ھۆل ھالدىكى زەنجۇبلنىڭ ئۆزى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۈنى سۇتكە چىلاش ھاجەتسىز). كېيىن ئۈنى پاكىزلاپ ئۇستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىلپىل سېلىنىدۇ. تەرەنجىبىننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، 1350 گرام شېكەر بىلەن قوشۇپ قېيام قىلىنىدۇ. قېيام بولغاندا ئۇستىگە زەنجۇبل بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 35 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاۋاز بوغۇلۇش، گال ئېچىشىپ يۆتىلىشىدە شۇموش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

83 ـ نۇسخا لوئۇقى ئەنجۇر

تەركىبى: پىشقان ئەنجۇر 10 دانە، زۇپا، گۈل سەۋسەن ھەر بىرى 24 گرامدىن، شېكەر 360 گرام.

تەييارلاش: ئەنجۇرنى 2 چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە

قاينىتىپ، ئۇستىگە شېكەرنى سېلىپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: ھاجەت بولغاندا 12 گرامدىن بېرىلىدۇ (ئاۋاز پۈتۈپ قالغاندا، گال قېچىشىپ يۆتەلگەندە ئىشلىتىلىدۇ).

84 ـ نۇسخا لوئۇقى ھۆلبە

تەركىبى: شۇمشا، بادام مېغىزى 12 گرامدىن، كەتىرا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ فويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى (رۇبـ-بىسۇس)، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 6 گرام-دىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، شېكەر قېيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: ھاجەت بولغاندا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىلارغا ئوخشاش).

85 ـ نۇسخا لوئۇقى سەرپىستان

تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 15 گرامدىن، گۈلبىنەپشە 12 گرام، كەتىرا 6 گرام.

تەييارلاش: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى 12 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 120 گرام قەنت

بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 3 گرامدىن 6 گرامغىچە. (ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىلارغا ئوخشاش).

86 ـ نۇسخا لۇئۇقى خەشخاش

تەركىبى: ئاق كۆكنار، قارا كۆكنار ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 24 گرام، ناۋات 120 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 9 گرامدىن.

تەييارلاش: كۆكنار ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قايناتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دەققەت قىلىش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: كۆكنار (خەشخاش) نىڭ تىلىپ ئېيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

87 ـ نۇسخا مەجۇنى ئايارەج پەيقارا

تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر ھەر بىرى 9 گرام-دىن، سەبرە 18 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلار سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتۈ-كۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھە-سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىر-دەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 9 گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا تالقان ھالىتىدىمۇ ياسىلىپ، ئىچىش ۋاقتىدا ھەسەل ۋە قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپمۇ ئىچىلىدۇ. ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان مەجۇنىنىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن.

بۇ، سۈرگە بولۇپ، مېڭىنى تازىلاش، پالەچ، لەقۋا، تىل-نىڭ سۈسلىقى، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۆچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

88 ـ نۇسخا مەجۇنى ئايارەج لۇغانزىيا

تەركىبى: شەھمەنزەل 15 گرام، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز (ئەن-سىل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۈستە-قودرىيۇن ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەپتىمۇن، كەمازىرىيۇس، مۇقەل، سەبر ھەر بىرى 9 گرامدىن، ھاشا، ھۇپارىقۇن، سازەج ھىندى، فراسىيون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پەتەرئاسالىيۇن، زىراۋەندەتەۋىل، ئۈسارە ئەپسەن-تىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل ھەر بىرى 6 گرامدىن، جېنتىيانا، ئۈستۇددۇس ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ھەسەل 3

باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 6 ~ 8 گرامدىن، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەرەس، ئاق بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكە، يەلتاشما، چاچ تۆكۈلۈش، تېرە سويۇلۇپ تۆكۈلۈش كېسەللىكلىرى، كونا ياماق يارىلار، سەرئى مالىخۇلىيا، پالەچ، سەكتە، تىترەشلىك پالەچ، لەقۋا، تارتىشىپ قېلىش، شەقىقە، باش ئاغرىش، دەم سىقىش، يۈرەك كېسىلى، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا ۋە قۇلاق ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

89 ـ نۇسخا مەجۇنى ئاساناسىيا

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە تەلىخ، زەپەر، مۇرمەككى، ئۇد بىلسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بۆرە جىگىرى[1] ھەر بىرى 3 گرامدىن، غاپەس 6 گرام، بىخ سۇس 90 گرام، ھەسەل 120 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، چىنە قاچىلاردا ساقلاپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە 1.

① بۆرە جىگىرى قۇرت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

5 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا يۆتەل، قان قۇسۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر قېتىپ قېلىش، تال ئاجىزلىقى، بۆرەك، سۇيدۇك يولى، دوۋساق كېسەللىكلىرى، مەلۇم ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش، بوۋاسىرلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

90 ـ نۇسخا مەجۇنى ئازاراقى

تەركىبى: سۇغا، سۇتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان كۈچۈلا 18 گرام، زورۇنباد، ئۇستقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل، چىلغوزا مېغىزى، شاقاقۇل 9 گرامدىن، لاچىندانە 6 گرام، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، شاكالسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، ھەسەل 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىش، پالەچ، لەقۋا، ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشلەرنى ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە 1.5 گرام بىر قېتىم بېرىلىدۇ. مىقدارى ئارتۇق بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. ئىشلىتىشتە تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىشى لازىم.

91 ـ نۇسخا مەجۇنى بالادۇر I

تەركىبى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرمەككى، زەپەر، شەھرۇم، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن چىنى، ھەببىلـ سان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبرە ھەر بىرى 22.5 گرامدىن، غارىقۇن 24 گرام، بالادۇر 15 گرام، بىخ بەدىيان 80 گرام، سىركە 1350 گرام، ھەسەل 1050 گرام.

تەييارلاش: بەدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۇيىگە ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، بەرەس كېسىلىگە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييارلاپ چىنە قاچىدا ئالتە ئاي تۇرغاندىن كېيىن كۈنىگە 4.5 گرام بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۆسمۇرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

92 ـ نۇسخا مەجۇنى بالادۇر II

تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، زەپەر، سەلىخە، سازەج ھىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىلسان، زىراۋەندە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبرە، مۇقەل ھەر بىرى 24 گرامـ

دىن، بالادۇر ئەسلى①، مەستەكى، غارىقۇن 15 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى 810 گرام، سىركە 3 باراۋەر.

تەييارلاش: (I) نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: 3 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

93 ـ نۇسخا مەجۇنى پۇدىنە

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان پۇدىنە 15 گرام، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، قەردىمانا، ھىلىك، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلـ پىل 15 گرامدىن، ھەسەل 450 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن 1 ～ 2 سائەت كېيىن 3 ～ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش، قورساق كۆپۈشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

94 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل غۇدۇدى

تەركىبى: قارا ھىلىلە 45 گرام، بەلىلە، ئامىلە، تۇرىبۇت 21 گرامدىن، ئەپتىمۇن 30 گرام، ئۇستەخۇددۇس، قوينىك قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 15 گرامدىن، سانا 12 گرام، غارد-

① بالادۇر ئەسلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىمىلىق سۇيى بولۇپ، زەھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كۆيدۈرىدۇ. تۇتۇنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

قۇن، شەترەنجى ھىندى، نۆشۈدۇر 9 گرامدىن، زورۇنباد 9 گرامدىن، رۇم بەدىيان، گۈلدارچىن، سۈمبۈل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى 6 گرامدىن، بىستىپايەج 15 گرام، ھەسەل 900 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ (15 گرام بادام يېغى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى).

يېيىش مقدارى: 15 گرامدىن كۈنگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چاشقان يارىسى ۋە يىرىقتىكى بەزلەر يوغىناپ قېلىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

95 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل كەبىر

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارمۇچ، پىلپىل 18 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجۈبىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى (لىسانىل ئاساپۇر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەل ـ قەل، كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە، بادام يېغى 48 گرام (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەبئىتى: ئىسسىق، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، مېڭىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان كېسەللىكلىرى، خۇسۇسەن كونا مەيدە كېسەللىكلىرىگە، ئۇچەي، مېڭىنى تازىلاشقا، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، خۇننى تازىلاشقا، پەينى چىڭىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. يەلدىن بولغان بوۋاسىرلارغىمۇ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. بەلگىلىك ۋاقىتلاردا ئىچىپ تۇرۇلسا قاننى تازىلاپ كىشىنى سەمرىتىدۇ. ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا يارىدەم بېرىدۇ.

يېيىش مقدارى: 3 ~ 6 گرامدىن كۈنگە 1 ~ 2 قېتىم.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىش لازىم.

96 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل سەغىر

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى، ئۇرۇقسىدىن ئايرىلغان ئامىلە 30 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۇتلەش، زېھىننى ئاشۇرۇش، چىراينى سۈزۈلدۇرۇش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، مېڭە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، باش ئاغرىشلاردا بېرىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 4.5 گرامدىن 6 گرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

97 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل كەشنىز

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 15 گرام بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورا ئېغىرلىقىنىڭ 3 باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق. ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئەسەب ئاغرىقلىرى، باش قېيىش، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بوۋاسىر، قاننى تازىلاپ چىرايىنى سۈزۈلدۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 4.5 گرامدىن 7.5 گرامغىچە.

98 ـ نۇسخا مەجۇنى تۇربۇت

تەركىبى: مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇربۇت ھەر بىرى 30 گرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە، زەنجۇبىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 15 گرامدىن، زىرە، جۇۋىنە، قارا شېكەر 300 گرامدىن، ھەسەل 1500 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۇپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناق سۇ ئۈستىگە قۇيۇپ بىر ئاز ئېرىتىپ، ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 15 گرام (كەچتە) بېرىلىدۇ. ئۇچەيدىكى ھەر خىل مەددە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

99 ـ نۇسخا مەجۇنى بوزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ھەببى زەلەم، لىسانىل ئەساپىر ھەر بىرى 3 گرامدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان، قۇستە، زەنجۇبىل، پىلپىل ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھاڭ 3 گرام، ھەسەل 180 گرام.

تەييارلاش: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 6 ~ 9 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۇتلەش، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

100 ـ نۇسخا مەجۇنى بىنەپشە

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، بادام مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قاينىتىمسى 15

گرامدىن، تۇربۇت 30 گرام، تەرەنجىبىن، پۇنۇس، خىيار شەنبەر ھەر بىرى 150 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. تەرەنجىبىن بىلەن پونۇسنى ئومۇمىي دورىنىڭ 2 باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تالقانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 9 ~ 15 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇلۇنجىنى ئېچىش، سەپرا، بەلغەمنى ھەيدەشكە بېرىلىدۇ.

101 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى

تەركىبى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 540 گرام، قارىمۇچ 90 گرام، زەنجىۋىل، يالپۇز 120 گرامدىن، بۆر ئەرمىنى (توغرىغۇ) 30 گرام، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرپە، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى 12 گرامدىن.

تەييارلاش: زىرىنى مۇددىبەر قىلىش ئۈسۈلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن 4 ئېلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قۇرۇلىدۇ. زىرە چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان

دورىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازانىنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشى، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، 12 بارماق ئۇچەي يارىسى، ھۆل سوغۇقتىن ۋە سەۋدادىن بولغان قىزىتما، چۇقۇق قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 گرامدىن 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

102 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس

تەركىبى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرە ھەر بىرى 6 گرامدىن، مەستىكى 30 گرام، شېكەر 132 گرام، ھەسەل (كۆپۈكسىز ئالغان) 132 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەر ئۈستىگە قوشۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مالىخۇلىيا، پالەچ، تىترەشلىك پالەچ، ئېغىز مايماقلىشىپ قېلىش (لەقۋا)، ئەسەب ئاغرىقلىرى، شەقىقە، زىققە، يۇرەك ئاغرىقى، سۇيدۇك تۇتالماسلىق، ھەيز بوغۇلۇش

ۋە باشقا كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 6 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

103 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش شەھرىياران

تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جوۋزبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر 13.5 گرامدىن، سوقمونىيا 9 گرام، تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 24 گرامدىن، قەنت 19.5 گرام، ھەسەل 390 رام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي)، قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەر سوۋۇپ كېتىش، قەۋزىيەت كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 6 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

104 ـ نۇسخا جاۋارىش سەپەرجىلى

تەركىبى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە تۇربۇت 30 گرام، قاپاق، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 15 گرامدىن، قىزىلگۈل 7.5 گرام، تەرەنجىبىن 750 گرام، بېھى سۇيى 600 گرام، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە — مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجۇبىل، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 6 گرامدىن قوشۇلىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىبىننى سۇدا ئېرىتىپ، سۇزۇپ، سۇيىگە بېھى سۇيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 3 ~ 6 گرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. جىگەر، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرى، بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا بېرىلىدۇ.

105 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇقەۋىي مەئىدە

تەركىبى: رۇم بەدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى، چوڭ قاقىلە، بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجۇبىل، مەستىكى، سۇزۇپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىننە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ناۋات 540 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ناۋاتنى 2 پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 9 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

106 ـ نۇسخا جاۋارىش كۈندۇر

تەركىبى: كۈندۇر، ئانارگۈلى 30 گرامدىن، قارىمۇچ، جۇۋىننە، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان، سىيادان ھەر بىرى 9 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 6 گرامدىن كۇنىگە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى، سۇيدۇك تۇتالماسلىق، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

107 ـ نۇسخا جاۋارىش خەرنوب

تەركىبى: خەرنوب (تازىلانغان) 15 گرام، سىركىگە چىلانغان زىرە 15 گرام، ھەببۇلئاس، پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمۇغاقسۇت ئۇرۇقى، مەستىكى ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) 3 باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئۇستىگە دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۇنىگە 1 ~ 2 قېتىم، 6 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقى تۇپەيلىدىن يۇز بەرگەن ھەزىم بۇزۇلۇشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

108 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد I

تەركىبى: ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىنچىدانە، جوزبەۋۇا ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، تۇرۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادرەنجى بۇيا 4.5 گرامدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوتۇپ، 180 گرام قەنتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان سۇسلۇقىنى يوقىتىدۇ، ئاشقازاندىكى ھۆللۇكنى ئازايتىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، خەفەقان، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

يېيىش مقدارى: كۇنىگە 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

109 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد II

تەركىبى: ئۇ، ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۇمبۇل ھەر بىرى 9 گرامدىن، كاپۇر 0.6 گرام، ئىپار 0.6 گرام، بەسباسە، نارمىشكى، پەرەنجىمشكى، سەئدى كوفى، بوزۇغا، زەرنەپ 3 گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، زەنجۇۋىل، قارمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر 30 گرامدىن، گاۋزىبان 15 گرام، ھەسەل 540 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 6 گرامدىن كۇنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخە ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ، ئاشقازان، يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا بېرىلىدۇ.

110 ـ نۇسخا جاۋارىش بوزۇرى

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنا (نانخا) 6 گرامدىن،

خولىنجان، گۈلداچىن، قەلەمپۇر 9 گرامدىن، قورۇلغان زا-
غۇن ئۇرۇقى (ھەببى رىشاد) 6 گرام، ئارچا مېۋىسى (ئۇبھەل)
15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇ-
رۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
كۈنىگە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش
لازىم.

يېيىش مىقدارى: 9 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشنى
ياخشىلايدۇ، يەل يوقىتىدۇ.

111 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇناسىپ

تەركىبى: ئاقلىغان كۈنجۈت 30 گرام، بوزۇغا، كەرەپشە
ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋىنە 6 گرامدىن، كۈندۈر، زەنجىۋىل،
پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، قاقىلە 6 گرامدىن، قەنت 270
گرام.

تەييارلاش: بىر پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، دورىلارنى
سوقۇپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 9 گرامدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

112 ـ نۇسخا جاۋارىش نارمىشكى

تەركىبى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بە-

رى 18 گرامدىن، لاچىندانە، گۈلدارچىن 24 گرامدىن، سوق-
مۇنيا 36 گرام، قەنت 120 گرام، ھەسەل 510 گرام.

تەييارلاش: قەنتنى ھاجەت مىقداردا سۇ بىلەن تازا ئوبدان
قىيام قىلىۋېلىپ سەل ئىلمان بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن
كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 6 گرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.
ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە قەۋزىيەت، قۇلۇنجى، قورساق ئېسە-
لىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

113 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I

تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان، بىخ مارجان،
قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل، كەھرە-
ۋا، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پىلە (يېپەك غوزىسى)، سېمىزئوت
ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، كاپۇر 3 گرام، قىزىل ياقۇت
6 گرام.

تەييارلاش: ياقۇت كۈشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەر-
ۋايىتلارنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كۆيدۈرۈ-
لىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2
ياكى 3 ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ شىرنىسى بىلەن
مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبئىتى: مۆتىدىل، نېرۋىنى پەسەيتىش، يۇرەك، جىگەرنى
قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەسەبىي كېسەللىكلەر، يۇرەك، جىگەر كېسەللىكلىرىدە ۋە روھىي چۈشكۈنلەشكەن خامۇشلۇق ھالەتلىرىدە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن.

114 - نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II

تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئامىلە 45 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 12 گرامدىن، (كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا 12 گرام، زەپەر 2 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۆمۈش ۋەرەق ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلاش: مارجان، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىندۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك، مېڭە، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە روھنى كۆتۈرۈش، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلاشقا، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ مەجۇننىڭ باشقا تۈرلىرىمۇ كېسەل كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا قاراپ، سوغۇق مىزاجلىقلارغا ئىسسىق كەيپىياتتىكىسى، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۆتىدىل كەيپىياتتىكىسى بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 گرامدىن 2 قېتىم قەھۋە (كافى)

بىلەن بېرىلىدۇ.

115 - نۇسخا مۇپەررىھى ياقۇتى III

تەركىبى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى 60 گرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، بادرەنجى بۇيا، ئاق ئۇد قىمارى ھەر بىرى 3 گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئالتۇن 1.5 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئالما شەربىتى (2 ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 گرامدىن، ئەۋرىشىم شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

116 - نۇسخا مەجۇنى داۋائىمىشكى شېرىن

تەركىبى: ئايلىشى، دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان (كۆيدۈرۈلگەن) ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئوشنە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ھەسەل پۇتۇن دورا مىقدارىدىن 2 ھەسسە ئارتۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پەلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۇلىدۇ. مەرۋايىت گۈلاب بىلەن ئوپىدەك سوقۇلىدۇ. ئىپار ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سىلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سىلىپ، مەجۇن تەييارلاپ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاغرىقى، خەپەقانى قەلب، تۇتقاق كېسىل، پالەچ، لەقۋا، دەم سقىش، سەۋدا-ۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 15.7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

117 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋائىمىشكى تەلىخ

تەركىبى: ئەپسەنتىن، سەبرە سۇقۇتى، زىراۋەندە، مۇدەھ-رەج، دۇرۇنەج ئەقرەبى، جۇۋىنە، زەپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گرامدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى 6 گرامدىن، قۇندۇز قەھ-رى، ئىپار 3 گرامدىن، ھەسەل 330 رام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 6 ~ 3 گرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان خەپەقانى، گال ئىششقى، ئاشقازان سۇسلىقى، ئەسەب ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىقلارغا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

118 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋائىل كۈركۈم

تەركىبى: ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنسۇن، پەتەرئاسالىيۇن، رەۋەن 12 گرامدىن، سۇمبۇل تىپ 18 گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان 3 گرامدىن، ئوردان 6 گرام، قويۇقلاندۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاياناتمىسى، جۆئىدە، مەستەكى رۇمى، غاپەس 9 گرامدىن، بىلسان يېغى 15 گرام، شاخ مارجان (كۆيدۇرۇپ سالايە قىلىنغىنى) 12 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە، تال كېسەللىكلىرىگە، جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەرگە، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەللەرنى يوقىتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىچ توختىتىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 3 ~ 6 گرامدىن ھەسەل سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ.

119 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋائىللۇك

تەركىبى: لوكى مەغسۇل، قۇستە تەلىخ، ئىزخىر چېچىكى،

تېرمىس، ھەببۇلغار، شۇمشە، قارىمۇچ 30 گرامدىن، رەۋەن چىنى 45 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

120 ـ نۇسخا مەجۇنى لوغانزىيا

تەركىبى: شەھمەنزەل 15 گرام، ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غاردىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئاق خەربەق، ئۇشەق، ئۇستەقۇدرىيۇن 9.5 گرامدىن، پىلپىل، جۆئىدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋاشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇر مەككى، پەتەرئاسالىيۇن، ئۇستقوددۇس 6 گرامدىن. ئەپتىمون 7.5 گرام، كامادرىيۇس 7.5 گرام، سەبرە 9 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمىي دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 6 ~ 9 گرامدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەرئى، مالېخۇلىيا، سەكتە، پالەچ، نىقرەس، ئىرقۇننىسا، تىتىرەشلىك پالەچ، يۈز مايماقلىشىش (لەقۋا)، تارتىشىپ قېلىش، سەۋدا، شەقىقە قاتارلىق مېڭە ـ

ئەسەب كېسەللىكلىرى، بەرەس، بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكىدەك تېرە كېسەللىكلىرى، چاچ ـ تۈك چۈشۈپ كېتىش، تېرە سويۇلۇپ چۈشۈشلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

121 ـ نۇسخا مەجۇنى خۇبسۇلھەددىد

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۈنجۈت 6 گرامدىن، خۇبسىلھەددىد (تۆمۇر پوقى) 150 گرام، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلاش: تۆمۇر پوقىنى ئالدى بىلەن 3 كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، سېرىقماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق يەنجىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆمۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ (6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۇۋاسىر، بۇرۇن قاناش، كۆپ ھەيز كېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغان قان ئازلىق، خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكلىرىدە قان توختىتىش، بەدەندە تۆمۇر ماددىسىنى تولۇقلاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

122 ـ نۇسخا مەجۇنى ھەجرۇلىيەھود

تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ

مېغىزى 15 گرامدىن، ھەجرۇلىيەھود 150 گرام، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۆرەك، دوۋساق، باشقا سۇيدۇك يوللىرىدىكى قۇم، تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى ئىچكەن چاغدا كۆك تۇرۇپنى قىرىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە تۇرۇپ سۇيى بىلەن ئىچىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

123 ـ نۇسخا مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجۇبىل، گۈلدارچىن، خولىنجان 30 گرامدىن، سېرىق تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانىل ئاساپىر، سەئدە، سۇمبۇل 90 گرامدىن، ھەسەل 2700 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن يېيىشكە بولىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، لەقۋا، پالەچ، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىكتىش، ھۆللۈكنى كېمەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

124 ـ نۇسخا مەجۇنى زىراۋەندە

تەركىبى: زىراۋەند مۇددەھرەج، قەردمانا، پىلپىل، ئىسپىدان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۇر بۇلار ھەر بىرى 15 گرامدىن، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قاينىتىلغان زۇپا، پىرسىياۋشان ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 3 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

125 ـ نۇسخا مەجۇنى فىلاسىفە

تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ 45 گرامدىن، ئۇد بىلسان 15.5 گرام، سۇمبۇل، ھۇماما 12 گرامدىن، زەنجۇبىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، سەلخە، ئاسارۇن، راسەن 3 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ , 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: قاينات سۇ بىلەن كۈنىگە 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ سوغۇپ كېتىشى، بەدەندە بەلغەم ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش، غەلىز يەللەر يىغىلىپ قېلىش، سۇيۇقلۇق (ھۆللۈك) كۆپىيىپ كېتىش تۈپەيلىدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەردە بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەيدۇ.

126 ـ نۇسخا مەجۇنى ماددە تۈلھايات

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقسىز ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇددەھ، رەج، خۇسىيەتۇسسۆئىلەب، قارىغاي مېۋىسى (چىلغۇزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 15 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 90 گرام، شاقاقۇل 30 گرام، ھەسەل پۈتۈن دورىلارنىڭ 2 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: مېغىز ۋە ئۈزۈم ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۇال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى ئازايتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە كېسەللىكلىرى، پالەچ، لەقۋا، تىل ئېغىرلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق، جىگەر كېسەللىكلىرى، قۇلۇنجى، سۇيدۇك تېمىپ كېلىش، ئېغىز پۇراش، نېرۋا ئاجىزلىقى، جىسمانىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە، ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سوت بىلەن ئىچسە ياخشىراق.

يېيىش مىقدارى: 7～10 گرامغا قەدەر چاي بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

127 ـ نۇسخا مەجۇنى مەسرىدىتۇس

تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستقۇددۇس، سىسالىيۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئوسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى، جاۋاشىر، ئۇد بىلسان، قۇستە شېرىن، تاغ پىننىسى، ئۇشەق، ئېگىر، سەكبىنەج ھەر بىرى 24 گرامدىن، سەلىخە، ئاقەچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئىدە، ئۇستقۇدرىيۇن، دۇقۇ، ئىكلىلمىلىك ھەر بىرى 20 گرامدىن، پەتەرئاسالىيۇن، قەردەمنا، ئەپيۇن ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئارپىبەدىيان 15 گرام، رۇم بىبەدىيان، ئاسارۇن ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئاقاقىيا 12 گرام، سەقەنقۇر 3 گرام، ھۇپارىقۇن 9.5 گرام، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، قۇرس پەرپىيۇن، مۇقەل ھەر بىرى 21 گرامدىن، سۇزاپ 6 گرام، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يېلىم دورىلار رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدە

دۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئېلىشتۇرۇپ چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

تەبئىتى: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. پالەچ، لەقۋا ۋە باشقا كېسەللەردە ئىشلىتىش مۇمكىن.

يېيىش مقدارى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلەرگە مائۇلھەسەل (ھەسەل سۇيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 ~ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

128 ـ نۇسخا مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ئوردان، دوقۇ ھەر بىرى 7 گرامدىن، قارمۇچ، پىلپىل، قۇستە شېرىن ھەر بىرى 5 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ھەسەل پۇتۇن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ~ 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى قىزىتىپ ھەزمىنى ياخشىلايدۇ. ئاشقازان كۆپۈشنى يوقىتىدۇ، جىگەر يوللىرىنى كۇشادىلەشتۇرىدۇ. ئۇچكى ئەزالاردىكى قاتتىقلىقلارنى يۇمشىتىدۇ. ئۇچەي

توسۇلۇشنى تۇزەيدۇ. سۇيدۇك تۇتۇلۇشنى داۋالايدۇ. چىش ئاغرىقى، چىش كاۋاكلىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 1.5 گرام ياكى 3 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

129 ـ نۇسخا مەجۇنى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان 28 گرام، بوزىدان، ماھى زەھرەج، بىخ كەبىر، زىرە، شەترەنجى ھىندى، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 21 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، نەمەكى ھىندى، پىننە يوپۇرمىقى، كۆپۈكى دەريا، ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، كۈنجۈت، زەنجۇل، سوقمۇنىيا ھەر بىرى 9 گرامدىن، تۇربۇت 30 گرام، بادام يېغى 36 گرام، ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىقىغا 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۇستىگە بادام يېغىنى قۇيۇپ ئوبدان ئېلىشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، قول ـ پۇت، بەل ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 6 ~ 9 گرامدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

130 ـ نۇسخا مەجۇنى سوم[1]

تەركىبى: ئاقلانغان سامساق 270 گرام، زەنجىۋىل، پىل-پىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان 6 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، گۈل يېغى 30 گرام.

تەييارلاش: سامساقنى سوقۇپ، 405 گرام كالا سۈتىدە تاكى سۈت سىڭىپ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 405 گرام ھەسەل بىلەن قايتا قېيام قىلىنىدۇ. قېيام بولغاندىن كېيىن قازاننى ئېلىپ گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندا 6 ~ 9 گرام-دىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرقانچە قېتىم بېرىلىدۇ. ئاشقازانىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈرۈشكە بېرىلگەندە 9 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. يەنە پالەچ، ئونتۇغاق-لىق، تىترەشلىك پالەچ، دەم سقىش، تىل كالۋالىشش، بەلغەملىك يۆتەل، ئاۋاز بوغۇلۇشلارغا، ئومۇمەن سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، سوغۇق يەللەرگە ئىشلىتىلسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

[1] سامساق مەجۇنىنى بەزى كىتابلاردا «مەجۇنى سىر» دەپمۇ ئاتايدۇ.

131 ـ نۇسخا مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىبى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانىل ئاسا-پىر، خولىنجان، دارچىن، ھەر بىرى 6 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 9 گرام-دىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلان-غان كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرى 18 گرامدىن، ھەسەل دورىلار ئومۇ-مىي ۋەزنىدىن 3 ھەسسە.

تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلارنى ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى پار ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى، ئۇنىڭ-دىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن، مەجۇنى لوبۇبى كەبىر ئىشلىتىلگەن كېسەللەرگە بېرىش مۇم-كىن.

132 ـ نۇسخا مەجۇنى لوبۇبى كەبىر I

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ئاق

تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، كۇنجۇت مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق ۋە قىزىل بەھەمەن ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىل-پىل، كاۋاۋىچىن، گۇلدارچىن، سۆئلەب، شاقاقۇل، ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 810 گرام، پىياز سۇيى 240 گرام، خولىنجان 30 گرام.

تەييارلاش: پىياز سۇيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييار بولغاندىن كېيىن قىرىق كۇنگىچە ھەر كۇنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويۇلىدۇ. شېشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ كۇنىگە 2 قېتىم 9 ~ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە - ئەسەب كېسەللىكلىرى، يۇرەك، بۆ-رەك كېسەللىكلىرى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، ئورۇق-لاش، قان ئازلىق، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا بەدەننى ئوزۇقلاندۇ-رۇپ كۇچەيتىشكە بېرىلىدۇ.

133 - نۇسخا لوبۇبى كەبىر II

تەركىبى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرا، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھەمەن، ئاق بەھەمەن، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدرى، زەنجىۋىل، ئاق-لانغان كۇنجۇت، دارچىن 15 گرامدىن، سۇمبۇل، سەئىدى كو-

فى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ھەلە-يۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زورۇن-باد 9 گرامدىن، جويۇز، بەسباسە، داۋالە، پىلپىل 6 گرام-دىن، سۆئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى 6 گرام، ئىكەكلەنگەن بۇقا چۆيىسى، سۆرۇنجان، بوزە-دان، يالپۇز 12 گرامدىن، تۆگە بوتىلىقىنىڭ ئوغۇز سۇتى، زەپەر، مەستىكى 9 گرامدىن، ئۇد خام 1.5 گرام، ئەنبەر 3 گرام، ئىپار 1.5 گرام. ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۇموش ۋەرەق 50 دانە ھەسەل پۇتۇن دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇ-زۇپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، ئېلىشتۇرۇپ بولغاندىن كې-يىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ساقلاش ۋە ئىستېمال قىلىش يۇقىرىدىكى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: بۆرەك، يۇرەك، مېڭە كېسەللىكلىرىدە، ئو-مۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئورۇنلاپ كې-تىش، قان ئازلىقلارنى داۋالاش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

134 - نۇسخا مەجۇنى نۇجاھ

تەركىبى: كەبۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قارا ھېلىلە 30 گرام، تۇربۇت، بىستىپايەج،

ئەپتىمۇن، ئۇستقۇددۇس 15 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىدا ساقلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مالىخۇلىيا، سەۋدادىن بولغان تۇتاقلىق كېسەل، نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 ~ 6 گرامدىن، 1 ~ 2 قېتىم تاقاقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان دورىنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك.

دىققەت: ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىدا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ قاينىغاندا ھەسەل نېرىپ كۆپۈكلىرى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ.

135 ـ نۇسخا مەجۇنى نۇشدارى ساددە

تەركىبى: سەئدە كوفى 15 گرام، قىزىلگۈل 18 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل 9 گرامدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۈلدارچىن، زەپەر 6 گرامدىن، ئامىلە 270 گرام، قەنت 60 گرام، ھەسەل 270 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىدىكى نۇسخا بىلەن

ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

136 ـ نۇسخا مەجۇنى نۇشدارى لۆئلۇۋى

تەركىبى: لاچىندانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زورۇنباد) سۇمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، سەدىنە كوفى، گۈلابقا سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى (تۇخۇمى خىرفە) ھەر بىرى 30 گرامدىن، تېشىلگەن مەرۋايىت 4.5 گرام، ساپ ئامىلە 270 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى، بېھى سۇيى، يازلىق ئالما سۇيى، تاتلىق ئامۇت سۇيى، بېدىمىشكى گۈلابى، چوكا ئاق ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەر بىرى 360 گرامدىن.

تەييارلاش: ئاۋۋال ئامىلە بىر كېچە سۈتكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، 100 گرام سۇ قويۇپ تاكى سۇيى تۆگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىگە مېۋىلەر سۇيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق. يۇرەك، مېڭە، جىگەر، تال، بۆرەك ۋە باشقا ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسىلى، تۇتقاق كېسىل، ئېغىز پۇراشنى داۋالاش، ئىشتىهانى ئېچىش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: هەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن 6 ~ 9 گرامدىن بېرىلىدۇ.

137 - نۇسخا مەجۇنى قەمبىل

تەركىبى: قەمبىل، سېرىق هېلىلە پوستى، شاكالسىز ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، دەرمىنى تۇركى باراۋەر مىقداردا، هەسەل 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: هەر خىلدىكى ئۇچەي مەددە قۇرتلىرىنى چۈشۈرۈشكە:

12 ياشتىن يۇقىرىلار 3 گرامدىن 6 گرامغىچە؛

12 ياشتىن 5 ياشقىچە 1.5 گرامدىن، 2.25 گرامغىچە؛

5 ياشتىن تۆۋەنلەرگە 1.5 گرامدىن 0.75 گرامغىچە (2 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

دىققەت: دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرنىنى توسۇپ قويۇش (دورىنىڭ پۇرىقى بۇرنىغا كىرمەسلىكى) كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنئىي قىلىنىدۇ.

138 - نۇسخا مەجۇنى ئەقرەب

تەركىبى: ئەقرەب (چايان)[1] 10.5 گرام، جېنتسيانا 4.5 گرام، زەنجىۋىل 3 گرام، ، قارىمۇچ، پىلپىل هەر بىرى 6 گرامدىن، كاكىنەج 15 گرام، قۇندۇز قەهرى 12 گرام، هەسەل 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 0.6 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. سۇيدۇك، دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

139 - نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن I

تەركىبى: ئەپتىمۇن، كابۇل هېلىلىسى، ئۇستقۇددۇس، هەر بىرى 30 گرامدىن. شاهتەررە، بىستىپايەج، سانا هەر بىرى 15 گرامدىن، غارىقۇن 3 گرام، سەبرە 6 گرام.

تەييارلاش: ئەپتىمۇن (سېرىق يۆگەي) دىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، 3000 گرام سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاش-

① چاپاننى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل مىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ ئوتى توختاپ بىر ئاز دۇمۇغان تونۇرداً بىر كېچە قويۇپ كۆيدۈرۈپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

لاپ قويۇش لازىم. دورىلارنى داكا بىلەن سۈزۈپ، سقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاز شېكەر سېلىپ ھەممىسىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەۋدا سۇرگىسى بولۇپ، مالىخۇلىيا ۋە سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلسە كۆيگەن سەپرانى تازىلايدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىلىرىنى تەڭشەيدۇ.

140 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن II

تەركىبى: سانا 30 گرام، ئەپتىمۇن 18 گرام، بالەنگو 12 گرام، پىرسىياۋشىيان 6 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام، گاۋزىبان 12 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 12 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 12 گرام، ئۇستقۇددۇس 6 گرام، شېكەر 150 گرام، شاھتەررە 30 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام، ئىتئۈزۈمى 9 گرام، ئەينۇلا 10 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قاينىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، تازا سقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

141 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن III

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كەبۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستلىرى 42 گرامدىن، قارا ھېلىلە 21 گرام، ئامىلە 15 گرام، ئۇستقۇددۇس 15 گرام، بېھى قېبقى 30 گرام، زىرىخ 120 گرام، قىزىلگۈل 15گرام، ، ئاق سەندەل 98 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 30 گرام، نېلۇپەر 12 گرام، گاۋزىبان 30 گرام، بادرەنجى بۇيا 45 گرام، ئەپتىمۇن 60 گرام، بادام مېغىزى 140 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 30 گرام، سۇمبۇل 15 گرام، قەلەمپۇر 6 گرام، شاھتەررە 3 گرام، بىستىپايەج 12 گرام، ئوشنە 9 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، تەرەنجىبىن 120 گرام، سىركە 60 گرام، شېكەر 480 گرام، لاچىندانە 9 گرام، بىدىمىشكى ئەرقى، گازىبان ئەرقى، بادرەنجى بۇيا ئەرقى، دارچىن 6 گرامدىن، ئەينۇلا 120 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە چىلاپ، ئەتىسى 3000 گرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۇسۇلى (I نۇسخىدىكىدەك).

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 120 گرام، يېرىم ئىسسىق ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

142 ـ نۇسخا مەتبۇخى خىيارشەنبەر

تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى

ئېلىنغان ئۇزۇم، 30 گرام، بىنەپشە 12 گرام، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، خيار شەنبەر ئۇچىدىكى گۆش قىسمى 21 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام.

تەييارلاش: خيار شەنبەر، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 800 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا قازاننى چۆشۈرۈپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن خيار شەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تېڭىپىنىك كۆرسەتمىسى بويىچە 30 ~ 90 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈرگە دورا. بالىلارغا، چوڭ كىشىلەرنىڭ كۆچلۈك سۈرگە ئىشلەتكىلى بولمايدىغان كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

143 ـ نۇسخا مەتبۇخى مۇلەييىن

تەركىبى: سەرپىستان، چىلان 25 داندىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە 9 گرامدىن، بابۇنە 6 گرام، خيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 45 گرامدىن (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قاياناق سۇغا چىلاپ، 4 سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سقىپ سۇزۇۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ، ئىشلىتىش ئورنى يۇقىرىدىكى قاياناتما بىلەن ئوخشاش.

144 ـ نۇسخا مەتبۇخى تەمرى ھىندى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خيار شەنبەر 30گرامدىن، ئىنئۇزۇمى 12 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 18 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى 17 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە 12 گرامدىن.

تەييارلاش: خيار شەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز 4 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سقىپ سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ، تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ، قايتا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. سۈرگە ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

145 ـ نۇسخا مەتبۇخى سۆرۈنجان

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، بىستىپايەج 12 گرام، شاھتەرە 15 گرام، سۆرۈنجان مىسرى 15 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، قىزىلگۈل 12 گرامدىن، سانا 45 گرام،

بىنەپشە، نېلۇپەر 18 گرامدىن، خىيارشەنبەر 24 گرام، تەرەنجىبىن 90 گرام، بادام يېغى 9 گرام.

تەييارلاش: خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئېرىگۈدەك قاياناق سۇ قۇيۇپ قۇيۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 چوڭ چىنە قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ تازا سقىپ بولغاندىن كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۇزۇلگەن خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىبىن ۋە بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە) بىر چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

146 ـ نۇسخا مەتبۇخى سانا

تەركىبى: سانا 12 گرام، شاھتەررە 9 گرام، تەمرى ھىندى 6 گرام، ھېلىلە پوستى 9 گرام، بىخ كەبىر پوستى 5 گرام، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئىتئۈزۈمى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى 9 گرامدىن، تەرەنجىبىن 45 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 2 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سقىپ سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مقدارى: پۈتۈن دورىنى 3 كە بۆلۈپ ياكى بىراقلا ئىچىدۇ. سۇرگە ئىچىشكە ھاجەتلىك كېسەللىكلەردە چوڭ كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

147 ـ نۇسخا مەتبۇخى شاھتەررە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 15 گرامدىن، شاھتەررە، شۇمشا 21 گرامدىن، قارا ھېلىلە 15 گرام، سانا 12 گرام، نېلۇپەر، مامىرانچىنى 3 گرامدىن، ئەپتىمۇن، قىزىلگۈل 9 گرامدىن، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، يالپۇز ھەر بىرى 6 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغۇدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ) پونۇس، تەمرى ھىندى 45 گرامدىن، تەرەنجىبىن 90 گرام.

تەييارلاش: چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە پونۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىننى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۇزۇلىدۇ.

ئىچىش مقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە بىنائەن ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قاننى تازىلاش، بەدەندىكى ناچار خىلتلارنى سۇرۇپ چىقىرىش، بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن باش ـ مېڭە كېسەللىكلىرى، تەمرەتكە، قىچىشقاق كېسەللىكلىرىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

148 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھېلىلە I

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 90 گرام، تەمرى ھىندى

60 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، پونۇس 75 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام.

تەييارلاش: پونۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلىنى پارچىلاپ قويۇلسىلا بولىدۇ)، دورىلار چۆككىدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. قازانىنى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن پونۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىدىغان سۈركە سۈپىتىدە سەپرادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە، شۇنىڭدەك قان خىلىتى تۇپەيلىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كۆز ئاغرىقى، تېرە كېسەللىكلىرى، جۇملىدىن قىچىشقاق، تەمرەتكە، قوتۇرلارغا ئىشلىتىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تېۋىپنىڭ مەسلىھەتى بويىچە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 120 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

149 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھېلىلە II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 45 گرامدىن، قارا ھېلىلە 45 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سانا 20 گرامدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى

ھىندى، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 60 گرامدىن، پونۇس 45 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام.

تەييارلاش، ئىچىش مىقدارى: يۇقىرىدىكى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

150 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل I

تەركىبى: بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئىزخىر 120 گرام، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جىنتىيانا ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئۇدى بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ھەزارئىسپەند 9 گرامدىن.

تەييارلاش: 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تۇتقاق كېسەل، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىشقا، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىشقا، ئىستىسقا ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

151 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل II

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 30 گرامدىن،

ئىزخىر 15 گرام، بىخ كەبىر 21 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، قەنتەرىيۇن، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەر بىرى 9 گرامدىن، قۇستە، ئۇزۇن زىراۋەندە 12 گرامدىن، سىيادان 6 گرامدىن، قەردىمەنا، سۇزاپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى 15 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 6 گرام.

تەييارلاش: ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. 3500 گرام سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئىنەكپىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقارا 90 گرامدىن قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە بەلغەمنى تازىلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر كۈنى 36 گرام.

152 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل Ⅲ

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر ھەر بىرى 30 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، غافەس، ئەپسەنتىن، بۇدۇشقاق ھەر بىرى 15 گرامدىن، قەنتەرىيۇن 9 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى 2000 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1000 گرام قالغاندا سۇزۇۋېلىپ بۇنىڭغا 120 گرام گۈلقەنت قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ئاش

قوشۇقىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل كېسەللىكلەردە بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى سۇرۇپ چىقىرىش، ئارتۇقچە خىلىتلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

153 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل Ⅳ

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، ئىزخىر ھەر بىرى 9 گرامدىن، گۈلقەنت 36 گرام.

تەييارلاش: يىلتىز دورىلار چالىراق، ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 2000 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1000 گرام قالغاندا سۇزۇپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر كۈندە بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ ھەمىسىنى ئىچىپ بولىدۇ (ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش).

154 ـ نۇسخا مائۇلجەبىن

تەركىبى: ئەپتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھىلىلە پوستى 60 گرام، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت 6 گرامدىن،

دىن، سىركە 240 گرام، ئۆچكە سۈتى 360 گرام، شېكەر 30 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام.

تەييارلاش: ئەپتىمۇن، ئۇستقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ)، ئۇستقۇددۇسنى قوشۇپ يەرىمى قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ تىرپىنى سقىپ، سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قۇيۇپ بىر قايناتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجىبىننى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 ~ 2 چاي پىيالىدىن كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى چىقىرىپ تاشلاپ تازىلاش ئۈچۈن ماخاۋ ۋە باشقا كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ.

155 ـ نۇسخا شۇمشا دەملىمىسى

تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى 30 گرام، بىنەپشە 12 گرام، بەدىيان 6 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 30 دانە.

تەييارلاش: سوقۇپ، يېتەرلىك دورىلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان دەم سقىش كېسەللىكلىرىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا ئۆپكە ساھەسىگە سىرتتىن

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

156 ـ نۇسخا مەلھىمى ئىسپىداج I

تەركىبى: سۈزۈك ئاق موم 9 گرام، گۈل يېغى 36 گرام، قەلەي ئۇپىسى 13.5 گرام، تۇخۇم ئېقى 2 دانە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن قەلەي ئۇپىسى (تالقىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن ئۇستىگە موم ۋە گۈل يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شېشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

157 ـ نۇسخا مەلھىمى ئىسپىداج II

تەركىبى: ئۇپا 15 گرام، ئاق موم 30 گرام، گۈل يېغى 15 گرام.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تۆمۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قۇيۇپ ئېرىتىپ، ئۇستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۇستىدىن ئېلىپ ئۇپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغاندا 1.5 گرام كاپۇر قوشۇلىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

158 ـ نۇسخا مەلھىمى زەڭگار

تەركىبى: زەڭگار بىر ھەسسە، ئەنزىرۇت، ئۇشەق $\frac{1}{2}$ ھەسسىدىن، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ، ئۇستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتمىسى بارلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆيدۈرۈپ تاشلاشقا تېگىشلىك بارلىق كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: ئۇجمىسىمان ئۆسمىدە ئىشلىتىلىدۇ.

159 ـ نۇسخا مەلھىمى داخلىيون

تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 14 گرامدىن، پىننە 12 گرام، زەيتۇن يېغى 90 گرام.

تەييارلاش: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

160 ـ نۇسخا ھەببى ئازاراقى I

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جويۇز،

بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۆچۈلا (مۇدەببەر قىلىنغىنى) 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ 2 دانە قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 5 ～ 7 داندىن بېرىلىدۇ. پەيلەرنى چىكتىتىش خۇسۇسىيىتى بار. پالەچ، لەقۋا، پەي زەئىپلەشكەن كېسەللىكلەرگە، ماغدۇرسىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق ئەھۋاللىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

161 ـ نۇسخا ھەببى ئازاراقى II

تەركىبى: قارىمۇچ، مۇدەببەر قىلىنغان كۆچۈلا ھەر بىرى 30 گرامدىن، پارپا 3 گرام، سەمغى ئەرەبى 6 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: مەنىي تۇتالماسلىق، تامچىلاپ سىيىش، پالەچ، لەقۋا ۋە ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 ～ 7 داندىن بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

162 ـ نۇسخا ھەببى سەبرە

تەركىبى: سەبرە 18 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 9 گرام،

قىزىلگۈل، رومبەدىيان 4.5 گرامدىن، كەتىرا 6 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كۈمىلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: قورساق ئاغرىقى، قان (خۇن) بۇزۇقلۇق، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، مەيدە زەئىپلىكلىرىدە بېرىش مۇمكىن.

يېيىش مقدارى: 3 ~ 5 دانە ياكى 7 داندىن (تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

163 ـ نۇسخا ھەببى سەكبىنەج

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى، سەكبىنەج، مۇقەل، غارىقۇن بارا-ۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قاينىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 4.5 گرامغىچە كۈنىگە بىر قېتىم كەچقۇرۇن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازانىنىڭ يەللىك ئاغرىشلىرىدا ئىچىشكە بە-رىلىدۇ.

164 ـ نۇسخا ھەببى رەۋەن

تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۇزۇپ ئۆتكۈ-

زۇلگىنى) 6 گرامدىن، تۇربۇت 12 گرام، زىراۋەندە، مۇقەل 3 گرامدىن، رۇم بەدىيان 1.5 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن خېمىرەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كەچتە 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا باش ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، بوۋاسىر قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

165 ـ نۇسخا ھەببى ئىمساك

تەركىبى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تەنكار (دانىكا) 12 گرامدىن، سىر 6 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

(تەشنالىق پەيدا بولۇپ، بىرەر ئۆزگىرىش بولسا سۈت ئىچكۈزۈش كېرەك، بالدۇر مەنى يۇرۇپ كېتىشى داۋالاشتىكى ئۇنۇملۇك دورا).

166 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەۋۋى باھ

تەركىبى: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، ئاق شېكەر 6 گرام-دىن، كۈمۈش كۇشتىسى 7.5 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 3 ~ 5 دانىدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

167 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەل I

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 90 گرام (كالا يېغىدا قورۇپ)، كەھرىۋا 30 گرام، مۇقەل 120 گرام.

تەييارلاش: مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 7 گرامدىن بېرىلىدۇ (قەۋزىيەتلىك بولسا ئىرغا بېرىلىدۇ)

168 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەل II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقەل، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: كۈنىگە 6 گرامدىن بېرىلىدۇ (بوۋاسىر قاناشنى ۋە باشقا قاناشلارنى توختىتىدۇ).

169 ـ نۇسخا ھەببى پىلپىل

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قاينىتىمىسى، شېكەر ھەر بىرىنى باراۋەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: بىر دانىدىن ھاجەت بولغاندا شۇمىدۇ، ئاشقازانىنى كۈچەيتىش، ھەزمنى ياخشىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

170 ـ نۇسخا ھەببى سوئال

تەركىبى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كۆكنار شاكىلى، گىلى ئەرمىنى، كەتىرا، كۆكنار ئۇرۇقى، پۇرچاق، سەمغى ئەرەبى 9 گرامدىن، ئىسپىغۇل 15گرام (لوئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت ۋاقتىدا بىر دانىدىن شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

171 ـ نۇسخا ھەببى شەبيار

تەركىبى: سەبرە سۇقوتى 9 گرام، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە

پوستى، مەستىكى، تۇربـۇت 3 گرامدىن، سوقمۇنىيا 1.5 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىقى ۋە كۆز قاراڭغۇلىشىشلارنى داۋالاشقا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 ~ 9 دانىدىن قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

172 ـ نۇسخا ھەببى تەنكار

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى 48 گرام، قارىمۇچ 36 گرام، كۈشتە قىلىنغان تەنكار، ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇقى ھەر بىرى 4.5 گرامدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاغرىقىغا، قورساق كۆپۈشكە، ئېغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇقراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

173 ـ نۇسخا ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (ھەببۇنـ

نىل) 90 گرامدىن، سەبرە 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمونىيا 15 گرامدىن، شەھمەنزەل 9 گرام، سانا، مۇقەل 30 گرامدىن.

تەييارلاش: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىرەك يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەرئى ۋە باشقا نېرۋا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 6 ~ 9 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ.

174 ـ نۇسخا ھەببى ئەپتىمۇن

تەركىبى: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج 30 گرامدىن، قارا خەرـ بەق، ھىندى تۇزى 6 گرامدىن، ئۇستقۇددۇس، ئايارەج پەيقارا، غارىقۇن 15گرامدىن.

تەييارلاش: ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. غارىقۇن سىم ئەلگەككە سۇركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بەدىيان سۇيى بىلەن خېمىرەك يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى سەۋادىن تازىلاش ئۈچۈن سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 9 گرامدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

175 ـ نۇسخا ھەببى قوقيا

تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غارىقۇن ھەر بىرى تەڭ مىقداردىن، شەھمەنزەل، سوقمۇنيا يېرىم ھەسسىدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەكتە سۇزۇپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىشىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. تۆتقاقلىق باش ئاغرىقىدا ئۇنۇمى ياخشى.

يېيىش مىقدارى: 3 گرامدىن كۇنگە بىر قېتىم (ئاخشامدا) بېرىلىدۇ.

176 ـ نۇسخا ھەببى جەدۋار

تەركىبى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرنەج ئەقرەبى، قارىمۇچ، دارچىن ھەر بىرى 6 گرامدىن، زەپەر، ئاقىرقەرھا، ئىپار ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا

كۇمىلاچلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق دورا بولۇپ، يۇرەك كېسەللىكلىرى، سوغۇقتىن بولغان خەپەقان، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، بوغۇملار ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈنگە بىر قېتىم 7 ~ 5 دانە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

177 ـ نۇسخا ھەببى مەنتىن

تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋاشىر، مۇقەل، شەھمەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇقۇتى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە سۇيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇپاسىل، لەقۋا، پالەچ قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 گرامدىن كۈنگە بىر قېتىم، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

178 ـ نۇسخا ھەببى پەرپىيۇن

تەركىبى: پەرپىيۇن، مۇقەل، غارىقۇن، سەكبىنەج، شەھمەنزەل ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، سەبرە سوقۇتى ئىككى

ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۇرۇپ ئۆتكۈزۈپ)، كۈدە سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخالارغا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: 3 ~ 6 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

179 ـ نۇسخا ھەببى سۆرۈنجان

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا 4 گرام، تۇربۇت 30 گرام، شەھـ مەنزەل، قەنتەرىيۇن، سۆرۈنجان مىسرى، ماھى زەھرەج، بو- زىدان ھەر بىرى 5 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەنجۋىل، قىچا، قۇندۇز قەھرى 6 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ- زۈپ، ئايارەج پەيقارانى بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، بەل ئاغرىقلىرىغا، پۇت ـ قول ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 داندىن يەيدۇ.

180 ـ نۇسخا ھەببى زەھەب

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتى[1] 30 گرام، تۇربۇت 21 گرام،

① سەبرە سۇقۇتى ـ سەبرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۈرى بولۇپ، سىرتى رەڭدە پاقىراپ تۇرىدۇ.

سىرىق ھېلىلە پوستى 15 گرام، سوقمۇنىيا 7.5 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ- زۈپ، سۇ بىلە قارىمۇچ چۆگىلۈقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىدە كۆز ئىچكى بېسىمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

181 ـ نۇسخا ھەببى مۇسھىل

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلەرنىڭ پوستى ھەر بىرى 3 گرامدىن، سانا 6 گرام، غارىقۇن، تۇر- بۇت، لاجۇۋەرد 5.5 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ- زۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چۆگىلۈقىدا كۈمۈلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

182 ـ نۇسخا ھەببى غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇل- مايدۇ) 9 گرام، تۇربۇت 15 گرام، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت 6 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينـ تىلمىسى 3 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 10 ـ 12 داندىن ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە، جۈملىدىن بەلغەمدىن بولغان دەم سىقىش كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

183 ـ نۇسخا ھۆقنە I

تەركىبى: بېخ كەبىر، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، پودىنە، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر يىلتىزى ھەر بىرى 5 .7 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى 500 گرام سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراڭزا مېغىزى، مۇرمەككى، قارا شېكەرلەردىن 6 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەكتە قاتارلىق نېرۋا ۋە روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللەردە ئىشلىتىلىدۇ.

184 ـ نۇسخا ھۆقنە II

تەركىبى: بۇغداي كېپىكى 30 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 15 گرام، ئىكلىلمىلىك 12 گرام، ئەنجۈر قېقى 21 گرام، تۇز 24 گرام، قارا شېكەر 36 گرام، سىركەت 18 گرام.

تەييارلاش: قارا شېكەر، سىركە، تۇزدىن باشقىلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ كېيىن بۇلارنى قوشۇپ، كىلىزما ئۈسۈلى بىلەن ئارقا يولدىن بىر قېتىمدىلا كىرگۈزۈلىدۇ.

185 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى

تەركىبى: بېھى، سىركە ھەر بىرى 270 گرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 6 گرامدىن، شېكەر 360 گرام.

تەييارلاش: بېھىنى توغراپ، سىركە ۋە 3 چوڭ چىنە سۇ بىلەن پىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىلمان بولغاندا قالغان دورىلار سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاش قوشۇقىدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكۇر دورىلارنى بىر خالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن.

186 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل بوزۇرى

تەركىبى: كۈشۈش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 15 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 30 گرام، ئۆتكۈر سىركە 405 گرام، قەنت 1350 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى

قۇشۇلغان سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سقىپ، سۇيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قاياش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. بۇنى سۇزۇۋېتىش كېرەك).

ئىچىش مقدارى: 30 ~ 60 گرامدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

187 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل بوزۇرى مۆتىدىل

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان 9 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 30 گرامدىن، سىركە 150گرام، شېكەر 360 گرام (قەنت بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 960 گرام، قاياق سۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ كېيىن پېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، سقىپ، قەنت بىلەن سىركىنى قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

تىزى 24 گرامدىن ، سىركە 150گرام، قەنت 480 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 گرام سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، پېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، تازا سقىپ، سۇيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

قوشۇمچە: I

چاچنى بويايدىغان بوياقلار

بىز ئالدىنقى ماۋزۇدا سۆزلىگىنىمىزدەك، بازاردا سېتىلىدىغان چاچ بوياقلىرىنىڭ ئۆزىگە يارىشا سەلبىي تەسىرلىرى بار. شۇڭا چاچنى بوياشقا ھاجەتمەن بولغان كىشىلەرنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، ئۆسۈملۈكلەردىن ياسالىدىغان بىر قىسىم بوياقلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. ئاقارغان چاچنى قارايتىدىغان بوياقلار

1) بىر ھەسسە خېنىگۈلنى سوقۇپ، 3 ھەسسە ئوسما ياپرىقىنى يانچىپ، ئىككىسىنى بىللە دۆۋىلەپ قويۇپ، سۇماق سۇيى ياكى ئانار دانىلىرىنىڭ سىقىلغان سۇيى بىلەن نەملەپ چاچقا سۈركەپ، 2 ~ 3 سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلىسا بولىدۇ.

2) بىر قىسىم توغرالغان تۇرۇپنى كۆك ياڭاق پوستىنىڭ سۇيىگە چىلاپ چاچقا سۈۋاش لازىم.

3) ھاك بىلەن مۇردارسەنگىنى سۇدا قاينىتىپ، مەزكۇر سۇغا ئازراق يۇڭنى چىلاپ چاچقا سۈركىسىمۇ بولىدۇ (لېكىن بۇ دورىلارنىڭ باش تېرىسىنى غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك، دىققەت قىلىپ چاچنى پاكىز يۇيۇۋېتىش لازىم).

4) قاينىتىلغان ھاك ۋە مۇردارسەنگى سۇيىگە ئوسما بىلەن خېنىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈۋالسا بويىقى قېنىقراق بولىدۇ (دىققەت: ھەرقانداق بوياق ماددىسىغا بىر قىسىم مىخدارچىن ۋە

قەلەمپۇرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇۋەتسە، مەزكۇر بوياقنىڭ مېڭىگە بولغان ناچار تەسىرىنى ئازايتىدۇ، بوياقنى قېنىقلاشتۇرىدۇ).

5) 30 گرام موزنى زەيتۇن يېغىدا، زەيتۇن يېغى تېپىلمىسا باشقا ئۆسۈملۈك مايلىرىدا كۆيگىچە قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ، ئۇنىڭغا 45 گرام زەمچە، 21 گرام ئاق تۇز، 15 گرام كەتىرانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، چاچقا قويۇپ، 3 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ. بەزىلەر بۇنىڭغا ئوسما، خېنە ۋە سوقۇلغان قەلەمپۇرلارنىمۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشنى كۆرسەتكەن. 6 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن چەلەڭنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى يېپىپ بوياقنى قۇرۇتماسلىق، كېيىن يۇيۇپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر ئوسما بىلەن خېنىنى سۇغا چىلاپ ئاپتاپتا قويۇپ، سۇيى رەڭ ئالغاندىن كېيىن مەزكۇر دورىلارنى شۇ سۇدا يۇغۇرۇپ بوياق قىلسا تېخىمۇ ئۈنۈمدانراق بولىدۇ (ئوسما بىلەن خېنىنى قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيىگە مەزكۇر دورىلار سېلىنسا خۇددى ئاپتاپتا قويغاندەك بولۇۋېرىدۇ).

6) 2 ھەسسە ئوسما، زەمچە، تۇز، كۆيدۈرۈلگەن موزا ۋە ئۇششاق تالقانلانغان تۆمۇر دېتىنى بىرلەشتۇرۇپ، سىركىدە ھۆللەپ چاپسىمۇ بولىدۇ. سىركىنىڭ ئورنىغا تۇرۇنجى (جۈيزە) نىڭ سىققان سۇيى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

7) قاراگۈلنىڭ ئۆزى ۋە يوپۇرمىقىنى ئېلىپ ئاغزى چوڭ شىشىگە سېلىپ بىر قات يوپۇرماق، 33 گرام سوقۇلغان زەمچە، بىر قات يوپۇرماق، بىر قەۋەت زەمچە قىلىپ، 500 گرام

يوپۇرماق، 33 گرام زەمچىنى قاچىلىغاندىن كېيىن ئاغزىنى بېكىتىپ، 40 كۈن ئات قىغىغا كۆمۈپ قويۇلسا ناھايىتى ياخشى بويىاق ھاسىل بولىدۇ.

8) پىشمىغان قاپاقنى پىلىكىدىن ئۇزمەي تۇرۇپ بىر يېرىنى تېشىپ ئىچىگە ئۇندەك تالقانلىغان تۆمۇر دېتى ۋە قەلەمپۇرنى سېلىپ، كەسكەن قىسمىنى ئۆز يېرىگە قويۇپ لاي بىلەن چاپلاپ، 40 كۈن ئۆز پىلىكىدە ئۆستۈرۈلسە ناھايىتى ياخشى بويىاق بولۇپ چىقىدۇ.

9) ئاقىرىپ كەتكەن چاچ - ساقالنى سېرىقلىقتىن خالىي قىلىش لازىم بولسا، تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ، سۇيىنى سىقىپ، مەزكۇر سۇنى مويغا سۈركەپ يېتىپ، ئەتىسى پاكىز يۇسا مويى ئاقىرىپ كېتىدۇ.

10) لىمون سۇيىنى ياكى گۈلابقا ئېزىلگەن كاپۇرنى مويغا سۈركەپ، ئەتىسى يۇيۇپ تاشلىسىمۇ مويى سۇزۇك ئاق ھالەتكە كېلىدۇ.

قوشۇمچە II

مەدەن دورىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى

«كۇشتە» پارسچە ئۆلتۈرۈلگەن دېگەن سۆز بولۇپ، ھەر خىل مەدەنلەر مەسىلەن: ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىماب، تۆمۈر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەڭگىيالارنى كۇشتەگەرلىك ئۇسۇلى بويىچە يۇقىرى ھارارەت ۋە ھەر خىل تېز

تەسىرلىك ئېرىتمىلەر (ئۆسۈملۈك ئېرىتمىلىرى) نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدەنگە زىيانلىق بولغان قىسىملىرىنى ئۆزگەرتىپ بەدەنگە ئۆزلىشىپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان ھالغا يەتكۈزۈلىدۇ. كۇشتە قىلىش جەريانىدا قائىدىلەرگە تولۇق رىئايە قىلىنمىسا ياكى ئەملىيەت توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىشلەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۇشتەگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان كۇشتىسىنى ئىستېمال قىلماسلىق ياكى كۇشتە قىلدىم دەپ ئويلاپ بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. مۇنداق قىلىش مېيىپلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كۇشتە قىلىشتا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1. ئالدى بىلەن كۇشتە قىلىنغان مەدەننى تازىلاش كېرەك. بۇ تېبابەتتە «ساپ قىلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئوخشاش بولمىغان مەدەنلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاھىدە ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن:

1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۇنجۇت يېغىدا 7 قېتىم، قالا (تۇغمىغان ياش غۇناجىن) سۈيىدە كۇكىدە 7 قېتىم، ئامىلە، بەللە، ھېللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بەزىلەر ئامىلە، بەللە، ھېللە سۇيى ئورنىغا سىركە تىزابى ئىشلىتىشنى ۋە ئاز بولغاندا ھەر بىر سۇدا 3 قېتىمدىن سۇغۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

مىسىنى ئېرىتىپ سۇ مېيىدا 3 قېتىم، قېتىق (دوغ) تا 3 قېتىم سۇغۇرۇپ تازىلاش ئۇسۇلىمۇ بار.

2) قوشۇغۇننى ساپ قىلىش يۇقىرىقىدەك ئىشلىنىدۇ.

3) سىمابنى قېلىن رەخت (ماتا) كە سېلىپ بىرقانچە قېتىم سقىپ ئۆتكۈزۈلسە ساپ بولىدۇ.

4) تومۇر، پولات تۈز ۋە سۇ بىلەن سالايە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

2. گىلى ھىكمەت قىلىش — كۇشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كۆپچىلىكى گىلى ھېكمەت (ھىكمەت لېيى) گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھېكمەت لېيىنىڭ تەركىبى:

قىزىل گىل (سېغىز) دىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن تۇخۇم ئېقى، ئۆچكە چۈپۈرى، ئادەم چېچى، كونا مازلارنى باراۋەردىن قوشۇپ، گىلىگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوققاندا تەييار بولغان لاي گىلى ھېكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۇشتە ئۇچۇن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شېشە ئىشلىتىلىدۇ. يېقىلغۇ ئۇچۇن سايدا، قۇملۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

3. كۇشتىلەرنىڭ سۇيىتىنى باھالاش:

كۇشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چۆكۈش چۆكمەسلىكىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۇشتىسى پاختەك رەڭگىدە؛ كۇمۇش، قەلەي كۇشتىسى ئاق رەڭدە؛ تۆمۇر، پولات كۇشتىسى توپا رەڭگىدە، مىس كۇشتىسى نىل رەڭدە بولسا تەلەپكە لايىق كۇشتە ھېسابلىنىدۇ.

4. ئىشلىتىش دائىرىسى:

كۇشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ. ئومۇمەن تېبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى بولمىغان كېسەللەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۇتۇشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. مۇنداق قىلىش داۋالاش ئۇنۇمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىكتۇر.

1. ئالتۇننى كۇشتە قىلىش

1 ـ ئۇسۇل: ئىكەكلەنگەن ساپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازىلانغان سىماب 2 ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ سالايە[1] قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سىماب بىرلىشىپ كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمون سۇيىنى تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۇتۇنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. كۇمىلاچتىن 2 باراۋەر ئۆلچەمدە تازىلانغان گۇڭگۇرتنى لىمون سۇيىدە سالايە قىلىپ بۇلىماق ھالىغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئۇستىگە كۇمىلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قالغان تازىلانغان گۇڭگۇرتنى سېلىپ، ئاغزىغا يەنە بىر ساپال قاچىنى دۇم كۆمتۇرۇپ، ئەتراپىنى گىلى ھېكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ يېڭىدىن 30 دانە كالا

① سالايە — ھاۋانچىدا سوققاندەك ئەمەس، بەلكى ھاۋانچا تېشىنى چوگلىتىپ، يەنجىپ تالقانلاش.

تېزىكى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. ئوت تۆگەپ ساپال قاچا سوۋۇغاندا قاچىنى ئېچىپ كۆمىلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ، قايتا يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن قاچىلاپ لايغا ئوراپ ئوتتا كۆيدۈرۈلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلانسا ئالتۇن كۇشتىسى ھاسىل بولىدۇ.

2 ـ ئۇسۇل: ئىككىلەنگەن ساپ ئالتۇننى باراۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تۆمۇر قاچىغا سېلىپ، كۆمۈر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۇستىگە تۇز سۇيى قويۇلىدۇ. قاينىپ سۇ تۆگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ قالغاندا كۇشتە بولىدۇ. سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. باشقۇرغۇچى ئەزالارنى كۆچلەندۈرىدۇ، بەدەن قۇۋۇەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۇەت بېرىش ئۇنۇمى ياخشى.

مىقدارى: يېرىم ئارپا چوڭلۇقىدا مەسكە ماي بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

2. كۆمۈشنى كۇشتە قىلىش

1 ـ ئۇسۇل: ئىككىلەنگەن كۆمۈش، زەرنىخ باراۋەر مىقدارىدا ئېلىنىپ، ئاۋۋال زەرنىخنى ئېزىپ، لىمون سۇيى بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا ـ قايتا سالايە قىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۆمۈش ۋە زەرنىخنى بوتا (زەرگەرلەر ئالتۇن ـ كۆمۈش ئېرىتىدىغان ئوتقا چىداملىق قاچا) غا سېلىپ، ئۇستىگە يەنە بىر بوتىنى دۇم كۆمۈرۈپ، ئۇستىدىن گىلى ھېكمەت بىلەن ئوراپ،

30 دانە قۇرۇق كالا تېزىكىنى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تېزەك كۆيۈپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا كۆمۈش كۇشتىسى تەييار بولىدۇ.

2 ـ ئۇسۇل: لازىم مىقداردىكى كۆمۈشنى ئىككىلەپ گۇلاب بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توقىچاق قىلىپ، قىزىل گۈلنى يانچىپ خېمىرەك ھالغا كەلتۈرۈپ، مەزكۇر توقىچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ، گىلى ھېكمەت بىلەن ئوراپ 20 دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

3 ـ ئۇسۇل: نېپىز يالپاق كۆمۈشنى ئىنەكپىتى (ھەببۇلمۇلۇك) يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا يۆگەپ، ئۇستىدىن گىلى ھېكمەت بىلەن ئوراپ، 20 دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالانسا كۆيۈپ كۇشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، جىسمانىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىنى تۇتۇش ئۇچۇن ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە (193 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

مىقدارى: يالغۇز بېرىلگەندە يېرىم پۇڭ مىقدارنى قايماق ياكى مەسكە ماي بىلەن بېرىلىدۇ. تەشنالىق پەيدا بولسا سۇت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

3. تۆمۇر، پولاتنى كۇشتە قىلىش

1 ـ ئۇسۇل: ئىككىلەنگەن پولات (ياكى تۆمۇر) نى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، پىيالىگە سېلىپ ئۇستىگە جامەن يوپۇر-

مقىنىڭ سۇيىنى پولات چۆككىدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، 7 كۈنگە-چە ئاپتاپتا قۇيۇلىدۇ. كۈن نۇرى كۈچلۈك بولمىسا 11 كۈن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سۆسۈن رەڭلىك پارقىراق هالغا كېلىپ كۈشتە بولىدۇ.

2 ـ ئۇسۇل: زەنجۈبلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا زەنجۈبلىنىڭ يېرىمى سېلىنىدۇ. ئۇستىگە 36 گرام ئىكەكلەنگەن پولاتنى تۆكۈپ، تۆپىسىگە زەنجۈبلىنىڭ قالغان يېرىمىنى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۇيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. 21 كۈنگىچە داۋاملىق لىمون سۇيى بىلەن نەمدەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت تولغاندا هەممىسى بىرىكىدۇ ئاندىن ئۇنى چۆيۈن قازانغا سېلىپ، 180 گرام ئاچىق قېتىق بىلەن سۇس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان باشقا تەركىبلىرى كۆيۈپ تۇگەپ، پولات قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە كۈشتە بولۇپ چىقىدۇ. سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۇتلەندۈرۈش، قان ئازلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن يالغۇز ئۆزى ياكى قۇۋۇتلىتىدىغان دورىلارغا (لوبۇب، ماددەتۇلهايات-لارغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلۇقىدا ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

4. مىسنى كۈشتە قىلىش

ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ كالا سۇيدۇكىدە 9 قېتىم

سۇغۇرۇلىدۇ. بۇ مىسنى ئىكەكلەپ 75 گرام تالقان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىمابتىن 19.5 گرام، تازىلانغان گۈڭگۇتتىن 15 گرام ئۆلچەپ، ئاۋۋال سىماب بىلەن مىس سالايە قىلىنىدۇ. ئىككىسى ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن بوتىنىڭ ئاستىغا يانجىلغان تازا گۈڭگۇرتنىڭ يېرىمى سېلىنىپ، ئۇستىگە مىس بىلەن سىماب بىرىكمىسىنى، ئۇنىڭ ئۇستىگە قالغان تازا گۈڭ-گۇرت تالقىنىنى قۇيۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۇم كۆمتۇرۇپ يېپىـ-لىدۇ. ئەتراپى گىلى هېكمەت بىلەن چاپلىنىپ، تېزەك ئوتتا 4 سائەت قىزىتىلىدۇ ئاندىن كېيىن 9 گرام سىمابنى 9 گرام زەرنىخ ۋە لىمون سۇيى بىلەن سالايە قىلىپ بوتىدىن ئېلىنغان چالا كۈشتىگە قوشۇپ قايتا گىلى هېكمەت بىلەن ئوراپ، تېزەك ئوتتا 8 سائەت قىزىتىلسا كۈشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تىترەش (رەئىشە)، مېڭە ئا-جىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، ئىرقۇننىسا، مۇپاسىل، كۆزنىڭ تۇرلۇك كېسەللىكلىرىگە تۆۋەندىكى نۇسخىلار تەركىبىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم ماش مىقدارىدىكى مىس كۈشتىسىنى قايماق بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

1 ـ نۇسخا: ئاقىرقەرها، زەپەر، قەلەمپۇر هەر بىرى 9 گرامدىن، مىس كۈشتىسى 3 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كۈمىلاچ تەييارلاپ، بىر دانـ-دىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا: زەپەر، ئاقىرقەرها، دارچىن، خولىنجان، قارامۇسەل هەربىرى 3 گرامدىن، مىس كۈشتىسى 1.5 گرام، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ، 2 داندىن 2 قېتىم

بېرىلىدۇ.

5. سىمابنى كۆشتە قىلىش

تازىلانغان سىماب، تازىلانغان گۈڭگۇرت باراۋەر مىقداردا، نۆشۈدۇر سىمابنىڭ ئوندىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا، زەمچە سىمابنىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا، يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ 2 كۈن سالايە قىلىنىدۇ. 3 ـ كۈنى سىماب بىلەن تەڭ مىقداردا مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كۈن سالايە قىلىنىدۇ. بۇلارنى ئۈستى ماتا ۋە گىلى ھېكمەت بىلەن ئورالغان شېشىگە سېلىپ ئاندىن ئۈنى قازانغا قۇيۇلىدۇ، قازاننىڭ شېشە تۈۋى تۇرىدىغان يېرى تۆشۈك بولۇشى لازىم. قازان شېشىنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگۈدەك دەرىجىدە قۇم بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شېشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ قۇمدىن يۇقىرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك ئاندىن كېيىن قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ، 2 ~ 3 كۈنلىرى ئوت تەدرىجىي كۈچەيتىلىدۇ. جەمئىي 3 كۈن ئوت قالانسا ششىدىكى سىماب كۆشتە بولىدۇ. شېشىنى سۇندۇرۇپ كۆشتىنى ئېلىپ، پاكىز شىشىدە قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۈرلۈك ساقايماس تېرە جاراھەتلىرىگە، يەل يارا (ئابىلە پەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلەرگە مەلھەملەر تەركىبىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى ئۆزىنى يالغۇز $\frac{1}{3}$ فۇڭ مىقداردا ئېلىپ، قايماق بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم يېيىشكە

بېرىلىدۇ (تېرە تاناسىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىماب كۆشتىسىنى يېيىشكە بېرىپ، يەل يارا (سىفلىس) نى داۋالىغاندا ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى يېيىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يېگەندە چىشىغا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كۆرۈش كېرەك.

سىمابنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كۆپ بولۇپ، قوللىنىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىماب ھەر خىل رەڭدە كۆشتە بولىدۇ. مەسىلەن: قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ 1 ـ دەرىجىدىكى كۆشتە ھېسابلىنىدۇ. 2 ـ دەرىجىدىكىسى قىزىل، 3 ـ دەرىجىدىكىسى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. 500 گرام ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە 9 گرام سىمابنى سېلىپ، ئويۇپ تاشلىغان پارچىسى بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئۈستىدىن گىلى ھېكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ، 15000 گرام تېزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كۆيدۈرۈلسە، سىماب ئاق رەڭدە كۆشتە بولىدۇ.

6. ياقۇتنى كۆشتە قىلىش

سۇزۇك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئون باراۋەر، پەيقارا لوئابى بىلەن بىللە بىر ساپال قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى گىلى ھېكمەت بىلەن چاپلاپ، 15000 گرام تېزەك ئوتتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا كۆشتە بولىدۇ. ئە-

گەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقىرىقىغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۇەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەككە تەسىر قىلغۇچى مۇھىم مۇرەككەپ دورىلارنى ئاساسىي تەركىبىي قىسمى بولىدۇ. ئۆزىنى يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ (مۇپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ بېرىلگىنى ياخشى.

7. مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۈشتە قىلىش

مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ياقۇتنى كۈشتە قىلىش بىلەن ئوخشاش. ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شۇنداق. بۇلار ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە مېڭە، يۇرەك، جىگەر ۋە بۆرەكلەرنى قۇۋۇەتلەندۈرىدىغان مەجۇنلەر (داۋائىمىشكى، نۇشدارى ۋە مۇپەررەھىلەر) تەركىبىدە بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن كۈشتە قىلىنغىنى، يالغۇز ھالدا سۆزنەك كېسىلى، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاشقازان، يۇرەك، مېڭە ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر پۈك كۈشتىنى قايماق ياكى بېھى مۇرابباسى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىبىدە بېرىلگەندە بۇلارنى (شاخ مارجان، بىخ مارجان، مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تۆمۇر قاچىغا ئېلىپ، كۈمۈر ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئۆزگەرگىچە قىزىتىلسىلا كۈپايە قىلىدۇ. كېيىن گۈلاب بىلەن سالايە

قىلىنىپ مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، مۆتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 ~ 6 ئاي قويۇپ ئاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۈشتىسى تۈرلۈك كۆز كېسەللىكلىرىدە (كۆزگە ئاق چۈشكەندە، سۇ چۈشكەندە) سۈرمىلەر تەركىبىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

قوشۇمچە: Ⅲ
كۈچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن كۈچۈلىنى 3 كۈن قىزىق سۇغا چىلاپ تۈرۈپ پىچاق بىلەن ئۇستىدىكى بىر قات تۆكلەش قەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۈچۈلا چۆككىدەك سۇتكە 7 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ (سۇتكە چىلىغاندا سۇت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۈچۈلا چۆكمەي قالسا ئۇستىگە يەنە سۇت قۇيۇپ قويۇش كېرەك). ئۇنىڭدىن كېيىن پىچاق بىلەن كۈچۈلىنىڭ قىرىدىن بويلاپ پالپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق «تىلى» يەنى زەھىرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈۋېتىلىدۇ (چۈنكى بۇنى ھەرقانداق جانلىقلار يەپ سالسا دەرھال ئۆلىدۇ). تەييار بولغان كۈچۈلا ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. سوقۇشقا ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن ئىكەكلەپ قويۇلىدۇ.

كۈچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: كۈچۈلىنى 2 ~ 3 كۈن سۇغا چىلاپ ئۇستىدىكى پوستىنى قىرىپ

تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىككى بىلەن يۇمشاق ئىكەپ، قېلىن-راق رەختتىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ، كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. خالتا قازان تېگىگە تەگمەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 ~ 3 سائەت قاينىتىپ ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، كېرەكلىك مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ دورىغا قوشۇلىدۇ (كۈچۈلا مودەببەر قىلىشنىڭ باشقا چارىلىرىمۇ بار، ئەمما ئانچە ئۇنۇملۇك ئەمەس).

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: خاسىيەت ئىبراھىم

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ئىلمىي ساۋاتلىرى

تۈزگۈچى: بایاخۇن ئەزىزى
رەتلىگۈچى: ئارىپ مۇھەممەتنىياز
ئەسلى ئورگىنالنى بېكىتكۈچى: ئىنايىتۇللا ھېلىمى

*

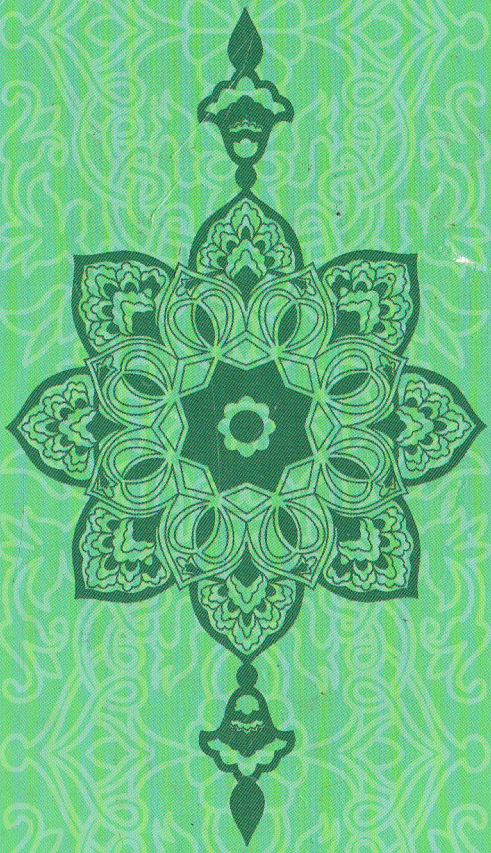
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1168×850 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 24.75 باسما تاۋاق
2005 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى
2006 - يىل 5 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 3000 — 1

*

ISBN 7-5372-4038-8

باھاسى: 48.50 يۈەن

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: مىرزات ئابدۇللا تاجى



ISBN 7-5372-4038-8
(民文)定价:48.50 元

ISBN 7-5372-4038-8