ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى

(维吾尔医学知识)

AltunOq

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

1978 - يىل، ئۈرۈمچى

مۇھىم تۈزىتىش

بەت	قۇر: يۇقۇردىن	قۇر: تۆۋەندىن	بېسىلغىنى	توغرىسى
3 - مۇندەرىجە	6		خۇزرەئىلئەين	خۇزرەتىلئەين
10 ″	9 - 10		قۇرسى مازەيىيون	قۇرسى مازەرىيۇن
130		6	كورمىگەن	كويگەن
196	7		eheilognathus	Cheilognathus
222	11		جژچىگۇەنىيەبمنىك	جژچىگۇەنىيەننىك
255		3	ۋەرەمى سىقاق	ۋەرەمى سىفاق
269	4		ياشاندۇردۇ	ياشلاندۇردۇ.
324		4	ئۇستەنمىخىقون	ئۇستەمخىقۇن
404	4		مۇرى مەگلى	مۇرى مەككى
449		9	بوشلۇق	بولۇشلۇق
530	3		كوندىلەك	كوندىلەڭ
547		3	پۇرسى كاپۇر	قۇرسى كاپۇر
550		4	تەرباقلار	تەرياقلار
597		7	سەئدى كۆلى	سەئدى كۆپى
659		11	ماسلىشىپ قالدۇ	مايىلىشىپ قالدۇ
669		3	مۇنزەيخ	مۇنزەيج
724	11		باغ تەركەۋى	ياغ تەركەۋى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى

（维吾尔医学知识）

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
1976 - يىل، ئۈرۈمچى

76. 11. 30

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ

شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇدىدا بېسىلدى

1978 - يىل 4 - ئاي، 1 - نەشرى

1978 - يىل 4 - ئاي، 1 - بېسىلىشى

كىتاب نومۇرى: M14183·13

باھاسى: 2.00 يۈەن

كىرىش سوز

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

دانا داھىيمىز خۇاجۇشى باشچىلىقىدىكى داڭجۇڭياڭ ئوتتۇرىغا قويغان يەنگە يۈرۈش قىلىش، ”تۆت زامانىۋىلاشتۇرۇش“نى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتىن ئىبارەت ئۇلۇغ چاقىرىقنىڭ ئىلھامى ئاستىدا، قەدىمقى تىببى ئەسەرلەر-

دىن پايدىلىنىپ تۈزۈپ قولىمىزدىكى "ئۇيغۇر تىبابەتـ
چىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى" كىتاۋىنى رەتلەپ چىقىپ
نەشر قىلدۇق.

كىتاپتا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ نەزىرىيە
ئاساسلىرى، كېسەللەرنى تەكشۈرۈپ تونۇش ئىلمى، داۋالاش
چارىلىرى ۋە دائىم ئۇچرايدىغان بىر قىسىم مۇھىم كې-
سەللىكلەر ھەم ئۇلارنى داۋالاش - ئالدىنى ئېلىش تەد-
بىرلىرى تونۇشتۇرۇلدى. داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورد-
لار جەھەتتىن، ئىلاجىنىڭ بېرىچە رايونىمىزدىن چى-
قىدىغان دورا - دەرمەكلەرنى كۆپراق تونۇشتۇرۇشقا ھەرد-
كەت قىلىندى. دوختۇرلارنىڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىل-
مىنى ئۆگىنىشىگە ۋە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنى تەتقىق
قىلىشقا ئوڭايلىق تۇغدۇرۇش ئۈچۈن، كېسەللىكلەرنىڭ
ئەرەپچە، پارسچە، خەنزۇچە، لاتىنچە ناملىرىنىڭ سې-
لىشتۇرمىلىرىمۇ كۆرسىتىپ قويۇلدى.

كىتاپنىڭ رەتلىنىشىدە خاتالىق - كەمچىلىكلەر-
نىڭ كۆرۈلىشى چوقۇم. كەڭ كىتاپخانلارنىڭ ئۇچرات-
قان خاتالىق - كەمچىلىكلىرى ۋە باشقا تەنقىت - پە-
كىرلىرىنى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىغا يوللاپ
بېرىشىنى سەمىمى ئۈمىت قىلىمىز.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

1978 - يىل 3 - ئاي

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز
بىرىنچى باپ. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە............
ئىككىنچى باپ. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى.............................. 1
1. تۆت ئامىل نەزەرىيىسى 2. تۆت خىلىت تەلىماتى. 3. خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەدەندىكى ئىپادىلىرى.............................. 9
ئۈچىنچى باپ. ئىنسان بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى.... 22
ئەزالاردىكى قۇۋۋەتلەر. 25
تۆتىنچى باپ. سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ۋە سالامەتلىك بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى 28
بەشىنچى باپ. كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى...... 37
1. قاراپ تەكشۈرۈش. 2. تىڭشاپ بېقىش. 3. سوراش. 4. تومۇر تۇتۇش 5.

قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەر 38

ئالتىنچى باپ. كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

روھىي داۋالاش، دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاش، قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش ـــ قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش... 70

يەتتىنچى باپ. كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ داۋاسى 93

1- پەسىل. باش مېڭە، ئەسەپ ۋە روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر 94

باش ئاغرىقى (95)، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (100)، باش قېيىش (105)، تۇتقاق كېسەل (106)، ئېغىر ھوشسىزلىق [سەكتە] (112)، ھوشسىزلىنىش [قوما] (117)، ئۇيقۇسىزلىق (119)، ئەسەپ [نېرۋا] ئاجىزلىشىش (122)، ھىستېرىيە (126)، خىيالپەرەسلىك [مالىخوليا] كېسىلى (130)، پالەچلىك (133)، بالىلار پالەچى (138)، لەقۋا (140)، ئولتۇر ـ غۇچ نېرۋا ئاغرىش [ئىرقۇننىسا] (143)، زۇكام ۋە نەزلە (146)،

مىگە ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى [سەر-
سام] (153)،
2- پەسىل. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى......... 156
كوز كېسەللىكلىرى: كوز قىزىرىپ ئاغرىش
(157)، كوز قوتۇرى (160)،
خۇزرەئىلئەيىن (162)، كوزگە سۇ
چۇشۇش (165)، ياش خالتىسىنىڭ
ئاقمىسى (170)، يېگىنە ئاسقۇ
(171)، كوزگە قانات گوش ئۇنۇش
(172)، جىتتاق (173)،
بۇرۇن كېسەللىكلىرى: تۇمۇ [نەزلە]
(175)، بۇرۇن بوۋاسىرى (178)،
بۇرۇن قاناش (179)،
قۇلاق كېسەللىكلىرى: قۇلاق ئاغرىغى
(182)، ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمى
(184)، قۇلاق غۇڭۇلداش (187)،
گاسلىق (189)،
ئېغىز كېسەللىكلىرى: چىش ئاغرىغى
(192)، كالپۇك يېرىلىش (194)، تىل
ئاغرىش (197)، تىل ئېغىزلىشىپ قىلىش
(198) كىكەشلىك (199)، ئېغىز ئاغرىش
(201)، ئاكىلە (203)، گال ئاغرىغى
(205)، بوغما (209).

3- پەسىل. نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەل-
لىكلىرى. 211
ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش (213)، يۇقۇرقى
نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەرەمى — يوتەل
(218)، ئىسسىقتىن بولغان يوتەل
[شۇئالى ھار] (222)، تۇتقاقلىق
دەم سىقىش [زىققى] كېسلى (245)،
ئۆپكە ۋەرەمى [زاتىل] (252)، ئۆپكە
بولەكچىلىرىنىڭ ۋەرەمى (259)، ئۆپكە
سىلى (261)، ئۆپكە يەل ئىششىغى
(280)، كوكرەك پەردىسىنىڭ ۋەرەمى
[زاتىلجەنبە] (283)، قان تۈكۈ-
رۈش (289)، ئۆپكە سەرتانى
(294)، كوكيوتەل (297).
4- پەسىل. يۈرەك، قانتومۇر ۋە قان كې-
سەللىكلىرى 304
يۈرەك كېسەللىكلىرى: يۈرەك ئاجىزلىغى
(307)، يۈرەك قوزغىلىش (318)،
غەشيە [شۆك] (332)، مۇپاسىل
(339)، ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىغى
[نىقرىس] (354).
قانتومۇر، قان كېسەللىكلىرى: يۇقۇرى
قان بېسىمى كېسەللىكى (356)،
كەمقانلىق (368).

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

يەرقان كېسىلى [سېرىق كېسەل]
(542)

6 - پەسىل. سۈيدۈك چىقىرىش ۋە نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىك - لىرى 563

1) سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ كېسەل - لىكلىرى — بۆرەك ۋەرەمى (565)، بۆ - رەك مۇجۇپ ئاغرىش (573)، تولا سى - يىش [قەنت سىيىش] كېسىلى (577)، سۈيدۈك تۇتۇلۇش (584)، سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى (589). 2) ئەرلەر نەسىللىنىش ئەزالى - رىنىڭ كېسەللىكلىرى — جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى —(1) سۈيۈقلۇق (603)، (2) كوپ ئېھتىلام بولۇش (610)، (3) جىن - سىي ئاجىزلىق (612). 3) ئاياللار نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى — خۇن تەۋرەپ كېتىش (624)، ھېيز كەلمەسلىك (637)، ئاقخۇن كوپييىپ كېتىش (643).

7 - پەسىل. تېرە كېسەللىكلىرى: بەرەس كېسەللىگى (653)، چاشقان يارىسى (704)، ئاتەشەك — سىفلىس

(710)، چاچ چۇشۇش ۋە ۋاقىتسىز
ئاقىرىش (718) [قوشۇمچە: چاچنى
بويايدىغان بوياق (خۇزاپ) ۋە داغ، سەپ-
كۈنلەرنى كەتكۈزىدىغان چارىلار]، سەرتان
[راك] كېسەللىكى (740)
**داۋالاشتا كوپەك ئىشلىتىلىدىغان بىر
قىسىم مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش
ئۇسۇللىرى** (762) ئالتۇننى كۈشتە
قىلىش (764)، كۇمۇشنى كۈشتە
قىلىش (766)، تومۇر-پولاتنى
كۈشتە قىلىش (767)، مىسنى كۈش-
تە قىلىش (768) سىماپنى كۈشتە
قىلىش (770)، ياقۇتنى كۈشتە قى-
لىش (771)، مەرۋايىت، مارجان،
سەدەپلەرنى كۈشتە قىلىش (772).
**كوپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مۇرەك-
كەپ دورا نۇسخىلىرى.** 773
تەرياقلار: 773
تەرياق I (773)، تەرياق II
(773)، تەرياقى سەرتان (774)،
تەرياقى گىلى مەختۇم (774)، تەرياقى
ئەربەئە (775)، تەرياقى ئەسنان
(775)، تەرياقى فاروق (776)...

خەمرلەر: 775
خەمرى گازىۋان (775)، خەمرى ئەۋرىشىم (778)، خەمرى سەندەل (779)،
رەۋغەن (ياغ) لار: ....
رەۋغەنى قۇست (قۇستە يېغى)، (780)، رەۋغەنى قۇرۇتى (781)، رەۋغەنى شۇمشە (781)، رەۋغەنى ئەقرەب (چايان يېغى) 782
زىماد (سۈيۈق مەلھەم) لار:
زىماد (782)، زىماد (783) ......
تالقان (سۈپۈپ) دورىلار:
سۈپۈپى سورۇنجان I (783)، سۈپۈپى سورۇنجان II (784)، سۈپۈپى سوزاك I (784)، سۈپۈپى سوزاك II (785)، سۈپۈپى مۇقەۋۋىي مەئىدە (785)، سۈپۈپى تىن (786)، سۈپۈپى رۇمان (786)
شەربەت دورىلار: ....
ئانار شەربىتى (787)، ئالما شەربىتى (788)، مېۋىلەر شەربىتى [شەربىتى پەۋۋاكە]، (788)، شەربىتى دىنارى (789)، زۇفا شەربىتى I

(790)، زۇفا شەربىتى II (791)
ياۋا پىياز شەربىتى [شەربىتى ئەنسىل]
(792)، كوكنار شەربىتى [شەربىتى
خەشخاش] (792)، شەربىتى بىنەپ-
شە I (793)، شەربىتى بىنەپشە II
(794)، شەربىتى ئەنجبار [ئوزگۈ-
نەك شەربىتى] (794)، نىلۇفەر
شەربىتى (795)، بادرەنجبۇيا شەر-
بىتى (795)، گازىۋان شەربىتى
(796)، ئەۋرىشىم شەربىتى (797)،
ئەپسەنتىن شەربىتى I (798)،
ئەپسەنتىن شەربىتى II (799)،
زىرىخ شەربىتى [شەربىتى زىرىشك]،
شەربىتى بۇزۇرى I (800)، شەربىتى
بۇزۇرى II (800)، شەربىتى دى-
نارى (801)، شەربىتى كۇشۇش
(802).

شىياف (شامچە) دورىلار:

شىيافى كوھلى (803)، شىيافى ئەھ-
مەرلەيىن (803)، سۇرمە روشنايى
[كوزنى روشەنلەشتۇرگۇچى سۇرمە]
(804).

ئەرەق (پارسۇيى) دورىلار:

سەندەل ئەرەقى (804)‹

قۇرس (تۇقاچ ـ تابلېت) دورىلار:

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

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

مەجۇن دورىلار:

مەجۇنى ئايارەج پەيقارا (826)، مەجۇنى ئايارەج لوغانزىيا (827)، مەجۇنى ئاساناسيا (828)، مەجۇنى ئازاراقى (829)، مەجۇنى بالادۇر I (831)، مەجۇنى بالادۇر II (832)، مەجۇنى پۇدىنە (832)، مەجۇنى ئىسترىپىل غۇدۇدى (833)، مەجۇنى ئىسترىپىل كەبىرى (834)، مەجۇنى ئىسترىپىل سەغىرى (835)، مەجۇنى ئىسترىپىل كەشنىز (835)، مەجۇنى تۇربۇت (836)، مەجۇنى بۇزۇرى (837)، مەجۇنى بىنەپشە (837)، مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى (838)، مەجۇنى جەۋارىش جالىنۇس (839)، مەجۇنى جەۋارىش شەھرىياران

(840)، جەۋارىش سەپەرجەلى
(841)، جەۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدە
(841)، جەۋارىش كۇندۇر (842)،
جەۋارىش خەرنۇپ (842)، جەۋارىش
ئۇد I (843)، جەۋارىش ئۇد
(844)، جەۋارىش بۇزۇرى (844)،
جەۋارىش مۇناسىبى (845)، جەۋارىس
لارمىشكى (845)، مەجۇنى مۇپەررىھى
ياقۇتى I (846)، مەجۇنى مۇپەررىھى
ياقۇتى II (847)، مەجۇنى مۇپەررىھى
ياقۇتى III (848)، مەجۇنى داۋا
ئىلمىشكى شىرىن ھار [ئىسسىق]
(848)، مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى تەلخى
[قىرىق] (849)، مەجۇنى داۋا ئىل-
كۇركەم (850)، مەجۇنى داۋائىللۇك
(851)، مەجۇنى لۇغانىزىيا (851)،
مەجۇنى خۇبىسسىلھەدىد (852)، مەجۇنى
ھەجەرىلىيە ھود (853)، مەجۇنى
زەرئۇنى (854)، مەجۇنى زىراۋەند
(854)، مەجۇنى فىلافى (855)،
مەجۇنى فىلاسىپە [مەجۇنى مادەتۇلھايات]
(856)، مەجۇنى مەشىدىرتۇس
(857)، مەجۇنى سەنجىرنا

مەجۇنى سورۇنجان (858)، مەجۇنى سوم [سامساق مەجۇنى] (860)، مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر (861)، مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر I (862)، لۇبۇبى كەبىر II (863) مەجۇنى نۇجاھ (864)، مەجۇنى نۇشدارى سادده (865)، مەجۇنى نۇشدارى لوئلۇۋى (865)، مەجۇنى قەمبىل (867)، مەجۇنى ئەقرەب [چايان مەجۇنى] (868)

مەتبۇخ (قايناتما) دورىلار:

مەتبۇخى ئەپتمۇن I (869)، مەتبۇخى ئەپتمۇن II (869)، مەتبۇخى ئەپتمۇن III (870)، مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (871)، مەتبۇخى مۇلەييىن (871)، مەتبۇخى تەمرى ھىندى (872)، مەتبۇخى سورۇنجان (873)، مەتبۇخى سانا (874) مەتبۇخى شاتەرە (874)، مەتبۇخى ھىلىلە I (875)، مەتبۇخى ھىلىلە II (876)،

مائىل ئۇسۇل (چوپ دورا توپلانمىسى)

مـائـىـل ئـۇسـۇل I (877)، مـائـىـل ئـۇسـۇل II (877)، مائىل ئـۇسـۇل III (878)، مـائـىـل ئـۇسـۇل IV (879)، مـائۇلجىن (879)، شـۇمشه دەملىمىسى (880)،

مەلھەم دورىلار:

مـەلـھەمى ئىسـپىداج I (881)، مـەلھەمى ئىسـپىداج II (881)، مـەلـھەمـى زەڭـكار (882)، مـەلھەمـى داخـىلىون (882)

ھەب (كۇمۇلاچ) دورىلار:

ھـەبـبى ئـازاراقـى I (883)، ھـەبـبى ئـازاراقـى II (883)، ھـەبـبى سـەبـرە (884)، ھـەببى سـەكـبىنـەج (885)، ھەببى رەۋەن (885)، ھـەببى ئىـمساك (886)، ھـەببى مۇقەۋۋى باھ (886)، ھـەبـبـى مـۇقـىل I (88)، ھـەبـبـى مۇقىل II (887)، ھەببى پىلپىل [قارد-مۇچ كۇمۇلىسى] (888)، ھەببى سۇئال [يوتەل كۇمۇلىسى] (888)، ھـەبـبى شـەبـيـار (889)، ھەبـبى تـەنـكار (889)، ھـەببى ئىستـەمخىقۇن (890)، ھەببى ئەپتمۇن (891)، ھەببى قوقىيا

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

باشقىلار:

ھوقنە (كىلىزما) دورىسى (896)،
ھوقنە (896)، ئىسكەنجىبىن سەپەر-
جىلى [بىيە ئىسكەنجۇبىلى] (897)،
ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (898)، ئىس-
كەنجىبىن بۇزۇرى موتىدىل (899)،
ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى ھار [ئىسسىق]
(899).

بىرىنچى باب. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى تارىختىن بۇيان

ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ۋە شىنجاڭدا ياشىغۇچى ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، ئاغرىق - سىلاقلار بىلەن كۈرەش قىلىشىدا، ئۇسۇپ كوپىيىشىدە تايانغان ئاساسىي تىبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇلۇغ خەلق ساق - لىقنى ساقلاش ئىشلىرى جەھەتتىن ئوينىغان تارىخىي رولى چوڭ. لېكىن ئۆتمۈشتىكى قاراڭغۇ زۇلمەتلىك سىنىپىي جەمىيەتلەردە تىبابەتچىلىك ئىلمى ئەزگۈچى سىنىپلار ۋە ئۇلارنىڭ ۋەكىللىرى بولغان فېودال خان، بەگ، بەگزادە، باي - پومىششىكلار تەرىپىدىن پايدى - لىنىپ كەتكەچكە ئەمگەكچى خەلقلەر ئاممىسى ئۇنىڭدىن بەك كەڭ بەھرىمەن بولالمىغان ئىدى. شۇڭا ئۇنىڭ تەرەققىياتى چەكلىنىپ بارغانسېرى قاتماللىشىپ قالدى، پەيدىن - پەي زاۋاللىققا يۈز تۇتتى. ئۇنىڭ ئۈستىگە گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرى، جۈملىدىن زالىم شىڭ شىسەي ھوكۇمرانلىق قىلغان زۇل - مەتلىك كۈنلەردە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى كەمسىتى - لىپ بۇيرۇق ئارقىلىق رەسمى چەكلەپ قويۇلدى. نەتىجىدە ئۇيغۇر مىللى تىبابىتى يوقىلىپ كېتىشتىن ئىبارەت ئېغىر خەۋپكە دۇچ كەلگەن چاغدا، ئۇلۇغ جۇڭگو گۇڭچەنداڭى ۋە بۈيۈك داھىمىز ماۋجۇشىنىڭ دانا رەھبەرلىكى ئاستىدا شىنجاڭ تېچلىق بىلەن ئازات بولدى. بارلىق خەلق سىياسى، ئىقتىسادىي جەھەتتىن قەد

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

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

قاراشلار تارىخىي ۋېيۇۋجۇيىغا زىت. چۈنكى ئىنسانىيەت بارلىققا كېلىش بىلەن تەڭ ئۇلار تىرىكچىلىك قىلىش ئۈچۈن تەبىئەت بىلەن، ياۋايى ھايۋان ۋە زەھەرلىك ھاشارەتلەر بىلەن كۈرەش قىلىشلىرى جەريانىدا ئوت-چۆپلەرنى، مېۋىلەرنى تېتىپ كۆرۈش نەتىجىسىدە بىر مۇنچىلىغان شىپالىق چۆپلەرنى تېپىپ ھەر خىل كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىپ، بىر قانچىلىغان زەھەرلىك گىيالارنى پەرق ئېتىپ ئۇلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىپ، تىبابەتنىڭ دەسلەپكى بىخلىرى ۋۇجۇتقا كەلگەن، بارا-بارا تەرەققى قىلىپ بىر ئىلىم دەرىجىسىگە كۆتىرىلگەن؛ جۇڭيى تىبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىش تارىخىمۇ شۇنداق، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىمۇ خۇددى شۇنداق يەنى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئاتا-بوۋىلىرى ئېخى چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىپ كۆچمەن ھالدا ياشىغان چاغلاردىلا ئات-ئۇلاقتىن يىقىلىپ سۇنغان سۆ-ڭەكلەرنى تېڭىش، زەھەرلىك ئىلان چاققانلارنى تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى بىلگەن، بارغانسېرى باشقا كېسەل-لەرنى داۋالايدىغان تىۋىپلار يېتىشىپ چىقىپ، ئۇلارنى قەدىمدە "ئېمچى" (ئېم — داۋا؛ ئېمچى — داۋالىغۇچى دىگەن سۆز) ياكى "ئوتاچى" (ئوت-چۆپلەر بىلەن داۋالىغۇچى دىگەن مەنىدە) دەپ ئاتىغان. كېيىنچە ئولتۇ-راقلىشىپ دىخانچىلىق، باغۋەنچىلىك ئىشلىرىنى راۋاجلان-دۇرغاندىن كېيىن، ئىقتىساتنىڭ تەرەققى قىلىشىغا ئەگە-شىپ مەدەنىيەت ئىشلىرى، جۈملىدىن تىبابەت ئىشلىرىمۇ

بارغانسېرى تەرەققى قىلغان. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابىتىنى ئۇيغۇر ۋە باشقا ھەر مىللەت ئەمگەكچىلىرى ئۇچ چوڭ ئىنقىلاۋىي كۇرەش جەريانىدا بارلىققا كەلتۇرۇپ، تەرەققى قىلدۇرۇپ يەكۇنلىگەن تىبابەت ئىلمى دەپ ئېيتىمىز.

لېكىن خائىن لىۇ شاۋچى، لىن بياۋلار، بولۇپمۇ "4 كىشىلىك گۇرۇھ" مىللى ئىنكارچىلىق ئىدىيىسىنى تەشۋىق قىلىپ، جۇڭيى تىبابىتىنى "پەننىي ئەمەس"، "ئۈنۈمى ناتايىن" دەپ كەمسىتكەنلىكتىن، ئېلىمىز تىبابەت مىراسلىرىنىڭ تارماقلىرى بولغان ھەرقايسى ئاز سانلىق مىللەت تىبابەتچىلىك ئىلىملىرى، جۈملىدىن ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىمۇ ھەر خىل كەمسىتىشلەرگە ئۇچراپ، ئۇنىڭ خەلق ساقلىقىنى ساقلاش جەھەتتىكى رولى دىگەندەك جارى بولالماي كەلگەن ئىدى. دانا داھىيمىز خۇا جۇشى باشچىلىقىدىكى داڭجۇڭياڭ "4 كىشىلىك گۇرۇھ" تىن ئىبارەت زىيانداشلارنى كەسكىن تەدبىر بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن، ماۋجۇشىنىڭ ئىنقىلاۋىي سىياسەتلىرىنى تېخىمۇ كەڭ ئىجرا قىلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشىپ، جۇڭيى تىبابىتى ۋە جۈملىدىن ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى يەنىمۇ تېز تەرەققى قىلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولدى.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى چەتتىن كىرگەن، لوقۇل يۇنان تىبابىتى دىگەن سۆزلەرگە كەلسەك، بۇ ئىككىسىمۇ دۇنيادا ھەرقانداق پەننىڭ، جۈملىدىن تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققى قىلىش تارىخىدىن خەۋەر-

سىزلىكتىن كېلىپ چىققان خاتا كوزقاراشلاردىن ئىبارەت.
دۇنيادا چەتنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمىغان ساپ مەدىنى-
يەت، يەن بولمىغىنىدەك تىبابەت ئىلىملىرىمۇ، قايسى
مەملىكەتتە بولسۇن، ئۆزئارا تەسىر كورسىتىش نەتىجىسى-
دە راۋاجلىنىدۇ. مىسال ئۈچۈن جۇڭي تىبابىتىنى ئالساق،
ئۇ ئوزىنىڭ ئىلمي ئاساسى ۋە يېڭىلىقلىرى بىلەن
چاۋشيەن، ۋيېتنام، ياپونىيە تىبابەتچىلىك ئىلىملىرىگە،
ئېلىمىزدىكى قېرىنداش مىللەتلەرنىڭ تىبابەتچىلىك
ئىلىملىرى ھەتتا ئەرەپ، ياۋروپا تىبابەتچىلىكلىرىگە
زور تەسىر كورسەتكەن بولۇپ قالماي، ئوز نوۋىتىدە
جۇڭي تىبابىتىمۇ يۇقۇرىدىكى تىبابەت ئىلىملىرىدىن
خېلى زور تەسىرات-تەجرىبىلەرنى قوبۇل قىلىپ تەرەققى
قىلغان. بۇ جەھەتتە ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ ئۇيغۇر تىبا-
بەتچىلىك ئىلمىنىڭ ۋاستىچىلىك رولى زور. چۈنكى
ئېلىمىزنىڭ غەرپ بىلەن بولغان بارلىق سودا، مەدىنى-
يەت، دورا-دەرمەك ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى مەشھۇر
"ئىپەك يولى" بويىچە شىنجاڭ ئارقىلىق داۋاملاشقان.
شۇڭا چەتتىن بىر قىسىم دورىلارنى كىرگۈزۈپ ئىشلى-
تىلگەنلىكىگە، مەزكۇر دورىلارنىڭ ناملىرى ئەسلىدە
چىققان يېرىدىكى نامى بويىچە ئاتالغىنىغا قاراپلا "چەت-
تىن كىرگەن" دىگەن باھانى بېرىش توغرا ئەمەس؛
بۇنداق ئەھۋال غەرپ تىبابىتىدە ھازىرمۇ داۋاملىق
بولۇپ تۇرىدۇ.

AltunOq

دۇنيادا ئەڭ بالدۇر تەرەققى قىلغان جۇڭگو، مىسىرغا ئوخشاش قەدىمقى دولەتلەر قاتارىدا مىلادىدىن بىر قانچە ئەسىر ئىلگىرى تەرەققى قىلغان قەدىمقى يۇنانىستان (گرېتسىيە) تىۋىپلىرى فىساغورس، ھىپپوكرات (بۇقرات)لار تەرىپىدىن يەكۈنلەنگەن تىببى نەزەرىيە ۋە داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى ئادەتتە "يۇنان تىبابىتى" دېگەن نامنى ئالغان. بۇ تىببى تەلىماتلار شىنجاڭغا يېتىپ كېلىپ ئۇيغۇر تىۋىپلىرى تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىشتىن بۇرۇن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۆزىگە خاس تىبابەت ئىلمى ئاللىقاچان رەسمى شەكىللىنىپ، بىر خىل تىبابەتچىلىك ئىلمى دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلگەن بولۇپ، قەدىمقى ئۇيغۇر يېزىقىدا چوڭ - چوڭ ئەسەرلەر يارىتىلغان. شۇڭلاشقا يۇنان تىبابىتىنىڭ بىر قىسىم نەزەرىيە ئاساسلىرى ۋە داۋالاش تېخنىكىلىرى شەرق مەملىكەتلىرىگە كىرگەن بولسىمۇ، ئۇ يەرلەردە تەخمىنەن 10 ئەسىر ئىچىدە يېتىشىپ چىققان تىۋىپلار تەرىپىدىن يەرلىك خەلقنىڭ جىسمانى تۈزۈلۈشى، كىلىماتى، ياشاش مۇھىتى ۋە ئۆرپ-ئادەتلىرىگە ئاساسەن ئۆزگەرتىلىپ تولۇقلىنىپ، بۇرۇنقى "يۇنان تىبابىتى" تۈسىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئەرەپ ئەللىرى، ئوتتۇرا ئاسىيادا ئۆتكەن نۇرغۇن ئالىملارنىڭ، بولۇپمۇ نۇرغۇن پەنلەردە، جۈملىدىن تىبابەت ئىلمى ساھەسىدە ئۆز زامانىسىنىڭ بۈيۈك ئالىمى ھېساپلانغان ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا تەرىپىدىن قايتا ئىشلەنگەن - تولۇقلانغان تىبابەتچىلىك ئىلمى پەقەت 11 - ئەسىردە

ئىسلام دىنىغا ئەگىشىپ شىنجاڭغا كىرگەن. ئۇ شىنجاڭدا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئەسلىدە بار بولغان تىببىي نەزىرىيە، داۋالاش تەجرىبىلىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەتتى ۋە شىنجاڭدا بىرقانچە ئەسىر ئىچىدە يېتىشىپ چىققان تېۋىپلار تەرىپىدىن ئىجادىي تەرەققىي قىلدۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەن تۈزۈلۈشى، شىنجاڭنىڭ كىلىماتى، خەلقنىڭ ياشاش مۇھىتى ۋە ئۆرپ-ئادەتلىرىگە ئۇيغۇنلاشتۇرۇلغان بىر تىبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ قالدى. شۇڭا ئۇنى "يۇنان تىبابىتى" دەپ ئاتاشقا ئورۇن يوق. ئەپسۇسكى، يۇقۇرىدىكى خاتا قاراش ئادەتتىكى كىشىلەردە مەۋجۇت بولۇپلا قالماي ھەتتا بىر قىسىم تېۋىپلىرىمىزدىمۇ ساقلىنىپ كەلمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇر مىللى تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخىنى چوڭقۇر تەتقىق قىلىپ، بۇ خىل مىللى ئىنكارچىلىق ئىدىيەلىرىنى قەتئىي تۈزىتىۋېلىشىمىز زۆرۈر.

ماۋجۇشىنىڭ "**جۇڭگو تىببىي - دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇغ بىر غەزنە. ئۇنى تىرىشىپ ئېچىش ۋە يۇقۇرى كۆتىرىش لازىم**" دىگەن ئۇلۇغ تەلىماتىغا بىنائەن، ۋەتىنىمىزنىڭ تىبابەت مىراسىنىڭ بىر تارمىغى بولغان ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تارىخىي بايلىقلىرىنى پائال قېزىپ چىقىپ ۋارىسلىق قىلىشىمىز، تەرەققىي قىلدۇرۇشىمىز، پىلانلىق ھالدا تەتقىق قىلىپ، مېغىزىنى چىقىرىۋېلىپ، شاكاللىرىنى تاشلىۋېتىپ رەتلەت چىقىشىمىز، ئۇنىڭ رولىنى تېخىمۇ كەڭرەك جارى قىلىشىمىز لازىم.

ئىككىنچى باپ. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

1. تۆت ئامىل نەزىرىيىسى

ئۇيغۇر تىۋىپلىرى تەبىئەتتىكى بارلىق جانلىق، جانسىز جىسىملارنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە مەۋجۇت تۇرۇشى توغرىسىدىكى ئىبنىسىنانىڭ تۆت ئامىل نەزىرىيىسىنى قوبۇل قىلغان. تۆت ئامىل ئەرەبچە "ئاناسۇر ئەربەئە" (تۆت ئۇنسۇر) دەپ ئاتىلىدۇ. تۆت ئامىل هاۋا (باد)، ئوت (ئاتەش)، سۇ (ئاب)، تۇپراق (خاك)لاردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلار ئەمەلىيەتتە بىر بىرىگە قارىمۇ - قارشى، شۇنىڭدەك بىر بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار جىسمى ۋە خۇسۇسىيىتى جەهەتتىن بىر بىرىگە زىت بولسىمۇ، لېكىن بىرى بولمىسا يەنە بىرى ئۆز رولىنى جارى قىلىپ خىزمىتىنى تولۇق ئۆتىيەلمەيدۇ. بۇ نەزەرىيىنىڭ ئىشلىتىلىشىدىكى بىر قىسىم خۇراپىي كۆزقاراشلارنى هىساپقا ئالمىغاندا، ئۇنىڭدا ۋېيۋۇجۇيى (ماتېرىيالىزىم)نىڭ بىخى مەۋجۇت.

هاۋانىڭ خۇسۇسىيىتى (مىزاجى — مىجەزى) هۆل

ئىسسىق؛ ئۇتىنىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق؛ سۇنىڭ مىجەزى ھۆل سوغاق؛ تۇپراق (بۇ ئۆز ئىچىگە مەدەنلەرنىمۇ ئالىدۇ) نىڭ مىجەزى قۇرۇق سوغاق.

تۇت ئامىل تەبىئەت دۇنياسىدا دائىم مەۋجۇت شەيئىلەر بولغىنى ئۈچۈن، تەبىئەت دۇنياسى بىلەن ناھايىتى زىچ ئالاقىدار بولغان ئىنساننىڭ يارىلىشى، مىجەزى شۇ تۇت ئامىلنىڭ ۋە تۇت كەيپىيات (مىجەز) نىڭ دائىملىق تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ.

كونا تىبابەت ئەسەرلىرىدە، ئىسسىقلىق — ئەرەپچە "ھارارەت"، سوغاقلىق "بۇرۇدەت"، ھوللۇك "رۇتۇبەت"، قۇرۇقلۇق "يۇبۇسەت" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كەيپىيات (مىجەز) يالغۇز ئىنسانلاردىلا ئەمەس، ھايۋانلاردا، ئۆسۈملۈك (نابانات)لاردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا دورىلارمۇ ئىسسىق، سوغاق دىگەندەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىلىدۇ.

2. تۇت خىلىت تەلىماتى

"خىلىت" دىگەن سوز ئەرەپچە بىرىكمە، ئارىلاشما دىگەنلىك بولۇپ، ئۇلارنىڭ كوپلۈك سانى خىلىتلار (ئەخلات) دەپ ئىيتىلىدۇ.

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

ھاياتلىق ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىي ھالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان، ئىنسان بەدىنىنىڭ تىرىك تۇرۇشى، ساغلام بولۇشى ئۈچۈن زورۇر بولغان تۆت خىل بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنىڭ قايسىبىرسى ئارتۇق ـ كەم بولسا ياكى ئۆزگەرسە سالامەتلىككە دەخلى يېتىدۇ.

خىلىتلار تۆت ئامىل (ئاناسۇر ئەربەئە)دىن تەركىپ تاپقان ئوزۇقلۇقلاردىن ھاسىل بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارمۇ تۆت خىلدىن ئىبارەت.

ئادەمنىڭ ۋۇجۇدىدا تەبەتتە مەۋجۇت تۆت ئامىلنىڭ ھەممىسى بولىدۇ، ئەمما ئوزۇقلۇقلار تەركىۋىدە تۆت ئامىلنىڭ تەسىرى ھەرگىز بىرخىل نىسبەتتە بولماي، ھەر بىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ئامىلنىڭ تەسىر كۈچى نىسبەتەن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىۋىدە قايسى ئاناسۇر (ئامىل) نىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ ئامىلنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كەلگەن خىلىت پەيدا بولىدۇ، ئۇ خىلىتنىڭ مىجەزىمۇ شۇ ئامىلنىڭ مىجەزىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان تۇردىكى سۇيۇق جىسىملاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان بەدىنىدە ئۆزلۈكسىز ھالدا بىر بىرىگە ئايلىنىپ، بىر بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ، پۈتۈن بەدەندە چوگىلەپ يۈرىدۇ؛ خىلىتلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆزىگە خاس تەركىپلەرنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولىدۇ.

خىلىتلار قان (خۇن)، ئۆت (سەپرا)، بەلغەم ۋە سەۋدالاردىن ئىبارەت تۆت خىلغا ئايرىلىپ، مەلۇم مەنىدە ئىپتىقاندا ئۇلارنى "ھاياتلىق ماددىسى" دەپ ئاتاش مۇمكىن.

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

تۆۋەندە ھەر بىر خىلىتنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ:

1) **قان** (پارسچە خۇن، ئەرەبچە دەم): بۇنىڭ ئاساسلىق ئورنى يىلىك ۋە جىگەر بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھەركەتلەندۈرۈشى، قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ-تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەندە يۈرۈپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تەبىتى ھول ئىسسىق دەپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇنى بەدەندىكى خىلىتلار ئىچىدە ئەڭ مۇھىمى ۋە ئەڭ ياخشىسى دەپ قارايمىز. قاننىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ بەدەنگە شۈمۈرۈلگەن 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 ھوللەندۇرۇپ تۇرىدۇ، شۇنىڭدەك سىرتتىن كىرگەن سېسىق گاز (ئۇفۇنەت)، كۆزگە كۆرۈنمەس جانىدارلار (مىكروپ - جەراسىم) لارغا قارشى تۇرۇپ بەدەننى قوغدايدۇ.

قان خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىي مىجەزى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ رەڭگى-رويى چىرايلىق، قىزىل، خۇش خۇي، ئۆزى قۇۋۋەتلىك، ئورۇق - سېمىزلىكى موتىدىل، ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان، دولقۇنلۇق سالىدۇ، سۈيدۈكى قىزغۇچ بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۇلارنىڭ تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە "قان مىجەزلىك" (خۇن مىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ.

2) **سەپرا:** سەپرانىڭ ئىشلىنىپ چىقىدىغان ئورنى جىگەر بولۇپ، ئۆت خالتىسىدا تۇرۇپ قويۇقلىشىپ ھەزىم قىلىش ئىشىغا قاتنىشىدۇ، ئۇنىڭ تەبىتى قۇرۇق ئىسسىق ھېساپلىنىدۇ.

ئۆت (سەپرا) ئۆت يوللىرى ئارقىلىق 12 بارماق ئۈچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ لومۇلدەش ھەركىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان تاشلاندۇق لەرسىلەر (گەندە) نىڭ سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىشىنى

تېزلىتىدۇ. شۇڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى تۇساش، پارچىلاش ۋە زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

سەپرا خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەر-نىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق ھېساپلىنىدۇ. كوپ چاغ-لاردا روھىي ھالىتى تېتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، تېنى يەڭگىل، ئورۇق، رەڭگى سېرىققا مايىل، كوز ئېقى، تىلى ساغۇچراق، ئۇيقۇسى كەمرەك كېلىدۇ، تومۇرى ئىن-چىكە ۋە ئىتتىك سالىدۇ. سۇيدۇگى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ؛ بۇ خىل مىجەزدىكى كىشىلەر ئادەتتە "سەپرا مىجەز" دەپ ئاتىلىدۇ.

3) **بەلغەم خىلتى:** ئورنى پۈتۈن بەدەندە، جۇملىدىن ئۆپكىدە بولۇپ تەبىتى ھۆل سوغاق.

بەلغەم خىلتى بەدەنگە كىرگەن ھۆللۈكلەردىن پەيدا بولۇپ، ئاساسىي ماددىسى ئاقسىل ماددىسىدىن ئىبارەت. ئۇ پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇغىنى كوپلەپ يوقاتقاندا، دەرھال قان ئې-قىمىغا ئوتۇپ، چىقىم بولغان قان ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ ئور-نىنى تولۇقلاندۇرىدۇ؛ قانغا شىرە پەيدا قىلىپ ئۇنىڭ ئەزالارنى ھۆللەندۈرۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

بەلغەم خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەر-نىڭ مىجەزى ھۆل سوغاق ھېساپلىنىدۇ، مۇنداق كىشىلەر

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

4) **سەۋدا خىلتى:** بۇ خىلتنىڭ ئورنى تال دەپ پەرەز قىلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، بەزىلەر ئۇنى "تال خىلتى" دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋدا خىلتى، شۇ خىلتقا ئېھتىياجلىق ئەزالارنى تەمىنلەپ، سىڭدىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇقلارغا قارشى تەسىر كورسىتىپ، سەزگۇ ئەزالىرىنى تۇيغۇنلاشتۇرىدۇ.

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

سەۋدا خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىگەن كىشىنىڭ تەبىي مىجەزى قۇرۇق سوغاق بولۇپ، رەڭگى، كوز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كوكلۇككە مايىل كېلىدۇ، ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىقى تېز (زېھنى چۇس)، تەپەككۇرى ئوتكۇر بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سالىدۇ، سۈيدۈگىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كوكۇشكە

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

شۇنى كورسىتىپ ئوتۇش كېرەككى، يۇقۇرىدا سوز- لەنگەن توت خىلىت ھەر بىرى ساپ بىر ماددىدىن تەر- كىپ تاپقان بولماي، بەلكى مۇرەككەپ تەركىپكە ئىگە بولىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا، ئادەتتە بىز كوروپ يۈرىدىغان قان، ئوت، بەلغەم بىلەن بىر نەرسە دەپ ھېساپلىنغىلى بولمايدۇ.

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

ئادەم تېنىنىڭ ساغلام تۇرۇشى مەزكۇر خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىنىڭ ساقلىنىشىغا باغلىق. پۈتۈن بەدەن ياكى بىر ئەزانىڭ كېسەللىنىشى مىجەزىنىڭ ئوزگىرىشى، خىلىت- لار تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلۇشىنىڭ نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

AltunOq

شۇڭا كېسەل (بىمار) كىشىنى تەكشۈرۈپ كېسەللىككە باھا بېرىشتە (تەشخىس قىلىشتا) خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدىكى بۇزۇلۇشنى ئېنىقلاشقا تىرىشىلىدۇ، داۋالاشتا بولسا، بەدەننىڭ ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە، مىجەزدىكى بۇزۇلۇشنى تۈزەشكە ھەرىكەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

لېكىن خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نىسبىي بولۇپ، ئۇلارنىڭ كەيپىياتى (مىجەزى)دىكى قارىمۇ ـ قارشىلىق (زىددىيەت) مۇتلەقتۇر. چۈنكى تۆت كەيپىيات (مىجەز) يەنى قاننىڭ ھول ئىسسىقلىقى، بەلغەمنىڭ ھول سوغاقلىقى، سەپرانىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى، سەۋدانىڭ قۇرۇق سوغاقلىقىدىكى ھول بىلەن قۇرۇقلۇق، ئىسسىق بىلەن سوغاقلىق ماھىيەتتە بىر بىرىگە قارىمۇ ـ قارشى، شۇنىڭدەك بىر ـ بىرىنى تەڭشەيدۇ. بىر بىرىگە تايىنىدۇ، بۇ قارىمۇ ـ قارشىلىق بىرلىك قانۇنىغا تامامەن ئۇيغۇن.

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

ئەۋج ئالالمايدۇ، ئەكسىچە بولغاندا كېسەللىك راۋاجلى-نىپ بەدەندە كېسەللىك ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ.

خىلىتلار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەر تەسىرىدىن ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ.

ئىچكى سەۋەپلەر: بەدەندىكى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشى-شى (بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كېمىيىپ ياكى ئېشىپ كېتىشى، ھىس - تۇيغۇلارنىڭ ئۆزگىرىشى، تاماق تەركىۋى-دە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، پاھىشە قىلىش، ئەمگەك قىلماسلىق، ھاراق، نەشە، ئەپيۇن، تاماكا قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەرگە ئادەتلىنىپ قېلىش تۈپەي-لىدىن) دىن بولۇپ، ئىچكى سەۋەپلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

تاشقى جەھەتتىن ھاۋا، سۇ، ھارارەت، زەخىملىنىش، يۇقۇملىنىش، ئىجتىمائى تەسىراتلار تۈپەيلىدىن بولۇپ، تاشقى سەۋەپلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلىغا تەسىر كورسىتىش ئارقىلىق ئاندىن خىلىتلارنى ئۆزگەرتىدۇ. تاشقى ئامىل-نىڭ ئوزىلا ئۇنداق ئەھۋالنى بارلىققا كەلتۈرەلمەيدۇ. مەسىلەن، ئوخشاش شارائىتتا بىرنەچچە كىشى ئوخشاش بىر خىل تاشقى سەۋەپنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، ئۇلارنىڭ ئىچىدە بەزىلىرى بىر خىل كېسەل بىلەن ئاغرىيدۇ، بەزىلىرى ئاغرىمايدۇ. بۇ، تاشقى سەۋەپ ئوخشاش بولسىمۇ، ئىچكى ئامىل ئوخشاش بولمىغانلىقىنىڭ دەلىلى.

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

ئۆزگىرىشلەرنى ۋە شۇ ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە مىجەز (مىزاج) دا بارلىققا كەلگەن ئۆزگىرىشنى ئىنىقلاشقا دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر تەكشۈرۈپ ئىنىقلاش خاتا بولىدىكەن، بىرىلگەن باھا (دىئاگنوز) مۇ خاتا، داۋالاشمۇ خاتا بولۇپ، بۇنداق داۋالاش ئۈنۈم بەرمەيدۇ. دورا ئىشلىتىشتە بولسا، مەزكۇر ئادەمنىڭ ئىچكى ئامىلىغا تەسىر كورسىتىش بىرىنچى ئورۇنغا قويۇلىدۇ يەنى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ئۇنى تۈزىتىش ئارقىلىق مىجەزنى تەڭشەش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشىلىدۇ. بۇنداق قىلماي، پەقەت سىرتقى سەۋەبلەرنى بىر تەرەپ قىلىشقىلا چارە قىلىنسا، مۇقەررەركى ئۈنىڭدىن كۈتكەندەك ئۈنۈم چىقمايدۇ. پەقەت بەدەن قۇۋۋىتى ئاشۇرۇلۇپ، خىلتلار قايتا تەڭپۇڭلىشىپ مىجەز ئەسلىگە كەلگەندىلا بەدەننىڭ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلەلەيدۇ؛ بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئىنساننىڭ تېنى بىر پۈتۈن گەۋدە بولۇپ، ئۇنىڭ مەلۇم جايىدىكى كېسەللىك پەقەت يەرلىك ھالەت بولماي، بەلكى ئومۇمى بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك ھادىسىدىن ئىبارەت. شۇڭا ئىچكى ـ تاشقى مۇھىت بىرلىكىنى، پۈتۈن بەدەننىڭ بىر تۇتاشلىقىنى كوزدە تۇتمىغاندا قىلىنغان داۋا تولۇق ئۈنۈم بەرمەيدۇ.

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

"سۇ ئىلمىزاج" دەپ ئاتىلىدۇ. ياخشى مىجەز دەپ توت كەيپىيات (ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق، ھوللۇكلەر)نىڭ ئىپتىدالدا (نورمال) بولۇشىغا ئىيتىلىدۇ. بۇزۇق مىجەز (سۇ ئىلمىزاج) دەپ مەزكۇر توت كەيپىياتنىڭ ئىپتىدالدىن (نورماللىقتىن) كىمىيىپ ـ ئىشىپ كەتكىنىگە ئىيتىلىدۇ. مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشىنى ھىچقانداق ماددا (خىلىت) ئارىلاشمىغان نوقۇل بۇزۇق مىجەز (سازەج سۇ ئىلمىزاج) ۋە مەلۇم خىلىتقا باغلىنىشلىق ھالدا بۇزۇلغان ماددىلىق بۇزۇق مىجەز (ماددى سۇ ئىلمىزاج) دىگەن تۇرلەرگە بولۇنىدۇ؛ مىجەزنىڭ بۇزۇلغىنى كىسەللىك سەۋەپچىسى بولۇپ قالىدۇ.

3. خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىدىكى ئوزگىرىشلەرنىڭ بەدەندىكى ئىپادىلىرى

قان ئىشىپ كەتسە: باش ئىغىر بولىدۇ، تولا كىرىلىپ ئەسنەيدۇ، خورەك تارتىدۇ، سىزىملىرى تۇتۇقلىشىدۇ، ئاغزى تاتلىق تەم ئالىدۇ، يۇز، بەدەن، تىلىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، يۇزى ۋە بەدىنىگە تاشمىلار كوپ چىقىدۇ، چىش تۇۋى، بۇرۇن ئوگاي قانايدۇ، بەدەن ئىغىرلىشىپ ئاغرىپ، كىشى ھورۇنلىشىپ قالىدۇ.

سەپرا ئىشىپ كەتسە: بەدەن، تىل، كوزنىڭ ئىقى سارغىيىدۇ، سۇيدۇك ساغۇچ كىلىدۇ، گايىدا چىرىك تەرەت ئاقۇش كىلىدۇ، ئىغىز ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ،

تىل ۋە بۇرۇن قۇرۇپ تۇرىدۇ، كـوپ ئۇسسايدۇ، كوڭلـى تاماق خالىمايدۇ، كوپ تەرلەيدۇ، تەن جۇغۇلدايدۇ، كوڭلى سوغاق نەرسىلەرنى خالايدۇ.

بەلغەم يەنى هول سوغاقلىق ئىششىپ كـەتسە:

بەدەن، تىل ئاق، تېرە يۇمشاق، بوش بـولىدۇ. سوغـاق تاماقلار سىڭمەيدۇ، ئاچچىق كىكىرىدۇ، زەردە قاينايـدۇ، تولا ئۇخلايدۇ، كوڭۇل ئـەش، ئېغىزدىن شولـگەي ـ سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، ئۇسسـمايدۇ، بۇرۇندىن سۇ كېلىدۇ.

سەۋدا يەنى قۇرۇق سوغاق ئىششىپ كـەتسە:

بەدەن ئورۇق، قارا بـولىدۇ، قان قارامتۇل هەم قويـۇق كېلىدۇ، ئىشتەي گايىدا ئېچىلىپ، گايىدا تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

هەر بىر خىلىت ئىششىپ كەتكەندە ئۇلارنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلارنى بېرىپ، خىلىت (ماددا)نى پىشۇرۇپ (نەزجى قىلىپ)، شۇ خىلىتنى سۈرىدىغان سۈرگە دورىـ لارنى بەرگەندىن كېيىن، ئاندىن رەسمى داۋالاشقا كىرىشىش زورۇر.

خىلىتلاردىن تاشقىرى، يەنـە يەل، سوغـاق يـەل بولىدۇ (يەل پارسچە "باد" دەپ ئاتىلىدۇ)، ئۇ تۇتۇنكە ئوخشاش گاز جىسىم دەپ پەرەز قىلىنىپ، توت خىلىتـ تىن، كوپرەك بەلغەم ۋە سەپرادىن پەيدا بـولىدۇ. ئـۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ئورە تۇرۇشىغا مۇناسىۋەتسىز بـولسىمۇ، كېسەللىك پەيدا بولۇشىدا بەلگىلىك رولى بـار؛ ئۇنداق كېسەللەر سوغاق يەلدىن پەيـدا بولغان "يـەل كېسىلى" (ئەمرازى باديە) دەپ ئېيتىلىدۇ.

AltunOq

ئۈچىنچى باپ. ئىنسان بەدىنىنىڭ تۈزۈ-
لۈشى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت
پائالىيەتلىرى

ئىنسان ـ بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى (ئاناتومىيىسى) كونا كىتابلاردا ئەرەپچە "ئىلمي تەشرىه"، ئەزالارنىڭ خىز ـ مەت پائالىيىتى ھەققىدىكى پەن (فىزىيولوگىيە) بولسا "ئىلمي ۋازايىفۇلئەزا" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىغا فېوداللىق جەمئى ـ يەتتە ھوكۇمرانلار سىنىپىنىڭ ئېتىۋار بەرمەسلىكى تۈپەيى ـ لىدىن تەرەققىياتى چەكلىنىپ قالغانلىغى ئۈچۈن، ئۇنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى ھەققىدىكى كۆزقاراشلىرى نىسبەتەن كونىراق بولۇپ، ھازىرقى زامان ئاناتومىيە، فىزىيولوگىيە پەنلىرىدىكى يېڭى كەشپىياتلاردىن ئارقىدىراق بولسىمۇ، لېكىن بىز تىۋىپلار قەدىمدىن تارتىپ شۇ تەلىمات ئاستىدا كېسەللەرنى تەك ـ شۈرۈپ داۋالاپ كېلىۋاتقانلىغىمىز ئۈچۈن، ئالدىنقى باپ ـ لاردىكى تىبابەت قانۇنلىرى بىلەن قوشۇلۇپ ئۆزىگە خاس بىر نەزەرىيە سىستېمىسى بولۇپ گەۋدىلەنگەن؛ شۇڭا بۇ توغرىدا قىسقىچە توختىلىپ ئۆتۈش لازىم. ئەمما

چۈشىنىشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، ھەر بىر ئەزا توغرىسىدىكى مەلۇماتنى كېيىنكىلەر بابىدا مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارغا كىرگۈزىمىز.

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

مۇرەككەپ ئەزالارغا مېڭە، كوز، قۇلاق، بۇرۇن، كالپۇك، تىل، يۇتقۇنچاق، كاناي، ئۆپكە، قىزىلونگەچ (قىزىل كىكىرتەك)، قېرىن (مەئدە ـ ئاشقازان)، ئۈچەي، يۈرەك، جىگەر، تال، بورەك ۋە باشقىلار كىرىدۇ. قەدىمقى تىببى ئالىملاردىن بىر تۈركۈمى مۇرەككەپ ئەزالاردىن مېڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنى ئاساسىي باشقۇرغۇچى ئەزالار ــ "ئەزايى رەئىسە" دەپ ئاتاپ، ئۇلار ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ئاساسىي رول ئوينايدۇ دەپ مۇقەررەرلەشتۈرگەن بولۇپ، باشقىلىرىنى قوشۇمچە ئەزالار ــ "ئەزايى مۇرۇسەت" ۋە خىزمەتچى ئەزالار ــ "ئەزايى خادەمى" دەپ ھىساپلايدۇ. "ئۇلارنىڭ قارىشىچە مېڭە ــ ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ئەسەب (نېرۋا)لار ئارقىلىق قوماندانلىق قىلىپ، پۈتۈن ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ. شۇڭا باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىغى مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىگە ۋە سالامەتلىگىگە باغلىق"، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالار خىزمىتى بۇزۇلغاندىن كېيىن مېڭىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ.

يۈرەك — پۈتۈن بەدەنگە قان ئارقىلىق ئوزۇقلۇق، ساپ
ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى)، ھارارەت يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، بە-
دەندىكى ماددا ئالمىشىش (مايە تەھەللىل) قالدۇقلىرىنى
سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەگەر قان ساپ ھاۋا - ئوك-
سىگېن (مۇھەللىدىلھەمۇزە) بىلەن تەمىنلەپ كۆيگەن
بۇزۇق گاز (بۇخاراتى دۇخانى)نى بەدەندىن چىقىرىپ
تاشلىمىسا، ھاياتلىق ئازغىنا ۋاقىت ئىچىدىلا توختايدۇ.
جىگەر — ھەزىم قىلىنغان تاماقلارنىڭ جەۋھىرىنى
ئايرىپ باشقا ھەممە ئەزالارنى تېگىشلىك ماددىلار بىلەن
تەمىنلەپ تۇرىدۇ، سىرتتىن كىرگەن ھەرقانداق زەھەر-
لىك ماددىلارنى پارچىلاپ زەرەرسىزلەندۈرۈپ پۈتۈن بە-
دەننى قوغدايدۇ. جىگەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا ماددىلار
قالايمىقانلىشىپ باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يې-
تىدۇ. شۇڭا بۇ 3 ئەزا باشقۇرغۇچى ئەزا بولىدۇ، دەپ
تەكىتلەيدۇ. بىر قىسىم ئالىملار يۇقۇرىدىكىلەرگە ئەرلىك
ئۇرۇقدانى (ئۇنسەيىن)نى قوشۇپ ئاساسىي باشقۇرغۇچى
ئەزالارنى 4 قىلىشنى ئالغا سۈرىدۇ، ئۇلارنىڭ قارىشىچە،
ئۇرۇقدان مەنى (ئىسپېرما) ئىشلەپچىقىرىش ئارقىلىق
ئىنساننىڭ تورىلىشىگە خىزمەت قىلىدۇ ھەمدە ئۆزىدىن
چىقىرىدىغان باشقا سۇيۇقلۇقلار بىلەن باشقا ئەزالارنىڭ
خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقدان بولمىغاندا
ياكى ئۇنىڭغا چاتاق (ئاپەت) يەتكەندە ئادەم بالىسى
ۋۇجۇتقا كەلمەيدۇ، دەيدۇ. يەنە بىر قىسىم ئالىملار

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى مەئىدە (ئاشقازان)نىمۇ ئەزايى رەئىسە قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. ئۇلارنىڭ قارىشىچە باشقا ئەزالارنىڭ ساغلام خىزمەت قىلىشى قېرىنىنىڭ ساغلام خىزمەت قىلىشىغا باغلىق، چۈنكى تاماق ياخشى ھەزىم بولمىسا، چالا ھەزىم قىلىنغان تاماقلار جىگەرنىڭ كۆچە- گە دەخلى يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يۈرەكنىڭ، مىڭى- نىڭ خىزمىتىگە، ئۇلار ئارقىلىق پۈتۈن ئەزانىڭ ئىپتىدالدا (نورمال) ئىشلىشىگە تەسىر يېتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ. گەرچە يۇقۇرقىدەك ھەر خىل كوزقاراشلار بولسىمۇ، ئەمما كوپلىگەن تىببى ئالىملار بىرىنچى خىل كوزقا- راشنى ئورتاق ئېتىراپ قىلغان. مىگە، يۈرەك، جىگەردىن باشقا ئاشقازان، تال، بورەك، ئوپكە ۋە باشقىلار قوشۇمە- چە ئەزالار ھىساپلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالارغا ھەركەتچان تومۇر (ئارتېرىيە - شىريان)، جىم تومۇر (ۋېنا - ۋەرىد) ۋە سەزگۈ، ھەركەت ئەسەبلىرى (نېرۋىلىرى) كىرىدۇ، ئۇلار — يۈرەككە، مىڭىگە خىزمەت قىلىدىغان خادىم ئەزا- لاردىن ئىبارەت.

ئەزالاردىكى قۇۋۋەتلەر

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

روھىي كۆچ يەنى روھنىڭ مەركىزى مىڭە بولۇپ، ئەسەبلەر ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ.

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

تەبىي كۆچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ، كوك تومۇر (ۋەرىد) ئارقىلىق ئۇمۇمى بەدەننى تەمىنلەيدۇ. تەبىي كۆچ يەنە باشقا بىرقانچە كۆچلەردىن تەركىپ تاپىدۇ. ①ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچ (قۇۋۋەيى غازىيە)؛ ②ئوستۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۋەئى نامىيە)؛ ③نەسىللەندۇرگۈچى ۋە ماددىلارنى يېتىشتۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۋەيى مۇۋەللىدىيە)؛ ④شەكىللەندۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە). بۇ خىل كۆچلەر ھەر خىل پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئىنسانىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشى، تەرەققى قىلىشى، ھاياتىي پائالىيەتلىرىنى تەمىن قىلىدۇ.

روھىي كۆچ (قۇۋۋەئى نەفسانى)مۇ ئىككى چوڭ تارماققا بولۇنىدۇ. بىرىنچىسى، سېزىش كۆچى (قۇۋۋەيى مۇدرىكە - ئىدراك قىلىش قۇۋۋىتى)؛ ئىككىنچىسى، ھەركەتلەندۈرۈش كۆچ (قۇۋۋەيى مۇھەررىكە)لەردىن ئىبارەت.

سېزىش كۆچى (قۇۋۋەئى مۇدرىكە) يەنە ئوز نوۋدتىدە تاشقى 5 سېزىم (ھەۋاسى خەمسە زاھىرى)گە يەنى كوزنىڭ كورۇش كۆچى، بۇرۇننىڭ پۇراش كۆچى، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش كۆچى، تىلنىڭ تېتىش كۆچى، تېرىنىڭ ئىسسىق - سوغاق، ئاغرىشلارنى سېزىش كۆچىگە، شۇنىڭدەك

ئۈچكى 5 سېزىم (ھەۋاسى خەمسە باتىنى)گە يەلى ئورتاق سېزىم (ھىسسى مۇشتەرەكە)؛ ئويلاش، پىكىر قىلىش كۈچى (ھىسسى مۇخەييىلە)؛ قوبۇل قىلىۋېلىش، سەرپ قىلىش كۈچى (قۇۋۋەئى مۇتەسەررىفە)؛ قوغدىنىش كۈچى (قۇۋۋەيى ۋەھىمە)؛ ساقلاش، ئەستە تۇتۇش كۈچى (قۇۋۋەيى ھاپىزە)؛ قىزىقىش كۈچى (قۇۋۋەيى شەھۋانى)لەرگە بولۇنىدۇ.

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

ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەئى مۇھەررىكە) ئومۇمەن بەدەندىكى ئەسەبلەر ئارقىلىق ئەزالارنى ھەركەتكە كەلتۈرۈپ، ئەزانىڭ خىزمىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. تىرىكىشتىن بارلىققا كەلگەن كۈچ (قۇۋۋەئى غەزەبانى)، ئىشتىياقتىن بارلىققا كەلگەن كۈچ (قۇۋۋەئى شەھۋانى)لار سەۋەپچى كۈچ (قۇۋۋەئى بائىسە)نىڭ تەركىۋي قىسمىدىن ئىبارەت.

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

تونچى باپ. سالامەتلىكنىڭ ئاساسى شەرتلىرى ۋە سالامەتلىك بۇزۇلۇشـ ىنىڭ سەۋەپلىرى

ساغلام (سالامەت) بولۇشنىڭ ئاساسي شـەرتلىرى ئىنساننىڭ ھاياتى ئۈچۈن زورۇر بولغان ھاۋا، يىمەك ـ ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق (سۈكۈنەت)، ئـۇخلاش ۋە ئـويغاقلىق، چـىقىرىش (ئىستـفـراغ) ۋە چىقىرالماسلىق (ئىھتىباس)، روھىي ئـامىـل (ئەرازى نـەفسانى)لارنىڭ تەرتىپلىك تۇردە داۋاملىشىشى؛ ئەمگەك، تەنتەربىيە ئار ـ قىلىق چىنىقىش، ناچار ئادەت، زەرەرلىك كـەيپلەردىن خالى بولۇشلارغا باغلىق. قىسقىچە قىلىپ ئېيتقاندا توغ ـ را ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق چىنىقىش، لايىق دەم ئېلىشقا باغلىق. مەسىلەن، ئىنساننىڭ ھاياتى ئۈچۈن ھاۋا ئىنتا ـ يىن مۇھىم، ئادەم ھەمىشە ھاۋاغا مۇھتاج. ھاۋا نەپەس ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ قـاننى تـازىلايدۇ، يـۈرەكنىڭ پۈتۈن ئـەزالارنى تـەمىنلىشىگە ئىمكانىيەت تـۇغدۇرۇپ بېرىپ، يـۈرەكنىڭ خىزمىتىنى يېنىكلەشتۈرىدۇ. سېسىغان، بۇلغانغان، جەراسىم (مىكرۇپ) ئارىلاشقان ھاۋا زىيانلىق،

ئۇلار ئۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سالا-مەتلىككە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

يېمەك - ئىچمەك: ھاياتلىق ۋە سالامەتلىكنىڭ مۇھىم ئايانچىسى بولۇپ، يېمەك-ئىچمەكنىڭ پاكىز بولۇشى، ئىستېمالدا 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 كېسەل-لىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شور سۇلاردا تۇز ۋە ھەر خىل باشقا مەدەنلەر كۆپ بولغانلىقتىن، بورەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا زىيىنى چوڭ. قار سۈيى، يامغۇر سۈيىدە تۇز بولماسلىقى مۇمكىن. قاينىتىلغان سۇدا ئۇششاق جاندار (جەراسىم-مىكروپلار) لار ئۆلۈپ يوقىلىدۇ، ئۇششۇق-چە تۇزلار تىنىپ سۇ تاتلىقلىشىدۇ.

ھەركەت: بەدەننى چېنىقتۇرۇپ قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ.

دائىم ئەمگەك، تەنتەربىيە، پىيادە مېڭىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن شۇغۇللانغان كىشىلەر ئاسان ئاغرى- مايدۇ.

جىمىلىق (دەم ئېلىش): ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، كىشىنى تېتىك- لەشتۈرۈپ خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇز- لۇكسىز ئەمگەك، ھەركەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ لايىق دەم ئالماسلىق ئاقىۋەت كېسەللىنىشكە ئېلىپ بارىدۇ، شۇنىڭدەك دائىم جىم تۇرۇپ ئاز ھەركەتلىنىشمۇ سالامەتلىكنى بۇزىدۇ.

ئۇخلاش: بىر كۈن ئىچىدىكى چارچاشنى يوقىتىپ، كۈچ - قۇۋۋەتنى قايتا تىكلەيدۇ، مېڭە، ئەسەب، گوشلەر- دىكى ھارغىنلىقنى كەتكۈزىدۇ، لېكىن ئېتىدالدىن ئارتۇق ئۇخلاش بەدەننى سۇيۇتۇپ، روھنى سۇسلاشتۇرىدۇ، ھو- رۇنلاشتۇرۇپ تاشلايدۇ. كۆپ ئۇخلاۋەرگەن كىشىنىڭ چىرايى سارغىيىپ كېتىدۇ، ئەمما ئۇزاققىچە ئۇخلىماسلىق مېڭىنى ئاجىزلىتىپ ئەسەبلەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى بۇزىدۇ.

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

چىقىرىپ تاشلاش (ئىستىفراغ): بەدەندىكى ماددا

ئالمىشىش تاشلانغۇقلىرى (گەندە ـ سۈيىدۈك ۋە باشقىلار) نىڭ ئىچىدىلا چىقىرىپ تۇرۇلۇشى سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. ساق ئادەملەر ھېچقانداق سەۋەبسىزلا ئىچىنى سۈرىدىغان، سۈيىدۈكنى راۋان قىلىدىغان، قۇستۇرىدىغان (قەي قىلدۇرىدىغان) چارىلەرنى قوللىنىشى بەدەندىن كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاپ، بەدەندىكى خىمىلىتلارنىڭ تەركىۋىنى ئۆزگەرتىپ، تەكشۈكلۈكىنى بۇزۇپ ساقلىققا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

چىقىرالماسلىق (ئىھتىباس): ئىھتىباس سولقۇنۇپ قىلىش دىگەنلىك بولۇپ، ئىچ كەلمەسلىك، سىيەلمەسلىك، ھەيىز تۇسىلىشلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئەھۋاللار يىپنىڭ بولسا مەئدە سۇسلىشىپ ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. سۈيىدۈك بىر مەھەل تۇتۇلسا دوۋسۇن چىڭقىلىپ بەدەن ئىششىيدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت سىيەلمىسە يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى سۈيىدۈكنىڭ زەھىرى بەدەنگە تارقاپ زەھەرلەپ، بەزىدە ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ھەيىز تۇسالغاندا ئاياللاردا ھەر خىل جىسمانى ۋە روھىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ.

روھىي ئامىللار (ئەرازى نەپسانى): ھاياجانلىنىش، ئاچچىقلىنىش، خۇشاللىق، خاپىلىق، قورقۇش، لەززەتلىنىشلەرنىڭ ھەممىسىمۇ ئىچىدىن ئېشىپ كەتسە سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق؛ ئىچىدىلا بولغاندا ۋاقىتلىق تەسىراتلارنىلا تۇغدۇرالايدۇ.

ئەمگەك، تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن چېنىققان ئادەملەر ئوڭايلىقچە ئاغرىمايدۇ. چېنىقىشنى ياشلىقتىن باشلاپ ئۈزلۈكسىز داۋاملاشتۇرغان ياخشى، ئەمما مەيلى ئەمگەك، مەيلى تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى ياش، جىسمانى كۈچ، ۋاقىت قاتارلىقلارغا رايە قىلماي ئېلىپ بېرىلسا، سەلبى نەتىجە بېرىشىمۇ مۇمكىن.

ناچار ئادەتلەر: پاھىشىۋازلىق، هاراقخورلۇق، نەشىكەشلىك، ئەپيۇنكەشلىك، ناس چېكىشلەر ھەممىسى سالامەتلىكنى بۇزىدىغان ناچار خاھىشلاردىن ئىبارەت. مەسىلەن، پاھىشىۋازلىق قىلىش كوپلىگەن تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقە بىلەن كوپ شۇغۇللىنىشلار مېڭە ۋە ئەسەبلەرنى ئاجىزلىتىپ ئەستە تۇتۇش قابىلىيەتنى تووۋەنلىتىدۇ، ھەر تۈرلۈك مېڭە ئاغرىش، روھىي كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ، يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، بۆرەكنى ئورۇقلىتىدۇ. قاننى ئازايتىپ، چىراينى سارغايتىدۇ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، نەتىجىدە ئاسانلا يۇقۇملۇق كېسەلگە دۇچار بولىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىغانلىغى، بورەك ئورۇقلىغانلىغى ۋە قان ئاجىزلىقلار تۈپەيلىدىن ئۇنداق كىشىلەردە كوپ ئېھتىلام بولۇش، مەنى تۇتالماسلىقلار يۈز بېرىپ، ئاخىرىدا بالدۇرلا كارغا يارىماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

هاراق: هاراقنى ئاز مىقداردا ئىستىمال قىلغاندا

بەدەننى قىزىتسىمۇ، لېكىن داۋاملىق ۋە كۆپ مىقداردا ئىچىپ يۈرگەندە مىڭىنى سۇۋۇتىدۇ، ئەسەبلەرنى زەھەرلەپ ئاجىزلىتىدۇ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ، جىگەرنى زەھەرلەپ جىگەر كېسەلى (ۋەجئولكەبەد)، نېرۋا ئاجىزلىقى (زەئفى ئەسەب) پەيدا قىلىدۇ، ئاقىۋەت چۈشكۈنلۈك ۋە رەزىللىك-لەرگە ئېلىپ بارىدۇ.

نەشە: مىڭىنى سۇۋۇتقۇچى، قورۇتقۇچى زەھەرلىك ماددا بولۇپ، كىشىنى قورقۇنچاق، خىيالپەرەس قىلىپ قويىدۇ، نەشە چېكىشنىڭ ئاقىۋىتى ساراڭلىقتىن ئىبارەت.

ئەپيۇن: مىڭىنى، بەدەننى قۇرۇتىدۇ، ئىچىنى قاتۇرۇپ ئىشتەي (ئىشتىھا)نى تۇتۇپ، قېرىن ۋە جى-گەرنىڭ خىزمىتىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ، قاننى ئا-زايتىپ، بەدەننى ئورۇقلىتىپ چىرايىنى بۇزىدۇ.

ناس ۋە تاماكىلار: بولارمۇ نەپەس يوللىرىغا، ئۆپكە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارغا ۋە ئومۇمى بەدەنگە زى-يانلىق تەسىر كۆرسىتىپ، كاناي ۋەرەمى (ياللۇغى)، دەم سىقىش (زەيقۇننەپەس)، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىرىگە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا يۇقۇر-قىدەك ناچار كەيپلەردىن ئىلاجى بار ساقلىنىش زۆرۈر.

روھىي ئامىللارنىڭ كېسەللىك پەيدا بولۇشتا بەل-گىلىك تەسىرى بار. ھاياجانلىنىش، قورقۇش، روھىي چۈشكۈنلۈك، روھىي ئازاپ، غەزەپلىنىشلەر مىڭىنىڭ جىددى-لىگىنى ئاشۇرىدۇ، ئەسەبلەرنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرىنى

كۆچەيتىۋېتىدۇ. دائىم مۇشۇنداق تەكرارلىنىش مېڭىدە دائىملىق قوزغىلىش ھالىتى پەيدا قىلىپ بارا - بارا چارچىتىدۇ. مېڭە خىزمىتىنىڭ چارچىشى باشقا ئەزالار خىزمىتىگە تەسىر قىلىپ، ھەر خىل دەرىجىدىكى تۈرلۈك كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

غەم - قايغۇ ئۇزاق داۋاملاشسا مېڭىدە سۇسلۇق كېلىپ چىقىدۇ، مېڭە داۋاملىق ئېزىلەڭگۈلۈك ھالىتىدە تۇرسا، باشقا ئەزالار خىزمىتىگە قوماندانلىق قىلىش قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، قوشۇمچە ئەزالار خىزمىتىمۇ بۇزۇلىدۇ. ئۈشتۈمتۈت زىيادە خۇشاللىنىپ كېتىشمۇ ھوشسىزلىنىشقا ھەتتا ئۆلۈپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنداق تاسادىپى زىيادە خۇشاللىنىشتىن بولىدىغان ئۆلۈم پارىسچە "شادى مەرگ" دېيىلىدۇ (خەلق ئارىسىدا خۇشاللىقتىن يۈرىكى يېرىلىپ ئۆلۈش دەپ ئېيتىلىدۇ)؛ قان مىجەزلىك كىشىلەردە بۇ ئەھۋال كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

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

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

بەزى كېسەللەر نەسىلگە تارتىپ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئاتا - بوۋىلىرىدا، ئانا جەمەتلىرىدە بولغان كې - سەللەر بالىلارغا مىراس بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنى ئىرسى كېسەللەر (مىراس قالغان كېسەل) دەپ ئاتايمىز (ئەرەبچە ئەمرازى مىراسى دەيدۇ).

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

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

گوش، سوڭەك، كۆمۈرچەك ۋە باشقا توقۇلمىلاردا ھەر خىل تۇپۇق (ئۇسمە) ۋە ئەزالاردا سەرتان (راك) ئۇسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ سالامەتلىكنى ئېغىر دەرد - جىدە بۇزۇپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كۆيۈپ قىلىش، توڭلاش (ئۆششۈپ قىلىش)، ئىسسىق ئۆتۈش، شامالداش، سۇدا تۇنجۇقۇش، ئىس تېگىش، يىقىلىش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، قايرىلىش، تىغ تېگىش قاتارلىقلارمۇ ئايرىم ئەزادا، ئومۇمى بەدەندە ھەر خىل دەرىجىدىكى كېسەللىك ھالەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

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

بەشىنچى باپ. كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى

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

ئادەمنىڭ ئىچى تاشقى دۇنيا بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولغان مۇرەككەپ ۋە بىر پۈتۈن جانلىق جىسىم بولغىنىدەك، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىمۇ خىلمۇ ـ خىل بولغاچقا، كېسەل كىشىنى تەكشۈرۈپ توغرا تونۇپ، توغرا باھا بېرىش مۇشكۈل بىر ئىش. شۇڭا تىۋىپ بۇ جەھەتتىكى ماھارەتنى ئىگىلەپ، تەجرىبىلىرىنى داۋاملىق يەكۈنلەپ بۇ بىر ماھارەتنى تولۇق ئىگىلىۋالغاندىلا توغرا ۋە ئۈنۈملۈك داۋالاپ، كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى، ئەمگەك قابىلىيىتىنى ئوڭۇشلۇق ھالدا ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ. شۇڭا قەدىمدىن تارتىپ تىۋىپلار بۇ مەسىلىدە نۇرغۇن ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ،

قېلىپلاشقان بىر قائىدە بەرپا قىلغان. بۇلار ئىمكانىيەت دائىرىسىدە بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىلىپ، ئۇلارنىڭ نەتىجىلە-رىنى يىغىنىدىلاپ مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ خۇلاسىلىگەندىلا توغرا تونۇشقا ئېرىشكىلى بولىدۇ. نەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى-نىڭ بىرى ياكى بىر قانچىسىغىلا يولەنگەندە، توغرا باھا بەرگىلى بولماي قالىدۇ. ئادەتتە بىر قىسىم تىۋىپلار پەقەت كېسەلنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپلا "پالان كېسەل" دەپ قەتئى ھوكۇم چىقىرىدۇ. بۇ ھورۇنلۇق ۋە بىر تەرەپلىمە-لىك كوزقاراشتىن ئىبارەتتۇر. ئايرىم كېسەل كىشىلەرمۇ تىۋىپنىڭ تومۇر تۇتۇپ كېسەلنى ئىلغاپ بېرىشىنى ئۇمىت قىلىپ، باشقا تەكشۈرۈش تەرتىپلىرىنى بىللە قوللانغان تىۋىپقا ئىشەنچىسىز قاراشقا ئادەتلىنىپ قالغان. بۇمۇ ناتوغرا چۈشەنچىدىن ئىبارەت تووەندە كېسەلنى تونۇش ئىلمى (ئىلمى تەشخىس) نىڭ مۇھىم تارماقلىرىنى ئاير-رىم ھالدا قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1 - تارماق. قاراپ تەكشۈرۈش

1) شەكلى - تۇرقىنى كوزدىن كەچۈرۈش

بەدەن تۇرقىنىڭ قاۋۇل - ئاجىزلىقىنى كوزدىن كەچۈرۈش كېرەك. بۇنىڭدا كېسەل كىشىنىڭ جىسمانى تەرەققىيات ئەھۋالىدىن، چىنىقىش، ئوزۇقلىنىش ئەھۋال-لىرىدىن تەخمىنەن بىر نەسەۋۋۇر ھاسىل بولىدۇ. تېنى

قاۋۇل، تەرەققى قىلغان، ئۇزۇقلىنىش ياخشى، چىنىقىپ
تۇرغان كىشىلەر تېنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى بىردەك
راۋاجلانغان، گوشلىرى چىڭ، كوكرىكى كەڭ، يۇزلىرى
قىزىل، مايلاشقان، ئاۋازى كۇچلۇك بولۇپ، ئەسلىدە
سالامەتلىكى ياخشىلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە
بولغاندا ئۇرۇق، تېرىلىرى قۇرۇق، تاتارغان، سارغايغان،
تېرىسى قۇرغاق، ئاۋازى پەس، كوكرىكى يېسى كېلىدۇ.
بۇ سالامەتلىكنىڭ ئاساسي ھۇلى بوشلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ.
يەنە كىشىلەرنىڭ بەدەن تۇزۇلۇشىدىكى پەرقلەرگە قاراپ،
ئۇ كىشىدە قانداق كېسەل بولۇش ھەققىدە تەخمىنەن بىر
مولچەر تۇغۇلۇش مۇمكىن. مەسىلەن، توپلانغان ئۇزۇن
يىللىق تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇزى سوزۇنچاق، بويىنى
ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، كوكرەك قەپىزى تار ۋە ياپىلاق،
قوسىقى چوڭ ئەمەس، قول - پۇتلىرى ئىنچىكە - ئۇزۇن،
گوشلىرى بوشراق، تېرىسى نېپىز ۋە ئاقۇش كىشىلەر
كوپ ھاللاردا پۇتۇن بەدەنىنىڭ ئاجىزلىقى، ئاشقازان -
ئۇچەي يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، مەسىلەن، ئاشقازان،
ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى، ئاشقازان ساڭگىلاش،
ئوپكە كېسىلى، بورەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان ئاغرىيدۇ.

ئەكسىچە، بېشى دۇگىلەك، يۇزى كەڭ، يۇمۇلاق،
بويىنى قىسقا ۋە يوغان، كوكرەك قەپىزى كەڭ ۋە قىسقا،
قوسىقى يوغان، پۇت - قوللىرى قىسقا ۋە يوغان، تېرىسى
چىڭ ۋە قېلىن كەلگەن ئادەملەر ئادەتتە قان تومۇر

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

2) تىلنى ۋە تىلدىكى گەزنى كوزدىن كەچۈرۈش

ساغلام كىشىنىڭ تىلى ئاچ قىزىل رەڭدە، ھەرىكىتى ئەركىن، قۇرغاق ئەمەس كېلىدۇ. تىلنىڭ قىزىرىپ كېتىشى بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ غالىپلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭدەك توق قىزىل، پارقىراقلىقى يوقالغان تىل، ئىوپكە، بورەك ئاجىزلىقى، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى ئازايغانلىقتىن دېرەك بېرىپ تولاراق ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن چاغدا ۋە بەدەننى قورانقۇچى سوزۇلما كېسەللىكلەردە كورۇلىدۇ. تىلنىڭ كوكۇمتۇل ياكى سوسۇن رەڭدە ۋە داغلىق بولۇشى قان قېيىپ توسالما (سۇددە) ھاسىل بولغانلىق ئىپادىسى. بۇ يۇرەك كېسىلىدە، قان كېسەللىرىدە ئۇچرايدۇ، تىلنىڭ قېتىپ قېلىپ ئەركىن ھەركەت قىلالماسلىقى مىڭىگە قان چۈشكەندە (پالەچلىكتە)، كېزىك كەردىكى تۇتقاقلىقتا، قان ئازلىقتا كورۇلىدۇ.

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

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

(2) سېرىق گەز: تولاراق ئىچ مىجەز ئىسسىقلىققا مەنسۇپ بولۇپ، سېرىقلىق توق بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ شۇنچە غالىبلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق گەز كېزىكلەردە ھارارەت يۇقىرى چاغلاردا ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىرىدە مەسىلەن، قېرىن، ئۈچەي، جىگەر ۋەرەملىرىدە كۆرۈلىدۇ.

(3) كۈل رەڭ قارا گەز: كۈل رەڭ قارا ۋە قۇرغاق گەز ھارارەت ئۆرلەپ، بەدەن سۇيۇقلۇغى ئازايغانلىق بەلگىسى بولۇپ، كېزىكلەر ئەۋج ئالغان چاغلاردا كۆرۈلىدۇ. كۈل رەڭ قارا ئەمما ھول ياغلىشاڭغۇ گەز ئۈچەيدە، باشقا ئىچكى ئەزالاردا سوغاقلىق غالىب بولغانلىق ئىپادىسى بولۇپ، سوزۇلما ئىچ ئۆتكۈدە، سوزۇلما بۆرەك ۋەرەمىدە ۋە جىگەر قاتتىقاندا كۆرۈلىدۇ.

(4) قۇرغاق گەز: بەدەن سۇيۇقلۇغى يېتەرسىز-

لەنگەنلىكتىن، ھارارەت ئۆرلىگەنلىكتىن دېرەك بېرىپ تەپ (قىزىتما) يۈز بەرگەن چاغلاردا ئۇچرايدۇ.

(5) پارقىراق، تېرىسى سويۇلغان، يېرىلغان گەز: ئۇزۇقلۇق ماددىلار كوپلەپ قوراپ كەتكەنلىكنىڭ ئىنكاسى بولۇپ، ئىستېمىلىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللەردىن ئۆپكە سىلى، قېرىن (ئاشقازان) يارىسى، قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابېتلار) دە كورۈلىدۇ.

3) روھىي ھالىتىنى كوزدىن كەچۈرۈش

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

4) چىرايىنى كوزدىن كەچۈرۈش

يۈزنىڭ تاتىرىپ كېتىشى قۇۋۋەتسىزلىكنىڭ ئىپادىسى، كەمقانلىق بەلگىسى بولۇپ، سوزۇلما بورەك ۋەرەمىدە ۋە

ئېغىر كەمقانلىقلاردا كورۈلىدۇ. چىرايى سارغىيىش تال، تاشقازان زەئىپلىكىنى ئىپادىلەپ، كوپىنچە ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ ئوتكۈلەردە كورۈلىدۇ. چىراي- نىڭ هول قىزىللىغى يۇقۇرى قىزىتمىدىن دېرەك بېرىپ، ئوپكە ياللۇغى (زاتىلىرىيە) ياكى ئوپكە يىرىڭلىق ئىششىق- لىرىدا كورۈلىدۇ. ئوزاق مۇددەت توۋەن دەرىجىدە قىزى- تىپ يۇرۇش ئوپكە سىلى (تەپىدىق)دا كورۈلىدۇ. يۇزنىڭ، كالپۇكلارنىڭ كوكىرىپ كېتىشى قان قايغانلىق ئىپادىسى بولۇپ، يۇرەك زەئىپلىشىش، زاتىلىرىيىلەردە كورۈلىدۇ. چىرايىنىڭ قارىيىپ كېتىشى يۇرەك، ئوپكە، جىگەر، بورەك خىزمىتى ناچارلاشقاندا، جىگەر قاتقاندا، سۇيدۇك زەهىرى تارقاپ كەتكەندە ئۇچرايدۇ.

5) بەدەننىڭ تۇرۇش هالىتىنى كوزدىن كەچۈرۈش

هەر خىل كېسەللەردە، كېسەل كىشىلەر بەدىنىنى تۇرلۇك هالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولۇشى مۇمكىن. مې- ڭىش - تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولۇشى كېسەللىك يەڭگىلرەك ئىكەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېڭىش ئەركىن بولماي، گەۋدىسىنى ئوزى يوتكەشكە ئىلاجىسىز بولسا، بەك ئاجىز- لاپ كەتكەنلىكنى ياكى ئەس - هوشى تۇتۇقلۇغىنى كور- سىتىدۇ؛ يۇقۇرى قىزىتما، بىئاراملىنىش، جويلۇشلەر تولا- راق ئىچكى مىجەز ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئوڭدا

يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، قوساق ئۆزلۈكسىز قاتتىق ئاغرىـ ۋاتقانلىقتىن دېرەك بېرىپ، كۆپىنچە ئوتكۇر قوساق پەردە ۋەرەمىدە كورۇلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش — كوكرەك شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىغىدىن ياكى كوكرەك پاسىلى ئىشـ شىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە)، ئوپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) ۋە باشقىلاردا كورۇلىدۇ. ئورە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولسا، نەپەسـ لىنىش قىيىنلاشقانلىغى تۇپەيلىدىن ياتالمىغانلىق نەتىجىـ سى بولۇپ دەم سىقىش كېسىلىدە، ئوپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلىدە، يۇرەك زەئىپلەشكەندە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

قاراپ تەكشۇرۇشتە تەكشۇرىدىغان جاي يوروۇق بوـ لۇشى، تىلنى تەكشۇرگەندە ئېغىزنى چوڭراق ئاچقۇزۇپ تىلنى سىرتقا چىقارتىپ كورۇش لازىم. تىل ئەركىن ھەرـ كەتلىنىشى، كېسەل كىشى تىلنى قايرىۋالماسلىغى لازىم.

6) تېرىنى قاراپ تەكشۇرۇش

تېرىنىڭ چىلق ـ بوشلۇغى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرىدىـ دىكى ئەسۋىلەر، تېرە يۇزىدىكى زەخمە ئىزلىرى، ئىششىقلار كېسەللىكە باھا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىـ لەن، تېرىنىڭ ۋە كوز، كالپۇك، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ نىپىز پەردىلىرى تاتىرىپ قېلىش قان ئازلىقنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەندە،

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

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

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

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

تېرىنىڭ، بولۇپمۇ كالپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز چورىسىنىڭ كوكۇش قىزىل رەڭگە كېلىپ قېلىشى يۇرەك زەئىپلىشىپ، ئۆپكىدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمىغان-لىقىنى ياكى يۇرەك ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

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

بەزى كېسەللەردە مەسىلەن، قۇبىا (دوختۇرلار

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

ئاق كېسەل (بەرەس)دە تېرىگە ھەر خىل چوڭـ
لۇقتا ئاق داغ چۈشىدۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ پېشانىسى،
مەڭزى، يۇقۇرقى كالپۇگىغا قارا داغ پەيدا بولىدۇ. ئەمـ
چەك ئايلانمىسى، قوسىغىدىكى كىندىك ئـاق سىزىغىنىڭ
بويىغى قېنىقلىشىدۇ.

تېرىنىڭ كېپەكلىشىپ چۈشۈشى قىزىلچا (دوختۇرلار
ئىسكارلاتىنا دەپ ئاتايدىغان كېسەللىك) بىلەن ئـاغرىپ
يېڭىلا ساقايغانلىقنى ئۇقتۇرىدۇ.

تـېرىگە چـىققان تاشما (ئەسۋە) لەرنىڭ شـەكلى،
رەڭگىمۇ ۋە چىقىش تـەرتىۋىمۇ كـېسەلگە بـاھا بېرىشتە
بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن، قىزىلىنىڭ ئـەسـ
ۋىسى تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان ئۇششاق داغ شەكـ
لىدە بـولۇپ، كىچىككىنە ئـوسۇگى بار؛ ئـۇلار دەسلەپ
يۈزدىن باشلىنىپ، 2 ـ 3 كۈندە بويۇن، غول ۋە ئاياقـ
لارغا تارقىلىدۇ.

ھال رەڭلىك، باسقاندا يوقىلىدىغان ئۇششاق ئەسۋىـ
لەر كوپرەك ئۇچەي كېزىكىدە كـورۇلىدۇ؛ چـوڭ ـ چـوك
ياپىلاق تاشمىلار يەل تاشـقاندا (ئېشەك يېمى چىققاندا)
ئۇچرايدۇ، بەك قىچىشىدۇ. بەزى دورىلار خـىل كەلمەـ
گەندىمۇ بۇ خىل ئەسۋىلەر چىقىدۇ، تارتۇقلار كويـگەن،
تىغ تەككەندىن دېرەك بـېرىدۇ، بـويۇندىكى تـارتۇقلار

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 كورۇنىدۇ. تېرىدە قورۇق قالمايدۇ، بېسىپ قويۇۋېتىلسە خېمىرغا بارماق پاتقۇزغاندەك ئۇزاققىچە ئوز ئەسلىگە كەلمەيدۇ.

بۆرەك كېسەللىرىدە ئىششىق يۈز ۋە قاپاقتىن باشلىنىدۇ. يۈرەك كېسەللىدە ئىششىق ئادەتتە تاپاندىن، بەدەننىڭ توۋەنكى قىسىملىرىدىن باشلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىق كىشى تولاراق ئوڭدىسىغا ياتسا، ئىششىق توققۇزكوزدىن باشلىنىدۇ.

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

7) نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش

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

نەپەسلىنىش — ئالەت، پائىل ۋە ھاجەتنىڭ ئوزئارا ماسلىشىشى ئارقىسىدا ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. ئالەت دەپ كانايى، ئۆپكە، كىرگىت پاسىل (ھىجابى ھاجىرە — دىافراگما)، قوۋۇرغىلار، نەپەسلىنىش پائالىيىتىگە قاتنىشىدىغان گوشلەر ۋە پەردىلەرگە ئېيتىلىدۇ. پائىل يەنى ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ دەپ روھىي كۈچ (مىڭىدە بولىدىغان كۈچ)، ھاياتلىق كۈچى (يۈرەكتە بولىدىغان كۈچ)گە ئېيتىلىدۇ، ھاجەت دەپ بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىش ۋە بۇزۇق گازلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجىغا ئېيتىلىدۇ (بۇ ھەقتە نەپەس يوللىرى كېسەللىكىدە ئالاھىدە توختىلىمىز).

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

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

نەپەس ئېلىش قىسقا، نەپەس چىقىرىش ئۇزۇنراق بولىدۇ.

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

باش زەخىملەنگەندە، ئەسەبى قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى بۇسلارنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، مېڭىدىكى نەپەسلىنىشنى باشقۇرىدىغان ئورۇن غىدىقلىنىپ نەپەس تېزلىشىپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. ھاسىراش ئاساسەن نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ۋە يۈرەك يېتەرلىك ئىشلىمىگەندە كۆرۈلىدۇ. نەپەس يوللىرى ئىششىغاندا، ئاۋاز تارلىرى قىسقىرىۋالغاندا، دىماقنى ئۆسمىلەر توسىۋالغاندا نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچرىغان ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ، بۇ چاغدا تىنىق چوڭقۇر ۋە ئاستا بولىدۇ؛ ھۇشقىتقاندەك، خىرىلدىغاندەك چىقىدۇ. مەسىلەن، بوغما كېسىلىدە كېكىرتەك شۇنچىلىك تارىيىپ كېتىدۇكى، ئۆپكىگە ھاۋا كىرىش پۈتۈنلەي توختاپ، بوغۇلۇپ قېلىش مۇمكىن.

ئۆپكىنىڭ يەل ئىششىغى (تەۋسۈئىررىيە — ئۆپكە كېڭىيىپ كېتىش)دا ۋە دەم سىقىش (زەيقى نەپەس) لاردا نەپەس چىقىرىش سۇسلاشقان ھاسىراش كۆرۈلىدۇ.

تېز-تېز ئەمما يۈزە نەپەس ئېلىش، تىنىغاندا قاتتىق ئاغرىش ھېس قىلىدىغان كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن، كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ياكى كۆكرەك گوشلىرىنىڭ ۋەرەمىدىن دېرەك بېرىدۇ.

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

بەزى كىشىلەردە تېز-تېز ياكى ئاستا-ئاستا
نەپەسلىنىپ، ئاخىرى ئۇزاق جىملىق بىلەن داۋاملىشى-
دىغان بىرخىل نەپەسلىنىش كۆرۈلىدۇ بۇ، ناتوغرا
نەپەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئۆپكىگە تەئەل-
لۇق بولماي، نەپەس مەركىزى زەرەرلىنىشتىن نەپەسلى-
نىشنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلغانلىق ئىپادىسىدىن ئىبارەت.
بۇنداق نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر بولۇپ،
ئاقىۋىتى خەتەرلىك چىقىدۇ.

2-تارماق. تىڭشاپ بېقىش

تىۋىپنىڭ ئۆزى كېسەل كىشىنىڭ ئاۋازىنىڭ
ئېگىز-پەسلىگى، قاتتىق-بوشلۇقى، نەپەسلىنىشنىڭ
كۆشادە ياكى قىيىن چىقىۋاتقانلىقى، يۆتىلىشنىڭ گالنى
قىرىپ خەپرۇكسىز ياكى خىرىلداپ خەپرۇكلۇك چىقىۋات-
قانلىقى، دېمى سىقىۋاتقان-سىقمايۋاتقانلىقىنى دىققەت
بىلەن تىڭشاپ بېقىشى نۇرغۇن كېسەللەرگە باھا بېرىشتە
مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇنىڭ سىرتىدا كېسەل كىشى
چىقارغان تاشلاندۇق ماددىلار (بەلغەم، گەندە، سۈيدۈك،
تەر ۋە قۇسۇقلار) نى پۇراپ بېقىشمۇ مۇھىم. مەسىلەن،
كېسەلنىڭ ئاغزىدىن قاڭسىق سېسىق پۇراق كېلىش

جىگەر كېسىلىدىن ھوشسىزلانغان كېسەللەردە كۆرۈلىدۇ؛ ئالاھىدە ئالما پۇرىقى كېلىش سۈيدۈكتىن زەھەرلەنگەندە ئۇچرايدۇ. ئېغىزدىن ئاچچىق چىرىگەن نەرسە پۇرىقى يەنى بۇزۇلغان تۇخۇم پۇرىقى كېلىش قېرىنىدا تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ قالغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ھەزىم قىلىش بۇزۇلغاندا ئۇچرايدۇ.

سۈيدۈك ۋە باشقىلار توغرىسىدا ئايرىم توختىلىمىز.

3 - تارماق. سوراش

بۇ ئۇسۇل ئاغرىق كىشى بىلەن سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق كېسەل كىشىنىڭ ھازىرقى كېسىلى، ئۆتمۈشىدىكى كېسەللىرى ۋە ئومۇمى سالامەتلىك ئەھۋالى توغرىسىدا قىسقىچە ئومۇمى مەلۇمات توپلاپ، كۆرۈپ، تىڭشاپ، پۇراپ تەكشۈرگەن ۋە تومۇردىن بايقىغان ئەھۋاللار بىلەن قوشۇپ تۇرۇپ كېسەلگە ئېنىق باھا بېرىپ چىقىشتا مۇھىم ئۇسۇل ھېساپلىنىدۇ. شۇڭا بۇ ئىشنى سەۋرىلىك، ئىنچىكىلىك بىلەن ئىشلەش زۆرۈر. بەزىلەر ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ، ئانداقلارنى ماھىرلىق بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سۆزلەپ بېرىشكە ياردەم قىلىش شەرت. كېسەل ھوشسىز بولسا بالا-چاقىلىرى، بىللە ئېلىپ كەلگەن كىشىلەردىن سوراش مۇمكىن. ئايرىم كىشىلەر، جۈملىدىن ئاياللار نومۇس قىلىپ

AltunOq

ھەقىقى كېسەلنى ئېيتىشتىن تارتىنىشى مۇمكىن؛ بۇنداق ھاللاردا سەۋرىلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش، يالغۇز سىرھەبەتلىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم.

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

4-تارماق. تومۇر تۇتۇش

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

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

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

چۈنكى كېسەل كىشىلەر تېۋىپنىڭ ئالدىغا زور ئۈمىت بىلەن كېلىدۇ، تېۋىپنىڭ هەر بىر سۆزى، مۇئامىلىسى، يۈز ئىپادىلىرىگە ناهايىتى دىققەت قىلىپ، كېسەلنىڭ نامى، ئاقىۋىتى هەتتا هاياتىنىڭ ئاقىۋىتى توغرىسىدا ئۈمىتلىك سۆز ۋە چارىگە ئىگە بولۇشنى چىن قەلبىدىن ئىزلەيدۇ؛ شۇڭا ئۇلارنى تەشۋىشكە سېلىپ قويماسلىق زۆرۈر.

شىريان تومۇرنىڭ بىر قېتىملىق تېپىشى ئىككى هەركەت ۋە بىر توختاش (جىملىق) بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. تومۇرنىڭ كېڭىيىش هەركىتى "ئىنبىسات"، تارىيىش هەركىتى بولسا "ئىنقىباس" دېيىلىدۇ. كېڭە-يىش ۋە تارىيىش هەركەتلىرىنىڭ ئارىلىقىدا قىسقا بىر جىملىق دەۋرى بولۇپ "سۈكۈت" دېيىلىدۇ. تومۇر بىر كې-ڭىيىپ-بىر تارىيىپ بىر توختاپ، هەركەتلىنىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ سول قېرىنچىسىدىن قىسىپ چىقىرىلغان قاننى گۆشلەر ئىچىدىن ئۆتكۈزۈپ ئەزالارغا، قىل تومۇرلار ئارقىلىق هەر بىر توقۇلمىلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شىريان بىۋاستە يۈرەككە تۇتاشقان قان تومۇر بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ هەركىتىنى بىلىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ، جۈملىدىن شىريانىنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەردار بولۇش مۇمكىن، بۇ يەردە تېۋىپ ئۈچۈن ئەڭ زۆرۈر بولغىنى قىسقىرىش هەركىتىنىڭ مۇددىتى قانچە، جىملىق ۋاقتى قانچىلىك، كېڭىيىش مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىكىنى بىلىشتىن

ئىبارەت. ئەمما ھەر ئىككى ھەركەتنىڭ مۇددىتىنى بىلىش قىيىنراق، كوپىنچە كېڭىيىش ھەركىتى قول ئۇچىغا ئېنىقراق بىلىنىدۇ. تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىزلاشقان چاغلاردا قىسقىرىش ھەركىتىنى تېپىش ناھايىتى مۈشكۈل. بۇنداق چاغدا تومۇر ھەركىتىنىڭ قاتتىق، ئىلداملىق، كىچىكلىك دەرىجىلىرىنى بىلىش زورۇر.

ساق ھالدىكى چوڭ كىشىلەرنىڭ تومۇرى بىر مىنۇتتا 60 ~ 80 قېتىم، نورمال ھالدا بىر تىنىپ بىر تىنىق چىقارغىچە 4 ـ 5 قېتىم، باللارنىڭ تومۇرى 7 ـ 8 قېتىم سالىدۇ. ئەمگەك، ھەركەتتىن، تاماقتىن كېيىن ۋە روھىي كەيپىيات جىددىيلەشكەندە تومۇرنىڭ سېلىشى تېزرەك بولسىمۇ، يەنىلا نورماللىققا مەنسۇپ بولىدۇ.

1) تومۇر قانداق تۇتۇلىدۇ؟

تىۋىپ ئۆزىنىڭ تۇت بارمىقىنى كېسەلنىڭ بىلەيزۈك بوغۇمى يېنىدىكى بىلەك ھەركەتچان تومۇرى (شىريانى) ئۈستىگە تەگكۈزۈپ قويىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ تېپىشى كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرىچە دەرىجىدىكى بېسىم بىلەن تۇتۇش، تومۇر ئاجىز بولسا قولىنى يېنىك قويۇش لازىم.

كېسەل كىشى، قولىنى جىم تۇتۇپ بېرىشى، بىر نەرسىگە تايىنىۋالماسلىقى كېرەك. تىۋىپ تومۇرنى تاكى تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئىسسىق ـ سوغاقلىقى،

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

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

2) تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇلارغا باھا

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

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

تومۇرنىڭ سېلىشى ئالەت، ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ (پائىل) ۋە ھاجەتكە باغلىنىشلىق بولىدۇ. تېۋىپلار يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلىرىنى "ئالەت" (جابدۇق) دەپ قاراي-دۇ؛ قان تومۇرلار ئىچىدە بولىدىغان ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھەيۋانى) نى "پائىل" دەپ ئاتايدۇ. بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق گاز (بۇخاراتى دۇخانى) نى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجىنى بولسا "ھاجەت" دەپ ئاتايدۇ؛ بۇلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ "ئەسۋاۋى ماسكە" دېيىلىدۇ. ھاجەتنىڭ تەلىۋىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، پائىل (ھاياتلىق كۈچى) تەرىپىدىن ئالەت (يۈرەك ۋە قان تومۇرلار) كېڭەي-تىلىپ، تارايتىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالى-يەتلىرىنىڭ ئېھتىياجى تەمىن قىلىنىدۇ. شۇڭا ھاجەتنىڭ

زىيادىلىكى (ھارارەتنىڭ يۇقۇرىلىقى، كېسەلنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە ھېرىپ ـ چارچاشلار) تۆپەيلىدىن تومۇر قاتتىق سالىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا تومۇر بوش سالىدۇ.

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

يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن ئۈچ ئامىل ساغلام كىشىلەردە تەبىي ھالدا بىرخىل تەكشىلىكتە بولىدۇ يەنى تەبىي ئەھۋالدا ئالەت قاتتىق ـ يۇمشاقلىقتا موتىدىل، ھاياتلىق كۈچ كۈچلۈك ـ كۈچسىزلىك جەھەتتىن موتىدىل، بەدەننىڭ ھاجىتىمۇ ئوتتۇرىچە بولىدۇ. تومۇر كۈچىنىڭ تەبىي ھالىدىن ئۆزگىرىشى ھاجەتنىڭ ئارتۇق ـ كەملىكىگە، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك ـ كۈچسىزلىكىگە، ئالەتنىڭ يۇمشاق ـ

قاتتىقلىشىغا باغلىق. لېكىن ئەڭ مۇھىم سەۋەپ ھاجەتنىڭ زىيادىلىشىدىن ئىبارەت. مەسىلەن، قىزىتما، ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلۈكى، قاننىڭ سىرتتىن ياكى بەدەن ئىچىدىن ئۆتكەن ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) ياكى جەراسىم (مىكروپ) لار بىلەن بۇلغىنىشى، كۈچلۈك ئەمگەك، تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى ۋە باشقىلار ھاجەتنى ئاشۇرۇۋېتىپ، تومۇرنىڭ تەبىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ تومۇر ئۆزگىرىشلىرىنى تۈرلەرگە ئايرىش ئۇسۇلى خېلىلا مۇكەممەل ۋە مۇرەككەپ، شۇڭا تۆۋەندە ئاساسلىق تومۇر ئۆزگىرىشلىرىنىلا سۆزلەيمىز. تەپسىلى ئۆگىنىشنى خالىغۇچىلار «قانۇنچە» ۋە «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قوللانمىسى» قاتارلىق كىتاپلاردىن پايدىلىنىشنى تەكلىپ قىلىمىز.

3) تومۇرنىڭ مۇھىم تۈرلىرى

(1) ئۇزۇن تومۇر (نەبزى تەۋىل): تومۇر ھەركىتىنىڭ تىۋىپنىڭ بارماق ئۇچلىرىغا تەبىي ھالەتتىن ئۇزاقراق سېزىلىشى، بۇ مەزكۇر كىشىدە ھارارەت (ئىسسىتما) بارلىقىدىن دېرەك بېرىپ، ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللەردە كورۇلىدۇ.

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

سۇنى كوپ ئىچىش، سۇرگە ئىچىپ ئىچىنى سۇرگۈزۇش، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشتىن ئىچ سۈرۈشلەردە كورۇلىدۇ.

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

(4) **تولۇق تومۇر** (نەبزى ئەرىز): تومۇر تىۋىشىنىڭ بارمىقىغا تولىراق سېزىلىشى. بۇ بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كوپەيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق تومۇر تولاراق بەلغەم مىجەزلىك ئادەملەردە ئۇچرايدۇ ۋە ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ كۈچەيگەن دەۋرلىرىدە كورۇلۇشىمۇ مۇمكىن.

(5) **ئىنچىكە تومۇر** (تومۇرنىڭ تىۋىشى بارمىقىغا يېپتەك ئىنچىكە سېزىلىشى): قۇرۇقلۇقنىڭ ھوللۇك ئۇستىدىن غەلبە قىلىشى، تەبىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىششى، سوغاق سۇنى كوپ ئىچىش، بەدەننى سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كوپرەك ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كوپ قىلىش، ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كوكناتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىشلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە سۈرگە دورا ئىچىش، ئىچ سۈرۈشتىن تومۇر بوشلۇغى تارىيىپ، بەدەندە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن تومۇر ئىنچىكە بىلىنىدۇ ھەم ئىچكى ئەزالار (ئوپكە، قېرىنلار)دا ئېغىر ئىششىقلارنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىغاندا ۋە كېزىكتىن ھوشسىزلانغاندىمۇ ئۇچرايدۇ.

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

(7) سۇس تومۇر (تومۇر ھەركىتى تېزلىگى - نىڭ ئەكسىچە سېزىلىشى): بۇ، ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىز - لىگى، بەدەندىكى كېرەكسىز لەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرماس - لىق، بەدەن ئىقتىدارىدىن ئارتۇق ئەمگەك قىلىش، قالاي - مىقان تاماق يېيىش، بۇرۇن يولىنىڭ توسلىپ قېلىشى، ھۇشسىزلاندۇرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇغىدىن دېرەك بېرىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، بەدەن زەئىپلىكى، قان ئازلىقلاردا كوپرەك كورۈلىدۇ.

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

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

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

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

جىنسىي ئايرىمىسىغا قاراپمۇ تومۇر پەرقلىنىدۇ. ئەرلەرنىڭ ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى كوپ ۋە ئېغىر، بەدەن تۈزۈلۈشى چىڭ، ئەزالىرى قاتتىق، مىجەزى ئادەتتە ھول ئىسسىق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەرلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۋەتلىك، 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 كوپ تەرلەيدىغانلىقى ئۈچۈن تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز؛

كۆزدە موتىدىل، زەئىپرەك، قىش پەسلىدە تومۇر ئاستا
ياكى ئىنچىكە سالىدۇ.

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

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

تاماقنىڭ تەركىۋى، مىقدارى، ئىسسىق-سوغاقلىقىمۇ (مىجەز جەھەتتىن) تومۇر ھەركىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھاراقنى كوپ ئىچكەندە يۈرەك ھەركىتىنى تېزلەتكەنلىكتىن، تومۇر تولۇق، توم بولىدۇ، مەسىلەن يانغاندا ئەكسىچە بولىدۇ.

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

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

5 - تارماق. قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەر

ئۇيغۇر تىبابىتىدە كېسەلنى تونۇشتا يۇقۇرىدا سوزلەنگەن قاراپ تەكشۈرۈش، تىڭشاپ بېقىش، سوراپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇشلاردىن تاشقىرى يەنە سۈيدۈك، چوڭ تەرەت (گەندە)، خەپرۇك (بەلغەم) قاتارلىقلارنىمۇ قوشۇمچە تەكشۈرۈپ، يۇقۇرىدا سوزلەنگەن تەكشۈرۈشلەردە هاسىل قىلىنغان دەسلەپكى چۈشەنچىلەرگە بىرىكتۈرگەن هالدا تەهلىل قىلىپ، مۇهاكىمە يۈرگۈزۈپ، خۇلاسە چىقىرىپ كېسەلگە نام قويۇلىدۇ. مۇشۇ هەممە تارماقلار تولۇق ئورۇنلانغاندا بېرىلگەن نام (دىاگنوز) نىسبەتەن ئەتراپلىق بولىدۇ. ئەمما كېيىنكى 3 خىل تەكشۈرۈش تەدبىرىنى كوپ چاغلاردا پەقەت ئورۇندا يېتىپ قالغان كېسەل كىشىلەرگىلا قوللىنىش ئادەت بولوپ قالغان.

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

1) سۈيدۈك تەكشۈرۈش

سۈيدۈك پارىسچە پېشاپ، ئەرەبچە تەپەسرە دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈك مەئىدە ۋە جىگەرنىڭ هەزىم قىلىش

قابىلىيىتى، بورەكنىڭ ساقلىق ـ كېسەللىكىنى، ئومۇمى بەدەن ـ نىڭ ساقلىق ـ كېسەللىك ھالەتلىرىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

ساق ئادەمنىڭ بىر كېچە ـ كۈندۈزدە چىقىرىدىغان سۈيدۈكى تەخمىنەن 1200 مىللىلىتىر، رەڭگى سامان رەڭلىك، قويۇق ـ سۇيۇقلۇغى موتىدىل، پۇرىقى ئاز بولىدۇ. سۇيۇقلۇقنى ئاز ئىچكەندە، كوپ تەرلىگەندە، ئىچ سۈر ـ گەندە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈزلۈك سۈيدۈك مىقدارى 500 مىللىلىتىردىن ئاز، 3000 مىللىلىتىردىن زىيادە بولسا كېسەللىك بارلىغىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. مەسىلەن، ئادەم كوپ تەرلىگەندە، ئىچى كوپ سۈرگەندە، يۈرەك ـ قان تومۇرلارنىڭ خىزمىتى ئاجىز ـ لاشقاندا، بورەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغاندا، سۈيدۈك يوللى ـ رىدا كېسەللىك يۈز بەرگەندە، بەدەن ھارارىتى ئېشىپ كەتكەندە، ئىچكى بوشلۇقلارغا سۇ يىغىلغاندا (قوساقتا سۇ يىغىلغاندا)، بەدەن ئىششىغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ، جىگەر زەئىپلەشكەندە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ساغۇچ بولىدۇ، قىزىل كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابىت)دە، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ساقىيىش باسقۇچىدا سۈيدۈك مىقدارى كوپىيىدۇ. سۈيدۈك مىقدا ـ رىنى ئولچەپ كۆزىتىش، كېسەلگە نام بېرىش (دىاگنوز) ۋە ئۇنىڭ ئاقىۋىتىگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا بىر كېچە ـ كۈندۈز ئىچىدە سىيگەن سۈيدۈكنى پاكىز شىشە قاچىغا توپلاپ تىۋىپقا كورسىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئادەتتە سۈيدۈك ئوتتۇراھال قويۇق ـ سۇيۇقلۇقتا

AltunOq

بولىدۇ (قويۇق - سۇيۇقلۇقنى ئەرەپچە سۈيدۈكنىڭ "قەۋامى" دەپ ئاتايدۇ). سۈيدۈك سۇيۇق بولسا خىلىت ماددىلىرىنىڭ پىشمىغانلىقى، بۆرەكنىڭ زەئىپلىكى ياكى سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ؛ قويۇق سۈيدۈك خىلىتلارنىڭ كۆپلىكى ۋە پىشمىغانلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ.

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

سۈيدۈك خىلىت ماددىلىرى بىلەن ئارىلاشقان بولسا سۈيدۈك دۇغ كېلىدۇ، ئۇنداق بولمىسا سۈيدۈك دۇغسىز سۈزۈك بولىدۇ، سۈيدۈكتە كۆپۈك پەيدا بولۇپ، پات تارقىلىپ كەتمەي تۇرۇپ قېلىشى، خىلىت ماددىلىرى چاپلاشقاق بولغانلىقى، قويۇق يەل كۆپلۈكىنىڭ نەتىجىسى.

سۈيدۈك سېرىق ۋە سۈزۈك بولسا، مىجەزنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈك سېرىق ئەمما ئازراق قىزغۇچ بولسا كېسەللىك سەپرا ۋە ئوت خىلىتىغا (بولۇپمۇ سەپرا خىلىتىغا) مەنسۇپ ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرىدۇ. سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك بولسا بۆرەك ۋە جىگەردە كېسەل بارلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كەندىر يېغى رەڭگىدە بولۇپ، يۈزىدە ماي دانىچىلىرى كۆرۈنسە ئىششىق، ئىستىسقا (قوساققا سۇ يىغىلىش) ۋە ھەزىم بۇزۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئاچ

يېشىل جۇلالىق بولسا يوتەل ۋە دەم سىقىش كېسىلىگە
مەنسۇپ. سۈيدۈك چوغ رەڭگىدە بولۇش مىڭە پەردە يال-
لۇغى (سەرسام)نىڭ بەلگىسى. سېرىق ئەمما سۈزۈك كو-
رۈنسە جىگەر كېسەلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى، سۈيدۈكتە چوكمىلەرمۇ بولىدۇ.
ئۇنى ئەرەپچە "رۇسۇپ" دەپ ئاتايدۇ. تەبىي چوكمىلەر
ئاق بولۇپ، سۈيدۈك تېگىگە ئولتۇرۇۋالىدۇ، شىشىنى تەۋرەت-
سە ئوڭاي چېچىلىدۇ، سۈيدۈك يۈزىگە لەيلەپ ئۈزۈندا
چوكىدۇ. كېسەللىكتىن بولغان چوكمىلەر گوشسىمان (لەھمى)،
ياغسىمان (رەمى)، يۇڭسىمان (شەئرى) دىگەندەك تۈرلەرگە
بولۇنۇپ، ھەممىسىمۇ ئايرىم ئەزالاردىن كېلىدۇ، ئۇلارنىڭ
كېسەللىگىگە نىشانە بولىدۇ.

2) چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

چوڭ تەرەت (گەندە) ھەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ
ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە
ئىگە. شۇڭا ئۇنى تەكشۈرۈش نۇرغۇن كېسەللەرنى توغرا
تونۇشقا ياردەم بېرىدۇ. گەندىنىڭ ئەھۋالى يېگەن تاماق-
نىڭ تەركىۋى، ئاشقازان-ئۈچەي يوللىرىنىڭ ھالىتىدىن
خەۋەر بېرىدۇ. تەكشۈرۈشتە يېڭى گەندىنى كەڭ ئېغىز-
لىق قاچىغا ئېلىپ تەكشۈرۈلىدۇ، تەكشۈرۈشتە گەندىنىڭ
رەڭگى، قويۇق-سۇيۇقلۇغى ئاساس قىلىنىپ ئۇنىڭ سىر-
تىدا يۇرىغى، تاماق قالدۇقلىرى، تالالار، شىلىمشىقلار،
قان-يىرىڭ ۋە باشقىلارمۇ كۆزدىن كەچۈرۈلىدۇ.

ئىچ قاتقاندا چوڭ تەرەت قۇرۇق، قاتتىق ماياقتەك

چىقىدۇ. ئىچ سۈرگەندە چوڭ تەرەت سۈيۈق ۋە سۇدەك بولىدۇ. سوڭ (مەقئەد) ئىششىغاندا چوڭ تەرەت تاسمىدەك شەكىلدە چىقىدۇ. ئۈچەي كېزىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تەرىتى پۇرچاق شورپىسىدەك، ۋابا كېسىلىدە بولسا گۈرۈچ يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسىلىدە تەرەتتە پوتلىدەك شىلىمشىق، قان - يىرىڭ ئارىلاش بولىدۇ. سۈتلۈك تاماقلار كوپ ئىستىمال قىلىنغاندا چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ. جىگەر كېسىلىدە ئۆتنىڭ ئۈچەيگە چۈشۈشى دەخلىگە ئۇچرىغانلىقتىن، تاماق تەركىۋىدىكى ياغلار پارچىلانمىغانلىقتىن تەرەت رەڭسىز ئاقۇش بولىدۇ. قېرىن ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىلىرىدا يوشۇرۇن قاناش بولىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن گەندىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ، چوڭ تەرەتكە ئارىلاشقان ھالەتتىكى قان ئۈچەي يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئۈستىگە قىزىل قان تامچىلاپ قالغان بولسا بۇۋاسىر بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۈچەينىڭ يۇقۇرىراق قىسمى قانىغان بولسا، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارامايغا ئوخشايدۇ. بۇ ئەھۋال ئۈچەي سەرتان كېسىلىنى تونۇشتا مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

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

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

ئالتىنچى باپ. كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

تىببىي ئىلىم ــ ئۆز ئالدىغا، ئىنسانلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، ئەمگەك قىلىش ۋە ياشاش ئىقتىدارىنى قوغ-داشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇ مەقسەت، بەدەندە كېسەللىك پەيدا بولماي تۇرۇپ ئالدىنى ئېلىش ۋە بارلىققا كېلىپ بولغان كېسەللىككە قارشى چارە كۆرۈش ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ. خەلقىمىزنىڭ "سۇ كەلگىچە توغان تۇت" دىگەن ھېكمەتلىك ماقال سۆزىنىڭ مەزمۇنى ئىپادىلىگەندەك، كېسەللىك ھاسىل بولۇپ بولغاندىن كېيىن داۋالىغانغا قارىغاندا، كېسەللىك يۈز بەرمەي تۇرۇپ ئالدىنى ئېلىپ، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ھەم مۇھىم، ھەم ئاسان.

كېسەللىك ــ ئىنسانلارنىڭ ئەتراپىنى قورشاپ تۇرغان مۇھىت بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى ۋە ئىچكى ھەم تاشقى مۇھىت ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا تەڭپۇڭلۇقنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىدىكى تۇققۇلمىلاردا تۇرىدىغان خىللىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىدا بەل-گىلىك ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن مىجەز

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

قەدىمقى ئالىملار كېسەللىك پەيدا بولۇشتا بەدەننىڭ ئەڭ ئالى باشقۇرغۇچى ئەزاسى بولغان مىڭىنىڭ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۈرەك، جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ چوڭ ئەھمىيىتى بار، دەپ قارايدۇ. مەسىلەن، ئاشقازان يارىسى توغرىسىدا سوزلىگەندە «تىببى ئەكبەر» كىتاۋىنى يازغۇچى مەھەممەت ئەكبەر ئەرزانى مۇنداق دىگەن: "ئاشقازان يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا يەنە بىر سەۋەپ مىگە ئەسەبلىرىنىڭ كۈچى (ئەرۋاھى ئەسەب دىماغى) گە ۋە مىڭىدىن ئۇسۇپ چىققان جۈپ ئەسەبلەردىن قىرىننى باشقۇرغۇچى بىر جۈپ ئەسەبكە ئاپەت يەتسە، ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ". بۇنىڭدىن تەخمىنەن 300 يىلچە بۇرۇن ئېيتىلغان بۇ سوزنىڭ ھەقىقەت ئىكەنلىكى پەن تەرىپىدىن ئىسپات قىلىندى. شۇڭا بىز داۋالاش ئەمىلىيىتىدە، كېسەللىكنى ئەمەس، كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىنى داۋالاشنى مۇھىم نىشانە قىلىمىز. چۈنكى كېسەل كىشىنىڭ ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كورسىتىپ ئۇلارنى كۈچلەندۈرۈپ ياكى تەسىر كورسىتىپ بۇزۇلغان خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، مىجەزدىكى ئۆزگىرىشلەرنى تۈزەتكەندىلا كېسەللىك ئالامەتلىرى تەدرىجى يوقىلىپ، كېسەللىك ھالىتى ئۈنۈملۈك تۈردە چەكلىنىدۇ ۋە ئاقىۋەت پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. بۇ، ئاساسي زىددىيەتنى ۋە ھەر بىر

باسقۇچتىكى زىددىيەتنىڭ ئاساسىي تەرىپىنى چىڭ تۇتقا قىلغانلىقتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ قانۇنىيەتكە خىلاپلىق قىلىنىدىكەن، داۋالاش ئۈچۈن چىقىرىلغان كۆچتىن قانائەتلىنەرلىك ئۈنۈم قازانغىلى بولمايدۇ.

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

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

زەخىملىنىش، زەھەرلىك هاشارەتلەر چېقىش، زەھەرلىنىش قاتارلىق تاسادىپى يۈز بەرگەن كېسەللىكلەردىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدە دىگۈدەك، خۇسۇسەن يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە ئادەتتە يوشۇرۇن دەۋرى، كېسەللىك ئالامەتلىرى كورۇلۇشكە باشلىغان دەۋرى، ئەۋج

ئالغان دەۋرى ۋە ئەسلىگە كېلىش دەۋرى دىگەندەك توت باسقۇچ بولىدۇ.

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

ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن لايىق تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، بەدەننىڭ ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كورسىتىپ، ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۇرۇپ ۋە بەدەننى كۇچلەندۇرۇپ كېسەللىكنى پاتراق يوقىتىشقا چارە قىلىدۇ. ئەگەر بۇندىاق ئايرىشتىن خەۋەرسىز بولسا، قارغۇلارچە داۋالاش ئېلىپ بېرىپ كۇتكەندەك نەتىجە قازىنالمايدۇ.

كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كېسەل كىشىلەرنى داۋالاشتا كېسەلنىڭ تۇرى، قۇۋۋىتى، كېسەلنىڭ يېڭىدىن پەيدا بولغانلىغى ياكى كونىلىغى، تەبىي مىزاجى، يېشى، شەھرى، ھازىرقى ئەھۋالى، ھاۋانىڭ ئوزگىرىشى قاتارلىق ئەھۋاللارغا جىددى دىققەت قىلىش زورۇر. داۋالاش ئىشىدا ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا روھىي داۋالاش، ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش (پەرھىز) ۋە دورا-دەرمەكلەر ياكى قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش تەرتىۋىنى چىڭ تۇتۇش پايدىلىق.

بىرىنچى، روھى داۋالاش: ئىنسان جانلىق مەۋجۇدات بولۇپ ئۇنىڭ ساغلام تۇرۇشىدا مىڭىنىڭ ۋە مىڭىنىڭ مەھسۇلى بولغان روھنىڭ رولى چوڭ، ئاغرىشىدىمۇ مىگە ۋە روھنىڭ تەسىرى زور؛ ئەمدى بۇزۇلغان سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۇرۇشتىمۇ مىگە، ئەسەب ۋە روھنىڭ خېلى چوڭ رولى بار. مەسىلەن، بىر كېسەل كىشى ئوز كېسەللىگىنىڭ ۋە ئوز 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 ئۇمىتۋارلىق روھ، تىۋىپقا قارىتا ئىشەنچ باغلىغان ھالدا داۋالانسا، گەرچە كېسىلى ئېغىر بولسىمۇ قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى كۆلسانىپ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، بۇ روھىي ئامىللارنىڭ كېسەللەرنى داۋالاش جەھەتتە زور ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋالىغۇچى تىۋىپ 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، كېسەلنى ساقايتىش مۇمكىنلىكىنى ئەتراپلىق چۈشەندۈرۈپ ئۇلاردا ساقىيىشقا نىسبەتەن ئۈمىتۋارلىق تۇغدۇرۇشى، شۇنىڭدەك تىۋىپقا ھەمكارلىشىپ داۋالىنىش ئارقىلىق كېسەللىك بىلەن كۆرەش قىلىش تەدبىرلىرىنى ئۆگىتىشى لازىم؛ بۇ داۋالاشنىڭ مۇھىم باسقۇچى.

ئىككىنچى، ئوزۇقلاندۇرۇش: ئىنساننىڭ ھاياتى، سالامەتلىكى ئوزۇقلىنىشقا باغلىق، ئوزۇقلۇق بەدەندىكى ھاياتلىقنىڭ تايانچىسى. كېسەللىك بىلەن كۆرەش قىلىپ ئۇنى يېڭىپ چىقىپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئىنسان

بەدىنى ئوزۇقلۇققا ئېھتىياج مۇھتاج بولىدۇ. مەسىلەن، قىزىتما بار كېسەللەردە، بەدەندە سەرپىيات كۆپىيىپ كەتكەنلىكتىن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كۆپرەك يوقىلىدۇ. ئىچ سۈرگەن چاغلاردا بىر ياقتىن ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ ھەزىملىرى بۇزۇلۇپ ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە ئۆلتۈرمىسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئىچ سۈرگەنسېرى بەدەندىكى زاپاس ئوزۇقلۇق ماددىلىرى تېخىمۇ جىقراق يوقىلىدۇ ـ دە، بەدەندە ئوزۇقلىنىشقا ئېھتىياج ئاشىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ بەدەننى كۈچەيتىپ، كېسەللىكنى غەلىبىلىك يېڭىشى ئۈچۈن زورۇر بولغان ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىش لازىم؛ ئوزۇقلۇقلارنىڭ ۋىتامىنلار (ئەلفىتامىنات)غا باي بولۇشى زورۇرلۇگىنى ھازىرقى زامان پەننى ئىلمى تولۇق ئىسپاتلىدى. شۇڭا تاماق بۇيرۇغاندا ۋىتامىن مول، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ھەر مىللەتنىڭ ئورپ ـ ئادىتى، پەسىل ۋە ھەر بىر كىشىنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى، ئىمكانىيىتى، كېسەللىكنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى كۆرسىتىپ بېرىش كېرەك. پەقەت زورۇرلۇكنى تەكىتلەپلا، ئىمكانىيەتكە قارىماي پەرىز بۇيرۇش، بىر ياقتىن، قىسمەن كىشىلەر ئۈچۈن ئوڭايسىزلىق تۇغدۇرۇپ قويۇشى، يەنە بىر ياقتىن، دىلىدا "ئىست، پالان نىمە بولسا مەن پاتراق ساقىيىپ كېتەر ئىدىم" دەيدىغان ئارمان، روھىي يۈك تۇغدۇرۇپ داۋالىنىش ئۈنۈمىگە سەلبىي تەسىر كۆرسىتىشى چوقۇم. شۇڭا

AltunOq

پەرىز (پەرھىز) بۇيرۇشتا قەدىمقى كىتاپلاردىكى كورسەتـ ـمىلەرنى ئۇلۇك هالدا كوچۇرۇپ كـېلىپ ئـىشلەتمەسلىك كېرەك.

تاماقنىڭ سۇپىتى، تەرتىپلىك ئوزۇقلىنىش توغرىد ـسىدا ئالدىنقى باپلاردا قىسقىچە توختالغانلىغىمىز ئۈچۈن قايتا تەكرارلىمايمىز.

ئۈچىنچى، دورا ـ دەرمەك، قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش: دورىلار بەدەننىڭ بۇزۇلغان ھەر خىل تەڭپۇڭلۇقلىرىنى تـۈزىتىشتە بـەدەنگە ياردەم بېرىدىغان مـۇھىم ۋاستىدىـن ئىبـارەت. يـەنـە بـاشقـا مـەنىدا ئـېيتقاندا دورىـلار تىۋىپنىڭ قـورالى. قـورال يـاخشى بـولمىسا جـەڭ قىلغىلـى بـولمايـدۇ. دورا ئـەشيالىرى ئـوزلىرىنىڭ ھـەر خـىل خـۇسـۇسىيەتـلىرى بـىلـەن بـەدەنـگـە تـەسىر كـورسىتىپ، ئىچكـى ئـامىلـلاردىكى بۇزۇلۇشلارنى قايتا تـىكلەشكە يـاردەم بـېرىدۇ. ئـۇنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بىراق، دورىنى ھـەممىگە قادىر بىردىن ـ بىر ۋاستە دەپ ئېيتىش تـوغرا ئـەمەس. چۈنكى ھەر بىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە باشقا جەـ ھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكلىرى تۈپەيلىدىن كوپ ھاللاردا بىر كىشىگە پايدا قىلغان، ئوبدان ئۈنۈم بەرگەن دورىلار ئىككىنچى بىر كىشىگە پايدا قىلمايدۇ ياكى ياخشى ئۈنۈم بەرمەيدۇ. شۇڭا دورىلارنى، مۇرەككەپ داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدىكى

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

دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگە بولۇنۇشى

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

موتىدىل، يەنە قۇرۇق ئىسسىق، ھول ئىسسىق دىگەن
تەبىئەتلەرگە بولۇنىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇلار سۈيدۈك ھەي-
دىگۈچى (مەددار بەۋل)، ئىچ سۈرگۈچى (مۇخرىج)، ئىچ
توختاتقۇچى (قابىز، مۇجەففىف)، قانىنى راۋان قىلغۇچى
(مەددارخۇن)، قىزىتما قايتۇرغۇچى دىگەندەك خۇسۇسى-
يەتلەرگە بولۇنىدۇ؛ بۇ نۇقتىنىڭ داۋالاش ئەمەلىيىتىدە
رولى چوڭ. قەدىمدە ھازىرقى زاماندىكىدەك خىمىيىۋى
يوللار بىلەن دورىلارنى تەھلىل قىلىپ، ئۇلارنىڭ خۇسۇ-
سىيەتلىرىنى ئېنىقلاپ چىقىشقا ئامال بولمىغان شارائىتتا،
ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قان ھەر-
كىتىنى تېزلەتكەن دورىلار "ئىسسىق" تەبىئەتلىك، ئەك-
سىچە قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، سۈيدۈك مىقدارىنى ئاشۇر-
غان دورىلار "سوغاق تەبىئەتلىك"، ھەر ئىككىسىنىڭ
ئوتتۇرىلىغىدا تەسىر قىلغۇچى دورىلار "موتىدىل" تەبىئەت-
لىك دورا دەپ پەرقلەندۈرۈلگەن. بۇ، بۇرۇنقى كىشى-
لەر ۋە قەدىمقى تىۋىپلىرىمىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك مول
تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۇنى؛ ئۇنى قەدىرلىشىمىز، ئەمەل قى-
لىشىمىز لازىم.

ئىشلىتىدىغان دورىلىرىمىزنىڭ مەنبەئى ھەر تەرەپ-
لىمىلىك (ئۇسۇملۇك، ھايۋانات، مەدەنلەردىن ئېلىن-
غان) بولغاچقا، ئۇلارنى ئىستىمال قىلىشقا ئەپلىك بول-
غان ھەر خىل ياسالما شەكىللىرىگە كەلتۈرۈلىدۇ؛ بۇلار-
نىڭمۇ داۋالاش تەجرىبىلىرىدە ئۆزىگە خاس ئەھمىيىتى

بار. مەسىلەن، كوپ ھاللاردا جىددى باشلانغان كېسەللەرگە قايىنتىپ بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۈنۈمى تېزرەك بولىدۇ. شۇڭا بۇنداق چاغلاردا قايناتمىلار، مائىل ئۇسۇللار، ئەرەقلەر ئاساس، تالقان، مەجۇن دورىلار قوشۇمچە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سوزۇلما كېسەللەردە ئۇنىڭ ئەكسىچە. بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى بار. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كوپرەك ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرىنىڭ شەكىللىرى مەجۇنات (سوقۇپ تاسقالغان دورا ئەشيالىرىغا كوپۈكى ئېلىنىپ تازىلانغان ھەسەل قوشۇپ ياسالغان خېمىر كورۈنۈشلۈك ياسالمىلار)؛ تالقان (سوپۈپ — تالقانلاپ تاسقالغان ياكى تاسقالمىغان دورا ياسالمىسى)؛ كۇمۇلاچ (ھەب — دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەپ يېلىملىق ماددىلار ياكى شېكەر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر خىل چوڭلۇقتا ياسالغان كۇمۇلاچ دورىلار)؛ تابلىت (قۇرس — كۇمۇلاچنىڭ خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ تۈگمىدەك چوڭلۇقتا ياسالغان توقچاقلار)؛ قايناتمىلار (مەتبۇخ — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشياسىنى بىرقانچە پىيالە سۇ بىلەن قايىنتىپ، سوغالتىپ، بىر كۈن ئىچىدە 2 ـ 3 قېتىمغا بولۇپ ئىچىپ تۈگىتىدىغان ياسالما)؛ كاشكاپ (مائىل ئۇسۇل — بىرقانچە خىل چوپ دورىلارنى بەلگىلىك ئولچەملەردە ئېلىپ، چاي شەكلىدە دەملەپ ياكى قايىنتىپ ئىچىلىدىغان ياسالما)؛ گۇلقەنت (قىزىلگۇل ياكى باشقا چېچەك دورىلارنى مەخسۇس يول بىلەن تازىلاپ سوقۇپ

شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ كۆن نۇرىدا قويۇپ پىشۇرۇپ ياسىلىدىغان ياسالما. بۇنىڭ شېكەردە ياسالغىنى "گۈلقەنت شەكەرى"، ھەسەل قوشۇپ ياسالغىنى "گۈلقەنت ئەسەلى" دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ)؛ ئەرەقلەر (چوپ دورىلارنى سۇغا چىلاپ مەخسۇس پار قازىنى [ئىمبىق] دا قايناتقىپ، سوغاق تەسىر قىلدۇرۇپ يامغۇرغا ئوخشاش تامچىلىتىپ چۈشۈرۈپ جەۋھىرى ئېلىنىدىغان ياسالما)؛ مەلھەملەر (مەرھەم — قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تېگىشلىك ماي، مۇم قوشۇپ ياسىلىدىغان ماي دورىلار)؛ سۇيۇق ماي دورىلار (زىماد — قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سۇيۇق مايلارنى قوشۇپ ياسىلىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى مەلھەملەر)؛ شامچە (شىياف — قۇرۇق دورىلارغا ياغ، مۇم قاتارلىق ۋاستىلەر قوشۇپ خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول ئۇچ تەرەپ بوغۇمى چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق ياسىلىدىغان شامچە ۋە ئىنچىكە ئۇزۇنچاق پىلتە شەكىلدىكى دورىلار؛ بۇلار ئاساسەن سۈك ئارقىلىق ئۇچەيگە، ئاياللار ياكى ئەرلەرنىڭ جىنسىي يوللىرىغا كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ)؛ پاشۇيە (ھەر خىل دورا ئۇسۇملۇكلىرىنى كوپ سۇ بىلەن قايناتقىپ، پۇركىتىپ تۇرۇپ بەدەننى تەرلىتىشكە، ئوپكە نەپەس يوللىرى كېسەللىكىدە نەپەس ئېلىش، پۇت - قولنى چىلاپ يۇيۇپ داۋالىنىشقا بېرىلىدىغان دورا ياسالمىسى. مەسىلەن، سوگەت يۇمران شاخلىرىنى ياكى ھىلىك ياغىچىنى، ۋاك (ئىت ياڭىغى)نىڭ

AltunOq

ئۇرۇغى، يوپۇرمىغى، ئەمەنىنىڭ يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ پۈتنى چىلاپ يۇيۇپ رېماتىزىم داۋالىنىدۇ؛ شەرۋەت ۋە قىياملار (ئۇسۇملۇك دورىلار، مېۋىلەرنى قاينىتىپ ياكى ھول ھالەتتە سىقىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلايدىغان دورا ياسال-مىلىرى؛ بۇلارنى ئۇزاقراق ساقلىغىلى بولىدۇ ھەمدە ئىچىشكە ئوڭايراق)؛ ئىسكەنجىبىن (ئىسكەنجۇبىل — قاي-نىتىپ تاتقى چىقىرىلغان دورا سۇلىرىغا ھەسەل ۋە ئۈ-زۈم سىركىسى قوشۇپ ياسىلىدىغان دورىلار). بۇلاردىن باشقا قۇلاق، كوز، بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان دورا ياسالمى-لىرى؛ قاينىتىپ تەييارلاپ بەدەننىڭ ئاغرىق جايىغا بەلگىلىك ئىگىزلىكتىن قويۇپ داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرىمۇ بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئاتال-مىلىرى بار.

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

دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاش ئادەتتە تۆۋەندى-كىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ: تاسادىپى زەخمىلىنىشلەر تۈپەيلى-دىن يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەردىن باشقا ھەرقانداق كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا، بەدەن خىلىتلىرىنىڭ تەڭ-پۇڭلۇغى (مۇۋازىنەتى)دا ئوزگىرىش بولىدىغانلىغى مۇھىم سەۋەپ ھىساپلانغاچقا، دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئالدى

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

① قان كوپىيىپ كەتكەندە ياكى قويۇلغاندا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار: سەندەل شەرۋىتى، ئەينۇلا سۈيى، ئارپا بېدىيان قايناتمىسى، شاتەررە قايناتمىسى قاتارلىقلار. سۈيۈلغان قاننى ئەسلىگە كەلتۈرىدىغان دورا كابۇل ھېلىلىسىدىن ئىبارەت. چۈنكى قاننىڭ سۇيۇقلىشىشى كوپىنچە قانغا بەلغەم ماددىسى قوشۇلغاندىن بولىدۇ؛ شۇڭا بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدىغان يۇقۇرقى دورا لازىم.

② سەپرانى موتىدىللەشتۈرگۈچى (مۇئەددىلات) دورىلار: ئىسپۇغۇل، بىھىيە ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كاسنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك (خاڭگا) ئۇرۇقلىرى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سەندەل، ئۇسۇك ئۇرۇغى، كاپۇرلاردىن ئىبارەت.

دىققەت: ئىسپۇغۇل ئۇرۇغىنىڭ ئىچكى تەركىۋىدە زەھەر بولىدىغانلىغى سەۋەپلىك، ئىسپۇغۇل ئۇرۇغى (قارنى يورۇق) نى يانچىماي، ئۈنىڭ شىرىلىك سۈيى (لۇئابى) نى

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

③ بەلغەمنى تەگشەيدىغان دورىلار: ئارپا
بېدىيان، ئەنسۇن (رۇمبېدىيان)، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،
زىرە، دارچىن، بۇلارنى قايناتىپ بېرىش پايدىلىق.
ئانچە قىزىتما پەيدا قىلمىغان شور بەلغەمنى سۈرۈشكە
سېرىق ئوت ئۇرۇغى ناھايىتى ياخشى. بۇنىڭدىن تاشقىرى،
مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ماددە تۇلھايات، مەجۇنى
زەنجىۋىللارنىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ، قىزىتمىسى بولسا قىزىل-
گۈل تابلىتى، بۇزۇرى ئىسكەنجەبىنى ۋە گۈلقەنت بېرىلىدۇ.

④ سەۋدانى تەگشەيدىغان دورىلار: گازىۋان،
تاۋۇز ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۈر، قۇرۇق
ئۈزۈم؛ مۇرەككەپ دورىلاردىن ئامىلە نۇش دارى بەك
ياخشى، يەنە گازىۋان شەرۋىتى بېرىش مۇمكىن.

قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە دورىسى بېرىش

خىلىتلار تازىلانغاندىن كېيىن. كېسەللەرنى داۋا-
لاشتا بەزىدە بەلگىلىك دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق
قۇستۇرۇپ ياكى ئىچىنى سۈرگۈزۈپ، بەدەننى تازىلاپ،
ئاندىن رەسمىي دورا بېرىشكە كىرىشىلىدۇ؛ بۇ تىبابەتنىڭ
داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن بىرى بولۇپ، ئەمەلىي ئەھمىيىتى

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

سۇرگە دورىسى بېرىش: سۇرگە دورىلىرىنى بەۋاستە بەرگەنگە قارىغاندا ئاۋال توربۇت، تەرەنجىبىن (يانتاق شېكىرى) قاتارلىق يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن سۇرگە (مۇسھىل) دورىلارنى بەرگەن ياخشى. بۇنداقتا ئاسان سۇرىدۇ، قۇساقنى ئاغرىتمايدۇ. سۇرگە دورىلىرى سانا قايناتمىسىغا ئوخشاش دورىلار بولسا، دورىنى ئىچكەندىن كېيىن قايناق سۇ بەرمىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر دەند كۇمۇلىسىغا ئوخشاش كۇمۇلاچ سۇرگە دورىسى بېرىلسە، ئارقىدىن بىر-ئىككى پىيالە قايناق سۇ ئىچىپ بېرىش؛ ئاستا مېڭىپ ھەركەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما ئىچى سۇرۇلمىگىچە تاماق، بىر نەرسە يېمەسلىك، ئۇخلىماسلىق لازىم. قەي دورىسى، سۇرگە دورىلار ئىشلەتكەندىن كېيىن كوڭۇل ئېلىشسا پىياز، ئالما، بېيە قاتارلىقلارنى پۇراپ بەرسە بولىدۇ، يۇمغاقسۇتنى

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

قول ئەمىلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش

دورا ــ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاشتىن تاشقىرى، ئۇيغۇر تىبابىتىدە قول ئەمىلىيەتلىرى 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 ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. مۇرەككەپرەكلىرى ــ قان ئېلىش، سۇنۇقلارنى تېڭىش، چېقىلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈش، جاراھەتلەرنى تېڭىش، كويدۇرگىنى داغلاپ داۋالاشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

يۇقۇرقىلاردەك قول ئەمىلىيەتلىرىدىن تاشقىرى، پۇت ــ قوللارنى كېسىپ تاشلاش، قوساقنى يېرىش، باشقا ئەزالارنى يېرىپ داۋالاش تېخنىكىلىرى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە قەدىمقى چاغلاردا خېلىلا تەرەققىي قىلغان، كوپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، قەدىمقى تىبابەت كىتابلىرىدا بۇ خىل قول ئەمىلىيەتلىرىنى يېرىش ئىلمى (ئىلمىي جەرراھىيە) ۋە يېرىپ داۋالىغۇچى تىۋىپنى "جەرراھ" دەپ ئاتايدۇ؛ جەرراھلىق ئىلمى قەدىمدە تەرەققىي قىلىپ مىڭىنى يېرىپ داۋالاش دەرىجىسىگە

AltunOq

يېتىپ بارغان. ئوپېراتسىيە "دەستكارە" دەپ ئاتى-
لىدۇ، بۇ توغرىدا تارىخىي خاتىرىلەر خېلى نۇرغۇن.
مەسىلەن، يۈەن سۇلالىسى (چىڭگىزخان ۋە ئۇنىڭ ئەۋلاتد-
لىرىنىڭ ھوكۇمرانلىق قىلغان دەۋرى — مىلادى 1280 -
يىلدىن 1367 - يىلغىچە ئوتكەن دەۋر)دە يەنى بۇنىڭ-
دىن تەخمىنەن 6 - 7 يۈز يىل بۇرۇن ئۇيغۇر تىۋىپلى-
رىنىڭ جەرراھلىق ساھەسىدە زور ماھارەت قازانغانلىقى،
شۇ سۇلالە توغرىسىدا خەنزۇ تارىخچىلار تەرىپىدىن يې-
زىلغان تارىخىي ئەسەرلەردىمۇ بار. يولداش دەي يىڭشىڭ
ئوزىنىڭ «تىبىي - دورا جەھەتتىن شىنجاڭنىڭ ۋەتىنى-
مىزنىڭ ئىچكى قىسمى بىلەن بولغان زىچ مۇناسىۋىتىگە
بىر نەزەر» دىگەن ماقالىسىدا مۇنداق كورسىتىدۇ:
"......موڭغۇل ھوكۇمرانلار كوپلىگەن ئۇيغۇر زىيالىلىرىنى ۋە
قابىلىيەتلىك كىشىلىرىنى يۈەن سۇلالىسىنىڭ ھوكۇمراند-
لار گۇرۇھىغا تارتىپ كىرگەنلىكتىن، نۇرغۇن ئۇيغۇر
ئاھالىلىرى ئۇلارغا ئەگىشىپ ئىچكىرىگە بېرىپ ئولتۇراق-
لاشقان ئىدى. ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ ئوزىگە خاس دا-
ۋالاش ئۇسۇلى ۋە يۇكسەك تىبىي سەنئىتى خەنزۇ ئاممى-
سىنىڭ ھورمىتى ۋە ماختىشىغا ئىگە بولغان".

ئەمما كېيىنكى 50—60 يىلدىن بويان شىنجاڭدا
جەرراھلىق ساھەسىدە كوزگە كورۇنگىدەك تىۋىپلار يېتىشىپ
چىقالمىدى، غەرپ تىبابىتى (شىيى) شىنجاڭغا كىرگەندىن
كېيىن، قەدىمقى جەرراھلىقنىڭ ئورنىنى يەنىي جەرراھلىق

ئۇسۇلى ئىگەللەپ، خەلقنىڭ ھاياتىنى قوغدۇش ۋە داۋالاشنىڭ ئاساسىي تايانچ بولۇپ كەلمەكتە.

قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇش

سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قانغا قوشۇلۇپ قالغان بولسا ياكى سەپرا، بەلغەم، سەۋدالار ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىۋالغان بولسا تومۇرلاردىن قان ئېلىش بىلەن بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن. قان ئېلىش ئەرەپچە "قەسەر" دېيىلىدۇ. قان ئېلىش ھەرقايسى كېسەللەردە ئاغرىق كېشىگە سۈرگە بەرگەنگە ئوخشاش بولىدۇ. قاننى ھەركەتسىز كوك تومۇر (ۋېرىد) دىن ئېلىنىدۇ. لېكىن قان ئېلىش نازۇك بىر ئەمەلىيەت بولۇپ، ئەگەر بىخەستەلىك قىلىپ ھەركەتلىك تومۇر (شىريان)غا تىغ تەككۈزۈپ تاشلاپ تېشىپ قويۇلسا، قان كوپ چىقىپ كېتىپ ھاياتقا قورقۇنچ يېتىدۇ، بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش زورۇر. قان ئېلىشتا تۆۋەندىكى قائىدىلەرگە قەتئىي ئەمەل قىلىش لازىم:

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

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

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

ئۆرۈپ قان چىققاندىن كېيىن قاننى ۋاقتىلىق توختىتىپ، باستىن قولنى كوتىرىپ قاننى ئېلىپ يەنە ماگدۇرۇپ، ئاشۇنداق بىرقانچە قېتىم ئۈزۈپ - ئۈزۈپ ئېلىنسا كوڭلى ئاينىمايدۇ.

④ قان ئالدۇرغان كۈنده ئېغىر تاماقلارنى، خۇ-سۇسەن گوش يېمەسلىك كېرەك.

⑤ بەزى تومۇرلارنىڭ يېنىدا ياكى ئاستىدا ھەر-كەتچان تومۇر بولىدۇ، شۇڭا دىققەت قىلىپ نەشتەر ئۇ-رۇش شەرت. ئەگەر قىزىل تومۇر تېشىلىپ قالسا ساپ قى-زىل قان بۇلدۇقلاپ چىقىدۇ، ئۇنى توختاتماق تەس. كوپ قان چىقىپ كېتىپ ھاياتقا خەۋپ يېتىش ئېھتىمالى بار، بۇ نۇقتىغا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم.

⑥ قان ئالىدىغان نەشتەر تازا بولۇشى شەرت.

قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار ۋە ئۇلارنىڭناملىرى

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

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

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

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

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

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

سافىن تومۇرى: ئاياقنىڭ ئىچكى ھۇشۇغىدا باش بارماق ئۇدۇلىدىكى تومۇر بولۇپ، ئۈنىڭدىن قان ئېلىن-سا يوتىنىڭ قىچىشىشى، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشى-شىغا پايدا قىلىدۇ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

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

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

قانىى توختىتىش، قان ئالدۇرغۇچىغا قويۇق چاي ئىچ-كۈزۈش، دەم ئالدۇرۇش كېرەك.

قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدىغان بىر چارە زۇ-لۇك (سۈلۈك) قۇرۇتى چاپلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ئىبارەت. زۇلۇك قۇرۇتى بىر خىل قان شورىغۇچ قۇرۇت بولۇپ، قاي-سى ئەزادىن قان ئالماقچى بولساق شۇ يەرگە چاپلاش-تۇرۇپ قويۇلسا، قۇرۇت تېرە ئارقىلىق قانىى شورايدۇ. ئۇنىڭ ئۆزى چوكىيىپ ئېسىلىدۇ، كۈچ بىلەن تارتىپ بەدەندىن ئاجرىتىش مۇمكىن ئەمەس، ئاغزى ئەتراپىغا تۇزلۇق سۇ تامغۇزۇلسا ئۇ ئۆزلۈكىدىن ئاغزىنى بوشىتى-دۇ، زۇلۇكنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن مەزكۇر جاينى تې-گىپ قان توختىتىلىدۇ. زۇلۇك قۇرۇتى ئۆزىدىن بىر خىل ماددا ئىشلەپچىقىرىپ قانىى سۇيۇلدۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا زۇ-لۇك قويغان جاينىڭ قېنى ئاسان توختىمايدۇ.

بەزىلەردىن قان ئالغىلى بولمىغاندا، ئۇلارنىڭ تې-گىشلىك ئەزاسىنى يېنىك تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ، بۇن-داق قان شورايدىغان لوڭقا ھىجامەت دەپ ئاتىلىدۇ. قانلىق لوڭقا قويۇلسا، بولۇپمۇ چوڭ يوتا تېرىسىنى سەل تىلىپ لوڭقا قويۇلسا قان ئالغاندەك ئۈنۈم بېرىدۇ.

10 ياشتىن تۆۋەن باللار ۋە 60 ياشتىن ئاش-قان كىشىلەرگە زۇلۇك قويۇش، قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇش چەكلىنىدۇ.

يۇقۇرىدا بىز مىللى تىبابەتنىڭ ئەنئەنىۋى داۋۇلاش

AltunOq

ئۇسۇلى سۇيىقىدە قان ئېلىش چارىسىنى تونۇشتۇردۇق. زامانىۋى دوختۇرلۇق دورىلىرى تېخى تېپىلمىغان چاغلاردا ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلجىرىيە) قاتارلىق بەزى كېسەللەردە قان ئېلىش ئارقىلىق كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىللىتىلگەن ئىدى؛ ئەمما قان ئېلىش ئۇسۇلى ھازىر تىبابەتتە كۆپ قوللىنىلمايدىغان بولۇپ قالدى. شۇنىڭدەك ئۇنىڭ ۋاقىتلىق پايدىسى بولغاندەك تۇرسىمۇ، كېسەل كىشىنىڭ ھاياتىدا خېلى ئېغىر ئاسارەت قالدۇرىدۇ. بەزىلەر قان ئالدۇرۇشقا ئادەتلىنىپ قېلىپ، قان ئالدۇرمىسا ئۇستىخانلىرى ئېغىرلىشىپ، بەدەنلىرى كىرىشىپ، ئىچى ئىت - ئىت بولىدىغان ئەھۋاللارغا يولۇقىدۇ. ھەمىشە قان ئالدۇرۇۋەرگەنلىكتىن بارغانسېرى ئاجىزلاپ كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا قان ئېلىش ئۇسۇلىنى تەكىتلەشكە ئازچە ئەرزىمەيدۇ، ئەكسىچە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلاشسا باشقا يېڭى تىپتىكى چارىلەر بىلەن ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ.

يەتتىنچى باپ. كىسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ داۋاسى

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

سوزلەشكە ئوڭاي بولسۇن ئۇچۇن، بەدەننىڭ تۇزۇـلۇشى بويىچە ھەرقايسى ئەزادا كوپرەك كورۇلىدىغان مۇھىم كىسەللىكلەر، ئۇلارنىڭ سەۋەبى، داۋاسىنى تونۇشـتۇرىمىز. دورىلار جەھەتتىن ئىلاجى بار ئوز يېرىمىزدىن چىقىدىغان، ئاسان تېپىلىدىغان، ئەرزان دورا ئەشيالىرىـدىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ ۋە قىسمەن ئەنئەنىۋى دورا نۇسخىلىرىمۇ كورسىتىپ ئوتۇلىـدۇ. ھەرقايسى ئەزادىكى كىسەللىنى سوزلەشتىن بۇرۇن، شۇ ئەزانىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمىتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات بېرىلىدۇ.

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

باش، مىڭە ۋە ئەسەبلەر توغرىسىدا قىسقىچە

مەلۇمات: باش 7 پارچە سوڭەكتىن ياسالغان بىر قۇتا بولۇپ، مىڭىنى ئۇز ئىچىگە ئېلىپ ساقلايدۇ، باش تېرە ۋە چاچلار بىلەن قاپلانغان.

مىڭىنىڭ جىسمى بوش ــ پوپاس ھالەتتىكى سۇيۇق ماددا بولۇپ، مۇرەككەپ تۈزۈلۈشكە ئىگە. ئۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش يىلىكتىن تەركىب تاپقان. مىڭىنى ئەرەبچە "دىماغ"، پارىسچە "مەغزى سەر" دەپ ئېيتىدۇ. مىڭىدە كوك ۋە قىزىل تومۇرلار (ۋەرىد ۋە شىريانلار) ناھايىتى نۇرغۇن پەردە بىلەن قاپلانغان بولۇپ ئادەتتە قىلىپ ئوخشاتقاندا، چېقىلغان يېرىم ياڭاق مېغىزىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. مىڭىنى قاپلىغان پەردە قاتتىق بولىدۇ، مىڭە ئىنساننىڭ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى ئىدارە قىلىدىغان ئەڭ ئالى ئەزا. مىڭىدىن چىقىپ، يۇلۇن بىلەن تارقالغان بىرقانچە جۈپ ئەسەبلەر ئۇمۇرتقا تۈۋرۈكى (ئۇمۇدى يۇقەرى) نىڭ ھەر بىر جايلىرىدىن چىقىپ، ئالاقىدار ئەزالارغا بېرىپ ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ ھەمدە ئەزالاردىن مىڭىگە خەۋەر يەتكۈزۈپ كېلىدۇ، مىڭىنىڭ بىرقانچە بولۇملىرى بولۇپ، ھەر خىل سەزگۈ

(خاۋاس)، تەپەككۇرنى باشقۇرىدۇ. مېڭىنىڭ مەزكۇر بو-
لۇملىرىدە دائىم قوزغىلىش ۋە بېسىنقىراش (تورمۇزلە-
نىش) ھەركەتلىرى نوۋەتلىشىپ داۋاملىشىدۇ. مېڭىگە زەرەر
يەتسە ياكى مېڭىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا، بەدەننىڭ
ھەممە قىسمىدا ياكى ئايرىم ئورنىدا ھەر خىل دەرىجىدە
كېسەللىك ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، مېڭە قان
تومۇرى ئۈزۈلۈپ مېڭىگە قان چۈشسە ئېغىر بولغاندا
ئۆلۈم بىلەن ئاياقلىشىدۇ، يەڭگىلرەك بولسا قان چۈش-
كەن جاينىڭ قارشى تەرىپىدىكى قول - پۇت پالەچلىنىدۇ.
مېڭە قۇۋۋەئى نەفسانى (روھىي قۇۋۋەت)نى پەيدا قىلى-
دىغان، باشقۇرىدىغان ئەزادۇر.

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

باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى ئەرەپچە "سەدائ" "ئەمرازى سەر"،
پارىسچە "دەردى سەر"، خەنزۇچە تۇتۇق (头痛)، لاتىنچە
"سېفالگىيە" (cephalgia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: باش ئاغرىشنىڭ سەۋەبى تۈرلۈك. مۇ-
ھىملىرى ئاپتاپ ئۆتكەندە (تەشمىس)، سوغاق ئۆتكەندە،
زۇكامدا ۋە هاراق - شاراپ ئىچكەندىن كېيىنكى كۈندە،
جىنسىي ئالاقىدە ئارتۇقچە ھەركەت قىلغاندا، باشقا

ھەرىكەتلەردە، قان بېسىمى ئۆرلىگەندە، مىڭە ئۆسمىلىرىدە، ئاشقازاندا ھەزىم ناچارلاشقاندا، كۆز كېسەللىكلىرىدە ۋە باشقا بىرقاتار كېسەللىكلەردە باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا باش ئاغرىش مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ مىڭدىكى بىر خىل ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ھەر خىل سەۋەپتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشنىڭ ئالامەتلىرى بىر خىل بولمايدۇ. ئاپتاپ ئۆتكەندە، يۇقۇرى ھارارەتلىك ئىش ئورۇنلىرىدا ئىسسىق ئۆتكەندە باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، گايىدا تومۇرى پەسلەپ، چىرايى سارغىيىپ يىقىلىپ چۈشىدۇ ياكى ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. سوغاق ئۆتكەندە بولسا باش ئاغرىيدۇ، بۇرۇندىن سۇ قۇيۇلۇپ زۇكام ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ھاراق ـ شاراپ ئىچكەندىن كېيىن باش چىڭقىلىپ، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. قان بېسىمى كۆتىرىلگەندە بولسا، باشنى بىر نەرسە باسقاندەك ئاغرىپ تۇرىدۇ. بەزىدە قاتتىق ھو تۇتۇپ كۈچىنىش بىلەن مىڭىگە قان چۈشۈش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. قان خىلتى تۇپەيلىدىن باش ئاغرىسا يۈز ـ كۆزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ، باش قىزىق بىلىنىدۇ، ئېغىرلىشىدۇ. تومۇرى تولۇق، يوغان بىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئاغزى تاتلىق بولۇپ قان تېتىيدۇ، سۈيدۈگى قىزىل كېلىدۇ.

AltunOq

باشنىڭ ئاغرىشى سەپرا (قۇرۇق ئىسسىق)دىن بول-
سا، ئاغرىغۇچىنىڭ چىرايى، تىلى، كوزى سارغىيىدۇ، ئاغ-
زى ئاچچىق بىلىنىدۇ، بېش، يۈزلىرى قىزىق بولىدۇ،
بۇرنى قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ (بەزىدە
ئۇيقۇسى قاچىدۇ).

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

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

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

داۋاسى: باش ئاغرىشنى سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش
لازىم. ئەمما تۆۋەندىكى ئىلاجلار ھەرقانداق باش ئاغ-
رىقىغا بىردەك مەنپەئەت قىلىدۇ:

① ئىنەك پىتى (ئابدىمىلىك) يىلتىزى بىلەن زەن-
جىۋىل (ئاق چەشكى)نى سۇدا ئېزىپ باشقا چېپىش كې-
رەك، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

② قـارا سوگـەت يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ چېيىش مۇمكىن.

③ سەندەل ياغىچى (ئاق ياكى قىزىلى) نى 3 قو-شۇق سۇدا ئېزىپ چېكىگە چاپسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

④ باشنى تۇتماي، ئاياق ئالقىنىنى ئۇزۇن ئۇۋۇد-لاپ تۇتۇپ بەرسە باش ئاغرىغى توختايدۇ.

⑤ ياخشى ئاق چاينى دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

⑥ سوگەت چىچىگىنى سۇدا قاينىتىپ پۇتىنى تى-زىغىچە يۇسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سەۋەپلىرىگە قاراپ باش ئاغرىغىنى داۋالاش چارىلىرى:

ئاپتاپ، ئىسسىق ئوتكەندە كېسەل كىشىنى سالقىن جايدا ياتقۇزۇپ، بېشىغا سوغاق سۇغا چىلانغان لوڭگە قو-يۇپ بېرىش، ئەينۇلا شۇمىدۇرۇش، لىمون شەرۋىتى بې-رىش كېرەك.

سوغاق ئوتۇشتىن باش ئاغرىغاندا باشقا ئىسسىق ئوتكۇزۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بۇغداي كېپىگىنى قو-رۇپ باشقا قويسىمۇ، لوڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ سى-قىپ باشقا قويسىمۇ بولىدۇ.

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

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

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

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

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا، كېسەلگە ھەببى سەبرە بېرىپ ئىچى تازىلىنىدۇ.

تەركىۋى: سەبرى سۇ قۇترى 3 مىسقال 6 پۇڭ، مەستىكى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 3 · 1 مىسقال؛ سوقۇپ يۇمشاقلاپ، ئارپا بېدىيان سۈيى بىلەن كومىلاچ قىلىپ، بىر قېتىمدا بىر مىسقالدىن يۇتقۇزۇلىدۇ.

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

قان بېسىمى ئۆرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشتا قوللىنىلىدىغان ئىلاجلار:

ئارپا كېپىكى، ئاقلەيلى گۈلى، ئىلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ قايىنىتىپ، سۈيىدە ئاغرىق كىشى ئايىغىنى چىلاپ ئولتۇرۇپ تىزىغىچە يۇيۇپ بېرىشى كېرەك.

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

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

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش

باشنىڭ يېرىم قىسمى ئاغرىشنى ئەرەپچە "شەقىقە"، پارسچە "دەردىشەقىقە"، خەنزۇچە پيەنتۇتېڭ (偏头痛)، لاتىنچە "ھېمىكرانىيە" (hemicrania) ياكى مىگرىن (migrin) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: مىگە تومۇرلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى ۋە بەدەندە خىلىتلار تەكشۈكلۈغى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا، شۇنىڭدەك بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. تۇتقاقلىق هالدا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ، ئاياللاردا ئاغرىقنىڭ تۇتۇشى هەيىز كۆرۈش ۋاقتى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز ئىچكى بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن كېسەل كىشىدە هارغىنلىق، بىئاراملىق ئەهۋاللىرى بولۇپ، كۆز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك ياكى ئوت چاقنىغاندەك بولىدۇ، ئاغرىيدىغان تەرەپتىكى كۆزنىڭ كۆرۈشى قىسقا مۇددەت دەخلىگە ئۇچراپ ياخشى كۆرەلمەي قالىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، هو بولىدۇ. بۇنداق خەۋەرچى بەلگىلەر ئوتتۇپ بىرقانچە مىنۇت ياكى يېرىم سائەتتىن كېيىن (گايىدا 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن) باش ئاغرىقى باشلىنىدۇ. ئاغرىش تولاراق چېكىدىن باشلىنىپ تەدرىجى باشنىڭ يېرىمىنى ياكى هەممە قىسمىنى قاپلاپ كېتىدۇ. ئاغرىۋاتقان تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىدە سېزىمسىزلار، ئۆزگىرىشى، كالپۇك، قول ـ پۇتلار قولاشقاندەك بىلىنىشى مۇمكىن. بەزىلەردە قەۋزىيەتلىك ياكى ئىچ سۈرۈش كۆرۈلىدۇ. كۆزنى ئاچالماي قالىدۇ، يۈز تاتىرىدۇ، پۇت ـ قوللار مۇزلايدۇ، كۆز چانىقىنىڭ ئەتراپى ۋە بىر تەرەپ يۈز ئاغرىيدۇ.

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

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 تۇتۇشىمۇ مۇمكىن. ئاغرىق تۇتۇشتىن بۇرۇن ياكى كېيىن كوڭۇل ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ. بەزىدە قۇسقاندىن كېيىن باش ئاغرىقى پەسىيىپمۇ قالىدۇ.

داۋاسى:

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

② ئاچچىق قېتىقنى پىياز سۈيى بىلەن چېيىش مۇمكىن.

③ ئۆشكە مايىقىنى كويدۇرۇپ، كۈلىنى كىچىك ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن خېمىر قىلىپ ماڭلايغا تېڭىش كېرەك.

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

⑤ ۋاڭ (ئىت ياڭىقى) نىڭ ئۇرۇقى 4 مىسقال، رەۋەن 2 يېرىم مىسقال، زەنجىۋىل، ئەرەپ يېلىمى (ئەگەر تېپىلمىسا ئۆرۈك يېلىمى) بىر مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇقى، كوكنار شاكىلى 2 مىسقالدىن. يۇقۇرقى

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نۇقۇت چوڭلۇقىدا كۇمۇلا (ھەب) تەييارلاپ ئىستىگەن - ئاخشامدا 2 دانىدىن ئىچىش كېرەك.

⑥ يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى يېرىم جىڭ، زىرە، سېرىق ھېلىلە پوستى، رۇمبېدىيان 2 سەردىن، قارا ھېلىلە، ئاق تۇغرۇغۇ، ئارپا بېدىيان بىر سەردىن. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمى دورىلار مىقدارىدىن 2 باراۋەر مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يەيدۇ (ئۇزاق داۋام قىلغان شەقىقە كېسىلى بارلار يېرىم جىڭ يېيىش كېرەك).

⑦ ھەببى شىفا شەقىقە ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ؛ يەنە ھەببى قۇقىيا بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋى: سەبرى سوقوترى، ئەپسەنتىن (ئاچچىق ئەمەن)، مەستىكى، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا. ئاچچىق تاۋۇز تالقىنى (شەھمى ھەنزەل) يېرىم ھەسسىدىن، سوقۇپ تاسقاپ، چىگسەي سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۇمۇلاچە - لاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

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

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

سۈيىدە داشنى يۇيۇپ، تىرىپى باشقا تېگىلسا تەرلىتىپ ئاغرىقنى باسىدۇ.

⑩ مامىرانچىن 6 مىسقال، چايان (سېرىغىشەك) يېرىم مىسقال، قىزىل سىر بىر مىسقال، ئاق شېكەر 9 مىسقال، مەزكۇر دورىلارنى ئۇلچۇۋېلىپ، سېقۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم مىسقالنى قايناق سۇغا چىلىپ ئىچىلىدۇ.

⑪ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش كېسىلى قوزغىلىپ، باش ئاغرىغى تۇتقاندا ئىككى چېكىدىكى تومۇرلار كوپۇپ لوقۇلداپ ھەركەتلەنگەنلىكى بىلىنىپ تۇرىدۇ. شۇ چاغدا چاچ چېگرىسى ئاستىدىكى لوقۇلداپ ئۇرۇۋاتقان تومۇرنى تېپىپ، تېرىنى ھاراق، ئىسپىرت بىلەن سۈرتۈپ، چوڭ يىڭنىنىڭ ئۇچىنى ئوتقا تۇتۇپ تازىلاپ، تېرىنى قەۋەت ـ قەۋەت بويىچە يىڭنە ئۇچىدا تىتىپ تومۇرغا يېتىپ بېرىپ تومۇرنىمۇ يىڭنە ئۇچىدا ئىلىپ قان چىقىرىلىدۇ. قان ئەركىن ئېقىپ تاكى بويۇنغىچە چۈشسە ئاندىن قاننى توختىتىش كېرەك؛ مۇشۇ ئۇسۇلدا 2 ـ 3 قېتىم قان ئېلىۋەتسە شەققە قايتا قوزغالماسلىقى مۇمكىن. قاننى ئوڭ تەرەپ ئاغرىسا سولدىن، سول تەرەپ ئاغرىسا ئوڭ چېكىدىن ئېلىش كېرەك. قان ئېلىشتىن بۇرۇن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش، تازىلىققا قاتتىق رىئايە قىلىش لازىم.

باش قېيىش

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

سەۋەبى: باش قېيىش كۆپرەك ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭغا قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە مېڭە سىلكىنىش، قۇلاق يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى كېسەللىنىشى، يېقىندىن كۆرۈش (قەسىرۇلبەسەر)، يىراقتىن كۆرۈش (تەۋىلۇلبەسەر)، ئىچىملىك، نەشە قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىش؛ ئاپتاپ ئۆتۈش، قاتناش ۋاسىتىلىرىدە 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 ئەرەپچە "سەدىر" دېيىلىدۇ.

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

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

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

2 دانە تاتلىق ئانار، بىر دانە ئاچچىق ئانار، بىر دانە بىيە ئېلىپ، ئانارنى دانلاپ ئاندىن سىقىلىدۇ. بىيىنى ئۇششاق چاناپ سىقسا سۇ چىقىدۇ، شۇ سۇنى ئىچكۈزۈپ بېرىش لازىم.

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

تۇتقاق كېسەل

تۇتقاق كېسەل ئەرەپچە "سەرئى"، خەنزۇچە دېيەنجەن (癫痫)، لاتىنچە "ئېپىلېپسىيە" (epilepsia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەۋى: مىڭىگە زەربە تېگىش، مىڭىدە ئوسمە

AltunOq

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

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

تۇتقاقلىقنىڭ يەنە بىرخىل يەڭگىل تۈرىمۇ بار، بۇنداق كىشىلەر سۆز قىلىۋېتىپ سۆزلەشتىن توختاپ، كۆزى چەكچىيىپ قالىدۇ، قولىدىكى نەرسە چۈشۈپ كېتىدۇ. قىسقا بولغاندا بىر مىنۇت، ئۇزۇن بولغاندا 2 ـ 3 مىنۇت شۇ ھالەتتە تۇرۇپ ھوشىغا كېلىش بىلەن ئۆز مەشغۇلاتىنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىدۇ. بەزىلەردە تۇتۇشتىن بۇرۇن بۇرنىغا بىر تۈرلۈك سېسىق پۇراق پۇرىغاندەك بولۇپ يىقىلىدۇ، بەزىلەردە بىرنەچچە كۈن ئۇيقۇ بۇزۇلۇپ ئاندىن تۇتىدۇ، بەزىلەردە تۇتۇشتىن بۇرۇن غولى كىرىشىدۇ.

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

تۇتقاق تۇتقاندا ئوچاققا، سۇغا ۋە باشقا ئورۇنلارغا يىقىلىپ قېلىش سەۋەبلىك ئېغىر ھادىسىلەرمۇ چىقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كېسىلى بار كىشىلەر سايغىچە ھارۋا، ماشىنا، تىراكتور قاتارلىقلارنى ھەيدەش، ئوت ـ سۇ ئالدىدا، ئېگىزلىكتە ئىشلەشتىن چەتلەشتۈرۈلۈشى كېرەك.

داۋاسى: كېسەل كىشى ھوشسىزلانغان چاغدا تىلىنى چىشلىۋېلىشتىن ساقلاش ئۈچۈن، ئېغىزغا كەرگۈ سېلىپ قويۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر تال بارماقتەك ياغاچقا ياغلىقنى يوگەپ، 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 مۇمكىن.

ئەڭ مۇھىمى كېسەل كىشى ئادەتتىكى چاغلاردا بەدىنىنىڭ سىرتىدىن ئىسسىقلىق ماي، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇشى، سوغاقلىق نەرسىلەردىن پەرىز قىلىشى، خاپىلىق قاتارلىق روھىي ئامىللاردىن يىراق بولۇشقا تىرىشىشى كېرەك. كېسەل تۇتقاندا دورا ئىچكۈزگىلى بولمايدۇ. قۇلىقى ۋە بۇرنىغا بادام يېغى تېمىتىش، قاپاق ئۇرۇقى يېغىنى تامغۇزۇش، ئىسپار پۇردىتىش كېرەك. پۇت-قوللىرى ۋە چېكىسىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشنىڭ بەلگىلىك پايدىسى بار.

① سۇنبۇل، قارىمۇچ، سىيادان ۋە ئىسپاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئىسپاردىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ئىسپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىك شىشىگە قاچىلاپ بېشىدىن ئايرىماي كۈندە بىرقانچە قېتىم پۇراپ بەرسە، مېڭىنى قىزىتىپ كېسەلنىڭ تۇتۇشىنى ئازايتىدۇ ياكى توسىدۇ.

② چاققاق ئوت يىلتىزىنى كولاپ ئېلىپ، چايقاپ تازىلاپ، ئۇششاق كېسىپ سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن. ھەر كۈندە بىر-ئىككى سەر يىلتىزنى بىر جىڭ سۇغا سېلىپ يېرىم جىڭ سۈيى قالغىچە قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ؛ يېڭى تەييارلاپ ئىشلەتكەن ياخشى.

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

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

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

⑥ مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى نۇجاھلارنىڭ ئۈنۈمى ئېنىق (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قاراڭ).

⑦ چاياندىن بىر سەر ئېلىپ (تىرىگىنى تۇتقاندا قۇيرۇق قىسمىنى كېسىپ تاشلاش كېرەك) ئازراق ئاق ھاراققا چىلاپ قويۇلسا چايانلار راسا كوپىدۇ، ئاندىن كېيىن چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخ سۇس) بىلەن بىللە تاكى چايان سارغايغىچە ئاستا ئوتتا قورۇلىدۇ. چۇچۇكبۇيا

يىلتىزىنى ئېلىپ تاشلاپ، چاپاننى تالقانلاپ، چوڭ كېسىلەر ئۈچۈن باراۋەر 10 غا بولۇپ، كۈندە ناشتىدا بىر بولاقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەن باللارغا 22 گە بولۇپ، ھەر كۈن بىر بولاقتىن ئاچ قورساق چاغدا شۈۋىگۈرۈچ قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑧ باللار تۇتقاق كېسىلى ۋە دولىنىپ كېتىش كېسەللىكىدە چېكەتكىنى تۇتۇپ ئۆلتۈرۈپ، ساپال قاچىغا سېلىپ ئوتتا قويۇپ قورۇتقاندىن كېيىن، تالقانلاپ شېكەر قوشۇپ بىرقانچە كۈن ئىچكۈزۈلسە ئۇزاق قالماي ساقىيىپ كېتىدۇ. چېكەتكە مىقدارى بالىنىڭ يېشىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ، بالا كىچىك (يېشىغا تولمىغان) بولسا بىر چېكەتكىنى 4 قېتىمدا، بىر ياشتىن ئاشقانلارغا 2 چېكەتكىنى بىر قېتىمدا ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑨ توشقاننىڭ يېڭى تۇغۇلۇپ بىر ھەپتە تولمىغان بالىسىنى ئۆلتۈرگەندە قېرىنىدىن چىقىدىغان ئۇيۇز سۈتى (پەنىرمايىسى) دىن 3 پۇڭنى ئۇزۇم سىركىسىدە ئېزىپ كىچىك باللارغا ئىچكۈزۈلسە تۇتقاق تۇتۇشنى توختىتىدۇ (ئەسكەرتىش: ھەرقانداق ھايۋاننىڭ پەنىرمايىسى مۇۋاپىق مىقدارلاردا ئىچكۈزۈلسە كىچىك باللارنىڭ دولىنىپ كېتىشى، چوڭلارنىڭ بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ).

⑩ قاپاقنى چوجە گۆشى ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىللە قاينىتىپ شورپا قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ

AltunOq

(ئەسكەرتىش: ئاددەتتە تېخى ئىشلىتىلمىگەن قاپاق ياكى پىشمىغان قاپاقلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن؛ ئۇرۇغىنى ئايرىپ گۆشىنى قايناتىش كېرەك).

⑪ ئۆيلەردە خىش ئاستىدىن چىقىدىغان ئىشەك قۇرۇتىنى تۇتۇپ، گەجگە ئويمىنىدا ئولتۇرۇپ سۈركەپ بېرىلسە تۇتقاق كېسەل تۇتۇش توختايدۇ.

ئېغىر ھوشسىزلىق (سەكتە)

ئۇشتۇمتۇت ئېغىر ھوشسىزلىنىشنى ئەرەبچە "سەكتە"، خەنزۇچە جۇڭفېڭ (中风)، لاتىنچە "ئىنسۇلت سېربېرى" ياكى "ئاپوپلېكسىيە سېربېرى" (insultus cerebri; apolexia cerebri) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، مېڭە قان يوللىرى تولۇق توسۇلۇش (سۇددەئى تاممە) تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئۆلۈكتەك بىخۇتلىنىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئىبنىسىنانىڭ پىكرىچە، مېڭىدە قۇ- رۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ، بارغانسېرى توپلىنىپ مېڭىنى قۇرۇتقاندىن كېيىن، بەدەننىڭ ئۆرە تۇرۇشنى ئىدارە قىلىدىغان سېزىمىنى بۇزۇش بىلەن كېسەل كىشى ھوش- سىزلىنىپ يىقىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى شۇكى، مېڭە بوشلۇقلىرى پۈتۈنلەي توسۇلىدۇ، شۇڭا روھىي كۈچ ئۆتەلمەي قالىدۇ. مەيلى قان، بەلغەم،

سەپرا، سەۋدا تۇپەيلىدىن تۇسىلىش (سۇددە) يۈز بېرىپ سەكتە بارلىققا كەلسە قۇتقۇزۇپ قېلىش تەس. تىبابەتتە سەكتە كېسىلىنى قان ئاشقانلىقتىن بولغان سەكتە (سەكتە دەمەۋىي)، بوغۇلۇشتىن بولغان سەكتە (سەكتە ئىھتىناقى)، بەلغەمدىن بولغان سەكتە (سەكتە بەلغەمى)، نېرۋىدىن بولغان سەكتە (سەكتەئى ئەسەبى)، قىزىتمىدىن بولغان سەكتە (سەكتە مۇھرىقىيە)، ئاپتاپ ئۇتۇشتىن بولغان سەكتە (سەكتەيى شەمسى) دىگەن تۈرلەرگە بولىدۇ. يەنە ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشنىڭمۇ، يۇقۇرى قىزىتما ۋە ئاپتاپ ھەم يۇقۇرى ھارارەتلەرنىڭمۇ سەكتە پەيدا بولۇشقا تەسىرى بار. قان بېسىمى ئۆرە كىشىلەر ئېغىر ھەرىكەت قىلسا، قۇسسا ياكى خاپا بولسا، يىقىلسا بۇ خىل ھادىسىلەر ئاسانلا يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەكتە كېسىلى ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ بەدەنلىرى بوشاپ، بەش سىرتقى سېزىم (ھاۋاسى خەمسە) بۇزۇلۇپ (پالەچلىنىپ)، يىخۇتلىنىپ يىقىلىدۇ. قاتتىق خورۇلداپ نەپەس ئالىدۇ. بەزىلەر خورەكمۇ تارتماي، نەپەسمۇ ئالماي ئۇلۇكتەك بىھۇش ياتىدۇ. بەزىلەرنىڭ مېڭىسىگە قان چۈشكەن بولسا دەسلەپتە بىلىنمەيدۇ، كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن كوپىنچە بىر تەرەپ پۇت ـ قول، گايىدا يەككە بىر ئەزا پالەچلىنىپ، ھەركەتسىز بولۇپ قالغانلىقى كورۇلىدۇ. قول ياكى پۇتنى كوتىرىپ تاشلانسا خۇددى ئۇلۇكنىڭ

قول - پۇتىدەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ. يۈرەك ھەر-كىتى بوشىشىدۇ، تومۇرنى بىلگىلى بولماسلىقى مۇمكىن.

سەكتە كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنى ئۆلگەنلەردىن پەرق ئېتىش قىيىن بولغانلىقتىن، مۇشۇنداق تۇيۇقسىز بىھوشلانغان ئاغرىقلارنى 3 كېچە - كۈندۈز كومىمەي ساقلاپ تۇرۇش تەكىتلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەپ، بەزىلەر ھوشسىزلانغاندىن كېيىن ئۆلگەن دەپ پەرەز قىلىنىپ، كومۇشكە ھەركەت قىلىنىۋاتقاندا ياكى كومۇپ بولغاندىن كېيىن تىرىلىپ قېلىش ھادىسىلىرى بولغانلىقىدىن ئىبا-رەت. قەدىمقى ھوكۇمالار بۇنداق ھوشسىز كېسەللەرنىڭ ئۆلگەن - ئۆلمىگەنلىكىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلەرنى تەكلىپ قىلىدۇ:

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

2. نېپىز جانان چىنىسىگە ئازراق سۇ قۇيۇپ، مەئدىسىگە قويۇپ دىققەت بىلەن كۈزىتىلىدۇ؛ سۇ مىدىر-لىسا تىرىك، مىدىرلىمىسا ئۆلۈك.

3. تىل ئاستى ۋە سوك (مەقئەت) ئىچىدىكى تومۇر ھەركىتى تەكشۈرۈلىدۇ. ھەركەت بىلىنسە تىرىك، تومۇر ھەركەتلەنمىسە ئۆلگەن بولىدۇ.

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

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

6 . قاپاقلىرىنى قايرىپ چىراق يېقىپ بېقىش كېرەك، چىراق ئەكسى كورۈنسە تىرىك، كورۈنمىسە ئۆلۈك.

يۇقۇرىدىكى چارىلەر بۇگۈنكىدەك ھەر خىل جابدۇقلار يوق چاغلاردا تىۋىپلار ئويلاپ تېپىپ تەجرىبە قىلغان چارىلەردىن ئىبارەت. ھازىرقى جابدۇقلار بىلەن تەكشۈرۈلسە ئولۈك ـ تىرىكلىكىنى پەرق ئېتىش ناھايىتى ئوڭاي.

داۋاسى: تۇۋەندىكى تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرى كورۈلىدۇ:

كېسەلنىڭ بۇرنىغا ئىفار پۈرتىلىدۇ. قۇندۇزقەرىنى سىركىدە ئېزىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، بېشىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈلىدۇ، پۇت ـ قوللىرى موجۇلىدۇ، بۇرنىغا زەيتۇن يېغى تامغۇزۇشمۇ مۇمكىن. يەنە چۈشكۈرتىدىغان دورىلار پۈرتىلسا، كېسەل بىرقانچە قېتىم چۈشكۈرسە خىلىت ماددىلىرى يېشىلىپ بوخاراتلار يوقىلىدۇ. ھىڭدىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ ئاغرىقنىڭ بېشىغا، ئاياق ئالقىنىغا، گەدەن ئويمىنىغا سۈرتۈلىدۇ. كۈندۈش، پىلپىلدىن بىر مىسقالدىن، قۇندۇز ـ

قەرىدىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، ئۇنىدەك تالقانلاپ سۇرنىغا پۇركۇلىدۇ.

كېسەل كىشى ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن، ئىچىش ئۇچۇن مىگىنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن ھەببى شەببيار، ھەببى زەھەپ، ھەببى قۇقىيا بەرسە بولىدۇ.

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

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەكتە بىلەن ئاغرىپ تۈزەلگەن ئاغرىقلار تۋۆەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشى لازىم: ئۆتكەن ئىشلارنى كوپ ئويلاپ كوڭلىنى پاراكەن-دە قىلماسلىقى، ئېغىر جىسمانى ئەمگەكتىن بىر مەزگىل ساقلىنىشى. ھاراق ئىچمەسلىكى، جىنسىي ئالاقىنى بىر مەزگىل تەرك قىلىشى لازىم. چوڭ تەرىتىنى داۋاملىق يۇمشاق تۇتۇپ، 8 - 9 كۈندە بىر قېتىم سۇرگە ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. تامىقىغا ئوگاي سىگىدىغان تاماقلارنى ئىستىمال قىلىشى كېرەك.

سەكتىگە يولۇققان كىشىلەرگە مەيلى پالەچ بولسۇن-بولمىسۇن، 8 — 10 كۇنگىچە ھەسەلنى 6:1 نىسبىتىدە سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇسسۇزلۇق ۋە تاماق ئورنىدا ئىچ-كۈزۈپ بېرىلسە ھەم ئوزۇق بولىدۇ، ھەم مىگىگە چۇشكەن قاننىڭ شۇمۇرۇلۇپ كېتىشىنى تېزلىتىدۇ. بۇنداق بېقىلغان

AltunOq

كېسەللەرنىڭ پالەچلىكى يەڭگىل سىاقىيىدۇ (تەجرى- بىدىن ئۆتكەن).

هۇشسىزلىنىش (قوما)

هۇشسىزلىنىش ئەرەبچە "سۇبات"، خەنزۇچە خۇگمى (昏迷)، لاتىنچە "كوما" (coma) دەپ ئاتىلىدۇ.

هۇشسىزلىنىشنىڭ تۈرلىرى كوپ، شۇڭگىدەك قوما بىلەن قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)، ئېغىر هۇشسىزلىق (سەكتە) لارنىڭ هەممىسىدىمۇ ئەس - هۇشىنى يوقىتىش ئاساسىي ئالامەتلەردىن بىرى بولسىمۇ، لېكىن دەرىجىسى ئوخشاش ئەمەس. قومانىڭ جۇمۇتقا، ئاندىن سەكتىگە تەرەققىي قىلىپ بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، هەرقايسىسىنىڭ سەۋەبى ۋە دەرىجىسىگە قاراپ چارە كورۇش كېرەك.

سەۋەبى: تىبابەتتە بىر سائەتتىن ئارتۇق بىخۇت ياتقان كېسەللەرنى هۇشسىزلانغان دېيىلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى كوپ. كېسەل كىشىنىڭ سوغىغى بەك ئېشىپ كېتىش، مىڭىگە پىشمىغان خىلىتلار يىغىلىپ تەسىر قىلىش، يىقىلىش، سوقۇ- لۇش ۋە باشقا سەۋەپتىن مىڭە سوڭىكى سۇنۇش، مەئىدىدىن يامان بۇخارلار يۇقۇرىغا ئورلەش، ئوپكىدە هاۋا ئالمىشىش توسقۇنغا ئۇچراش. تاماققا ئوزۇقلۇق ماددى- لىرى ئازلىق ياكى جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغانلىقتىن مىڭىگە ئوزۇق ماددىلىرى مەسىلەن، قەنت ماددىسى يېتىشمەي

قىلىش، زىيابىت (قەنت سىيىش كېسىلى)، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش، قان بېسىمى ئۆرلىلك، تۇتقاقلىق، زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: تومۇرى قاتتىق، پەرقلىق سالىدۇ، يۈزى كوكۈش بولۇپ كورۈنىدۇ، مېڭىگە سوغاق نەرسىلەر تەسىر قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. يىقىلغان بولسا مېڭە سوڭىكى سۇنۇپ مېڭىگە زەربە تەككەنلىكى بىلىنىدۇ؛ مەئدىدىن بولسا، مەئدىدىن يامان بوس ۋە يەل-پۇراقلىرى كېلىپ تۇرىدۇ، مېڭىگە ساپ ھاۋا (كىسلاروت) يېتىشمىسە ئۆپكىدە ئېغىر كېسەل (مەسىلەن، زاتىلىرىيە) دىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۆپكە ياللۇغى بارلىغىدىن گۇمان قىلىش لازىم. مېڭىگە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھۇشسىزلىقتىن ئىلگىرى باش قېيىش، باش ئاغرىشتەك كېسەللىك ئەھۋاللىرى كورۈلىدۇ. باشقا سەۋەپتىن بولغانلىرىدىمۇ ھۇشسىزلىنىشنىڭ ئادەتتىكى ئومۇمى ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى يەنە سەۋەپچى بولغان كېسەلنى ئېنىقلاپ باھا بېرىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: ھۇشسىز كەلگەن كىشىنىڭ تىرىسىگە يىڭنە سانچىپ بېقىپ ئەس-ھۇشى بارمۇ ياكى پۈتۈنلەي ھۇشىنى يوقاتقانمۇ، سىناپ كورۈلىدۇ.

ئىسسىق مايلار بىلەن باشنى ياغلاش، قۇندۇزقەرى، ئاقىرقەرھا، مەۋىزەجلەرنى قايىنىتىپ باشقا سۈۋاش كېرەك. سەۋەپلىرىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش ۋە سەكتە كېسىلىدە يېزىلغان تەدبىرلەرنى تاللاپ قوللىنىش لازىم.

ئۇيقۇسىزلىق (ئۇيقۇ قېچىش)

ئۇيقۇسىزلىق (ئۇيقۇ قېچىش) ئەرەبچە "سەھرى"، پارسچە "بىخابى"، لاتىنچە "ئاگروپنىيە، ئىنزومنىيە" (agrypnia, insomnia)، خەنزۇچە شىمىيەنجىڭ (失眠症) دېيىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئۇز ئالدىغا مۇستەقىل بىر خىل كېسەللىك بولماي، باشقا نۇرغۇن كېسەللەرنىڭ بىر خىل ئالامىتى ھېساپلىنىدۇ. لېكىن بىر كىشى بىر كېچە-كۈندۈزدە 4 — 6 سائەتمۇ ئۇخلىمىسا ئېغىر كېسەللىكلەر يۈز بېرىشكە سەۋەپچى بولىدۇ؛ شۇڭا بۇ يەردە ئالاھىدە توختىلىمىز.

سەۋەبى: مېڭىگە قۇرۇقلۇق تەسىر قىلىش تۈپەيلىدىن مېڭىدە قۇرۇقلۇق غالىپ بولۇش، ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىشىش، ئۇپكە كېسىلى بىلەن ئاغرىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، كەمقانلىق، كوپ تاماكا چېكىش، قاراچاي، پەمىلچاي، قەھۋە (كافى) لەرنى بەك كوپ قويۇق ئىچىش، ئۇخلاتقۇچى دورا ئىچمىسە ئۇخلىماسلىقتا ئادەتلىنىپ قېلىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى ئارتۇقچە ئىستىمال قىلىش، بەك خوشال بولۇپ كېتىش، ئارتۇقچە قورقۇش، غەم-ئەندىشىگە چۈشۈش، ئۇخلاش ئالدىدا كوپ تاماق يېيىش، بەك ئاچ يېتىش، يوتقان-كوپە بەك قېلىن ياكى بەك نېپىز بولۇپ قېلىش، بىر ئورۇندىن باشقا ئورۇنغا يوتكىلىپ

يېتىش، ئارتۇقچە چارچاش، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇش، قاتتىق قەۋزىيەت بولۇش، قىزىتما ۋە باشقى-لاردىن ئۇيقۇ قاچىدۇ. خاپىلىق، ئاغرىشلار، تېرە كېسەللى-رىدىكى قىچىشىشلارمۇ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەرگە يولۇققانلار ئۇرۇنغا ياتقاندىن كېيىن ئەگەر ۋاقتىدا ئۇخلاپ قالمىسا ئۇيقۇسى قاچىدۇ ياكى ئازراق ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. داۋاملىق شۇ ھالدا بولغۇچىلارنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەدىنى بوشاپ كوپ ئەسنەيدۇ، مۇگدەيدۇ. داۋاملىشىۋەگەنسېرى ئاسان ئاچ-چىقلىنىدىغان، ئوڭاي ھاياجانلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، ئومۇمى بەدەندە ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

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

مەخسۇس داۋاسى، ھەممىدىن ئاۋال مىڭىگە ھول-لۇك يەتكۈزۈشكە دىققەت قىلىش، ئاندىن كېيىن بەدەن-دىكى كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. مىڭىگە ھوللۇك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، پېشانىسى بادام يېغىدا، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغىدا ياغلاش كېرەك. ئادەم

سۇت سۇرتۇش، قاپاق مېغىزىنى ئېزىپ كالا سۇتىگە ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە چېپىش مۇمكىن. بىر سەر سىيادان ۋە بىر سەر قاپاق ئۇرۇغى مېغىزىنى سوقۇپ، ئازراق ئادەم سۇتىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا ۋە گەجگىگە چېپىلسا مۇ بولىدۇ. ياش پاخلان مېڭىسىنى يېيىش، توخۇ گو-شىدىن شورپا قىلىپ ئىچىش كېرەك؛ چۈنكى ئۇلار ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. پالەك، كوك يۇمغاقسۇت (ئاشكوكى)، سېرىق چېچەك سىلىپ سۇيقاش ئېتىپ ئىچىلسىمۇ مېڭىنى ھۆللەندۈرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. سېرىق چېچەك كوپ-رەك دەملەپ ئىچىلسە بولىدۇ، قېتىق يۇزىدىكى قايماقنى پېشانىگە سۇركىسە مېڭىگە قۇرۇقلۇق تەسىر قىلىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە قېتىق ئىچىپ بېرىلسىمۇ ئۇيقۇسىزلىققا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بىنەپشە 2 مىسقال، نىلۇپەر، قاراسونا يوپۇرمىقى، ھول يۇمغاقسۇت، سېرىق چېچەك، كوكنار يىلتىزىنى 3 مىسقال ئېلىپ ئىككى پىيالە سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە قالغان-دا سۈزۈپ، ئۇخلاش ئالدىدا بىر پىيالە ئىچىپ يېتىش لازىم.

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

ھەببى شىفا، مەجۇنى مادده تۇلھابات، مەجۇنى داۋائىلمۇش ـ كىلاردىن بىرى بىرىلسە ئۇيقۇسىزلىق، سەۋەپچى بولغان ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش ئارقىلىق ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ؛ سوغاقتىن ئۇيقۇسى قاچقانلارغا زەپەرنى يانچىپ دىمىغىغا تارتتۇرۇش مۇمكىن (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىشىش

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

سەۋەبى: مىڭىدە سەۋدانىڭ ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللەپ، قوزغىلىش، بېسىقىراش تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكلەر بىلەن دەم ئالماي شۇغۇللىنىش، خىزمەت ـ تۇرمۇشنىڭ نورمال بولماسلىقى، ئۇزاق مۇددەتلىك روھىي زەربە، تاسادىپى غەم ـ قايغۇ، ئۇزىنىڭ ھەسسىياتى ۋە ئەقىل ـ پاراستى ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزاق مۇددەتكىچە ھەل قىلىشقا قادىر بولمىغان زىددىيەتلەر، ئەر ـ ئايال ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزاق داۋاملاشقان

كۆڭۈلسىزلىكلەر. بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل كۆپ قان يوقىتىش، يۇقۇملۇق كېسەللەر بىلەن ئاغرىش، ئۇزاق ئاغرىق تارتىش تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىقلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقۇرقىدەك سىرتقى غىدىقلاشلار نېرۋا ئاجىزلاشنىڭ سەۋەپلىرى بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل غىدىقلاشلارغا ئۇچرىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسىلا نېرۋا ئاجىزلاشقا گىرىپتار بولۇۋەمەيدۇ ياكى ئاغرىسىمۇ يەڭگىل بولىدۇ. ئەمما ئەسلىدىن ئەركە، ئۆزەمچى، تۇرمۇش، جەمىيەتتە چىنىقىشى يېتەرلىك بولمىغان، قىيىنچىلىق، جاپالارنى يېڭىش ئىرادىسى كۈچسىز كىشىلەر توساتتىن مەلۇم زورراق غىدىقلىنىش، قىيىنچىلىقلارغا يولۇقۇپ قالسا ئوڭايلا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا ھەرقانداق كېسەلنىڭ، جۈملىدىن نېرۋا ئاجىزلىقنىڭ پەيدا بولۇشىدا شەخسنىڭ ئىچكى ئامىلى ئاساسىي رول ئوينايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەسەب ئاجىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى بەك مۇرەككەپ، ئەمما ھەممە كىشىدە بىر خىل ئالامەت تەكرار كۆرۈلۈۋەمەيدۇ، شۇنداقتىمۇ بۇنىڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرى ئۇيقۇسىزلىق (ئادەتتە تولاراق ئۇيقۇ قېچىشتىن باشلىنىدۇ)، كەچتە ئوڭاي ئۇخلىيالماسلىق، سەھەردە بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، كۆپ ۋە قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئەتىگەندە چۈشىنى ئۇنتۇپ، ھاردۇق چىقماي قوپۇپ كۈندۈزى ئىش خوش ياقماسلىق، باش قېيىش،

باش ئېسىلىش، قۇلاق ۋاڭىلداش، دىققەتنى يىغالماسلىق، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان تېرىكىش، ئوڭاي يىغلاش، ئوڭايلا كۈلۈش، ئورۇنسىز غەم-ئەندىشە، خام خىيال قىلىش، ئادەم خالىماي يالغۇزلۇقنى ئىزلەش، كىشىلەرنىڭ گەپ-سۆزلىرىنى ئاڭلاشنى خالىماسلىق، يۈرىكى سىقىلىش، قول-پۇتلىرى، بەللىرى سىقىراپ ئاغرىغانلىق ھىس قىلىش، ئۆزىدە يوق كېسەللىكلەر ھەققىدە سوزلەش، گۇمانخورلۇق، ئۆزى ۋە ئەۋلادى ھەققىدە ئورۇنسىز ئەندىشىلەرنى قىلىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئېغىزمىنى قېتىپ ئاغرىش، كەمقانلىشىپ بارغانسېرى ئورۇقلاپ كېتىش ۋە باشقىلار. ئاياللار بۇ خىل كېسەل بىلەن تولاراق ئاغرىيدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلاردا يۇقارقىلاردىن تاشقىرى ھەيز قالايمىقانلىشىش، جىنسىي تەلەپ سۇسلىشىش (ئايرىملاردا ئەكسىچە جىنسىي تەلەپ كۈچىيىپ كېتىدۇ) لار يۈز بېرىدۇ. ئەرلەردە بولسا، كوپ ئېھتىلام بولۇش، مەنى تېز يورۇپ كېتىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىپ ئۇزاق داۋاملاشسا كارغا يارىماس (زەئىفى باھ) بولۇپمۇ قالىدۇ. مەيلى ئەر-ئايال ئاغرىقلار بولسۇن، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندىن كېيىن ئازراقلا ئاچچىقى كەلسە يۈرىكى تىترەپ، چىرايى قىزىرىپ ياكى تاتىرىپ كېتىدۇ، قورقۇنچاق، ئېرىنچەك بولۇپ قالىدۇ. ئازغىنە ئەمگەك قىلسا ھاسىراپ كېتىدۇ، ئادەتتە تەپسىلى تەكشۈرۈلسە كېسەل كىشى ئېيتىپ بەرگەن كېسەللىك ھادىسىنى ئوڭاي تاپقىلى بولمايدۇ.

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

ئەسەب ئاجىزلىغاندا يۈز بېرىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى خىلمۇ ـ خىل بولغاچقا، ئاغرىق كىشىلەر ئۆزىدە ئەسەب ئاجىزلاش بارلىقىنى بىلمەي، يۈرىكى قوزغالسا يۈرەك كېسىلىدىن، قورسىقى كۆپسە قېرىن ـ ئاشقازان كېسىلىدىن گۇمان قىلىدۇ. تىۋىپ تەكشۈرۈپ ئانداق كېسەللەر يوقلۇقىنى ئېيتسا ئۇنىڭغا ئىشەنمەي، يۇقۇرىدىكى كېسەللەرگە قارىتا داۋالاشنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ. شۇڭا كېسەلى ھەققىدە توغرا تونۇش ھاسىل قىلدۇرۇش بەكمۇ مۇھىم. بۇنداق ئاغرىقلارنى خىزمەتتىن، ئەمگەكتىن ئايرىماي، ئەمگەك، خىزمەت بىلەن شۇغۇللانغان ھالدا مۇۋاپىق دەم ئېلىش مەسىلىسىنى ھەل قىلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ئىشلىمەي بىكار قالسا يەنىلا قۇرۇق خىياللارغا بەنت بولۇپ مېڭىسىنى داۋاملىق چارچىتىدۇ. يېنىك ئەمگەك، يېشىغا مۇۋاپىق تەنھەركەت مەشغۇلاتلىرى بەدەننى چېنىقتۇرۇپ، بىھۇدە ئوي ـ خىيالنى يىراق كەتكۈزىدۇ. كېسەل كىشىلەر سەيلە قىلىشى، ساز ئاڭلىشى كېرەك. بەدەننى سوغاق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىش قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ بەدەننى چېنىقتۇرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلاپ مېڭىنى ئارام ئالدۇرىدۇ.

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

مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى مەسىدىھا، مەجۇنى دىلكۇشا، مەجۇنى ماددە تۇلھايات، خەمىرى گاۋزىۋان بېرىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، نېرۋىسى ئاجىزلانغان ئاغرىقلارغا كۆچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. چۈنكى ئۇ بەدەننى، پەي ۋە ئەسەبىنى چىڭىتىش ئارقىلىق كېسەل كىشىنىڭ پاتلا ئەسلىگە كېلىشىگە ياردىمى كېلىدۇ.

بۇنداق كېسەللەرگە يېيشى، سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ قۇشقاچ گۆشى، توخۇ، كەكلىك گۆشلىرىدە كاۋاپ قىلىپ يېيىش لازىملىقىنى ئەسكەرتىش، تۇخۇم، تۇخۇم ھالۋىسى يېيىشكە بۇيرۇش مۇمكىن.

ھىستېرىيە

ئەرەپچە "ئىھتىناقى رەھمى"، خەنزۇچە يىبىڭ ياكى شىستىلى (斯底里)، لاتىنچە "ھىستېرىيە" (hysteria) دەپ ئاتىلىدۇ. مىللىي تېبابەتنىڭ قەدىمقى

AltunOq

كىتاپلىرىدا ھىستېرىيە كېسەلنى ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ-
قۇچى بوغۇلۇش كېسەلنى "ئېھتىناقى رەھمى" دەپ ئاتاپ،
ئاياللار كېسەلى قاتارىدا بايان قىلىنىدۇ. ھازىرقى تەج-
رىبىلەرگە قارىغاندا بۇ كېسەل كۆپرەك ئاياللاردا
ئۇچرىسىمۇ، لېكىن ئەرلەردىمۇ يۈز بېرىدىغان بىر خىل
نېرۋا-روھىي كېسەلدىن ئىبارەت. شۇڭا نېرۋا-روھىي
كېسەللەر قاتارىغا كىرگۈزۈپ سۆزلەپ ئۆتۈشنى لايىق
تاپتۇق.

سەۋەبى: قەدىمقى كىتاپلاردا مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇشى
تۇپەيلىدىن بالىياتقۇ بوغۇلۇپ، ھەيز قالايمىقانلىشىش،
بالىياتقۇ ساھەسىدىن بۇس (بۇخارات)لار مېڭىگە ئورلەش
تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ ئىزاھلىنىدۇ؛ شۇنىڭ
ئۈچۈن بۇ كېسەلنى پارسچە "باۋۇگۇلە" (يەل ئوق) دەپمۇ
ئاتايدۇ. چۈنكى بەزى ئاياللار قوساق، يۈرەك ساھەسىدىن
بىر خىل ئىسسىقلىق يۇقۇرىغا ئورلەپ، گېلىغا تىقىلىپ قال-
غانلىقتىن زارلىنىدۇ. كېيىنكى بىر قىسىم ھوكۇمالار بۇ كېسەل
تولاراق يۈرەك ئامىللىرىنىڭ تەسىرىدە بارلىققا كېلىدۇ، دەپ
قارايدۇ. ئومۇمەن ئەركە ئۆسكەن، ئۆز سۆزلۈك، جاپا-
مۇشەققەت چەكمىگەن خىيالچان ئاياللاردا، قىسمەن
ئەرلەردە كۆرۈلىدۇ. ئاغرىشتىن بۇرۇن بىرقاتار روھىي
زەربە ئامىللىرى كېسەلنىڭ بارلىققا كېلىشىنى تېزلىتىدۇ.
ئاياللاردا تولاراق بالىياتقۇ كېسەللىرىگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

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

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

ئىشەندۈرۈشكە تىرىشىدۇ. بەزىلەر بولسا دوك، مايماق بولۇ-ۋېلىپ ئۆزىنى تۈزەلمەس كېسەل دەپ زارلىنىپ يۈرۈشى مۇمكىن. لېكىن قورقۇتۇش، ئىشەندۈرۈشلەر ئارقىلىق ھېچقانداق دورىسىزلا ساقىيىپ قالىدۇ.

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

بۇلارنى ئۇخلىتىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش، ئومۇمى بەدەننى چېڭىتىدىغان، نېرۋىنى كۈچەيتىدىغان، نېرۋىنى باسىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، قاپاق مېغىزى يېغى، ۋاڭ ئۇرۇغىنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغى، سىيادان ياغلىرىنى گەجگە، پېشانە ۋە قۇلاق ئار-قىسىغا سۈركىسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

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

خىيالپەرەسلىك (مالىخولىيا) كېسىلى

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

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

سەۋەبى: ئىبنىسىنانىڭ كۆرسىتىشىچە، مالىخولىيا كېسىلىنىڭ يۈز بېرىشىدە سەۋدائى مىجەزنىڭ تەسىرى چوڭ. سوغاق ۋە قۇرۇق مىجەزلەر روھقا يېقىمسىز بولۇپ ئۇنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ. مالىخولىيا كېسىلى كۆرمىگەن سەۋدا ماددىسىنىڭ مەھسۇلاتىدىن ئىبارەت. يۈرەك، مەئدە، تال، جىگەردىن يۇقۇرىغا ئۆرلىگەن بۇخاراتلارمۇ مالىخولىياغا سەۋەب بولىدۇ. كۆيگەن سەپرادىن بولغاندا قوزغىلىشچان ساراڭلىق (مانىيە) شەكىللىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ھەر خىل روھىي

كېچىنىملەر، تەپەككۇردا ھەل قىلالمىغان چىگىك مەسى-لىلەر، روھىي زەربە، غەم-قايغۇلارنىڭ رولى زور.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، نېرۋا-روھقا مۇناسى-ۋەتلىك كېسەللەر تولاراق ئەركە ئۆسكەن، ئۆزەمچى مىجەزلىك، ئاسان تېرىكىدىغان، ماختاشنى ياقتۇرىدى-غان، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىش غەيرىتى سۇس كىشىلەردە ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدەك زىيانلىق كەيپلەر، ھاراقخورلۇق، بولۇپمۇ نەشىكەشلىكنىڭ زىيانلىق رولى چوڭ.

ئالامەتلىرى: ئېزىلەڭگۈ ھالەتتىكى مالىخولىيا كېسەل-لىرى دائىم غەمكىن، خىيالچان، بېشىنى ساڭگىلىتىپ ئۈمىت-سىز يۈرىدۇ، ئەتراپىدىكى ئىشلارغا قىزىقمايدۇ، ئۆزىنىڭ ھەممە تەرىپى باشقىلاردىن تۆۋەن دەپ، ئىستىقبالىدىن ئۈمىتسىزلىنىدۇ، ھەمىشە دىگۇدەك كۆڭلى بۇزۇلۇپ يىغلايدۇ ھەتتا ئۆلۈپ كەتكەننى ئەۋزەل ھىساپلاپ ئۆزىنى ياكى باشقىلارنى ئۆلتۈرۈشكە قەستلەيدۇ. بۇنداق كېسەللەردە روھىي جەھەتتىكى ئېزىلەڭگۈلۈكلەردىن تاش-قىرى سۆزلەش، مېڭىش-تۇرۇشلارمۇ ناھايىتى ئاستا بولىدۇ، تەپەككۇرى سۇسلىشىدۇ، خەت يېزىشى ۋە سۆزلىشى قىيىنلىشىدۇ؛ گېپى ئاز، تەرتىپسىز، ئاۋازى پەس بولىدۇ. باشقىلار سوز قىلىپ بىرقانچە قېتىم ياندۇرۇپ سورىغاندا ئاران بىر ئېغىز جاۋاپ بېرىدۇ. ھەركىتى ئازىيىپ، دائىم يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، ئادەم كوپ يەردىن قاچىدۇ، قولىنى قوۋۇشتۇرۇپ كەچكىچە

يەرگە قاراپ ئولتۇرىدۇ ياكى ئورنىدىن قوپماي ياتىدۇ.
قول - پۇتىنى ھەركەتلەندۇرۇش ئاھايىتى ئېغىر كېلىدۇ؛
بەزىدە تاماق ياكى باشقىلاردا كىشىلەرنىڭ ياردىمىگە
مۇھتاج بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئورۇقلايدۇ،
ھەيىزى تەرتىپسىزلىنىدۇ، جىنسىي تەلىۋى سۇسلىشىدۇ،
ئۇخلىيالمايدۇ، قەۋزىيەتلىشىدۇ.

داۋاسى: نېرۋىسى قوزغالغان ياكى مېڭىدە قوزغىلىش
ۋە بېسىلىش ئارىسىدىكى مۇۋازىنەت بۇزۇلغان، سىرتقى
تەسىراتنى قوبۇل قىلىش سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەن،
مېڭە ۋە يۈرەكنىڭ مۇقىم تەبىي كەيپىياتى ئۆزگەرگەن
كېسەللەرگە مېڭىنى ئازىلاش چارىلىرىنى قوللانغان
پايدىلىق. سۈت، شېكەر، سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلار، توخۇ
گۆشى شورپىسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستىمال قىلدۇ -
رۇش لازىم.

بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى
(ياكى سۇتتىكى شىرىسى) نى پېشانە، گەجگىگە سۇرتۇش
كېرەك.

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

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

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

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

ئەپتىمۇن چوپىنى سۇتتە قاينىتىپ، شىكەر قوشۇپ بېرىلسە مالىخولىيا، جۇنۇنلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

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

پالەچلىك

ئەرەپچە "پالەچ"، خەنزۇچە تەنخۇەن (瘫痪)، ماپى (麻痹)، لاتىنچە "پارالىزىس" (paralysis).

سەۋەبى: پالەچلىك پەي ۋە ھەرىكەت ئەسەبلىرىگە سوغاق ئۆتۈپ كېتىش ياكى پەي ۋە ئەسەبلەر

يېگەدەپ كېتىش، ئۇزۇلۇپ كېتىش، ئەسەب يوللىرى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىشتىن ئىبارەت. يۇلۇن كېسەللىرىدە ۋە مېڭىگە قان چۈشكەندىمۇ پالەچلىك يۈز بېرىدۇ (بىر قىسىم ھىستېرىيە كېسەللىدىمۇ ساختا پالەچلىك يۈز بېرىدۇ). پالەچلىك ھەر خىل بولۇپ، بەزىلەرنىڭ بىر پۇتى بىلەن بىر قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ، بەزىلەرنىڭ بېلىنىڭ ئاستى سېزىم ۋە ھەرىكىتىنى يوقىتىدۇ. پالەچ كېسىلى ئادەتتە بەدىنى ئاق، خام سېمىز، بەلغەم مىجەزلىك كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. ساق چېغىدا بەدەن گۆشلىرى تارتىپ قويۇش، ئايرىم جايىنىڭ تېرىسى سەزمەس بولۇپ ئوتتۇشكە ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: مېڭە، ئەسەب سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىكنىڭ باشلىنىشى سەكتە كېسىلىدە سۆزلەنگەن شەكىللەردە بولۇپ، كېسەل ھوشىغا كەلگەندە بىر تەرەپ قول-پۇتى ئۆزىنىڭ سېزىم ۋە ھەرىكەت قابىلىيىتىنى يوقىتىدۇ، كۆتىرىپ تاشلاپ بېقىلسا كېسەلنىڭ ئاغرىق قول-پۇتى ئۇلۇكنىڭ پۇت-قولىدەك ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ، كېسەل كىشىنىڭ ئاغزى ۋە شۇ تەرەپ كۆزى بىر ياققا مايماقلاشقان، تىلى سۆزگە كەلمەيدىغان ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ. بىر نەرسە يۇتۇشمۇ تەسلىششى مۇمكىن. نەپەسلىنىش ۋە ئوزۇقلىنىش يوللىرى قوشۇلۇپ پالەچلەنسە نەپەس ئالالماي تۇنجۇقۇپ ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن؛ بۇ خەتەرلىك ئەھۋال.

ئەگەر مىڭگە قان چۈشۈشتىن پالەچلەنگەن بولسا، خەتەرلىك مەزگىلىدە ياخشى داۋالاپ تىوغرا پەرۋىش قىلسا، مىڭىدىكى قانىنىڭ شۈمۈرۈلۈپ كېتىشىگە ئەگىشىپ ئەزالارنىڭ ھەركىتى، سېزىمى تەدرىجى ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ.

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە پالەچنى داۋالايدىغان مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كوپ. تۆۋەندە ئەڭ ئاددىلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز (باشقا دورىلار ئايرىم كىتاپلارغا قاراپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ).

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

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

قالغاندا ئىلىپ كۈندە 3 ـ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 فوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

③ بۇزۇلغان ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن، سۈنبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇنلاردىن 3 مىسقالدىن، زەپەردىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، بىر سەر سەبرى سۇقۇتىرى قوشۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، بىرىدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كومۇلاچلاپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ـ 7 تالدىن ئىچكۈزۈش كېرەك.

④ پالەچلىكنىڭ دەسلىۋىدە ھەببى قوقىيانىڭ پايدىسى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سەبرى سۇقۇترى، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى (چىلاپ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيى)، مەستىكى بىر مىسقالدىن، سۇقمۇنىيا، ئاچچىق تاۋۇز (شەھمى ھەنزەل) بىر مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. سوقۇپ تاسقاپ، چىگسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كومۇلاچلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ (بۇ كومۇلىنىڭ شەقىقە كېسىلىگىمۇ، كونا باش ئاغرىقلىرىغىمۇ پايدىسى بار).

⑤ مەجۇنى داۋائىلمۇشكىھار (ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىپار مەجۇنى)، ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ماددە ـ تۇلھاياتلاردىن بىرنى بېرىش مۇمكىن.

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

AltunOq

ئەزانىڭ ھەركىتى پاتراق ئەسلىگە كېلىشىدە مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

بۇنىڭ ئۈچۈن غاز يېغى، ئېيىق يېغى، بولۇپمۇ توگە يېغى سۈركەش پايدىلىق. يەنە تۆۋەندىكى دورىلاردىن تەركىپ تاپقان ئىچىتما ياغ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى: ئاقىر قەرھا، قارىمۇچ، پارپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن ھەر بىرى يېرىم سەردىن، كونا سامساق، ياڭاق مېغىزى، ئاق قىچا بىر سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىرجىڭ ئېرىتىلگەن قوي دۇمبە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئەينەك قاچىغا ئېلىپ، كۈچلۈك ئاپتاپتا 20 كۈن قويۇلسا ئىچىپ تەييار بولىدۇ. شۇنىڭدىن ئازراقتىن ئېلىپ پالەچلەنگەن ئەزالارنى، بەزىدە پۈتۈن بەدەننى تېپىز ياغلاپ سىڭدۈرۈش كېرەك. تامىقىغا توگە گۆشىدە شورپا قىلىپ ئىچىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

دىققەت: بۇ ياغ مېڭىگە قان چۈشۈشتىن، پەي ئۈزۈلۈشتىن بولغان پالەچلەرگە ئۈنۈم بەرمەسلىگى مۇمكىن. مېڭىسىگە قان چۈشۈپ پالەچلەنگەن كېسەللەرنى ئىمكان قەدەر مىدىرلاتماسلىق، بېشىنى ئېگىز قىلىپ تىنچ ياتقۇزۇپ قويۇش، قول-پۇتلىرىنى ھەركەتلەندۈرمەسلىك كېرەك. بەك خاقىراپ كەتسە تىلىنى تارتىپ ئالدىغا چىقىرىپ قويۇش لازىم، بولمىسا تىلى گېلىغا كەپلىشىپ قېلىپ بوغۇپ قويىدۇ.

تىلى ئېغىرلىشىپ سوزلەش قىيىنلاشقاندا ئاقىر قەرھانى سوقۇپ تىلىغا سىپىپ داكا بىلەن تىلىنى سىرىپ بەرسە، تەدرىجى تىلىدىكى ئېغىرلىق (كالالەت) تۈگەيدۇ.

بالىلار پالەچى

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

سەۋەبى: يۇلۇن ماددىلىرىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىپ ماددىسى ئۆزگىرىشتىن بولىدۇ. شۇڭا بۇ "يۇقۇملۇق پالەچ" دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

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

ساقايسمۇ ئايغىنىڭ دەسسىشى غەيرى نورمال بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

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

تىبابەتنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

① پالەچ كېسىلىدە يېزىلغان ھەسەل سۈلىرىنى داۋاملىق ئىچكۈزۈپ بېرىش كېرەك.

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

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

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

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

⑤ بالىنىڭ پالەچلەنگەن ئايىغىنى كۈچۈلا يېغى، قەلەمپۇر يېغى بىلەن ياغلاپ ئۇزاق ئۇشقاپ، ياغنى سىڭدۈرۈش ھەم ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. پالەچلەنگەن بالىلارنىڭ ئايىغىدا سىزىم سەل ئەسلىگە كېلىشى ھامان زېرىكمەي داۋاملىق ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىش. بالا پۇتىنى ھەرىكەتلەندۈرەلەيدىغان بولسا، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە مېڭىش مەشىقى قىلدۇرۇپ بېرىش، بالا ماڭالايدىغان ئەمما پۇتى مايماق دەسسەيدىغان بولۇپ قالسا، بالىنىڭ ئايىغىنى قىستاپىراق كېلىدىغان ئاياق كىيىمى كىيدۈرۈپ پۇتى ئاغرىغانچە راۋۇرۇس دەسسەشكە مەجبۇر قىلىش لازىم. مۇشۇنداق مەشىق جەريانىدا سىرتتىن مايلاشنى تەرك قىلماسلىق كېرەك.

لەقۋا

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

سەۋنۇى: يۇزنىڭ ھەركىتىنى باشقۇرىدىغان ئە-سەبنىڭ ۋەرەملىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ۋەرەم-لىنىشكە ئاساسەن قانىنىڭ ئۇزۇنەتلىنىشى يۇز ساھەسىگە سوغاق ئۇتۇش، زەربە تېگىش قاتارلىق ئەھۋاللار سەۋەپچى بولىدۇ. شۇڭا ئاغرىقلار زۇكاملىغاندىن كېيىن ياكى قۇلاق ئارقىسىغا ئۇزلۇكسىز شامال ئۇرۇلغاندىن ياكى دەرىزىنى ئېچىپ قويۇپ ئۇخلاپ قويغاندىن كېيىن يۇزى بىر تە-رەپكە قىيشىيىپ قالغانلىقىنى بايقايدۇ. شۇڭا كىشىلەر "شامال دارىپ كەتتى"، "جىن سوقۇۋەتتى" دەپ خاتا تونۇيدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلىنىدۇ، تولاراق بىر تەرەپ پالەچلىنىدۇ. كېسەل كىشى ئەتىگەن ئويغانغاندا يۇزنىڭ بىر تەرىپى ئۇيۇشۇپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ، جاۋغى مايماقلىشىدۇ، گەپ قىلغاندا تېخىمۇ مايماقلىشىپ كېتىدۇ، سۇ ئىچسە جاۋغىدىن ئېقىپ چۈشىدۇ، شولگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. پالەچلەنگەن تەرەپتە-ىكى كوزمۇ قىيشىيىپ قۇيرۇق تەرىپى چوكىيىدۇ، يۇ-مۇلمايدۇ، يۇزى ھەركەتلەنمەيدۇ؛ پۇلەش، تۇكۇرۇش مۇمكىن بولماي قالىدۇ. يىگەن نەرسە چىش بىلەن قو-ۋۇز ئارىلىقىدا تۇرۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

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

② قوتاز گوشىنى سوكىگىدىن ئاجرىتىپ، قىيما

AltunOq

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 قەرىنى بۇرۇنغا پۈرىتىپ بېرىش كېرەك.

⑤ قەلەمپۇر، ئىگىر، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋچىن، جۇ-يۈزلەردىن بىرنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشنىڭ پايدىسى بار.

⑥ پىلپىلنى، تالقانلاپ، قىچا يېغىغا ئىلەشتۇرۇپ يۈزگە چاپىسمۇ بولىدۇ.

⑦ يۈزىگە ئىسسىق ئۇنكۈزۈپ بېرىش (ئاق تۈزنى قورۇپ خالتىغا ئېلىپ يېقىش)، قاراڭغۇراق ئۆيدە ئولتۇ-رۇپ ئەينەككە قاراپ، يۈزىنى ھەركەتلەندۈرۈپ مەشىق قىلىپ بېرىش لازىم.

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

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

بۇنداق كېسەللەر سوغاق شامال تېگىش، ھول

مۇئۇلەرنى يېيىش، سوغاق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقۇننىسا)

ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ ئاغرىقى ئەرەبچە "ئىرقۇننىسا"، خەنزۇچە زاۋگۇشېنجىڭتۇڭ (坐骨神经痛) لاتىنچە "ئىسشىئالگىيە" (ischialgia) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، قەدىمقى كىتابلاردا مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللەر قاتارىدا سۆزلىنىدۇ. ئەسلىدە ئەسەبكە مۇناسىۋەتلىك بولغىنى ئۈچۈن، بۇ باپتا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

سەۋەبى: نەزلىنىڭ ئاياقنى باشقۇرغۇچى ئىرقۇننىسا ئەسەبىگە چۈشۈشى سەۋەب بولىدۇ. دائىم گال ئاغرىش، چىش ئاغرىشلاردا ئەگىشىپ سوغاق ئۆتۈش ياكى ئۇ-مۇرتقىدىكى كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، ھەر خىل كېسەللەرنىڭ يانپاش، چوڭ يوتىدىن ھۇشۇققىچە بولغان بەدەندىكى ئەڭ ئۇزۇن ئەسەبنى بويلاپ پەيدا قىلغان ئاغرىش ئالامىتىدىن ئىبارەتتۇر.

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

ئۇچىغىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىش ئۈزلۈكسىز داۋاملىشىپ بارغانسېرى كۈچىيىدۇ، كېچىلىرى بەك قاتتىق ئاغرىيدۇ، يوتىلىسە، چۈشكۈرسە ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەر خىل بولۇپ، بەزىدە سانجىقىسمان، بەزىدە قادالغاندەك ئاغرىيدۇ. كېسەل كىشى ئاغرىشنى ئازايتىش ئۈچۈن، پۇتىنى يىغىپ، سىرتقا سوزۇپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بەزىدە پۇتىنى قويىدىغانغا جاي تاپالمىغانلىق ھېس قىلىدۇ. مېڭىش قىيىنلىشىدۇ. تىۋىپ سوڭگەچ قىرىنى قولى بىلەن بېسىپ باقسا ئاغرىش كۈچلۈك ئەكس ئېتىدۇ، نېرۋىنى بويلاپ بېسىپ بېقىلسا ئاغرىغانلىق ھېس قىلىنىدۇ؛ سانىنىڭ ئارقا تەرىپى، تېقىمدا ئاغرىش روشەن بولىدۇ، ئومۇرتقا ئاغرىق تەرەپكە قاراپ قىيشىيىدۇ.

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

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

سوزۇلما شەكىلگە ئوتتۇپ، ئۇزاققىچە ساقلايمايدۇ.

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

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

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

④ ئورداندىن 2 سەرنى بىر جىڭ ئاق هاراققا چىلاپ، 3 كۈندىن كېيىن كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا يېرىم سەر (كىچىك رومكىدا بىر رومكىدىن) ئىچىش مۇمكىن.

⑤ تازىلانغان شوردىن بىر سەر، ئاچچىق سۇ بىر سەر، بۇغداي ئۇنىدىن بىر سەر ئېلىپ، تازىلانغان سۇسىز شورنى تالقانلاپ، ئۇننى قوشۇپ ئاچچىق سۇدا خېمىر قىلىپ ئاغرىق جايغا تېڭىپ قويۇش كېرەك (شورنى تازىلاش ئۇسۇلى «شىنجاڭ جۇڭيى دورا ئۇسۇملۇكلىرى» كىتاۋىنىڭ 245 ـ بېتىدە كۆرسىتىلگەن، شۇنىڭدىن پايدىلىنىش كېرەك).

⑥ چاقچاق ئوت ئۇرۇغى (تۇخۇمى ئەنجىرە)نى قايىنىتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ چىپىلىسىمۇ بولىدۇ.

⑦ كىر سوپۇننى ئېزىپ، خېنە گۈل غولىنى چاناپ بىللە قوشۇپ يانپاشقا چىپىش مۇمكىن.

⑧ تۈگە يېغىغا ئادىراسمان ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈن نۇرىغا ئېسىپ قويۇلسا، ئادىراسماننىڭ تەسىرى مايغا ئۆزلىشىدۇ. شۇ ياغ بىلەن ئاپتاپتا ياكى ئوچاق يېنىدا ئولتۇرۇپ ئاغرىق ئاياقنى بىر ئىككى ھەپتە ياغلىسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ خىل ياغنى پالەچلىكتە، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىدىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام ھەممىگە تونۇشلۇق كېسەللىك بولۇپ، خەنزۇچە گەنماۋ (感冒)، لاتىنچە ”گرىپ“ ياكى ”ئىنفلۇئېنزە“ (gryppus, influensa) دەپ ئاتىلىدۇ.

AltunOq

نەزلە سوزى "يۇقۇرىدىن چۈشكەن سۇ" دىگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدۇ. قەدىمقى كىشىلەر مىڭىدىن بىر خىل زەھەرلىك سۇيۇقلۇق چۈشۈپ بۇرۇنغا ئورۇنلاشسا زۇكامنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا ئەزالار (مەسىلەن، مەئىدە، ئاياق ۋە باشقىلار) غا چۈشسە شۇ يەرلەردە ۋەرەم (ياللۇغ-لىنىش) پەيدا قىلىپ كېسەللەندۈرىدۇ دەيدۇ. بەزىلەر زۇكامنىڭ ئاسارىتىنى نەزلە دەپمۇ ئېيتىدۇ. چۈنكى ھەممە كېسەللىكلەرنىڭ ئانىسى (ئۇممۇل ئەمراز) بولغان زۇكام توغرا، تولۇق داۋالانمىسا، باشقا ئەزالاردا ھەر خىل ئە-گەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچە زۇكامنىڭ كۆپ خىللىرى بىر خىل جانلىق زەھەر (ۋىرۇس — بىڭدۇ) تەرىپى-دىن قوزغىتىلىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. قەدىمدە پەندىكى بۈگۈنكى كەشپىياتلار يوق بولسىمۇ، ھوكۇمالار ئاشۇنداق كېسەل مەنبەلىرى ئارىلاشقان زەھەرلىك سۇنى "نەزلە" دەپ ئاتاپ، ئۇ قايسى ئەزاغا چۈشسە كېسەل پەيدا قى-لىدىغانلىقىنى ۋە ئۇنىڭ باشقىلارغا يۇقىدىغانلىقىنى تە-سەۋۋۇر قىلالىغانلىقى ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىش، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى كۆرسەتكەنلىكى بىر خىل ئىلمىلىككە مەنسۇپ.

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

يەلە بىرخىل ئىغىر زۇكام بار. ئۇ باشقىلارغا يۇقىدۇ، ئۇ يۇقۇمچان زۇكام (زۇكامى ۋەبائى) دەپ ئاتىلىپ، كوپىرەك مىڭىدىن چۈشكەن نەزلە تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇنى ئىسسىق زۇكام دەپمۇ ئاتايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمەن زۇكاملار هاۋادا ئوزگىرىش كوپ بولىدىغان پەسىللەردە ئاسان پەيدا بولىدۇ. تېنى ئاجىز چوڭ كىشىلەردە، باللاردا زۇكام ئىغىر ئوتىدۇ. ئادەتتىكى يېنىك زۇكامدا چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، باش ئاغرىش، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىشتەك يەڭگىل بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

ئىغىر زۇكامنىڭ باشلىنىشىدا يۇقۇرقىدەك بەلگىلەردىن تاشقىرى بەدەن جۇغۇلدايدۇ، ئارقىدىن قىزىتما باشلىنىدۇ، باش، قول - پۇتلار سىقىراپ ئاغرىيدۇ، يۈز - كوز قىزىرىدۇ، ئاۋاز غاراڭ - غۇرۇڭ بولۇپ قالىدۇ، يوتىلىدۇ، گال ئاغرىيدۇ، كوكسى چىڭقىلىدۇ، يورۇقلۇققا قارىسا هەممە نەرسە ساغۇچ كورۈنىدۇ، بولۇپمۇ چىراق يورۇغى سېرىق كورۈنىدۇ، كوز ئالمىسىنى هەركەتلەندۇرگەندە ئاغرىيدۇ. كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

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

ئېغىر زۇكام يەنى يۇقۇمچان زۇكامدا، كېسەل كىشىنى پاكىز ۋە يورۇق ئۆيدە ياتقۇزۇش، باشقىلار ئىلاجى بار يېقىن كەلمەسلىك لازىم. ئۆينى بەك ئىسسىتىپ تاشلىماسلىق، بەك سوۋۇتۇۋەتمەسلىك كېرەك. كېسەل كىشىگە قايناق سۇنى كۆپرەك بېرىش، ياغلىق، شىرىلىك نەرسىلەرنى بېرىشتىن، ئۆيدە ياغ بۇسلىرى بولۇشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى زۇكامنىڭ دەسلەپتە ياغلىق، خۇسۇسەن سۇ مايلىق نەرسىلەر بېرىلسە زۇكام ئۆزۈنغا سوزۇلۇشى، گال "ياغلىشاغۇ" بولۇپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشى مۇمكىن.

دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

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

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

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

④ گۈل بىنەپشىدىن بىر سىقىمنى دەملەپ قىزىق ئىچىش مۇمكىن.

⑤ گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر 2 مىسقالدىن، زۇفا

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

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

⑦ بىهىنى قوقاسقا كومۇپ يۇمشاق پىشۇرۇپ يېسە-
مۇ بولىدۇ.

⑧ بىنەپشە 2 مىسقال، زۇفا بىر مىسقال،
نىلوپەر بىر مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى 2 مىسقال،
زىغىر 3 مىسقال، چىلان 6 دانە، ئەنجۇر قېقى 2 دانە،
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال. بۇلارنى بىر جىلىك
قايناق سۇدا دەملەپ، دەملەنگەن سۇيىگە 2 - 3 چاقماق
ئاق قەنت تاشلاپ، ئىسسىق هالدا 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ.

⑨ بەگگىدىۋانە ئۇرۇغى (بۇزۇرۇلبەنجى)، كوكنار
ئۇرۇغى 3 سەردىن، قارا سونا ئۇرۇغى 2 سەر، گازىۋان گۈلى،
قۇرۇق يۇمغاقسۇت يېرىم سەردىن، ئۇستۇخۇددۇس (سىدە
رەيهان) 5 مىسقال. يۇقۇرقىلارنى چالا ئېزىپ، بىر يېرىم
جىلىك سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، يېتەرلىك
مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. سوۋۇغان چاغدا
قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى (رۇببىسۇس)، نىشاستىدىن
5 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ مەزكۇر قىيامغا
ئارىلاشتۇرۇپ، هەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال

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

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

⑪ تووەندىكى زۇكام شەرۋىتى ئىستىمال قىلىنىشمۇ بولىدۇ. تەركىۋى: زۇفا 4 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، نىلۇپەر 2 مىسقال، سانا 2 مىسقال، قارا ئۈرۈك 11 دانە، چىلان 21 دانە، تەمرى ھىندى يېرىم سەر، تەـ رەنجىۋىل 2 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىنەپشە بىلەن سانادىن باشقىلىرىنى 3 جىڭ سۇدا قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە يېرىم جىڭ شېكەر سېلىپ قىـ يام قىلىنىدۇ. بىنەپشە بىلەن سانا قازاننى چۈشۈرۈش چېغىدا سېلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوـ شۇقتىن ئىچىلىدۇ (بۇ، زۇكامدىن تاشقىرى يوتەلگىمۇ پايدىلىق).

⑫ زاراڭزا چېچىكى، كېۋەز يىلتىزى، ئاق ئۈژمە يىلتىزىنىڭ پوستى بىر سەردىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، يۇلغۇن چېچىكى، يانتاق چېچىكى، ھەمىشۋا گۈلى، چۇـ چۇكبۇيا يىلتىزى يېرىم سەردىن ئېلىنىپ 3 جىڭ سۇ قۇيۇپ 2 جىڭ سۇ قالغىچە قاينىتىلىدۇ. سۈيىنى سۈزۈپ

AltunOq

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

⑬ سىيادانىدىن بىر مىسقالنى چالا سوقۇپ موخۇر-كىغا 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 تەركىۋىدە ئۈزۈم 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 ئوينىشى مۇمكىن.

زۇكامنى ياخشى پەرۋىش قىلىش مۇھىم. چۈنكى مۇۋاپىق داۋالانمىسا، ياخشى كۈتۈلمىسە ئوپكە ياللۇغى (زاتىلىرىيە)، سەرسام، كوز، قۇلاق، بۇرۇن ۋە باشقا ئەزا-لارنىڭ ئاغرىقلىرىغا سەۋەبچى بولۇشى مۇكىن. خۇسۇسەن بالىلارنىڭ زۇكامغا كوڭۇل بولۇش زورۇر. چۈنكى زۇكام-دا ئاجىزلىشىپ تۇرغان بالىلارغا قىزىل، كوكيوتەل، ئوپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئوڭايلا يۇقىدۇ. بۇنداق بالىلارنىڭ لەۋلىرى كوكىرىدۇ، قاپاقلىرى ئىششىيدۇ، نەپەس ئېلىشى تېزلىشىپ، بۇرۇن چاناقلىرى (پەررەكلىرى)

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

مېڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمىى
(سەرسام)

مېڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى ئەرەپچە "سەر-سام"، خەنزۇچە ناۋمۇيەن (脑膜炎)، لاتىنچە "مېنىنگىت" (meningitis) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ شىددەتلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ باللار ئوڭاي-راق ئاغرىيدۇ، چوڭ كىشىلەرمۇ ئاغرىشى مۇمكىن. ئۇز ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ ياكى ئۇمۇرلۇك سارالڭ قىلىپ قويىدۇ.

سەۋەبى: تۈت خىلتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. خىلتلار ئۇفۇنەت ۋە جەراسىملار تەسىرىدىن بۇزۇلىدۇ. قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: سەرسام كېسىلىنىڭ سەۋەپچىسى ھەر خىل بولغانلىقتىن تۈرىمۇ كوپ. شۇنداق بولسىمۇ، ئالا-مەتلىرى ئاساسەن بىر بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

كېسەل يۇقۇپ 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن كېسەل باشلىنىش ئالدىدا پۈتۈن بەدەن بىئەمسىزلىنىپ ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، يوتەل قاتارلىق بەلگىلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن. لېكىن كوپ هاللاردا كېسەللىك تېز باشلىنىدۇ، كېسەل كىشىدە جۇغ ـ جۇغ باشلىنىپ بەدەن هارارىتى كوتىرىلىدۇ، تەخمىنەن بىر كۈندىن كېيىن باش ئاغرىش كۈچىيىپ چىدىغۇسىز هالەتكە كېلىدۇ، قايتا ـ قايتا پۇرقۇپ قۇسىدۇ، بىئارام بولىدۇ، ئەس ـ هوشىنى يوقىتىدۇ. كېسەلنىڭ بوينى قېتىپ، بېشى ئارقىغا قاتىيىپ قالىدۇ. يانپاش بوغۇمىنى ئەككەندە، تىزنى تۈزلىگىلى بولماي قالىدۇ. ئاغرىغۇچى كىچىك بوۋاق بولسا، جۇغ ـ جۇغ يۈز بەرمەي، بالا تارتىشىپ قالىدۇ. باشنىڭ ئالدىنقى لىپىلدىگى پۈلتىيىپ چىقىدۇ، ئەمگەن سۈتلىرىنى تامامەن قۇسۇپ تاشلايدۇ، جويلۇيدۇ.

داۋاسى: بۇ ئوتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئاقىۋىتى خەتەرلىك. شۇڭا تىبابەت ئۇسۇلى بويىچە قان ئېلىش ۋە باشقا چارىلەر بىلەن داۋالىنىش پۈرسىتىنى كېچىكتۇرمەي دوختۇرخانىلارغا يوتكەپ داۋالىغان ياخشى. تىبابەت ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغاندا، ئالدى بىلەن:

① نىلوپەر 3 مىسقال، بىنەپشە 2 مىسقال، سەر-

پىستان 5 دانە، چىلان 4 تال، 3 تال قارا ئۈرۈكنى بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ، كېسەلنىڭ ئۇسسۇزلۇقىغا بېرىش كېرەك.

② گازىۋان، بىستىپايەج، بادىرەنجبۇيا، سەرپىستان، تەرەنجىۋىللارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 مىسقال ئېلىپ بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ.

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

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

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

2-پەسىل. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كوز كېسەللىكلىرى

كوزنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

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

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

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

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

AltunOq

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

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

كوزنىڭ خىزمىتى كورۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، كورگەن نەرسىلەرنىڭ تەسۋىرى (سۈرىتى) مۇرەككەپ يوسۇندا تۈزۈلگەن كوز ئاستىغا چۈشۈپ، ئەسەبلەرنىڭ خەۋەر قىلىشى ئارقىلىق مېڭىگە ئەكس ئېتىپ پەرق ئېتىلىدۇ.

كوز قىزىرىپ ئاغرىش

كوز ۋە قاپاق تۇتاشتۇرغۇچى نېپىز پەردىسىنىڭ ئۇتكۇر ياللۇغلىنىشى ئەرەپچە "رەمەد"، خەنزۇچە

"جىيېمويەن" (结膜炎)، لاتىنچە "كونيۇنكتىۋىت" (conjunctiritis acuta) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەتتە كوپ ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كوز ئاغرىغىدىن ئىبارەت بولۇپ ياز، كۇز پەسىللىرىدە تولاراق كورۇلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇفۇنەت تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. زۇكامىدىن، سوزنەكتىن كېيىنمۇ بۇ خىل ئاغرىقلار كورۇلىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

كوز قۇتۇرى

كۆزنىڭ قاتتىق قىچىششى بىلەن داۋام قىلىدىغان كوز كېسەللى ئەرەپچە "جەرە بۇلئەيىن" (كوز قوتۇرى)، خەنزۇچە شايەن (沙眼)، لاتىنچە "تراخوما" (trachoma) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، كوزنىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىگە قىچىشىدىغان ئۇششاق قاپارچۇقلار پەيدا بولۇپ، كېيىن ئاستا ـ ئاستا كوزنىڭ كورۇش قابىلىيىتى، كوز ۋە قاپاقـ نىڭ سىرتقى شەكلىگە زەرەر يەتكۈزىدىغان سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ ئۇز ئارا يۇقىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: تراخومىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچـ لىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەن بىلىنمەيدۇ. كېسەللىك بەلگىلىرى كېلىپ چىققاندىمۇ، كوزگە خۇددى بىر نىمە كىرىۋالغاندەك سېزىلىدۇ. كېسەل تەرەققى قىلغانـ سېرى ئالامەتلىرىمۇ روشەنلىشىدۇ، ئاغرىق كىشى كوزنىڭ يىقىمسىزلانغانلىقى، قىچىشقانلىقى، يات نەرسە كىرىۋالغاندەك بىلىنگەنلىكىدىن زارلىنىدۇ. كوز بارغانسېرى بەكرەك قىچىشىدۇ، چاپاقلىشىدۇ، ئۇخلايلىقچە ئېچىلماي قاپاقلىرى چاپلىشىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كوز

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

داۋاسى: كوز قوتۇرى (تراخوما) ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، ئازاپلايدىغان كوز كېسىلى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش مۇھىم. تراخوما كېسىلى ئاغرىق كىشىلەر بىلەن بىر لوڭگىنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر داستا يۈز يۇيۇش، مونچا - سەرراپلارنىڭ لوڭگىلىرىدىن ئورتاق پايدىلىنىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن يۇقىدۇ. خۇسۇسەن بۇ جەھەتتە ساتراچخانىلارنىڭ ۋاستىچىلىك رولى چوڭ. شۇڭا شەخسى تازىلىققا ئېتىۋار بېرىش، ھەركىم ئوز لوڭگىسىنى ئىشلىتىش، ئىلاجى بولسا چوگۇن، ئوۋرىقلاردا يۈز يۇيۇش (داستا يۇغاندا ئۇزىگە خاس داس بولۇش) كېرەك. بۇ خىل تازىلىق ساۋاتلىرىنى تەشۋىق قىلىش، ئەمەلىلەشتۈرۈش تراخومىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئىچىش ئۈچۈن ئايەرەج پەيقىرا، ھەببى زەھەپ

بېرىش كېرەك. كوزگە شىپافى ئەھمەرلىن، كۇمۇش كۆش- تىسى، قەلەي كۆشتىلىرىنى بىلسان يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، ئاچچىق سۇرمە تارتىش، كېھلى جاۋاھىر سۇرمىسى تارتىش، تۇتىيا ۋە مەدەستانلارنى سۇدا ئېزىپ كوزگە تېمىتىش مۇمكىن.

داۋالايدىغان دورىلار بولمىغاندا ھېلىلىنى شوخلا سۈيىدە ئېزىپ چاپىسمۇ بولىدۇ. ئېبىنىسىنا بىر قىسىم قەھرىۋا، ئىككى قىسىم مىس كۆشتىسىنى ھەسەلگە ئارى- لاشتۇرۇپ كوزگە چېپىش؛ بىر قىسىم سەبرە، يېرىم قىسىم نوشۇدۇرنى سوقۇپ ھەسەلگە قوشۇپ چېپىش؛ كويدۇرۇلگەن مىستىن 15 مىسقال، قارىمۇچتىن 8 مىسقال، مۇرمەككىدىن 2 مىسقال، ئەرەپ يىلىمىدىن 20 مىسقال ئېلىپ تالقانلاپ، يامغۇر سۈيى بىلەن ئېرىتىپ كوزگە تېمىتىش چارىلىرىنى كورسەتكەن.

خوزرەتىلئەين

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

سەۋەبى: كوز قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلىشى ياكى باشقا سەۋەبلەر بىلەن كېگىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن كوز ئىچكى سۈيى راۋان ئايلىنالماي، قويۇقلىشىپ بېسىمى ئورلەپ كېتىش ياكى شەقىقە، كوز ئىچى قاناش ۋە

باشقا سەۋەپلەر بىلەن كوز بىسىمى يۇقۇرى كوتىرىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: خوزرەتىلىئەين كېسىلىنىڭ بەزىسى ناھايىتى تېز باشلىنىپ، بىرقانچە سائەت ئىچىدىلا قارىغۇ قىلىپ قويىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كوپرەك كوز ئىچكى قان تومۇرلىرى قاناشتىن بولۇپ تۇيۇقسىزلا باش ئاغرىيدۇ، كوز ئاغرىيدۇ، كوڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ. بۇ چاغدا قېرىن، ئۇچەي كېسىلى دەپ گۇمان قىلىنىدۇ، لېكىن كورۇش كۇچى ئاجىزلىشىپ، بىرقانچە سائەت ئىچىدىلا كورمەس قىلىپ قويىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنىڭ ئوتمۇشتە ۋاقتىنچە كورۇشى خىرەلەشكەن، چىراق نۇرىغا قارىغاندا كوز چاقايغان، كوز ئالدىدا رەڭلىك نۇر چەمبىرى كورۇنگەن، باش ئاغرىغان ۋە كوز چىڭقىلىپ ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ.

ئادەتتىكى تۇرىدە بولسا كېسەلنى تونىماق ئوڭاي ئەمەس، بەزى كىشىلەر كوزىدە ئوزگىرىش پەيدا بولغانلىقىنى ھەس قىلغاندا، ئاللىقاچان كېسەلى كونىراپ قالغان بولىدۇ، شۇڭا دىققەت قىلىش زورۇر.

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

يامان بولۇپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ كوزى سىرتتىن قارىغاندا يېشىلغا مايىل رەڭدە كورۈنىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەل ئاقۋەت كوزنى قارغۇ قىلىپ قويىدىغان خەتەرلىك كېسەل بولغىنى ئۈچۈن، ھېچ كېچىكتۈرمەي كوز دوختۇرىغا يوللاپ بېرىش لازىم.

تىبابەتتە بۇ كېسەل مىڭىنى تازىلايدىغان (دىماقنى تەنقىھ قىلىدىغان) سۈرگى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئاساسىي دورىلار: سىماپ كۇمۇلىسى (ھەببى زەھەپ)، ھەببى شەبيار، ھەببى قۇقىيا، ئىترىپىل كەشنىز قاتارلىقلار بولۇپ ئۇلارنى ئۇزاقراق ئىچىش كېرەك.

ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى:

ئاق توربۇت، قىزىلگۇل، بىنەپشە 2 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئارپا بېدىيان بىر يېرىم مىسقالدىن، كەتىرا، سۇقمۇنىيا 2 يېرىم پۇڭدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيى بىلەن كۇمۇلاچ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يەيدۇ.

بۇ كېسەلدە قارچۇق كېڭىيىپ كەتسە ئوڭاي قارغۇ بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا ۋاكىنىڭ ئۇرۇغى، مىڭدىۋانە ئۇرۇغى ئارىلاشقان دورىلارنى (مەسىلەن، ھەببى شىفا، ھەببى تەنكار) قاتارلىق دورىلارنى بەرگىلى بولمايدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

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

سەۋەبى: بۇ، كۆز گۆھىرى دۇغلىشىپ قالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قېرىلىقتىن كۆز ئىچىدە ماددا ئالمىشىشىنىڭ بۇزۇلۇشى، كۆز گۆھىرىنىڭ تۇغما ناچار تەرەققى قىلىشى، ئەۋلادتىن مىراس قېلىش، كۆز ئىچىنىڭ ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىشى ناچارلىشىشلار، كۆز زەخمىلىنىشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: قېرىلىقتا ئاق چۈشكەندە كۆزنىڭ سىرتقى شەكلى ئۆزگەرمەيدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجى ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. كېسەللىك تەرەققى قىلغاندىن كېيىن كۆز قارىچۇغىنىڭ ئىچى ئاقۇش كۆك رەڭدە كۆرۈنىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلنىڭ كۆرۈشى خېلىلا ئاجىزلىشىدۇ ھەتتا ئۆز ھاجىتىگە يارىماي قالىدۇ. تۇغما بولسا، كۆز گۆھىرى تۇتۇقلاشقان ئورۇن چەكلىك دائىرىدە بولۇپ، داۋاملىق كېڭەيمەيدۇ. كىچىكرەك بولسا كۆرۈشكە چوڭ دەخلى قىلمايدۇ، چوڭراق بولسا كۆرۈشنى توسىدۇ.

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

ئەگەر شەرت-شارائىتى تولغان بولسا، قەدەمە ئۇسۇلى بىلەن دەستىكارە (ئوپپىراتسىيە) قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. ئادەتتە ئەگەر كوز چېكىلىپ ئاغرىسا ئادەم سۇتىنى كوزگە تېمىتىش بەلگىلىك پايدا بېرىدۇ، كېيىن سۇتىنى چايقىۋېتىش كېرەك.

كوز كېسەللىكلىرىگە تەۋەندىكى سۇرمىلەرنىڭ پايدىسى بار:

① ئەپيون سۇرمىسى: ئېچىشىپ، سانچىلىپ ئاغرىغان كوزگە پايدا قىلىدۇ. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قەلەي كۇشتىسى، ئەرەپ يېلىمى 3 مىسقالدىن، نىشاستە (كىراخمال)، كەتىرا بىر مىسقالدىن، ئەپيون 2 پۇڭ. دورىلارنى سوقۇپ ئېزىپ، توخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە چېپىلىدۇ.

② ئاچچىق سۇرمە: كوز قىل تومۇرلىرىغا قان تولغان، كوز تورلاشقان، كوزگە سۇ چۈشكەن، كوز قوتۇرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى: يېشىل توتىيا (كوكتاش)، قەشقەر لاجۇەردى، ئالتۇن چىلىمدان (مەرقىشايى زەھەبى)، فىرۇزە، مامىرانچىن، قەلەي كۇشتىسى، سېرىق ھىلىلە پوستى، ئاقمۇچ 3 مىسقالدىن، ياخشى زەپەر بىر مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مەخسۇس پەلكۈچ ياكى ئەينەك تاياقنى ھۆللەپ كوزگە سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ، كوزنى ئازراق ئېچىشتۇرۇپ ياش ئاققۇزىدۇ.

③ ئىسسىق تاشلار سۈرمىسى (كىھلى جاۋاھىر).
كوز قوتۇرى (تراخوما)، كوزگە سۇ چۈشۈش (كاتاراكتا)،
كوز تولاشقانغا پايدا قىلىدۇ.

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

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

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

⑤ ئىگىر مەجنۇنى (مەجنۇنى ۋەج)؛ كوزگە سۇ (ئاق) چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەركىبى: ئىگىر، ھىلى، زەنجىۋىل، ئارپا بىدىيان 3 مىسقالدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 2 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

⑥ سېرىق ئوت قايناتمىسى (مەتبۇخى ئەپتىمۇن): بۇ دورا ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، كوز كېسەللىكلىرى، مالىخولىيا، شەقىقە، كوز قىزىرىپ ئاغرىش (رەمەد) ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ؛ جۇزام (ماخاۋ) كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەركىبى: ئەپتىمۇن، شاتەررە بىر سەردىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، سېرىق ئوت ئۇرۇغى، بەلىلە، قارا ھېلىلە يېرىم سەردىن، ئارپا بىدىيان، رۇمبىدىيان، كاسىنە ئۇرۇغى، كاسىنە يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئاق توربۇت، زەنجىۋىل، سانا، يانتاق چېچىكى، زاراكزا گۈلى، ئۇردان، بوزىدان، سورىنجان، بىخ كەبىر، بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى يېرىم سەردىن، قارائۈزۈك 15 دانە، چىلان 20 تال، فلۇسخىيارى شەنبەر 2 سەر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، رەۋەن 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل (يانتاق شېكىرى) 2 سەر، شېكەر 2 جىڭ.

ياسىلىشى: فلۇس خىيارى شەنبەر ئايرىم قاچىدا قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ، ئەپتىمۇننى خالتىغا قاچىلاپ، باشقا دورىلار قايناپ بولغاندىن كېيىن خالتا بىلەن تاشلاپ 5 مىنۇت قايىنتىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. چۈنكى ئۇشۇق

قاينىسا بۇزۇلىدۇ، تەرەنجىۋىلنى قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. رەۋەن سوقۇپ قويۇلىدۇ، قاينىتىشقا بولمايدۇ. تەييارلاش باسقۇچلىرى مۇنداق: يۇقۇرىدا زىكرى قىلىنغان دورىلاردىن، شېكەردىن باشقىلىرىنى 5 جىڭ قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى مەزكۇر سۇ بىلەن بىر سائەتچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن خالتىغا قاچىلانغان ئەپتىمۇننى يېپقا چىگىپ قازانغا تاشلاپ 5 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن خىيارى شەنبەرنىڭ سۈيىنى تەرەنجىۋىلنىڭ سۈيىنى سۈزۈپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ. كۈندە 3 — 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 سەر قىيامنى ئازراق قىزىتىپ ئىچىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كالا گۆشى، پىياز، لازا، تۇتۇن، چاڭ، كۈن نۇرى ۋە پىشانىدىن چۈشكەن تەرلەر زىيان قىلىدۇ.

شەپەرەڭنى كويدۇرۇپ، كۈلىنى ئايال سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە چېپىش مۇمكىن ياكى شېكەرنى ئايال سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تېمىتىش؛ كوپۈگى دەريا، ئاق ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يانچىپ كوزگە سالسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. لالە گۈلنى سىقىپ، سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تېمىتىش مۇمكىن. كېلە مايىغىنى سوقۇپ، كوزگە سۈرمە ئورنىدا تارتسا كوزگە چۈشكەن ئاقنى ۋە سۇنى يوقىتىدۇ.

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

ياش خالتىسىنىڭ ئاقمىسى

ئەرەبچە "غۇرب"، پارسچە "ناسۇرى چەشم"، خەنزۇچە "يەنلۇ" (眼瘘)، لاتىنچە "فىستۇلا ئوفتالمىكا" (fistula ofhthalmica) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە كوز ياشاڭغىرايدۇ، بولۇپمۇ شامال تەككەندە كوزدىن ياش ئاقىدۇ، كېيىنچە ۋەرەملەنسە ئىچىگە يىرىڭ تولۇپ، بۇرۇننىڭ يېنىدا مارجان چوڭلۇقىدا پۈلتايما ھاسىل بولىدۇ، قول بىلەن بېسىلسا يىرت ئېتىپ سېرىق سۇيۇقلۇق چىقىپ كېتىپ ئىچى بوشاپ قالىدۇ؛ يەنە مەلۇم سائەتتە يىرىڭ يىغىدۇ. ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىش كۈچلۈك بولسا قىزىرىپ، ئىششىپ، مىلىقلاپ سىرتقا ئېقىپ ئېلىشىمۇ مۇمكىن. ئادەتتە كىشىنىڭ كورۈنۈشىگە نۇقسان يەتكۈزگەندىن تاشقىرى، باشقا سەۋەپ

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

داۋاسى: دەسلەپكى دەۋرلىرىدە دەستىكارە ئارقىلىق ياش خالتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىقىدىكى نەيچىگە كۈمۈش يىڭنە كىرگۈزۈپ، مەزكۇر يولنى كۇشادىلەندۇرۇش مۇمكىن. قىزىرىپ ئىششىغاندا ئاق لەيلى گۈلى، ھول يۇمغاقسۇتلەر بىلەن مەلھەم ياساپ تېڭىلسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. قوغۇشۇننى سۇدا سۈرۈپ چېپىش، مەدەستاننى سۈرۈپ چېپىشمۇ مۇمكىن. ئىچىشكە ھەببى بىنەپشە بېرىلسە پايدىسى بار. كونىراپ قالغان بولسا كۆز دوختۇرلىرى دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالاشقا يوللاپ بېرىش كېرەك.

يىڭناسقۇ

ئەرەپچە "شەئىرە تۇلجەفەن"، خەنزۇچە "مىلىجۇڭ" (麦粒肿)، لاتىنچە "خالازىۇن" (chalazion) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى: كىرپىكلەر ئاستىدىكى تۈك خالتىسىغا جەراسىملار كىرىش تۈپەيلىدىن كۆز جىيەكلىرىنىڭ گىرۋىكىگە پۇرچاقتەك قاپارتچۇقلار چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز جىيەكلىرى قىچىشىدۇ، قىزىرىپ

Altunoq

دەسلەپتە كىچىك، كېيىنچە پۇرچاق چوڭلۇقىدا قاپارتچۇقلار پەيدا بولىدۇ، ئاغرىتىدۇ، بىرنەچچە كۈن ئىچىدە ئۇچى ئاقىرىپ، سۇيى چىقىپ كېتىپ ساقىيىپ قالىدۇ. بەزىلەردە قايتا ـ قايتا پەيدا بولىدۇ ۋە كوز جىيەكلىرىدە قاتتىق مۇنەكچە بولۇپ قايتىماي تۇرۇپ قالىدۇ؛ گايىدا يىرىڭلاپ جاراھەتكە ئايلىنىشىمۇ مۇمكىن.

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

كوزگە قانات گوش ئۇنۇش

بۇنى ئەرەبچە ”زەفەرە، ناخىنە“، پارىسچە ”گىلى چەشمى“ (ساپال كوز)، خەنزۇچە ”يىجۇاڭ نيۇرۇ“ (翳状肉脸)، لاتىنچە پېتىرىگىيۇم (pterygium) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوز ئىقى ۋە موڭگۇز پەردىسىدىكى قان تومۇرلارغا مىگىدىن ماددا چۇشۇپ پۇلتايتىپ، تۇتۇنگە ئوخشاش پەردە ھاسىل قىلىشتىن بولىدۇ.

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

رەڭگىدە بولغانلىقتىن يۇقۇرقى نامنى ئالغان. ۋاقتىدا تاداركىنى قىلىنمىسا كوز قارىچۇغىنى قاپلاپ، كورۇشكە دەخلى يەتكۇزىدۇ.

داۋاسى: دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا يۇزگە ئىككى نىسبەتتىدە ئىرىتىلگەن كۇمۇش كۇشتىسى بىلەن كويدۇرۇشنىڭ ئۇنۇمى بار. لېكىن بۇنىڭدا قاتتىق دىققەت قىلىش شەرت. تۇۋەندىكى دورىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى: نوشۇدۇر يېرىم مىسقال، بورەق، كوپۇگى دەريا بىر مىسقالدىن، ئۇشەق بىر مىسقال، قىزىل زەرنىخ بىر مىسقال، زانىكار 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇشەقنى سۇزاپنىڭ سىقىلغان سۇيىدە ئىرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئازراق پاكىز سۇدا ئىرىتىپ، يۇقۇرقىلارنى قوشۇپ كوزگە كۇندە 2 ـ 3 قېتىم تېمىتىش كېرەك. يەنە يېشىل زاك، نوشۇدۇردىن سۇرتىدىغان دورا تەييارلاپ سۇرتۇلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (ئىبنىسىنا تەجرىبىسى).

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

جىتتاق

بۇ ئەرەپچە "سىلاق"، خەنزۇچە "جەنيەن" (脸炎)، لاتىنچە "بلېفارىت" (blepharitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: كوز جىيەكلىرى قىزىرىپ سىرتقا ئۆرۈلۈپ، تولاراق ئاستىنقى قاپاقنىڭ شىللىق پەردىسى كورۈنۈپ قالىدۇ، كىرپىكلەر توكۈلۈپ كېتىدۇ. سىرتقى كورۈنۈشكە دەخلى يېتىپلا قالماي، قاپاقنىڭ مۇھاپىزەت قابىلىيىتى بۇزۇلغانلىقتىن كوز ئالمىسىنىڭ يۇقۇملىنىشى، زەرەرلىنىشى ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: قەلەي كۇشتىسى، قوغۇشۇن كۇشتىسىنى پاكىز ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ چىپىش مۇمكىن ياكى سېرىق مەلھەم (شيافى ئەسفەر) ئىشلىتىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇتىيا 5 مىسقالدىن، ئاقمۇچ بىر مىسقال، ئەرەپ يېلىمى 3 مىسقال، زەپەر بىر مىسقال. بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، 4 قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق بىديان سۇيىگە ئېلىشتۇرۇپ كوزگە تېمىتىلىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇننىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

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

قوشۇمچە بوشلۇقلىرىغا بولۇنىدۇ. سىرتقى بۇرۇن ئۈچ بۇلۇڭ شەكلىدە قىرلىق بىر ئۇزۇنچاق جىسىم بولۇپ، يۈزنىڭ مەركىزىدە ئورۇنلاشقان. ئۇنىڭ پىشانىگە تۇتاشقان قىسمى بۇرۇن يىلتىزى، ئېغىزغا يېقىن تۇرغان قىسمى بۇرۇن ئۇچى دېيىلىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقى كومۇرچەك پاسىلى ئارقىلىق ئىككىگە بولۇنۇپ، بۇرۇن يىلتىز قىسمىدىن تاڭ-لايغا قارىتا بىر توشۇك، كوزگە قارىتا بىر نەيچە ئېچىلىدۇ. بۇرۇن ئوتتۇرا پاسىلىدا قان تومۇرلىرى تورغۇن، بولۇپمۇ ئۇنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا قان تومۇرلار كىرىپ، شۇڭا شۇ قىسمى ئوڭاي قانايدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا يوگەلمە سىڭەك نەيچە بولۇپ، بۇرۇن قۇلۇلىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇرۇننىڭ خىزمىتى پۇراق سېزىش، سىرتتىن كىرگەن ھاۋانى ئىسسىتىپ ئوپكىگە ماگدۇرۇش، نەپەسلىنىش، دىماقنى ھوللەندۇرۇش، بۇرۇن ئىچىدىكى تۈكلەر ئارقىلىق چاڭ-توزاڭنى سۈزۈپ قېلىش، ئەكس تەسىر كورسىتىپ بەدەننى قوغداش، ئاۋاز چىقىرىشقا ياردەملىشىش خىزمەتلىرى بار (مەسىلەن، بۇرۇن ساق بولسا ئاۋاز جاراڭلىق چىقىدۇ، بۇرۇن بولمىسا ئاۋاز خىرىلداپ قالىدۇ).

تومۇ (نەزلە)

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

بۇ كېسەللىك ئادەتتىكى زۇكام بولماستىن، ئۆزىگە خاس بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت. بىرقانچە بەلگىلىرى زۇكامغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما ھەقىقى زۇكامدىن پەرقلىنىدۇ. قەدىمقى تىبابەت كىتابلىرىدا بايان قىلىنغان "نەزلە" مۇشۇ كېسەلنى كۆرسىتىدۇ، دەپ ئېيتىش مۇمكىن.

سەۋەبى: مىگىدىن ئۇفۇنەتلىك سۇيۇقلۇقنىڭ بۇرۇنغا كېلىپ تەسىر قىلىشى، مەلۇم شەيئىگە زىيادە ھەسساس (سەزگۈر) بولۇپ كېتىش قاتارلىقلار ۋۇجۇتقا كەلتۈرىدۇ.

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

كېسەل كىشى سوغاق ھاۋاغا چىقسا ياكى ئوچۇق تۇرغان ئىشىك ـ دەرىزە ئارىلىقىدا قارىمۇ ـ قارشى ھاۋا ئېقىمى ئارىسىدا تۇرۇپ قالسا، ئالامەتلەر قايتا تەكرارلىنىدۇ. بۇغداي ئۇرسا، خامان سورىسا، چاڭ ـ توزاڭلىق مۇھىتتا تۇرۇپ قالسا، تۇگمەنگە بارسا، ئۇن تاسقىسا، تالقان سوپۇنىنىڭ چېكى دىمىغىغا كىرىپ كەتسە دەرھال چۈشكۈرۈپ تومۇ بەلگىلىرى تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر

Altun0q

ۋاقتىدا داۋالانسا بۇرۇن سۆيۈقلۈغى قويۇقلىشىپ، يىرىڭغا ئوخشاش كېلىدۇ؛ بۇ، كېسەللىك ساقىيىشقا قاراپ ماڭـ غانلىق بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر داۋالانماي كېسەل ئۇزاق داۋاملاشسا (تەكرارلانسا)، پۇراق سېزىش سېزىمى تەدرىجى تۆۋەنلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: تولا تۈمۈقايدىغان ئاغرىقلار بەدىنىنى چېنىقتۇرۇشقا دىققەت قىلىشى لازىم. شۇنىڭدەك قارىمۇـ قارشى ھاۋا ئېقىمىدا تۇرۇپ قېلىشتىن، چاڭ ـ توزاڭلىق مۇھىتتا ماسكىسىز تۇرۇشتىن ساقلىنىشى كېرەك. بۇرۇننى قاتتىق قاقماسلىق كېرەك. تەجرىبىمىزگە قارىغاندا كۆچۈلا تالقىنى، كۆچۈلا مەجۇنىنى ئۇزاقىقچە ئىستېمال قىلىپ يۇرۇلسە، بەدەندىكى زىيادە ھەسساسلىق خۇسۇسىيەت تەدـ رىجى ئۆزگىرىدۇ. تولا چۈشكۈرۈپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىۋەسە سىيادانىنى ياغلىق ئۇچىغا تۆگۈپ قايناق سۇغا چىلاپ، بۇرۇن كويىمىگەندەك ھالدا پۇراپ بېرىش ياكى ئوزىنى قۇرۇق ھالدا داكىغا يوگەپ پۇراپ بېرىش بىلەن چۈشـ كۈرۈش، بۇرۇندىن پوتلا ئېقىش توختايدۇ، دىماق ئېچىلىدۇ.

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

قايىنتىپ ھـورى دىماققا تۇتۇلسا، پۈتۈپ قالغان بـۇرۇن يولى كۇشادىلىشىدۇ.

بۇرۇن بۈۋاسىرى

بۇرۇن ئىچىگە بىخلانغان گۆش ئۆنـۈپ قېلىشىنى ئەرەپچە "بۈۋاسىرى ئەنف"، خەنزۇچە "بـى شىرۇ" (鼻息肉)، لاتىنچە "پالىپۇس نازى" (palypus nasi) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇرۇن ئىچكـى پەردىلىرىنىڭ سـوزۇلما ۋەرەمى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە.

ئالامەتلىرى: بۇرۇننىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىدىن ئاچ قىزىل رەڭلىك ياكى گۈلرەڭلىك، يۈزى سىلىق، لىغىلداپ تۇرىدىغان ئۆسمە گوش ئۆنۈپ چىقىدۇ. بۇنداق گوشلەر يەككە بولۇشىمۇ، بىرنەچچە دانە بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۆسمىلەرنىڭ بىردىن ئىنچىكە ساپىغى بـولـۇپ، بۇرۇن توشۇكلىرىنى يېرىپ قارالسا ئوڭايلا كۆرۈنىدۇ. كېسەلنىڭ دىمىغى پۈتۈپ قالىدۇ، بۇرۇن بوشلۇغى توسىلىپ قالغاچقا كېسەل كىشى خىڭىلداپ سوزلـەيدۇ، دائىم "قىخ - قىخ" دەپ بۇرۇن يولىنى كۇشادىلەشتۈرۈشكە تىرىشىپ تـۇرىدۇ. بۇقۇرىدىن كەلگەن سۈيۇقلۇقلار تـوسـلـىپ قـالغانلىقتىن سىرىق پۇرىشى مۇمكىن. گايىدا بۇرۇندىن سۈيۇقلۇق كوپ ئاقىدۇ. داۋالانمىسا ئۇزاق يىللارغىچە سـوزۇلۇپ كېتىدۇ.

كېيىنچە قانتىق جاراھەتلىنىپ يامان ئاقىۋەت كەلتۈرىدۇ؛ بۇ كېسەل قاڭشىرى پەس كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: بۇرۇندىكى ئۆسمە گۆشلەرنىڭ يۈزىگە زەنكار مەلھىمى سۈركەش كېرەك. ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپ-تىمۇن بېرىش لازىم (ئالدىنقى بەتلەردە سۆزلەندى). مەجۇنى نۇجاھ (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قاراڭ) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇلار كېسەللىك يامانلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. يەڭگىلرەك بولسا ساقايتىشىمۇ مۇمكىن.

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

بۇرۇن قاناش

بۇرۇن قاناش ئەرەبچە "رەئاف"، خەنزۇچە بىچۇشۈي (鼻出血)، لاتىنچە "ئېپىستاكسىس" (epistaxis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇرۇن زەخىملىنىش، بۇرۇننى كولاش، بۇرۇنغا يات جىسىملار (ئۇششاق تەڭگە پۇل ۋە باشقىلار) كىرىپ قېلىش، بۇرۇن ئارىلىق پاسىلى شىلىمشىق پەر-دىسىنىڭ تومۇرلىرى قىسمى قۇرغاقلىشىپ قېلىش، يېرىلىش، بۇرۇندىكى ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەر، زۇكام، كېزىك، زاتىل، يۈرەك كېسىلى، قان بېسىمى ئۆرلەش، قان تو-مۇرلىرى قېتىش، ئىسسىق ئۆتۈش، ئاياللارنىڭ ھەيزى

توسۇلۇپ تەتۈرسىچە بۇرۇندىن قان كېلىش، ئادەتلىشىپ قالغان بۇرۇن قاناش، قاناشقا مايىللىق كېسەللىكى، قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، قان سەرتانى (قان راكى) دىمۇ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: تولاراق بۇرۇننىڭ بىر تۇشۇگى قانايدۇ. بەزىلەردىن بىرقانچە 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 ئازلىقى، ئايلىنىپ كېتىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇشتۇمتۇت 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 چاققاق ئۈتنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى (شىرىسى) نى چىقىرىپ سىرتتىن چېپىلسا قاننى توختىتىدۇ.

② ئىككى قولنى قوۋلتۇقتىن تاكى ئالقانغىچە بوغۇپ تېڭىپ قويۇش، يوتىدىن تاپانغىچە تېڭىش كېرەك. پېشانىسىگە مۇز سۈيى قويۇش، بۇرۇن ئىچىگە پاكىز داكا ياكى پاختا قاپلاپ قويۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى تۈگمەننىڭ توزىنى (تۈگمەندە توزىغان ئۇننى) بۇرۇنغا

پۈركۈش، ئۈمۈچۈك تورى، تۈگمەن توزىنى قارا سىيا بىلەن ھۆللەپ بۇرۇنغا تىقىپ قويۇش مۇمكىن. قەدىمقى كىتاپ-لاردا بۇرۇن قانىغاندا ئېشەكنىڭ ئىسسىق تېزىكىنى سىقىپ، قانىغان بۇرۇنغا 2 ـ 3 تامچىدىن تېمىتىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى دەپ كۆرسىتىلگەن. ياكى ئېشەك تېزىكىنى پىشانىگە تېڭىشنى تەكىتلەيدۇ. يەنە ئازراق گۈلاپنا سەندەلنى سۈرۈپ، 2 پۇڭ كاپۇرنى گۈلاپنا ئېزىپ پىشانىگە سۈركەش مۇمكىن. مۇزا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۈگمەن توزى، كۈندۈر، سەبرى، خۇنسىياۋشان، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا (2 پۇڭدىن) ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، 4 قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قەغەزدىن پىلتە ئېشىپ، پىلتىگە ئېشەك تېزىكىنىڭ سۈيى سۈر-كىلىدۇ، ئازراق تۇخۇم ئېقى سۈۋاپ، ئاندىن يۇقۇرىدىكى تالقان دورىلارنى قەغەز پىلتىگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇن ئىچىگە قاپلاپ قويۇش لازىم. تاغ رەيھىنى (بادرۇج) سۈيى تېمىتىلسىمۇ بولىدۇ. كونا گەجنى سوقۇپ، سۇغا ئارىلاش-تۇرۇپ پىشانىگە چېپىش مۇمكىن. قەغەز، تۇخۇم شاكىلى، ئانار پوستى، مۇزا قاتارلىقلارنى كويدۇرۇپ كۈلىنى بۇ-رۇن ئىچىگە نەيچە ئارقىلىق پۈركۈپ تۇرسىمۇ بولىدۇ. كۈدە (جۇسەي) يىلتىزىنى قايىنتىپ، ئىككى پۇتىنى يۇ-يۇپ بەرسە بولىدۇ. سامساقنى يانچىپ پۇتىنىڭ ئالقىنىغا تېڭىپ قويۇشمۇ قاننى توختىتىدۇ. ياخشى قۇرۇچ (پولات) نىڭ دات سۈيىنى ئىچۈرۈش ۋە دات سۇغا پاختا ياكى

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

قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاقنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

قۇلاق ئەرەبچە "ئۇزن"، پارىسچە "گۇش" دەپ ئاتىلىپ، مۇرەككەپ تۈزۈلگەن بىر ئەزادىن ئىبارەت. قۇلاق سىرتقى قۇلاق، ئوتتۇرا قۇلاق ۋە ئىچكى قۇلاق دەپ 3 قىسىمغا بولۇنىدۇ. سىرتقى قۇلاق — قۇلاق سۇپرىسى ۋە سىرتقى قۇلاق يولىدىن تەشكىل تاپىدۇ. بۇ يەردە قۇلاق كىرى ئىشلەپچىقىرىدىغان بەزلەر بار. ئوتتۇرا قۇ-لاقتا سىرتقى قۇلاق يولى بىلەن ناغرا بوشلۇغى ئارىلىغىدا ناغرا پەردە تۇرىدۇ. ناغرا پەردىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە سەندەل سوڭىكى ۋە ئۇزەڭگە سۆڭىكى دىگەن سوڭەكچىلەر بار. ئوتتۇرا قۇلاقتا بۇرۇن - يۇتقۇنچاق بىلەن تۇتىشى-دىغان نەيچە، دالانچە، يېرىم ئايلانما كانال ۋە قۇلاق

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

قۇلاق ئاغرىقى

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

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

ئالامەتلىرى: قۇلاق ئىچى ئاغرىيدۇ، تولا كولاپ ئازاپلاۋەگەچكە قۇلاقنىڭ سىرتى ئىششىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. بەزىدە قۇلاققا قوشۇلۇپ باشمۇ ئاغرىيدۇ. قۇلاققا كىر تولۇۋالسا ئاڭلاش سېزىمى سۇسلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: قۇلاقنى كولايدىغان يامان ئادەتنى تاشلاش كېرەك. چۈنكى قۇلاقنى كولاۋەگەندە 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 (مائىلىئەسەل) ياكى گۈل يېغى تېمىتىش كېرەك. بۇنداقتا قۇلاقتىكى كىر يۇمشايدۇ، ئاندىن مىقراز (جۈپتەك) بىلەن قىسىپ ئېلىپ تاشلاش مۇمكىن.

ئەگەر ئۇششاق ھاشارەتلەر كىرىۋالغان بولسا، مىدىرلىغانسېرى ئاغرىيدۇ. بۇنداق چاغلاردا ھاشارەت ئۆلتۈرىدىغان دورىلارنى تېمىتىپ، كېيىن باشقا دورىلار بىلەن ھاشارەتنى ئېقىتىپ چىقىرىۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئۈزۈم سىركىسىگە ئازراق سەبرە سېلىپ قۇلاق توشۇگىگە تامغۇزۇلسا ھاشارەتلەرنى ئۆلتۈرىدۇ ياكى قول چىرىغىنىڭ يورۇغى قۇلاق ئىچىگە چۈشۈرۈلسە ھاشارەتلەر ئۆزلۈگىدىن قايتىپ چىقىدۇ. زەيتۇن يېغى، كۈچلۈك ھاراق تېمىتىلسىمۇ ھاشارەتلەر ئۆلۈپ قالىدۇ.

ئوتتۇرا قۇلاق ۋەرەمى

بۇ ئەرەپچە "ۋەرەمۇلئوزن"، خەنزۇچە جوڭ ئېريەن (中耳炎)، لاتىنچە "ئوتىتىس مېدىيا" (otitis media)

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

سەۋەبى: يىرىڭلاتقۇچى مىكروپ (جەراسىم)لار ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن قۇلاققا كىرىپ، بەدەن ئاجىز- لىغان چاغدا ئۆزىنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. باللارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ سۈت شىشىسىنى قولىغا تۇت- قۇزۇپ قويۇلسا، سۈت ياكى بالىنىڭ قۇسۇقلىرى جەرا- سىملارنى بىللە ئېلىپ قۇلاققا ئېقىپ كىرىدۇ. مۇنچىغا چۈشكەندە، باللارنى يۇيۇندۇرغاندا قۇلاققا سۇ كىرىشمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭدەك بۇرۇندىكى ۋە- رەملەرنىڭ قۇلاققا يامراپ چىقىشىمۇ سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. ئۆتكۈر ۋەرەم ئۆز ۋاقتىدا توغرا ۋە تولۇق داۋالانمىسا، سوزۇلما ۋەرەمگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

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

پەردىلىرىنى ۋەرەملەندۈرۈپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان مىگە قېپى ۋەرەمى (سەرسام) ياكى مىگە ئۆز ماددىسىنىڭ ۋە-رەمى قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ. شۇڭا قۇلاق ئېقىشنى ئاددى كېسەل دەپ قارىغىلى بولمايدۇ.

داۋاسى: قۇلاقنىڭ ئىچى قاتتىق ئاغرىپ، مىڭىمۇ قوشۇلۇپ ئاغرىپ چىداشلىق بېرەلمىسە قۇلاققا كوكنار يېغى، سۈزاپ يېغى، ئادەم سۈتى، گۈل يېغىدىن بىرىنى تامغۇزۇش مۇمكىن.

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

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

ساپ ھەسەلنى پەلكۈچكە تەككۈزۈپ قۇلاق ئىچىگە سۈر-
كەپ قويۇلسا يېرىڭدىن تازىلايدۇ. كۈدە (جۇسەي) نى مىجىپ
سۈيىنى چىقىرىپ قۇلاققا تامغۇزۇلسىمۇ يىرىڭنى يوقىتىدۇ.

قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاققا ئاۋاز ئاستا ئاڭلىنىش ئەرەپچە "تىنىن"،
تۇڭگەنىنىڭ ئاۋازىدەك قاتتىق ئاۋاز ئاڭلىنىش "دەۋي"
دەپ ئېيتىلىدۇ. ئۇلار خەنزۇچە "ئەرمىڭ" (耳鸣)،
لاتىنچە "تىننىتۇس" (tinnitus) دېيىلىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ئاۋاز ئۆتكۈز-
گۈچى قىسىملار (تاشقى قۇلاق، ئوتتۇرا قۇلاق، ناغرا پەردە
بوشلۇغى)دا بولسا، غوڭۇلداش ئاۋازى پەسرەك كېلىدۇ.
كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ئاۋازنى سەزگۈچى
قىسىملاردا يەنى ئىچكى قۇلاق ياكى ئاڭلاش ئەسەبلىـ
رىدە بولسا غوڭۇلداش ئاۋازى كۈچلۈك بىلىنىدۇ.

داۋاسى: ئىچىشكە ئىشتىرپىل سەغىر بېرىش كېرەك.
كۈندۈر، زەپەر، پەرپەيۇن، قۇندۇزقەرى، قاراخەربەقلەر 3
مىسقالدىن، نەترون، بورەقدىن 2 مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ
تاساقاپ 4 سەر ھاراقتا ئېرىتىپ، ھەر قېتىمدا 2 - 3
تامچىدىن تېمىتىش مۇمكىن.

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

چايانلارنى مىجىپ ئېلىپ تاشلاپ، مېيىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇ ماي پەي تارتىشۋالغاندا، مۇپاسىلغا، سوزنەك كېسىلىدە جىنسىي ئەزا قايىم بولۇپ ئاستى تارتىشىپ ئاغرىغاندا ياغلاپ قويۇلسا ئۇلارغىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

كېسەل كىشىگە قوينىڭ كاللا - پاقالچىكىنى ئۈتلەپ، ئۈزۈن قاينىتىپ ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ يېيىشنى بۇيرۇش مۇمكىن. قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتكە، ئېچىشىپ ئاغرىغانغا تووۇەندىكى ئاق مەلھەم پايدا قىلىدۇ.

تەركىۋى: قوغۇشۇن كۈشتىسى 3 مىسقال، ئاق مۇم 3 مىسقال، كۈنجۈت يېغى بىر سەر، كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، مۇمنى ئۈنىڭدا ئېرىتىپ، قوغۇشۇن كۈشتىسىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

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

ئوخشاش ئادەتلەر زىيانلىق؛ چۈنكى قۇلاق پەردىسىنى تېشىپ قويۇش مۇمكىن.
قۇلاق سىرتىدىن ياڭاق يېغى، زەيتۇن يېغى سۈركەش، جۇيۇزنى تاشتا سۇ بىلەن سۈرۈپ سۈركەش ئۈنۈم بېرىدۇ.
بادىيان رومىنى يانچىپ قوينىڭ قۇيرۇق يېغىغا ئىلەشتۈرۈپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا يوگەپ قوقاسقا كومۇلىدۇ. ئاندىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا بىر تەرەپنى تېشىپ ھورىنى قۇلاق ئىچىگە تۇتۇپ بېرىش كېرەك.

گاسلىق

گاسلىق ئەرەبچە "تەرەشە، ۋەقەرە، سەمەمە"، خەنزۇچە "لۇڭ" (聋)، لاتىنچە "ئان ئاكۇزىيە" (anacusia)، "سۇردىتى" (surdity) دەپ ئاتىلىدۇ.
سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرى: گاسلىق ئومۇمەن تۇغما ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىن بولغان دىگەن ئىككى چوڭ تۈرگە بولۇنىدۇ. تۇغما گاسلىق قوساقتىكى چاغدا ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ ياخشى تەرەققى قىلماسلىقى، ئاتا ـ ئانىدىن مىراس قېلىش (ئاتا ـ ئانىنىڭ بىردەك ھاراق-كەش بولۇشى ئاتىشەك [سىفلىس] بىلەن ئاغرىغان بولۇ-شى)، تۇغۇلۇش چېغىدا ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ زەخىملە-نىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ گاچىلىقنىڭ

ئاساسىي سەۋەبى بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ئاڭلىماس بولۇپ قالغانلىقتىن سوز ئۆگىنىش مۇمكىن بولمايدۇ.

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

داۋاسى: تۇغما گاسلىقنى داۋالاشقا تولۇق ئامال يوق.

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

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

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

كونا سېرىق مايغا ئېلان يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇ-
لاققا تېمىتىش مۇمكىن.

سامساقنى قايىنتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى قۇلاققا تام-
غۇزۇشمۇ پايدا قىلىدۇ. ئامۇت ئۇرۇغىنىڭ يېغىنى تامغۇ-
زۇش، ئاچچىق تۇرۇپ سۈيىنى ھەسەل بىلەن قايىنتىپ
تامغۇزۇشنىڭ ئۈنۈمى بار. قاپاق چېچىكىنى كۈنجۈت يې-
غىدا يۇغۇرۇپ تېمىتىسىمۇ قۇلاق ئېچىلىدۇ.

چۈمۈلە يېغى (چايان يېغى تەييارلىغاندەك تەييار-
لىنىدۇ) ياكى كۈچۈلا يېغىدىن بىرنى تامغۇزۇلسىمۇ بولىدۇ.

ئېغىز كېسەللىكلىرى

ئېغىز بوشلۇغىدىكى ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

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

كالپۇك ئېغىز بوشلۇغىنىڭ سىرتقى قاپقىغى بولۇپ،
سوزلەش، يۈزنىڭ شەكلىنى تۈزۈش ئۈچۈن خىزمەت قىل-
غاندىن تاشقىرى تاماق، سۇ ئىستىمال قىلىش، ئېغىز ۋە
چىشلارنى مۇھاپىزەت قىلىش قاتارلىق خىزمەتلىرى بار.

تىل — سوزلەش پائالىيىتىگە قاتنىشىش بىلەن

AltunOq

بىللە، تەم تېتىش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. تىل نـاھـايىتى نۇرغۇن قىزىل تومۇر، كوك تومۇر، ئەسەبلەردىن تەشكىل تاپىدۇ.

چىشلار ئوزۇقلۇقلارنى كېسىپ، چاينىاپ ھـەزىم قىـلىشقا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. چىش بولمىسا ياكى چىشـنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمىسا ياخشى ئېزىلمىگەن تاماقـلار ئېغىزدا دەسلەپكى ھەزىمدە ياخشى ئېزىلمەي ئاشقازانغا چۈشۈپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

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

چىش ئاغرىقى

چىش ئـاغرىش ئـەرەپچە "ۋەجئىلئەسنان"، خەنـزۇچە "يـاتېڭ"، لاتىنچە "ئـودونتالگىيە" (odontalgia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: چىش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەر نۇرغۇن. بەزىلىرى چىشنىڭ ئوزىدىكى كېسەللىكـلەر تۈپەيلىدىن بىۋاستە پەيدا بولىدۇ. بەزىلىرى بەدەنـدىكى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ھەر خىل سەۋەپتىن بـولغان چىش ئـاغـرىقىدا ئاغرىشنىڭ دەرىجىسـى، خوسۇسىيىتـى تـۇرلـۇك بـولىدۇ.

چىشنىڭ كاۋاكلىشىپ قېلىشى (چىشنى ئاسرىماي قاتتىق دانىچىلەرنى چېقىش، چىش بىلەن تومۇر نەرسىلەرنى چىشلەپ ئېچىش، ئېغىز ئىسسىق چاغدا مۇزدەك نەرسە-لەرنى ئېغىزغا ئېلىش قاتارلىق سەۋەپلەردىن چىشنىڭ پارقىراق قىسمى يېرىلىپ، تەدرىجى ئۇفۇنەتلىنىپ كاۋاك ھاسىل بولىدۇ - دە، چىشنىڭ يىلىكى ئېچىلىپ قېلىپ ئاچچىق - چۈچۈك، ئىسسىق - سوغاق نەرسە تەگسە قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. خۇسۇسەن، باللارغا قەنت - كەمپىتنى كوپ بېرىپ، ئاغزىنى يۇماي ياتقۇزۇپ قويۇلسا چىش ئەترا-پىدا جەراسىم ھاسىل بولۇپ چىشنى بۇزۇپ تاشلاپ ئاغ-رىشقا سەۋەپچى بولىدۇ)، چىش يىلىكى ئوتكۇر ۋەرەم-لىنىش، چىش ئەتراپىدىكى گوشلەر ۋەرەملىنىش، "ئەقىل چىشى" چىقالماي قېلىش، چىش زەخىم-لىنىش. چىشنى چايقاپ، كۈندە بىر قېتىم چوتكىلاپ ياكى مىسۋاكتا يۇماسلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەر خىل دەرى-جىدە چىشتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، قان بېسىمى ئورلىگەن كىشىلەردە، زىيابىت (قەنت سىيىش) كېسىلى بارلاردا، ئاياللار ھەيز كورگەن مەزگىللەردە، بۇرۇن يان بوشلۇغى ۋەرەملەنگەندە، ئېغىر قان ئازلىقتا، نېرۋا ئاجىزلىغاندا، تارقىلىشچان زۇكامدا، بەك چارچاپ كەتكەندىمۇ چىش ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: چىش ئاغرىش سەۋۋىگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەردە چىش بىلەن قوشۇلۇپ قو-لاق، يۈز، كوز ھەتتا باشمۇ ئاغرىيدۇ؛ بەزىلەردە پەقەت

چىش مۇلكى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش زورۇر. بەزى ھاللاردا ياخشى تونۇلماي قالايمىقان دورا ئىشلىتىلىدۇ - دە، ئۇنۇملۇق بولمايدۇ.

① قىچا، ئاقىرقەرھا، پىلپىل ۋە ئاق تۇزلى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش كېرەك.

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

③ ئىلان پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىقى دەرھال پەسىيىدۇ، قايتا ئاغرىماسلىقى مۇمكىن.

④ چىش بوشاپ كېتىپ، ئاغرىق چىش ئۇزۇراپ قالغاندەك بولۇپ، تۈۋەندىكى چىشلارغا تېگىپ كېتىپ ئاغرىسا قىزىلگۈل، ياسمۇق، پۇرچاق، توشۇدۇر، كۈچۈلا، زەپەر، ئانار پوستىنى سوقۇپ چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

⑤ ئۈزۈم (تەك) نىڭ پوستى بىلەن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

⑥ بىر مىسقال ئاقىرقەرھا، يېرىم پۇڭ كاپۇرلارنى سوقۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈۋاش

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

⑦ كاۋاۋىچىنىڭ سۈدا، بولۇپمۇ ئاچچىق سۈدا قاينىتىپ، سۈيىگە ئازراق زەمچە سېلىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ. ھېچقانداق نەرسە بولمىغاندا! شاكاراپ سۈنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇشمۇ ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

⑧ چىش تۈۋى قىزىرىپ ئىششىپ قالسا ۋاقىتلىق يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى، كوك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ سىرتتىن تېڭىش مۇمكىن.

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

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

⑪ سوگەت گۈلىنىڭ گۈلىدىن ئازراق ئېلىپ، سۈدا قاينىتىپ ئېغىز چايقالسا بولىدۇ. ئۈششاق شۈلتا (جيەن) تالقىنىنى بۇرۇن ئىچىگە نەيچە بىلەن پۈركۈسە چىشنىڭ ئاغرىقى توختايدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا يەنە بىر قېتىم پۈركۈش مۇمكىن.

⑫ ھەرە ھوكۇنىگىنى كاۋاۋىچىن بىلەن بىللە قاي-
نىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ ئىچىمىزغا ئىچ-
لىپ تۇرۇلسا كاۋاك چىشىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

كالپۇك يېرىلىش

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

سەۋەبى: كالپۇكنى ھۆللەندۈرۈپ تۇرغۇچى ياغ بەزلىرىنىڭ خىزمىتى يېتەرلىك بولماسلىق، يۇقۇرى قىزىتـ-ما، شاماللىق جايلاردا ئەمگەك قىلىش، سەپەر قىلىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

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

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

كالپۇك يېرىلىپ ئىششىپ قالسا، ھۈزۈر (رەسۋەت)، بابۇنە، ئارپا كېپىگىنى مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ چاپسا بولىدۇ.

كالپۇكقا قوقاق چىقسا تاشنى قىزىتىپ داغلاش مۇمكىن.

تىل ئاغرىشى

تىلنىڭ ئاغرىشى ئەرەپچە "ۋەجئىلىسان"، خەنزۇچە "شې تىڭ" (舌痛)، لاتىنچە "گىلوسسالگىيە" (glossalgia)، "گلوسسودىنىيا" (glossodynia) دەپ ئاتىلىدۇ.

تىلنىڭ سېزىمى غەيرى نورماللىشىش (تىل ئاغرىش) بەزىلەردە تىل كۆيگەندەك سېزىلىش (ھىرقوتۇللىسان) بىلەن، بەزىلەردە تىل قىچىشىش (ھەككە تۇللىسان) بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تىلنىڭ ئاغرىشى بىر مۇستەقىل كېسەل-لىك بولماي، يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن ئىبا-رەتتۇر. تىل ئاغرىشنىڭ سەۋەپلىرىمۇ مۇرەككەپ. بەزىلىرى ھەقىقى يەرلىك سەۋەپلەر ياكى پۈتكۈل بەدەن كېسەللىرى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بەزىلىرى پەقەت روھىي تۈيغۇدىنلا ئىبارەت بولىدۇ.

سەۋەۋى: ئۆتكۈر چىشنىڭ دائىم تىلنى غىدىقلىشى سەۋەپلىك تىل يارىلىنىپ ۋەرەم ھاسىل بولۇش ياكى جاراھەتلىنىش، بەك كوپ تاماكا چېكىش، غىدىقلىغۇچى سۇيۇقلۇقلار بىلەن دائىم ئېغىزنى چايقاش، يامان سۇپەتلىك قان ئازلىق، تاماقتا تومۇر ماددىسى يېتىشمەس-لىك، ۋىتامىن B يېتىشمەسلىك قاتارلىقلار. بەزى

ھەيىزى كېسەلگەن ئايالLarنىڭ ئۆزىگە تىلى ئاغرىغاندەك سېزىلىشى مۇمكىن، ئەمما سەۋەبىنى تاپقىلى بولمايدۇ، روھىي جەھەتتىن دائىم غەم قىلىپ ئۆتىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپلەرگە قاراپ ئىلاج قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بەزى تىل ئاغرىشقا سەۋەپچى بولىدىغان ئامىللار يوقىتىلسا، مەسىلەن، تاماكا چېكىشنى تاشلىسا، ئۆتكۈر چىش ئىككىلەپ تۈزىتىلسە، ئوزۇق-تۈلۈكنى ياخشىلاپ يېڭى كوكتاتلار ئىستېمال قىلىنسا، قان ئازلىقنى داۋالىسا تىلنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى تۈزىلىپ كېتىدۇ.

تىل ئېغىرلىشىپ قېلىشى

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

سەۋەبى: مېڭىگە قان چۇشۇش تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن پالەچلىك ۋە تىل ئەسەبى (نېرۋىسى) نىڭ پالەچلىنىشى (ئىستىرخايى ئەسەبىللىسان).

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

داۋاسى: ئىچىشكە مەجۇنى ئاقىرقەرھا، ھەببى جەدۋار، داۋائىلموشكىھار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى بىر-رىشتىن ئاۋال ئايارەج پەيقىرادىن بىر سەر ئېلىپ 4 كە بولۇپ بېرىپ، ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىش لازىم. پىلپىل، نوشۇدۇر، قىچا، ئاقىرقەرھا، جەمبىل (سەئتەر)، بورە ئەرمىنى، ئاق تۇزدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ يانچىپ تاسقاپ، تىلنى تارتىپ تۇرۇپ دورىنى داكىغا سېلىپ تىلغا سۇركىلىدۇ. يالغۇزلا ئاقىرقەرھانى سوقۇپ ياكى ئىگىرنى سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرقى ئۇسۇل بويىچە تىلغا سۇركەپ (تىلنى سىرىپ) بېرىلسە، تىلنىڭ ھەركىتى پاتراق ئەسلىگە كېلىدۇ.

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

كېكەشلىك

كېكەشلىكنى ئەرەپچە "تەھتەھە؛ لۇكنە"، خەنزۇچە "كۈچىش" (口吃)، لاتىنچە "بالبۇتىيس" (balbuties).

سەۋەۋى: بالىنىڭ تىلى چىقىۋاتقاندا قاتتىق قورقۇپ كېتىش ۋە جىددىيلىشىپ قېلىشتىن باشلىنىدۇ. بەزى

باللار باشقا كىشىلەرنىڭ كىكەشلىگىنى ئۇزاق دوراپ يۈرۈپ، ئۆزى مەلۇم ھەرپنى سوزلەش ياكى سوزنى قى-لىشتا كىكەشلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: سوزلەش 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 چىققۇاتقاندا ئۇنىڭ سوزلەشتىكى ئەھۋالىغا دىققەت قىلىشى، بالىنى زاڭلىق قىلماسلىغى، قورقۇتماسلىغى لازىم. ئەگەر دۇدۇق-لاش ھادىسىسىنى بايقىسا سەۋرىلىك بىلەن تۈزىتىپ مەشق قىلدۇرۇشى كېرەك. تىل ئاستى باغلىمى قىسقا بولسا كەستۈرۈۋەتسە بولىدۇ. ناۋادا تىل ئەسەبىيرىدە پالەچلىك كورۈلسە ئالدىنقى ماۋزۇدىكى چارىلەردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن.

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

ئېغىز ئاغرىشى

ئېغىز ئىچىنىڭ ئاق پىشلاق بولۇپ ئاغرىشى ئەرەبچە ”ۋەرەمىلفەم“ ياكى ”ئىلتىھابىي فەم“، پارسچە ”ۋۇرەمى دەھان“ ياكى ”سۇزىشى دەھان“، خەنزۇچە ”كۈيەن“ (口炎)، لاتىنچە ”ستوماتىت“ (stomatitis) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئېغىز ئىچىنى پاكىز تۇتماسلىق، ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرى (مەئىدە يارىسى، ئۈچەيدە مەددە قۇرۇت پەيدا بولۇش، ھەيز مەزگىلى، قەنت سىيىش كېسەللىكى، روھىي جىددىيەت ۋە زىيادە ھەسساسلىقلار)، زەخىملىنىش، شىلىپ تاشلىغۇچى ماددىلارنى ئېغىزغا ئېلىش، سىماپلىق دورىلارنى ئىستىمال قىلىش ۋە باشقىلار. ئۇفۇنەت، جەراسىملارنىڭ رولى ناھايىتى زور.

ئالامەتلىرى: ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ، ئېغىز ئىچى قىزىرىپ ئاغرىيدۇ، قىزىرىپ قالىدۇ، سوز قىلىش ۋە تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ، باللار ئېمىشكە ئۇنىمايدۇ، بەزى باللار ئىسسىتمىدايدۇ، ئىچى سۇرىدۇ. تىلنىڭ گىرۋىكىدە، ئۈچىدا، قوۋزىدا پۇرچاق چوڭلۇغىدا يارا پەيدا بولىدۇ. جاراھەت تامغاققا ۋە يۇمشاق تاڭلايغىچە يامراپ بېرىشى مۇمكىن. كېسەل كىشى روھىي جەھەتتىن بىاراملىنىدۇ. 3 — 5 كۈندىن كېيىن يارىلانغان ئورۇندا

ئاغرىش پەسىيىدۇ، 7 كۈندىن كېيىن قايتىدۇ. بەزىلەردە بىرقانچە ۋاقىتتىن كېيىن يەنە قايتىلىنىشى مۇمكىن. بەزى باللاردا ئىچ ئاغرىش بىلەن بىللە، پۈتۈن ئىچى ئىچىنى ئاقۇش كۆل رەڭلىك پەردە قاپلاپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: ئاددى ئىچ ئاغرىشلاردا مامىرانچىندىن 2 مىسقالنى بىر پىيالە قايناق سۇغا چىلاپ سۇدا ئىچىنى چايقاش، پەلكۈچ بىلەن سۈركەپ قويۇش ئارقىلىق بىر ـ ئىككى كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ. مۇرەككەپلىرىدە كۆمۈش كۈشتىسىدىن بىر مىسقالنى 3 قوشۇق سۇدا ھەل قىلىپ (ئېرىتىپ) پەلكۈچ بىلەن جاراھەتنى كويدۇرۇپ قويۇلسا قايتا تەكرارلانماسلىقى مۇمكىن.

قەلەي كۈشتىسىدىن 4 پۈڭنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئىچى ئىچىگە سېپىپ قويۇش مۇمكىن. خىنە گۈل يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ يارىغا باسسىمۇ بولىدۇ. ئۇسمىنى سىقىپ سۈيىنى چېچىپ قويسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مۇزا، ئانار پوستى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىنى چايقاش مۇمكىن.

قەلەي كۈشتىسىدىن بىر مىسقالنى يېرىم سەر كالا يىلىك مېيىغا ئىلىشتۇرۇپ سوقۇپ قويۇلسا بولىدۇ، جىنتىيانانى سوقۇپ باسسىمۇ بولىدۇ.

چوچە چىقىرىپ بولغان تۇخۇم شاكىلىنى قۇرۇتۇپ،

ئۇششاق تالقانلاپ ئۇپىا ئورنىدا ئىغىز ئىچىگە ساسا بولىدۇ.

ئۇششاق مۇزا (كۆلى مۇزىسى)دىن 3 مىسقال، ئۇتقا قاقلانغان بورەقتىن بىر مىسقال، كاپۇردىن بىر پۇڭ ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، كاپۇرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۈچنى كۆنجۈت يېغىغا چىلاپ دورىغا مىلەپ يارىغا سۇركەپ قويۇش كېرەك.

زەمچىنى ئېزىپ ئېغىز ئىچىگە سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

ئاكىلە

قوۋۇز گۆشىنى قىسقا مۇددەت (بىر قانچە سائەتتىن بىر ـ ئىككى كۈنگىچە) تامامەن چىرىتىپ تاشلاپ، ئېغىز بوشلۇغىنى ئېچىپ قويىدىغان كېسەللىك ئەرەپچە "ئاكىلەتولفەم" دەپ ئاتىلىدۇ، خەنزۇچە زۇماگەن (走马疳) دەيدۇ (قوۋۇز گۆشلىرى زەخمىلەنمەي، چىش مۇلكى، چىش ئاستى سۆڭەكلىرى قارا سان بولۇپ چىرىپ كېتىدىغان كېسەللىكنى خەنزۇچە "زۇماياگەن" (走马牙疳) دەپ پەرقلەندۈرىدۇ). ئاكىلەنى لاتىنچە "نوما" (noma)، چىش مۇلكىنىڭ چىرىيدىغان كېسىلىنى "ستوماتىتىس گانگرېنوزا ئوسسا" (stomatitisgangrenosaossa) دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەۋى: ئىغىز بوشلۇغىنىڭ پاكىز تۇتۇلماسلىغى تۇپەيلىدىن، ئۇ يەردە ئۇفۇنەتلىنىش يۈز بېرىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. زاتىل، قىزىل، تولغاق، قارا بەزگەك قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن بەدەن ئاجىزلىغان باللاردا، ئوزۇقلىنىش ناچار باللاردا تولاراق ئۇچرايدۇ. زەئىپلىشىپ كەتكەن چوڭ ياشتىكى كىشىلەردىمۇ پەيدا بولىدۇ.

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

چىش مۈلكى سوڭىگىنىڭ چىرىشىدە بولسا چىش مۈلكى قىزىرىپ ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، شولگەي كۆپىيىدۇ، چىش مۈلكىنىڭ قىرغىقى چىرىشكە باشلاپ پۈتۈنلەي چىرىپ كېتىدۇ. ئىغىز ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ، چايىناش، يۇتۇش تەسلىشىدۇ، بەزىدە چىش ئاستىدىكى سوڭەكلەرمۇ چىرىپ، چىش بوشاپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

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

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

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

گال ئاغرىقى

گال ئاغرىقى — گال ساھەسىدە يۈز بېرىدىغان بىرقانچە خىل كېسەللىكنىڭ ئومۇمى نامى بولۇپ، ئەرەپچە ”ئەمرازى ھەلق“ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىگە يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرەمى، ئاۋاز باغلامىرىنىڭ ۋەرەمى، يۇتقۇنچاقنىڭ تارتىشىشۇپلىشى (تەشەننۇج)، تۇسىلىپ قېلىشى، بادامچە بەزلەر ياللۇغى، كىچىك تىل ياللۇغى قاتارلىقلار كىرىدۇ؛ بىز بۇ يەردە پەقەت بادامچە بەزلەرنىڭ ۋەرەمى ئۈستىدىلا توختىلىمىز.

تامغاقنىڭ ئىككى يېنىدىكى ئىككى تال بەز (لەۋزەتۇاھەلق) نىڭ ۋەرەمى ئەرەپچە "خەناق" ياكى "ئىلتىھابى لەۋزەتەيىن"، خەنزۇچە "بيەن تاۋتىيەن" (扁桃体炎)، لاتىنچە "تونزىللىت" (tonsillitis) ياكى "ئامىگدالىتىس" (amygdalitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: قان قىزىقلىقتىن بولغاندا تۇيۇقسىزلا گال ئاغرىپ، تاماق قىزىرىپ ئىششىپ يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ. بەدەندە جۆغ ـ جۆغ يۈز بېرىدۇ، بەدەن ھارارىتى ئورلەيدۇ. پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بوغۇملار سىقىراپ ئاغرىيدۇ، ئىڭەك ئاستىدىكى بەزلەر ئىششىيدۇ، ئېغىزدا شولگەي زىيادىلىشىدۇ، ئېغىزنى ئاچقۇزۇپ تىلىنى بېسىپ تۇرۇپ تەكشۈرسە گالدا قىزىرىش يۈز بەرگەنلىكى بايقىلىدۇ. بادامچە بەزلەر يۈزىدە يىرىڭلىق چېكىتلەر

AltunOq

كورۇنىدۇ، قىزىقلىق يېتىشمىگەندىن بولسا ئاقۇش پىشلاق قاپلايدۇ.

ئەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل پات-پات تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ. قول، قاچا-قۇچىلارنىڭ پاكىز بولمىغانلىقىدىن گۇمانلىنىش بىلەنلا گېلى ئاغرىغانلىق ھېس قىلىشى مۇمكىن. ھەمىشە گېلى ئاغرىيدىغان كىشىلەردە كېسەللىك نەزلىسى بوغۇملارغا چۇشۇپ مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىشى، ئاندىن يۇرەككە تەسىر كورسىتىشى مۇمكىن؛ شۇڭا گال ئاغرىغىنى كىچىك ئىللەت دەپ سەل قاراشقا بولمايدۇ.

داۋاسى: چىلانىنى قايىنىتىپ، شۇ سۇغا خىيارى شەنبەر سېلىپ دۇملەپ ئىچكۈزۇلىدۇ. ئەنجۇرنى قايىنىتىپ، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ چىلانىسى، ئىسپۇغول چىلانىلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ ياكى يەككە ھالدا غەر-غەرە قىلدۇرۇش كېرەك.

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

قوڭغۇراق گۇلدىن 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 2 مىسقال، قېرىقىز ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال، ئۇسما يىلتىزىدىن 3 مىسقال، يەر تۇزغىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ، سۇزۇپ 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ.

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

بادامچە بەز ياللۇغىنىڭ يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭ تەكرار ـ تەكرار قوزغىلىشىنى تۇساش ئۈچۈن، تىۋىپ سۇپى ئاخۇنۇم قەشقىرىنىڭ ئىجادى بولغان "چالما چىرىلىم دورىسى" ناھايىتى ياخشى. ئۇنى تاماقىغا ئۇراپ چىكىلىسە گال ئاغرىقى تېزلا ساقىيىدۇ، ئاسانلىقچە قايتىلانمايدۇ. سەل قوزغىلىش ئىپادىلىرى كۆرۈلگەن ھامان يەنە بىرقانچە كۈن چىكىپ قويۇلسا بولىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، ئىلان قاسىرىقىدىن 2 سەر ئېلىپ، قايچىلاپ ئۇششاق كېسىلىدۇ. 20 دانە تۇخۇمنىڭ ئۇچىنى ئاستا تېشىپ، تۇخۇم ئېقىنى تۆكۈپ تاشلاپ، ھەر بىر تۇخۇمغا بىر مىسقالدىن ئىلان قاسىرىقى قاچىلىنىدۇ. ئاندىن تۇخۇملارنىڭ توشۇكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ، تىك ھالدا قوقاسقا كۆمۈلىدۇ ياكى دوخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ (بۇ چاغدا تۇخۇم يېقىلىپ، ئىچىدىكى سېرىقى بىلەن ئىلان قاسىرىقى توكۇلۇپ كەتمەسلىكى لازىم). ئاندىن تۇخۇمنى ئاقلاپ (شاكىلىنى سويۇپ)، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن تۇخۇمنى يېيىشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

زەھەرلىك ئىلاننى ھاراققا چىلاپ 10 كۈنچە تۇرغۇزۇپ، كۈندە چۈش ۋە كەچتە بىر رومكىدىن

ئىچىشنىڭمۇ پايدىسى زور؛ بۇزۇلغان زۇكامدىن بولغان گال ئاغرىغىنى قەتئىي كېسىشى مۇمكىن.

بوغما

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

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

ئاغرىق باللار يوتىلىپ چۈشكۇرگەندە ياكى ئۇلار ئويىنغان ئويۇنچۇقلارنى ئويىنىغاندا ساق باللارغا يۇقۇپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ ئاغزىدا گايى چاغلاردا بۇرنى، كوز، جىنسىي يوللاردىمۇ ئاقۇش ساختا پەردە ھاسىل بولۇپ، گالغا قەدەر يامراپ نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۇزىدۇ؛ ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئولۇم بىلەن ئاياقلىشىدۇ.

ئالامەتلىرى: باللار يۇقۇملىنىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كېلىپ چىققىچە تەخمىنەن 1 — 7 كۇن ۋاقىت

ئۆتىدۇ. ئاغرىپ بالا ئىسسىتمىلايدۇ، گالى ئاغرىيدۇ، بېشى ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. بادەمچە بەزلىرى بىلەن يۇمشاق تاڭلىيى قىزىرىپ ئىششىيدۇ، ئاق چېكىتلەر يۈز بېرىپ، بارغانسېرى كېڭىيىپ ئاقۇش كۈل رەڭلىك ساختا پەردە شەكىللىنىپ چىقىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا بەدەن هارارىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، ئاغرىق بالا مىدىرلىماي يېتىپ قالىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، قول - پۇتلىرى مۇزلايدۇ، تومۇرى تېز ئەمما ئىنچىكە بولىدۇ. كېسەل بالا تۇيۇقسىزلا هوشسىزلىنىپ قېلىش ۋە قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىش هادىسىلىرى خەۋپ - خەتەرلىك بەلگىسى بولۇپ، يۈرەك زەئىپلىشىش تۈپەيلىدىن بالا ئۆلۈپ قالىدۇ.

كېكىرتەكتە ئاق پەردە هاسىل بولسا، ئاۋازى بوغۇلىدۇ، يوتىلى خوراز قىچقارغاندەك چىقىدۇ؛ ئېغىر بولسا بوغۇلۇش تۈپەيلىدىن ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

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

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

3 - پەسىل نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات

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

كاناي ۋە شاخ كاناي: كاناي ۋە شاخ كانايلار ھالقا شەكىلدىكى كۆمۈرچەكلەردىن قۇرۇلغان نەي بولۇپ، ئىچى شىلىمشىق پەردىلەر بىلەن قاپلانغان. كېكىرتەكتىن باشلىنىپ تۆتىنچى كۆكرەك ئومۇرتقىسى ئۇدۇلىغا بارغاندا ئوڭ-سول ئىككى غول شاخقا ئايرىلىپ، ئۆپكە دەرۋازىسى

AltunOq

ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ، ئاندىن دەرەخ شاخلىغاندەك ئۇششاق شاخچىلارغا ئايرىلىپ، ئەڭ ئاخىرىسى ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىگىچە يېتىپ بارىدۇ.

ئۆپكە (رىيە): ئۆپكە ئۈستى ئۇچلۇق، ئاستى كەڭ ئەزا بولۇپ، ئوڭ - سول ئىككى تەرىپىمىزدە بىر قاناتتىن بولۇپ، كوكرەكنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا تۇرىدۇ. ئۆپكىگە شاخ كانايى، قان تومۇرى ۋە ئەسەبلەر كىرىدىغان ئورۇن ئۆپكە دەرۋازىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سول ئۆپكە يۇقۇرقى ۋە تۆۋەنكى ئىككى ياپراققا، ئوڭ ئۆپكە يۇقۇرقى، ئوتتۇرا ۋە تۆۋەنكى ئۈچ ياپراققا بولۇنىدۇ. نەپەسلىنىشنىڭ ئەڭ ئاخىرقى قىسمى ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، خۇددى ساپ ئۈزۈم دانىلىرىگە ئوخشايدۇ؛ هاۋا ئالمىشىش شۇ يەردە قىل تومۇرلاردا يۈز بېرىدۇ.

ئۆپكىنىڭ قان تومۇرلىرى ئىككى تۈركۈم بولۇپ، ئۆپكە قىزىل تومۇرى (شىريانى) دەپ ئاتالغان تومۇر ئەمىليەتتە ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسىدىن چىقىپ، ئۇزىدە كوك تومۇر (ۋېنىد) قېنىنى توشۇغان هالدا تەدرىجى ئىنچىكىلىشىپ، شاخلاپ ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ ھەم بۇلغانغان گازنى هاۋايى نەسمى (مۇۋەللىدۇلھەموزە — ئوكسىگېن) بىلەن ئالماشتۇرىدۇ. ئۆپكە كوك تومۇرى بولسا، ساپ هاۋانى قوبۇل قىلغان قاننى تەدرىجى توپلاپ، سول يۈرەك دالانچىسىغا ئېلىپ كېلىپ قۇيىدۇ. يەنە بىر تۈركۈم كاناي قان تومۇرلىرى بولۇپ، ئۇلار كانايىنىڭ ئوزىنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ.

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

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

ھاۋا يولى — كانايىنىڭ ئاغزى يۇتقۇنچاق ئەرەپچە "ھەنجەرە"، خەنزۇچە "خۇ" (喉)، لاتىنچە "لارىنكىس" (larynx) دەپ ئاتىلىپ، كۆمۈرچەك، گوش ۋە شىرىلىك پەردىلەردىن تۈزۈلگەن. ئۇ ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، يىغىلىپ ۋە كېڭىيىپ تۇرالايدۇ. تاماق لوقمىلىرى ۋە سۇنى يۇتقان چاغدا يۇتقۇنچاق ئۆزلۈگىدىن قورۇلۇۋېلىپ، تاماق ياكى سۇنىڭ كانايغا كىرىپ كېتىشىنى توسايدۇ. ئاۋاز باغلاملىرى (تارىلىرى)مۇ شۇ يەرگە ئورۇنلاشقان. يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرەملىنىشى ياكى ئاۋاز باغلاملىرىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلىتىلىشى قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن ئاۋاز (ئۈن) پۈتۈپ قېلىشى مۇمكىن. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ئەرەپچە "بەھتەسسەۋت"، خەنزۇچە "شىيىڭ" (失音)، لاتىنچە "ئافونىيە" (aphonia) دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچىدە يەنە "سى يا" (嘶哑) دەپمۇ ئېيتىلىدۇ. بۇ ئەھۋال يۇتقۇنچاقنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى) تۈپەيلىدىن بولغاندا، ئۇ "ۋەرەمى ھەنجەرە شەدىد"، خەنزۇچە "جىشىڭ

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

سەۋەبى: ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ مۇھىم سەۋەبى
ھۆللۈكنىڭ ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىشى
بىلەن يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرەملىنىشى بەزى يۇقۇملۇق كېسەل-
لىكلەردە، مەسىلەن، زۇكام بولغان چاغدا ياغلىق ياكى
ياغدا قورۇلغان تاماقلارنى يېيىش (خەلق ئارىسىدا
بۇنى ياغلىغۇ بولۇپ قېلىش دېيىلىدۇ) تىن ئىبارەت. يەنە
باشقا مۇھىمراق سەۋەبلىرى كۈچلۈك ھەركەتلەردىن كېيىن
بەدەن راسا قىزىپ تۇرغاندا مۇزدەك سۇ ئىچىش ياكى باشقا
يوللار بىلەن بوغۇزغا سوغاق ئۆتۈپ قېلىش، ئاۋاز تارىلى-
رىنى ھەددىدىن زىيادە كۈچەپ ئىشلىتىش (مەسىلەن،
ناخشا ئېيتىش، ھازىدارلىقتا ۋاقىراپ يىغلاش، كۈچەپ ۋەز
ئېيتىش)، بۇس، چاڭ - توزاڭ، ئىس، غىدىقلىغۇچى گاز، ھەد-
دىدىن زىيادە چېكىلگەن تاماكا تەسىرىدە ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ.

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

يۇتقۇنچاق نېپىز پەردىلىرىنىڭ غىدىقلىنىشى باش-
لانغاندا كېسەل كىشىنىڭ گېلى قىچىشىپ، خۇددى قوي
يۆتەلگەندەك يۆتىلىدۇ. تۈكۈرۈك ئاز چىقىدۇ، ئاۋاز بوغۇ-
لىدۇ، قىزىتما يۈز بېرىدۇ، سۆزى كېسىلداپ چىقىدۇ، ئۇخ-
لىغاندا خاقىراپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر دەزلە سەۋەبىدىن ئاۋاز بوغۇلغان بولسا، كوكنار سۆيى بىلەن گالنى غەر - غەرە قىلىش ۋە ئىچىش كېرەك؛ ئۇ يوتەلنى پەسەيتىدۇ، گال قىممىلداشنى توختىتىدۇ. كاۋاۋىچىننى چايىنىسىمۇ ئاۋازنى ئاچىدۇ. خام ئارپا، چىلان، ئاق لەيلى گۈلى، سەرپىستاندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، لاتىغا يوگەپ 2 پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئازراق ناۋات سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 3 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇ- رۇغى، بىھە ئۇرۇغىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سو- قۇپ، بىر جىلىڭ قايناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، سۆيىگە 5 سەر قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن ئەرەپ يېلىمى، كەتىرادىن 4 مىسقال، ئاق كوكناردىن 5 مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مەز- كۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنداق شىرىلىك سۇيۇقلۇق تىبابەتتە "لۇئۇق" (يالانچۇق) دەپ ئاتىلىپ كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

بادام مېغىزى، زىغىردىن 2 سەردىن ئېلىپ ياد- چىپ، 4 سەر هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، هەر قېتىمدا 3 — 5 مىسقالدىن يېيىش مۇمكىن.

ئاق لەيلى گۈلى، ئىسپۇغول، زىغىر، ئەنجۇرنى قايناق سۇدا ئېزىپ گالغا سىرتتىن چىپىپ ئىسسىق ئوتكۇزۇل- سە بولىدۇ. چەينەككە ئازراق شۇلتا سېلىپ قايناق سۇ قۇ- يۇپ، چەينەك جوغىسىدىن ئاستا - ئاستا شۇمۇش ئارقىلىق

گالغا ئىچكى تەرەپتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭمۇ ئۈ-نۈمى ياخشى، پىشقان ئىسسىق سۇتكە ئازراق سودا سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

بىنەپشە، زىغىر، مارجان، شوخىلا (ئىت ئۈزۈمى)، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى قايىنتىپ ئىچىش؛ ئارپا كېپىكى، بابۇنە، ئاق لەيلى گۈلى، ئىت ئۈزۈمىنى بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يېغىدا خېمىر قىلىپ، 2 غول ئوتتۇرىسىغا ئىسسىق هالدا تېڭىش ئوخشاشلا ياخ-شى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

ئۈنى بەك پۈتۈپ قالغاندا، بىر دانە تاتلىق ئا-نارنى لاتىغا ياكى خېمىرغا ئوراپ قىزقاسقا كومۇپ يېرىم سائەت ئوتكەندىن كېيىن ئېلىپ، ئانارنىڭ ئۇچىدىن تو-شۈك ئېچىپ، 2 مىسقال بادام يېغىنى ئانار ئىچىگە قۇ-يۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئانارنى مىجىپ ئىسسىق هال-دا شوراپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. بىر قېتىمدا ئېچىلمىسا قايتا-قايتا بىرنەچچە ئانارنى ئىستىمال قىلسا بولىدۇ.

هول زەنجىۋىل (سىڭجياڭ) دىن بىر سەر (ئەگەر هول زەنجىۋىل يولىمىغاندا بىر سەر توم زەنجىۋىل ياكى ئۈنىڭ كەسمىسىنى بىر كېچە-كۈندۈز سۇتكە چىلاپ،

يۇمشىغاندا ئېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ)، پىلپىلدىن بىرىم سەر، ئاق قىچىدىن بىرىم سەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق شېكەر قوشۇپ كۇمۇلاچ-لاپ، بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ يۇرسىمۇ بولىدۇ. ئەرەپ يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، كوكنار، قاپاق مېغىزى، بىنەپشىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ كوممە قوناق چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ 1 - 2 دانىدىن ئېغىزدا شۇمۇش مۇمكىن.

ھاراق، تاماكا ئىستېمال قىلىشنى تەرك ئېتىش، چاڭ - توزاڭلىق مۇھىتتا ئىشلىگەندە ماسكا تارتىش، غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ئېلاجى بار يىراق تۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك.

يۇقۇرقى نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەرەمى

كاناي ۋە شاخ كانايلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى يۇقۇرقى نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەرەمىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا كوپىنچە ئۇلارنى ھازىرقى زامان تىبابىتىدىكىدەك كاناي ۋەرەمى (چىگۇەنيەن ــ تىراخىت)، شاخ كاناي ۋەرەمى (جىژچىگۇەنيەن ــ برونخىت) دەپ تەپسىلى تۇرلەرگە ئايرىماي، شۇ خىل كېسەللىكلەردە بولىدىغان ئاساسى بەلگە ــ يوتەلنى ئاساس قىلىپ سوزلەيدۇ.

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

يوتەل

يوتەل ئەرەبچە "سۇئال"، "سەرەفە"، خەنزۇچە "كېسۇ" (咳喇)، لاتىنچە "تۇسسىس" (tussis) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

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

كوكيوتەلدىمۇ قۇرۇق يوتەل بولۇپ تۇتقاقلىق تۇتىدۇ، بىر قېتىم تۇتقاندا 10 — 20 قېتىم قېقىلىپ ئاندىن نەپەس چىقىرىدۇ، نەپەس چىققاندا خوراز قىچ-قارغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. يوتەل بەك كۈچلۈك بولغاندا باللار قۇسۇپ تاشلايدۇ. بۇ، كوكيوتەلنىڭ ئوزىگە خاس ئالامىتىدىن ئىبارەت.

بۇلاردىن تاشقىرى، كوكرەك پەردىسىنىڭ ھول ۋەرەمى (زاتىلجەلبە)دە يوتەل دائىم ۋە قىسقا بولىدۇ. يۈرەك كېسىلى، يۈرەك قېپىنىڭ ۋەرەمىدە ئاز-ئاز قۇرۇق يوتەل بولىدۇ. شاخ كاناي ۋەرەمى، شاخ كاناي زىققىسى، شاخ كاناي سەرتانى، زاتىلجەلبە، زاتىللارنىڭ دەسلەپكى تۇشۇدە قۇرۇق يوتەل بولۇپ، كېيىنچە بەلغەم كېلىدۇ. بەلغەملىك يوتەللەرگە

سەۋەپچى بولىدىغان كېسەللەرمۇ ئۇرغۇن، ئەمما ئۇنداق-
تا كېسەلنىڭ ئۆزىگە قاراپ ئەمەس، بەلغەمنىڭ خۇسۇ-
سىيىتىگە قاراپ كېسەلگە باھا بېرىلىدۇ. چۈنكى بەلغەم
نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ۋەرەملىك چىقىرىندىلىرىدىن
ئىبارەت بولۇپ، ۋەرەمنىڭ تۈرى ھەر خىل بولغاچقا،
بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە مىقدارىمۇ ھەر خىل بولىدۇ.
بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتى بىزنىڭ كېسەللىكنى تونۇۋې-
لىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. بەلغەمنى 4 خىلغا بولۇش
مۇمكىن:

1. چاپلاشقاق بەلغەم: سۈزۈك ياكى سەل ئاقۇش
كۆلرەڭدە بولۇپ چاپلىشىپ تۇرىدۇ. شاخ كاناي ۋەرە-
مىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ۋە باشقا كېسەللەرنىڭ
بېشىدا، ئۆپكە سىلىدا، شاخ كاناي ۋە ئۆپكىنىڭ
ئاساسىي قىسمى زامبۇرۇغلار بىلەن يۇقۇملانغاندا بۇ خىل
بەلغەم بولىدۇ، مىقدارى كۆپ بولمايدۇ.

2. يىرىڭلىق ياكى ئارىلاشما بەلغەم: رەڭگى سې-
رىق ياكى يېشىلغا مايىل بولۇپ، يىرىڭغا ئوخشاپ تۇرىدۇ.
ئارىلاشما بەلغەمنىڭ ئاساسىي تەركىۋى يىرىڭ بولۇپ،
شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بۇنداق بەلغەم-
نى ئەينەك شىشىگە ئېلىپ بىردەم قويۇپ تۇرۇلسا
ئاستا-ئاستا 3 قەۋەتكە ئايرىلىدۇ، يۇقۇرىدىكى قەۋىتى
كۆپۈك ۋە شىلىمشىق، ئوتتۇرا قەۋىتى شىرىلىك سۇ-
يۇقلۇق، ئاستىنقى قەۋىتى يىرىڭ بولۇپ ئاستىدا

يەنە رەڭلىك ئۇششاق پارچىلار چوكىدۇ؛ بۇنداق بەلغەمنىڭ مىقدارى كوپ ھەمدە بەزىدە سىيىق پۇراقلىق بولىدۇ. ئۇپكە يىرىڭلىق ئىششىقىنى، شاخ كاناي كېڭىيىپ كېتىش، ئۇپكە چىرىش كېسەللىرىدە بۇ خىل بەلغەم بولىدۇ. ئۇپكە تېشىلگەن سىل كېسىلىدىمۇ يىرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ.

3. كوپۇك بەلغەم: شىرلىك سۇيۇقلۇق ھالىتىدە كوپۇكلۇك بولۇپ، بەزىدە ئاچ قىزىل رەڭلەرمۇ كورۇنىدۇ. بۇ، قان ۋە ئۇزغۇن توقۇلما سۇيۇقلۇقلىرى ئۇپكە پۇۋەكچىلىرىگە سىزغىپ ئوتكەنلىكتىن ھاسىل بولىدۇ. بۇنداق بەلغەم ئۇپكىنىڭ سۇلۇق ئىششىقىدا، ئۇپكە سۇددە (تىوسىلىش) لىرىدە، ئۇپكىدە قان قايناندا، زىققى كېسىلىدە كورۇلىدۇ.

4. قانلىق بەلغەم: ① بەلغەمدە قان ئارىلاش چىقىش ياكى ئېغىز تولۇپ قان توكۇرۇش ھادىسىسى نەپەس يولى ئىچكى شىلىمشىق پەردىلىرى زىدىلەنگەندە ياكى قان تومۇرلار زەخمىلەنگەندە يۈز بېرىدۇ. شاخ كاناي كېڭەيگەندە، شاخ كاناي ئىچكى پەردىسىنىڭ سىلىدا، شاخ كاناي سەرتانىدا، ئۇپكە سىلىدە مۇشۇنداق بەلغەم بولىدۇ. ② دات رەڭلىك بەلغەم: يېپىشقاق، مىقدارى ئاز بولۇپ، ئۇپكە ۋەرەمىدە كورۇلىدۇ. ③ جىگەر رەڭ بەلغەم: ئۇپكە يىرىڭلىق ئىششىقى تېشىلگەندە كورۇلىدۇ. ئۇپكىگە زۇلۇك قۇرۇتى ئورۇنلىشىش كېسىلىدە بولسا ئالاھىدە لىمون رەڭلىك، قىزغۇچ سېرىق رەڭلىك بەلغەم كېلىدۇ.

Altun0q

يۇقۇرىدا نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ خاس ئالامەتلىرى بولغان يوتەل ۋە بەلغەم ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتتۇق: تۆۋەندە يوتەللەرنىڭ تۈرى ۋە داۋاسىنى سۆزلەيمىز.

ئىسسىقتىن بولغان يوتەل (سۇئالىيھار)

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئىسسىقتىن بولغان يوتەل (سۇئالىيھار ياكى سەرەفەھار) دەپ ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى (جىشىڭ چىگۇەنيەن — تراخېيىتىس ئاكۇتا)، ئۆتكۈر شاخ كاناي ياللۇغى (جىشىڭ جژچىگۇەنيەن — برونخىتىس ئاكۇتا) لار كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

سەۋەبى: ئىسسىق يوتەل (ئۆتكۈر جژچىگۇەنيەن)نىڭ سەۋەبى بەك مۇرەككەپ. كۆپرەك ئۇچرايدىغان سەۋەبى زۇكام، نەزلە، قىزىل، كۆكيوتەل، بۇرۇن يان‌بوشلۇقلىرىنىڭ ۋەرەمى قاتارلىقلار تەرىپىدىن شاخ كانايدا پەيدا قىلىنىدىغان يەرلىك ۋەرەمدىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭدا سوغاق ئۆتۈپ، يەرلىك قان تومۇرلىرى تارىيىپ، شۇ جايدا ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) پەيدا بولۇشىنىڭ رولى چوڭ. يەنە غىدىقلىغۇچى گاز، توپا-چاڭ. ئىس-تۈتۈنلەرنىڭ شاخ كاناي ئىچكى پەردىلىرىنى ئېچىشتۇرۇپ ئىششىتىشىمۇ مۇھىم سەۋەبلىرى قاتارىغا كىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىدە خۇددى زۇكامدىكىگە

ئـوخشاش كېسەل كىشى ھـالسىزلىق ھېس قىلـىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، سەل قىزىيدۇ، گېلى قىمشىپ يوتىلىدۇ، يوتەل قۇرۇق بولىدۇ. كېيىن چاپلاشقاق بەلغەم چىقىرىدۇ، گېلـى قـۇرۇيـدۇ، كـوكـرىـكى چىڭـقىلـىپ ئـاغـرىيدۇ، بۇ خىل ئەھۋال ئادەتتە بىر ھەپتىدىن كېيىن تـەدرىجـى يوقىلىدۇ. مۇشۇ باسقۇچتا تـوغرا ۋە تـولۇق داۋالانـسا، كېسەلنىڭ يىلتىزى كېسىلىدۇ، ئەگەر ۋاقـتىدا كـوڭـۇل بولمىسە سوزۇلما يوتەلگە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

سوزۇلما يوتەل ئەرەپچە "سـۇئالى مـۇزمىن" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل سوزۇلما يوتـەل (خىرونىك برونخىت) نىڭ ئاساسىي بەلگىسى ئۇزاققا سوزۇلغان يوتەل بولۇپ، ھاۋا ئۆزگەرگەن چاغلاردا ۋە قىش پـەسلىدە يـوتـەل كۆچىيىپ قالىدۇ، بەلغەم كوپىيىدۇ؛ ئەگەر ۋاقىت ئۇزۇ- راپ داۋالاپ ساقايتىلمىسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى بار- غانسېرى ئېغىرلىشىـپ، يـوتـەل كوپـىيىپ بارا - بارا تۇتقاقلىق دەم سىقىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى: داۋالاش تەلەپلىرى مۇنداق: ئوتكۇر دەۋرىدە قىزىتمىسى بار ئاغرىقلار يېتىپ دەم ئېلىشى لازىم. تاماقنى يۇمشاق، ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، قايناق سۇنى كوپرەك ئىچكۇزۇش كېرەك. دورىلاردىن تـەرلىتىدىغـان، قىزىتما قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. تاماكىنى تاشلىتىش، چاڭ-توزاڭدىن يىراق تۇرۇشنى تەكىتلەش زورۇر.

كونارغان يوتەلنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ مەنبەئىنى تېپىپ داۋالاشقا دىققەت قىلىش مۇھىم. چۈنكى سوزۇلما يوتەل ئۆپكە سىلى، شاخ كاناي كېڭىيىپ كېتىش، زىققا، ئۆپكە يەللىك ئىششىغى ۋە ئۆپكىگە چاڭ-توزاڭ ئولتۇرۇپ قېلىش كېسەللىگە ئوخشاش ئېغىر ئۆپكە كېسەللىرىگە ئەگىشىپ يۈز بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ئاساسىي سەۋەبچىسىنى تاپماي يوتەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجە قازانغىلى بولمايدۇ؛ يوتەلنى بىر مەھەل توختىتالىدىمۇ قايتا قوزغىلىپ قالىدۇ. تاماكا چېكىدىغان كىشى بولسا ئۇنى دەرھال تاشلىشى، تۇرمۇش تەرتىپىگە دىققەت قىلىپ ئۆزىگە سوغاق ئۆتكۈزۈۋېلىش، زۇكام بولۇشتىن ساقلىنىشى لازىم.

دورىلار:

جىددىي تەككەن ئىسسىتمىلىق يوتەلدە قىزىتمىنى چۈشۈرىدىغان ۋە غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

1) بىنەپشە 2 مىسقال، نىلۇپەر، زۇفا، بىيە ئۇرۇغى بىر مىسقالدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر 2 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، چىلان 4 دانە، ئەنجۈر قېقى 2 دانە. بۇلارنى چايقاپ تازىلاپ، بىر جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ، ئوتتا ئازراق قويۇپ، سۈزۈپ 3 كە بولۇپ ئىسسىق ھالدا ئىچىلىدۇ.

2) چۈچۈكبۇيىسىنىڭ قايناتىپ قويۇلدۇرۇپ قاتۇرۇلغان شىرىسى (رۇبىسۇس)، ئۇرۇقسىز كوك ئۈزۈم، ئەنجۈر

قىقى يېرىم سەردىن، بۇغداي كىراخمالى، قاپاق ئۇرۇغىدىن مېغىزى 2 مىسقالدىن. يۇقۇرقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 سەر قەنتنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قوناقتەك كۇمۇلاچ تەييارلاپ ھەر قېتىمدا 3 - 4 دانىدىن ئىچىلىدۇ.

3) قاپاق مۇرابباسى (شەربەتى كۇدۇ): بۇ ئوتتىكۇر يوتەلدە قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، كوكسىنى بوشىتىپ بەلغەمنى كۇشادىلەشتۇرۇپ يوتەلنى باسىدۇ.

ياسىلىشى: خام قاپاقنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇق ۋە سىرتىدىكى قاتتىق پوستىدىن ئاجرىتىپ ئۇششاق توغراپ، بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ، ھەر قېتىمدا يېرىم سەردىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

4) ئاچچىق ئۇرۇك مېغىزى 4 مىسقال، ئۇژمە يوپۇرمىغى 5 مىسقال، ناۋات 5 مىسقال، سۇ بىر چىنە. قايىنىتىپ سۇۋۇتۇپ سۇزۇپ، 2 گە بولۇپ ئىسسىق ئىچىدۇ.

5) زىغىر مۇرابباسى (لۇئۇقى كىتان): يېڭى - كونا يوتەل، يۇرەك ئاجىزلىغى ۋە نەپەس قىسىشلارغا پايدا قىلىدۇ.

ياسىلىشى: تازىلانغان زىغىردىن بىر جىڭنى قازانغا سېلىپ پەس ئوتتا تاكى خۇش پۇراق چىققىچە قورۇپ قۇرۇتۇلىدۇ (چويۇن قازاندا تېز - تېز ئاغدۇرۇپ قورۇلىدۇ)، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ سىم ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، بىر جىڭ ھەسەلنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ

(ئەگەر ئۇ تېخىمۇ كۈچلۈك بولسۇن دېيىلسە زۇفا، كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى، كوكنارلاردىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك). بۇ دورا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

6) ئىسسىق يوتەل (ئوتكۈر برونخىت)نى ئوز ۋاقتىدا يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ داۋالاش ئۈچۈن 5 مىسقال ئۈچقۈن پاقا، 5 مىسقال مۇزا، 5 مىسقال چوپچىننى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ، بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر يېرىم سەر ئاق شېكەر ياكى ناۋات (سوقۇپ) قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن كۈندە 2 قېتىم كاپ ئېتىش كېرەك ياكى مۈزىنىڭ ئوزىنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 پۇڭدىن ساپ ھالدا (ياكى ھەسەل، شېكەرنىڭ بىرىگە قوشۇپ) قايناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك.

7) 20 دانە چىلان، يېرىم سەر ئاق لەيلى ئۇرۇغى، 3 مىسقال بىيە ئۇرۇغىنى بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ (ئاق لەيلى ئۇرۇغى بىلەن بىيە ئۇرۇغىنى قايناتسا ئونۇمى بۇزۇلىدۇ. شۇڭا سوغاق سۇغا چىلاپ، قوشۇقنىڭ ئارقىسىدا ئېزىپ بېرىلسە شىرىسى چىقىدۇ. چىلان قايناتمىسىغا ئۇلارنى قوشۇش كېرەك)، سۇيىگە 4 سەر قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، بىر يېرىم سەر بادام مېغىزى، 2 مىسقال بىنەپشە، كەتىرالارنى سوقۇپ مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 — 5 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

AltunOq

8) سوغاق يوتەل (مەنشىڭ جژچىگۋەنيەن — خىد- رونىك برونخىت)دە چۈچۈكبۈيا شىرىسى (رۈببۇس)، ئاق قەنت، پىلپىلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ يېرىم مىسقاللىق قۇرس (تابلىت) ياساپ، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈش مۇمكىن.

9) زاغۇن ئۇرۇغىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالانچۇق ياساپ. كۈندە بىرقانچە قېتىم ئاز-ئازدىن يېسە يوتەلنى ۋە ھومۇدەشنى توختىتىدۇ.

10) سامساق خېمىرى (خەمىرى سىر): بۇ كونا يوتەلگە. كوكيوتەل ۋە زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئاقلانغان يېرىم جىڭ سامساقنى 2 قوشۇق كالا يېغىدا ئازراق سارغايتىپ (بەك ئۇزاق قورۇسا سامساقنىڭ پايدىلىق تەركىۋى ئۇچۇپ كېتىدۇ) يۇمشاق ئېزىپ، بىر جىڭ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ (ئۇزاق ئىستىمال قىلغاندا ئېغىزدىن داۋاملىق سامساق پۇراپ باشقىلارنى يىرگەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دائىم ئېغىزنى چايقاپ چىشنى چوتكىلاپ تۇرۇش، قارا چاي شامىسىنى چايناپ بېرىش مۇمكىن).

11) نوشۇدۇر، ناۋات، كوك ئۈزۈمنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ كۆمۈلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن يېيىش مۇمكىن.

12) زەدەك (سەۋزە) مۇراببابسى: بۇ سوغاق يوـ تەلگە، زۇكامغا، ئاۋاز پۇتۇپ قالغانغا، جۇملىدىن بەدەننى قۇۋۋەتلەشتە مەنپەئەتلىك.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سەۋزىنى قىرىپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئېلىۋېتىپ تاشلاپ، يالپاقلاپ قىيما چاناپ، 2 جىڭ سۇ بىلەن قاينىـ تىلىدۇ. بىر جىڭچە سۇ قالغاندا بىر جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، جۇيۇز، رۇمبىدىيان، بوزۇغا، كاۋاۋىچىندىن 3 مىسـ قالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

13) ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئىچىگە 2 پۇڭ دانىكا سېلىپ، ئۈستىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ قاسقاندا ھورلاپ، كۈندە بىر دانىدىن بىرقانچە كۈن ئىستىمال قىلىنىدۇ. دانىكا ئورنىغا 3 مىسقالدىن سوغا گۈل (ئىلى سۇرىنجانى) نى سوقۇپ سېلىپ ھورلاپ پىشۇرۇپ يېيىشمۇ بولىدۇ.

ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ قارىمۇچتىن 4 ـ 5 دانىنى سوقۇپ سېلىپ يۇقۇرقىدەك ئىستىمال قىلىشمۇ بولىدۇ.

14) بېيىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ سېرىقماي، قوي مېيى ياكى كالا مېيىنى قاچىلاپ ئاغزىنى چاپلاپ، لاتىغا ئوراپ قوقاسقا كومۇپ پىشۇرۇپ يېيىشمۇ بولىدۇ.

15) چۈچۈكبۈيا يىلتىزى، ئاق ئۈژمە يىلتىزىنىڭ پوستى 2 سەردىن، چاكاندا يىرىم سەر، پىلپىل بىر سەر، كوكنار شاكىلى يىرىم سەر. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، شېكەر قىيامى بىلەن كۈمۈلاچلاپ، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 داندىن شۈمۈپ يېيىش كېرەك.

16) ياشانغانلارنىڭ سوغاق يوتىلىگە ياڭاق مېـ غىزىدىن بىر سەر، خام زەنجىۋىل (سىڭجياڭ) دىن بىر سەر، ئۆرۈك مېغىزىدىن بىر سەر ئېلىپ سوقۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ كۆندە يېتىش ئالدىدا بىر قوشۇقنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ يېتىش كېرەك.

17) ياڭاق مېغىزىدىن 2 مىسقال، ئۆرۈك مېغىـ زىدىن 7 تال، گۈرۈچ 7 تال، ئاقمۇچ 7 تال. ھەممىسىنى ئۇششاق تالقانلاپ توخۇم ئېقى بىلەن ئارىـ لاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ لاتىغا سۈركەپ پۇتنىڭ ئالقىـ نىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ؛ كۆندە بىر تەركىپ ئىشلىتىش كېرەك، ئالقاننى كوكەرتىپ ئۈنۈم بېرىدۇ.

18) چاكاندا 3 مىسقال، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 3 مىسقال، كۆپۈكى دەريا 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلـ تىزى 3 مىسقال، ئارچا يوپۇرمىغى 3 مىسقال، خام گەج 3 مىسقال. 2 پىيالە سۇ قويۇپ بىر پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

19) يوتەل كۆمۈلىسى (ھەببى سۇئال): بۇ كونا يوتەلگە پايدا قىلىدۇ.

پىلپىل 3 مىسقال، قارىمۇچ 6 مىسقال، ئانار ئۇرۇقى 1 سەر، قارا شېكەر 2 سەر، بىنەپشە 3 مىسقال، زۇفا 2 مىسقال. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ قوناقتەك كۇمۇلاچ ياساپ ھەر قېتىمدا 3 ــ 4 دانىدىن ئىستىمال قىلىش مۇمكىن.

20) كونا يوتەلگە قارا چاينى قويۇق دەملەپ، شامىسىدىن ئايرىپ قارا شېكەر بىلەن كالا يېلىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئورلىتىپ ئىچىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

21) كونا يوتەل چارچىغاندا، كۆز، قاش پەسىلىرىدە داۋاملىق قوزغالغاندا 6 تال ياڭاقنى چېقىپ، مېغىزدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلىماي ئەتىگەندە 3 ياڭاقنى، كەچتە 3 ياڭاقنى ئۇدا يېرىم ئاي يەپ يۈرۈش كېرەك. ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ ياكى 4 سەر ياڭاق مېغىزى، بىر سەر ئۈرۈك مېغىزىنى يانچىپ يېتەرلىك مىقداردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىم ئىچىش چېغىدا ھول زەنجىۋىلدىن سىقىپ چىقىرىلغان (ياكى قۇرۇق زەنجىۋىلنى چىلاپ چىقىرىلغان) سۇ بىلەن 3 ــ 5 مىسقالدىن ئىستىمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

22) يوتەل پەسەيتىش، كوكرەكنى تازىلاش، بەلغەمنى بوشىتىش ئۈچۈن، 3 جىڭ تاتلىق ئانار سۈيىگە بىر يېرىم جىڭ ئاق قەنت سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىپ

قىيام قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (ئانارنى سىقىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن، تىندۇرۇپ سۈزۈك قىسمىنى ئېلىش كېرەك). بۇ قىيام قان كۆپەيتىش، سەمرىتىش، ماغدۇرلاندۇرۇش، يۈرەكنى سالقىنلىتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە.

23) ئۆپكە كېسەللىرى، دەم سىقىش، ھەر خىل يوتەللەرگە چوڭ تەركىپتىكى ئادىراسمان ئۇرۇقى مەجۇنى (مەجۇنى ھورمىل كەبىر) پايدىلىق.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: پوستىدىن ئايرىلغان دادۇر، قىزىلگۈل، كوكنار شاكىلى ھەر بىرى بىر سەردىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 2 سەر، ئادىراسمان ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى 3 سەردىن، ئۇرۇغىدىن ئاجرىتىلغان ۋاسالغۇ 4 سەر، كوكنار ئۇرۇقى يېرىم سەر. ھەممىنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ۋاسالغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇ ياخشى ئارىلىشىپ كەتكەندىن كېيىن سوقۇپ تاسقالغان باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ. چوڭلارغا بىر مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە، بالىلارغا يېشىغا قاراپ يېرىمىنى ياكى تېخىمۇ ئازراق بېرىش كېرەك.

24) قۇرۇق يوتەل ئۈچۈن: نىشاستە، ئەرەپ يەلىمى، خاشخاش ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئاقلەيلى ئۇرۇقى، كەتىرا، كوكنار ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا شىرىسى (رۇببىسۇس) بارەۋەر مىقداردا. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ،

AltunOq

بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن ئەمدەپ كۇمۇلاچ تەيـ ـ
يارلاپ، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 تالدىن يىسە بەلغەم بوشىـ ـ
تىدۇ.

25) يوتەل كۆكرەك چىگىپ بەلغەم كەلمەسلىك، دەم سىقىشلاردا كىچىك تەركىپتىكى ئادىراسمان ئۇرۇغى مەجۇنى (مەجۇنى ھورمىل سەغىر) نىڭ ئۇنۇمى تېز.

تەركىۋى: ئادىراسمان ئۇرۇغى 4 سەر، پاكىز نوشۇ ـ دۇر يېرىم سەر، ھەسەل 10 سەر. ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەيـ ـ يارلاپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

26) دارچىن بىر مىسقال، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېـ ـ غىزى 2 مىسقال، تاتلىق بادام مېغىزى بىر مىسقال، ناۋات 3 مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 10 دانە، ئارپا بېدىـ ـ يان بىر مىسقال. يۇقۇرقىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈندە 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ (مۇشۇ نىسبەت بويىچە كوپرەك تەييارلاپ داۋاملىق ئىچىلىشە بولىدۇ).

27) كوكنار شەرۋىتى (شەربىتى خەشخاش): كوكـ ـ نار شاكىلى 5 سەر، شېكەر يېتەرلىك مىقـ ـ داردا. كوكنار شاكىلى چالا سوقۇلىدۇ. ئۇرۇغى توكۇلـ ـ مىگەن بولسا ئۇرۇغى يۇمشاق ئېزىلىدۇ. ئاندىن 2 جىڭ سۇ قۇيۇپ (قەدىمقى كىتاپلاردا يامغۇر سۇيى قۇيۇشنى تەكلىپ قىلىدۇ)، بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، كوكنارنىڭ تاتقى سۇغا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۇيىنى قاينىتىپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (بەزىلەر شاكالنى

سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئاندىن شېكەر سېلىشنى تەكلىپ قىلىدۇ)، كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 ـ 4 قېتىم ئىچىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ئۇن ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بەر ـ مىگەن ياخشى. ئەگەر بېرىشكە توغرا كەلسە قايناق سۇ قوشۇپ مىقدارىنى ئازايتىپ بېرىش لازىم. قاينىتىلغان كوكنار تېرىپىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، تالقانلاپ ساقلاپ قويۇلسا، چوڭلار ۋە بالىلارنىڭ ئىچ ئۆتكۈ كېسىلىدە ئاز ـ ئازدىن كاپ ئەتسە ئىچىنى توختىتىدۇ، قوساقنىڭ مۇجۇپ ئاغرى ـ شىنى پەسەيتىدۇ.

28) ھەر خىل يوتەل ۋە نەپەس سىقىشلارغا زۇپا شەرۋىتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: زۇفا 7 مىسقال، بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى يېرىم سەردىن، گۇلبىنەپشە، شۇمشا (شاگدۇزا) 4 مىسقالدىن، ئاقلەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشۋا ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، چىغىرتماق يىلتىزى 3 مىسقالدىن، پەرسىياۋشان 6 مىسقال، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چىلان 10 دانە، قۇ ـ رۇق ئۈزۈم 2 سەر، قەنت يېرىم جىڭ. بۇ دورىلارنى 4 جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، شۇ سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، بىر ـ ئىككى ئۇرغىتىپلا ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ

(زۇفا شەرۋىتىنىڭ باشقا نۇسخىلىرىمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ).

29) كۆك قاغا گۆشىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، ئازغىنا ئېلىپ، قايىنىتىپ ئىچىپ بېرىلسە چوڭلار ۋە بالىلارنىڭ كونا يوتىلى، دەم سىقىش كېسەللىكىنى كېسىدۇ (بۇ خىل قاغا دەرەخكە چاڭگا قويماي، كونا تاملىقلاردا تام كاـ مارلىرىغا ئۇۋىلايدۇ. ئىلى، چوچەك تەرەپلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ).

30) كونا يوتەل، ھومۇدەش ۋە ئۆپكە سىلى ئۇچۇن، قۇرۇتۇلغان تۈلكە ئۆپكىسىنى تالقانلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ گۈلقەن بىلەن بىللە ئىچىش پايدىلىق.

31) چاقچاق ئوت ئۇرۇقى (تۇخۇمى ئەنجىرە) ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى دايىنىتىپ، ئارپا سۈيى قوشۇپ ئىـ چىلسە، كونا يوتەل، دەم سىقىش ۋە باشقا كۆكرەك كېسەللىرىنى داۋالايدۇ.

32) كۈدە (جۇسەي) ئۇرۇقىدىن 2 سەر، چۈچۈكـ بۇيا يىلتىزى، زۇفا، يالپۇز، پىرسياۋشان بىر سەردىن، بادام مېغىزى، شۇمشا، رۇمبىدىيان 3 مىسقالدىن، مەسـ تىكى رۇمى، دارچىن، زەنجىۋىل 2 مىسقالدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 4 سەر، سېپىستان 30 دانە، ئەنجۈر قېقى 20 دانە. مەستىكىدىن باشقىلىرىنى قايناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى شۇ سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ، مەستىكىنى سوقۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

بۇ كۈدە شەرۋىتى ھەر خىل كونا يوتەللەرگە، دەم سىقىش ۋە بەلغەملىك يوتەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

33) گۈڭگۈرتتىن 2 سەرنى سۈتكە چىلاپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاچىنى قىيپاش قىلىپ قويۇلسا سۈتتە ئېرىگەن ئارىلاشما ماددىلار ساقىپ چۈشۈپ كېتىپ گۈڭگۈرت تازىلىنىدۇ. تازىلانغان گۈڭگۈرتنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ كۈندە يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچىپ بېرىلسە سوغاقتىن بولغان يوتەل ۋە دەم سىقىشقا پايدا قىلىدۇ (دوختۇرلار ئىشلىتىدىغان تازا گۈڭگۈرت [升化硫] تېخىمۇ ياخشى).

34) ياۋا پىياز (تاغ پىيىزى — ئەنسەل) شەرۋىتى ھەر خىل يوتەل، دەم سىقىش، ئۆپكىدە بەلغەم ۋە ناشقا سۇيۇقلۇقلار يىغىلىش، زۇكام، قىسمەن يۈرەك كېسەللىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەنسەل (تاغ پىيىزى — ياگا) 4 سەر، بورە سامىسىغى بىر سەر، ئاقلەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇغى، گۈلسۈسەن يىلتىزى، چىغىرتماق يىلتىزى يېرىم سەردىن، كوكنار ئۇرۇغى، بىنەپشە، پىرسياۋشان، زۇفا، خاڭگا ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقالدىن، كۈدە ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، چىلان 15 دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر، ناۋات بىر جىڭ.

سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلار چالا سوقۇلىدۇ، تەرەنجىۋىلدىن باشقا ھەممە دورىنى 5 جىڭ قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇ بىلەن كورىدا ئاغزىنى

يېپىپ تۇرۇپ قاينىتىلىدۇ. تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ، تازىـ
لانغان تەرەنجىۋىل ۋە ناۋاتنى سېلىپ يېرىم سائەت
قاينىتىپ ئەينەك قاچىلارغا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 ـ 4
قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

35) قىچىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا چاي قوشۇقتا بىر قوشۇقـ تىن ئىچىلسە سوغاقتىن بولغان يۆتەل، ھومىدەش ۋە بەلغەملىك يۆتەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

36) تۆۋەندىكى يۆتەل قىيامى كونا يۆتەل، دەم سىقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەنجۈر قېقى 20 دانە، تاغ پىيمىزى يېرىم جىڭ، قۇرۇق ئۈزۈم يېرىم جىڭ، رومبىـ دىيان 2 سەر، دورىلارنى سوقماي 4 جىڭ قايناق سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، سۇ سۇ بىلەن قايـ نىتىلىدۇ. كېيىن سۈزۈپ، ئەگەر تىپىلسا بىر جىڭ ھەسەل قوشۇپ يەنە بىر دەم قاينىتىلىدۇ. تېپىلمىسا شۇ پېتى ئىچىلىدۇ. كۈندە 3 ـ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 سەردىن ئىچىلىدۇ.

38) كونا يۆتەل، كوكرەكنىڭ يېرىڭلىق كېسەللىكـ لىرىدە بۇدۇشقاق چوپى ۋە ئۇرۇغىنى بىرلىكتە ئېلىپ، بىر جىڭ چوپكە 3 جىڭ سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، سۈزگەنـ دىن كېيىن ھەسەل قوشۇپ يەنە قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 قوشۇقتىن ئىچىش مۇمكىن.

AltunOq

39) يېڭى ـ كونا يوتەل، دەم سىقىشلاردا كۆچۈلا (ئازاراقى) نى تووەندىكى ئۇسۇللاردا ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى:

① كۆچۈلا تالقىنى بىلەن داۋالاش: كۆچۈلىدىن بىرقانچە دانىنى ئېلىپ، يۈزىدىكى تۈكلۈك پوستىنى قىرىپ تاشلاپ، ئامبۇردا قىسىپ تۇرۇپ، چوپىسا (ياغاچ ئىدىكىگى) بىلەن ئىككەكلەپ تالقان چىقىرىلىدۇ. مەزكۇر تالقاندىن 2 مىسقالغا 4 مىسقال چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنىنى ۋە ئازراق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، سۇدا ھوللەپ خېمىر قىلىنىدۇ. ئارىلاشتۇرغان چاغدا كۆچۈلا تالقىنى چۈچۈكبۇيا ۋە بۇغداي ئۇنىغا تەكشى ئارىلىشىشى كېرەك. ئاندىن مەزكۇر خېمىردىن 40 دانە كۆمۈلاچ ياساپ، كۈندە بىر دانىدىن 2 ـ 3 قېتىم ئىچىلىدۇ (ئەڭ كوپ بولغاندا 5 دانىدىن ئارتۇق ئىچمەسلىك كېرەك).

② يۇقۇرقىدەك تەييارلانغان كۆچۈلا تالقىنىدىن 3 ـ 4 مىسقالنى يېڭى ئېرىتىپ تېخى سوۋۇمىغان قوي يېغىدىن 100 — 120 گىرامغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن مەزكۇر ياغنى كۈندە 3 ـ 4 قېتىمدىن جەمى 80 قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. مىقدارنىڭ توغرا بولۇشى ئۈچۈن، بىر يېرىم مىسقال كۆچۈلا تالقىنىنى 100 گىرام ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنى 10 كۈن (ھەر كۈندە 10 گىرام ياغ ھېساۋىدا) ئىچىلسە بولىدۇ.

③ يۇقۇرقىدەك تەييارلانغان كۆچۈلا تالقىنىدىن بىر پۇڭنى 2 قوشۇق قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، چالغۇ-تۇپ تۇرۇپ ئەتىگەندە بىر قوشۇق، كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچىش مۇمكىن. كۈندىلىك مىقدارىنى كۈندە يېڭى تەي-يارلاپ ئىچىلسە خەتەرسىز بولىدۇ.

كۆچۈلىنى قىمىزغا، پىشقان سۈتكە، قېتىققا چىلاپ قويۇپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، مىقدارىغا قاتتىق دىققەت قىلغان ھالدا ئىچىلسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

لېكىن زەھەرلىنىپ قېلىش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقماسلىقىغا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم. كۆچۈلا بىلەن زەھەرلەنگەندە تېرە ۋە پەيلەر بەك سېزىمچان بولۇپ كې-تىدۇ، ئاسانلا تارتىشىپ قالىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، پۇت - قوللارنى ئىختىيارىي ھەركەتلەندۈرگىلى بولمايدۇ، تومۇر تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، ھۇشسىزلىنىدۇ، كوكىرىپ كېتىدۇ. دەسلەپكى ۋە يەڭگىل زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە كوپ مىقداردا خام سۈت ئىچكۈزۈش، چۇچۇك-بۇيا يىلتىزىنى قايناتىپ سۈيىنى كوپلەپ ئىچكۈزۈش بى-لەن زەھەرلىنىشنى قايتۇرۇش مۇمكىن. ئېغىر بولسا دوخ-تۇرلار بىلەن بىللە تېز قۇتقۇزۇش زورۇر.

40) چىلان شەرۋىتى: بۇ يوتەلگە، يوتىلىشتىن قاپاقلىرى ئىششىپ قالغانلارغا، تېرە تاشمىلىرىغا، قان بېسىمى ئورە كېسەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بىر جىڭ قەشقەر چىلىنىنى 3 جىڭ سۇدا 2 جىڭ سۇ قالغىچە

قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 2 ـ 3 قېتىم بىر ـ ئىككى سەردىن ئىچىلىدۇ.

41) نەپەس يوللىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىگە كوكنار تابلىتى (قۇرس خەشخاس) بېرىش پايدىلىق. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، ئەرەپ يېلىمى 4 مىسقالدىن، بۇغداي كىراخمالى، چۇچۇكبۇيا قىيامى، كەتىرا 2 مىسقالدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغول شىرىسى بىلەن لەمدەپ خېمىر قىلىپ، 2 مىسقال چوڭلۇقىدا توقىچاق (قۇرس) ياساپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 دانىدىن ئىستىمال قىلىدۇ.

42) كونا يوتەل، دەم سىقىشلارغا ئەنجۇر قىيامى پايدىلىق. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ياخشى پىشقان ئەنجۇردىن 50 دانىنى 3 جىڭ سۇدا قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ. مەزكۇر سۇغا بىر جىڭ قۇرۇق ئۈزۈم (ئۇرۇغى ئاجرىتىلغان) سېلىپ يەنە قاينىتىلىدۇ. يېرىم سەر تاتلىق بادام مېغىزى، يېرىم سەر ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شۇ مىقدارلاردا زىغىر ۋە چىگىت مېغىزلىرىنى يۇمشاق ئېزىپ مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

43) بادام مۇراببىاسى (لۇئۇقى لەۋز): كونا يوتەل ۋە كوكسى چىڭىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم جىڭ تاتلىق بادام مېغىزىنى قىزىق سۇغا چىلاپ قويۇلسا پوستى يۇمشايدۇ. پوستىنى ئاقلاپ، بادامنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر

جىلڭ ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ مۇرابىا قىلىپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44) كېۋەز شەربىتى (شەرۋىتى قۇتەنى).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كېۋەز غوزىكى بىر كىلو، سۇ 3 كىلو. مەزكۇر سۇدا غوزەكنى يېرىم سائەت قايىنىتىپ، سۈزۈپ، غوزەككە يەنە 3 كىلو سۇ قۇيۇپ قايتا بىر سائەت قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئىككى قېتىملىق سۇنى بىرىكتۈرۈپ، ھەممە مىقدارى 2 كىلو قالغىچە قايىنىتىلىدۇ. ئاندىن ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 6 مىسقالدىن بىر سەرگىچە كۈندە 3 ـ 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

45) كېۋەز چېچىكى شەرۋىتى (شەرۋىتى زۇھرىلقۇتەنى) كېۋەزنىڭ ئېچىلىپ يەرگە چۈشمىگەن گۈلى 15 سەر، شېكەر 3 جىڭ، سۇ 6 جىڭ، زەپەر بىر يېرىم مىسقال. كېۋەز گۈلىنى چايقاپ، 6 جىڭ سۇغا (ئەڭ ياخشىسى يامغۇر سۈيىگە ياكى پار سۈيىگە) چىلاپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن كېيىن تاكى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قايىنىتىلىدۇ. ئاندىن سۈزۈپ، تىرپىسىنى مىجىپ تاتقىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر سېلىپ پەس ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 3 قوشۇقتىن 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يوتەلگە، دەم سىقىشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ شەرۋەتنىڭ تىنچلاندۇرۇش، روھلاندۇرۇش تەسىرىمۇ بولغانلىقى ئۈچۈن، نېرۋا كېسەللىرى، تۇتقاق كېسەل، ئۆيە-

قۇسىزلىق، ئاياللارنىڭ خاپىغان (ھىستىرىيە) كېسەللىرىگە-مۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

46) كېۋەز چېچىكى شەربىتىنىڭ ئاددى نۇسخىسى:

كېۋەز چېچىكى 10 سەر، شېكەر 20 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: كېۋەز چېچىكى چىلاشقىدەك سۇ قۇيۇپ، توق خوما رەڭلىك سۈيۈقلۇق ھاسىل بولغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ مىجىپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە 1 - 2 ئاش قوشۇغىدىن 4 — 6 قېتىم ئىچىلىدۇ.

47) يۆتەل شەرۋىتى (شەربەتى سوئال):

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئاق ئۈژمە يىلتىزىنىڭ پوستى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 4 سەردىن، كېۋەز يىلتىزى 2 جىڭ، كېۋەز گۈلى يېرىم جىڭ، سۇ 5 جىڭ. بۇلارنى سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن شۇ سۇدا تاكى 3 جىڭ سۇ قالغىچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 4 سەردىن ئىچىلسە بولىدۇ.

48) بەلغەملىك يۆتەل، دەم سىقىش كېسەللىرىدە بەلغەمنى ھەيدەپ كوكرەكنى تازىلاش ئۈچۈن، سۈتكە چىلاپ تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن بىر يېرىم مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئېلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى توكۇپ تاشلاپ، گۈڭگۈرتنى تۇخۇم ئىچىگە قاچىلاپ چوكا بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن تۇخۇم توشۇكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ، كۈندە بىر - ئىككى تۇخۇمنى قوقاسقا كومۇپ پىشۇرۇپ ئىستىمال قىلىش كېرەك.

49) 5 سەر نىلۇپەرنى 20 سەر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، 5 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ھەر قېتىمدا بىر سەردىن بىرىلسە ئىسسىق يوتەل (ئوتكۇر برونخىت) گە پايدا قىلىدۇ (بۇ دورا دىماق قۇرۇغان، ئۇيقۇسىزلىقلار ئۈچۈنمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ).

50) چار پاقىنى تۇتۇپ، ئاغزىغا توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى زورلاپ قاپىلىنىدۇ (ياكى ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ)، ئاندىن ئىككى دانە خام كېسەكنى ئېلىپ پاقا بىلەن تۇخۇم پاتقىدەك ئورۇن ئويۇپ، پاقىنى شۇ يەرگە ئورۇنلاشتۇرۇپ، بىر كېسەكنى ئۈستىگە يېپىپ، نان يېقىپ بولغان تونۇرغا تاشلاپ قويۇلىدۇ. تونۇرنىڭ ئىسسىقىغا قاراپ تاكى پاقا پىشىپ كەتكىدەك ۋاقىت ئوتكەندە (ئەگەر تونۇرنىڭ ئوتى پەسلەپ كەتكەن بولسا كېسەك ئۈستىگە چوغ توكۇش ياكى ئوتتۇندا ئوت قالاش كېرەك)، كېسەكنى چىقىرىۋېلىپ، مەزكۇر پىشقان تۇخۇمنى ئاقلاپ، ئېغىز كويمىگىدەك ئەھۋالدا يەپ تۈگىتىدۇ. ئارقىدىن سۇ، چاي ئىچىلمەيدۇ. بۇ جەرياندا بويۇننى قېلىنراق لوڭگە، شارپا بىلەن ئوراپ تۇرۇش كېرەك. پاقا تاشلىۋېتىلىدۇ. بىر - ئىككى سائەت ئىچىدە كېسەلنىڭ كىكىرتەك، كاناي قىسمىدا سەل ئېچىشقانلىق سېزىمى بولىدۇ، كېسەل كىشى تەرلەيدۇ (سوغاق تەككۈزۈۋالماسلىق كېرەك)، مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەپتىدە 2 قېتىمدىن ئۇدا 3 - 4 ھەپتە (جەمى 6 — 8 تۇخۇم) پە-

شۇرۇپ يىسە كونا يوتەل (چىگۇەنيەن)لەر كېسەلىنى قايـ
تىلانماسلىقى مۇمكىن.

51) بەلغەملىك يوتەلگە چۇچـۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى، ناۋات، تاتلىق بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، تـالقانلاپ تەڭ باراۋەر ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىسە شىپا تاپىدۇ.

52) بېھە ئۇرۇقى شىرىسى (لوئۇقى سەفەرجىل): بۇ، باللارنىڭ يوتىلىگە پايدىلىق. يەنە ئىچ ئۇتكۇگـمۇ مەنـ پەئەت قىلىدۇ.

بىر سەر بېھە ئۇرۇقىنى بىر جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ (سوقماستىن)، قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە شىرىسى چىقىدۇ. سۈزۈپ ئاندىن بىر جىڭ قەنت سېلىپ پەس ئوتتا قىيام قىلىپ كۈندە 2 ـ 3 قوشۇقتىن ئىچىپ تۇرۇلىدۇ.

53) كىچىك نۇسخا مېغىزلار مەجۇنى (مەجۇنى لۇـ بۇبى سەغىر) ھەر خىل يوتەل، مىگە، ئەسەب ئاجىزلىقـ لىرى، جىنسىي ئـاجىزلىقلارغا يـاخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قورۇلغان زىغىر بىر جىڭ، بادام مېغىزى، ئۈرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى 4 سەردىن، چىگىت مېغىزى 2 سەر، (بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ)، زۇفا يېرىم سـەر، كوكنار ئۇرۇقى، كوكنار شاكىلى 3 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلـ تىزى، شۇمشا ئۇرۇقى بىر سەردىن، ئەنجۇر قېقى 2 سەر،

مەستىكى رۇمى 3 مىسقال، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇغى 3 مىسقال، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ 4 جىڭ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلسا مەجۇن تەييار بولىدۇ. ھەر قې-تىمدا 3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

54) كوك تۇرۇپنى خام پېتى، سەي قىلىپ ۋە قاينىتىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ يۇرسە كونا يوتەل-لەردە كوكرەكنى تازىلاپ، دەم سىقىشنى يوقىتىدۇ.

55) سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدىن ھەر كۇنى ئەتىگەندە 300 گىرامدىن باشلاپ تاكى بىر لىتىر (1000 گىرام) غا قەدەر يەتكۇزۇپ داۋاملىق ئىچىپ، ئاندىن بەدەن قىزد-غىدەك تەنھەركەت مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەرسە، كونا يوتەل، دەم سىقىشلارغا ئاجايىپ ياخشى ئۇنۇم بې-رىدۇ (بۇ ئەسلىدە بىر مىلىك يىل بورۇن ئەبۇئەلى ئىبى-نىسىنا تەرىپىدىن ئاشقازان كېسەللىكى داۋالاش ئۇچۇن تەك-لىپ قىلىنغان چارە بولۇپ، ھازىر خەلق ئارىسىدا كونا چېگۇەنيەن، دەم سىقىشلاردا تەجرىبە قىلىنىپ ئەمەلىي ئۇ-نۇمى ئىسپاتلاندى).

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، مۇرەككەپ بىرىكمىلەردىن مەجۇنى فولونىيا، مەجۇنى بەرشىشا، مەجۇنى سەنجەرىنا، مەجۇنى قۇبادىل مۇلۇك دىگەندەك دورىلارمۇ يوتەل باسىدىغان ئوبدان داۋالاش ئۇنۇمى كورسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بۇ كىتاپنىڭ باشقا بابلىرىدا تونۇشتۇرۇلىدۇ، باشقىلىرىنى باشقا كىتاپلاردىن ئىزلەش مۇمكىن.

تۇتقاقلىق دەم سىقىش (زىققى) كېسىلى

تۇتقاقلىق دەم سىقىش كېسىلى ئەرەپچە "زەيقۇننەپەس"، "رەبۋە" ياكى "رەبۋەتۇلشۇئبي"، خەنزۇچە "شاۋچۇەنبىڭ" (哮喘病)، لاتىنچە "ئاستما برونخيالې" (asthma broncheale) دەپ ئاتىلىدۇ. خەلق ئارىسىدا قىسقارتىپلا زىققى كېسەل دېيىلىدۇ. بۇ، نەپەسلىنىش يوللىنىڭ تولا ئۇچرايدىغان كېسەللىكلىرىنىڭ بىر خىلى بولۇپ تەكرار-تەكرار قوزغىلىدۇ، قوزغالغان چاغدا تۇنجۇقتۇرغۇچى نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش بىلله بولىدۇ، تۇتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى كىتابلاردا "رەبۋە" كېسىلىنىڭ سەۋەبى 11 خىلغا بولۇنىدۇ:

(1) كوكرەكنىڭ تۇغما تارلىغى؛ (2) ئۆپكىگە ھوللۇك زىيادە يېغىلىش ياكى نەزلە سۇيى چۇشۇش؛ (3) كوكرەك ۋە بەدەندە ئىس-بۇسلار سولقۇنۇپ قېلىش؛ (4) ئۆپكىنى ئىسسىق قاپلاپ كېتىش؛ (5) كوكرەك گوشلىرى ۋە پەيلىرى بوشاپ كېتىش؛ (6) ئۆپكىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ ئۆپكە قورۇلۇپ قېلىش (بۇ ئەھۋال تەپى دىق "سىل" نىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىدۇ)؛ (7) ئۆپكىگە سو-

غاقلىق غالىپ كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قىرد-لاردا، سوغاق مىجەزلىك كىشىلەردە بولىدۇ؛ (8) قىزىتە-مىلىق كېسەللەرنىڭ تەرلەش ۋاقتىدا بولىدۇ؛ (9) ئۆپ-كىگە يەل تولۇپ ھاۋا يوللىرىنى توسقانلىقتىن بولىدۇ؛ (10) غەيرى تەبىي سۇيۇقلۇقنىڭ كوكرەك بوشلۇغىغا يىغىلى-شىدىن بولىدۇ؛ (11) ئۆپكە، نەپەس يوللىرى، كوكرەك پەردىلىرى ۋەرەملەنگەنلىكتىن بولىدۇ. يۇقۇرقىدەك ئامىل-لار بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى دەخ-لىگە ئۇچرىتىپ، بەدەندە ھەسسالىق تۇغدۇرۇپ، يۇقۇر-قىدەك ئامىللارغا تەكرار ئۇچرىسا دەرھال كېسەل قوز-غىلىدىغان قىلىپ قويىدۇ دىمەك، زىققى كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەۋى نىسبەتەن مۇرەككەپ. بەدەنىنىڭ ھەسسالىغى ئېشىپ كېتىش (زىيادە سېزىمچانلىقى) مۇھىم ئامىل بولۇپ، ئاغرىق كىشى ئوزى سەسكىنىپ كەتكەن بىر يات جىسىمغا بولۇپمۇ يات ئاقسىللىق ماد-دىغا قايتا-قايتا يولۇققاندا بۇ خىل ھادىسە كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، پەر ياستۇق، ھايۋانلارنىڭ تېرە موي-لىرى، گۇل چاڭلىرى، ئۇن چېڭى، سىرنىڭ پۇرىغى، زەي ئويىنىڭ سېسىق پۇرىغى قاتارلىقلارنى پۇرىغاندا، تۇخۇم، بېلىق، گوشلەرنى ياكى مەلۇم دورىلارنى ئىستې-مال قىلغاندا كېسەل تۇتۇپ قالىدۇ. بۇرۇن ئىچكى پەر-دىسى دائىم ۋەرەملىنىپ تۇرىدىغان، بۇرۇن توسقۇچى مايماقلاشقان، مەددە كېسىلى بار كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل

Altun04

دائىم قوزغىلىپ تۇرىدۇ. چۈنكى بەدەن مەزكۇر ئامىللارغا يولۇققاندا، كاناي، شاخ كانايىنى ئىدارە قىلىدىغان ئەسەب شاخچىلىرىنى غىدىقلاپ شاخ كانايلار تارىيىۋالىـ دۇ ـ دە، شاخ كاناي ئىچىدە ھولۇلۇك يىغىلىۋالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن نەپەسلىنىش تۇسقۇنغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا قەدىمقى كىتاپلاردا زىققى كېسىلىنىڭ سەۋەبىنى كۆپلىگەن تۈرلەرگە بولگەنلىكىنىڭ بەلگىلىك ئەمەلىي ئەھمىيىتى بار. يەنە بۇ كېسەل ئاتا ـ ئانىدىن مىراس قېلىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: زىققى تۇتۇش كېسەل كىشىنىڭ كەيپىياتى ۋە مۇھىت ھەم ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتكە ئىگە. تولاراق كېچىسى كېسەل كىشى تۇيۇقسىز دېمى سىقىلىش ھېس قىلىدۇ، نەپەسلىنىشى پەسلىشىدۇ، ياتالماي ئورە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، نەپەس ئېلىشى قىيىن، چىقىرىشىمۇ ئاستا ۋە تەس بو- لىدۇ. ياندىكىلەر ئاڭلىغىدەك بوغۇلغان ئىسقىرت ئاۋازى چىقىدۇ. ئېغىر بولغاندا كالپۇكلىرى، يۈزى، بارماقلىرىـ نىڭ ئۇچلىرى كۆكىرىدۇ. دەسلەپتە قۇرۇق يۆتەل بو- لۇپ، كېيىن شىلىمشىق بەلغەم چىقىدۇ؛ كېسەل تۇتقاندا كۆپۈكلۈك خەپرۇك چىقىپ كەتكەندىن كېيىن ئەھۋالى تەدرىجى ياخشىلىنىدۇ، ئاغرىق تۇتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. تۇتۇش ۋاقتى بىر خىل ئەمەس، بەزىلەرنىڭ بىرقانچە كۈندە بىر قېتىم، بەزىلەرنىڭ بىرقانچە يىلدا بىر قېتىم تۇتۇشى مۇمكىن.

داۋالانمىسا سوزۇلما ھالەتكە ئۆتۈپ، كاناي شاخچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: كېسەل تۇتقاندا ئۆينىڭ ھاۋاسىنى يەڭ-گۈشلەپ، كېسەلنى دەرىزىگە يېقىن ئورۇنلاشتۇرۇش، ساپ ھاۋا ئېلىشقا ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ بېرىش كېرەك (ئەمما سوغاق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلاش لازىم).

تۇتقاقلىق دەم سىقىش كېسىلىنى داۋالاشتا كې-سەلنىڭ تۈپ مەنبەئىنى تېپىشقا ھەركەت قىلىش زورۇر. چۈنكى زىيادە سەزگۈرلەشتۈرۈۋەتكەن ئامىل بىلەن قايتا ئۇچرىشىشتىن ساقلىنالىسا كېسەللىك تۇتماسلىقى مۇمكىن. يەنە باشقا يۈرەك كېسەللىكلىرىدە بولىدىغان زىقىقتىن پەرقلەندۈرۈشمۇ مۇھىم. ئۇ خىل زىققىدا يوتەل بولمايدۇ.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا كاناي ۋە شاخ كاناي گوشلىرىنىڭ تارتىشۋېلىشىنى بوشىتىدىغان، بەلغەمنى ئېرىتىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش زورۇ (سازاڭ تايلىقى "قۇرس خاراتىن").

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: 1) سازاڭ قۇرۇت (زەيلىك جايلاردا، ئېرىق لېيىدا يوشۇرۇنۇپ ياشايدىغان ھالرەڭ قۇرۇت) 40 تال، ھەرە ھۆكۈنىگى 3 دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى يېرىم سەر. سازاڭ قۇرۇتنى كولاپ لايلىرىنى يۇغاندىن كېيىن، بىر قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە سۈزۈك سۇ قۇيۇلىدۇ. بىر-ئىككى سائەت تۇرغاندىن

كېيىن قۇرۇتلار ئىچىدىكى لايلىرىنى قۇسۇشقا باشلايدۇ، مۇشۇنداق 5 قېتىم ئالماشتۇرۇلسا قۇرۇتلار قۇسۇپ ئىچى تازىلىنىدۇ. دەرەخ ياكى تام كامارلىرىغا ئورۇنلاشقان ھەرە ھوكۇنىگىنى 5 قېتىم سۇغا چىلاپ سۈيى ئالماشتۇرۇلسا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۇۋاۋك تورەلمىلىرى، قان، توپىلار سۇغا چىقىپ تازىلىنىدۇ. بۇ ئىككىسىنى سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى تالقانلاپ، ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ ئاندىن ئارپا بېدىيانىنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن نەملەپ خېمىر قىلىنىدۇ، ئەگەر چاپلاشمىسا ئۇرۇك يېلىمى ياكى بۇغداي ئۇنىدىن ئازراق قوشۇش مۇمكىن. يۇقۇرقى مىقدارلاردىن 20 دانە توقىچاق (تابلىت) ياساپ قۇرۇتۇپ ئېلىپ قويۇپ، زىققى تۇتقاندا بىر تال شۇمسە كېسەل تېزلىكتە ئارام بېرىدۇ. چۈنكى سازاڭ قۇرۇت ۋە ھەرە ھوكۇنىگىدە شاخ كاناي گوشلىرىنى بوشىتىش تەسىرى بار.

2) كېۋەز يىلتىزلىرى 4 سەر، چىلاندىن 4 سەر ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش، چىلىنىنى يېگۈزۈش كېرەك.

3) تاتلىق سامساق (گۈلسامساق — بەيخى)دىن بىر جىڭ، ئالقاتتىن 4 سەر ئېلىپ سوقۇپ، چېكىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ پۇرچاق چوڭلۇغىدا كومۇلاچ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

4) ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز) دىن بىر دانە، ئاقمۇچتىن 5 پۇڭ ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ

كۆمۈلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

5) چوپچىنىدىن بىر مىقدار ئېلىپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

6) قولماق (پېۋاگۇل — خېمىل) تىن بىر قىسمىنى چايقاپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش كېرەك.

7) ئاق قۇشقاچنى سويۇپ ئىچىنى تازىلاپ، مېگىسىنى ۋە بىر مىقدار قارا شېكەر ئېلىپ قۇشقاچنىڭ ئىچىگە سېلىپ تىكىپ، تەخسىگە سېلىپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ يېسە، سوغاق كۈنلەردىكى دەم سىقىشنى ساقايتىدۇ (يۇقۇرقى ئۇسۇلدا بىرقانچە قوشقاچنى پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك).

8) ئادىراسمان ئۇرۇغىنىڭ چوڭ ۋە كىچىك نۇسخىدىكى مەجۇنلىرى دەم سىقىش كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9) قىچا چېچىكى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇفا، ياپۇز (ھاشا)، ئەنجۇر قېقىنى بىللە قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 3 سەردىن سۈيىنى ئىچىشكە بىر سىلىسە بولىدۇ.

10) بېيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىگە بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 4 مىسقالدىن، پەرسياۋشان 3 مىسقال، سەرپىستان 10 دانە، سۇ بىر يېرىم پىيالە. بىر پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

11) 2 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا 2 مىسقال، ئاق شېكەر، يېرىم مىسقال قارىمۇچ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، چالا پىشۇرۇپ يېگۈزۈش مۇمكىن.

12) زىراۋەندىن سوقۇپ تاسقاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يېرىم مىسقال زىراۋەندىنى يېرىم پىيالە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈش كېرەك.

13) ۋاڭ (ئىت ياڭىقى) ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلىنى سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇپ، دەم سىققان چاغدا تاماكىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېكىلسە شاخ كانايىنى تېزلىكتە بوشاشتۇرۇپ، خەپرۇكنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

14) ۋاڭنىڭ گۈلى، يوپۇرمىقى، شېخىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، ئۇلارنى چالا سوقۇپ، ئاپتاپپەرەس غولى ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئېلىپ قايچىدا ئۇششاق توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ تاماكا ياساپ (قورىماي)، كېسەل تۇتقاندا ساپ ئۆزىنى ياكى ئازراق تاماكا ئارىلاشتۇرۇپ چېكىش مۇمكىن.

15) بىر سەر تازىلانغان زىغىرنى سوقماي، 4 سەر قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، شىرىسىنى 2 گە بولۇپ ئىچىش كېرەك.

16) چالا سوقۇلغان زىغىرنى ئازراق قايناتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ كېسەل تۇتقاندا ئاز-ئازدىن بېرىلسە، كوكرەكنى بوشىتىپ بەلغەم چىقىشنى ئوڭايلاشتۇرىدۇ.

AltunOq

17) ئىسپۇغۇل شىرىسىگە ئازراق شېكەر قوشۇپ ئىچىش مۇمكىن.

18) كوكرەكنى زىغىر يېغى، ئۆدەك يېغى بىلەن مايلاشمۇ بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

19) ئالدىنقى يوتەل ماۋزۇسىدا يېزىلغان زۇفا شەرۋىتى، تاغ پىيىزى (ئەنسەل) شەرۋىتى، زىغىر خېمىرى، كۇدە شەرۋىتى، ئەنجۇر شەرۋىتى زىققى كېسەللىكىمۇ پايدا قىلىدۇ. كېسەل تۇتمىغان چاغلاردا ھەببى غارىقۇن، مەجۇنى ماددە تۇلھايات (مەجۇنى پەلاسپە)، شەرۋىتى ئەۋرىشىم ئىچىپ تۇرۇش لازىم. چاكاندا ئارىلاشقان دورىلارنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى.

20) مەجۇنى زىراۋەندىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: يۇمىلاق زىراۋەندە، قىرەدمانە، پىلپىل، بولاق ئوتىنىڭ ئۇرۇغى (تۇخمى سىپىندان)، ئادىراسمان ئۇرۇغى، سىيادان، بادام مېغىزى، ئەنجۇر قېقى 5 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا قىيامى (رۇببىسۇس)، پىرسياۋشان، زۇفا 2 مىسقالدىن، سوقۇپ تاسقاپ بارا-ۋەر مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يېيىش كېرەك؛ بۇنى زۇفا شەرۋىتى بىلەن بىللە ئىچىش تېخىمۇ پايدىلىق.

ئۆپكە ۋەرەمى (زاتىل)

ئۆپكىنىڭ ياللۇغلىنىشى ئەرەپچە "زاتىلرىيە"، خەنزۇچە "فېييەن" (肺炎)، لاتىنچە "پنېۋمونىيە"

(pneumonia) دەپ ئاتىلىدۇ.

كوكرەك پەردىسىنىڭ يالـلۇغى (زاتىلجەنبەلى ياكى بەرسام) نىڭ نامىدا "زاتىل" سوزى قوشۇلۇپ كەلـسىمۇ، لېكىن زاتىل دىگەندە كىشىلەر ئوپـكە يالـلۇغىنى كوزدە تـۇتىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى مەشھۇر ھوكۇمالاردىن ئەبۇئەلى ئىبنىسـىنا، مـولـلا ئىۋەز، مەھەممەت زىـكرىيا رازىـيلار زاتىل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ھەمـمىسىنى بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى تۇپەيلىـدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ كورسىتىپ ئـوتكەن (نـەچچە ئەسىردىن كېيىن مىكروسكوپ ئىجات قىلىنغاندا مـەزكۇر ئالىملارنىڭ ئەقىل مىكروسكوپى بىلەن قىلغان پـەرىزى ئەمىلىيەتتە ئىسپاتلاندى)، مەسىلەن، زۇكام نەزلىسى ئوپـكىگە چۇشۇش، خىناق كېسىلى (بادامچە بـەز يـاللۇغى) ئىغىز ئېلىپ ماددىسى ئوپكىگە چۇشۇش، كوكرەك پـەردە ۋەرەمى (زاتـىلجەنبە) دىن تەسىرلىنىش قاتارلىق ئۇفۇنەتـلىك ماددىلار ياكى ئوپكىدە خىلىتلار تەگىپۇگىلۇغى بۇزۇـلۇشلار بۇ كېسەلنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. كېسەللىك جەرـيانى 5 كۇندىن 12 كۇنگىچە بـولۇپ، يـىلنىڭ ھـەممە پەسلىدە پەيدا بولۇۋېرىدۇ؛ ئەمما قىش ۋە بـاھار پەسـلىنىڭ بېشىدا تولاراق يۇز بېرىدۇ. ھاراق ئىچىپ بەدەن ئاجىزلاشقاندا، چـارچىغاندا، سوغاق ئـوتكەنگە ئـوخشاش بەدەننىڭ قـارشىلىق كۇچى ئـاجىزلاشقان چـاغـلاردا بۇ كېسەل بىلەن ئوڭايلا ئاغرىش مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: زاتىل ناھايىتى جىددى كېسەللىك بولۇپ، ۋاقتىدا تونۇپ داۋالانمىسا ئاقىۋىتى خەتەر بىلەن ئاياقلىشىدۇ. ئادەتتىكى تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا 10 — 12 كۈن ئىچىدە ساقىيىشى ياكى ئۆلۈم بىلەن تۈگىشى مۇمكىن. كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشتىن 2 كۈن بۇرۇن يوشۇرۇن دەۋرى باشلىنىپ، ئاغرىغۇچى ماغدۇرسىزلىق، باش ئاغرىش، كۆڭلى غىزا خالىماسلىق ھېس قىلىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشى تېز بولۇپ كېسەللەنگەن كىشى توڭۇپ تىترەيدۇ، بەدەن ھارارىتى تېزلىكتە ئۆرلەپ كېتىدۇ، قۇرۇق يۆتىلىدۇ، كۆكرىكى ئاغرىيدۇ ۋە نەپەس ئېلىشى قىيىنلىشىدۇ، بەلغەم چاپلاشقاق، قويۇق بولۇپ ئوڭايلىقچە چىقمايدۇ. يۈزى ئەڭلىك سۈرگەندەك قىزىرىپ كېتىدۇ، كۆزمۇ قىزىرىدۇ، كۆز جىيەكلىرى ئىششىيدۇ، كۆكرەكنىڭ يۇقۇرقى قىسمى ئېغىرلىشىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ، كېسەل كىشى سوغاق ھاۋاغا مۇھتاج بولىدۇ. ئېغىرراق ئاغرىقلارنىڭ كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، يۈرەك ھەركىتى تېزلىشىدۇ، ئەس-ھۇشىنى يوقىتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ رەڭگى تومۇر دېتىنىڭ رەڭگىدەك كېلىدۇ. كالپۇكلىرىغا قوتاق چىقىپ كېتىدۇ. كېسەللىكنىڭ 7-كۈنى ئەتراپىدا بەدەن ھارارىتى تۇيۇقسىز ياكى تەدرىجى چۈشۈپ كېتىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالى تېزلىكتە ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر داۋالىغاندىن كېيىنمۇ يۇقۇرى قىزىتما قايتىماي تۇرۇۋالسا، بەلغەم مىقدارى تېخىمۇ

كۆپەيسە كوكرەككە يىرىڭ يىغىلغانلىقتىن، ئۇپكە يىرىڭلاپ ئىششىغانلىقتىن ياكى كوكرەك پەردە ۋەرەمى (زاتىلجەنبە) قوشۇلۇپ قالغانلىقتىن گۇمانلىنىش لازىم.

كېسەللىك ئېغىرلاشقانسېرى بەلگىلىرىمۇ ئوتكۇر-لىشىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىپ شىرلاش جىگەررەڭ بەلغەم كوپىيىدۇ، بۇرۇن قاناتلىرى كوكىرىپ قالىدۇ، تومۇرى چۇمۇلە ماڭغاندەك سالىدۇ، هارارەت يەنىلا يۇقۇرى بو-لۇپ كېسەل كىشى جويلۇيدۇ، بولۇپمۇ بۇرۇن هاراقخور بولغان كىشىلەر قاتتىق جويلۇپ، ئورنىدىن قوپۇپ كې-تىپ قېچىپ چىقىپ كېتىش، هوشسىز يىقىلىپ قېلىش هادىسىلىرىمۇ كورۇلىدۇ. بۇ، يامان ئالامەت هىساپلىنىدۇ. قېرىلار ۋە باللار بۇ كېسەلگە ئوڭاي چىداشلىق بېرەل-مەيدۇ. ياشانغانلاردا كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىكرەك كورۇنىسىمۇ، ئەمما خەتىرى كوپرەك. ناۋادا بەلغەم يىرىڭ-دەك كورۇنۇشتە، مىقدارى كوپ ئوڭاي بوشاپ چىقىشقا باشلىسا، نەپەس ئېلىشى ئاسانلاشسا بۇ ماددىنىڭ پىشقانلىغى ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىغىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

زاتىل كېسىلىنىڭ مىڭە ئاسارەتلىرى مىڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام)، قوساق پەردە ياللۇغى (ۋەرەمى سىقاق، ۋەرەمى بارىتون)، قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابىت)، ئۇپكە چىرىپ كېتىش (غانغرىنارىيە) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

داۋاسى: كېسەل كىشىنى دەرھال ھاۋالىق، ئىسسىق، پاكىز ئۆيگە يۆتكەپ تىنچ ياتقۇزۇش لازىم. كېسەلگە يېتىپ-قوپماسلىق، ئارام ئېلىپ ئۇخلاش ھەققىدە چۈشەنچە بېرىش، تولا گەپ قىلدۇرماسلىق، كېسەل كىشىنىڭ ئەتراپىدا غەلۋە-غەۋغا قىلىشنى چەكلەش لازىم. كېسەل كىشىنى بەك قىلىن چۈمكەپ قويماسلىق، ئۆيىنى بەك ئىسسىتىۋەتمەسلىك، ئۆينى سالقىن تۇتىمەن دەپ كېسەلنى توڭدۇرۇپمۇ قويماسلىق لازىم.

تامىقىغا ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارغا يۇمشاق-سۈت سېلىپ بېرىش مۇمكىن، ياغلىق ۋە بەك كۈچلۈك تاماقلارنى ۋاقتىنچە بەرمەسلىك كېرەك. بىراق ئۇزاقىچە ئاچ قويۇپ، ئېغىز پەرىز تۇتتۇرۇپ ماغدۇرسىزلاندۇرۇپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ. قايناق سۇ كوپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلسا بولىدۇ. كېسەل كىشىنى يۆلەپ ئولتۇرۇپ يېتىشقا دەۋەت قىلىش كېرەك، بولمىسا ئۆپكىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بەلغەم تۇرۇۋېلىپ چىقماي قىينايدۇ. كېسەل كىشى ئۆزلۈكىدىن چاپلاشقاق بەلغەمنى ئېغىزدىن چىقىرالمىسا، پاكىز داكىنى بارماققا يۆگەپ ئېغىز ئىچىنى تازىلاپ ھاۋا يولىنى كۆشادە قىلىپ تۇرۇش مۇمكىن. بەلغەملەرنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۇرغان ياخشى، ئۆي بەك ئىسسىپ كېتىپ ئۆينىڭ ھاۋاسى قۇرغاقلىشىپ كەتسە، ئۆي ھاۋاسىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە نەملەندۈرۈپ تۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، داس ۋە چىلەكلەرگە سۇ قۇيۇپ ئوچاق ئۈستىدە قويۇپ قويۇلسا بولىدۇ، ئەمما بەك ھورلىنىپ كەتسىمۇ بولمايدۇ.

دورا ـ دەرمەكلەردىن مۇنۇلارنى ئىشلىتىش كېرەك:
كېسەلنىڭ دەسلەپكى قىزىتمىلىق كۈنلىرىدە بىنەپشىدىن 2 مىسقال، نىلۇپەردىن بىر يېرىم مىسقال، سەرپىستانىدىن 6 دانە، چىلان 4 دانە، قارۇرۇكتىن 2 دانە، بىيە ئۇرۇغى، ئاقلەيلى ئۇرۇغىدىن ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن بىر مىسقال ئېلىپ كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇ دورا ئىسسىقنى چۈشۈرۈپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ، قوقاق (جەراسىم زەھىرى) نى قايتۇرىدۇ.
كېسەللىك ئېغىرراق تەككەن بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. چۈنكى ئۆپكە ئىششىپ، ئۆپكىدە قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچراپ قان قېيىۋالىدۇ ـ دە، يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭداقتا ئۆپكىدە ۋە پۈتۈن بەدەندە سىپسىق گاز يىغىلىۋېلىپ، ھاۋايى نەسىمنىڭ بەدەنگە كىرىشىگە دەخلى يەتكۈزۈپ كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى يامانلاشتۇرىدۇ (كېسەلگە قوقاق تېگىدۇ). شۇنىڭ ئۈچۈن، چوڭ كىشىلەردىن 300 — 400 گىرام، تېنى ئاجىزراقلاردىن 100 — 200 گىرام قان ئېلىۋەتسە كېسەللىك ئەھۋالى خېلىلا يېنىكلىشىدۇ. قەدىمقى تىبابەتتە بۇ دائىم قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئەگەر قان ئېلىش مۇۋاپىق كورۇلمىسە كوكرەك ۋە دۈمبىگە (سول ئەمچەك ساھەسىدىن باشقا جايلارغا) ئايلاندۇرۇپ قانسىز لوڭقا قويۇش مۇمكىن، 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 لوڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، پاختىنى ئىسسىتىپ قويۇپ بېرىش مۇمكىن، بىراق ئاغرىقنىڭ بەدىنىگە بەك ئېغىر نەرسىلەرنى ئارتىپ قويماسلىق كېرەك، چۈنكى ئۆپكە ۋە يۈرەكنى بېسىپ قىيناپ قويىدۇ. بەدەننى هاراق بىلەن سۈرتۈپ بېرىشنىڭمۇ پايدىسى بار، ئەمما هاراقنى تومۇر قاچىدا ئىسسىتىپ، ئۇنىڭغا داكىنى چىلاپ، ئوڭ تەرەپ ئۆپكىگە يېپىپ بېرىش پايدىلىق. بۇ، خۇددى لوڭقىنىڭ رولىنى ئوينايدۇ. كوكسىگە ۋە سانجىقلاشقان ئورۇنلارغا ئاق سەندەلنى سۈرۈپ چېپىش، قارا سوگەت يىلتىزىنى سۈرۈپ چېپىش پايدىلىق. كوكناردىن بىر سەرنى بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا لاتىنى هۆللەپ ئاغرىغان جايغا يېپىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ.

يوتەل، دەم سىقىش هادىسىلىرى ئۈچۈن «يوتەل» ماۋزۇسىدىكى ئاددى، مۇرەككەپ دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن. يۈرەك زەئىپلەشكەنلىكى بىلىنسە ياكى ئەسلىدە يۈرىكىدە كېسەللىك بار كىشى بولسا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى قوللىنىش مۇمكىن.

تامىقىغا دەسلەپتە سۇيۇق، يېرىم سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، كوكتات، هول مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش ياكى چۆلە چىلاپ يىلمان هالدا ئىچكۈزۈش كېرەك. بەسەي، بۇمغاقسۇت، پالەك سېلىنغان سۇيۇق-سەلەڭ تاماقلارنى

بېرىش، ئارپىنى ئاقلاپ ئارپا ئېشى ئېتىپ بېرىش لازىم. گوش، ياغ، شىرىنلىك نەرسىلەردىن بىرقانچە كۈن پەرىز قىلىغان ياخشى، ئەمما بەكمۇ ماغدۇرسىزلاندۇرۇۋەت- كىلىمۇ بولمايدۇ. زاتىلجەمنى ئىلاجى بولسا دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش پايدىلىق، چۈنكى زامانىۋى تەرياكلار (جەراسىمغا قارشى دورىلار) زاتىلجەمدىن ئۆلۈش خەۋپىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە ئازايتتى.

ئۆپكە بولەكچىلىرىنىڭ ۋەرەمى

ئەرەپچە "ۋەرەمى قەسەباتۇررىيە" ياكى "زاتىلرىيەئى بارىد"، خەنزۇچە "جۈچىگۇەن فېييەن" (支气管肺炎) ياكى "شاۋيې فېييەن" (小叶肺炎) ، لاتىنچە "برونخوپنېۋمونىيە" (bronchopneumonia) ياكى "پنېۋ- مونىيە لابورالىس" (pneumonia laboralis) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل زاتىل بولۇپ، ئۇزىنىڭ پەيدا بو- لۇشى، تەرەققىياتى ۋە جەريانىدىكى پەرقلەر بىلەن زا- تىلرىيەدىن پەرقلىنىدۇ؛ قېرىلار ۋە بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بالىلاردا بولىدىغان زاتىل ئەرەپچە "دەببەتۇل ئەتفال"، خەنزۇچە (小儿肺炎) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك كۆپىنچە شاخ كانايى ۋەرەمى، زۇكام، نەزلە، قىزىل، كۆكيۆتەل ۋە كېزىككە ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ پەيدا

بولىدۇ؛ باللاردا بولسا مۇستەقىل هالدا پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. يەنەبەدەنگە قاتتىق سوغاق ئۆتۈپ كېتىش، ئاچچىق تۈتۈن، زەھەرلىك گازلار تەسىر قىلىش، ئۆپكىگە قۇسۇق، سۇ ۋە باشقا شەيئىلەر كىرىپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەپلەر تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىپ، ئۆپكىنىڭ بەلگىلىك قىسمى ئىششىيدۇ.

ئالامەتلىرى: زاتىلىرىيىدىكى ئالامەتلەرگە ئاساسەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن يېنىكرەك ئۆتىدۇ، ئەمما خەتەررى زورراق. زاتىلىرىيىدەك جىددى باشلانماي كېسەللەنگۈچى زۈكامداپ تۇتۇلغاندەك بولىدۇ، بېشى، پۇت-قوللىرى ئاغرىيدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ، ئاز كۈندىن كېيىن قاتتىق يۆتىلىدۇ، ھومۇدەيدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، تومۇرى تېزلىشىدۇ، ئۆيقۇسى قاچىدۇ، ئۆپكىدىن غىژ-غىژ قىلغان خىرىلداق ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. ئەسلىدە تېنى ساغلام كىشىلەردە ۋە ۋاقتىدا 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 ئۈچى، تىرناقلار كوكىرىدۇ ھەتتا ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ. قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەردە، باللاردا كېسەللىك ئېغىر ئۆتىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ خىل زاتىل سوزۇلما (مۇزمىن) خۇسۇسىيەتكە ئۆزگىرىپ ئۇزاق داۋام قىلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ بىلەن ئۆڭايلا ئۆپكە سىلى يۇقۇپ قالىدۇ، كوكرەك پەردە

ۋەرەمى (بىرسام) ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى، ئۆپكە چىرىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

باللار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا، تولاراق قىزىل، كوكيوتەل، زۇكاملاردىن كېيىن باللىنىڭ قىزىتمىسى چۈشمەي داۋاملىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ، يۈز-كوزى قىزىرىدۇ، بۇرۇن چاناقلىرى لىپىلداپ تۇرىدۇ، دېمى سىقىلىدۇ، سانچىق بولغانلىقتىن قىسقا-قىسقا يوتىلىدۇ، كالپۇكلىرى كوكىرىدۇ؛ ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالانمىسا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، بالا ئاجىزلىشىپ ئولۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىل زاتىلىنى ئالدىنقى ماۋزۇدىكى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىش لازىم. بىراق كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا پەرىزنى قاتتىق تۇتتۇرۇپ، ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. توخۇ گوشى، سۇت-قايماق، يەل-يېمىش ۋە كوكتاتلارنى بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بىلەن بېقىش لازىم.

ئۆپكە سىلى

ئەرەبچە سىل كېسەللىرى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ "تەپى دىق" (قۇرۇتقۇچى قىزىتما) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خەنزۇچىدىكى لاۋبىڭ (痨病) دىگەن ئاتالغۇ بىلەن ئوخشاش. سىل كېسەل بەدەندىكى ھەر خىل ئەزا

AltunOq

ۋە تونقۇلملاردا يۈز بېرىدۇ. ئۆپكە سىلى ئەرەپچە "بەسۇرىرىيە"، خەنزۇچە "فېي جيېخې" (肺结核)، لاتىنچە "تۇبېركۇليوس پولمونالىس" (tuberculosis pulmonalis) ياكى "فتىزىس پۇلمونالىس" (phtisis pulmonlis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۆپكە سىلى بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك (ئەمرازىسارىيە) بولۇپ ئۆفۈنەتلىك ھاۋادىن نەپەس ئېلىش، ئۆفۈنەتلەر ئۆرنىغان قاچا ـ قۇچا، يېمەكلىكلەرنى ئورتاق ئىستىمال قىلىش، نەزلە سۇيۇقلۇغى ئۆپكىگە چۈشۈش قاتارلىق سەۋەپلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە سىل كېسىلى يەنە باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك مەنبەلىرىدىن كەلگەن قان ۋە سۇيۇقلۇقلار تۈپەيلىدىنمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. يۇقۇرقىلار قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ پىكرى بولۇپ، ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچە تەھلىل قىلىنغاندىمۇ مەلۇم ئەمىلىي ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى سىل كېسىلى، جۈملىدىن ئۆپكە سىلى جەراسىملار بىلەنمۇ بۇلغانغان ئۆفۈنەتلىك ھاۋا ئارقىلىق يۇقىدۇ. كېسەل كىشى يوتەلگەندە، سوز قىلغاندا ئاغزىدىن بۇنداق جەراسىم ئارىلاشقان ھاۋا چىقىپ ئۇي ھاۋاسىنى بۇلغايدۇ، شۇڭىدىن نەپەس ئالغان كىشىگە يۇقىدۇ. ئاغرىق كىشى تۈكۈرگەن بەلغەم يەرگە چۈشۈپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىكى جەراسىم ھاۋاغا توزۇپ چىقىپ ھاۋانى بۇلغايدۇ، بۇ ھاۋامۇ باشقىلارغا كېسەل يۇقتۇرىدۇ. كېسەلنىڭ قاچا ـ قۇچىلىرى، كېسەللەر تۇتقان باشقا جاھازلاردىمۇ ئۆفۈنەت

بولۇپ، ئۇنى ئورتاق پايدىلانغانلارمۇ ئاغرىيدۇ ھەتتا كېسەل كىشى قولىغا تۇكۇرۇپ ۋاراقلىغان كىتاپنى شۇ خىل يول بىلەن ۋاراقلاپ ئوقۇغان كىشىگە، كېسەللەر تۇتقان پۇلنى قولىنى تىلىغا تەككۇزۇپ سانىغان كىشىلەرگە يۇقۇپ قالىدۇ. ھازىرقى زامان تەتقىقاتىغا قارىغاندا، سىل كېسىلى بار كالا سۇتىنى تولۇق پىشۇرماي ئىستىمال قىلغۇچىلارغىمۇ كېسەل يۇقىدۇ.

سىل جەراسىمى مۇھىتتا مەۋجۇت بولۇپ كىشىلەر تېنىدە ساقلىنىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ھەممە كىشى ئاغرىۋەمەيدۇ. پەقەت بەدەننىڭ قارشىلىق كۇچى ئاجىزلاشقان چاغلاردا جەراسىملار كۇچىيىپ، بەدەندە ئوز زەھىرى (تەنەفسىن) لىرىنى جارى قىلدۇرالىغاندىلا، ئاندىن كېسەللىك يۇز بېرىدۇ. بەدەننىڭ قارشىلىق كۇچى تۇرمۇشتىكى خاتىرجەمسىزلىك، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، زېچ ئولتۇراقلىشىش، ئىش - ئەمگەكنىڭ جاپالىق بولۇشى، ئەمگەك شارائىتىنىڭ ناچارلىقى قاتارلىق ئىجتىمائىي ئامىللار تۇپەيلىدىن ئاجىزلىشىدۇ. بۇنداق بولۇشتا روھىي جەھەتتىكى غەم - قايغۇ، خاتىرجەمسىزلىكلەر، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەدەن ئامىللىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇشى مۇھىم رول ئوينايدۇ. مەسىلەن، ئورۇلۇپ - سوقۇلۇش، قىزىل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاجىزلاشتۇرغۇچى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن، قەنت سىيىش كېسىلى بىلەن ئاغرىش، ھاراقخورلۇق قاتارلىق سەۋەپلەرنىڭ تەسىرى زور؛ شۇڭا سىل كېسىلى ھازىرقى زامان تىبابىتىدە ئېغىر

ئىجتىمائى كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى كاپىتالىستىك مەملىكەتلەردىكى، مۇستەملىكە، يېرىم مۇستەملىكە ئەللە-ردىكى كەڭ ئەمگەكچى خەلقلەر ئارىسىدا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىپ ئۆلگۈچىلەر ئىنتايىن نۇرغۇن. پەقەپ ئېزىش - ئېزىلىش تۈزۈمى يوقىتىلغان، خەلقنىڭ ماددى، مەدەنى هاياتى ۋە داۋالىنىش ئىمكانىيەتلىرى كاپالەت-لەندۈرۈلگەن سوتسىيالىستىك جەمىيەتتە سىلنىڭ پەيدا بولۇشى، يۇقۇپ تارقىلىشى، ئۆلۈم بىلەن ئايىاقلىشىشى تەدرىجى تىزگىنلەنمەكتە.

ئالامەتلىرى: كېسەل يۇقاندىن كېيىن كېسەل كىشىدە پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ئوكاي چارچاپ قېلىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، هەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئورۇق-لاش، كېچىسى تەرلەپ قېلىش، يۈرەك قوزغىلىش، كەم-قانلىق، هەركۈنى چۈشتىن كېيىن سەل قىزىپ مەڭزى ئەڭلىك ياققاندەك قىزىرىپ قېلىش، كوكرەك ئاغرىش، ئېغىزمان (ئىككى تاغاق ئارىسى) ئاغرىش، ئازراق قۇرۇق يوتىلىش، خەپرۇك تاشلاش هادىسىلىرى كورۇلىدۇ. بەزىدە بەلغەمدە قان ئارىلاش كېلىدۇ، كېچىسى تەرلەش (ئوغرى تەر) كوپىيىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۈچىيىدۇ؛ كېسەل كىشى ئاندىن ئوزىدە خەستەلىك (كېسەللىك) هىس قىلىشقا باشلايدۇ.

ئەگەر كېسەللىك شىددەت بىلەن باشلانسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى يۇقۇرى قىزىتما، يوتەل، بەلغەم تۈكۈرۈش، باش ئاغرىشقا ئوخشاش ساختا زۇكام ئالامەتلىرى

بىلەن باشلىنىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئۇزىمۇ، تەۋىپمۇ ئۇقمايدىغان پەرق ئېتەلمەيدىغان، زۇكامدىن، باشقا كېسەللىكلەردىن گۇمانلىنىشى مۇمكىن. ئەمما بۇنداق كېسەللىك ئالامەتلىرى زۇكامدىكىدىن ئۇزۇنراق داۋاملىشىدۇ، قان تۈكۈرۈش ئالامەتلىرى بولىدۇ، قىزىتما ئۈزلۈكسىز داۋام قىلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا كېسەل كىشىنىڭ ئۆي ئىچى، ئاتا-ئانىلىرى، بىللە خىزمەت قىلىدىغان كىشىلىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى تەپسىلىي سۈرۈشتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

داۋاسى: ئۆپكە سىل كېسىلى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، ئوزۇقلۇقلار بىلەن تولۇق تەمىنلەش، تۇرمۇشتا بەلگىلىك تۈزۈم ئورنىتىش ۋە دورا-دەرمەكلەر بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش ئاساسىدا داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

كېسەل كىشىلەرنى خاتىرجەم قىلىش، ساقىيىشىغا ئىشەنچە ھاسىل قىلدۇرۇش بەك مۇھىم. بەزى كېسەللەر پەرۋا قىلمىغانلىقىنى ھېساپقا ئالمىغاندا، ئۆپكە كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ئېنىقلانغان نۇرغۇن كېسەللەردە غەم-ئەندىشە كۈچىيىپ كېتىدۇ، چۈنكى خەلق ئارىسىدا سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغانلارنى ساقايمايدىغان "چوڭ كېسەل" بوپتۇ، دەيدىغان كوزقاراش مەۋجۇت. شۇڭا، بۇ خىل زەرەرلىك روھىي كەيپىياتنى تۈگىتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن مايلىق، ۋىتامىنلىق تاماقلارنى ئاز-ئازدىن، كۈندە بىرقانچە

قېتىمغا بولۇپ بېرىش كېرەك. چۈنكى كېسەل كىشىلەر-
نىڭ كۆپچىلىكىنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ،
ئاز-ئازدىن، ھەر خىل قىلىپ بېرىلگەن تاماقلار ئوڭاي
ئىستىمال قىلىنىدۇ، ئاسان سىڭىپ بەدەنگە
ئولتۇرىدۇ.

ئۆپكە سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر
كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا سەھەر تۇرۇپ
سەھەرنىڭ ساپ ھاۋاسىدا باغ، دەرەخلىك جايلاردا، ھېچ
بولمىغاندا ھويلا ياكى كوچىدا ئاستا مېڭىپ
ھەركەت قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئىمكانىيەت
بولسا يايلاققا چىقىپ قارىغايلىق ئىچىدە مېڭىپ يۈرۈپ،
قارىغاي ياپراقلىرىدىن تارقالغان خۇش پۇراقنى نەپەسكە
ئېلىشى كېسەللىك زەخمىلىرىنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق.
ئۆپكىدە كامار ھاسىل بولمىغان كېسەللەر ھەر كۈنى بىر
قېتىم بەلگىلىك مۇددەت ئاپتاپقا قاقلىنىشى پايدىلىق؛
بۇنىڭ ئۈچۈن، دەسلەپكى كۈنى پەقەت پۇت ئالقان قىس-
مى 5 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ، ئەتىسى ھۇشۇققىچە،
3-كۈنى تىزغىچە 5 مىنۇتتىن قاقلايدۇ. مۇشۇنداق
قىلىپ ۋاقتىنى ئۇزارتىپ 2-3 سائەت قاقلىنىشقا يەت-
كۈزۈش مۇمكىن، لېكىن بېشىنى بىۋاستە كۈن نۇرىدىن
قوغداش كېرەك. يېنىك ئەمگەك ۋە تەنتەربىيە ھەركەت-
لىرىمۇ بەدەننى چېنىقتۇرىدۇ. قىزىتما يۇقىرى، بەلغەم
كۆپ، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش ھادىسىلىرى بار
چاغدا يۇقىرىقى پائالىيەتلەرنى توختىتىپ جىم يېتىپ دەم

ئېلىش، سوغاق تەككۈزۈۋالماسلىق شەرتى ئاستىدا، دەرد-
زىنى ئېچىپ سەھەر ساپ ھاۋاسىدىن پايدىلىنىش
كۆپايە قىلىدۇ. بەدەننى دائىم پاكىز تۇتۇش، ئۆي
ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش شەرت. سىل كېسىلى
باشقىلارغا ئوڭاي يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن كېسەل كىشى
قاچا - قۇچا، لوڭگە، ئورۇن - كۆرپىلىرىنى ئايرىم قىلىشى،
ئايرىم يۇيۇشى كېرەك. كورۇنگەن يەرگە تۈكۈرمەي
ئېغىزلىق كۇرۇشكىغا تۈكۈرۇپ، ئوتقا توكۇپ كويدۇرۇۋې-
تىشى لازىم. ئوپكە سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشى
ھەرگىز بالغىمىنى يۇتۇپ تاشلىماسلىقى لازىم، چۈنكى
يۇتۇلغان بالغەمدىكى چەراسىملار ئۈچەيگە چۈشۈپ ئۇ
يەرنى زىدىلەپ قىيىنلىقتا ساقىيىدىغان ئۈچەي سىل
كېسىلى پەيدا قىلىدۇ، ئۈچەيدە سىل بولسا تاماق
يېگەندىن كېيىنلا ئىچ سۈرۈپ كېتىدۇ.

ئوپكە سىل كېسىلىنى داۋالاشتا قىزىتمىنى چۈ-
شۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى كۈچەيتىش، ئوپ-
كىدىكى زىدە ۋە جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، بالغەمنى كې-
مەيتىش، يوتەلنى ئازايتىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش قاتار-
لىقلارنى كوزلەپ دورا تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. قان تۈكۈ-
رۈش، قان قۇسۇش ھادىسىلىرى بولسا ئۇلارغا قارىتا
چارە كورۇلىدۇ. مەيلى ئوزۇقلۇقلارنى تاللاش، مەيلى
دورىلارنى قوللىنىشتا بولسۇن، ئوپكە سىلى بىلەن ئاغ-
رىغان كىشىنىڭ ئىچىنى سۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساق-
لىنىش پايدىلىق. سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى

دائىم قەۋزىيەت تۇرغىنى ياخشى، چۇنكى بۇنداقتا قوساق ئىچىدە بىر خىل كوپىشىش ھالىتى ساقلىنىپ ئوپكە قىسىلىپ تۇرىدۇ، ھاسىل بولغان كامالارنىڭ ھاكلىشىپ پۈتۈش ئوڭايلىشىدۇ.

1) قىزىتما بولسا بەمەپشە شەرۋىتى بېرىش كېرەك.

2) يوتەل پەسەيتىش ئۈچۈن «يوتەل» ماۋزۇسىدىكى مۇۋاپىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. جۇملىدىن بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 - 4 قېتىم بېرىش پايدىلىق.

3) تۇخۇم سېرىغىدىن ياغ چىقىرىپ ئىچكۈزۈش سىلىنىڭ يىلتىزىنى كېسىدۇ. تۇخۇم يېغى، تۇخۇم سېرىغىنى چومۇچكە سېلىپ ئازراق ئېرىتىلگەن ياغ بىلەن بىللە قوشۇقتا ئېزىش ئارقىلىق چىقىرىلغان بولسا كۈندە 2 - 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 تامچىدىن يېرىم پىيالە پىشقان سۈتكە تېمىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر "رەۋغەنى بەيزە" شەكلىدە چىقىرىلغان بولسا (بەرەس كېسىلىنى داۋالاش ماۋزۇ- زۇسىغا قارالسۇن)، چاي قوشۇغىدا كۈندە 3 - 4 قېتىم بېرىلىشى كېرەك.

تۇخۇمنىڭ سېرىغىنى پىشۇرۇپ، سۈتكە چىلانغان گۈڭگۈرت بىلەن بىللە بېرىشنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

4) تۇلكە ئـوپكىسىنى قۇرۇتۇپ كۇنىگە بىر يېرىم مىسقالدىن ئىچكۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

5) شېكەر بىلەن تەييارلانغان گۇلقەنتنى نان ئورنىدا دېگۈدەك ئىستېمال قىلىش ئوپكىنى ياشاندۇرىدۇ، «ئەلقانۇن» كىتاۋىدا ئۇلۇق ئـالىم ئىبنىسىنا بۇ چارىنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن، قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ، جۇملىدىن كېيىنكى تېۋىپلەرنىڭ تەجرىبىسىدىنمۇ كوپ قېتىم ئوتكەن.

6) ئوپكە سىلىدا ئوپكىدە ھاسىل بولغان تۇگۇنلەرنىڭ جاراھەتكە ئايلىنىشىنى توساش (جۇملىدىن باشقا ئىچكى ئەزالار جاراھىتىنى داۋالاش) ۋە قان تـۇكۇرۇشنى توختىتىش ئـۇچۇن توۋەندىكى قـەھرىۋا تـابلېتى (قۇرس كەھرىبا) بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: گىلى ئەرمىنى، نىشاستە، قىزىلگۇل 4 مىسقالدىن، قەھرىۋا، ھەببۇلئاس 4 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن سەرتان (ئەگەر چوڭ سەرتان تېپىلمىسا، "شياـمى" (虾米)نى ساپال ئۇستىدە قويۇپ كويدۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ)، ئاق سەندەل تالقىنى (ئىككەلەنگەن كېپىگى)، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاشـخاش مېغىزى 3 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەتىرا، ئەرەپ يىلىمى، تاباشىر، يۇيۇلغان شادنەج 5 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا قىيامى 7 مىسقال، كاپۇر 4 پۇڭ. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ تـاسقاپ، بېيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقاللىق

قۇرس (تابلېت) ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 تالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7) سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى 7 ياشتىن تۆۋەن بالا بولسا، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە ئانىسىنى ئېمىشنى ئويلاپ كورۇش كېرەك؛ ئادەم سۈتى سىل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ ساقىيىشىدا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەگەر چوڭ كىشى بولسا "كوك ئىنەك" (ئېشەك) سۈتى بېرىلسە بولىدۇ. ئېشەك سۈتى بەك كۆچلۈك، شۇڭا ئۇنى ئاز مىقداردىن باشلاپ بېرىلىدۇ. مەزكۇر سۈتتىن 2 قوشۇققا بىر قوشۇق شېكەر سېلىپ ئىچىش كېرەك. ئېشەك سۈتىنى قايناتقىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىر تال تاشنى ئوتتا قىزدۇرۇپ مەزكۇر سۈتكە تاشلانسا ۋىژىلداپ قاينايدۇ، تاشنى ئېلىۋېتىپ شېكەرنى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مىقدارىنى بارغانسېرى كوپەيتىپ، كۈنىگە يېرىم جىڭدىن بىر جىڭغىچە ئىچىشكە يەتكۈزۈش كېرەك.

8) سىل كېسىلىدە ئاغرىق كىشى كېچىسى تەرلەپ بەك بىارام بولىدۇ. بۇنداق چاغدا چاكاندىنىڭ يىلتىز قىسمىنى كولاپ ئېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ بىر سەر چاكاندا يىلتىزىغا بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ، ئازراق سوغاللىغاندا ئېلىپ سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ ئۇسسۇزلۇققا بېرىش كېرەك (دىققەت: چاكاندىنىڭ يەر ئۈستى قىسمىنى قايىنتىپ بەرسە تەرلىتىدۇ، يىلتىز قىسمى ئەكسىچە تەرنى توختىتىدۇ).

يۇغۇرقىدىن باشقا ۋاقىتنىڭ ئۈرۈغى، مىگدىۋانە ئۈرۈغى چۈشىدىغان قۇرس، كۆمۈلاچ دورىلاردىن بىرىلىمۇ تەرلەشنى ئازايتىپ، ماغدۇرسىزلىنىشنى ساقلايدۇ.

9) سىل كېسىلىدىكى كوپ تەرلەش، يۈرەك ھەر-كىتى تېزلىشىش، قىزىتمىلارغا قارشى كاپۇر تابلېتى (قۇرس كاپۇر) بېرىش مۇمكىن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: تەباشىر، قىزىلگۈل 5 مىسقال، كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى بىر يېرىم مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۈرۈغى، خاشخاش ئۈرۈغىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۈرۈغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، ئۇسۇك ئۈرۈغى، كاسىنە ئۈرۈغى، ئاق سەندەل، دەريا سەرتانى، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى بىر مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرقى دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى بىلەن نەمدەپ خېمىر قىلىپ يېرىم مىسقاللىقتىن توقىچاق ياساپ قويۇپ، كۈندە 1 - 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10) ئۆپكە سىل كېسىلىدىكى يۆتەل، كوكرەك چىڭلىق ھادىسىلىرىگە سەرپىستان شىرىسى (لۇئۇقى سەر-پىستان) بېرىش مۇمكىن. بۇ دورىنى ھەر خىل يۆتەللەرگە، جۈملىدىن باللار يۆتىلىگىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سەرپىستان 40 دانە، ئىسپۇ-غۇل، ئاقلەيلى ئۈرۈغى، ھەمىشە باھار ئۈرۈغى 3 مىسقالدىن،

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 2 مىسقال، كوكنار ئۇرۇغى يېرىم سەر، ئىسپۇغۇلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ (ئىسپۇغۇلنى سوقماي سېلىپ)، بىر يېرىم جىڭ قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قو-يۇلىدۇ. ئەتىسى كۈنى شۇ سۇ بىلەن يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 12 سەر ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قى-لىنىدۇ. قازاننى ئوچاقتىن ئالغاندىن كېيىن 5 مىسقال ئەرەپ يېلىمى ۋە كەتىرا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ ئار-لاشتۇرۇلىدۇ. ھەر كۈنى 2 ـ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11) سىل كېسىلىدە ئۆپكە تېشىلگەندە، يوتەل، قان تۈكۈرگەندە، بېلىق ئۇندۇرمىسى كۆمۈلىسى (ھەببى غەررىسى سەمەك) بېرىلىدۇ. تەركىبى ۋە تاسىلىشى مۇن-داق: ئاق كوكنار ئۇرۇغى، ئەرەپ يېلىمى، كەتىرا، شې-كەر، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى، تۈگمەن توزى (تۈگمەندە توزۇغان ئۇن)، غەررىس سەمەك، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، گازىۋان گۈلى، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى بىر مىسقالدىن، قاپاق ئۇرۇغى مېغىزى، ئاقلانغان ئوسۇڭ ئۇرۇغى (تۇخمى كاھۇ) بىر يېرىم مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرقى دورىلارنى يۇمشاق سو-قۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نو-قۇت چوڭلۇقىدا كۆمۈلاچلاپ، 1 ـ 2 تالدىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمىدۇ.

12) ئۆپكە سىل كېسەللىكى يوتەلنى پەسەيتىش، ئۆپكىنى تازىلاش، يۈرەك سىلىشنى تۈزىتىش ئۈچۈن ئىپەك (ئەۋرىشىم) خېمىرى (خەمىرى ئەبرىشىم) بېرىلە ـ سىمۇ بولىدۇ (بۇ دورا يەنە مىگە، ئەسەب ۋە كوز كې ـ سەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: پىلە غوزىسى (ئىچىدىكى قۇرۇتنى ئېلىپ تاشلاپ يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان ھەم قىرقىل ـ غان) 4 سەر، سۇ 3 جىڭ. پىلە غوزىسىنى ئۇششاق قىرىپ 3 كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، شۇ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. سۈيى سۈزۈلۈپ 10 سەرچە قالغاندا سۈ ـ زۈپ تازىلاپ، ئۇنىڭغا تاتلىق ئانار سۈيىدىن، ئاچچىق ئانار سۈيىدىن، تاتلىق ئالما سۈيىدىن، ئاچچىق ئالما سۈيىدىن، بېيە سۈيىدىن 10 سەردىن قوشۇلىدۇ (ئانارنى دانلاپ سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ، ئالما، بېيىنى قىرىپ مىجىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ)، يەنە چىلان ۋە گازىۋاننى قاينىتىپ چىقىرىلغان سۇدىن 10 سەردىن، سېرىق سۆگەت چېچىكى (تۇخۇسى) نىلۇ گۈلابى، قىزىل سەندەل گۈلابىدىن 4 سەردىن قوشۇلىدۇ (ئۇلارنى گۈلابقا چىلاپ قاينىتىپ ئېلىنىدۇ)، ئۈستىگە بىر جىڭ ناۋات سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سوۋۇتۇپ بىر مىسقال زەپەر، يېرىم مىسقال ئەنبەر، يېرىم مىسقال ئىپار قو ـ شۇپ كۆمۈلاچىلىنىدۇ؛ ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 مىسقال دورا 2 مىسقال گازىۋان ئەرەقى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ.

13) 10 جىڭ ئاق چامغۇرنى ئۇششاق توغراپ، باراۋەر مىقداردا قوي گوشىنى توغراپ، ھەر ئىككىسىنى چوكۇرگىدەك سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. سۇيى ئازايسا يەنە سۇ قۇيۇپ تاكى چامغۇر بىلەن گوشى تاما- مەن ئېزىلىپ كەتكىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىنى قازانغا قايتا قۇيۇپ يېرىم جىڭ كۇنجۇت، 4 سەر سىيادان، 4 سەر ئارپا بېدىيان، 4 سەر لاچىندانە، 4 سەر قوۋزاق دارچىننى چالا سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ ئاغزىنى دۇملەپ داۋاملىق قاينىتىلىدۇ. دورى- لارنىڭ تاتقى چىققاندىن كېيىن خالتىنى ئېلىپ مىجىپ، تەييار بولغان دورىنى ساپال ئىدىشقا ئېلىپ قويۇپ، كۇندە 3 - 4 قېتىم 2 - 3 سەردىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ياكى 10 جىڭ ئاق چامغۇر (ئاش چامغۇر) نى ئۇششاقلاپ، يېرىم چىلەكتىن ئارتۇق سۇدا قاينىتىپ، چامغۇر تامامەن ئېزىلىپ پىشقاندىن كېيىن چامغۇرنى سۈزۈپ داكا ئارقىلىق مىجىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تووەندىكى ئۇسۇلدا تەييارلانغان گوش سۇيى (مائىل لەھمى) نى قوشۇپ قاي- نىتىپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. پاخلان گوشىدىن 10 جىڭنى ئېلىپ، ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گوش قال- غاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى ماتا ياكى ئىككى قەۋەت داكىدىن تىكىلگەن خالتىغا ئېلىپ پاكىز داسقا قويۇپ، ئۇستىدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىدۇ. چىققان سۇ ئايرىم بىر قاچىغا يىغىلىدۇ. يەنە ئاز - ئاز ئىلمان

سۇ قۇيۇپ گۆش قايتا مىجىلىدۇ تاكى گۆشنىڭ تەمى قالمىغىچە مىجىپ، يىغىلغان سۇلارنى قازانغا قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، قايناش ئالدىدا يىغىلغان كۆپۈك ئېلىپ تاشلىنىپ، گۆش سۇيى 2 ـ 3 ئورلىگەندىن كېيىن چاغۇر سۇيىنى قۇيۇپ، يۇقۇردا سوزلەنگەن دورىلارنى خالتا بىلەن سېلىپ قايتا قاينىتىپ، دورىلىق خالتىنى مىجىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئومۇمەن ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئاش چاغۇرنى يەككە ياكى گۆش بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىپ يۇرۇش ئۆپكىدىكى ئىللەتنى پاتراق تۈگىتىش ئۈچۈن پايدىلىق.

14) قالغاچ چاڭگىسىنى ئېلىپ، ئىچىدە پەرمويلاردىن تازىلاپ، كۈندە 20 گىرام قالغاچ چاڭگىسىنى بىر يېرىم چوڭ چىنە سۇ بىلەن دۇملەپ قاينىتىلسا ئېزىلىدۇ، ئۇنىڭغا يېتەرلىك مىقداردا ناۋات ياكى ئاق شېكەر سېلىپ، بىر كۈندە 2 ـ 3 قېتىمغا بولۇپ ئىچىش كېرەك؛ بۇ ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. چۈنكى قالغاچ چاڭگىسى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي بولۇپ، تەركىۋىدە 50% ئاقسىل، 30% تىن ئارتۇق قەنت، سۇ بىرىكمىلىرى ۋە نۇرغۇن مەدەن ماددىلىرى بار.

15) ياڭاق مېغىزى (30 دانە ياڭاقنىڭ)، جىن كېۋىزى (بۇگۇجىز) 3 سەر، ئاق تۇز بىر سەر. بۇلارنى سوقۇپ، جىن كېۋىزى بىلەن ئاق تۇزنى تاسقاپ ياڭاق

مېغىزىغا قوشۇپ، يېتەرلىك مىقداردا چۆچۈكبۈيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى، ئۆرۈك يىلىمى ۋە بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچ ياسىلىدۇ؛ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەدەننى كۈچەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، بەلغەم بىلەن چىقىدىغان قاننى توختىتىدۇ.

16) سۇ ئىلىنىنى تۇتۇپ بېشىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچىنى تازىلاپ، 4 يىللىك مىقدارىدىكى ئىلان گوشىنى قوي گوشى بىلەن بىللە قاينىتىپ، شورپىسى ئىچىلسە ياكى ئىلاننى تازىلاپ سالقىندا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ بەلغەم بوشىتىدىغان، يوتەل پەسەيتىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ كۇمۇلاچ ياساپ، كۈندە 1 ـ 2 مىسقالدىن ئىچىپ بېرىلسە ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تېنىنى كۈچەيتىپ، ئۆپكىدىكى كامارنىڭ يۇتۇشىغا ياردەم بېرىدۇ؛ لېكىن مىقدارىنى ئاز ـ ئازدىن باشلاپ، كۈنلۈك مىقدارىنى 2 ـ 3 مىسقال ئىلان گوشى يېيىشكە قەدەر كوتىرىش كېرەك. چۈنكى دەسلەپ ئىچىشكە باشلىغاندا كېسەل كىشىنى بەك تەرلىتىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن.

17) ئۆپكە سىلىدا قان تۈكۈرگەندە ئەنجبار (ئۆرگۈنەك) تىن بىر سەر، قازا ئۈژمە قېقىدىن يېرىم سەر، ئانار يوستىدىن يېرىم سەر ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇ قۇيۇپ، بىر چىنە قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، قارا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 2 ـ 3 قېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچىش مۇمكىن.

18) 8 مىسقال زەمچىگە بىر سەر ئىرسا (چىـ ـ
غىرتماق يىلتىزى) نى قـوشۇپ تـالقانلاپ ھەر قـېتىـمدا
1 ـ 2 پـۇڭدىن ئىچىلسە قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

19) قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار گۈلى
(گۈلنار)دىن قويۇق قايناتما تەييارلاپ، قارا شېكەر قو-
شۇپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

20) سۇئىلەپتىن 2 سەر، كـوپـۇگى دەريـادىن
2 سەر، زەمچىدىن يېرىم سەر ئېلىپ تالقـانلاپ، ھـەر
قېتىمدا 3 مىسقالدىن كاپ ئەتسە قان تۈكۈرۈشنى توختىـ ـ
تىـدۇ.

21) قان توختىتىدىغان باشقا دورا بولمىغانـدا،
رەۋەندىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، بىر **پىيالە** سۇدا قاينىتىپ
سۈزۈپ ئىچكۈزۈش؛ نـامكاپ (تـۇز سـۈيى)دىن كـۈندە
3 ـ 4 قېتىم ئىچكۈزۈش بىلەن قان تۈكۈرۈشنى توختاتـ ـ
قىلى بولىدۇ.

22) ئۆپكىنىڭ شىرىلىك سۇيۇقلۇق چىقىرىشنى
ۋە يوتەلنى ئازايتىش، ئۆپكە جـاراھەتـلىرىنى قـۇرۇتۇپ
تولدۇرۇش ئۈچۈن، سېغىز تالقىنى (سـۈپۈپى تـىن) نـىڭ
پايدىسى بار.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: تاباشىر، ئەرەپ يىلىمى،
گىلى ئەرمىنى، ھەببۇلئاس 2 مىسقالدىن، كۈندۈر (لۇبان)،
پىرسياۋشان 5 مىسقالدىن. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ تالقان
دورا (سۈپۈپ) تەييارلاپ شىشىگە قاچىلاپ قـويـۇلـىدۇ،
ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

23) ئوپكە سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشى-نىڭ تېنىنى كۈچەيتىپ كېسەللىكىنى ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۈچۈن ئۇزۇم شەرۋىتى (شەربىتى زەبىب)، بىيە مۇرابباسى بېرىش لازىم.

"ئالىملارنىڭ رەئىسى" ئۇنۋانىنى ئالغان مەشھۇر ھوكۇما ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئۆزىنىڭ «تىب قانۇنلىرى» (ئەلقانۇنى فىتتىب) كىتاۋىنىڭ 3-توم «كوكرەك يارد-لىرىنى ۋە سىلنى داۋالاش» دىگەن ماۋزۇسىدا سىل كېسىلىنى داۋالاش توغرىسىدا تووەندىكىلەرنى كورسەتكەن: تەخمىنەن 1000 يىل بورۇن ئېيتىلغان بۇ كورسەتمە ھا-زىرمۇ، كەلگۈسىدىمۇ ئەمىلىي ئەھمىيەتكە ئىگە.

"...... بۇنداق كېسەلنىڭ تامىقىغا كەلسەك، ئۇنىڭ-غا پىشۇرۇلغان كەكلىك گوشى بېرىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىۋىدە سۇ قوشۇلمىغان (خالىس) ئۇزۇم ئاق شارابى چەكلەنمەيدۇ. ئۇلار دائىم رەيھانىنى پۇراپ بېرىشى، دائىم دەم ئېلىشى ۋە تىنچ يېتىشى كېرەك. غەزەپلەندۈ-رىدىغان ۋە ئەسەبىلەشتۈرىدىغان ئىشلارغا ئۇرۇنماسلى-غى كېرەك؛ ئۇلارنى غەمكىن قىلىدىغان خەۋەرلەر بىلدۈ-رۈلمەيدۇ. تووەندىكى تەدبىر تۈرلۈك كىشىلەرگە ۋە تۈرلۈك مەملىكەتلەردە كوپ قېتىم سىناپ كورۈلگەن: شۇ كېسەلگە ئۇچرىغان كىشى يىل بويى ھەر كۈنى خالىغى-نىچە شېكەردە ياسالغان گۈلقەن ئىستىمال قىلىپ تۇرىدۇ، ھەتتا خېلى كوپ مىقداردا بولسىمۇ نان بىلەن بىللە

يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر گۆلنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى
سەۋەپلىك دىمى سىقسا، كېرەكلىك مىقداردا زۇفا شەر-
ۋىتى، قىزىتمىسى ئۆرلىسە كاپۇر توقىچىغى (قۇرس كا-
پۇر) ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر يالغان ئېيتتى دېيىشتىن
قورقمىغىنىمدا مەن بۇ ھەقتە ئاجايىپ ھېكايىلەرنى سۆز-
لەيتتىم ۋە سىل كېسەللىكىگە ئۇچرىغان بىر ئايالنىڭ گۆلقەن-
نى قانچىلىك مىقدارغىچە ئىستېمال قىلغانلىقىنى ئېيتاتتىم.
ئۇنىڭ كېسىلى سوزۇلۇپ، ئۇزاق ياتقۇزۇۋەتتى ھەتتا گور
ۋە كېپەنلىرىنى تەييارلاش ئۈچۈن كىشى چاقىرىلدى.
بىراق ئاكىسى ئۇنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت
شۇ يوسۇندا داۋالىدى، نەتىجىدە ئۇ ئايال ساقىيىپ،
سەمرىپ ياشاپ قالدى؛ مەن ئۇنىڭ گۆلقەندىن قانچى-
لىك يېگەنلىكىنى ئېيتالمايمەن. بەزىدە بەدەننىڭ قۇرۇق-
لۇغى ۋە ئورۇقلاپ سولىشىشى سۈت ياكى ئايران ئىستېمال
قىلىشقا مۇھتاج قىلىدۇ. بۇ نەرسىلەردە ئوزۇقلۇق، بەدەننى
ھۆللەندۈرۈش، بۇزۇلغان خىلتنى موتىدىللەشتۈرۈش خۇسۇ-
سىيىتى بار؛ ئۇلاردىكى پىشلاق بولىدىغان ماددا يارىنى
يېپىشتۇرىدۇ، سۈت ئۆزىنىڭ سۈيى بىلەن يارا زەرداۋى
ۋە يىرىڭنى كەتكۈزىدۇ، ھەتتا قاتۇرۇلۇشى مەقسەت
قىلىنمىغان ئۆپكە يارىلىرىنىمۇ كۆپىنچە ئۇ ساقايتى-
دۇ. سۈتلەرنىڭ ئەڭ ياقىدىغىنى ئاياللارنىڭ كۆكرىكىدىن
ئېمىلىدىغان سۈت، ئۇنىڭدىن قالسا ئېشەك سۈتى، ئاندىن
ئۆشكە سۈتى تۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئۆشكە سۈتى يارىنى

قوْرۇش ئۇچۇن مۇۋاپىق بولىدۇ. بىيە سۈتىمۇ تازىلىغۇچى ۋە بەلغەم چىقىرىشنى ئاسانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن، لېكىن گۇمانىمچە ئۇنىڭدا سۈتلەردىكىدەك ئوزۇقلۇق يوق. سېمىز ۋە قوي سۈتىدە غەلىزلىك بار. ئەگەر ئۇلارنى بىۋاستە مالنىڭ ئەمچىكىدىن شوراش مۇمكىن بولسا، ياخشىراق بولىدۇ"

(«ئەلقانۇن» ئۆزبېكچە نەشرى 3 ـ توم 503 ـ بەت).

دېمەك، ئىبنىسىنا گۈلقەن ئىستېمال قىلىشنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن. باشقا ئالىملار، تېۋىپلارنىڭ، تەجرىبىسىمۇ بۇ چارىنىڭ ھەقىقەتەن زور ئۈنۈمى بارلىقىنى ئىسپاتلىغان. شۇڭا گۈلقەننى نان ئورنىدا دىگۈدەك كوپ ئىستېمال قىلىشنىڭ پايدىسى زور.

شېكەرلىك گۈلقەن تۆۋەندىكىدەك ياسىلىدۇ:

قىزىلگۈلنىڭ گۈل يوپۇرمىقىنى تېرىۋېلىپ، ئۇنىڭ ئۇچىدىكى ئاق قىسمى قايچا بىلەن كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە ياغاچ ھاۋانچىدا سوقۇپ ياكى پاكىز قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ كۈن نۇرىغا قويۇلىدۇ. تومۇز كۈنلىرى 25 — 30 كۈندە تەييارلىنىدۇ.

ئۆپكە يەل ئىششىقى

ئۆپكە ئۇزۇمچە پۇۋەكچىلىرى كېڭىيىپ، قورۇلالماس بولۇپ قېلىشنى ئۆپكە يەل ئىششىقى، ئۆپكە ھاۋالىق

ئىششىغى، ئۆپكە كېڭىيىپ كېتىش دەپ ئېيتىلىدۇ؛ ئەرەپ-چە "تەۋەسسۇخى رىيە"، خەنزۇچە "فىي چىجۇڭ" (肺气肿)، لاتىنچە "ئېمفىزېمە پۇلمونۇم" (emphysema pulmonum) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىش، دەم سىقىش ۋە ھاسىراشلار تۈپەيلىدىن ئۆپكىنىڭ پۇۋەكچىلىرى ئو-زىنىڭ ئەۋرىشىملىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ، نەپەس چىقىرىشتا پۇۋەكچىلەر قورۇلۇپ، ئىچىدىكى قالدۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلىيالماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. پۇۋەكچىلەر ئەۋرىشىملىكى (كېڭىيىپ - تارىيىپ تۇرۇش قابىلىيىتى) يوقىلىشقا شاخ كاناي ئۇششاق شاخچىلىرىنىڭ دائىم ۋەرەملىنىپ تۇرۇپ تارىيىپ قېلىشى، ئۇزاق داۋام قىلغان دەم سىقىش كېسىلى، ئۆپكىگە چاڭ ئولتۇرۇش كېسىلى، ئۆپكە سىلى، ئۇزاققا سوزۇلغان زاتىلجەم قاتارلىق سو-زۇلما كېسەللىكلەر سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۆپكە يەل ئىششىغىنىڭ ئەڭ روشەن ئالامىتى بارغانسېرى ئېغىرلاشقان نەپەسلىنىش قىيىنلى-شىشتىن ئىبارەتتۇر. دەسلەپتە ئاغرىق كىشى كوكسى چە-ڭىۋالغانلىق ھېس قىلىدۇ، يۆتىلىدۇ؛ بەلغەم ئوڭاي چىقمايدۇ. كېيىن ئەمگەك قىلغاندا ھاسىرايدۇ، دېمى سىقىدۇ، بارغانسېرى يول ماڭغاندا ياكى سوز قىلغاندا، ھەتتا دەم ئېلىپ ئولتۇرغاندا دېمى سىقىدۇ. ئۆپكە قىل تومۇر-لىرىدا ھاۋا ئالماشتۇرۇش ناچارلاشقانلىقتىن مۇۋەللىدىل

AltunOq

ھەمۇزە (ئوكسىگېن) يېتىشمەي كېسەلنىڭ كال-
پۇكلىرى، بارماق ئۇچلىرى كوكىرىدۇ؛ بارغانچە كېسەل
ئېغىرلىشىپ ئوڭ يۈرەكنىڭ خىزمىتى كۈچەپ كېتىپ
يۈرەك يوغىناپ ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى كېلىپ
چىقىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ كوينەكلىرىنى سالدۇرۇپ
تەكشۈرۈلسە كوكرىگى سۈكەن سىۋەتكە، ياغاچ تۇڭغا
ئوخشاش يۇمۇلاقلىشىپ قالىدۇ. يۈرەك خىزمىتى ناچار-
لاشقانلىقتىن دەم سىقىش يۈز بېرىپ، تولاراق كېچىسى
ئۇخلاۋاتقاندا دېمى سىقىپ ئويغىنىپ كېتىپ، بىرقانچە
مىنۇت ئورە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. كېسەل قىش
كۈنلىرى ئېغىرلىشىدۇ؛ بەزىدە كۈچەپ يوتەلگەنلىكتىن
بەلغەمگە قان ئارىلاش چىقىشىمۇ مۇمكىن. گايىدا پۇت-
قول، يۈز-كوزلىرى ئىششىپ قالىدۇ. خۇسۇسەن قىشتا
سوغاق ئوتۇپ قالسا ياكى ئۆپكە ئۇفۇنەتلىنىپ قوقاق
تەگسە دەم سىقىش ئېغىرلىشىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئەھ-
ۋالى يامانلىشىدۇ.

داۋاسى: ئۆپكە يەللىك ئىششىغى پەيدا بولۇشنىڭ
ئەڭ ئاساسلىق سەۋەپچىسى يوتەل بولۇپ كاناي، شاخ
كاناي ۋەرەملىرى يوتەلنىڭ مەنبەئىدۇر. بۇ خىل ۋەرەمگە،
يوتەلگە سەۋەپچى تاماكا چېكىشتىن ئىبارەت، شۇنىڭ
ئۈچۈن تاماكا چېكىشنى قەتئى تاشلاش زورۇر.

كېسەل كىشى ئوزىنى كۈتۈشكە دىققەت قىلىشى،
سوغاق ئوتكۈزۈۋېلىش، چاڭ-توزاڭلىق، ئىس ۋە بۇس
كوپ يەرلەردە تۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم. كاناي،

شاخ كاناي ۋەرەملىرىنى ئوز ۋاقتىدا قيتىقىنىپ داۋالىتىش كېرەك. ئېغىر ئەمگەك قىلماسلىقى، مۇۋاپىق تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى، ساپ هاۋادا سەيلە قىلىشقا ئوخشاش ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشى زورۇر، ئوزۇقلىنىشتا سوغاق نەرسە-لەرنى ئىستىمال قىلماسلىقى، هاراق ئىچمەسلىكى كېرەك.

دورا-دەرمەكلەردىن يوتەل توختاتقۇچى، بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار كېسەلگە ئارام بېرىپ، كوكرىكىنى كۇشادىلەشتۇرىدۇ. غارىقۇن كومۇلىسى، هەببى مەنتىن، هەببى جەدۋار، ئانار شەرۋىتى، ئەۋرىشىم شەرۋىتى، گۇلقەن، چاكاندا چۈشىدىغان دورىلارنى ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. نوشۇدۇرنى سوقۇپ جىگەرگە سېپىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە بەلغەمنى بوشىتىپ كوكرەكنى كۇشادە قىلىدۇ. مەجۇنى ئازاراقى، سۇپۇپى ئازاراقى (كۇچۇلا مەجۇنى، كۇچۇلا تالقىنى) بەدەننى چىڭىتىدۇ، ئوپكە پۇۋەكچىلىرىنىڭ قورۇلۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ، لېكىن ئۇلارنى ئىس-تىمال قىلغاندا بەلغەم بوشىتىدىغان دورىلار بىلەن بىللە ئىشلىتىش كېرەك.

كوكرەككە هەپتىدە بىر-ئىككى قېتىم لوڭقا قويۇ-دۇرۇش، كوكرەكنى زەيتۇن يېغى، قىچا يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ تۇرۇش پايدىلىق.

كوكرەك پەردىسىنىڭ ۋەرەمى
(زاتىلجەنبە)

كوكرەك ئىچكى قىسمى بىلەن ئوپكە ئارىلىغىدىكى پەردىنىڭ يالىلۇغلىنىپ قىزىرىپ ئىششىشى ئەرەپچە

"زاتىلجەنبە" ياكى "بەرسام"، خەنزۇچە "شۇڭمويەن" (胸膜炎) ياكى لېيمويەن (肋膜炎)، لاتىنچە "پلېۋرىت" (Pleuritis) دەپ ئاتىلىدۇ.

كوكرەك پەردىلىرىنىڭ ھەممىسى بىردەك ۋەرەملە-نىپ، ئىچىگە سۇيۇقلۇق ياكى قان چۈشۈپ قالسا ئۇ "خانىقە" دەپ ئاتىلىدۇ؛ بۇ سىل كېسىلىدە ۋە كوكرەككە زەربە تەككەندە يۈز بېرىدۇ.

زاتىلجەنبە ئادەتتە قۇرۇق زاتىلجەنبە — "زاتىلجەنبە خالىس"، ھۆل زاتىلجەنبە — "زاتىلجەنبە غەيرى خالىس" دىگەن تۈرلەرگە بولۇنىدۇ. يەنە زاتىلجەنبە ھەقىقى ۋە زاتىلجەنبە غەيرى ھەقىقى دەپمۇ ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: بەرسام كېسىلىنى پەيدا قىلىدىغان سە-ۋەپلەر نۇرغۇن، يالغۇز سەپرا ياكى سەپرا ئارىلاشقان، قان ياكى سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى ئازراق ئىسسىق-لىق پەيدا قىلغان سەۋدا ماددىلىرىنىڭ مەزكۇر پەردىلە-رىگە ئورۇنلىشىپ ئىششىق پەيدا قىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلار ئىچىدە سىل كېسىلى تۇپەيلىدىن پەيدا بولۇش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. كوكرەك ئىچىدىكى ئەزالاردا بولىدىغان ئىلتىھاپ (ياللۇغلىنىش) لارنىڭ ھەممىسى كوك-رەك پەردىسىگە يامراپ كېلىشى مۇمكىن. بولۇپمۇ ئۆپ-كىدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئۇسمىلەرنىڭ مۇناسىۋىتى يېقىن. يىراقتىكى ئەزالاردىن جەراسىملار قان ئارقىلىق ئېقىپ كېلىپ، كوكرەكتىكى زەخىملىنىشلەر تەسىر قىلىپ كوكرەك پەردىسى ۋەرەملىنىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: قۇرۇق كوكرەك پەردە ۋەرەمى (زاتىلجەنبە خالىس) دە كوكرەك ۋە بىقىن ئەتراپلىرى توساتتىن سانچىلىپ ئاغرىيدۇ، نەپەس ئالغاندا، يوتەلگەندە سانچىلىپ ئاغرىش كۈچلۈك بىلىنىدۇ. شۇڭا ئاغرىقلار يوتىلىش ۋە گەپ قىلىشتىن قورقىدۇ، سانچىق بار تەرەپتىكى قوۋۇرغىنى بېسىپ كورۇلسە ئاغرىيدۇ، كېسەل كىشى ئاغرىشتىن قورقۇپ قىسقا ـ قىسقا قۇرۇق يوتىلىدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ، بەدەن ھارارىتى ئورلەيدۇ، دېمى سىقىلىدۇ.

ئەگەر كوكرەكتىكى ۋە كوكرەك پەردىسىدىكى قان تومۇرلاردا توسىلىش يۈز بېرىپ قان قېيىپ قالسا كوكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا سىرىق سۇ پەيدا بولىدۇ، بۇنداقتا سانچىلىپ ئاغرىش ئازىيىپ دەم سىقىلىش كۈچىيىپ قالىدۇ، يوتەل باشلىنىپ كېتىدۇ.

كوكسى ئارىلىقلىرىغا سىرىق سۇ يىغىلىپ كوپەيسە ياكى ئىششىق چىقىرىندىلىرى يىرىڭلىسا، كاناي يان تەرەپكە قىستاپ قويۇلىدۇ. كوكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا توپلانغان سۇ يىرىڭغا ئايلانسا، ئانداقتا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىدۇ. شۇ خىل زاتىلجەنبىنى بالدۇرراق تۇتۇش قىلىپ داۋالاپ ساقايتقان ياخشى، بولمىسا ئۇزاققا سوزۇلغانسېرى ھەر خىل يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، كوكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا توپلاشقان سۇ يىرىڭغا ئايلانسا توڭلاش، قىزىش، تەشنالىق، تەرلەش، دەم سىقىش، ھەزىم بۇزۇلۇش ئومۇمى

بەدەن ئاجىزلىغى كۆچىيىدۇ، جويلۇش، يىرىك تۆكۈرۈش ھادىسىلىرى كورۇلىدۇ. بەزىدە يىرىك كوكرەك ئىچىگە تېشىپ چىقىپ ئاسور (ئاقما يارا) پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بۇ يىرىك ئىچكى ئەزالارغا ئېقىپ چىقسا ئېغىر ئاپەت پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ يۈرەككە قارىتا تېشىپ چىققىنىنىڭ خەۋپى چوڭ.

زاتىلجەنبىدىكى يىرىك قان تومۇرلىرىغا كىرىپ قان ئايلىنىشقا قوشۇلسا، يىرىڭلىق قان كېسەللى (تەئەفـ فۇنىدەم) يۈز بېرىدۇ ياكى قان بىلەن بىللە ئۇففۇنەت مېڭە پەردىسىگە بېرىپ ئورۇنلىشىپ سەرسام كېسەللىنى پەيدا قىلىدۇ. زاتىلجەنبە غەيرى خالىس ياكى زا- تىلجەنبىئى غەيرى ھەقىقى دەپ ئاتىلىدىغان تۈرىدە، كېسەللىك قوۋۇرغا ساھەسىنىڭ سىرتىدىن ئۇرۇلۇش - سو- قۇلۇش ياكى باشقا زەربىلەرگە ئۇچرىشىدىن كوكرەكنى ئىچكى تەرەپتىن قاپلاپ تۇرغان پەردە ئىششىدۇ. گەرچە بۇنىڭ ئورنى باشقا بولسىمۇ، ئەمما ئالامەتلىرى يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش؛ لېكىن خەۋپ - خەتىرى ئازراق. بۇ خىلنىڭ يەنە بىر سەۋەبى قويۇق يەل قوۋۇرغىلارنى قاپلىغان پەردىگە يىغىلىپ سولقۇنۇپ ئاغرىش پەيدا قىلى- دۇ، ياخشى دىققەت قىلمىغاندا تىۋىپلارنى ھەقىقى زاتىل- جەنبە دىگەن ئويغا كەلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

قەدىمقى كىتاپلاردا زاتىلجەنبە كېسىلىنىڭ ئالا- مەتلىرىنى يىغىنچاقلاپ پارىسچە مۇنداق بىيىت بىلەن ئىپادىلىگەن:

پەنج باشەدنىشانى زاتىلجەلبى
گۆيمەت گەرتۇ گوش مىدارى،
سىرفە، تەپ، خىلىدىن پەھلۇ
نەفەس تەنگى، نەبزى مىنشارى.

تەرجىمىسى:

بەشتۇر زاتىلجەنبەنىڭ ئالامىتى،
ئېيتاي يادىڭىزدا چىڭ تۇرغاي:
يوتەل، قىزىتما، بىقىندا بولۇر سانچىق،
دەم سىقىپ تومۇر ھەرە چىشىدەك سالغاي.

داۋاسى: زاتىلجەنبە كېسىلىنى ئوپكە ۋەرەمى (زاتىلرىيە)، كوكسىنىڭ ۋەرەمى (زاتىلسەدرى) ۋە كوكرەك بوشلۇغىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىن پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر؛ كوپ ھاللاردا مەزكۇر كېسەللەردىمۇ ئوخشايدىغان ئالامەتلەر كورۇلۇشى مۇمكىن.

زاتىلجەنبە كېسىلى، بولۇپمۇ ھول زاتىلجەلبە كېسىلى ئوپكە سىلىغا ئەگىشىپ، ئوپكىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىگە ئەگىشىپ كېلىدۇ. شۇڭا ئوپكە سىلىنى ئوز ۋاقتىدا تولۇق داۋالاتسا زاتىلجەنبە يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. زاتىلجەنبەنى دەسلەپكى ۋاقتىدا خۇددى زاتىلرىيە كېسىلىنى داۋالىغاندەك داۋالاش كېرەك.

كېسەل جىددى مەزگىلدە ئاغرىق كىشىنى ئورۇندا ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئوينىڭ ھاۋاسى تازا، كۈن

نۇرى چۈشىدىغان بولۇشى لازىم. ئوزۇقلاندۇرۇشقا دىققەت قىلىپ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۇستۇرۇش كېرەك. قۇرۇق زاتىلجەنبەدە يوتەلنى پەسەيتىپ، ئاغرىقنى توختىتىپ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ كېسەل كىشىنىڭ ئازاپلىنىشىنى يەڭگىللەشتۇرۇش شەرت. بۇنىڭ ئۈچۈن:

① چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بىر سەر بىر يېرىم سەرنى بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىر كۈندە 3 كە بولۇپ تاماقتىن كېيىن ئىسسىق هالدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

② هەرە هوكۇنىگىدىن 3 مىسقال، مەستىكىدىن 8 مىسقال، كەمەكتىن 4 مىسقال، چايانىدىن 3 مىسقال، مۇرمەككى ۋە قەلەمپۇر (مىخدارچىن)دىن 5 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 4 مىسقال ئېلىپ، تالقانلاپ تاسقاپ، توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىقىنىغا چاپسا بولىدۇ.

③ زەرچۇۋە، ئايلىشى (بوزبوغا) 5 مىسقالدىن ئېلىپ بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئىمكانىيەت بولسا ئازراق چاغىر (شاراپ) قوشۇپ 2 گە بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

④ بىنەپشە 2 مىسقال، گازىۋان گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، هەمىشە باهار ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، چىلان 6 دانە، ئەينۇلا 4 دانە، ئەنجۈر قېقى 2 دانە، فلۇس يېرىم سەر، تەرەنجۇبىل بىر سەر. يۇقۇرقىلارنى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، بىرقانچە قېتىمغا بولۇپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑤ ئاق چوغلۇق 3 مىسقال، تاباشىر بىر يېرىم مىسقال، ئاغىچە يىلتىزى 3 مىسقال، سۇ بىر پىيالە. قاينىتىپ سۈزۈپ، 2 گە بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

⑥ كوكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا شىرىلىك سۇ يىغىلغان بولسا، ئاق قوناق توپىنىدىن 4 — 6 سەر ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، ئازراق ئاق هاراق بىلەن نەمدەپ قادىلىپ ئاغرىۋاتقان جايغا تېڭىلسا بولىدۇ.

⑦ كوكرەكتىكى سانچىققا 5 پۇڭدىن بىر مىسقال ـ غىچە هىلڭ سۈتىنى ئېلىپ، ئېرىتىپ لاتىغا سۈۋاپ ئاغرىق جايغا تېڭىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىپ، سۇنىڭ شۇ ـ مۈرۈلۈشىنى تېزلىتىدۇ.

⑧ چىلان 6 دانە، ئاق لەيلى گۈلى 2 سەر، بىنەپشە 5 مىسقال، سىپتان 20 دانە، ئەينۇلا 4 دانە، ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۈزۈم 2 مىسقال، فلۇس خيارى شەنـ ـ جەر بىر سەر. بۇلارنى چالا سوقۇپ، 2 جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ ئوبدان تاتقىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ سۇيىگە بىر سەر گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇپ هوقنە قىلىنىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، زاتىلرىيەنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

قان تۈكۈرۈش

قان تۈكۈرۈش ئەرەپچە "نەفسىددەم"، خەنزۇچە كاشۇي (咯血). لاتىنچە "هېموپتىزىس" (hemoptysis)

دېيىلىدۇ. نەپەس يوللىرىدىن قان چىقىش قان تۈكۈ-
رۈشتىن 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 يوتەل بىلەن بىللە چىقىدۇ.	قان قۇسۇش بىلەن چىقىدۇ.
2. قانىنىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل بولىدۇ.	قانىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ.
3. كوپۈك ئارىلاش چىقىدۇ.	كوپۈكسىز بولىدۇ.
4. بەلغەم ئارىلاش بولىدۇ.	تاماق ماددىلىرى ئارىلاش چىقىدۇ.
5. قان تۈكۈرگەندىن كېيىن بىرقانچە كۈنگىچە بەلغەمدە قارامتۇل پارچىلار چىقىپ تۇرىدۇ.	قانلىق بەلغەم بولمايدۇ.
6. ئەگەر قاننى يۇتمىغان بولسا تەرەتتە قان كەلمەيدۇ.	دائىم تەرەت قارا كېلىدۇ.
7. ئۆتمۈشتە نەپەس يوللىرى ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ.	ئۆتمۈشتە ئاشقازان ئۈچەيدە كېسەل بولىدۇ.

سەۋەبى: قان تۇكۇرۇشنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ، كۆپىنچە ئۆپكە سىلى، زاتىلجەم كېسەللىكلىرىدە ۋە ئۆپكە ئىرىڭلىق ئىششىقى، ئۆپكە قۇرۇت كېسەللىرى.

كاناي، شاخ كاناي كېسەللىرىدىن: شاخ كاناي كېڭىيىپ كېتىش (تەۋسۈئى شۇئبۇرىيە)، شاخ كاناي ئىچكى پەردە سىلى، شاخ كاناي سەرتانى (راكى)، شاخ كاناي ۋەرەمى.

يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىرىدىن: يۈرەك قاپقاقلىرى تارىيىش، چوڭ قىزىل تومۇر كېڭەيمە ئۆسمىسى، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئۆپكە سۇددىلىرى، بۇلاردىن باشقا قاننىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر.

يۇقۇرقىلاردا يوتەل بىلەن ئازراق قانلىق بەلغەم تاشلاشتىن تاكى ئېغىز تولدۇرۇپ بىر قانچە يۈز گىرام غىچە قان تۇكۇرۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

قان تۇكۇرۇشنىڭ سەۋەبى يۇقۇرقىدەك كۆپ بولغانلىقتىن، قان تۇكۇرۇش مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى مۇھىم كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ جىددى تەدبىر قوللىنىپ قاننى توختىتىش لازىم. چۈنكى بەزىدە قان تۇكۇرۇش كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. ئەڭ مۇھىمى قان تۇكۇرگەندىن كېيىن ئاندىن كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىغا ئېغىر تەسىر يېتىپ، غەم ئەندىشىسى كۈچىيىپ كېتىدۇ.

قان تۇكۇرگەن كىشىلەر يولۇققاندا تېۋىپ ھولۇق ـ ماسلىغى، سەۋۋىلىك بىلەن قان تۇكۇرۇشنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش لازىم. تېۋىپ ھولۇققانسېرى كېسەل كىشىلەر تەشۋىشلىنىپ قان كوپرەك چىقىدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ.

داۋاسى: باشقا دورىلارنى ئىشلەپ چىققىچە ئاغرىق كىشىنى مۇۋاپىق ئورۇندا ياتقۇزۇش، ئاز ـ ئازدىن بىر قانچە پارچە مۇز يۇتقۇزۇش، بىر ـ ئىككى قوشۇق تۇز سۇيى ئىچكۇزۇۋېتىش كېرەك.

① ئارچا يوپۇرمىغىدىن بىر چاڭگالنى قارابغىچە قورۇپ سوقۇپ، كۈندە 3 ـ 4 قېتىم شۇۋىگۇرۇچ بىلەن ئىچكۇزۇلسە قان توختايدۇ (بۇ چارىنى مەئدە، ئۇچەي قاناشلارغىمۇ ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

② تۇخۇمەك گۇلىدىن بىر يېرىم سەرنى قارايغىچە قورۇپ، تالقانلاپ ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن كاپ ئەتتۇرۇش مۇمكىن.

③ توزغاقنى تومۇر قاچىغا سېلىپ كويدۇرۇپ، ئۇنىڭ كۇلىدىن 3 — 5 مىسقالنى سوۋۇغان قايناق سۇغا چېلىپ ئىچكۇزۇلسە قان توختايدۇ.

④ زەمچىدىن 8 مىسقال، كات ھىندىدىن بىر سەر ئېلىپ سوقۇپ، شىشىگە قاچىلاپ قويۇپ، قاناشنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ كۈندە 3 قېتىم. ھەر قېتىمدا بىر پۇڭدىن 3 پۇڭغىچە سوغاق قايناق سۇ بىلەن ئىچكۇزۇش مۇمكىن.

⑤ سوئلەپتىن بىر سەرنى تالقانلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسمۇ بولىدۇ.

⑥ سوئلەپ، ئىلى سۇرىنجانى (سوغا گۈل)، چۈژگۈن قوناقتىن 2 سەردىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن كۈندە 3 قېتىم بېرىش مۇمكىن.

بۇلاردىن تاشقىرى ئۆپكە سىل كېسىلىدە قان تۈكۈرگەندە قاننى توختىتىش ئۈچۈن كورستىلگەن چارىلەرنى تاللاپ قوللىنىش كېرەك (ئۆپكە سىلى ماۋزۇسىغا قاراڭ).

⑦ ئەگەر قان چىش مۇلكىدىن چىققان بولسا، يۇلغۇن داۋاسى، ئانار پوستى ۋە شاتۇتنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش مۇمكىن، غورا سۈيىدە غەر - غەر قىلسىمۇ بولىدۇ.

⑧ قان ئۆپكىدىن كەلگەن بولسا، كويدۇرۇلگەن گەج بىر سەر، گىلى ئەرمىنى 5 مىسقال، ئەرەپ يىلىمى 5 مىسقال، نىشاستە 5 مىسقال، كەتىرا 5 مىسقال، گۈلنار (ئانارگۈلى) 5 مىسقال، خۇن سىياۋشان 5 مىسقال، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىسپۇغول شىرىسىدە خېمىر قىلىپ، توقاچ ياساپ قۇرۇتۇپ كۈندە 3 قېتىم بىر دانىدىن يەيدۇ، ئەنجىبار شەرۋىتى بېرىش پايدىلىق.

ئۆپكە سەرتانى

ئۆپكە سەرتانى (راكى) ئەرەپچە "سەرتانى رىيە"، خەنزۇچە "فېيئەي" (肺癌)، لاتىنچە "كانسېر پۇل-مونۇم" (cancer pulmonum) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئۆز توقۇلمىسىدا سەرتان ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. تولاراق شاخ كاناي ئىچكى پەردىسىدە ۋە ئۆپكە ئىچىدىكى ئۇششاق شاخچە كانايلاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: سەرتاننىڭ ھەممىسىنىڭ سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. قەدىمقى ھوكۇمالار سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن، سەۋدا ماددىسى ۋە قان ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ. ئۆپكە ھەرخىل ھاۋانى نەپەسكە ئېلىپ غىدىقلىنىشى مۇمكىن بولغانلىقتىن، تۈرلۈك غىدىقلىغۇچى بۇخاراتلارنىڭ، چاڭ-توزاڭلارنىڭ ھاۋا بىلەن نەپەس يوللىرىغا كىرىشى، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش ئۆپكە سەرتانىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئۆپكىدىكى كونا كېسەللىكلەر مەسىلەن، كونا زاتىلرىيە، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە ئاتىشەك (سفلىس) كېسىلى راكقا ئايلىنىش ئېھتىمالى چوڭ. بەزىدە كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئۆپكىدىكى كونا كاۋاكتىن سەرتان كېلىپ چىقىدۇ. سەرتان شاخ كانايىنىڭ ئۆپكىگە كىرىش جايىدا (ئۆپكە دەرۋازىسىدا)، ئۆپكە بولەكچىلىرىنىڭ سىرتقى تېرىسىدە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: 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 يۆتىلىش، ھاسىراش، كۆكسى قادىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ قان تۈكۈرۈش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ. يۆتەلگە قىلىنغان دورىلار دېگەندەك كار قىلماي، كېسەل كىشى بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ، ئىشتىيى تۇتۇلىدۇ، تېنى ئاجىزلاپ كەمقانلىشىپ بارىدۇ. تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ، دېمى سىقىدۇ، بىئارام بولىدۇ. بەزىدە ئۆپكىدىكى سەرتان 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، تۇساتتىن ئورۇقلاش يۈز بەرسە ھەممىدىن ئاۋال ئۆپكە سەرتانىدىن گۇمان قىلىپ، دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تەكشۈرۈش زۆرۈر. بۇنداقتا سەرتاننى بالدۇراق تونۇپ ئۆز ۋاقتىدا داۋالاشقا كىرىشىش ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغۇلىدۇ.

داۋاسى: سەرتانىرىيە (ئۆپكە راكى) ئاسان تونۇغىلى بولمايدىغان، كېسەللىك تارلاتىدا ئاللىقاچان

2 ـ 3، ـ دەۋرلىرىگە ئوتتۇپ، باشقا ئەزالارغا (ئادەتتە ئۆپكىدىن يىراق بولغان ئەزا ياكى توقۇلمىلارغا) كۆچۈپ بارىدىغان كېسەللىك بولغانلىقى ئۈچۈن، كېسەللەرنىڭ هاياتىنى قۇتقۇزۇپ قېلىش مەقسىتىدە دوختۇرلار بىلەن هەمكارلىشىپ داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ. دوختۇرى ئۇسۇلىدا ئىمكان دائىرىسىدا دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ ئۇسمىنى كېسىپ تاشلىنىدۇ. لېكىن قەدىمدىن بۇيان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە ئوق ئىلان مەجۇنى (مەجۇنى مارى ئەفئا) بىلەن داۋالىغانلىق تەجرىبىسى بار. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان ئىنچىكە چىپار ئىلان (خەنزۇچە بەيخۇاشى) بىلەن هەر خىل سەرتانلارنى داۋالاپ كوزگە كورۇنەرلىك ئۇنۇم قازىنىلدى (سەرتاننى داۋالاش ماۋزۇسىغا قاراڭ). بۇ ئۇسۇلنى تېخىمۇ چوڭقۇرراق تەتقىق قىلىش بارغانسېرى تاكامۇللاشتۇرۇپ كېڭەيتىشكە ئېھتىياجلىق. بىزنىڭ كۆزىتىشىمىزگە قارىغاندا، ئىلان بىلەن داۋالانغان كېسەللەرنىڭ ئىشتىهاسى ئېچىلىپ، ئۆزىگە بىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى دەرىجىدە يېنىكلەتتى، كېسەل كىشىلەر تاماققا كىرىشىپ سەمرىدى، روهىي كەيپىياتى ياخشىلاندى. ئايرىم كېسەللەرنى دوختۇرخانىلاردا هەر خىل ئۇسۇللار بىلەن قايتا تەكشۈرۈلگەندە، سەرتان ئۇسمىسى تېخى مەۋجۇت بولسىمۇ، تەرەققىياتى چەكلەنگەنلىكى ئېنىقلاندى.

AltunOq

كوكيوتەل

كۆكيوتەل قەدىمقى كىتاپلاردا "سىرفە ۋەبائى"، "سۇئالىدىكى" (خوراز قىچارغاندەك چىقىدىغان يوتەل) دەپ ئاتىلىدۇ، خەنزۇچە يۈز كۈنلۈك يوتەل "بەيرىكې" (百日咳)، لاتىنچىمۇ خۇددى شۇ مەنادا "پېرتۇسىس" (pertussis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوكيوتەل باللاردا بولىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قەدىمقى تىۋىپلار كوكيوتەلنى باشقىلارغا يۇقۇپ تارقىلىپ، كېتىدىغان يوتەل "سىرنە ۋەبائى ياكى سۇئالى ۋەبائى" دەپ ئاتاش بىلەن ئۇنىڭ بىر خىل ئۇفۇنەت ئارقىلىق باشقىلارغا يۇقۇشتىن پەيدا بولىدىغانلىقىنى تەسۋىرلىگەن؛ هازىرقى زامان تەتقىقاتى بۇ تەساۋۇرنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلىدى.

بۇ كېسەللىك تولاراق 2 — 8 ياشلىق باللاردا كورۇلىدۇ. قىش ۋە باهار پەسىللىرىدە تارقالما هالدا پەيدا بولىدۇ، لېكىن باللار كوپ بولغان يەرلى، باغچا ۋە چوڭ قورولاردا تېزلىكتە ئۇرغۇن باللارغا بىر ـ بىردىن يۇقۇپ تارقىلىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوكيوتەلنىڭ باشلىنىشى خۇددى تۇمۇۋاش، زۇكامغا ئوخشاش بولۇپ، كېسەل بالا سەل قىزىيدۇ، كوزى، بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، قۇ ـ

رۇق يوتىلىدۇ. بىرقانچە كۈندە زۇكام ئالامەتلىرى يېنىك-لىشىپ بالا ئوڭلانغاندەك بولىدۇ، ئەمما يوتەل بارغانسېرى كۈچىيىدۇ، بۇ دەۋر تەخمىنەن 7 — 10 كۈن داۋاملى-شىدۇ. ئاندىن كېيىن يوتەل ئارىلاپ-ئارىلاپ تۇتماستىن، بەلكى تۇتقاقلىق ھالدىكى بوققۇچى (تەشەننۇجلۇق) يوتەل تۇسىنى ئېلىپ، ھەر قېتىم تۇتقاندا ئۇدا نەچچە ئون تىنىققىچە داۋاملىشىدۇ، تىنىق بىلەن ھاۋا كىرگەن ئەمما چىقالمىغاچقا، بالىنىڭ يۈزلىرى قىزىرىپ، كوزى، ئاغزى-بۇرنىدىن سۇ، شالۋاق ئاقىدۇ، تىلى سىرتقا ساڭ-گىلاپ چىقىپ قالىدۇ، بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ، چىكە تومۇرلىرى كۆپۈپ چىقىدۇ، بەزى بالىلار چوڭ-كىچىك تەرەت قىلىۋېتىشى مۇمكىن. ماغدۇرسىزلىنىپ قاتتىق ئا-زاپلىنىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا كوپ مىقداردا شىلىمشىق سۇيۇقلۇق تۇكۇرگەندىن كېيىن، كۈچەپ نەپەس ئېلىش بىلەن خۇددى خوراز قىچارغاندەك ئالاھىدە بىر ئاۋاز چىقىرىپ تىنىقى ئېچىلغاندەك ئوشىدۇ، بەزىدە بالىلار ئەمگەن سۈتى، يېگەن تاماقلىرىنى قۇسۇۋېتىدۇ. بەك ئازاپلىنىپ كەتكەنلىكتىن، تىنىق ئېچىلگە كىرگەندىن كېيىنمۇ ئاغرىق بالا ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىش ياكى ئولتۇرۇپ قېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. مۇشۇنداق يوتەل تۇتۇش بىر كېچە-كۈن-دۈزدە 10 نەچچە قېتىمغا ھەتتا 30 — 40 قېتىمغا يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. يوتەلنىڭ تۇتۇشى قاتتىق ۋاقى-راش، غىدىقلىغۇچى تاماقلارنى بېرىش، ئىس، چاڭ، بۇسلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭ-

دەك خاپىلىق، خوشلۇق، ھاياجانلىنىشلار تۈپەيلىدىن بولۇشىمۇ ئېھتىمال. شۇڭا ئاغرىق بالىنى تېرىكتۈرمەسلىك، سىلكىشلىمەسلىك، ھاياجانلاندۇرماسلىق زۆرۈر، تېنى ساغلام، يېشى چوڭراق بالىلار يوتىلىپ بولغاندىن كېيىن ئادەت-تىكىدەك ئويناۋېرىدۇ، قىزىمايدۇ. ئاغرىق بالىنىڭ يېشى كىچىك، ئۇزۇقلىنىشى ناچار بولسا تېخىمۇ ئورۇقلاپ روھىي چۈشكۈنلىشىدۇ-دە، يوتەلدىن كېيىن تۇتقاقلىق، تۇنجۇ-قۇش ھادىسىسى يۈز بېرىپ، يۈز-كۆزلىرى كۆكىرىپ ئارقى-دىن تاتىرىپ كېتىدۇ، پات-پات بەدەنلىرى تارتىشىپ دولىنىپ كېتىدۇ؛ بۇ خىل تۇتقاقلىق يوتەل تەخمىنەن 5 - 6 ھەپتە، ھەتتا 3 ئاي داۋاملىشىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇ "يۈز كۈنلۈك يوتەل" دېگەن نامنى ئالغان، ئەمما ۋاقتىدا توغرا داۋالاپ، ياخشى پەرۋىش قىلىنسا كېسەل-لىك جەريانى ئانچە ئۇزاققا بارمايدۇ.

كۆكيوتەل بالىلارنى ئازاپلايدىغان كېسەللىك بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇنىڭدا يۇقۇرىدا سۆزلەنگەندەك ئېغىر يوتىلىش بولىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن، ھەر خىل قو-شۇمچە كېسەللىكلەر يۈز بېرىشىمۇ مۇمكىن. زاتىل قوشۇ-لۇپ قېلىش ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل ئاسارەتتىن ئىبارەت بولۇپ، يوتەلدىن تاشقىرى يۇقۇرى قىزىتما، ھاسىراشمۇ قوشۇلۇپ قالىدۇ. شىددەتلىك يوتەل تۈپەيلى-دىن ئىنچىكە قىل قان تومۇرلار ئۈزۈلۈپ قاناش كېلىپ چىقىدۇ. قاناشنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى كۆز ئېقىغا چېكىنتەك قان چۈشۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆز ئەترا-

پىنىڭ تىرىسىدە قان قايغان نۇقتىلارمۇ يۈز بېرىدۇ، بۇرۇن قانىشى، مىڭىگە قان چۈشۈشىمۇ مۇمكىن. تىل ئاستىدىكى تىل باغلىمى ئۈدۈل چىشقا سۈركىلىپ كېلىپ زېدىلىنىدۇ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن بولغانلىقتىن، تاماق يېيىش ئازايغاچقا، ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇسۇۋەگەچكە بالىنىڭ ئوزۇقلىنىشى زور تەسىرگە ئۇچراپ، ئورۇقلاپ تاتىرىپ كېتىدۇ. ئەسلىدە ئۆپكە سىلى بار بالا بولسا، كوكيوتەل ئاغرىغاندىن كېيىن كېسەللىك نۇقتىلىرى كې-ڭىيىپ كېتىش خەۋپى بار. شۇ سەۋەپتىن تىرىقتەك تار-قالغان ئۆپكە سىلى ۋە سىل مەنبەلىك سەرسام كېسىلى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئەگەر يۇقۇرقىدەك قوشۇمچە كېسەللىكلەر بولمىسا، يوتەل بىرقانچە ھەپتىدە تەدرىجى يېنىكلەپ، تۇتقاقلىق يوتەل تۇتۇشىمۇ بارغانسېرى ئازىيىپ، ھەر قېتىم تۇتۇش ۋاقتىمۇ قىسقىرىپ پەيدىن-پەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

كوكيوتەلنى تونۇش تەس ئەمەس، ئەمما باللار خاتالىشىپ پۇرچاق ياكى باشقا نەرسىلەرنى يۇتۇۋالسىمۇ تۇتقاقلىق يوتەل يۈز بېرىدۇ، ئەمما ئۇنداقتا خورازدەك قىچارغان ئاۋاز چىقمايدۇ.

داۋاسى: كوكيوتەل ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولغىنى ئۈچۈن، ئاغرىق بالىنى دەرھال تىنچ، ھاۋالىق ئۆيدە، پاكىز ئورۇندا ياتقۇزۇپ، باشقا باللارنى يېقىن يولاتماسلىق كېرەك. چۈنكى ئاغرىقنىڭ يوتىلى ئارقىلىق ھاۋاغا چىققان جەراسىم (مىكروپ)لىق ھاۋا ساق باللار-

غىمۇ كېسەل يۇقتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك بالىنىڭ قاچا ـ قۇچا، ئويۇنچۇقلىرىنىمۇ ئايرىم قىلىش كېرەك. كېسەل بالىغا ئاچچىق ـ چۈچۈك، سوغاق، يىرىك تاماقلارنى بەرمەي، ئوڭاي سىڭىدىغان، قۇۋۋەت بولىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن، سۈت، توخۇ گوشى، يىلىنتقان تۇخۇم بېرىش پايدىلىق. يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك كېسەل بالىنى خاپا قىلماسلىق شەرت. يوتەل تۇتۇشقا سەۋەپچى بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بالا ياتقان ئويىنى چاڭ ـ توزاڭ، ئىس، ياغ بۇسلىرىدىن خالى قىلىش لازىم.

دورىلاردىن بەلغەم بوشىتىدىغان، نەپەس يوللىرىدىكى تارتىشىش (تەشەننۇج)نى يۇمشىتىپ، يوتەلنى ئازايتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك، يوتەلنى پۈتۈنلەي توختىتىۋېتىشكىمۇ بولمايدۇ.

① تاتلىق بادام مېغىزى 5 دانە، قارىمۇچ بىر مىسقال، ناۋات 3 مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقال يېگۈزۈش كېرەك.

② بىنەپشە 2 مىسقال، پەرسياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، زىغىر، زۇفا، گازىۋان، بىيە ئۇرۇغى بىر يېرىم مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى يېرىم مىسقال. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دۇملەپ قويۇپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر، ناۋاتتىن ئازراق ياكى يېرىم سەر تەرەنجىۋىل سېلىپ، يىلمان ھالدا 3 ـ 4 قېتىمغا بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

AltunOq

③ زەمچە، سۆگپىياز، ھول زەنجىۋىل (ياگى سۇدا قايىنىتىپ يۇمشاتقان قۇرۇق زەنجىۋىل — ئاق چەشكە) دىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، داكىغا يوگەپ توش سوڭگىنى بويلاپ كوكرەككە كۈندە بىرقانچە قېتىم سۈرتۈش لازىم.

④ بىر دانە ئامۇتنى يېرىپ، ئىچىنى تازىلاپ، ئىچىگە بىر ـ ئىككى پۇڭ چاكاندىنى قاچىلاپ، ئامۇتنى يىپ بىلەن باغلاپ، قاچىغا سېلىپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ، چاكاندىنى ئېلىپ تاشلاپ ئامۇتنى يېگۈزۈپ، سۈيى ئىچكۈزۈلسە نەپەس يولىدىكى تەشەننۇج بوشاپ، بەلغەم يۇمشاپ يوتەل پەسىيىدۇ.

⑤ سامساق مەجۇنى (خەمىرى سىر)دىن بالىنىڭ يېشىغا قاراپ مىقدارىنى بەلگىلەپ بېرىلسە يوتەلنى پەسەيتىپ، قوشۇمچە كېسەللەر يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

⑥ يېقىنقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ئەگەر بالا چوڭراق بولۇپ گەپ ئۇقىدىغان بولسا، يېرىم باش سوسۇن پوستلاق سامساقنى سوقۇپ شىشىگە قاچىلاپ، بالىغا داۋاملىق شۇ سامساقنىڭ پۇرىقىنى ئىچىگە تارتىشقا بۇيرۇسا ئوبدان داۋالاش ئۈنۈم بېرىۋاتىدۇ.

⑦ سوسۇن پوستلاق سامساقتىن 2 ـ 3 باشنى ئاقلاپ، سوقۇپ كۇرۇشكىغا سېلىپ بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىدۇ، سۈزۈپ كىچىك بوۋاقلارغا 3 ـ 4 كۈندە، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 2 ـ 3 كۈندە ئىچ ـ

كۆزۈپ تاماملاش كېرەك؛ بۇ چارىنى زېرىكمەي داۋاملاشتۇرۇلسا جەزمەن ئۈنۈم بېرىدۇ.

⑧ توخۇ ئۆتىدىن بىرنى ئېلىپ، بىر سەر شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ باراۋەر 4 كە بولۇپ، 2 كۈندە ئىچكۈزۈپ تۈگىتىش كېرەك.

⑨ قوي ئۆتىدىن بىر دانىنى ئېلىپ، شېكەر قوشۇپ، بىر ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 18 كۈندە، 1 ـ 2 ياشلىق بالىلارغا 12 كۈندە، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 6 كۈندە ھەر كۈنى 2 ـ 3 قېتىمدىن ئىچكۈزۈپ تۈگىتىش مۇمكىن. توخۇ، قوي ئۆتلىرى تېپىلمىسا كالا ئۆتىدىن 10 گىرام ئېلىپ، قوي ئۆتىنى ئىچكۈزگەن ئۇسۇلدا ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑩ ئاچچىق ئانارنى ھول لاتىغا ئوراپ، نانىنى قومۇرۇۋالغان تونۇرغا سېلىپ ئىسسىتىپ، ئاندىن سۈيىنى سىقىپ 2 مىسقالدىن 3 ـ 4 قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

⑪ گازىۋان ئەرەقى، قىزىلگۈل ئەرەقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

⑫ بىر دانە قۇشقاچنى يۇڭداپ، ئىچىنى تازىلاپ، 5 مىسقال ناۋات بىلەن كۈرۈشكىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن گۆشىنى يىگۈزۈپ سۇيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك؛ بۇ چارىنى كۈندە بىر قېتىمدىن بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

4-پەسىل. يۈرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى

يۈرەك قان تومۇرلارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

يۈرەك مۇرەككەپ تۈزۈلگەن مۇشتەك ئەزا بولۇپ، سەنۇبەر مېۋىسى (قارىغاي مېۋىسى)گە ئوخشايدۇ. كوكرەك بوشلۇغىدا سەل ئۈستۈن سول تەرەپكە مايىلراق جايلاشقان بولۇپ، ئەمچەكتىن ئىككىلىك توۋەنگىچە يېتىدۇ. يۈرەكنىڭ جىسمى ئانار دانىسىنىڭ رەڭگىدە مۇستەھكەم گوشتىن تۈزۈلگەن. يۈرەكنىڭ سىرتى مەخسۇس خالتا بىلەن قاپلانغان؛ ئۇ ھىجابى قەلب دەپ ئاتىلىپ، يۈرەك ئۇنىڭ ئىچىدە ئەركىن ھەركەتلىنەلەيدۇ. يۈرەكتە ئىككى قوساق بار، ئۇنىڭ بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە. ھەر بىر قوساق يەنە ئىككىگە بۆلۈنگەن، ئۇلارنىڭ ئارىسىدا قاننى تەتۈر ئېقىتمايدىغان ئىككى قاپقاق (سەماماتى قەلب) بار. ئوڭ تەرەپتىكى قوساقتا كوك تومۇر (ۋەرىد) جىگەر ۋە پۈتۈن بەدەندىن بۇخاراتى دۇخانى (بۇزۇق گاز) ئارىلاشقان قاننى يۈرەككە ئېلىپ كېلىپ، ئاندىن ئوپكىگە ئېلىپ بېرىپ ھاۋايى نەسىمى ئالماشتۇرىدۇ. سول تەرەپتىكى قوساقتىن قىزىل

تومۇر (شىريان) تومۇر چىقىپ، ھاۋايى نەسىمى ئارىلاش-
قان قاننى بارغانسېرى ئىنچىكىلەشكەن قىزىل تومۇرلار
ئارقىلىق ھەرقايسى ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا ئېلىپ بارىدۇ.
قەدىمقى تىۋىپلارنىڭ قارىشىچە، سول تەرەپتىكى يۈرەك
قوسىقى ئادەمنىڭ ھاياتلىقى ئۈچۈن زورۇر بولغان ھا-
ياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھەيۋانى، قۇۋۋەيى غەرىزى)
نىڭ مەنبەئىدىن ئىبارەت. يۈرەك ۋە قىزىل ھەم كۆك
تومۇر، ئىنچىكە قىل تومۇرلاردا قان دائىم ئايلىنىپ
يۈرۈپ ئومۇمى بەدەننىڭ ھاۋاغا، ئوزۇقلۇق ماددىلارغا
بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. قاننىڭ بۇ خىل توختاۋ-
سىز چۆگۈلەپ يۈرۈشى قان ئايلىنىش (ئەلدەۋرەتى دە-
مەۋىيىە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۈرەك مۇشۇ دەۋر قىلىشنىڭ
مەركىزى، ھەركەتلەندۈرگۈچىسى بولۇپ يۈرەكنىڭ كېڭە-
يىش (ئىنبىسات)، تارىيىش (ئىنقىباز) قابىلىيىتى تۈپەيى-
لىدىن، قان كۆك تومۇرلاردىن يۈرەككە قايتىپ، ئۇنىڭدىن
قىزىل تومۇرلارغا چىقىرىلىپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ،
مۇشۇنداق داۋاملىق ئايلىنىپ (دەۋر قىلىپ) تۇرىدۇ.
يۈرەكنىڭ بۇ خىل خىزمىتى بىر ياقتىن ئەڭ ئالى
ئەزايى رەئىسە بولغان مېڭىنىڭ ئىدارە قىلىشىغا باغلى-
نىدۇ، بىر ياقتىن مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەپ ئۇنىڭ
ساغلام ھەركەت قىلىشىنى، ھەممە ئەزالارنىڭ سالامەت
ئىشلىشىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ، شۇڭا يۈرەكمۇ ئەزايى
رەئىسىنىڭ بىرى دەپ ھىساپلىنىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرى (ئەمرازى قەلب)

يۇرەك ھاياتلىقتا ناھايىتى مۇھىم، ئېغىر ۋەزىپە ئۆتەيدىغان ئەزالارنىڭ بىرى بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭ ساغ-لام، ئېتىدالدا (نورمال) ھەركەت قىلىشى تىرىكلىك ئۈ-چۈن ئىنتايىن زورۇر. يۇرەكتە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى خېلى نۇرغۇن. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولۇپ، يۇرەك قاپقاقلىرى (سەماماتى قەلب) نىڭ كەمتۈك تۇغۇ-لۇشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ئىبارەت. بۇنداق تۇغما كېسەللىكلەرنىڭ بەزىسىدە كېسەل باللار سەل ھەركەت قىل-سا كالپۇكلىرى، بارماقلىرى كوكىرىپ كېتىدۇ. يەنە بىر خىللىرى قانىنىڭ ماددىسىز ۋە ماددىلىق ئۆزگىرىشلىرى، باشقا خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇشلىرى، مىگە-ئەسەبنىڭ خىز-مىتىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى تۈپەيلىدىن تۇغۇلغاندىن كېيىن كې-لىپ چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكەرنىڭ سەۋەبچىسى بولغان قاندىكى ئۆزگىرىشلەرگە ھاراق، تاماكا، ھەر خىل يامان كەيپ-ئادەتلەر، ئوزۇقلىنىش ۋە تۇرمۇشتىكى ھەر خىل تەسىراتلار، مۇھىتنىڭ تەسىراتلىرى ئوز تەسىرىنى كورسىتىدۇ.

يۇرەك كېسەللىرىنىڭ تۈرى كوپ بولسىمۇ، ئەمما ئۇلاردا كورۇلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىدە بىر خىل ئورتاقلىق بولۇپ، ھەرقانداق يۇرەك كېسەللىرىدە تۆۋەن-

دىكى يۈرەك سىلىش، ھاسىراش، يۈرەك ئاغرىش، بەدەن ئىششىش (تولاراق ئاياق تەرەپتىن)، گاھىدا كوكىرىش ھادىسىلىرىنىڭ بىرقانچىسى بىللە قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. مۇشۇ ئالامەتلەر بىر كىشىدە بىرلىكتە كورۇلسە يۈرىكىدە ئىللەت بارلىقىدىن گۇمانلىنىپ يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەكشۈرۈپ كۆزىتىش لازىم.

يۈرەك ئاجىزلىقى

يۈرەك ئاجىزلىقى ئەرەپچە "زەئىفى قەلب"، خەنزۇچە "شىن لى شۇەيجې" (心力衰竭)، ئىنگلىزچە "ھەيت فېيالجې" (hearf failure) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: يۈرەكنىڭ ئۆزىدە ھېچقانداق جىسمانى ئۆزگىرىش پەيدا بولماي، پەقەت خىلتىلارنىڭ ساددە (سازەج) بۇزۇلۇشى (سۇ ئىلمىزاجى)، روھىي تەسىرات، ئەسەب، روھنىڭ چارچىشى، ئومۇمى بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە باشقا تەسىراتلار تۈپەيلىدىن يۈرەك ئاجىزلايدۇ. مەلۇمكى، يۈرەك كېچە ـ كۈندۈز تىنماي ھەركەتلىنىپ تۇرىدىغان "ناسوس" بولۇپ، ئۇنىڭ ھەر قېتىملىق قىسقىرىشى پۈتۈن بەدەندىن يۈرەككە قايتىپ كەلگەن قاننى سىقىپ چىقىرىپ، قاننى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ، توقۇلمىلارنىڭ ئېھتىياجىنى قامداپ تۇرىدۇ. ئەگەر يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەر يۈرەك گوشلىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرسا، بارلىق توقۇل-

ملارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىگە ۋە كۆك تومۇر قېنى-
نىڭ يۈرەككە قايتىپ كېلىشىگە تەسىر يېتىدۇ. كۆك تو-
مۇردا قان كۆپ يىغىلىپ قېلىشنى تىببىي تىلدا "قان تو-
لۇش" (ئىمتىلائىي دەم) دەپ ئېيتىلىدۇ. مۇشۇ سەۋەپتىن
سادىر بولغان يۈرەك زەئىپلىكىنى "قان تولۇشلۇق يۈرەك
ئاجىزلىقى" (زەئفى قەلبى ئىمتىلائىي) دەپ ئاتىلىدۇ.
يۈرەك زەئىپلەشنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن، شۇنىڭدەك كېسەلنىڭ
باشلىنىشىمۇ ئاستا ياكى ئوتكۈر بولىدۇ، بىراق ئادەتتە
قان تولۇشتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

مەيلى قايسى خىلدىكى يۈرەك كېسىلى بولمىسۇن،
ھەممىسىدىمۇ يۈرەك ئاجىزلىقى ھاسىل بولۇشى مۇمكىن.
ئۇنىڭ ئاساسىي سەۋەبى يۈرەك گۆشىنىڭ ۋەزىپىسى ئۇ-
زۇنغىچە ئېغىرلىشىپ كېتىپ ئۇنىڭ زىيادە چارچىشىدىن
ياكى يۈرەك گۆشىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ناچارلىشىشتىن ئىبا-
رەت بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىشى-
دۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى يۈرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى
دائىم دىگۈدەك سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلىشىشتىن
ئىبارەت بولىدۇ. بۇ، قان بېسىمى يۇقۇرىلىق كېسىلىدە،
ئاساسىي قىزىل تومۇر قاپقاقلىرى تارايغان ياكى تولۇق
يېپىلماس بولۇپ قالغاندا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سول يۈرەك
قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندىن كېيىن، ئۆپكىدىكى قان يۈرەك-
كە قايتىپ كەلگەندە بەلگىلىك قارشىلىققا يولۇقۇپ، ئۆپكە
قان ئايلىنىشىنىڭ بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ- دە، ئوڭ يۈ-
رەك قېرىنچىسىنىڭ يۈكىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، تېزلىكتە ئۇمۇ

ئاجىزلايدۇ. سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندا، يېنىك
دەۋرىدە ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا ئازراق ھاسىراپ دېمى
سىقىدۇ، دەم ئالغاندا تۈزۈلىدۇ. ئېغىرلاشقاندا كېسەل
كىشى دەم ئېلىۋاتقاندىمۇ دېمى سىقىلىق ھېس قىلىدۇ،
ئۇخلىغاندا ياتقاندا ياكى كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا كېسەللىك ئا-
لامەتلىرى ئېغىرلىشىپ ئىپادىلىنىدۇ. دەم سىقىش تۇتقاق-
لىق بولۇپ خۇددى زىققى كېسىلىگە ئوخشايدۇ. بۇنداق
كېسەللىنى "يۈرەك مەنبەلىك زىققا" (زەيقىنىنەپەس قەلبى) دې-
يىلىدۇ.

ئەگەر سول قېرىنچىنىڭ ئاجىزلىقى تېزرەك باشلان-
سا، دەرھاللا ئۆپكىدە سۇلۇق ئىششىق يۈز بېرىپ، نەپەس
ئېلىش ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىدۇ ۋە كوكىرىش كورۇ-
لىدۇ، يوتەل كۆچىيىدۇ، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك
بەلغەم كېلىدۇ. ئۆپكىدىن خىرىلدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ.
ئەگەر ۋاقتىدا داۋالانمىسا كېسەل كىشىدە ئېغىر ھۇشسىز-
لىق يۈز بېرىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ

ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندا (بۇنىڭدىن
ئاۋال سول قېرىنچە ئاللىقاچان ئاجىزلىشىپ قالغان بو-
لىدۇ) دەم سىقىپ ھاسىراش ئاساسىي ئالامەتتۇر. ئاندىن
پۈتۈن بەدەندە قان ئايلىنىش سۇسلاشقانلىق ئىپادىلىرى
بولۇپ، پۈتۈن بەدەن، خۇسۇسەن بەلنىڭ تۆۋىنىدە سۇلۇق
ئىششىق (ئىستىسقايى لەھمى) يۈز بېرىدۇ، جىگەر يوغىناي-
دۇ، بويۇن كوك تومۇرى پولتىيىپ چىقىدۇ، ئىشتىھا تۇ-
تۇلىدۇ، كوڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

ئەمما تەشخىس قىلىشتا سول قېرىنچە ئاجىزلىشىش-
نى نەپەس قىيىنلىششقا سەۋەبچى بولىدىغان ئۆپكە كې-
سەللىرىدىن، مەسىلەن، شاخ كاناي زىققىسىدىن پەرقلەن-
دۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئوڭ يۈرەك ئاجىزلىشىش-
نى بولسا يۈرەك ۋەرەمى، جىگەر قېتىشقا ئوخشاش پۈتۈن
بەدەننى ئىششىتىدىغان كېسەللەردىن پەرق ئېتىش كېرەك.

داڭلىق ئالىم ئىبنىسىنا ئىوزىنىڭ «ئەلقانۇن»
كىتاۋىدا يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلارنى
ئۇلارنىڭ تەبىتىگە قاراپ مۇنداق 3 تۈركۈمگە بولگەن.
كېيىنكى ئالىملارمۇ تەجرىبىلەر ئاساسىدا ئىبنىسىنانىڭ
شۇ پىكرى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ئىكەنلىكىنى تەستىقلىغان.
پايدىلىنىش ئۈچۈن تۆۋەندە ئۇلارنى كورسىتىپ ئۆتىمىز:

"يۈرەككە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن موتىدىللىككە
يېقىنلىرى: ياقۇت، قارا مارجان (بىجارە)، فىرۇزە، ئالتۇن،
كۈمۈش، گازىۋان.

ئىسسىقلىرى: درۇنەج، پارپى، ئىسپاريا ئەنبەر، بوز-
بوغا، ئىپەك ۋە زەپەر، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن تېز
پايدا قىلىدۇ، قەلەمپۇر ناھايىتى ئاجايىپ دورا. بۇنداق
دورىلاردىن ئۇد، فەرەنجىمىشكى (تاغ رەيھىنى) ۋە ئۇرۇقى،
بادىرەنجىبۇيا ۋە ئۇرۇقى، لىمون يوپۇرمىقى، قاقىلە، سازەج
ھىندىلەرنى كورسىتىش مۇمكىن، قارا ئەندىز ھەم ئاجا-
يىپ دورا.

سوغاق دورىلار: مەرۋايىت، قەھرىۋا، مارجان، كاپۇر،

سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ئالما، قۇ-رۇق ۋە ھول يۇمغاقسۈت".

ئىبنىسىنا يەنە يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا زەپەرنىڭ رولىنى مۇنداق تەكىتلەيدۇ:

"يۈرەكنى داۋالايدىغان سوغاق دورىلارغا ئەلۋەتتە زەپەر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك. زەپەر بۇ يەردە مەزكۇر دورىلارغا يولباشلامچىلىق قىلىپ، ئۇلارنى يۈرەكنىڭ كې-سەللەنگەن قىسمىغا باشلاپ بارىدۇ، ئاندىن ئۆزى ئۇلار-دىن ئايرىلىپ ئەسەب (نېرۋا) ۋە روھنى كۈچلەندۈرگۈچى تەسىر كۆرسىتىپ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. سو-غاقلىق دورىلارنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ئىشلەتكەندە ئۇلار يۈ-رەك جەۋھىرىگە ئۆتۈشكە قابىلىيەتلىك ئەمەس" («ئەلقا-نۇن» ئۆزبېكچە نەشرى 3 - كىتاپ).

يۇقۇرقىلار قەدىمقى كىتاپلاردا كۆرسىتىلگەن ئاز بىر قىسىم يۈرەك دورىلىرى. ھازىر ئېلىمىزدىن چىقىدىغان ئاچچىق چىچەك (ئازەرىيۇن)، لوپ كەندىرى، يۈرەك ئۆتى ۋە شۇنىڭدەك نۇرغۇنلىغان دورا ئۇسۇملۇكلىرىنىڭ يۈرەك كېسەللىنى داۋالاشتا ئۈنۈمدار ئىكەنلىگى ئىسپاتلىنىپ، يۈ-رەك دورىلىرىنىڭ سانى بارغانسېرى كوپەيمەكتە.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: يۈرەكنىڭ زەئىپلىشىشى يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز سازەج بۇزۇلۇشىدىن بولغاچ-قا، مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ تۈرىگە قاراپ ئالامەتلىرىمۇ پەرق-لىق بولىدۇ. داۋالاشنىمۇ شۇ خىل بۇزۇلۇشنىڭ ئۆزىگە خاس داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

AltunOq

1. يۇرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا:

بۇنداقتا تومۇر ئىتتىك، ئارقىمۇ ـ ئارقىدىن (مۇتەۋاتىر) ئۇرىدۇ، نەپەسلىنىش چوڭ ـ چوڭ، ئۇسسىلىق كوپ بولۇپ، كېسەل كىشى سالقىن هاۋاغا مۇهتاجلىق هىس قىلىدۇ، غەم ـ ئەندىشىگە چۈشۈپ قالىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ. بۇ خىل كېسەللەرگە تۆۋەندىكى دورىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ:

① قىزىلگۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 3 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، خاڭگا مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، قاپاق مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاش مۇم ـ كىن بولغانلىرىنى تاسقاپ، زەپەرنى ئىسپۇغۇل شىرىسىدە ئې ـ زىپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى (لۇئابى) ۋە ئانار شەرۋىتىدە دورىلار ـ نى هوللەندۈرۈپ، كىچىك تۈگمىدەك توقىچاق (قۇرس) تەييارلاپ كۈندە بىر دانىدىن 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

② شەرۋىتى خەنگى بېرىش كېرەك. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: تاتلىق ئانار سۈيى 3 جىڭ، ئاق قەنت 5 سەر، ئانار سۈيىنى سىقىپ، تىندۇرۇپ سۈزۈك قىسمىغا قەنتنى سېلىپ ئاستا ئوتتا قايىنتىلىدۇ. كۈندە بىر سەردىن 4 ـ 5 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

③ ئالما شەرۋىتىگە ئاق سەندەل، كاپۇرلاردىن گۇ ـ لاپتا ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ داكىنى چىلاپ، كېسەل كىشى ـ نىڭ كوكسىگە قويۇپ بېرىلىدۇ.

④ ئەگەر كوك تومۇرغا قان بەك تولۇپ كەتكەن

بولۇپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى يەڭگىللەشتۈرۈش زورۇر بول-
سا (مىزاجىدىكى ئۆزگىرىشتە قارشىلىق ئامىلى بولمىسا) قان
ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئومۇمى بەدەندىكى مىزاج ئۆزگىرى-
شى بولسا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۇلىرى بىلەن ئىخراج
قىلىش لازىم.

⑤ مىزاج ئۆزگىرىشى ئىچكى بەدەن بىلەن بىر تۇ-
تاش بولسا، خەمىرى سەندەل بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئاق سەندەل، گازىۋان
گۈلى، قىرقىلغان پىلە غوزىكى، بىدىمۇشكى، نىلۇپەر، قى-
زىلگۈل 3 يېرىم مىسقالدىن، بىيە چىچىكى، ئالما چىچىكى
بىر يېرىم مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەنت 5 سەر.
تەييارلاشتا: سەندەلنى قىزىلگۈل گۈلاپىدا سۈزۈپ، سايىدا
قۇرۇتۇپ، قىزىلگۈل، بىدىمۇشكى (سېرىق سوگەت چىچىكى)
دىن ئەرەق (پارسۇيى) تارتىپ، مەزكۇر ئەرەققە قەنتنى
سېلىپ ئاستا ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇم-
شاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيامغا ئارد-
لاشتۇرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ كۈندە 2 مىسقال-
دىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

⑥ سەندەل ئەرەقى بېرىشمۇ مۇمكىن:

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، كاسنە ئۇ-
رۇغى، بىدىمۇشكى، نىلۇپەر ھەر بىرى بىر سەردىن، ئاق
سەندەل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، شاتەررە، زىرىخ، ئالما
چىچىكى، بىيە چىچىكى، ھەر بىرى بىر يېرىم سەردىن، بۇلار
سوقۇلىدۇ. سەندەلنى 2 كېچە-كۈندۈز سۇغا چىلاپ

قويۇپ شۇ سۇ بىلەن ئەرەق قازىنى (ئىمبىق)غا سېلىپ ئەرەق تارتىدۇ، كېسەلنىڭ يېشى ۋە بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن بېرىلىدۇ (كىچىك بالىلارغا ئۇيغۇنلاپ...

كېسەل كىشىگە سوغاقلىق تاماقلارنى بېرىش (تامىقىغا يۇمغاقسۇت، ھول قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش)، ئالما، ئانار، خاڭگا، تاۋۇز سۇلىرىنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

2. يۈرەكنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغاندا:

تومۇر ئىنچىكە بولۇپ كىچىككىنە سالىدۇ، تەرتىپسىز (مۇختەلىپ)، نەپەس ئېلىشى سۇس بولىدۇ، بەدىنى ئاجىزلايدۇ، ھورۇنلىشىدۇ، يۈزىنىڭ قىياپىتى نۇرسىزلىنىدۇ، كېسەل كىشى ئادەمدىن قېچىپ يالغۇزلۇقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆڭلى تىلەيدۇ. چۈنكى ئۇلاردىن راھەتلىنىدۇ، بۇلارنى داۋالاشتا:

① ئىسسىق تەبىئەتلىك داۋائىلمۇشكى (داۋائىلمۇسكىھار) نىڭ مۇنۇ نۇسخىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: دۇرۇنەج ئەقرەبى بىر سەر، كەھرىبا بىر سەر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 5 مىسقالدىن، زۇرۇنبات بىر سەر، مارجان بىر سەر، تېشىلمىگەن مەرۋايىت بىر سەر، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن پىلە غوزىسى 6 مىسقال، سازەنجى ھىندى 5 مىسقال، ئۇشنە 4 مىسقالدىن، ئىپار بىر مىسقال، سۇنبۇل 5

مىسقال، زەنجىۋىل، پىلپىل 4 مىسقالدىن، قاقلە، لاچىندانە 5 مىسقالدىن، ھەسەل 30 سەر، قائىدە بويىچە تەييارلاپ كۈندە سەھەردە بىر قېتىم بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

② گازىۋان شەرۋىتى بۇ خىل كېسەلگە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ھۆل گازىۋان بولسا سىقىلغان سۈيىدىن 18 سەر ئېلىپ، 20 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر ھۆل گازىۋان تېپىلمىسا، گازىۋان يوپۇرمىقىنى گۈلاپقا چىلاپ يۇمشىتىپ، قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

③ تووۋەندىكى خىلدىكى بادىرەنجبۇيا شەرۋىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى: بادىرەنجبۇيا ئۇرۇغى، كاسنە ئۇرۇغى، فەرەنجمۇشكى ئۇرۇغى 2 سەردىن، گازىۋان 3 سەر، چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزى، بېدىيان، بىستفايەج 7 مىسقال، قىزىل-گۈل گۈلابى 6 سەر، ئالما سۈيى 22 سەر، دورىلارنى ئالما سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، 3تىن بىر قىسمى قال-غاندا قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ ھاجەتكە قاراپ بېرىلسە بولىدۇ.

④ سۈنبۇل، دارچىن، سەئدى كۇفى، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، بادىرەنجبۇيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىنەسىگە (كوكرىكىگە) چېپىش پايدىلىق.

⑤ بۇ تۈردىكى كېسەللەرگە بىر سەر گازىۋان ئەرەقى، 2 سەر گۈلاپ، 2 سەر ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ بېرىپ تۇرۇش مۇمكىن.

تاماقنا كەكلىك، توخۇ، كوك كەپتەر باچكىسىدىن شورپا قىلىپ، دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش؛ چېيىغا سۈنبۈل، قىزىلگۈللەرنى دەملەپ، ئىپار قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

سوغاق تاماق، سوغاقلىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ. تووۋەلدىكى شەرۋەت ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: ھەسەل 30 سەر، گۈلاپ، گازىۋان ئەرەقى 15 سەردىن، شاراپ 6 سەر، قەلەمپۇر، سۈنبۈل، ئۇدى ھىندى، زەپەر 3 مىسقالدىن. دورىلارنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىنىدۇ، ھەسەلنى گۈلاپ بىلەن بىرلەشتۇرۇپ خالتىغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئۈچتىن ئىككى ھەسسە قالغاندا سىقىپ، كۈندە 3 قېتىم 2 ـ 3 قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

3. يۈرەكنىڭ مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغاندا:

يۈرەكتىكى ھوللۇق كۈندىن ـ 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، مەيۇسلۇك قاتارلىق روھىي ئامىللار (ئۇمۇرى نەفسانى) نىڭ ئۇزاق مۇددەت تەسىر قىلىشى سەۋەپچى بولىدۇ. كېسەل كىشىدە ئۇيقۇسىزلىق، يوتەلمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنى داۋالاشتا ئەسەب ئاجىزلىقىدا كۆرۈلىدىغان بەدەنگە ھوللۇق يەتكۈزىدىغان شەرۋەتلەر، قايناتمىلار ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. كوكرىگىنى يېشىل مەل-ھەم (قىرۇتى ئەھزەر) بىلەن مايلاش كېرەك (ئۈنىڭ تەركىۋى: بىنەپشە يېغى، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇغى يېغى، ھول يۇمغاقسۇت سۈيى، ھول ئۇسۇق سۆلىرىنى بىرلەشتۇ-رۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ). يەنە ئاقمۇم، بىنەپشە يېغى، ھول يۇمغاقسۇت، ھول قارا سوئىلارنى كوكرەككە چېپىش كېرەك.

تامىقىغا ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، ھول، سوغاق لەرسىلەرنى بۇيرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىدە قىزىتما بولمىسا يېڭى ساققان قوي ياكى كالا سۈتى ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4. يۇرەكنىڭ مىزاجى ھۆللۇكتىن بۇزۇلغاندا:

يۇرەكتە ھوللۇك ئېشىدالدىن ئېشىپ كېتىدۇ. شۇڭا يۇرەك قان تومۇرلىرىدا قان قېيىنۋېلىپ تومۇر سۇس ۋە كې-چىكىپ سالىدۇ، ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. تومۇرنىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشىغا روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرى تېز، مەسىلەن، كېسەل كىشى خاپا بولسا يۇرەكنىڭ ھەركىتى دەرھال تېزلىشىپ كېتىدۇ، خوشلۇق روھىي ئىلھاملار كىشىنى تېزلىكتە ساقايتىپ قويىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرگە بەدەننى سۈيۇقلۇقتىن تا-زىلايدىغان دورىلارنى بېرىش (تەنقىيە قىلىش)، تامىقىغا ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، ئۇزۇقلۇغى مول ئەمما

ھوللۇگى ئاز نەرسىلەرلى بېرىلىدۇ. يۈرەك نەملىگىنى تار-تىسىدىغان، يۈرەكنى قىزىتىدىغان دورىلار (يۈرەكنىڭ سوغاقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش قىسمىدىكى دورىلار) ئىشلىتىلىشى كېرەك.

ئومۇمەن يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر، خۇسۇسەن يۈرىكى 2-، 3-دەرىجىدە ئاجىزلىغان كېسەللەر تۇزدىن پەرھىز قىلىشى پايدىلىق. ئەگەر زادىلا تاماق ئېغىزغا تېتىمىسا ناھايىتى ئاز تۇز سېلىپ بېرىش كېرەك.

يۈرەك قوزغىلىش

يۈرەك قوزغىلىش كېسەل كىشىلەرنىڭ ئۆزىگە بىلىنىدىغان يۈرەك ئويناپ كېتىش ھادىسىسى ۋە شۇ خىل يۈرەك ئويناشقا ئەگىشىپ بارلىققا كېلىدىغان بىقىمسىزلىق تۇيغۇسىنىڭ ئومۇمى نامىدىن ئىبارەتتۇر. يۈرەك قوزغىلىش ئەرەبچە ”خەفقانى قەلب“ ياكى ”ئىختىلاجى قەلب“ دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچە شىن جى (心悸)، لاتىنچە ”پالپىتاتسىيە“ (Palpitatio) دېيىلىدۇ. دوختۇرلار يۈرەك قوزغىلىشنى بىر خىل مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى مېڭە ۋە ئەسەب خىزمىتىدىكى ئۆزگىرىشلەر تۈپەيلىدىن يۈرەك قان تومۇر ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان مۇھىم كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن بىرى دەپ قاراپ، ئۇلار يۈرەك قوزغىلىشنىڭ

سەۋەپلىرىنى يۈرەك ھەركىتىنىڭ تەرتىپسىزلىكى، بەك بالدۇر سېلىش، يۈرەك دەھلىزى تىترەش، تۇتقاقلىق يۈرەك ھەركىتى تېزلىشىش، پوقاق بەز خىزمىتى كۈچەيىپ كېتىش، كوپ مىقداردا قان يوقىتىش، ھاياجانلىنىش، يۇقۇملىنىش، ھاراق، تاماكىنى كوپ ئىستىمال قىلىشلار بىلەن باغلايدىكەن. قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا بولسا، يۈرەك خەفقانىنى ئايرىم ـ ئايرىم 8 خىل سەۋەپ كەلتۇرۇپ چىقىدىغانلىقى كورسىتىلىدۇ. گەرچە ئىزاھلاشتا ئالاھىدە پەرق باردەك كورۇنسىمۇ، ئىنچىكىلەپ تەتقىق قىلىپ تەتبىقلىغاندا، ئىبنىسىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى نۇرغۇن ھوكۇمالارنىڭ بۇ جەھەتتىكى كوزقاراشلىرىدىمۇ بەلگىلىك ئىلمىي ھەقىقەت بارلىغىنى كورۇۋېلىش تەس ئەمەس. شۇڭا دوختۇر كەسپداشلىرىمىزنىڭ ئەترالپلىق تەھلىل ـ تەتقىق قىلىپ كورۇشىنى ئۈمىت قىلىمىز.

يۈرەك خەفقانى تووەندىكىچە بىرقانچە خىلغا بولۇنىدۇ:

1. يۈرەك خەفقانىنىڭ بىرىنچى تۈرى: يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز (سازەج) ئوزگىرىشىدىن يۈرەكنىڭ قوزغىلىشى (بۇ ھەقتە يۈرەك ئاجىزلىغى ماۋزۇسىنىڭ داۋالاش قىسمىدا ئالاھىدە توختىلىپ ئوتتۇق. قايتا تەكرارلىمايمىز، شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن).

يۈرەك مىزاجىنىڭ ھوللۇكتىن بۇزۇلۇشىدىن باشقا ئەھۋاللاردا، كېسەل كىشىنىڭ مىگىسى ۋە يۈرىگىگە ھوللۇك يەتكۈزۈپ تىنچلاندۇرۇش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇشنى ئا ـ

ساس قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. كۆكرەك ساھەسىنى ھەر-خىل ياغلار بىلەن ياغلاش، پىشانىسنى بادام يېغى بىلەن ياغ-لاش، سۈت، ئۇغلاق، توخۇ، كەكلىك، كوك كەپتەر باچكىسى-نىڭ گوشلىرىنى بېرىش؛ ئالما، ئانار، ئۈزۈمە، شاپتۇل-لارنى مۇۋاپىق ئىستىمال قىلدۇرۇش؛ دورىلاردىن گازىۋان ئەرەقى، بادرەنجبۇيا شەرۋىتى، سۇنبۇل ئەرەقى، گازىۋان خېمىرى، ئەبرىشىم شەرۋىتى ۋە باشقىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

2 . يۈرەك خەفقانىنىڭ ئىككىنچى تۈرى: يۈرەك خەفقانى قاننىڭ قان تومۇرلارغا پاتماي، قان تومۇرلارغا تولۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ (خەپقانى ئىمتىلائى). قان تومۇرلار تولۇپ كەتكەچكە يۈرەك قوزغىلىش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قان كوپەيگەنلىك، قان تومۇر-لارغا قان تولغانلىق (ئىمتىلائى دەم) يەنى قان بېسىمى ئۆرلەش بەلگىلىرى كورۇلىدۇ. مەسىلەن، بەدەن چىڭقى-لىش، تومۇرلار ئېسىلىپ يوغان بىلىنىش، سۈيدۈك قو-يۇق ھەم قىزىل كېلىش، بەدەن ئېغىر، ھەركەت سۇس-لىشىش، باش چىڭقىلىش، باش قېيىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: ئىمكانىيەت بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. قاننى چەپ قول باسلىق تومۇرىدىن ئېلىنسا تېز ئۈنۈم كورۇلىدۇ. قان ئېلىشقا مۇمكىن بول-مىسا چوڭ يوتا تېرىسىنى يېنىك قىلىپ قانلىق لوڭقا قويۇش، دولىنى تىلىپ قانلىق لوڭقا قويۇش مۇمكىن. بۇنداق كېسەللەرگە قۇرس كاپۇر، بىنەپشە شەرۋىتى،

سەندەل شەرۋىتى، كاسنى ئەرەقى، بىدەمىشكى ئەرەقى، ئارپا بىديان ئەرەقى بىرلىسە بولىدۇ. سەندەل، كاپۇرغا ئوخشاش سوغاقلىق دورىلارنى گۈلاپتا سۈزۈپ، ئىزىپ يۈرەك ئۈدۈلىغا چىپىش، خۇش - پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇ - رىتىش كېرەك.

تامىغىنى قىتىقىنىڭ سىرىق سۈيى (جۇلەنجىبىن)، قارا ئۈرۈك سىلىنغان تاماقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇسسۇ - لىغىغا چىلان، تەمرى ھىندى شەرۋەتلىرى بىرىلىدۇ. ئەمما سوغاقلىق نەرسىلەرنى بەك زىيادە قوللىنىپ يۈرەكنى ئاجىزلىتىپ قويۇش مۇۋاپىق ئەمەس. ئەگەر سوغاقلىق زىيادە بولسا بۇنداق ھاللاردا دورىلارنىڭ، تاماقنىڭ تەركىبىگە ئەھۋالغا قاراپ لاچىندانە، قەلەمپۇر (مىخ دارچىن)، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، قاقىلە قاتارلىق دورى - لارنى قوشۇش مۇمكىن. بۇ خىل قان تولۇشتىن بولغان (ئىمتىلائى) خەفقان ماھىيەتتە شۇ خىل سەۋەپتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىشىشىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ ئەھۋال چەكلەنمەي داۋاملىق راۋاجلانسا يۈ - رەكنى ئاجىزلاشتۇرۇشى چوقۇم.

3 . يۈرەك خەفقانىنىڭ ئۈچىنچى تۈرى: يۈرەك خەفقانىغا قان تەركىبىگە سەپرا ماددىسىنىڭ ئۈتۈشى سەۋەپ بولىدۇ (خەفقانى سەپراۋى). بۇ ھالدا سەۋەپسىز ئىچ پۇشۇش، كوكۈل ئېچىلماسلىق، ئۇيقۇسىزلىق، غەم - كىنلىك، بىئاراملىق، كوپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇپ تۇ - رۇش ۋە ئاچچىق بىلىنىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ

AltunOq

كېلىدۇ، يۈرەك قوزغىلىدۇ. ئەمما ئادەتتە بۇ خىل خەففانى كەم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ① ئەپتىمون قايناتمىسى (مەتبۇخى ئەپتىمون) ۋە ھېلىلە مەتبۇخى بېرىپ قان تەركىۋىدىكى سەپرا (ئوت) ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر سەپرا ماددىسى سۈرۈپ چىقىرىلمايدىكەن، قاندىكى بۇ ماددا بارغانسېرى كۆپەيسە ئاقىۋەت يۈرەك سانچىپ ئاغرىيدىغان يۈرەك سانچىغى ئىللىتى كېلىپ چىقىدۇ، بۇ خەتەرلىك ئىللەتتۇر.

② سەپرادىن بولغان يۈرەك سېلىشقا بىر پۈك يەبرۇج، بىر پۈك كاپۇر، بىردانە ماش چوڭلۇقىدىكى ئىپار، زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇقىدا كومۇلاچ ياساپ، كۈندە بىر دانىدىن بىر قېتىم يېگۈزۈش مۇمكىن.

③ تۆۋەندىكى نۇسخا بويىچە قۇرسى كاپۇر تەييارلاپ بېرىلىسمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى: تاباشىر، قىزىلگۈل، نىلۇپەر گۈلى 4 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى (تۇخمى كاھۇ)، تەرخەمەك، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، ئىكەلگەن ئاق سەندەل 2 مىسقالدىن، قورۇپ سارغايتىلغان دەريا سەرتانى، چۇچۇكبۇيا قىيامى بىر مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن، ئەرەپ يېلىمى، كەتىرا بىر يېرىم مىسقالدىن، تەرەنجۇبىل بىر سەر، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بېھە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇ-

رۇپ بىر مىسقال ئېغىرلىقىدا توقىچاق ياساپ، كۈندە بىر داندىن 3 قېتىم ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

④ يۈرەكتە ھارارەت بولسا بىر مىسقال قىزىلگۈل، بىر مىسقال تاباشىر، بىر مىسقال يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، 2 مىسقال كاپۇرنى سوقۇپ تالقان دورا (سوپۇپ) تەييارلاپ، كۈنگە بىر قېتىم بىر مىسقالنى ئالما شەرۋىتى بىلەن ئىچكۈزۈش پايدىلىق.

⑤ ئىچىشكە ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، تاۋۇز سۇلىرى، تۇرۇنجى (جۆيزە) سۈيى. غورا سۈيىدىن تەركىپ تاپقان مۇشۇلەر شەرۋىتى (شەربىتى فەۋاكىھ) بېرىش كېرەك. مەزكۇر سۇلاردىن باراۋەر مىقداردا سىقىپ ئېلىپ، لازىم مىقداردا شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ. زىرىخ شەرۋىتىمۇ پايدىلىق. بۇنىڭ ئۈچۈن 15 سەر زىرىخنى 5 چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ قويۇپ بېرىلىدۇ.

⑥ يۈرەكنە سانچىق يۈز بەرسە ياكى يۈرەكنى سىگىتىش لازىم كەلسە، ئاق سەندەلنىڭ گۈلاپتا سۇرۇلگەن سۈيىگە ئىپەك ياغلىقنى چىلاپ يۈرەك ساھەسىگە قويۇپ بېرىش ياكى سەندەل شۈمۈرۈلگەن كويىنەك كىيگۈزۈپ قويۇش كېرەك. سەندەل شۈمۈرۈلگەن كويىنەك مۇنداق ئىشلىنىدۇ: ئاق سەندەلنى خېلى كۆپ گۈلاپتا سۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىر مىقداردا كاپۇرنى ئېزىلىدۇ. مەزكۇر سۇغا

يەڭگىسىز يىپەك كويىنەك (يىپەك مايكا)نى چىلاپ ھاۋادا قۇرۇتۇلىدۇ، قايتا چىلاپ، قايتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن مەزكۇرنىڭ يۈرەككە ئۇدۇل كېلىدىغان جايىغا ئازراق گۈلاپ چېچىپ ھول قىلىپ، كېسەل كىشىگە كىيدۈرۈپ قويۇلىدۇ. بۇ يۈرەكنى سەگىتىدۇ، سانچىقنى تارقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

4. يۈرەك خەفقانىنىڭ تۆتىنچى تۈرى: يۈرەك خەفقانىغا تومۇرلاردا بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبچى بولىدۇ (خەفقانى بەلغەمى). بۇ، خەفقانى قەلب بەلغەمى دېيىلىپ، بەلغەم ماددىسى قان بىلەن بىللە يۈرەككە بېرىپ، يۈرەك پەردىسىگە (قاپقاقلىرىغا) ئولتۇرۇۋالىدۇ ياكى يۈرەك غىلاپى بىلەن يۈرەك ئارىلىقىغا ئورۇنلىشىدۇ. يۈرەك پەردىسىگە ئورۇنلاشسا سۇددە (توسالغۇ) ھاسىل قىلىپ ھاۋايى نەسىمىنىڭ يولىنى، بۇخارلارنىڭ چىقىرىلىش ئىمكانىيىتىنى توسىدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىدە نەپەس قىسىلىدۇ، تومۇر يۇمشاق سوقىدۇ، كېسەل كىشىدە قورقۇش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھوشسىزلىق ھادىسىلىرىمۇ يۈز بېرىدۇ، كېسەل كىشى يۈرىكى خۇددى سۇغا چىلىشىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئىستەنمىخقۇن بېرىش كېرەك. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئاق تۇربۇت 2 مىسقال 4 پۇڭ، سەبرى سۇقۇتىرى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى بىر مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل، سوقمۇنىيا 4 پۇڭدىن،

كەتىرا، مۇقىل چارەك 4 يېرىم مىسقال سوقۇپ، سۇدا ئەمدەپ كۆمۈلاچ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈندە 2 ـ 3 مىسقال ـ غىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا ئايارەج پەيقىرا ۋە ئەپتىمۇندىن بىر مىسقالدىن قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. يەنە ھەببى قوقىيا قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۈيۈقلۇق كۆپرەك بولسا ئايارەج لۇغانىزىيا، سىباز يىتۇس (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن) بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدىن قۇسۇق ئاسان كەلسە قەي دورىلىرى بېرىپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. بەدەن تولۇق تازىلانغان (تەنقىيە كامىل) دىن كېيىن، چۈچمەل داۋا ـ ئىلمۇسكى مەجۇنى (داۋا ئىلمۇسكى ھەلۋى) بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك مەجۇناتلاردىن بېرىپ بەدەندىكى ھۆللۈكنى ئازايتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەجۇنى ئەبرىشىم، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى مۇپەررىھ ياقۇتى ۋە باشقىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. 10 سەر ئاق پىيازنى كالا يېغىدا قورۇپ پىشۇ ـ رۇپ، ئۇنىڭغا 2 ـ 3 دانە كوك كەپتەر باچكىسى، بىر سىقىم چوك پۇرچاق، بىر سىقىم نوقۇت، بىر مىسقالدىن دارچىن، خولىنچان، پىلپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ يىگۈزۈش كېرەك (بۇ تەركىپنى داۋاملىق ئىس ـ تىمال قىلىنسا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىسمانى كۈچنى ئاشۇرىدۇ).

ئارپا بىيدىيان بىلەن گازىۋاننى بىللە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يۈرەكتە سۇد ـ

ده (توسىلىش) بولسا گوش يىمەسلىك، تۇزسىز جىرىس نان بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. قوسىتە، سومبۇل، داچىن، سوكلەرنى سوقۇپ، رەيھان شەرۋىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ كوكرەككە چېپىش مۇمكىن. يەنە يالپۇز (نەئناع)، كويدۇرگەن قەھرىۋا، قۇندۇز قەرى، پەرەنجىمۇشكىنى يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ گۇلقەنىگە قوشۇپ بىرىشمۇ ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇرەك خەفقانىنىڭ بەشىنچى تۇرى: يۇرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا ماددىسى قۇيۇلۇشتىن يۇرەك قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى ئادەتتە خەفقانى سەۋداۋى دەپ، سەۋدادىن بولغان خەفقان بىلەن ئەر كىشىلەرگە قارىغاندا ئاياللار تولاراق ئاغرىيدۇ. كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشىدە ھەر خىل روھىي ـ ئەسەبىي ئامىللارنىڭ تەسىرى چوڭ بولىدۇ. مەسىلەن، غەم ـ ئەندىشە، روھىي زەربە، كۇنچىلىك، ھەسەتخورلۇق، قايغۇ ـ ئەلەملەرگە ئۇچرىغان ئاياللاردا، ھاراق، تاماكا، چاي ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كوپ ئىستىمال قىلىدىغان، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كوپ شۇغۇللىنىدىغان، ئاز دەم ئالىدىغانلاردا تولاراق يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك بىرەر روھىي ئامىلدىن كېيىن تۇيۇقسىز باشلىنىپ، كېسەلنىڭ يۇرىگى قوزغىلىپ خۇددى كوكرەك قەپىزىدىن چاچراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك بىلىنىدۇ، كېسەلنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ، قورقۇنچ باسىدۇ، پۇت ـ قوللىرى مۇزلايدۇ، كوزى قاراڭغۇلىشىپ بېشى ئايلىنىدۇ، گايىدا پۇتۇن تېنى بوشاپ كېتىپ يىقىلىپ قالىدۇ. بەزى

AltunOq

ئاياللاردا ئۈزۈنلۈك ئەكسىچە بىرەر ئىچ پۇشۇغى يەتكەندە يۈرەك ھەركىتى سۇسلاپ، تومۇرى بىلگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە كېلىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپراۋى خەفقان كېسىلى بار ئاياللارنىڭ ھەيىز كورۇشى قالايمىقان، ئاق خۇن كوپ كېلىدىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. كېسەل تۇتمىغاندا ساپ ـ ساق يۈرۈۋېرىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ھەببى شەبيار، ھېلىلە قايناتمىسى قاتارلىقلارنى بېرىپ سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر سەۋداغا بەلغەم ماددىسى ئارىلاشقان بولسا توربۇت، ئەپتىمۇن، غارىقۇن، ئۇستىخۇددۇس (سىيدە رەيھان)، كابۇل ھېلىلىسىدىن بىر مىسقالدىن، ئايارەج پەيقىرا يېرىم مىسقال، ئۇدى ھىندىدىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ كومۇلاچ تەييارلاپ، كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتىگە قاراپ 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە كۈندە بىر قېتىم بېرىپ، سەۋدا بىلەن بىللە بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىۋېتىش لازىم. ئاندىن خەمرى ئەبرىشىم، شارابى ئەبرىشىم، شەرۋىتى گازىۋان، شەرۋىتى سۇنبۇللاردىن بىرنى بېرىش كېرەك. سەۋدادىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا ئالما شەرۋىتى (شەرۋىتى تۇففاھ) نىڭ تووۋەندىكى نۇسخىسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياساش ئۇسۇلى: ئالمىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ 4 پارچىگە بولۇنىدۇ. شۇنداق توغرالغان ئالمىدىن 4 جىڭغا 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ سىرلىق كوزىدا ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئالما ئېزىلىپ

كەتكەندە تىرىپىنى سىم چويلا ۋە داكا ئارقىلىق سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ؛ ئاندىن 6 — 8 دانە تۇخۇمنى چالا يىلىتىپ، قىيامغا قوشۇپ قايتا ئۇزاق قاينىتىپ، شىشە ياكى ساپال قاچىغا ئېلىپ ئاغزىنى ھىم بېكىتىپ كۈندە يېرىم پىيالىدىن 3 ـ 4 قېتىم بېرىلىدۇ (بۇ شەرۋەت يۆرەك قوزغىلىش كېسىلىدىن تاشقىرى، ئەسەب ئاجىزلىقىدىكى يۈرەك سىقىلىش ھادىسىلىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ)، ئاچچىق ئانار شەرۋىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

6. يۈرەك خەفقانىنىڭ ئالتىنچى تۈرى: بەدەندىن سۈيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىشتىن يۈرەك قوزغىلىدۇ (خەفقانى ئىستىفراقى).

بەدەندىن سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپ چىقىشى كۆپ قان ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، 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 قىلىپ بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشىمۇ مۇشۇ خىلدىكى خەفقانىنىڭ بىر سەۋەبى بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك قاتتىق قوزغىلىدۇ، بەزىدە قان تومۇرلار سۇسلاشقانلىقى، يۈرەك ئاجىزلاشقانلىقى تۈپەيلىدىن تۇيۇقسىز بىخۇتلىنىش (غەشيە — دوختۇرلار "شوك" دەيدىغان ھالەت) يۈز بېرىپ، كېسەل كىشىدە بىھۇشلۇق ئەھۋالى بارلىققا كېلىدۇ.

داۋاسى: بۇ چاغدا يۈرەك قوزغىلىشقا سەۋەبچى بولغان ئاساسىي ئامىلغا چارە كۆرۈپ، قان ئېقىشنى، ئىچ سۈرۈش، كوپ تەرلەشنى توختىتىش زۆرۈر. ئەگەر سۈيۈقلۇقلار كوپ چىقىپ كېتىپ كېسەل كىشى تۈيۈقسىز بىخۇتلىنىپ يىقىلسا غەشيە كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

ھەر خىل سەۋەپ بىلەن بەدەندىن سۈيۈقلۇقلار چىقىپ كەتكەنلىكتىن كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. رەڭگى سارغىيىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، پۇت-قولى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. شۇڭا سۈيۈقلۇق چىقىپ كېتىشنى توختىتىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەن سۈيۈقلۇقلىرىنى تولدۇرۇش چارىلىرىنى كورۇش زۆرۈر. تاماقلىغا ئوزۇقلۇققا باي نەرسىلەردىن نوقۇت قايناتمىسى، شورپا، توخۇ گوشى سېلىنغان ئۈگرە (كېيىنچە ھەر خىل كاۋاپلار) نى بېرىش، تۇخۇمنى يېرىمتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

دورىلاردىن، دەسلەپكى مەزگىلدە خوشاللاندۇرغۇچى شاراپ (شارابى مۇفەررىھ) مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: بىر قاچىغا پاكىز سۇدىن 6 جىڭ ئېلىپ، ياخشى سۇپەتلىك پولاتنى ئوتتا قىزارتىپ، مەزكۇر سۇدا تاپلىنىدۇ (ئەگەر ئالتۇن، كۈمۈش بولسا ئۇلارنى قىزىتىپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ سوۋۇتۇلسا تېخىمۇ ياخشى)،

پولات (ياكى ئالتۇن، كۈمۈش) قانچە كوپ قېتىم قىزىتىپ سۇغا پاتۇرۇلسا شۇنچە ياخشى. ئەينى ۋاقىتتا قەلەمپۇر، بەسباز (جۇيۇز شاكىلى)، سېرىق يوگەي، قاقىلە، لاچىندانە، قىزىل سەندەللەردىن 7 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى بوغۇپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ قويۇپ، پولاتنى قىزىتىپ تاپلاش كېرەك. تاپ سۇيى تەييار بولغاندىن كېيىن، تازىلاپ قىرقىلغان پىلە غوزىسىدىن 3 سەرنى مەزكۇر سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن پەس ئوتتا ئاستا ـ ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئومۇمى سۇنىڭ تەخمىنەن يېرىمى قالغاندا، سۈزۈپ، سىقىلغان ئانار سۇيىدىن 6 سەر، ئالما سۇيىدىن 4 سەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ـ ئىككى جىڭ ناۋات سېلىپ، داۋاملىق قاينىتىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 4 ـ 5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ـ 6 مىسقالدىن ئىچكۈزۈلىدۇ (بۇ دورا قان ئازايغان كىشىلەرگە، يۈرەك، ئەسەب ئاجىزلاشقان كىشىلەرگىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ).

② گوش سۇيى (مائۇللەھى) بېرىش كېرەك (ئو ـ پكەسىلى قىسمىغا قارالسۇن).

③ ئانار، ئالما شەربەتلىرى بېرىش مۇمكىن.

ئىستىفراق كوپ بولۇپ كەتكەن كىشىلەرگە قويۇق چايغا ئازراق ئاش تۇزى تاشلاپ ئىچكۈزۈشنىڭ ياردىمى تېز. چۈنكى سۇيۇقلۇق يوقاتقان كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىن تۇز كوپ چىقىپ كەتكەچكە ئۇلاردا ئېغىر ئۇسساش بولىدۇ، تۇز سېلىپ بەرمىسە ھەرقانچە سۇ، چاي ئىچكەن بىلەن

ئۈسسىلىقى قانمايدۇ. بەدىنىدىكى زەئىپلىك ئاسان ئەسـ
لىگە كەلمەيدۇ.

④ مـەجۇنى بـەرشىشا، مـەجۇنى مـاددەتـۇلـھايات قاتارلىق دورىلاردىن بىرىنى ئەھۋالىنىڭ تەلىۋىگە ئاساـ سەن بەلگىلەپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

يۇرەك خەفقانىنىڭ يەتتىنچى تۈرى: سىزىمچانـ لىقىنىڭ زىيادە كۆچىيىپ كېتىشىدىن يـۇرەك قـوزغىلىش كېلىپ چـىقىدۇ. مەسىلەن، سـوغاق، ئـىسسىق، روھىي غىدىقلىنىشلار (ئۇمۇرى نەفسانى — مەسىلەن، غەزەپلىنىش، قورقۇش، غەم ـ ئەندىشە قىلىشلار)، تـاماقنىڭ بـۇسلىرى، چاڭ ـ توزاڭلار تەسىر قىلىش بىلەن يـۇرەك قـوزغىلىپ كېتىدۇ. بەزىدە سـوغاق سـۇ ئـىچىپ قـويسىمۇ يـۇرىگى قوزغىلىپ كېتىدۇ. سەل خاپا بولسا، ئاچچىقىنى، خاپىـ لىقىنى باسالماي چىشلىرى كىرىشىپ، پـۇت ـ قـوللىرى تارتىشىپ ئايلىنىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئـەھۋال تـولاراق ئـاياللاردا ئۇچرىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يۇرەككە ئارام بـېرىدىغان ۋە ئەسەبنى، روھنى تىنچلاندۇرىدىغان دورىلارنى ئـىشلىتىش كـېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن سۇمبۇل ئەرەقى، كوكنار ئەرەقى، مـەجۇنى مەسىھا مەجۇنى نۇجاھلاردىن بىرىنى كېسەلنىڭ مىجەزىگە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش، كېسەل كـىشىنىڭ جـىسمانـى چـىنىقىشىنى، روھىي جـەھەتتىن ئـوزىنى تۇتۇۋېلىشىنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

يۇرەك خەفقانىنىڭ سەككىزىنچى تۈرى: يۇرەكـ

نىڭ قوزغىلىشى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىگە ئە-گىشىپ بارلىققا كېلىدۇ.

مەسىلەن، مېڭە، جىگەر، قېرىن كېسەللىكلىرىدە ۋە باشقا ئەزالاردا كېسەللىك يۈز بەرگەندە يۈرەكمۇ ئەلۋەتتە تەسىرگە ئۇچرايدۇ، نەتىجىدە يۈرەك خەفقانى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل خەفقانىنى داۋالاشتا ئەسلى كېسەللىكنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئەسلى كېسەللىك ساقايسا يۈرەك-كە بولغان يامان تەسىر ئۈزۈلۈپ يۈرەك قوزغىلىشىمۇ ساقىيىپ قالىدۇ. بىراق يۈرەك قوزغىلىشىنى توختىتىدى-غان ھەرخىل دورىلارنىمۇ قوشۇمچە ئىشلىتىش زۆرۈر. ئەگەر زەھەرلىك ئىلان قاتارلىق ھاشارەتلەر چېقىش تۈپەيلىدىن يۈرەكتە قوزغىلىش يۈز بەرسە شۇ ھايۋانلار-نىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا بىرىكتۈرۈپ چارە قىلىش لازىم.

غەشيە (شوك)

غەشيە سوزى ئەرەپچە بولۇپ، بىھۇشلۇق، بىخۇتلۇق، ئايلىنىپ كېتىش دېگەندەك مەنىلەرنى ئۇقتۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار كېسەللىك ھالىتىدە ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغانلىقى، دەرىجىسى ھەر خىل، ئاقىۋىتى تۈرلۈك بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى بىر بىرىدىن پەرقلەندۈرۈپ چارە كۆرۈش زۆرۈر. قەدىمقى كىتابلاردىكى

غەشيە ئاتالغۇسى هازىر دوختۇرلارنىڭ ئىستىلاھىدا "شوك" خەنزۇچە "شيۇكې" (休克) دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك ھالىتىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا ئەرەپچە ئاتالمىسىنى ئاساس قىلىپ ئېلىپ سوزلىدۇق، "شوك" دىگەن سوزمۇ چەتئەل تىلى بولۇپ تەۋرىنىش (زىلزىلە)، قوزغىلىش دىگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدىكەن. غەشيەنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ ھەقىـ قەتەن كېسەل كىشىنىڭ ھاياتىدىكى ئېغىر بىر تەۋرىنىش (زىلزىلە)دىن ئىبارەت.

سەۋەبى: غەشيە ئالدىنقى باپلاردا بىز سوزلەپ ئۆتكەن ئېغىر ھۇشىسىزلىق (سۇبات)، بىھۇشلۇق (قوما)، تۇتقاق كېسەل (سەرئى) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئوخشاش كېسەل كىشى ئەس ـ ھۇشىنى يوقىتىش بىلەن ئوتىدىغان بىر خىل كېسەللىك ھالىتى بولسىمۇ، ئەمما بۇنىڭدا ئاساسلىقى يۇرەك ۋە قان تومۇرلارنىڭ تۇيۇقسىز ئاجىز ـ لىشىشى قان ھەركىتىنىڭ سۇسلىشىشى ئاساسي سەۋەپ بولىدۇ، خۇسۇسەن، يۇرەكتىن يىراقتىكى قان تومۇرلار خىزمىتىنىڭ جىددى ئاجىزلىشىشى ئاساسي ئورۇندا تۇرىدۇ.

قاننىڭ پۇتۇن بەدەندە توختىماي دەۋرى قىلىپ (ئايلىنىپ) تۇرۇشى قان ئايلىنىشىنىڭ مەركىزى بولغان يۇرەكنىڭ كېڭىيىپ ـ تارىيىپ تۇرۇشىغا، قان تومۇرلارنىڭ ئەۋرىشىملىكى ۋە ئىنچىكە شىريان تومۇرلاردىكى قارشىلىق كۇچىگە باغلىق. بۇنداق مۇنتىزىم ھەركەتنى ئەسەبىلەر ئارقىلىق مىگە ئىدارە قىلىپ تۇرىدۇ. يۇرەكنى ھەركەتـ لەندۇرىدىغان قۇۋەيى نەفسانى سۇسلىشىپ، يۇرەكنىڭ

قاننى ماگدۇرىدىغان قۇۋۋەتى ھەيۋانى كۆچى سۇسلىشىدۇ.
كوپ مىقداردا قان، سۇيۇقلۇق يوقىتىش، ئېغىر زەخمە-
لىنىش، كويۇك، ئېغىر ئۇفۇنەت، زىيادە ھەسساسلىق
(سېزىمچانلىنىش) ۋە زەھەرلىنىشلەردە يۈرەك ۋە ئىنچىكە
قان تومۇرلار تۇيۇقسىز ئاجىزلىشىپ، قاننىڭ ئايلىنىشى
دەخلىگە ئۇچراپ غەشيە ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. تۆۋەندە
ئۇلارنى بىر - بىرلەپ قىسقىچە بايان قىلىمىز:

1. كوپ مىقداردا قان يوقىتىش: زەخمىلىنىش
تۈپەيلىدىن بىرەر ئەزادىن كوپ مىقداردا قان چىقىپ كەت-
كەندە ياكى بالىياتقۇ، ئاشقازان، ئۆپكە، ئۈچەي، جىگەر
كېسەللىكلىرىدە زور قاناش يۈز بەرگەندە، بەدەندە ئايلىنىپ
يۈرگەن قان مىقدارى كورۇنەرلىك دەرىجىدە ئازىيىپ،
مىڭىگە قان يېتىشمەي، ئۇنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ
يۈرەككە كېلىدىغان روھ تۇسىلىپ غەشيە يۈز بېرىدۇ.

2. كوپ مىقداردا سۇ يوقىتىش: قاتتىق ئىچ
سۈرۈش، قۇسۇش، تەرلەش بىلەن (قىزىتما ۋە باشقا
ھارارەت تەسىرىدىن) بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىن
كوپ مىقداردا سۇ زايا بولىدۇ. قاننىڭ تەركىۋىدىكى
سۇ ئازايغانلىقتىن قان قويۇقلىشىپ، مىقدارى ئازىيىپ
غەشيە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان يوقىتىش، سۇ يوقىتىش-
تىن بولىدىغان غەشيە ھالىتى تىبابەت كىتاپلىرىدا
"غەشيە ئىستىفراقى" دەپ ئاتىلىدۇ.

3. ئېغىر يارىلىنىش ياكى دەستىكارە (ئوپېراتسىيە)
تۈپەيلىدىن ئومۇمى بەدەن ئېغىر دەرىجىدە غىدىقلىنىدۇ،

لۇرغۇن قان چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئەسەبلەر ئار-قىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ ئىدارە قىلىش خىزمىتىنى بۇزۇپ غەشىيە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. كۈيۈپ قېلىش: كۆيۈك يارىسىدا بەدەندىكى قانغا، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىغا مۇقەررەر تەسىر يېتىپ ئۇنىڭ مىقدارىنى ئازايتىدۇ ھەمدە پۈتۈن بەدەن، بو-لۇپمۇ مېڭە ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ قان تومۇر-لار خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ غەشىيە پەيدا قىلىدۇ.

5. ھىس-تۇيغۇنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى (ھەسساسلىق) لاردىنمۇ غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئەسادىيى خۇشاللىق، لەززەتلىنىپ كېتىش، زەھەرلىك دورىلار، ئەپيۇن، ۋاڭ ئۇرۇغى، مىڭ دىۋانە ئۇرۇغى قاتارلىقلار، ھاراق، بۇزۇلغان گۆش، تۇخۇم، بېلىق قاتارلىقلارنى ئىستىمال قىلىشتىن؛ زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىشتىن؛ سېسىق بۇس-تۈتۈنلەرنىڭ مېيلى بەدەن سىرتى ياكى ئىچىدىن مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىشى-دىن غەشىيە كېلىپ چىقىدۇ.

6. يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكلىرى يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ، قان ئايلىنىشقا دەخلى يەتكۈزۈپ ئىنچىكە قان تومۇرلىرىغا قان يېتەرلىك يېتىپ بارالماي قالىدۇ. تەبىئىكى يۈرەك خىزمىتى دەخ-لىگە ئۇچرىسا مېڭىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەننى

ئىدارە قىلىش قابىلىيىتى سۇسلىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن غەشيە كېلىپ چىقىدۇ.

دىمەك، غەشيەنىڭ كېلىپ چىقىشىدا يۈرەك، قان تومۇر قاتارلىق ئۇزۇۋى (ئەزا) لارنىڭ خىزمىتى قۇۋۋەيى نەفسانى (روھىي قۇۋۋەت) ۋە قۇۋۋەيى هايۋانى (هاياتلىق قۇۋۋىتى - يۈرەكتە بولىدۇ) لار تۈپەيلىدىن بۇزۇلۇشنىڭ مۇھىم تەسىرى بار.

ئالامەتلىرى: ھەرخىل سەۋەپتىن سادىر بولغان غەشيەدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاساسەن بىر بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. كېسەل كىشى پۈتۈن بەدىنى ماغدۇرسىزلانغانلىق ھېس قىلىدۇ، ئاغزى قۇرۇيدۇ، سوغاق تەرلەيدۇ، نەپەسلىنىشى تېز ۋە يۈزە بولىدۇ، سۈيدۈكى ئازىيىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، بەزىدە سەل كوكىرىپ قالىدۇ، روھىي جەھەتتىن بىئاراملىشىدۇ، ئوپچورىدىكى ئىشلارغا قىزىقماي قالىدۇ، پۇت - قوللىرى مۇزلايدۇ، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ، تومۇر ئىنتىك، ئەمما ئىنچىكە سېلىپ قولغا ئاران بىلىنىدۇ. بۇلار ھەممىسى دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، بۇ چاغدا كېسەلنىڭ ئەس - ھۇشى جايىدا بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ پەيىتتە تەدبىر قوللىنىلمىسا تېزلا ئۇڭلىنىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن ئوتۇپ كەتسە ئەزالارغا قان يېتىشمەسلىك ئېغىرلىشىپ، كېسەل ھۇشسىزلىنىدۇ، ھۇشسىزلىق ئۇزاق داۋام قىلسا ئولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: غەشيە بىرقانچىلىغان سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ھالىتى بولۇپ، ئۇنى تېز ئىلاج

AltunOq

بىلەن قۇتقۇزۇش لازىم كەلگەنلىكتىن، ئىلاجى بولسا دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تېز قۇتقۇزغان پايدىلىق. تىبابەت ئۇسۇلىدا ياردەم بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئەڭ ئاددىي چارە يۈزىگە سوغاق سۇ چېچىش (كۆكرىكىگە سوغاق سۇ چاچقىلى بولمايدۇ)، ھاۋالىق جايغا يۆتكەش، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە سەۋەبىگە قارشى تەدبىر قوللىنىش لازىم. مەسىلەن، كېسەلنىڭ ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بول-سا كاپۇر، ئاق سەندەل، گۈلاپ، خۇاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىدەك سوغاقلىق نەرسىلەرگە ئىسپار قوشۇپ پۇرى-تىش كېرەك. چۈنكى ئىسپار بەدەندىكى قۇۋۋەيى نەفسانىي ۋە قۇۋۋەيى تەبىئىيلەرگە مەدەت بېرىپ ھۇشىغا كەلتۈرىدۇ. گېلىغا سوغاق گۈلاپ قۇيۇش مۇمكىن. ھۇشىغا كەلگەندە سەندەل ئېزىلگەن گۈلاپقا چىلانغان "سەندەللىك كۆكلەك" (سەندەل پىراھەن) كەيدۈرۈش پايدىلىق. ئەگەر كېسەل كىشىنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا ئىسپار، ئەنبەر، رەيھانگۈل پۇرىتىش لازىم. ھۇشىغا كەلگەندە قۇشقاچ گۆشىگە لىچىن دانە، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئارپا چوكىلۇغىدىكى ئىسپارنى ئىسسىق چاي ياكى ئەۋرىشىم شەربىتىدە ئېزىپ گالغا تېمىتىش پايدىلىق. مەئىدە ئۇدۇلىغا جۇۋۇز يېغى، نارجىل يېغى، مەستىكى يېغى چېپىش كېرەك. ناۋادا كېسەل كىشىنىڭ قۇسىغى ئاچ بولسا، ئۇلارغا شارابلارنى تېمىتىش توغرا ئەمەس، چۈن-كى ئاچ قۇساقتا شاراب تەشەننۇج پەيدا قىلىدۇ. بۇن-

داق كېسەللەرنىڭ ئاغزىغا گوش سۈيى (مائۇللەھمى) تېمىـ
تىش پايدىلىق. قوي گوش كاۋئۇى، توخۇ كاۋئۇنىڭ
سۈيىنى تېمىتسا يەنىمۇ ياخشى. ھەيزە (خولېرا) كېسەلدىن
كېيىن غەشيە يۈز بەرگەن بولسا، مائۇللەھمىنى شاراپقا
قوشۇپ، ئىپار، زىرىقلارنى بىھە شەرۋىتىگە قوشۇپ گالغا
قۇيۇش كېرەك. كوپ تەرلەشتىن غەشيە كېلىپ چىققان بولسا،
گۈلاپ، سوغاق سۈنى يۈرەك ئەتراپىغا كوپ چېچىپ،
ئۇۋۇلاش لازىم. ھەببۇلئاس يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئەلگەكـ
تىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار گۈلى، سۇماق، مۇزالارنى سوقۇپ
تاسقاپ، سۇغا ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چاپسا بولىدۇ، چاكاندا
يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى گالغا تېمىتىپ بەرسىمۇ تەرـ
لەشنى چەكلەيدۇ. غەشيە ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە مۇناسىـ
ۋەتلىك بولسا پۇلۇنيا بېرىپ روھ ۋە بەدەن ھارارىتىگە
مەدەت بېرىش كېرەك. زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققان
بولسا ئۇلارغا قارشى تەدبىر قوللىنىش: بىلمەي زەھەر
ئىچىۋالغان بولسا، تەرياقى پارۇق، مەجۇنى مەشدەرتۇس، دىـ
گۈزىيا (پادزەھەرى ھايۋانى) بېرىش، ئەگەر پادزەھەرى ھايۋانى
تېپىلمىسا پادى زەھەرى مەئدەنى بېرىش لازىم. ئىمكانىـ
يەت بولسا قۇستۇرۇش پايدىلىق. قاندىن بولغان غەشيىدە
قاننى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش بىلەن بىللە، پۇت ـ قولـ
نى لاتا بىلەن ئوراپ تېڭىش، ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.
توخۇ كاۋئۇنىڭ پۇرىقى، ئوتتا پىشۇرغان ئالما، بىيە
پۇرىقىنى، يېڭى قومارغان بۇغداي نېنىنىڭ پۇرىقىنى

پۈرنىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر بىرەر ئەزانىڭ قاتتىق ئاغ-رىشىدىن ئايلىنىپ كەتكەندە، ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەجۇنى پۇلۇنىيا بېرىش مۇمكىن.

پۇلۇنىيا مەجۇنىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى:

ئاقرقەرها، پەرپىيۇن، سۇمبۇل ھەر بىرى بىر مىس-قالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، ئەپيۇن 2 مىسقال، ئاقمۇچ 20 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، چوڭ ۋە كىچىك كىشىلەرگە چىلاندەك، ئاجىزلارغا يېرىمچە، باللارغا ماشتەك بېرىلىدۇ. بۇ ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىچكى ئەزانى قىزىتىپ قاننى ھەركەتكە كەلتۈرىدۇ.

مۇپاسىل

بوغۇم (بىغىش) لارنىڭ يەل، سوغاق ۋە ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدىغان ۋەرەملىرى تىبابەت كىتابلىرىدا "مۇپا-سىلى ھار" (ئىسسىق-قىزىتمىلىق مۇپاسىل) ياكى مۇپا-سىلى سەپراۋىي (سەپرادىن بولغان مۇپاسىل) ياكى مۇپا-سىلى دەمەۋىي (قاندىن بولغان مۇپاسىل) دەپ ئاتىلىدۇ. مۇپاسىل سۆزى "مەپسەل" (بوغۇم، بىغىش) سۆزىنىڭ كوپلۇك سانى بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىقى (ئەمرازى مۇپاسىل) دىگەن مەنانى ئۇقتۇرىدۇ. قىزىتمىلىق مۇپاسىل دىگەن سوز ھازىرقى زامان تىبابىتىدىكى رېماتىزىم قىزىتمىسى

(رېۋماتىك فىۋېر ـ Revmatic fever) خەنزۇچە فېڭ شىرې
(风湿热) دېگەن كېسەلنىڭ دەل ئۆزى. بۇ كېسەل
ئەسلىدە ھەركەت ئەزالىرىنىڭ كېسىلى ھېساپلانسىمۇ،
كېيىنكى زامان تىۋىپلىرى ئۇنىڭ جاراسىم (مىكروپ)لار
تەرىپىدىن ھاسىل قىلىنىدىغانلىقىنى ئېنىقلاپ، ئاقىۋەتتە يۈ ـ
رەكنى زەخىملەيدىغانلىقى ئۈچۈن يۈرەك قان تومۇر كېسەل ـ
لىرى قاتارىدا بايان قىلغان. شۇڭا بىزمۇ مۇشۇ باپقا
كىرگۈزدۇق.

قەدىمقى تىبابەتتە چوڭ بوغۇملارنىڭ ۋەرەمى ”مۇپاسىل“ ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ۋەرەمى ”نىقرىس“ دەپ پەرقلەندۈرىدۇ، نىقرىس كېسىلى ھازىرقى زامان تىبابىتىدە ئېيتىلغان ”پوداگرا“ دېگەن كېسەللىككە ماس كېلىدۇ، شۇڭا ئۇ ھەقتە ئايرىم سوزلەيمىز.

سەۋەبى: نەزلە ماددىسىنىڭ بوغۇم (بېغىش)لارغا چۈشۈشى بوغۇملار ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى تارمۇش. گۆشلەردە ئىلتىھاپ (ياللۇغلىنىش) ۋە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا دائىم شاماللىق، سوغاق، بولۇپمۇ زەيلىك جايلاردا ئىشلەش (ياشاش) نىڭ مۇھىم تەسىرى بار. چۈنكى مەزكۇر ئامىللار بەدەن ـ نىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلىتىپ، كېسەللىنىش ئۈچۈن شەرت ـ شارائىت تەييارلاپ بېرىدۇ. شۇنداق چاغ ـ دا زۇكام بولۇپ، گېلى ئاغرىپ خىناق بولسا، ئۇنىڭ ماددىسى بېغىشلارغا چۈشكەندە ئاسانلا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىيدۇ. كوپ ھەركەت قىلماسلىقتىن خام خىلىتلار بوغۇم ـ

غا چۈشۈش، بەدەننىڭ باشقا قىسمىدىكى ئۇششۇقچە ماددىلار بوغۇمغا يىغىلىش، ئومۇمى بەدەننىڭ ماددىسىز (سازەج)، ماددىلىق مۇجەزى بولغاندىكى ئۇششۇقچە ماددىلار (فەزلەلەر) نوپلىنىشتىن مۇنۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى بوغۇملار ئىششىش ۋە يۈرەك رەرەرلىنىش بىلەن ئوتىدىغان قىزىتمىلىق كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە جىددى باشلىنىدۇ، ئەمما كېسەللىك جەريانى ئۇزاق سوزۇلىدۇ ھەمدە ئوڭاي-لا تەكرارلىنىدۇ. بەزى كېسەل كىشىلەردە مۇپاسىل تېز باشلانغاندىن كېيىن ئومۇرلۇك يۈرەك كېسىلى قالدۇرىدۇ. شۇڭا ئادەتتە مۇپاسىل كېسىلىدە ئاغرىق بېغىشتا بولسىمۇ يۈرەكنى زىدىلەيدۇ دېيىلىدۇ. شۇڭا مۇپاسىل كېسىلىنى ئاددى كېسەل كورۇپ سەل چاغلىماسلىق لازىم.

كېسەل باشلىنىشتىن بىر ھەپتە ياكى بىر ئاي ئىلگىرى ئېغىر زۇكام بولۇپ 3 - 4 كۈندە ساقىيىپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ، ياكى بەزىلەرنىڭ كېلى ھەمىشە تەكرار - تەكرار ئاغرىپ يۈرگەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئاندىن كېيىن كىشى توڭلاپ تىترەيدۇ، ئارقىدىن قىزىيدۇ، كوپ تەرلەيدۇ، بىرقانچە بوغۇمى سىقىراپ ئاغرىشقا باشلايدۇ، بەدەن ھارارىتى خېلى كوتىرىلىپ بۇرنى قانىشى مۇمكىن.

ۋەرەملەنگەن مەپسەل (بېغىش)لارنىڭ سىرتى قىزىيدۇ، ئىششىيدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، گايىدا مىدىرلاتقىلىمۇ قويمايدۇ، تىز، ھوشۇق، جەينەك ۋە بىلەيزۇكلۇك بوغۇم-

AltunOq

لىرى ئاسانراق ۋەرەملىنىدۇ. بەزىدە قول، پۇت پەنجىلىرى-
نىڭ كىچىك بوغۇملىرىمۇ ئىششىشى مۇمكىن. قىزىتمىلىق
مۇپاسىلىنىڭ ئۆلگىلىك ئالامىتى ئاغرىقنىڭ بوغۇمدىن
بوغۇمغا كوچۇپ تۇرۇشى ۋە كوپ بىغىشلارنى ئىگەللەپ
كېتىشىدىن ئىبارەت، يەنە بىر بوغۇمنىڭ ئاغرىقى سەل
ياخشىلانغاندەك قىلسا، يەنە باشقىسى ئىششىپ ئاغرىيدۇ.

بەزىدە ئايرىم كىچىك قىزلاردا ئىختىيارسىز قول-
پۇتلىرىنى ھەركەتلەندۈرىدىغان ئەھۋال "ئۇسۇل كېسىلى"
(ئەمرازى رەقسى) يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇ مېڭىگە
كېسەل ئارىز بولغانلىقىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى ھېساپ-
لىنىدۇ.

خۇلاسە: باللار ۋە ئۆسمۈرلەردە قىزىتمىلىق مۇ-
پاسىل ئېغىرراق بولۇپ، ئوڭايلا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ ۋە
يۈرىكىنى ئاسانلا زەخىملەيدۇ. چوڭلاردا مۇپاسىل كوپ
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 قويى-
دۇ. بۇلار بەك خەتەرلىك.

داۋاسى: قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى باللار،
ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن ئېغىر ئۆمۈرلۈك يۈرەك كېسىلى —
يۈرەك ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى (ۋەرەمى ھىجا بۇلقەلب)
قالدۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش زورۇر.
ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى

بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەننى چېنىقتۇرۇش، سوغاق ئۇت-
كۈزۈۋېلىش، ھوللۇكتە قېلىشتىن ساقلىنىش، ئوزۇقلىنىش-
نى ياخشىلاش، تۇراقجاي، ئەمگەك مۇھىتلىرىنى ياخشى-
لاش، گال ئاغرىغىنى ۋاقتىدا تەل-توكۇس داۋالاپ، قايتا
قوزغىلىشىدىن ساقلىنىشلاردىن ئىبارەت. بۇ تەدبىرلەرنى
كۆڭۈل قويۇپ ئىجرا قىلىنسا ئالدىنى ئېلىش تامامەن
مۇمكىن. زۇكام بولغاندا ۋاقتىدا داۋالىنىش، زۇكام
نەزلىسى بېغىشلار ۋە باشقا ئەزالارغا تەسىر قىلىش-
تىن ساقلىنىش پايدىلىق.

قىزىتمىلىق مۇپاسىل يۈز بەرگەندە تۆۋەندىكى
ئىلاجلار ئارقىلىق ئاغرىشنى پەسەيتىپ، ئىششىقنى قاي-
تۇرۇپ، مۇپاسىلنىڭ تولۇقىراق ساقىيىپ كېتىشىنى قولغا
كەلتۈرۈش زۆرۈر:

① كېسەل كىشىنى ئورنىدا ياتقۇزۇپ تولۇق
دەم ئالدۇرۇش، پۇت-قوللىرى ئاستىغا يۇمشاق نەرسى-
لەرنى قويۇپ ئاغرىماي ئارام بېرىدىغان شارائىت يارى-
تىپ بېرىش كېرەك. تەرلىگەندە، تەرنىڭ نەملىكىدە ياتقۇز-
ماسلىق، كىيىم ۋە كىرلىكلىرىنى يۆتكەپ تۇرۇش لازىم.
كېسەللىك سەل يەڭگىللەشكەندە ئورنىدا ياتقۇزۇپ بوغۇم-
لىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىش، ئاستا-ئاستا مىجىپ
بېرىش، ئەھۋالى ياخشىلاشقا باشلىغاندا ئاستا-ئاستا
ماڭدۇرۇپ مەشىق قىلدۇرۇش كېرەك. بولمىسا ئاغرىپ
كېتىشتىن قورقۇپ بوغۇملىرىنى ھەرىكەتلەندۈرمەي بوغۇم
توپ-تۈز قېتىپ قېلىشى مۇمكىن. ئەمما ھەرىكەتلەندۈر-

گەندە يۇرىگى، تومۇرنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش زورۇر. قايناق سۇنى كوپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە ئۇففۇنەت ـ جاراسىملار، يامان خىلىتلار بەدەندىن ئۇگاي چىقىپ كېتىدۇ. قىزىتمىلىق كۈنلەردە سۈت بەرگىلى بولمايدۇ. قىزىتمىسى ياندىغاندا سۈت، ئارپا ئېشى ۋە باشقا ئو ـ زۇقلۇققا باي ناماقلارنى بېرىش مۇمكىن، ئەمما 15 — 20 كۈن گوش بەرمىگەن ئۇبدان.

② قەدىمقى هوكۇمالار مۇپاسىلدىن قان ئېلىشنى تەكىتلەيدۇ. قىزىتمىلىق كۈنلەردە قان ئېلىنسا قىزىـتـ ـمىسنى قايتۇرۇپ ئىششىقنىڭ يېنىشىغا بەلگىلىك ئۇنۇمى بولۇشى مۇمكىن. ئەمما هازىر بۇ تەدبىرنى قول ـ لىنىشنى ئەتراپلىق ئويلاپ بەلگىلەش كېرەك. چۈنكى بەزى تېۋىپلار قاراملىق بىلەن قان ئېلىپ، يۈرەكنى ئاجىزلىتىپ هالاك قىلىپ قويۇش هادىسىلىرىمۇ بولغان.

③ بېغىشلار ئاغرىپ ئارام بەرمىسە كوكنار شاكىلى ـ دىن 4 ـ 5 مىسقالنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، لاتىنى مەزكۇر سودا هول قىلىپ ئاغرىغان بوغۇملارغا يېپىپ قويۇلسا ئارام بېرىدۇ. بۇنى كۈندە بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش مۇمكىن، ياكى مىگدىۋانە (بەگگى دىۋانە) چوپىنى ئۇرۇقلىرى بىلەن بىللە يۇلۇپ كېلىپ، بىر توپ چوپنى 3 ـ 4 چىنە سۇدا قايىنىتىپ، يۇقۇرقىدەك لاتىنى چىلاپ بوغۇمغا ياپسىمۇ ئاغرىشنى پەسەيتىشى مۇمكىن. لاتا تېرىنى كويدۇرمەسلىك دەر ـ جىدە يىلمان هالدا بولۇشى كېرەك.

چاققاق ئۇتىنى چىلەكتە قاينىتىپ، چىلەك يۈزىگە سىم تور يېپىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ ئايىغىنى چىلەك ئۈستىگە قويۇپ ئۈستىنى ئەدىيال بىلەن يېپىپ ئىسسىق هوردا بىرقانچە قېتىم تەرلىتىپ بېرىشىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

④ كوكنار شاكىلىدىن 5 مىسقال، قىزىل سەندەل، سورۇنجان مىسىرىدىن يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇمغا سىرتىدىن چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑤ قىزىل سەندەل، فوپەل (سىپارى)، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈللەردىن 3 مىسقالدىن، ئارپا ئۇنىدىن 5 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كوك يۇمغاقسۈتىنى سۈيىنى ئېلىپ، ئازراق ئۈزۈم سىركىسى قوشۇپ يۇقۇرقى قۇرۇق دورىلارنى مەزكۇر سۇدا يۇغۇرۇپ بوغۇمغا چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

⑨ قىچا تالقىنى 2 مىسقال، كالا ئۆتى 2 مىسقال، كاۋاۋىچىن 3 مىسقال قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، كالا ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ بوغۇمغا چاپلىدۇ، لېكىن تېرىدە قاپارچۇق ئۇرلەپ چىقماسلىققا دىققەت قىلىش كېرەك.

⑦ ۋاك (ئىت ياڭىغى) ئۇرۇغىدىن ياغ چىقىرىپ بوغۇمغا چاپلىسىمۇ ئاغرىق پەسىيىدۇ. خېنەگۈلنىڭ غولى ۋە يوپۇرماقلىرىنى بىللە سوقۇپ قاينىتىپ ئاغرىق بوغۇمنى يۇيۇش مۇمكىن.

⑧ كۇچۇلا يېغى (دەۋغەلى ئازاراقى)نى سىرتتىن چېپىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

⑨ قىزىق ھالەتتىكى ھاراق تىرپىگە بوغۇملىرى ئاغرىۋاتقان ئەزانى (قول ياكى پۇتنى) كۈندە بىر قېتىمدىن تىقىپ، بەدەنگە خوش يېقىپ تەر چىققىچە تۇرغۇزۇپ، ئۇدا بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرسا يېڭى ۋە كونا مۇپاسىلغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

⑩ ھاك (ئاھاك) يېڭى چىلانغان چاغدا چىققان ھورغا ئاغرىق ئاياقنى تۇتۇپ، تېرە كويمىگىدەك ئەھۋالدا ھورلاندۇرۇپ تۇرۇلسا ئۈنۈمى ياخشى، ئۇدا بىرقانچە ۋاقىت قايتا ـ قايتا قوللىنىش كېرەك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

⑪ كىر سوپۇننى خېنە بىلەن بىللە سوقۇپ خېمىر قىلىپ تاڭسىمۇ پايدىسى بار.

⑫ ياڭاقتىن 2 مىسقال، قىچىدىن 2 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ، بىر تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لاتىغا سۈۋاپ بوغۇمغا چاپلاپ تېڭىپ قويۇش لازىم.

ئىچكى جەھەتتىن قىلىنىدىغان ئىلاجلار:

① قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى دەسلەپ باشلىنىپ كېسەل كىشى قىزىپ، بېغىشلار ئىششىغان چاغدا قىزىتما قايتۇرۇش ئۇچۇن كاسىنە ئۇرۇقى، خاڭگا (تەرخەمەك) ئۇرۇقى، قوغۇن، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىدىن 2 مىسقالدىن ۋە ئۇسۇك ئۇرۇقى (تۇخمى كاھۇ) دىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئۇلارنى چالا سوقۇپ، بىر چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ

قويۇلسا شىرىسى چىقىدۇ، ئۇلارنى بىر چوڭ چىنە بۇزۇرى شەرۋىتىگە قوشۇپ، كۈندە 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

② بوغۇملارغا چۈشكەن كېسەللىك ماددىلىرىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، شاتەرە 2 مىسقال، چىلان 5 دانە، گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، ئىلى سورۇنجانى، كاسنە ئۇرۇغى، كاسنە يىلتىزى، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقالدىن، سۇ بىر چىنە، دورىلارنى چايقاپ، چاڭ - توپىدىن تازىلاپ، مەز-كۇر سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ، سۇيىگە 2 ياكى 4 سەر گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بىر - ئىككى كۈندىن كېيىن، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن يېرىم سەر، سانادىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇقۇرىدىكى تەركىپ-تىكى دورىلاردىن بىر نۇسخە تەييارلاپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ، شۇ سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە بىر سەر فلۇسنى چىلاپ ئاتقى چىققاندا بىراقلا ئىچىلىدۇ. بۇ پىش-قان ماددىنى سۈرۈپ تازىلايدۇ.

③ پوستىنى ئاقلاپ، تىلىنى ئېلىپ تاشلىغان ژە سۈتتە قاينىتىپ مۇدەببەر قىلىپ سوققان كۈچۈلىدىن بىر مىسقال، ئاقلاپ سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تالقىنىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئازراق ھەسەل ياكى شېكەر سۇيى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. شۇ خېمىردىن 30 ياكى 40 دانە كۈمۈلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 دانىدىن ئۇدا 7 كۈن ئىستېمال قىلىپ، 5 كۈن توختىتىپ يەنە 7 كۈن ئىچىلىدۇ. مۇشۇنداق ئۇسۇلدا ئۇدا 2 - 3

ئاي ئۇزمەي داۋالانسا بوغۇمدىكى ئىششىق، ئاغرىق تەدرىجى قايتىدۇ.

④ سوغاق سورۇنجان تالقىنى (سۇپ-ۇپى سورۇنجان بارىد) بېرىلىسمۇ بولىدۇ. بۇ ھەر خىل تۇردىكى بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سورۇنجان، بوزىدان، سېرىق ھېلىلە پوستى، تاۋۇز ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، لىگا مېغىزى، خاكگا مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، ئاق كوكنار ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەم دورا مىقدارىچە ئاق شېكەر قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا جۈۋىنە ئەرەقى بىلەن ئىچىش كېرەك.

⑤ سورۇنجان قايناتمىسى (مەتبۇخى سورۇنجان) نىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقال، بىسىتفايەج 2 مىسقال، شاتەررە 2 مىسقال، سورۇنجان 1 مىسقال، كاسنە ئۇرۇغى، بېدىيان، قىزىلگۈل 2 مىسقالدىن، سانا 7 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر 3 مىسقالدىن، سۇ 2 جىڭ. دورىلارنى چايقاپ 2 جىڭ سۇدا بىر جىڭ سۇيى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە بىر سەر فلۇس، 2 سەر تەرەنجىۋىل سېلىپ ئېرىتىپ، 2 مىسقال بادام يېغى قۇيۇپ ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن 3

قىتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كۈندە مۇشۇنداق بىر نۇسخىدىن تەييارلاپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

⑥ پىشقەدەم تېۋىپ سوپى ئاخۇنۇم مەجۇنى سورۇنجاننىڭ تۈۋەندىكى نۇسخىسىنى بېرىشنى كورسەتكەن:

تەييارلانغان كۈچۈلا مەجۇنى بىر سەر، سورۇنجان، بادام مېغىزى 7 مىسقالدىن، ھېلىلە، بىلىلە، ئامىلە، قارا ھېلىلە، ئاق توربۇت 5 مىسقالدىن، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتقان زىرە، پىننە، زەنجىۋىل، پىلپىل، خېنە 2 بېرىم مىسقالدىن، شەترەنج ھىندى، رۇمبېدىيان، مەھمۇدە بىر مىسقالدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، قىزىلگۈل 6 مىسقالدىن. قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىككى ھەسسە قەنت، بىر ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، كۈچۈلا مەجۇننى ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا بىر مىسقالدىن يېيىش لازىم.

⑦ ئېغىر مۇپاسىل بولۇپ، ھەتتا ياز كۈنلىرىمۇ ئىسسىق ئاياق كىيىملىرىنى كىيىپ يۈرۈشكە مەجبۇر بولغۇچىلار تۈۋەندىكى ئىلاجنى قىلسا شىپا تاپقانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

توخۇ بىر داله، ئىپار بىر پۇڭ، توخۇنى بوغۇزلاپ، تاشلىغىنى ئېلىپ تاشلىقنى يېرىپ ئىچكى سېرىق ئېتى (قانىسە) ئايرىۋېلىنىدۇ. ئىپارنى قەغەزگە ئوراپ سېرىق ئەتكە ئوراپ تاشلىق ئىچىگە قاچىلاپ، تاشلىق تىكىلىدۇ. ئاندىن توخۇنى يۇگداپ، ئىچىنى تازىلاپ، تاشلىقنى ئىچىگە سېلىپ، تېرىسى سىرتىنى تىكىپ قويۇلىدۇ.

تۇخۇنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ ئاستا ئۇتتا قاينىتىلىدۇ. ئۇبدان پىشقاندىن كېيىن تۇخۇ گۆشىنى قازاندىن ئېلىپ، ئىچىدىكى قالدۇق ئىپارنى چىقىرىۋېلىپ، چىشىغا تەككۈزمەي تۇرۇپ مەزكۇر ئىپارلى يۇتۇۋېتىدۇ (دىققەت: ئىپار چىشقا تەگسە چىشنى بۇزىدۇ)، ئارقىسىدىن شورپىسىنى ئىسسىق ھالدا ئىچىپ چومكىنىپ ياتىدۇ. ئاغرىق كىشى ناھايىتى قاتتىق سىيىق 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. كۆپرەك تەرلەش ئۈچۈن قايناق سۇنى جىقراق ئىچىپ بېرىش كېرەك. ئەمما يۈرىكى ئاجىز ئاغرىق بولسا جىق تەرلەشتىن كۆپ سۇ يوقىتىپ بېھۇشلىنىپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم (ئەسكەرتىش: بەزىلەرنىڭ تەجرىبە قىلىشىچە بۇ ئىلاج كونا مەئىدە ئاغرىقلىرىغىمۇ ئۇبدان مەنپەئەت قىلغان).

⑧ كونارغان بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن كۈچۈلا كۈمۈلىسى (ھەببى ئازاراقى) ۋە كۈچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) لارنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىدا تەركىۋى كۆرسىتىلدى).

⑨ بوغۇم ئاغرىقلىرىغا تۇخۇم يېغى چېپىشنىڭ نەتىجىسىمۇ ياخشى. تۇخۇم يېغىدىن 3 - 4 سەرگە 3 مىسقالدىن جۇيۇز، قەلەمپۇر، بوز بوغا، ئىگىر،

دارچىنلارنى ئۇششاق تالقانلاپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈن نۇرىدا ياكى ئوچاق ئالدىدا مايلاپ سىڭدۈرۈۋېتىش كېرەك.

⑩ ئاددىراسمان ئۇرۇغىدىن 2 ـ 3 سەرنى ئېلىپ، سوقماستىن كۈندە چۈشتە بىر مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن.

⑪ سۈپى ئاخۇنۇم كونا مۇپاسىلغا مۇنۇ تەركىپ ـ تىكى دورىنى تەۋسىيە قىلغان: ئىزخىر (قارا چىغ پو ـ پۇگى)، سۇمبۇل، بادىيانچىنى چوپچىنى، ئاق توربوت، شەترەنجى ھىندى، بېدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر (ئىت خەمەك يىلتىزى)، چىڭسەي كوتىكى، كاسنى كوتىكى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئىگىر، رەۋەن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، ھېلىلە، پىننە، كازىۋان، بادرەنجىبۇيا، ئەپتىمۇن، ئۇستىخۇددۇس، قىزىل ـ گۈل، ئوغرى تىكەن، خېنە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، زىرە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، فلۇس، سانا، شاتەررە، سۇرۇنجان يېرىم سەردىن، قەنت يېتەرلىك مىقداردا. مەزكۇر دورىلارنى 7 چىنە سۇدا قايىنىتىپ 3 چىنە قالغاندا سۈزۈپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ قويۇپ، بىر چىنىسىنى 6 كۈن 12 قېتىمغا بولۇپ ئىچىش كېرەك. پۈتىنى كۈچۈلا يېغىدا مايلاپ بېرىدۇ. قوينىڭ بويۇن گۆشىنى سېلىپ يارما، سوك

ياكى گـۈرۈچتە سـۈيقـاش ئـېتىپ ئـىستىمال قىلىش كېرەك.

⑫ ئـاغرىق بەك قاتتىق بولغاندا، ئـىچكى دورىـلارغا قوشۇمچە كويدۇرگەن هايۋان سوڭىكى، سـۈرۈنجان، كوكنار شاكىلى، بەللۇت، يـۇمغاقسۈت ئـۇرۇغى، ئۇسـۈلۈك ئۇرۇغىنى قاينىتىپ، پۇتنى يۇيۇش ياكى ھىلىق ئوسۇمـلۇكنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئايىغىنى يـۇيۇش؛ سېرىق سوگەت شېخى، قوۋزىغى ۋە چـىچىگىنى سۇدا قـاينىتىپ پاشۇيە قىلىپ بوغۇملارغا قۇيۇش، ئاياقنى چىلاپ ئولـتۇرۇش كېرەك.

⑬ ئـاغرىش كۈچلۈك بولغاندا مىگـدىۋانـە ئۇرۇـغىدىن 5 مىسقال، ئەپيۇندىن كوممە قوناق چوڭلۇغىدا، چەلغوزەدىن بىر مىسقال، كوكناردىن 5 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ سۇدا كۇمۇلاچلاپ، كۈندە بىر دانىدىن بېرىلسمۇ بولىدۇ. مـىلىڭ دىۋانە چـوپىنى سـۇ مـايدا قـايـنىتىپ سىرتتىن چاپسىمۇ بولىدۇ. قـارىغاي شېخىنى قـاينىتىپ، سۈيىدە بوغۇملارنى يـۇسىمۇ بولىدۇ.

⑭ سەۋدا ماددىسى بوغۇمغا چۈشۈپ بوغۇمدا ۋەـرەم، ئاغرىش پەيدا قىلسا، سەۋدا ماددىسىنى پـىشۇرۇپ سۈرۈشكە، تالنى كۈچەيتىشكە دىققەت قىلىش، بوغۇمدىكى سەۋدا يۇمشىتىش ئۈچۈن بـابۇنە، شۇمشا، زىغىر، مۇقىل، جـاۋۇشىر، ئۇدىخام، چـاققاق ئـوت ئـۇرۇقلىرىنى قوي يېغىدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئـۈنىڭغا كـالا يـېغى قوشۇپ بوغۇمنى ياغلاش؛ سـۈسەن يـېغى، قـۇستە يېغى، ئـىنەك

پىتى يېغى، زاراگىزا يېغىدىن 5 مىسقالىدىن ئېلىپ 2 سەر قوي دۇمبە يېغى، 2 سەر توخۇ يېغى، 2 سەر ئۆدەك يېغى ئېلىنىدۇ. ئاۋال 5 مىسقالدىن بابۇنە، مەرزەنجۇش، ھاشا، شۇمشىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيۇق ياغلارغا قوشۇپ سۈيى قالمىغىچە قايناتقاندىن كېيىن ئۇلارغا ھايۋانات يېغىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش بىلەن بوغۇملار ياغلىنىدۇ.

⑮ يەلدىن بولغان مۇپاسىلدا ئاغرىش بىر بوغۇمدىن يەنە بىر بوغۇمغا كوچۇپ تۇرىدۇ. بۇنداق ھاللاردا گۈلقەندنى بادىيان ئەرەقى بىلەن، بۇزورى شەرۋىتى بىلەن بېرىش، كۇچلۇك ياغلارنى، مەسىلەن، كۈچۈلا يېغى، سۇسەن يېغى سۈركەش كېرەك. ئومۇمى بەدەننى تازىلاشنى بىللە قوللىنىش زورۇر.

ئەسكەرتىش: مەيلى قانداق خىلتتىن بولغان مۇپاسىلدا سۈرۈنجان مىسرىنى ئىچىشكە، سىرتتىن چېپىشقا بېرىلسە تولۇق ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويۇشى (باشقا يۇمشاتقۇچى ماددىلارنىڭ بوغۇمغا كېلىشىنى توساپ) ۋە مەئىدىگە زەرەر قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇنىڭغا زەنجىۋىل، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتقان زىرە قوشۇپ ئىشلىتىلسە زەھىرىنى توسىدۇ.

نىقرىس ماۋزۇسىدا يېزىلغان ئىلان تالقىنى، ئاش قازان سەرتانى ماۋزۇسىدا كورسىتىلگەن ئىلان چىلانغان ھاراقلارنى بېرىشمۇ كورۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن.

ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى (نىقرىس)

ھەر خىل سەۋەپلەردىن يۈز بېرىدىغان بوغۇملاردا ئاغرىش پەيدا قىلغۇچى كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدە چوڭ ۋە كىچىك بوغۇملار زەرەرلىنىشى مۇمكىن. ئەمما مەخسۇسلا پۇت - قول كىچىك بوغۇملىرىنى ئىگەللەپ، بەزىدە چوڭ بوغۇملارغىمۇ كۆچىدىغان، بەك ئاغرىتىپ، ئاقىۋەت بو- غۇملار شەكلىنى ئۆزگەرتىپ تاشلايدىغان بوغۇم ئاغرىقىنى ئەرەپچە "نىقرىس"، خەنزۇچە "تۇڭفېڭ" (痛风)، لاتىنچە "پوداگرا" (podagra) ياكى سۈيدۈك كىسلاتاسى ئولتۇرۇپ قېلىشتىن بولغان بوغۇم ۋەرەمى (ئارترىتىس ئۇرىكا — arthritis urica) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: نىقرىسنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپ- لەر مۇپاسىل كېسىلىنىڭ سەۋەپلىرى بىلەن ئاساسەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەلنىڭ سادىر بولۇشىغا بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش (مايەتەھەللۇل) نىڭ تەسىرى بار. چۈنكى ئاغرىپ شەكلى ئۆزگەرگەن بوغۇم بوشلۇقلى- رىدا ھالقىغا ئوخشاش تاشلار ئولتۇرۇپ قالىدىغانلىقى قەدىمقى كىتاپلاردا زىكرى قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ شەكىللى- نىپ چىقىشىدا ئۇزاق مۇددەت ھۆللۈك ئىچىدە ئىشلەش، نەم جايلاردا ياشاش، ئوزۇقلىنىش، روھىي ئامىللارنىڭ بەلگىلىك تەسىرى بار.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك قول - پۇت بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرىنى بىرىنچى بولۇپ ئىگەللەيدۇ، پۇتنىڭ چوڭ بارماقلىرىغا چۇشۇش ئەھۋاللىرى تولاراق ئۇچرايدۇ. قايسى خىلىت تەسىر قىلغان بولسا شۇ خىلىتقا خاس ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. لېكىن نىقرىستا كورۇلىدىغان ئالامەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىگى بوغۇملار قاتتىق ئاغرىش، چىڭقىلىش، ئىششىپ قېلىش ۋە تېرە قىزىرىپ قېلىشلاردىن ئىبارەت. بۇنداق جىددى ئىلتىهاپ (ياللۇغلىنىش) ئالامەتلىرى ئۇزاق داۋام قىلماي ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، كېسەللىك سوزۇلما خۇسۇسىيەتكە ئۆتۈپ قالىدۇ. جىددى پەيتلىرىدە بوغۇم ئاغرىشتىن تاشقىرى بەدەن ھارارىتى كوتىرىلىش، ھارغىنلىق، تېرىككەكلىك، ئۇيقۇسىزلىق، سۈيدۈك ئازىيىشتەك ئالامەتلەرمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سوزۇلما ھالەتكە ئۆتكەندىن كېيىن گايىدا ساقىيىپ قالغاندەك بولۇپ گايىدا قوزغىلىپ ئۇزاق داۋاملىشىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزالارغىمۇ تەسىر قىلىپ قان تومۇر، بورەكلەردە تومۇر قېتىش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئومۇرتقا بوغۇملىرىغىمۇ تەسىر قىلسا ئۇ يەردىكى ئومۇرتقا بوغۇملىرىغىمۇ ئاغرىش سادىر قىلىدۇ. بارا - بارا پەنجە بوغۇملىرى، خۇسۇسەن قول پەنجىلىرىنىڭ ئىككىنچى بوغۇمى ئادەتتىكىدىن زورىيىپ قالغانلىغى بايقىلىدۇ، ئاغرىش كېچىسى قاتتىقراق بولۇپ كېسەل كىشى ئۇخلىيالماي چىقىدۇ، نىھايەت بوغۇمنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ بارماقلار ھەركەتلەنمەيدىغان، بىر بىرد-

گە جىپسىلىشىپ تۇرالماي ئارىسى ئېچىلىپ قالغان ھالەتكە كېلىدۇ. بوغۇمدىكى سوڭەك، تارىمۇش، پەي، گۆش ۋە تېرىدىمۇ ئۆزگىرىش شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپچى بولغان ماددىنى پىشۇرۇش ۋە سۈرۈپ چىقىرىشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. ھارارەت ئورلىگەن جىددى دەۋرى بولسا قىزىتمىنى قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش ئىلاجلىرىنى قىلىدۇ. ئەگەر سوزۇلما ھالەتكە ئۆتۈپ قايتا قوزغالغان بولسا، ئانداقتا مۇۋاپىسىلدا كورسىتىلگەن سۈرۈنجان تالقىنى، سۈرۈنجان قايناتمىلىرىنى ۋە سۈرۈنجان مەجۇنىنى ئىشلىتىش كېرەك.

سەبرى سۇ قوتىرى، سېرىق ھېلىلە پوستى، سۈرۈنجان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، سانا، مەستىكى، زەپەر ھەر بىرى 6 پۇڭدىن، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى يېرىم سەر. يۇقۇرقىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارپا بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچلاپ، كۈندە كەچتە 6 ــ 8 دانىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

جەدۋار (پارپا)، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل 2 مىسقال، سۇمبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن بىر مىسقالدىن، ئاش تۇزى، غارىقۇن 2 مىسقالدىن، سەبرە يېرىم سەر، زەپەر بىر مىسقال. يۇقۇرقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بېدىيان سۈيىدە خېمىر قىلىپ نوقۇتنەك چوڭلۇقتا كۇمۇلاچ تەييارلاپ، كۈندە 6 تالدىن بىر قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تۇكلىرىنى قىرىپ، يېرىپ تىلىنى ئېلىپ سۈتتە قايناتقان سوقۇلغان كۈچۈلا تالقىنى بىر سەر، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاملە پوستى، بېلىلە پوستى، ھەر بىرى بىر سەردىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، بۇيا يوپۇرمىغى، سېرىق ئۇت، شاتەررە يېرىم سەردىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى بىر سەر، كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەل 30 سەر، يۇقۇرقى قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

نىقرىس جىددى باشلانغاندا ياكى سوزۇلما ھالەتكە ئۆتۈپ ئارىلاپ جىددى قوزغالغاندا، ئىلاجى قىلىپ كېسەلنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، بوغۇمدىكى شەكىل ئۆزگىرىشىنى ۋاقتىدا توختىتىۋېلىش زورۇر؛ بولمىسا كېسەل يەنىمۇ تەرەققى قىلىپ بوغۇمنى تامامەن كاردىن چىقىرىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئىلان تالقىنى ئىشلىتىش تېز ئۈنۈم بېرىدۇ، ئاق يەر ئىلىنىدىن يېرىم سەرنى تالقانلاپ، ئۈنىڭغا يېرىم سەر زەنجىۋىل، يېرىم سەر چوپچىنى، يېرىم سەر بىخ كەبىر تالقانلىرىنى قوشۇپ، تالقان دورا (سۇپۇپ) تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ تېنى ئاجىز، يېشى كىچىك بولسا مىقدارنى ئازايتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى

قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا، ھازىر قوللىنىپ كې-
لىۋاتقان «يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى» "ئەرەپچە ئىس-
تىفائى سەفتىددەم"، لاتىنچە «ھىپېر تونىيا» (hypertonia)
خەنزۇچە "گاۋشۇېيابىڭ" (高血压病) دىگەن كېسەللىك رەس-
مى بايان قىلىنمىغان بولسىمۇ، ئەمما قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ
كېتىشى ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۈز بېرىدىغان بىر قاتار
كېسەللىك ھالەتلىرىنى ئىپادىلەيدىغان تومۇرلادا قان لىق-
لىشىپ كېتىش (ئىمتىلا ئىدرەم) ياكى قان قايناپ كې-
تىش (غەليا نىدرەم)، قان دولقۇنلىنىش (مەۋجىددەم)
دىگەن كېسەللىك ھالەتلىرى خېلى بۇرۇنلا سوزلەپ كې-
لىنگەن. قەدىمقى تىۋىپلار قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش
مەسىلىسىنى ھازىرقى زامان تىببى ئىلمىدە تەسۋىرلىگەن-
دەك چۈشەندۈرۈپ بېرەلمىگەن بولسىمۇ، لېكىن قان بېسىمى
دىگەن مەسىلىنى ئاللىقاچان تەساۋۇر قىلغانلىغىنى كورۈ-
ۋالغىلى بولىدۇ.

سەۋەۋى: يۇقۇرى قان بېسىمى كېسىلىنىڭ سەۋەۋى
نۇرغۇن ۋە مۇرەككەپ. يۇقۇرىدىكى ماۋزۇلاردا سوزلەپ ئوت-
كىنىمىزدەك، بەدەندىكى قان تومۇرلار ئىچىدە قاننىڭ توخ-
تىماي ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى، يۈرەكنىڭ ئۈزلۈكسىز كېڭىيىپ

(ئىنبىسات)، تارىيىپ (ئىنقىباز) ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى ھەمدە بەدەندىكى ئۇششاق قىزىل تومۇر (شىريان)لارنىڭ جىددىيلىشىپ تۇرۇشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا يۈرەك ھەركىتى ئەسەبلەر (نېرۋىلار) ئارقىلىق مىڭىدىن كېلىدىغان روھى نەفسانى ۋاستىسى بىلەن، تومۇر ھەركىتى بولسا يۈرەكتىن، مىڭىدىن كېلىدىغان ھاياتلىق كۈچى (روھى ھەيۋانى) ۋە روھى نەفسانىلار ۋاستىسى بىلەن ئىدارە قىلىنىپ تۇرىدۇ. شۇڭا يۈرەكتە، قان تومۇرلاردا كېڭىيىش-تارىيىش ھەركىتى ئۈزلۈكسىز داۋاملىشالايدۇ. يەنە بەدەندىكى باشقا غىدىقلىغۇچى ئامىللار، قان تەركىۋىدىكى 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؛ مىڭىدە زەخمى يەتكەندە، مىڭىدە ئۆسمە ئۈنگەندىمۇ قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن كېيىنمۇ قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ. لېكىن كۆپ ھاللاردا مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىغا ئەگىشىپ، قان بېسىمىمۇ ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ ياكى سەل يۇقۇرىراق ھالەتتە داۋاملىشىدۇ.

ئەمدى دائىم ئۇچراۋاتقان قان بېسىمى يۇقۇرى بولغان كېسەل كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىگىدە ئەسەب

خىزمىتى ۋە ئىچكى سۇيۇقلۇقلار ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىدە ئىنىق قالايمىقانلىق يۈز بەرگەن كېسەللىكلەر بولماسلىقى مۇمكىن. شۇڭا ھازىرقى زامان تىبابىتىدىمۇ بۇنداق كېسەل كىشىلەردە قان بېسىمى ئۆرلەپ كەتكەن-لىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدىغان سەۋەبلەرنى تاپالمىغاچقا، ئۆتكەن چاغلاردا "سەۋەبى ئىنىق بولمىغان يۇقۇرى قان بېسىمى" دىگەن نام بىلەن ئاتاپ كەلگەنلىكى مەلۇم. ئەمما كېيىنكى تەتقىقاتلار ئاساسىدا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكى ئۇزاق مۇددەتلىك، كۈچلۈك روھىي غىدىقلاشلار ۋە غەم - قايغۇلار مىگىنىڭ پوستلاق قەۋىتىنى غىدىق-لاپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ، دىگەن خۇلاسىگە كەلگەن. بۇ خىل خۇلاسە ئۇي-غۇر تىبابەتچىلىكىدە تەكىتلىنىدىغان، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئەزايى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئەزا) لەرنىڭ، بولۇپمۇ مىگىنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكەندە بەدەندىكى باشقا ھەممە ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ، دىگەن كۆزقاراشقا تامامەن ئۇيغۇن كېلىدۇ.

شۇڭا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ پەيدا بو-لۇشىدىكى سەۋەبلەر ناھايىتى مۇرەككەپ بولسىمۇ، شۇ مۇ-رەككەپ سەۋەبلەر ئىچىدە ئەسەبى ۋە روھىي ئامىللار-نىڭ تەسىرى زور. شۇنىڭدەك جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىق-تىن بۇزۇلۇشىغا مۇناسىۋىتى يېقىن.

يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكى تولاراق 40 ياش-تىن ئاشقانلاردا پەيدا بولىدۇ، ئەمما ياشلاردىن قان

بېسىمى يۇقۇرىلىق كېسەلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئادەتتە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلاردا، شەھەر خەلقىدە كوپرەك كورۇلىدۇ. سېمىزلىكنىڭ يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋىتى يېقىن، ئەمما ئۆزى ئورۇق، كەمقان كىشىلەردىمۇ يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكى بولۇۋېرىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولۇپ ئۇزاققىچە ساقايمىغاندا ئەڭ ئېغىر زەرەرگە ئۇچرايدىغان ئەزالار يۇرەك، مېڭە ۋە بۆرەكتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە بىرقانچە يىلغىچە ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا قىسمى بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ، باش ئېسىلىپ (چىڭقىلىپ) تۇرىدۇ، باش قايىدۇ، كوز قاراڭغۇلۇشىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، بەزىدە يورەك قوزغىلىدۇ ياكى كوكرەك قىسىلغانلىق ھېس قىلىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقاندا كېسەللىك ئېغىرلاشسا سول يۇرەك قېرىنچىسىنىڭ خىزمىتى كۇچەيپ، تېمى قېلىنلىشىپ زەئىپلىشىدۇ. ئەمگەكتىن كېيىن يۇرىگى سالغانلىق ۋە دېمى سىقىلغانلىق ھېس قىلىدۇ ياكى كېچىسى ئۇخلاۋېتىپ دېمى سىقىپ ئويغىنىپ كېتىدۇ، يوتىلىدۇ، كوپۇكلۇك بەلغەم تۇكۇرىدۇ.

مېڭە قان تومۇرلىرى كۇچلۇك تەشەننۇجلانسا (تارتىشىۋالسا) ۋاقىتلىق كورمەسلىك، سوزلىيەلمەسلىك، قول-

AltunOq

پۈت پالەچلىنىش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ. ئەڭ ئېغىرى مېڭىگە قان چۈشۈپ سەكتە بولۇپ قېلىشتۇر، كېسەل كىشى ئىش ئۈستىدە ياكى دەم ئېلىۋاتقاندا تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىپ يىقىلىپ قالىدۇ ـ دە، قان چۈشكەن تەرەپنىڭ قارشىسىدىكى تەرەپ پۈت ـ قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ، ئاغزى مايماقلىشىدۇ، ئېغىر قان چۈشسە ئۆلۈپ كېتىدۇ، يېنىكرەك بولسا قول ـ پۈت ھەركىتى خېلى تەسلىكتە ئەسلىگە كېلىدۇ؛ ئاز ساندىكى ئاغرىقلار بورەك زەئىپلىكى تۈپەيلىدىن ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكى ھازىر خېلى كوپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەردىن بىرى بولۇپ، ئايرىم كىشىلەردە بەزىبىر ئېغىر ئاقىۋەتلەر كەلتۈرۈۋاتقانلىقى ئۈچۈن، قان بېسىمى ئورلەپ قالغان كىشىلەردە بىر خىل روھىي جىددىيەت يۈز بېرىپ، ئوز ئاقىۋىتىدىن ئورۇنسىز ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالدى. شۇڭا بۇ ھەقتىكى كوزقاراشلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويىمىز:

يۇقۇرى قان بېسىمى بىلەن يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى پەرق ئېتىپ، ئورۇنسىز غەم ـ ئەندىشىلەردىن مېڭىنى ئازات قىلىپ، ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىلسا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى تامامەن داۋالاپ ساقايتىش مۇمكىن، ئەگەر كونارغان كېسەللىك بولغاندىمۇ يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

1) غەم ـ ئەندىشىلەرنى ئوزىدىن يىراقلاشتۇرۇپ،

ئىمكانىيەت دائىرىسىدە روھىي غىدىقلىنىشلاردىن ساقلى-
نىش كېرەك.

2) قان بېسىمى بەك ئۆرلەپ كەتمىگەن ئەھۋال-
لاردا، جىسمانى ئەمگەكتىن قول ئۈزمەي، مۇۋاپىق ھالدا ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى، يېنىك تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، پىيادە مېڭىپ بەدەننى چېنىقتۇرۇش پايدىلىق. دائىم ھەركەتسىز يېتىۋېلىش كوپ ھاللاردا بە-
دەننى سۇسلاشتۇرۇپ، ئەزالارنى بوشىتىپ، بەدەننى سۇيۇق-
لۇق يىغىلىپ ئىششىق پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

3) ئىشلەش، دەم ئېلىشنى، تۇرمۇش تۈزۈملىرىنى مۇۋاپىق تەرتىپكە سېلىش، يېتەرلىك دەرىجىدە ئۇخلاش، كوڭۇل ئېچىش كېرەك.

4) بەك ياغلىق، مايدا قورۇلغان تاماقلاردىن مۇ-
ۋاپىق دەرىجىدە پەرھىز قىلىش لازىم، لېكىن بۇ ئىشنى ھەركىمنىڭ، ھەر جاي، پەسىل، ھەرقايسى مىللەت خەل-
قىنىڭ ئۆرپ - ئادىتىگە ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بارغان مۇۋاپىق.

5) ھاراق ئىچمەسلىك، ئىلاجى بولسا تاماكىنى تاشلاش، تاماقتا تۇزنى سەل ئازراق ئىستېمال قىلىش لازىم؛ چۈنكى تۇز بەدەندە ئىششىقنى كۈچەيتىپ كېسەلگە يامان تەسىر كورسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەر ئىمكانىيەت دا-
ئىرىسىدە ئورۇقلاشنىڭ ئىلاجىسىنى قىلغان پايدىلىق.

6) مېۋىلەرنى كوپرەك ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ

ئاق ئۆژمە، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىق مېۋىلەرنى كوپ ئىسـ
تېمال قىلىشنىڭ مەنپەئەتى جىق.

7) دورىلاردىن قاننى سوۋۇتىدىغان، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان، روھنى تىنچلاندۇرىدىغان دورىلارنىڭ قان بېـ سىمىنى چۈشۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەلـ لىك ئالامەتلىرىنى تۈزىتىش تەسىرى بار. مەسىلەن، ئاق چوغلۇق گۈل، بىنەپشە، كارىسىن، بادىرەنجىبۇيا، مەرزەنـ جۇش، لوپ كەندىرى، قارىقات ۋە قارىقات يىلتىزى، ئۇششاق يوپۇرماقلىق سۆزە، قىزىلگۈل، زىغىر، سۇنبۇل، ئارپاـ بېدىيان، كومىمە قوناق ساقىلىغا ئوخشاش بىر قاتار دورا ئەشيالىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە. تەجرىبىلەرگە ئاساسەن ئۇلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز، كەسپداشلار ۋە كېسەللەرنىڭ تەجرىبە قىلىپ خۇلاسە چىقىرىشىنى سورايمىز.

① قان تومۇرلىرى كېسەللىكلىرى ۋە يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە تاغ بادىرەنـ جىبۇيىسى (يىمۇساۋ) نىڭ چوپى، سۇنبۇل، جۇۋىنە، ئارپاـ بېدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 سەردىن ئېلىپ، ئىككى خىل چوپنى توپىلىرىدىن تازىلاپ يۇيۇپ قۇرۇتۇپ چالاراق سوقۇپ، ئۇرۇقلار ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ؛ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇغى دورىنى بىر پىيالە قاينـ ناق سۇدا كىچىك چەينەكتە دەملەپ قويۇلىدۇ. ئاندىن دورىنىڭ تاتقى چىققاندا سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر سېلىپ

بىراقلا ئىچىلىدۇ (ئېغىز كويىمىگۈدەك ھالىدا ئىسسىق ئىچىش كېرەك).

يۇقۇرىدىكى مىقدارلارنى 3 چىنە سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۇيىىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ساقلاپ قو- يۇپ، ھەر قېتىم ئىچىلىدىغان چاغدا يېرىم پىيالە قى- يامغا يېرىم پىيالە قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

② بورەك كېسەللىكى قان بېسىمى ئۆرلەش قوشۇ- لۇپ كەلگەندە كارسىن ئەرەتى، بىنەپشە شەرۋىتى، بۇ- زۇرى شەرۋەتلىرىدىن بىرىنى قىشۇمچە بېرىلسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، قىزىتمىسنى قايتۇرۇپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

③ چىغىرتماق (پىچان) يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، سۈيىنى سىجىپ چىقىرىپ كۈنىگە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچىلسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

④ ئارچىنىڭ قۇرۇتۇلغان يىڭنە يوپۇرمىقىدىن كۈندە 2 مىسقالنى قايناق سۇغا چىلاپ تاتقىنى چىقىرىپ، ئۇدا 1 ـ 2 ھەپتە ئىچىلسە قان بېسىمنى چۈشۈرەۋېتىدۇ.

⑤ ئۈزۈم سىركىسىدىن (ئەگەر تېپىلمىسا ئادەتتىكى ئاچچىقسۇدىن) بىر شىشىگە 6 سەر ئاۋات ياكى ھەسەل سېلىپ قايىنىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 2 ـ 3 قېتىم 4 ـ 5 قوشۇقتا باراۋەر قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ تۇرۇلسا قان بېسىمى تۆۋەنلەپ مۇقىملىشىدۇ (خەلق تەجرىبىسى).

⑥ بادرەنجبۇيا 2 سەر، قىزىلگۈل، سۈنبۇل بىر سەردىن، گازىۋان بىر سەر، شېكەر 10 سەر، سۇ 4 چىنە،

دورىلارنى يۇيۇپ تازىلاپ 4 چىنە سۇغا بىر كىچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇدا يېرىم سائەت قايناتىپ سۈزۈپ، تىرىپىسگە يەنە بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ قايتا قايناتىپ سۈزۈپ، ھەر ئىككى سۇنى بىرلەشتۈرۈپ قايناتىپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قويۇق قىيام قىلىپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 3 ـ 4 قېتىم 3 قوشۇق شەرۋەتكە باراۋەر مىقداردا قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

قان بېسىمى ئۆرلىگەندىكى ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك قوزغىلىش، باش قېيىشلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

⑦ يۇقىرى قان بېسىمدىكى باش قېيىشتا ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانىنى ئېلىپ ياكى ئۇنىڭغا 20 دانە چىلان قوشۇپ ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇپ، بىر پىيالە سۇ قالغىچە قايناتىپ سۈزۈپ، 3كە بۆلۈپ ئىچىلسە بولىدۇ؛ ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىدىن بىر سىقىمنى قاينىتىپ ئىچىسمۇ شۇنداق ئۈنۈم بېرىدۇ.

⑧ يۇقىرى قان بېسىمدىكى باش قېيىش، باش ئاغرىش، قولاق غۇڭۇلداشلاردا شاپتۇل مېغىزىدىن 3 مىسقال، رەۋەندىن 2 يېرىم مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بىر يېرىم مىسقال، دارچىندىن بىر مىسقال ئېلىپ 20 سەر سۇ قۇيۇپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ 3 كە بۆلۈپ ئىچىش مۇمكىن.

⑨ كۆك ماشتىن 5 سەر ئېلىپ چالا پىشقىچە قورۇپ سوقۇلىدۇ. ئۇنىڭغا بىر دانە كالا ئۆتى (بولمىغاندا قوي ئۆتى) ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن بىلەن يۇغۇرۇپ

AltunOq

كۆمۈلاچ تەييارلاپ قويۇپ كۈندە 2 قېتىم، 15 تالدىن ئىستىمال قىلىش مۇمكىن.

⑩ بىر يېرىم سەر زىغىرنى سوقۇپ، 2 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ يېرىمىغا 3 سەر قايناق سۇ قوشۇپ ناشتىدا، يېرىمىغا سۇ قوشۇپ كەچتە ئىچىپ يۈرسە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرىدۇ.

⑪ چىلان بىلەن چىگسەي يىلتىزى (بىخى كەرەفشى) نى بىللە قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. چىگسەي يىلتىزى بىلەن كوممە قوناق ساقىلىنى بىللە قاينىتىپ (ھەر كۈندىلىك مىقدارىغا 10 دانىدىن چىلان قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى) چاي ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

⑫ بىر ھەسسە تازا ھەسەلگە 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ ساتلاپ داۋاملىق ئىچسىمۇ قان بېسىمى چۈشىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

⑬ پىلە قۇرۇتىنىڭ مايىقىدىن 4 سەرگە 4 سەر شېكەر قوشۇپ سوقۇپ كۈندە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچسىمۇ قان بېسىمى چۈشىدۇ.

⑭ كۈزدە قىرو چۈشكەن ئۈژمە يوپۇرمىقىدىن بىر جىڭغا يېرىم جىڭ قارا كۈنجۈت قوشۇپ سوقۇپ، مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە 3 ـ 5 مىسقالدىن ئىچىپ بەرسە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ، باش قېيىشنى داۋالايدۇ.

⑮ يۇمران ئۈژمە شېخىدىن، يوپۇرمىقى ۋە تاغ

بادىرەنجبۇيىسىنىڭ ئۇرۇغىدىن بىر سەر ئېلىپ، جىق سۇ
بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ تاشلاپ، شۇ سۇغا كۇندە كەچتە
يېرىم سائەت پۇتنى چىلاپ ئولتۇرسا قان بېسىمىنىڭ چۈ-
شۈشىگە ياردەم بېرىدۇ (مەزكۇر سۇنى قىزىتىپ 2 ـ 3
قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ).

⑯ كۇندە تاجىگۈلدىن 4 مىسقال، چىلاندىن 12
دانىسنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ داۋاملىق ئىچىپ تۇرسا
قان بېسىمى چۈشىدۇ.

⑰ قارا كۆلچۈتتىن بىر جىڭنى ئاتلاپ تاسقاپ
قورۇش كېرەك، ئاندىن تالقانلاپ باراۋەر مىقداردا ئاق
شېكەر قوشۇپ، ئۇخلاش ئالدىدا ۋە ناشتىدا 3 ـ 4 قو-
شۇقنى سۇغا چېلىپ ئىچىلسە ئۈزۈمى ياخشى.

⑱ گازىۋان 3 سەر، قىزىلگۈل بىر سەر، ئاق قەنت
5 سەر، سۇ ئىككى چىنە. دورىلارنى بىر كېچە سۇغا
چىلاپ، بىر چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە
شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كۇندە ئىككى قېتىم بىر
سەردىن ئىچىلسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋ-
ۋەتلەيدۇ، ئۇخلىتىدۇ، غەم ـ ئەندىشىنى يوقىتىدۇ.

كەمقانلىق

كەمقانلىق يەنى قان ئازلىق كېسىلى ئەرەپچە
"نۇقسىددەم" ياكى "قىللەتۇلدەم" پارىسچە "كەم خۇنى"،

خەنزۇچە "پېك شۈي" (贫血)، لاتىنچە "ئانېمىيە" (anaemia) دەپ ئاتىلىپ، قان مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىغا قارىغاندا قان تەركىۋىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ئاساس بولغان كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ قارىشىچە، ئىنسان ۋۇجۇدىدا قاننىڭ ھاسىل بولۇشى نۇرغۇن ئامىللارنىڭ ئىشتىراكى بىلەن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ: مىگە خىزمىتىنىڭ ساغلام بولۇشى، مۇۋاپىق ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە كىرىپ تۇرۇشى، مەيدە ۋە ئۈچەيلەرنىڭ 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 كەمقانلىق دەپ ئېيتىلىدۇ. ھازىرقى زامان تىبابىتىدە قان تەركىۋىدىكى ئۆزگىرىش يەنى قان قىزىل بوياق ماددىسىنىڭ ئۆلچەمدىن تۆۋەن بولۇشى كەمقانلىق دەپ ئاتىلىدىكەن.

دىمەك، قان ئازلىق ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ سۈپەتسىز بولۇشى، يىگەن ئوزۇقلۇقلار تولۇق ھەزىم بولۇپ بەدەنگە شۈمۈرۈلمەسلىك، كوپ قان يوقىتىش ياكى ئاشقازان يارىسى يوشۇرۇن قاناش، بالىياتقۇدىن ئاز مىقتاردا

ئۇزاق داۋام قىلغان قان كېتىش، بۇۋاسىر قاناپ تۇرۇش، قان يارىتقۇچى ئەزالارنىڭ ھەر خىل سەۋەپ بىلەن زە-زەرگە ئۇچراشلىرى قان ئازلىقتا سەۋەپچى بولىدۇ. يەنە ھەر خىل مەددە قۇرۇتلارمۇ كىشىنى كەمقانلاشتۇرىدۇ. قان ئازلىق رەسمى شەكىللىنىپ چىقاندىن كېيىن، باشقۇر-غۇچى ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) خىزمىتىگە، قوشۇم-چە ئەزالاردىن مەيدە، ئۈچەي، تال، سىڭەكلەرنىڭ ساغ-لام خىزمەت قىلىشىغا دەخلى يېتىپ، كەمقانلىقنى تې-خىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇڭا قارىماققا كەمقانلىق ئادەتتىكى كىچىك كېسەللىك چاغلانسىمۇ، ئەمىلىيەتتە قان سۈپە-تىدىكى ئۆزگىرىش پۈتۈن بەدەندە ناھايىتى ئېغىر ئۆزگىرىشلەرنى سادىر قىلىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەنادە ئېيت-قاندا! "قان—جان دىگەنلىك بولىدۇ" دىگەن سۆزنىڭ ھېكمىتى شۇ يەردە.

ئالامەتلىرى: كەمقانلىقنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى تېرە ئاقىرىپ قانسىزلىنىش، ھارغىنلىق، ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق ۋاڭىلداش، باش ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش تۆۋەنلىشىش، تەپەككۇرنى بىر يەرگە يىغالماسلىقلاردىن ئىبارەت. ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلى-شىش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەمما بەزىلەرنىڭ تېرىسى قېلىن، قان تومۇرلارنىڭ ئورۇنلىشىشى چوڭقۇرراق بول-غاچقا ئادەتتىمۇ چىرايى تاتارغان كېلىدۇ. شۇڭا چىراي-نىڭ تاتارغان بولۇشىغا قاراپلا كەمقانلىق دەپ باھا بەرگىلى بولمايدۇ، تىرناقنى بېسىپ باققاندا، قاپاق

ئىچى، كالپۇك ۋە قۇۋۇز ئىچى نىپىز پەردىلىرىگە قارد-
غاندا ئېنىغراق چۈشەنچە ھاسىل قىلىش مۇمكىن.

كەمقانلىقتا مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يې-
تەرلىك بولمىغانلىقى، مېڭىگە ھاۋايى نەسىمى (ساپ ھا-
ۋا) يېتىشمىگەنلىكى تۈپەيلىدىن، بەزى ئاغرىقلار
ئۇشتۇمتۇت ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ، بې-
شى قېيىپ كېتىدۇ، ھەتتا يىقىلىپ چۈشىدۇ. بۇ ئەھۋال
مېڭە كەمقانلىقى (قىللەتىلدەمى دىماغى) دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋاسى: كەمقانلىقنىڭ سەۋەبى ھەرخىل بولغان-
لىقتىن، ئالدى بىلەن، ئاساسىي سەۋەبىنى تېپىپ داۋا-
لانسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن،
ئەزالاردىن قان ئېقىپ چىقىپ تۇرغان بولسا دەرھال
ئۇنى توختىتىش، مەيدە، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي
يارىلىرى يوشۇرۇن قاناۋاتقان بولسا (چېك تەرەت قارا
كېلىپ يوشۇرۇن قاناش مەۋجۇت بولسا)، ئاساسىي كې-
سەلگە قارشى جىددى تەدبىر قوللىنىش زورۇر.
ئۇزۇقلۇقلار ناچار بولسا، تومۇر ھەم ۋىتامىنغا باي مېۋە
ۋە چۆپلەردىن دورا ياساپ بېرىپ بەدەننىڭ تومۇرغا
بولغان ھاجىتىنى تولدۇرۇش لازىم. قان توختىتىش
ئۈچۈن شەرۋىتى ئەنجىبار، سۈپۈيى كەھرىبا ۋە شۇ باپ-
لاردا كۆرسىتىلگەن دورىلار ئىشلىتىلىشى كېرەك. مەئىدە
ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى، بۇۋاسىر قاناشنى توخ-
تىتىش شەرت. مەددە بولسا ئۇلارنى چۇشۇرۇۋېتىش لازىم.

Altun0q

ئاندىن قان كۆپەيتىدىغان ۋە ئۇنىڭ تەركىۋىنى تولۇقلايـ
دىغان چارىلەرگە كىرىشىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

① تاتلىق ئانار شەرۋىتى قان ئازلىقنى داۋالاشتا
ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ (مۆرەككەپ دورىلار بابىغا قارالسۇن).

② پولات، تۆمۈر تاۋلىغان سۇغا قان تېپەر، چىلان
سېلىپ قايناتقان سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە بەدەندە
تۆمۈر ماددىسى كەملىكنى تولدۇرۇپ قاننى كۆپەيتىدۇ
(ئادەتتىكى تۆمۈرچىلەرنىڭ تاپ سۈيىنى سۈزۈپ ئىشلەتـ
سىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆڭۈل كۆتەرسە ئايرىم قاچىغا
سۇ قۇيۇپ تۆمۈرچىخانىدا قويۇپ تاپ سۈيى تەييارلىتىپ
ئىشلىتىش مۇمكىن).

③ ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىش، ئۆتكۈر قىزىتـ
مىلىق كېسەللىكلەر، خۇن كېسىلى بىلەن ئاغرىشتىن بولغان
كەمقانلىقلاردا بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، سەمرىتىش ئۈچۈن
ئۈزۈم شەرۋىتى (شەرۋىتى زەبىب) بېرىش ناھايىتى پايـ
دىلىق (بەرەس كېسىلىنى داۋالاش بابىغا قارالسۇن).

④ ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى تەرتىپكە سېلىپ
قان كۆپەيتىش ئۈچۈن ھەببى شىپانىڭ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈـ
مى بارلىقى تەجرىبىدىن ئۆتتى. چوڭلارغا كۈندە ئاخشامدا
بىر دانىدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑤ قېنى بار بوغا مۈڭگۈزىدىن بىر سەر، قىزىل
بەھمەندىن 2 سەر ئېلىپ، مۈڭگۈزنى ياغاچ چۆپساسىدا
ئىنگەكلەپ، سوقۇپ، قىزىل بەھمەننى سوقۇپ تاسقاپ، 7

سەر كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑥ ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل 4 يېرىم مىسقالدىن، دارچىن، خولىنجان 2 يېرىم مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 7 سەر. دورىلارنى سوقۇپ، تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئايرىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 2 - 3 مىسقالدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑦ مەجۇنى ماددە تۇلھايات قان كۆپەيتىشتىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە.

⑧ موزاي، قوي، ئۆشكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، ئۇنىڭغا زىرە، ئارپابېدىيان سېپىپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑨ ياش قايماق يېيىشكە، يېڭى سەۋزىنى قىرىپ سىجىپ چىقىرىلغان سۈنى سەل ئىسسىتىپ داۋاملىق ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑩ كەمقانلىقنى داۋالاشتا جاۋارىش پەنجنۇش ناھايىتى ياخشى (تەركىۋى ھەزىم يوللىرى كېسەللىدىن مەئىدە يارىسىنىڭ 20 - تارمىقىدا كۆرسىتىلدى).

5 - پەسىل. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

ھەزىم ئەزالىرىغا ئېغىز بوشلۇقى، گال، قىزىل كىكىرتەك (قىزىلئۆڭگەچ)، مەئىدە (قېرىن - ئاشقازان)، 12 بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ۋە چوڭ ئۈچەيلەر كىرىدۇ. ئەمما جىگەر، ئۆت، تال، مەئىدە ئاستى بېزى (غۇرۇدى لەبلىيە)لەرنىڭمۇ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىدە خىزمىتى زور. ئۇلارنى ئۆز جايىدا ئالاھىدە بايان قىلىمىز.

ھەزىم ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ھەزىم يوللىرىنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدىن تۆۋەنكى باشلىنىشى قىزىل كىكىرتەك بولۇپ ئۇنى ئەرەپچە مەرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ گۆش ۋە شىرىلىك پەردىلەردىن تۈزۈلگەن ئىچى نوكەش ئەزادىن ئىبارەت. قىزىل كىكىرتەك تۆۋەندە مەئىدە (ئاشقازان) غا تۇتىشىدۇ. قىزىل كىكىرتەكنىڭ مەئىدىگە تۇتاشقان قىسمى فەمە مەئىدە (مەئىدە ئاغزى) دېيىلىپ، ئۇنىڭ تۆۋىنى قەرى مەئىدە دېيىلىدۇ.

مەئىدە سۇقىچاقراق شەكىلدىكى خالتىغا ئوخشاش ئەزا بولۇپ، گۆش، پەي، شىرىلىك پەردىلەردىن تۈزۈلگەن.

مەئىدىنىڭ ئىچى ناھايىتى زىچ تىۋىت بىلەن قاپلانغان. مەيدە ئاغزىدا مەخسۇس بەزلەر بولۇپ ئۇلار تارتقۇچى بەزلەر (غۇدۇدى جازىبە) دەپ ئاتىلىدۇ. مەئىدىنىڭ تامىلىرىدا ناھايىتى كوپ بەزلەر بولۇپ، ئۇلار ھەزىم بەزلىرى (غۇدۇدى ھەزىمە) دېيىلىدۇ. مەئىدىنىڭ ۋەزىپىسى تاماق لوقمىلىرىنى بەدەنگە سىڭىشكە لايىقلاشتۇرۇپ يۇمشىتىپ بوتقا ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ، بۇ "كەيمۇس" دېيەلىدۇ، لاتىنچە "خىمۇس" (chymus)، خەنزۇچە "شىمى" (食糜) دەپ ئېيتىلىدۇ). مەئىدىدىن چىققان تاماق بوتقىلىرى ئۇن ئىككى بارماق ئۈچەي (ئىسنا ئەشەر)گە، ئاندىن يانپاش ئۈچەي — بورى يېمەس (سايىم)غا، ئۇنىڭدىن ئاچچىق ئۈچەي ياكى ئىنچىكە ئۈچەي (دىقاق)گە، ئۇنىڭدىن قارىغۇ ئۈچەي (ئەئۋەر)گە، ئاندىن چوڭ ئۈچەي (قۇلۇن)گە ئوتىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا بىر قىسىم تاشلاندۇقلىرى كوتەن ئۈچەي (مۇستەقىم) ئارقىلىق سوڭ (مەقئەد)تىن سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

مەئىدە مىڭىدىن كەلگەن ئەسەبلەر بولۇپ، ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى ئىدارە قىلىدۇ. قىزىل تومۇر (شىريان) ۋە كوكتومۇر (ۋەرىد)لار مەئىدە، ئۈچەيلەرنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۈچەيلەردىن چىقىندىغان ماسارىقە تومۇرى ئۈچەي ئارقىلىق سىڭدۇرۇلگەن تاماق جەۋھەرلىرىنى جىگەرگە ئېلىپ بېرىپ تاپشۇرىدۇ.

ھەزىم قىلىش پائالىيىتى مۇرەككەپ جەريان بولۇپ مىڭىنىڭ باشقۇرۇشىدا ئېغىز، مەئىدە، ئۇن ئىككى بارماق

ئۆچەي ۋە ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن تاشقىرى جىگەر، تال، قىر-رىن ئاستى بەزلىرىنىڭ ئىشتىراكى (قاتنىششى) بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا مەئىدە، ئۈچەيلىرىنىڭ خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراپ ھەزىم پاسىت بولسا (بۇزۇل-سا) يۈرەك، مېڭە، جىگەر ۋە باشقا ھەممە ئەزالىنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. ھەزىم يوللىرى كېسەللىكلىرى قەدىمقى كىتابلاردا ناھايىتى تەپسىلى تۈرلەرگە بولۇپ سوزلىنىدۇ. بىز تۆۋەندە ھەزىم يوللىرىدا ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ھەققىدە قىس-قىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

قىزىل كىكىرتەك ۋەرەمى

قىزىل كىكىرتەك (قىزىلوڭگەچ) نىڭ ياللۇغلىنىشى ئەرەپچە "ئىلتىھابى مەرى" ياكى "ۋەرەمۇلمەرى"، لاتىنچە "ئېزوفاگىتىس" (esophagitis)، خەنزۇچە "شىگۇەنيەن" (食管炎) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قىزىل كىكىرتەك تاماق، دورا، سۇ قاتار-لىق مەئىدىگە كىرىدىغان نەرسىلەر ئۆتىدىغان يول بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكەن نەرسىلەر قىزىل كىكىرتەك تېمىدىكى شىرلىك پەردىلەرگە ھەر خىل تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇنىڭ شىددەتلىك ۋەرەمى ۋە سوزۇلما ۋەرەملىرىنى پەيدا قىلالايدۇ.

قىزىل كىكىرتەكنىڭ ئۆتكۈر ۋەرەمى (ۋەرەمۇلمەرى هار) تولاراق كۈچلۈك تىزاپلارنى، شۈلتىلارنى بىلمەي ياكى قەستەن ئىچىپ تاشلاش، زەخمىلىنىش، يات جىسىملار ياكى ئۇزۇقلۇقلار تۇرۇپ سىيىش ياكى ئۇزاق داۋاملاشقان قاتتىق قۇسۇشلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇنىڭ سوزۇلما ۋەرەمى بولسا، بوغما، ئۇچەي كېزىكى، قىزىلچا قاتارلىق ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر؛ سىل، ئاتەشەك (سىفلىس) قاتارلىق يۇقۇملىنىشلار؛ داۋاملىق بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغاق نەرسىلەرنى يۇتۇش، هاراق ياكى ئاچچىق نەرسىلەرنى دائىم ئىستىمال قىلىش، يېتەرلىك چاينالمىغان ياكى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى يېيىش، تومۇر ۋە هەم ۋىتامىن كەم ئوزۇقلارنى ئۇزاق ئىستىمال قىلىش، قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (راكى) ۋە باشقا سەۋەپلەردىن قىزىل كىكىرتەك تۇسىلىپ ياكى تارىيىپ يېمەكلىكلەر ئۆتەلمەي تۇرۇپ قېلىپ سىيىپ غىدىقلاش، مەئىدىدىكى ئاچچىقسۇ داۋاملىق تەتۈر يېنىش (بۇنداقتا قىزىل كىكىرتەكنىڭ مەئىدىگە يېقىن قىسمى ۋەرەملىنىدۇ)؛ مەئىدىدىكى تاماقلار تەتۈر يېنىپ تۇرۇپ قېلىش؛ خوشنا ئەزالارنىڭ ۋەرەملىنىش ۋە قىزىل كىكىرتەك ئىچكى پەردىلىرىنىڭ يېتەرلىك دەرىجىدە قان بىلەن تەمىنلەنمەسلىكى قاتارلىق سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن سادىر بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۆتكۈر ۋەرەمدە: ئۆتكۈر ۋەرەملە-نىش ئاساسەن زەھەرلىك ماددىلار (تىزاپ ۋە كۈچلۈك شۆلتى-لار) نى ئىچىشتىن بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل كىشى-دە غەشىيە يۈز بېرىشى، ئېغىز ئىچى ۋە يۈزلەرمۇ زىدىلى-نىشى مۇمكىن. ئاندىن تاشقىرى يۇتۇش قىيىنلىشىش، توش سۆڭىكىنىڭ ئاستى ئاغرىش، قۇسۇش، قاناش ھادىسى-لىرىمۇ يۈز بېرىدۇ.

سوزۇلما قىزىل كېكىرتەك ۋەرەمى ھەر خىل زەھەر-لىك تەسىراتلارنىڭ ئاستا-ئاستا تەسىر قىلىشى تۈپەيى-لىدىن كېلىپ چىققاچقا، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى شىددەتلىك بولمايدۇ. ئۇنىڭدىمۇ تۆش ئاستى ئاغرىيدۇ، يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، يېمەكلىكلەر تەتۈر يېنىپ چىقىدۇ، قۇسىدۇ ياكى قاناش يۈز بېرىدۇ. بەزى كېسەللەردە كەمقانلىق ياكى باشقا خىلدىكى ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىشنىڭ ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: ئۆتكۈر دەۋرىدە ئىچىپ تاشلىغان تىزاپ (كىسلاتا) ياكى شۆلتىنىڭ نىمىدىن ئىبارەت ئىكەنلى-گىنى بالدۇرراق ئېنىقلاپ ئۇلارغا قارشى چارە-تەدبىر-لەرنى قوللىنىش، مەزكۇر ماددىلارنى بەدەندىن پاتراق چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن قۇستۇرۇش لازىم. ئىلاجى بار بۇ خىل كېسەللەرنى دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالىغان پايدىلىق.

سوزۇلما ۋەرەمدە كېكىرتەكتە قىزىرىش، ئىششىش بولسا بىنەپشە يېغى قاتارلىق سوغاقلىق مايلارنى

ئىچكۈززۈش، سۈت بېرىش، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قايناـ
تىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

بىنەپشە 2 مىسقال، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقال،
بېيە ئۈرۈغى بىر يېرىم مىسقال، ئىسپۇغۇل، ئاقلەيلى
ئۇرۇغى، زىغىر 2 مىسقالدىن ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇـ
غا چىلاپ، تاتقىنى چىقىرىپ گالنى چايقىتىپ ۋە
ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

جۈۋىنىدىن، ئىت ئۈزۈمىدىن، شاتۇتتىن 4 مىسقالـ
دىن، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قىيامى (رۇبىسۇس)
دىن 2 مىسقال، چىلاندىن 6 دانە ئېلىپ قايىنتىپ
يىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

شىرىلىك دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق قىزىل كىكىرـ
تەك ئىچكى پەردىسىدىكى زىددىلەنگەن ئۈرۈنلارنىڭ يۈزىنى
سىلىقلاشتۇرۇپ ساقىيىشىنى تېزلىتىش مۇمكىن.

ئەگەر قىزىل كىكىرتەك گۆشلىرى، ئەسەبلىرىنىڭ
مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبلىك تارتىشىۋېلىپ (تەشەنۇجلىـ
نىپ) تارىيىپ قالسا، ئاندائتا يىگەن تاماقلار تىۋەنگە
باسماي تەتۈر يېنىپ قۇسۇپ چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ھەتتا
سۇيۇق تاماقلارمۇ ئۆتمەي قالىدۇ.

بۇنىڭ ئىلاجىسى — بادام يېغى، بىنەپشە يېغى
ئىچكۈزۈش؛ ھەببى تەنكار ئىچكۈزۈش، تەشەننۇجنى
بوشىتىدىغان باشقا دورىلارنى ئاز-ئازدىن ئىستىمال
قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تارىيىش ئېغىر بولسا، ۋاقتىنى كېچىكتۈرـ

مەي دوختۇرخانىلارغا ئاپىرىپ دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش كېرەك.

قىزىل ئۆڭگەچ سەرتانى

قىزىل ئۆڭگەچ سەرتانى خەلق ئارىسىدا "قىلتا ـ ماق" دەپ ئاتىلىدىغان راك كېسەللىكى بولۇپ، ئەرەبچە "سەرتا ـ نى مەرى"، لاتىنچە "كانسېر ئېزوفاگى" (cancer esophagi)، خەنزۇچە "شىگۇەن ئەي" (食管癌) دەپ ئېيتىلىدۇ. بۇ ھەزىم يوللىرىدا دائىم ئۇچرايدىغان سەرتان ئۆسمىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، مەئىدە سەرتانى (ئاش ـ قازان راكى) دىن قالسا بۇ كېسەللىك كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى تىبابەت كىتابلىرىدا ئومۇمەن سەرتانلارنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى توغرىسىدا مۇنداق كۆزقاراش مەۋجۇت: سەرتان ئۆسمىسى سەۋدا ماددىسى ـ نىڭ كۆيۈشى ياكى سەپرانىڭ كۆيۈشى ياكى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچىش، بولۇپمۇ كۈچلۈك ھاراقلارنى ئىچىش، ھاراقنى ئىسسىتىپ ئىچىش، قويۇق ۋە ئاچچىق چاي دورىسى ئىچىش، تاماقنى ئاچچىق، ئىسسىق ۋە كۆيگەندەك ھالدا ئىلدام يەپ ئادەتلىنىش، داۋاملىق بۇرۇن ۋەرەمى (خەنزۇچە بىيىەن) بىلەن

ئاغرىپ يۇرۇش، ئىچىز ئىچىدە يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۇزاق داۋاملىششىلار قىزىل كېكىرتەك سەرتانى ۋۇجۇتقا كېلىشكە زەمىن ھازىرلاپ بېرىدىغان ئامىللاردىن ئىبارەت دېگەن كۆزقاراشلار مەۋجۇت.

قىزىل كېكىرتەكنىڭ يۇقۇرقى قىسمى بىلەن تۆۋەندىكى قىسىملىرىدا سەرتان ئۆسمىسى تولاراق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئورۇنلار ئۆگايلا توسلىپ، قىزىل كېكىرتەكنىڭ ئىچكى پەردىلىرى ئاسان غىدىقلىنىدىغان جايلاردىن ئىبارەت.

قىزىل كېكىرتەك سەرتانى بەك بالدۇر باشقا ئەزالارغا كۆچىدۇ. خۇسۇسەن ئەزالارغا كۆچكەندىن تاشقىرى، ئۇزىدىن يىراق ئورۇنلاشقان جىگەر ۋە ئۆپكىلەرگىمۇ تارقىلىپ بارىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئادەتتە بۇ كېسەل 40—60 ياش ئارىلىقىدا تولاراق ئۇچرايدۇ، ياشلاردىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن. دەسلەپكى ئىپادىسى تاماق يۇتۇشنىڭ تەدرىجى قىيىنلىشىپ بېرىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىق كىشىلەر توسىلىپ تۇرغان جايىنى ئېنىق كورسىتىپ بېرەلەيدۇ. بىرقانچە ئاي ئىچىدە قاتتىق تاماقلارنىلا ئەمەس، بەلكى سۇيۇق تاماقلارنىمۇ يۇتالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۇتقاندا ئاغرىش ۋە تاماق يېنىپ چىقىش ھادىسىلىرى دائىم ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، تاماقنى يۇتقاندىن كېيىنلا ھەزىم بولمىغان ۋە مەئدە سۇيۇقلۇغى ئارىلاشمىغان تاماق ھەم يېپىشقاق سۇيۇقلۇق يېنىپ چىقىدۇ.

30 ياشتىن ئاشقان ئادەملەرنىڭ قىزىل كىكىر - تىگىدە كويۇش ياكى جاراھەتلىنىش سەۋەپلىرىدىن تارىيش بولمىغان ھالدا يۇقۇرقىدەك ئالامەتلەر يۈز بەرسە ھەممىدىن ئاۋال قىزىل كىكىرتەك سەرتانىدىن گۇمان قىلىپ ئۇبدان تەكشۈرتۈپ ئېنىقلىتىش زورۇر.

كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا خوشنا ئەزالار سەرتان ئۆسمىسى تەرىپىدىن بېسىپ قويۇلغانلىق ئالامەتلىرى — ئاۋاز بوغۇلۇش، دەم سىقىش، يوتەل، نەپەس قىيىنلىشىش ھادىسىلىرى ھەمدە بەدەن قاخشال - لىشىپ، كەمقانلىشىپ، جۇدەش ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ. سەرتان كوچكەن بولسا بەدەندىكى يۈزە ئورۇنلاشقان بەزلەر ئىششىيدۇ، جىگەردە قاتتىق تۈگۈر - تۈگۈر مونەك - چىلەر شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: سەرتان كېسىلىنى قانچە بالدۇر تونۇپ، قانچە بالدۇر داۋالانسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئېبنە - سىنا مۇنداق دىگەن: ”سەرتاننى داۋالاشتا ئۇمىت تۇتۇش - قا بولىدىغان چارە شۇكى، سەرتان پەيدا بولۇپ دەسلەپكى ھالىتىدە داۋالانسا كۆچىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى توسقىلى ھەتتا بىر ھالدا تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۈرمىگىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا سەرتاننى باشلىنىشىدىلا داۋالىسا ساقىيىدۇ“. ئېبنە - سىنانىڭ تەخمىنەن مىڭ يىلغا يېقىن ۋاقىتتىن ئىلگىرى ئېيتقان بۇ سوزى ھازىرمۇ تامامەن توغرا.

ھازىرقى زامان تىبابەتچىلىك ئۇسۇللىرى بويىچە

قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (قىلتاماق) كېسەلى ئېنىقلاند-
غاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تەرەققىيات دەرىجىسىگە
كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن دوختۇرلار دەستكارە بىلەن داۋالىسا بەزى ھاللاردا قانائەتلىنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇشنى خالىمىسا ياكى كوتىرەلمىسە دورىلار بىلەن داۋالاش مۇمكىن.

بىزنىڭ تەجرىبىمىزچە، تاماق ئوتمەي قايتىپ چىقىۋاتقان كېسەللەرگە ئالدى بىلەن 3-5 دانىغىچە ھەبىبى تەنكار بېرىش كېرەك. بىر-ئىككى كۈن ئۇدا مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالانسا تەدرىجى تاماق تىزۋەنگە باسىدۇ، تاماق، سۇ ئوتكەندىن كېيىن كېسەلنىڭ روھىي كەيپىياتى ۋە ئومۇمى ئەھۋالى ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ. بۇ چاغدا ھوردا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، سۇت قاتارلىق نەرسىلەرنى بۇيرۇش بىلەن بىللە، ھەر كۈن ئەتىگەندە 3 داندىن ئىچىپ تۇرۇشقا ھەببى تەنكار بېرىلىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا بىيە قىيامى (شەرۋىتى سەفەرجەل)، مەجۇنى ئازاراقى بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئوق ئىلان تالقىنى (سۇفۇفى مارى ئەفئى) بېرىلسە بولىدۇ (مەئىدە سەرتان كېسىلىنى داۋالاش قىسمىغا قارالسۇن).

كېسەل كىشىدە ئاغرىش كۇچلۇك بولغان تەقدىردە مەجۇنى بەرشىشا بېرىپ ئاغرىقنى تىختىتىش، قىزىل كىكىرتەك گوشلىرى قىسقىرىۋېلىشىنى بوشىتىدىغان دورىلارنى ئىستىمال قىلدۇرۇش كېرەك.

تۇۋەندىكى تەرك پلەرنى سىناپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

① ئىت ئۈزۈم چوپى بىلەن داۋالاش: ئىت ئۈزۈمى ئۇسۇملۇگىنىڭ ھۆل ھالەتتىكى چوپىدىن 2 سەر (قۇرۇغىدىن بىر سەر) نى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر قىرشۇپ كۈندە 2 گە بولۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئۇدا بىرقانچە ئاي ئىشلىتىش كېرەك.

② ياڭاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىدىن بىر چىزا، توخۇم 4 دانە، ياڭاقنىڭ يۇمران نوتا شېخىنى ئۇششاق توغراپ، سۇ قويۇپ قاينىتىلىدۇ. مەزكۇر سۇغا توخۇمنى سىلىپ بىللە پىشۇرۇپ، توخۇمنى ئاقلاپ، يەنە شۇ سۇغا سېلىپ تۆت سائەت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۇيىنى توكۇپ تاشلاپ، توخۇمنىڭ ئىككى دانىسىنى ئەتىگەندە، ئىككى دانىسىنى كەچتە يېگۈزۈلىدۇ. كۈندە ئەنە شۇ مىقدارلاردا يېڭى-يېڭى تەييارلاپ ئۇدا بىرقانچە ئاي ئىستىمال قىلدۇرۇش كېرەك.

③ 27 تال ئەينۇلىغا 2 چىنە تۇز شۇلتا ئېرىتمىسىنى قۇيۇپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ كۈندە ئەتىگەن-كەچتە تاماقتىن بۇرۇن يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

④ كۆچۈلا، چايان، ئىلان، قىزىل سىر بىرىكمە تالقىنىدىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ (تەركىۋى مەئىدە سەرتان كېسىلىنى داۋالاش ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلىدۇ).

سماپ كۇشتىسى بىلەن داۋالاشنى سىناپ بېقىش مۇمكىن (مەئدە سەرتان كېسەللىكىنى داۋالاش ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

مەئدە كېسەللىكلىرى

مەئدە (ئاشقازان) كېسەللىرى (ئەمرارى مەئدە) نىڭ تۈرى خىلى كوپ. قەدىمقى كىتاپلاردا مەئدە كېسەللىرىنى ناھايىتى نۇرغۇن تۈرلەرگە بولۇپ ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەپلىرىنى تەپسىلى سوزلەيدۇ. بىز تۋەندە مەئدىدە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ دائىم ئۇچرايدىغانلىرىنى قىسقىچە بايان قىلىپ ئۇتىمىز.

مەئدە تاماق ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ مۇھىملىرىدىن بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ساغلام بولۇشى ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنىڭ ياخشى بولۇشى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننىڭ ئەزالارنىڭ ئېھتىدالدا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. مەئدىدە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە ھەزىمگە دەخلى يېتىپ، باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگىمۇ تەسىر قىلىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مەئدە ۋە ئۈچەيلەردە جۇملىدىن جىگەر قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بەلگىلىرى ئىشتەي تۇتۇلۇش، تاماق سىڭمەسلىك، مەئدە ئاغرىش، ھو بولۇش، قۇسۇش، كېكىرىش، قوساق كوپۇش، ئىچ سۇرۇش، قەۋ-

زىيەت بولۇش، تان قۇسۇش، قارامتۇل تەرەت قىلىش، تەرەتتە قان كېلىش، ئۇرۇقلاش قاتارلىق ھادىسىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇنداق ئالامەتلەر كورۇلگەن كىشىلەر ئۇچرىغاندا ھەزىم ئەزالىرىدا كېسەللىك بارلىقىنى مۇ-ھاكىمە قىلىش زورۇر.

مەئىدە ئاجىزلىشىش (زەئىفى مەئىدە)

مەئىدە (ئاشقازان) كۈچسىزلىنىش ئەرەپچە "زەئىفى مەئىدە"، لاتىنچە "گاستىراستېنىيە (Gastrasthenia)، خەنزۇچە "ۋېي ۋۇلى" (胃无力) دەپ ئاتىلىپ، مەئىدىدە بولىدىغان تەبىي توت قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىنى كورستىدۇ.

مەئىدىنىڭ توت خىل قۇۋۋىتى بولۇپ، ئۇلار: تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى جازىبە)، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى ھازىمە) ھەيدەش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى دافىئە) لەردىن ئىبارەت.

تارتىش قۇۋۋىتى تاماق لوقمىلىرىنى قىزىلكىكىرتەكتىن مەئىدىگە قوبۇل قىلىش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىدۇ؛ تۇتۇش قۇۋۋىتى كىرگەن تاماقنى تۇتۇپ تۇرىدۇ. ھەزىم قۇۋۋىتى تاماقنى ھەزىم قىلىدۇ، ھەيدەش قۇۋۋىتى ھەزىم بولغان تاماق لوقمىلىرىنى ئاشقازاندىن 12 بارماق ئۈچەيگە چىقىرىپ بېرىدۇ. مەئىدە خىزمىتىنىڭ تولۇق (كامىل) بولۇشى مۇشۇ 4 قۇۋۋەتنىڭ ساق بولۇشىغا باغلىق.

Altun0q

1. تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى جازىبە)نى سوغاقلىق، ھوللۇق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق ئۇنى كۈچەيتىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلىغانلىق ئالامىتى: تاماق قىزىل كېكىرتەك ۋە مەئىدە كىرىش ئېغىزىدىن تەسلىكتە ئۆتىدۇ (مەزكۇر جايلاردا قىسىلىش ياكى ئۆسمە بىلەن تېسىلىش بولمىغان ھاللاردا)، كوكرەك (سىنە) دە ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ، گايىدا بىاراملىق پەيدا بولىدۇ، كېسەل كىشى يېتىپ تۇرۇپ بىر يېپىندىن يەنە بىر يېپىنغا ئۇرۇلسە يۇرىگى سېلىپ بېشى قايغانلىق سېزىدۇ. بەزىدە كوڭلى ئېلىشىپ قەي قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالما شەرۋىتى، بىيە شەرۋىتى، مىۋىلەر شەرۋىتى (شەرۋىتى فاۋاكىھە)، لىمون شەرۋىتى ۋە شەرۋىتى مەيبەھى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. تامىغىغا يۇمشاق، پات سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. توخۇ گوشىدىن كاۋاپ قىلىپ دارچىن، زىرە، زەنجىۋىل سېپىپ بېرىش مۇمكىن، ئۇلار تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن كېسەل كىشى ئۇنىڭ يېپىنىنى بېسىپ يېتىشى، پۇت - قوللىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك. ئۇلار تاماقنىڭ مەئىدە ئاغزىدىن تۆۋەن چۈشۈشىنى تېزلىتىدۇ. مەئىدىدىن يەلنى كەتكۈزۈش ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

2. تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ماسىكە)نى قۇرۇق ئىسسىقلىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، قۇرۇتقا مايىل سوغاقلىق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ. بۇ خىل قۇۋۋەت ئىسسىق ماددا قۇۋۋەئى ماسىكەنى كويدۇرگەنلىكتىن ئاجىزلايدۇ، گايىدا

مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىمۇ سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن، لېكىن بۇ خىل ئەھۋال كەمرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلاشسا مەئىدە تاماقنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالمايدۇ. كېسەل كىشى سەل ھەركەت قىلسىلا تاماق يېنىپ چىقىپ كېتىدىغانلىق ھېس قىلىدۇ، قەي قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاننى ھوللۇك قاپلاپ كەتكەن ياكى ئاشقازاننىڭ چىقىش ئاغزى ئاجىزلاشقانلىقتىن يېيىلگەن تاماق مەئىدىدە ئۇزاق تۇرماي تۆۋەنگە ماڭىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق ماددا سەۋەبىدىن ئاجىزلىغان بولسا، قەي دورىسى بېرىپ قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن، ئالما، لىمون، بېيە شەرۋەتلىرىدىن بىرىنى بېرىش كېرەك. تاماقنى چىقىر قۇناق يارمىسى بىلەن ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ئۇزاق داۋام قىلغان بولسا ياخشى پولاتنى تاۋلاپ قېتىققا تىنقىپ سۇغىرىپ (يەتتە قېتىم تاۋلاپ سۇغىرىپ) ئىچكۈزۈش، چىقىر قۇناق يارمىسى، گۈرۈچلەر بىلەن بىللە قاينىتىپ غورا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سەندەل، تاباشىر، ئانار گۈلى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ مەئىدىگە سىرتتىن چىپىش كېرەك.

ئەگەر مەئىدىنى ھۆللۈك قاپلاپ كەتكەن بولسا، قەي قىلدۇرۇش، ئىخراج (سۈرگە) ئايارەج پەيقارا بېرىش ئارقىلىق مەئىدىنى تازىلاپ، ئاندىن جاۋارىش جەۋزى، شەرۋىتى مەيبەھى بېرىش مۇمكىن.

جاۋارىش جەۋزىنىڭ تەركىۋى: كالا مەشكە مېيىدا قورۇپ سوقۇلغان قارا ھېلىلە بىر سەر، قورۇغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەببى رىشات) 5 مىسقال، جۇۋنە، پىننە 3 مىسقالدىن، سىركىگە چىلانغان تومۇر كېپىكى بىر مىسقال. زاغۇن ئۇرۇغىدىن باشقىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، زاغۇن ئۇرۇغىنى يانچىپ كېرەكلىك مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ.

3. ھەزىم قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ھازىمە) نىڭ ئاجىزلىشىشىغا مەئىدىنىڭ مىزاجى سوغاقتىن ئۆزگىرىش ياكى خىلىت تۇپەيلىدىن بۇزۇلۇشلار سەۋەبچى بولىدۇ. ئىسسىق ھاۋالىق مەملىكەتلەردە بولغان نەرسىلەر ئۇنى كۈچەيتىدۇ.

ئالامىتى: تاماق تەسلىكتە سىڭىدۇ، ئەمما قۇساق بەك ئېچىپ تۇرىدۇ، يېگەن نەرسىلەر مەئىدىدە ئېچىپ قېلىپ ئاچچىق كېكىرىك يانىدۇ، مەئىدىدە يەل پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سوغاق مىزاجدىن ئاجىزلاشقان بولسا، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش زەنجىۋىل بېرىش لازىم.

ئەگەر ئىسسىق مىزاج بولسا بىھە ئىسكەنجىلى (ئىسكەنجىبىن سەفەر جىلى) گە زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر جىلك بىيە ئىسكەنجىۋىلىگە 7 مىسقال زەنجىۋىل تالقىنى سېلىش كېرەك.

4 . هەيدەش قۇۋۋەتنى (قۇۋۋەتنى دافىئە) نى ھول ئىسسىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ھول سوغاق ئۇنىڭغا ياردەم بېرىدۇ. ئادەتتە يېيىلگەن تاماق مەئىدىدە 12 سائەتتىن 20 سائەتكىچە تۇرۇپ، ئاندىن ئۈچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئەگەر تاماق 20 سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت مەئىدىدە تۇرۇپ قالسا مەئىدە ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كېكىرگەندە بىر كۈن بۇرۇن يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. هەيدەش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى مەئىدە قۇۋۋەتلىرىنىڭ، جىگەر، ئۈچەي خىزمەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىغا باغلىنىشلىق بولىدۇ (ئەكسىچە، تاماقنىڭ 12 سائەتتىن بالدۇر چىقىپ كېتىشىمۇ يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ).

داۋاسى: هول سوغاقلىققا مايىل دورىلارنى، مەسلەن، بېيە سۈيى، ئانار سۈيى، ئىسكەنجەبىن ۋە قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى (مائۇلجەبىن) لارنى بېرىش؛ تامىقىغا ئەينۇلا سېلىپ ئاقلانغان ماشتا پالەك سېلىپ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. ھېلىلە مىرابباسى بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئىشتەيسىزلىك

ئىنسان بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈن يېمەكلىكلەرگە ئىنتىلىشى (سەۋقى تەبىئىسى) ئادەتتە ئىشتىها دېيىلىدۇ (خەلق ئارىسىدا ئاددىلاشتۇرۇپ ئىشتەي دەپلا ئېيتىلىدۇ).

پۈتۈن بەدەننىڭ ھاياتلىغىنى تەمىنلەش ئۈچۈن ئوزۇق تەلەپ قىلغاندا قوساق ئاچقانلىق تۇيغۇسى قوزغىلىدۇ، ئاچلىق مەئىدە گۆشلىرىنى كۈچلۈك قىسقارتىپ تاماققا ئىنتىلىش — ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ.

ئاچلىق سېزىمى مەۋجۇت بولغان ھالدا كۆڭۈلنىڭ تاماق تارتماسلىغى ئىشتەيسىزلىك (ئىشتىھا تۇتۇلۇش) تىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەپچە "زەئفى ئىشتىھا"، لاتىنچە "ئانورېكسىيە" (Anorexia)، خەنزۇچە "شى يۈي بۇجېڭ" (食欲不振) دېيىلىدۇ.

ئەگەر ئىشتەيسىزلىككە سەۋەپچى بولغان ئامىللار كۈچلۈكرەك بولغاندا كىشى قوسىغى ئاچقانلىقنى سەزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تىبابەت كىتاپلىرىدا ئىشتىھا يوقىلىش — "سۇقۇتى ئىشتىھا"، خەنزۇچە "يەن شى" (厌食) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى ھوكۇمالار ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە ئىشتەي يوقىلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەرنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل دەپ كورسىتىدۇ. ①مەئىدە ئاغزىنىڭ مىزاجى ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغاقلىقتىن بۇزۇلۇش؛ ② مەئىدىدە خىلىتلار كوپىيىش؛ ③ بەدەندە خام خىلىتلار زىيادىلىشىپ مەئىدە جىگەردىن باشقا ئەزالار ئوزۇق تەلەپ قىلماسلىق؛ ④ يىرىك ۋە كىرلىك تۇۋپەيلىدىن تېرىنىڭ تۆشۈك (ماسامە) لىرى ئېتىلىپ قېلىپ ئىچتىن سىرتقا تەر ۋە چىقىندىلار تارقىلىشىنىڭ توسۇلىشى؛ ⑤ جىگەر خىزمىتى

بۇزۇلۇش؛ ⑥ تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراش؛ ⑦ مەدەـ
دىيدىكى سىېزىم ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلار.

ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ ئىشتىھاـ
نىڭ پۈتۈنلەي يوقىلىشى غەم ـ ئەندىشە، بىئارامىلىق،
قورقۇش، ئۈمىتسىزلىك، قايغۇ ـ ھەسرەت، غەزەپلىنىش
قاتارلىق ئەسەبىي ۋە روھىي ئەھۋاللار ئېغىر دەرىجىدە
بولغاندا ئىشتەي تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئەسەب (نېرۋىسى)
ئاجىزلىغان كىشىلەر ۋە روھىي كېسەللەرمۇ تاماقنى ئاز
يەيدىغان ياكى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا ئورۇـ
ۋۇقلاپ كېتىدۇ.

ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە قىزىتما ئۆستۈن،
بەدەندە جاراسىملارنىڭ زەھەرلىرى بىلەن زەھەرلىنىش
ئېغىر بولغانلىقتىن ئىشتىھاغا تەسىر يېتىدۇ.

مەئدە، ئۈچەي كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىـ
لاردىمۇ ھەرخىل دەرىجىدە ئىشتىھا تۇتۇلۇشلار كورۇلىدۇ.
ئاشقازان يارىسى بار ئادەملەرنىڭ قوسىقى ئېچىپ تۇرـ
سىمۇ، مەئىدىسى ئاغرىپ كېتىشتىن قورقۇپ تاماق يېگۈـ
سى كەلمەي قالىدۇ. ئەمما ئۈچەي ئاشقازاندا ھېچقانداق
بىلىنگىدەك چاتاق يوق تۇرۇقلۇق ئۇزاققىچە ئىشتەي
تۇتۇلۇپ، كۆڭلى تاماق تارتماي قالسا سەرتان كېسىلىدىن
گۇمان قىلىپ تەكشۈرتۈش زورۇر.

يۈرەك، بورەك، جىگەر ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا
كېسەللىك ھادىسىلىرى يۈز بەرگەندە، خۇسۇسەن جىگەر،
ئۆتتە كېسەللىك بولغاندا ئىشتەي تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

ئۇزۇقلۇق ماددىلارنىڭ سۈپىتى ناچارلىقتىن كەمقانلىق يۈز بەرگەندە، مەئىدىنىڭ ئۈچەينىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىدە چاتاق تۇغۇلۇشتىن ئىشتىيىمۇ تۇتۇلۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ھەر خىل سەۋەپلەردىن بۇزۇلغان مىزاجنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۇنىڭغا قارىمۇ-قارشى تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ماددىلار مەئىدىگە يىغىلىۋالغان بولسا، ھەرقايسى ماددىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈرگە ياكى قەي دورىسى بېرىپ مەئىدە، ئۈچەينى تازىلاپ ئاندىن مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ئىشتىھانى ئېچىش لازىم. ئەگەر باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك تۈپەيلىدىن ئىشتىھاغا نۇقسان يەتكەن بولسا، شۇ ئەزادىكى كېسەللىكنى داۋالاش بىلەن بىللە، ئىشتەي ئاچىدىغان دورىلارنى قوللىنىش كېرەك.

① ئانار، پىننە شەرۋىتى (شەرۋىتى نارى پىننە) بېرىش مۇمكىن. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: بىرقانچە دانە ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن سىقىپ سۈيىنى ئالغاندىن كېيىن، ھول پىننىنى سوقۇپ شىرىسى چىقىرىلىدۇ. بىر ھەسسە ئانار سۈيى، يېرىم ھەسسە پىننە سۈيىگە بىر يېرىم ھەسسە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئېغىزلىق قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 - 4 قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

② ئىشتەي ئېچىش تالقىنى (سۇفۇفى شەھۋەت ئەخزا) بېرىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل 3 سەر، سۇماق يېرىم سەر، قاقىلە بىر سەر. ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەينەك قاچىدا ساقلاپ، ئەتىگەن ـ ئاخشامدا 2 مىسقالدىن قايناق سۇغا چېلىپ ئىچىلىدۇ.

③ لاچىندانىدىن 2 سەرلى 4 سەر ئۈزۈم شارا ـ بىغا چىلاپ 7 كۈن تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ، كۈندە 3 ـ 4 قېتىم بىر مىسقالدىن ئېلىپ سۇغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

④ مەئىدىنىڭ سوغاقلىقىدىن ئىشتىها تۇتۇلۇپ كەتكەندە، خام سامساقنى ئۇششاق سوقۇپ، شېكەر ئارد ـ لاشتۇرۇپ تاماق بىلەن بىللە ئىستىمال قىلىش مەئىدىنى قىزىتىپ ئىشتىهانى ئاچىدۇ. مەئىدىنى كۈچەيتىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، تۇرۇپ، سەۋزە، ئاچچىق ئانار، ئالما، زىرىخ، سامساق، بىيە مىرابىبالىرى، بولۇپمۇ ئۈلارغا سىركە قوشۇپ تەييارلانغان ئىسكەنجبىنلىرى ئىشتىهانى ئاچىدۇ. ئامىلە نۇش دارى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش كۇمۇنى قاتارلىقلارمۇ ئىشتىهانى ئېچىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. مەئىدە ئۇچەينى خىلىتلاردىن تازىلاش ئۈچۈن كۈندە ئەتىگەندە 3 دانىدىن ھەببى تەنكار بېرىشنىڭمۇ مەنپەئەتى بار.

ئاشتۇزى تالقىنى (سۇفۇفى نەمەك) نىڭ ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتەي تۇتۇلۇشقا نىسبەتەن ياخشى ئۈنۈمى بار.

تەركىۋى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاش تۇزى 12 سەر، لوشۇدۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، يالپۇز، ئاق مۇچ

هەر بىرى يېرىم سەردىن، بېدىيان، جۇۋىنە، سۇمبۇل، چىڭـسەي ئۈرۈغى 4 مىسقالدىن. يۇقۇرقىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، تاسقاپ، هەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: بورەك، يۈرەك كېسىلى بارلارغا ئىشلەتـمەسلىك كېرەك.

ئۈتكۈر مەئدە ۋەرەمى

مەئدە (ئاشقازان)نىڭ ئۈتكۈر ياللۇغلىنىشى ئەرەپـچە "ۋەرەمى مەئدە هار"، لاتىنچە "گاستىرىتىس ئاكۇتا" (gastritis acuta)، خەنزۇچە "جىشىڭ ۋېيېن" (急性胃炎) دەپ ئېيتىلىپ، مەئدە ئىچكى پەردىسى هەر خىل سەۋەپلەردىن جىددى غىدىقلىنىپ ئىششىشتىن پەيدا بولىدىغان ئۈتكۈر كېسەللىك هالىتىدىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: ئۇفۇنەتلىك تاماقلاردىن ۋەرەملىنىش، هەر خىل سەۋەپلەر بىلەن كۈچلۈك تىزاپلار، شۈلتىلارنى ئىچىۋېلىش، باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ماددىـلىرى قان ئارقىلىق كېلىپ ئاشقازان ئىچىدىكى پەردىـسىنى غىدىقلاپ ياللۇغلاندۇرۇش قاتارلىق سەۋەپلەرنى هاسىل قىلىدۇ. مەسىلەن، تەسلىكتە سىڭىدىغان غەلىز (يىرىك) نەرسىلەرنى جىقراق يەپ قويۇش، تاماقنىڭ تازىلىقىغا دىقـقەت قىلماسلىق، بۇزۇلغان، سېسىغان، خام نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش، هاراقنى هەددىدىن زىيادە ئىچىپ تاشلاش نەتىجىسىدە مەئدىنىڭ ئىچكى تىۋىتلىق قەۋىتى

غىدىقلىنىدۇ، ئەگەر مەزكۇر تاماقلاردا جەراسىم (مىكروپ)لار بولۇپ ئۇلارنىڭ زەھەر (تەنەفسىن)لىرى مەئىدە ئىچكى پەردىسىگە ئورۇنلاشسا ياللۇغلىنىش (ئىلتىھاپ ـ ۋەرەم) سادىر بولىدۇ. ئاندىن كېسەل كىشىدە ھو بولۇش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش ھادىسىلىرى يۈز بېرىپ، يەڭگىلرەك بولسا بىرقانچە كۈن ئازاپلىنىپ، ماغدۇرسىزلىنىپ، تەدرىجى ساقىيىپ قالىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا سۇسىزلىنىپ، غەشيە يۈز بېرىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئوبدان تازىلانمىغان سۇ مايلار، خۇسۇسەن ياخشى ساپلانمىغان كەندىر، چىگىت ياغلىرى، خاتالىشىپ ئىستىمال قىلىنىپ قويغان ئابدىمىلىك (ئىنەك پىتى) مايلىرى مۇشۇنداق زەھەرلىنىشلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ.

خاتالىشىپ ياكى قەستەن ھالدا كۇچۇلا، مەرگىمۇش (سەنگىيا)، پارپى، سىماپ، سىماپ كۇشتىلىرى، ئەپيۇن، كوكتاش قاتارلىق دورىلارنى (ياكى ھازىرقى زاماندىكى دىخانچىلىقتا ھاشارەت ئۆلتۈرىدىغان دورىلار، ئوغۇتلار)نى ئىچىۋالغاندىمۇ مەئىدىنىڭ ئۆتكۈر ۋەرەمى يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۆتكۈر مەئىدە ۋەرەمىنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى ھو بولۇپ قۇسۇش، مەئىدە ئاغرىش، كوڭۈل ئاينىش، ئۈزلۈكسىز قۇسۇپ تۇرۇش (يېگەن نەرسىلەرنى چىقىرىۋەتكىچە ياكى ئىچكەن سۇلارنى قوبۇل قىلالماي يەنە قايتا قۇسۇپ تۇرۇش)تىن ئىبارەت بولۇپ، ئاشقازاندا ھېچنىمە قالمىسىمۇ يەنىلا كوڭلى ئېلىشىپ تۇرىدۇ، قۇسقاندا ئاقىۋەت بەلغەمدەك شىلىملىق نەرسىلەر چىقـ

AltunOq

دۇ ياكى ئاچچىق ياققا ئۇخشايدىغان سەپرا (ئۆت) ماددىلىرى يېنىپ چىقىدۇ (ئەگەر ئاشقازان ئىچكى پەردىسى زىدىلەنگەن بولسا قان قوشۇلۇپ چىقىشىمۇ كورۇلىدۇ)، مەئدىنى باسقاندا ئاغرىيدۇ ھاتتا مەئدە كوپۇپ دومبىيىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. بەزىدە يوقۇرقىلارغا ھەزىم بۇزۇلۇش (فاسادى ھەزىم) بەلگىلىرىمۇ قوشۇلۇپ ئىچ سۈرىدۇ، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، قىزىتما يۈز بېرىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، باش قايىدۇ، يۈز - كوزلىرى ئىششىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

ئەگەر دورا ياكى كىمياۋى ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، كېسەل كىشى ھۇشسىزلىنىدۇ، تومۇرى ئىتتىك ئەمما ئىنچىكە لىپىلدەپ سالىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، كالپۇك ۋە قول - پۇت پەنجىلىرىنىڭ ئۇچلىرى كوكىرىدۇ، پۇت - قولى مۇزلايدۇ، سوغاق تەر چىقىپ بەزىدە ئولۇپ قالىدۇ.

بۇلغانغان، چىرىپ قونغان، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بولغان مەئدە ۋەرەمىدە يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى ئىچى سۇدەك سۈرۈپ قوساق غولدۇرلايدۇ، قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: مەئدىنىڭ ئوتكۈر ۋەرەمى ھەرخىل سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدىغانلىقى ئۈچۈن، سەۋەۋىنى ئېنىقلاشقا دىققەت قىلىش زورۇر. ئوڭاي ھەزىم بولمايدىغان تاماقلار (مەسىلەن، ياغدا قورۇلغان توخوم، قورۇلغان

خاسىلك مىغىزى) شۇنىڭدەك بۇزۇلغان، پىشمىغان تاماق ـ لاردىن بولغان مەئىدە ئۈتكۈر ۋەرەمى بولسا، كېسەل كىـ شىنىڭ قۇسۇپ مەئىدىسى تازىلىنىشىغا يول قويۇش، ئەھـ ۋالغا قاراپ قۇستۇرغۇچى، ئىچىنى تازىلىغۇچى نەرسىلەر- نى بېرىپ، بەدەنىنىڭ تازىلىنىشىغا ياردەم بېرىش كېرەك. ئەگەر زەھەرلىك ماددىلارنى بىلمەي ياكى قەستەن ئىـ چىۋېلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا ئەلۋەتتە قۇستۇرۇش، ئىچىۋالغان نەرسىنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان دورىلار (تىزاپلارنى ئىچىۋالغان بولسا شۈلتىلىق ماددىلار- نى؛ كۈچلۈك ئىچىۋالغان بولسا خام سۈت، چۈچۈكبۇيا يىلـ تىزىنىڭ قايناتمىسىنى؛ پارپا بىلەن زەھەرلەنگەندە ئىـ نەك پىتى يېغى ئىچكۈزۈش، ياغاچ كومۇرىنى تالقانـلاپ سۇغا چېلىپ ئىچكۈزۈش، قويۇق چاي بېرىش قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن تاشقىرى يۈرەكـنىڭ ئۆزگىرىشلەرگە قارىتا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

يەنە تۆۋەندىكى ئىلاجلارنى قوشۇمچە قوللىنىش مۇمكىن:

① مەئىدىنىڭ ئۈتكۈر ۋەرەمىدە مەئىدىنى تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بەرگەندە، ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنى تېخىمۇ غىدىقلايدىغان دورىلارنى بەر- گىلى بولمايدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش توختاشتىن بۇرۇن قو- يۇق تاماقلارنى بەرمەي، سۈت، گۈرۈچ شىرىسى بېرىش بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك.

② هو توخىمىسا تەلۋە ئانار سۈيىدىن 4 سەر، تاتلىق ئانار، ئالما سۈيىدىن 2 سەردىن، زىرىخ سۈيىدىن بىر سەر ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ 2 ـ 3 سەردىن ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ ياكى غورا سۈيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ، بىر يۇتۇم ـ بىر يۇتۇمدىن بېرىشمۇ مۇمكىن.

③ قۇسقاندىن كېيىن مەئدە تازىلىنىپ بولسىمۇ، يەنىلا بىر نەرسە يىسە هو تۇتۇپ تۇرسا، داۋاملىق قۇسسا قەلەمپۇر، ئارپابېدىيان، قاقىلە، لىچىن دانىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ يېرىم جىڭ سۇدا دەملەپ، سۈيىگە 2 سەرگىچە گۈلقەن ئارىلاشتۇرۇپ 2 سەردىن ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن.

④ قۇسۇش، كوكۇل ئاينىش توختىمىسا، ياڭاقتىن بىر دانىنى يەنچىپ، بىر دانە توم زەنجىۋىل (5 ـ 6 تال كەسكەن ئاق چەشكى)نى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ياڭاقنى يۇتۇپ ئارقىدىن زەنجىۋىل سۈيىنى ئىچىش كېرەك.

⑤ قۇسۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئوچاق چالمىسىدىن 2 سەرنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر دەم تىندۇرۇپ سۈيىنى ئىچىش مۇمكىن.

⑥ ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 2 ـ 3 مىسقالنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلسىمۇ كوكۇل ئېلىشىپ قۇسۇش توختايدۇ.

⑦ شال يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى بىر چىنە سۇ

بىلەن قويۇق قايىنتىپ ئاز-ئازدىن ئىچىلسە كوپ قىز-سۇپ مەئىدە زىددىلەنگەندە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

سوزۇلما مەئىدە ۋەرەمى

مەئىدىنىڭ ئۇزاققا سوزۇلغان ياللۇغى ئەرەپچە "ۋەرەمى مەئىدە مۇزمىن" ياكى "ئىلتىهابى مەئىدە مۇزمىن"، لاتىنچە "گاستىرىتىس خرونىكا" (gastiritis chronica)، خەنزۇچە "مەنشىڭ ۋېيىەن" (慢性胃炎) دېيىلىدۇ.

سەۋەۋى: قان ياكى سەپرادىن، بەلغەم ياكى سەپرادىن بارلىققا كېلىدۇ. ئۇزاققىچە تاماقنى ئوز ۋاقتىدا يېمەسلىك ئادىتى، تاماق يېگەندە گايى كوپ يەپ، گايىدا ئاچ يۈرۈش، تاماقنى چاينىماي ئالدىراپ يۇتۇش، تەسلىكتە سىڭدىغان ياكى بەدەنگە ئاز شۇمۇرۇلىدىغان تىرپى كوپ نەرسىلەرنى جىق ئىستىمال قىلىش، ئۇزاقـقىچە داۋاملىق ئاچ قوساققا هاراق ئىچىش، كۈچلۈك هاراقلارنى، قويۇق چاي، قويۇق دەملەنگەن دورا چاينى ئۇزۇن ئىستىمال قىلىش، ئاسان هەزىم بولمايدىغان قورۇغان، سۇدا پىشۇرغان تۇخۇمنى، سوغاق يېمەكلىكلەرنى جىق ئىستىمال قىلىش، تاماقنى بەك ئىسسىق، بەك سوغاق يېيىش قاتارلىق ئامىللارنىڭ ھەممىسى مەئىدە ئىچىدىكى قۇۋۋەتنى ئاستا-ئاستا غىدىقلاپ سوزۇلما مەئىدە ۋەرەمى شەكىللەندۇرۇپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا ئەسەب ۋە روھىي

ئامىللارنىڭمۇ سوزۇلما مەئىدە ۋەرەمى كېلىپ چىقىشتا رولى بار. ئۇتكۇر مەئىدە ۋەرەمى ياخشى داۋالانماي سوزۇلۇپ كەتسىمۇ سوزۇلما ھالەتكە ئۇتۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى:

① سەپرا ۋە قان تۇپەيلىدىن بولغان سوزۇلما مەئىدە ۋەرەمىدە: ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىش ئۇزاق داۋاملىشىدۇ ياكى تەكرا ـ تەكرار قوزغىلىپ تۇرىدۇ، مەئىدە كويۇپ ئېچىشىدۇ، بەزىلەردە قىزىتما يۇز بېرىدۇ، ئۇسسايدۇ، بىئارام بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، تىل ـ ئېغىز ئىچى قىزىل (قاندىن بولغاندا)، سېرىق (سەپرادىن بولغىنىدا) كورۇنىدۇ، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ئەگەر ۋەرەم ئاشقازاننىڭ ھەممە قىسمىنى قاپلاپ كەتسە ئەھۋال تېخىمۇ يامان ۋە دىشۋار (تەس) بولىدۇ، كوڭۇل ئېلىشىپ قۇسۇش ئاۋارە قىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك جىددى باشلانغان بولسا باسىلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ (قاندىن بولغىنىدا كوپرەك، سەپرادىن بولغاندا ئازراق قان ئېلىش كېرەك). ئەگەر قان چېكىش (ئېلىش)كە توسالغۇلۇق بولسا، ئىككى غول ئارىسىغا قانلىق لوڭقا (ھەجامەت) قويۇلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن چۇچمەل ۋە تاتلىق ئانار سۇلىرىنى، غورا سۇيى، بىنەپشە شەرۋىتى، نىلۇپەر شەرۋىتى بېرىلىدۇ. كاسنى چوپى ۋە ئۇرۇغىدىن شىرە چىقىرىپ تاباشىر توقۇچاغى (قۇرسى تاباشىر) بېرىش مۇمكىن. تامىقىغا ئارپا سۇيى، ئاقلانغان ماش ۋە گۇرۇچتە ياسالغان ئاش

بېرىش لازىم. مەئدىدىكى ئىششىقنى سەندەل (سۇدا ئېزىپ) تۇگە تاپىنى ئوت (ماملا)، تاجىگۈل قانارلىقلارنى سىر-قۇپ قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ سىرتتىن چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى، قىزىل لەيلى ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ گۈلاپتا يۇغۇرۇپ چاپسا، شۈمشە (شاگدۇزا)، زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ ئىت ئۈزۈم سۈيىدە خېمىر قىلىپ چاپسا مەنپەئەتى ياخشى.

② بەلغەمدىن بولغان مەئدە ۋەرەمىدە: قىزىتما تۆۋەن، سۈس بولىدۇ، ئېغىزدىن شال ئاقىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، تىل تۇم ئاق گەز باغلايدۇ، بەدەن رەڭگى ئاقىرىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى يۇمشىتىش ۋە پىشۇرۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل بېرىش؛ مەئدىگە قۇۋۋەت قىلىش ئۈچۈن تەرياقى ئەربەئە بېرىش؛ تاماقتا نوقۇت يارمىسىغا دارچىن، قارىمۇچ، زىرە سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقتا بېدىيان ئەرەقى ياكى ھەسەل سۈيىنى قايناقسۇ بىلەن بىللە بېرىپ تۇرۇلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا تال (تەك)نىڭ كۆلى، سوئىدى ھىندى، ئىزخىر، سۈمبۇل تىپلارنى سوقۇپ سىركە قوشۇپ يىلمان ھالدا مەئدىگە سىرتىدىن چېپىلىدۇ. سۈمبۇل يېغىنى سىرتتىن چاپسا ئۈنۈمى ياخشى.

مائىل ئۇسۇلنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كاسنە يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،

بېدىيانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناتىپ سۈزۈپ گۈلقەن قوشۇپ بېرىش كېرەك.

③ سەۋدادىن بولغان مەئىدە سوزۇلما ۋەرەممىدە، مەئىدىدىكى ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، كېسەلنىڭ چىرايى قارامتۇللىشىدۇ، ئاغزى-كوزى قۇرۇق بولىدۇ، غەم-ئەندىشە باسىدۇ.

داۋاسى: ئاۋال ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ئەگەر بەدەندە قىزىتما بولسا چىكىسەي قايناتمىسىغا فلۇس سېلىپ ئېرىتىپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدەندە قىزىتما بولمىسا چىكىسەي ئۇرۇغى، پرسياۋشان، ئارپا-بېدىيان، سېرىق ئوت، ئىزخىر، گازىۋان، ئۇرۇغى ئېلىنـ-غان ئۈزۈملەرنى لازىم مىقداردا سۇ بىلەن قايىنىتىپ، سۈ-زۈپ گۈلقەن قوشۇپ بېرىش لازىم ياكى ئىنەك پىتى يېغى قوشۇلغان مائىل ئۇسۇل بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كې-يىن ئايارەج پەيقىرا بېرىش مۇۋاپىق.

ئومۇمەن مەئىدىدىكى ئىششىقنى پىشۇرۇشتىن بۇرۇن ئوتكۇر سۈرگىلەرنى ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. سىرتتىن مايلاش ئۈچۈن: شۇمشا، سۇمبۇلتىپ، مىئەسائىلە، زىغىر، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقىل، ئەفسەنتىن، زەپەر، كال-لەك بەسەي سۈيى، مىكىيان تۇخۇ يېغى، زەيتۇن يېغى، كالا يىلىكى قاتارلىقلاردىن ياسالغان مەلھەم دورىلار ئىش-لىتىلىدۇ. خىيارى شەنبەر چىلانغان سۇ ۋە مائىل ئۇسۇلغا 3 مىسقال ئىنەك پىتى يېغىنى قوشۇپ، ئۇدا ئۈچ كون بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى.

تووۋەندىكى قۇرس (توقۇچاق دورا) مەئىدە ۋە جىگەر ۋەرەملىرىدە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: سۇمبۇلتىپ، ئىزخىر، سەلىخە، زىراۋەند، قەسبۇسزەرىرە 3 مىسقال 6 پۇڭدىن، زەپەر، ئەنسۇن، مۇرى مەگلى، ئاچچىق قۇستە، قارىمۇچ بىر مىسقال 2 پۇڭدىن، مۇقىل مەستىكى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، ئۇشەق 6 مىسقال. مۇقىلنى مۇسەللەس ياكى ئۈزۈم ھارىقىدا ئېزىلىدۇ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ تاسقىلىدۇ. ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس (تابلېت) ياساپ، ئاشقازان ۋەرىمىدە مۇسەللەس قوشۇپ، جىگەر ۋەرىمىگە ئىشلەتكەندە ئىسكەنجىبىن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، كۈندە بىر مىسقال 2 پۇڭدىن 2 مىسقال 4 پۇڭغىچە ئىچىش مۇمكىن. دىمار شەرۋىتى، بۇزۇرى شەرۋەتلىرىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يۇقۇرىدا بايان قىلىنغانلارنى يىغىنچاقلىغاندا، سوزۇلما مەئىدە ۋەرەمىنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى: كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۇزۇنغىچە ساقايماي، قايتا - قايتا قوزغىلىپ تۇرۇش؛ ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۇقۇرقى قوساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىش ياكى تۇيۇق ئاغرىپ تۇرۇش، كېكىرىش، مەئىدە ئېچىشىش، كوڭۇل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كېسەللىك ئۇزاق داۋاملىشىدۇ، كوكرەك ساھەسىگە سوغاق ئوتۇپ قالسا ئاغرىش كۈچىيىپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە زەردە قايناپ مەئىدە ئېچىشىش ئاساسىي ئورۇندا تۇرسا، يەنە بىر قىسىم كېسەللەردە سېسىق كېكىرىش، مەئىدە ئېغىرلىشىش قاتارلىق

ئالامەتلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ، دورا ئىشلىتىشتە سەۋەپچى ئامىللارغا لايىق دورىلارنى بەرگەندىن تاشقىرى، زەردە قايناپ ئاچچىقسۇ يېنىش - يانماسلىقىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش زورۇر. چۈنكى بەرگەن دورىمىز مەئىدىدە ھەزىم سۇيۇقلۇغىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتىۋېتىدىغان بولسا (مەسىلەن، مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنىغا ئوخشاش)، ئانداقتا زەردە قايناپ يېنىدىغان ئاغرىقلارغا ئۇنى بەرگىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئاچچىق - چۈچۈك دورىلار، قارىمۇچ، لازا، پىياز، ئاقمۇچ، ھاراق قاتارلىقلار مەئىدە ئىچكى پەردىسىرىنى غىدىقلاپ ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈ - چەيتىۋېتىدۇ. تاماقتىمۇ شۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، سۈت ئىچىش، سۇدا ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇلغان گوشلۇك تاماق - لار يېيىشنى تەۋسىيە قىلىش كېرەك. مەئىدىسى ئاغرىيدى - غان كىشىلەر مەئىدە ساھەسىگە سوغاق ئوتۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

مەجۇنى نانخۇا، مەستىكى تالقىنى، جاۋارىش ئامىلە، ئانار تالقىنى (سۇفۇفى رۇممان)، جاۋارىش مەستىكى، مەجۇنى داۋائىلمۇسكى قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ سىرتىدا، مۇپاسىل ماۋزۇسىدا يېزىلغان توخۇ تاشلىغى سېرىق پەردىسى (قانسە) ئىچىگە ئىغارنى ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش مۇمكىن.

يەنە 100 دانە ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ 4 سەر قارا شېكەر، 4 سەر ئاق شېكەر، 2 سەر سېرىق موم (ھەسەل مومى)، كويدۇرۇلگەن چىلان

ئېتى (20 دانە چوڭ چىلاننى ئۇرۇغىدىن ئايرىپ، ئېتـ-
تىنى كويدۇرۇلگىنى)نى بىللە ئېزىپ خېمىر ھالىغا كەلـ-
تۈرۈپ، 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 مىـسقالدىـن ئىچىپ
بېرىشى لازىم.

6-، 7-ئايلاردا تېخى پىشمىغان كوك ياڭاق مېـ-
غىزىدىن 2 جىڭنى ئېلىپ، يانچىپ 3 جىڭ ئاق ھا-
راققا 20 — 30 كۈن چىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا بىـر
ياكى ئىككى ئاش قوشۇغىدىن ئىچىپ بـەرسـە ئـۇزاق
داۋاملاشقان ھەر خىل مەئىدە ۋەرەملىرىدىكى ئاغرىشلارغـا
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياڭاقنى سىركىگە چىلاپ، بىر-ئىككى سائەتتىن كېيىن
سۈزۈۋېلىپ، سـايىـدا قـۇرۇتـۇپ تالقانلاپ يـەپ يـۇر-
سە ئاشقازىنى ئاجىزلاشقان كىشىلەرگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مەئىدە ئاغرىشىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئېيىق يېغىدىن
كۈندە بىر قېتىم كىچىك چاي قوشۇغىدا بىر قوشۇقتىن
ئىچىپ بەرسە بەك ياخشى، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكـەن.

بەلغەمدىن بولغان مەئىدە ۋەرەمىگـە زەنجـىـۋىل،
قاقىلە، قەلەمپۇر، ئودى خالىس ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن
ئېلىپ، چالا يانچىپ بىيە سۈيى قوشۇپ 4 جىڭ شېكەر
ياكى ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ يېرىـم پىيالىـدىن
ئىچكۈزۈش كېرەك (ئەگەر تېپىلسا 2 پۇڭ ئىپار، 2 پۇڭ
مەستىكىنى ئېزىپ قوشۇپ تەييارلانسا تېخىمۇ ياخشى).

سوغاقتىن بولغان مەئىدە ئاغرىقلىرىـدا زەنجىۋىـل،

AltunOq

پىلپىل، نانخۇا (جۇۋنە)، مەستىكىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، لازىم مىقداردا چەككىلەنگەن ھەسەل قوشۇپ مەجۇنى ياسىلىدۇ. كۈندە 1 ـ 2 قېتىم بىر مىسقالدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

مەشھۇر تىۋىپ سوپى ئاخۇن قەشقىرى مەئىدىنىڭ زەردە قايىنمايدىغان سوزۇلما ۋەرەممىگە زىرە مەجۇنى (مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى)نىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسىنى كوپ ئىشلەتكەن.

مۇدەببەرزىرە (سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان زىرە)، جۇۋىنە يېرىم سەردىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، پىننە، قەلەم ـ پۇر، دارچىن 2 مىسقالدىن، سوزاپ، مەستىكى، قىرپە يېرىم مىسقالدىن، ئۇدىخام، تۆغرۇغۇ (توغراق شۇلتىسى) بىر مىسقالدىن، زەپەر بىر يېرىم مىسقال، قەنت بىر ھەسسە، ئازىلانغان ھەسەل 2 ھەسسە، سوقۇپ تاسقاپ مەجۇن قىلىپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ (مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى مەئىدە كېسەللىكلىرىدىن تاشقىرى بەرەس ـ ئاق كېسەل، يېڭى باشلانغان چۇقۇق ـ گرىژا كېسەللىدىمۇ بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىدۇ)، يەنە ماماكاپ (كاپكاپ ـ كاكىكۈك ئوتى)دىن بىر سەرگە 10 دانە چوڭ چىلان سېلىپ، بىر چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، مۇشۇ مىقدارنى بىر كۈندە ئىچىپ بولۇش كېرەك.

مەئىدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارا كېسەللىكى

مەئىدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى ئەرەپچە "قۇرۇھى مەئىدە" ۋە "قۇرۇھى ئەسنايى ئەشەر"، لاتىنچە "ئۇلكۇس ۋېنترىكۇلى ئېت دۇئادېنۇم" (ulcus ventriculi et duadenum)، خەنزۇچە "ۋېي، شى ئەرجىزى چاڭ كۇييائىڭبىڭ" (胃及十二指肠溃疡病) دەپ ئاتىلىپ، تەكرار ـ تەكرار قوزغىلىدىغان سوزۇلما كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: مەئىدە يارىسى كىشىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتى، مىجەزىنىڭ ۋە ئەسبابلىرىنىڭ خىزمىتى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك ھالدا بارلىققا كېلىدىغان بىرخىل كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر. ئادەمنىڭ مىڭىسى ئۇزاق مۇددەتلىك كۈچلۈك غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغاندا، پۈتۈن بەدەندە، جۈملىدىن مەئىدىدە بىرقاتار كېسەللىك ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا مەئىدە يارىسى كىشىنىڭ روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىش، غەم ـ قايغۇغا چۆكۈش، بەك چارچاپ كېتىش بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك ھالدا بارلىققا كېلىدۇ، دەپ تونۇلىدۇ. ئىبنىسىنا «ئ[illegible] قا[illegible] ن» كىتابىنىڭ 3 ـ تومىدا مەئىدە يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشى

ھەققىدە مۇنداق كورسەتمىدۇ: "مەئىدىدە بەزەن ئۇنىڭ تېنىگە شۇمۇرۇلىدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئۆچۈرۈشىپ تۇرىدىغان خىلىتلارنىڭ ئۇتكۇرلۇگى سەۋەپلىك يارا ۋە تاشمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلارغا كوپىنچە باشقا ئەزالاردىن مەئىدىگە ئېقىپ كېلىدىغان نەرسىلەرمۇ سەۋەپ بولىدۇ. چۈنكى مەئىدە كوپىنچە باشتىن چۈشىدىغان ئىسسىق، ئېچىتقۇچى ۋە سېسىقا قابىلىيەتلىك نەرسىلەر سەۋەپلىك يارىلىنىدۇ، نەزلە ئۇزاق ۋاقىت چۈشۈۋەرسە مەئىدىمۇ چىرىپ يېيىلىدۇ".

«تىببى ئەكبەر» كىتاۋىنىڭ مۇئەللىپى (ئاپتورى) مەھەممەت ئەكبەر ئەرزانى ئىسمىلىك تىۋىپ: "مەئىدە يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا يەنە بىر سەۋەپ، مىڭىدىن ئۆسۈپ چىققان جۈپ ئەسەبلەر [ئەرۋاھى ئەسەب دىماغى] دىن ئاشقازاننى باشقۇرىدىغان بىر جۈپ ئەسەبكە ئاپەت يەتسە ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ" دەيدۇ.

يۇقۇرىدا سوزلەنگەن سوزلەرنىڭ بىرسى بۇنىڭدىن 1000 يىلچە بۇرۇن، يەنە بىرسى تەخمىنەن 250 يىل بۇرۇن سوزلەنگەن بولسىمۇ، هازىرقى زامان تەتقىقاتىدا بەلگىلەنگەن يارا كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش قانۇنىيىتىگە مەلۇم دەرىجىدە يېقىنلىشىپ كېلىدۇ. بۇ نۇقتا مەزكۇر ئالىملارنىڭ كېسەل پەيدا بولۇشنى تەتقىق قىلىش جەھەتتىكى كۇزىتىش، تەپەككۇر قىلىش قابىلىيىتىنىڭ قانچىلىك يۇقۇرى ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرۇپ بېرەلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئدە يارىسى ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىنىڭ ئەڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرىدىن بىرى ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، يارىنىڭ ئورنىغا قاراپ ئاغرىق سېزىلىدىغان ئورۇن پەرقلىق بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئاغرىشنىڭ تاماقتىن كېيىنلا قوزغى-لىشى ياكى تاماق يەپ 2-3 سائەتتىن كېيىن قوزغىلى-شى بىلەنمۇ پەرقلىنىدۇ. مەسىلەن، يارا ئاشقازاندا بولسا، تاماق يەپ ئۇزاق ئۆتمەيلا ئاشقازان ئاغرىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى ــ ياغدا قورۇغان توخۇم، پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ياسالغان تاماقلار، ياخشى پىشمىغان گۆرۈچلۈك تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن ياكى تاماقتىن كېيىن مېۋە يېگەندىن كېيىن مەئدە قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئاغرىشتىن قورقۇپ كېسەل كىشى تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى تاماق يېيىشتىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ، مەئدە ئاغرىغاندا زورلاپ قۇسۇۋەتسە سەل ئارام ئالىدۇ.

يارا ــ ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدە بولسا، قوساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ، ئازراق بىر نەرسە يېۋالسا دەرھال ئارام بېرىدۇ؛ يەنە كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندىمۇ، تاماقنى يەپ 2-3 سائەت ئۆتكەندىمۇ ئاغرىيدۇ. مۇشۇنداق ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپلا مەئدە ياكى ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى ئىكەنلىكىگە تەخمىنەن باھا بېرىش مۇمكىن. ئاغرىش يەنە ھاۋا ئۆزگەرگەندە (كۈز، قىشتا) ئەدەپ

قالىدۇ، سەل سوغاق ئۇتسىلا قوزغىلىدۇ. يارىلىق كېسەللەردىكى يەنە باشقا ئالامەتلەر قۇسۇش، كېكىرىش، زەردە قايناش، شالۋاق كوپىيىش، چوڭ تەرەت قارىلىشىش، قوساق كوپۇشتەك هادىسىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بەزىدە يارا قانىسا قان قۇسۇشمۇ مۇمكىن. مەئىدە يارىسى داۋام قىلىشۋەرگەنسېرى مەئىدىنىڭ تېمى نېپىزلەپ تېشىلىپ كېتىپ، مەئىدىدىكى نەرسىلەر قوساققا چۈشۈپ قوساق پەردە ياللۇغى (ئىلتىھابى بارىتون) دەك خەۋپلىك كېسەللىككە گىرىپتار قىلىشى ياكى مەئىدە سەرتانى (ئاشقازان راكى) غا ئۆرلىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا مەئىدە يارىسى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئۆز ۋاقتىدا كۆڭۈل قويۇپ داۋالىنىشى زورۇر.

ئاشقازان يارىسى ئاشقازاننىڭ 12 بارماق ئۈچەيگە تۇتاشقان چىقىرىش ئېغىزىدا بولسا، تاماقنىڭ ئۈچەيگە ئۆتۈشى قىيىن بولۇپ، ئاغرىشىمۇ توشنىڭ ئاستى، كىندىكنىڭ يۇقۇرىسىدا، سول تەرەپتە بىلىنىدۇ. ئاشقازاننىڭ چىقىش ئاغزى تارىيىپ قالغانلىقى ئۈچۈن تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالغانلىقتىن تاماقلار ئېچىپ سېسىيدۇ، قۇسۇش كوپرەك بولىدۇ، قۇسۇق ئىچىدە 2 ـ 3 كۈن بۇرۇن يېيىلگەن تاماق قالدۇقلىرىمۇ ئۇچرايدۇ.

ئۇزاق ۋاقت تاماق هەزىم قىلىش دەخلىگە ئۇچراپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە مەئىدە، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى يوشۇرۇن قاناپ قارا تەرەت كېلىپ قان يوقاتقاد-

لىقتىن، كېسەل كىشى بارا ـ بارا كەمقانلىشىپ كېتىدۇ، يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەنگە ئۆلتۈرۈشى ياخشى بولمىغاچقا، تەرلەش، يۈرەك سېلىش، باش قېيىش، كوز تورلىشىش، ماغدۇرسىزلىقتا ئوخشاش قاندىكى قەنت ماددىسى تۆۋەنـ لىگەنلىك ئالامەتلىرىمۇ يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: مەئـدە ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارا كېسەـ لىنى دەم ئالدۇرۇش، پەرىز تاماقلىرىنى بېرىش، دورىلار بىلەن داۋالاشتەك ئۈچ خىل تـەدبىر بىلـەن داۋالانـسا ساقايتىش مۇمكىن، بەك كونا، ئۇزاقـقىچە دورا بىلـەن ساقايمىغان ۋە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى يار بېرىدىغان ئايرىملىرىدىلا دەستكارە بىلەن يېرىپ داۋالاشـ قا توغرا كېلىدۇ.

دەم ئېلىش: پەقەت يارا ئاغرىقى قوزغالغاندا، مۇـ ۋاپىق دەم ئېلىش دىگەنلىك بولۇپ، ئەتىگەندىن ـ كەچـ كىچە يېتىۋېلىش دىگەنلىك ئەمەس. ئەمما ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇشى لازىم. كېسەل كىشى مـۇۋاپىق كـوڭـۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ روھىي كەيپىياتىنى كوتىرەڭـگۈ تۇتۇشى يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

تاماق: يېمەك ـ ئىچمەكتە ئوزۇقلۇقلارغا باي، ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، بىر قېتىمدىلا بەك كوپ تاماق يەۋالماي، بىر كۈندە ئاز ـ ئازدىن 5 ـ 6 قېتىم تاماق يىگەن ياخشى. بۇنداقتا تاماق لوقمىلىرى يارىنى ئاغرىتمايلا قالماي، بەلكى يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ تۇرۇپ، ئاشقازاندىكى ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ يـارىغا تېگىپ ئۇنىڭ

ساقىيىشىنى قىيىنلاشتۇرۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئاچ-چىق-چۈچۈك نەرسىلەر، خۇشبۇي دورا-دەرمانلار، قويۇق چاي، هاراق ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئىلاجى بولسا تاماكىنى تاشلىۋېتىش، ئامال بولمىسا ئازايتىش پايدىلىق. يارىنىڭ تەرەققى قىلىۋاتقان مەزگىلىدە، ئەگەر كېسەل كىشى قانائەت قىلالىسا سۈتلۈك تاماقلار بىلەن چەكلىنىشى مەسىلەن، كالا قېتىغىنىڭ يېغى ئېلىپ تاشلانغان ئايرانى، سۈت، سۈتلۈك ئاق ئاش ۋە باشقىلارنى يەپ تۇرسا ئاش-قازان شىرىسىنى موتىدىللەشتۈرىدۇ ۋە بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپرەك ئۇلاشتۇرىدۇ.

دورىلار: مەئىدىدىكى هەزىم سۇيۇقلۇغىنىڭ بەك كۆپ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تىزگىنلەيدىغان دورا-دەرمەكلەر يارا كېسىلىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى هەزىم سۇيۇقلۇغى، خۇسۇسەن ئۇنىڭ تىزاپ تەركىۋى كۈچلۈك بولسا، يارىنى داۋاملىق غىدىقلاپ ساقىيىشىغا دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئىبنىسىنا مەئىدە يارىسىنى داۋالاش ئۈچۈن، دەسلەپتە يېڭى پەيدا بولغان يارىلارغا نىسبەتەن قورىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشنى تەكلىپ قىلىدۇ. زاڭكار، قوغۇشۇن ئۆپىسى، مەدەستان، تۇتىياغا ئوخشاش دورىلار قېتىلغان دورا نۇسخىلىرى ئىشلىتىشكە بۇيرۇيدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق كۆرسىتىدۇ: "... مەئىدىدىكى يارىنى ۋە ئۇنىڭ ئويۇلۇشىنى داۋالاش ئۈچۈن دەسلەپ ئۇنى هەسەل سۈيى ۋە گۈلاپقا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن تازىلاش كېرەك، بىراق تازى-

لىغۇچى دورىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى كېرەك ئەمەس، چۈنكى ئۇ كۈچلۈك بولسا، تازىلاش ۋە پايدا قىلىشقا قارىغاندا، مەئىدىدە ئاغرىق قوزغىتىپ كوپرەك زەرەر يەتكۈزىدۇ ۋە يارا قىلىدۇ». يەنە ئۇ: «...گايىدا مەئىدە يارىلىرىدا مەجۇنى فۇلۇنىامۇ پايدا قىلىدۇ، بارلىق قورىغۇچى مۇۋىلەر- نىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىلىرى ھەم پايدىلىق، بەزىدە غافەس ۋە ئەرمەننىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى پايدا قىلىدۇ. مەئىدىدە يارا بولغىنى ھالدا، بىرەر سەۋەپ بىلەن سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، خىيارى شەنبەرگە ئوخشاش دورا بىلەن سۈرگە قىلىش زورۇر. يارا سەۋەپلىك ئىچ سۈرسە، ئۇنى داۋالاشقا تاباشىر توقۇ- چاقى(تابلىتى) ۋە قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان قورىغۇچى شىرىلەرنى، قورۇغان تالقان قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچكۈ- زۈلىدۇ» دەيدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورى- لارنىڭ ئۈنۈمى نىسبەتەن ياخشى:

① مەستىكى رۇمى، مۇرى مەككىدىن 4 مىسقالدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1 - 2 پۈكۈدىن 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلسە ئاغرىق توختىتىدۇ، قاننى ھەركەتلەندۈ- رۈپ يارىنىڭ تېزرەك پۈتۈپ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

② چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى ئاقلاپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ قويۇپ، كۈندە ئەتىگەن - ئاخشامدا بىر ئاش قوشۇق تالقاننى يېرىم پىيالە سۇغا چىلاپ ئىچىلسە، چۈچۈكبۇيا تالقىنى يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ، شىلىمشىق

يىلىم چىقىرىش بىلەن يارىغا ھەزىم سۈيۈقلۇقلىرى تەسىر قىلىشىنى چەكلەپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

⑧ چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى (رۇبىسوس)تىن 2 سەر ئېلىپ، بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ، ئاستا ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىلىدۇ. كۈندە 3 – 4 قېتىم بىر – ئىككى ئاش قوشۇقىدىن ئىچىشكە بېرىلسە يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ ۋە ئۆز تەركىۋىدىكى ماددىلار بىلەن يارىنىڭ ئۆزىگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

④ كوپۇگى دەريا 2 سەر، كويدۇرۇلگەن زەمچە يېرىم سەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىز بىر سەر. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر – بىريېرىم مىسقالدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

كوپۇگى دەريا 5 مىسقال، موزا بىر سەر، مۇرى مەككى 5 مىسقال، زەنجۇل 3 مىسقال قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا شىرىسى بىر سەر. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە يارىنى قۇرۇيدۇ، ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ، يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ، ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئەسكەرتىش: چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن ياسالغان تالقان، قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىلەر بەدەندە ئاشتۇز ماددىسىنى يىغىلدۇرۇپ قويۇپ، ئاياق ئىششىش، قان بېسىمى ئۆرلەشكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل دورا ياسالما

لمرىنى ئىستىمال قىلىنۋاتقان چاغدا، تاماقتا تۇزنى سەل ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى.

⑥ ئاشقازان يارىسىنى قورۇپ، قۇرۇتۇش ئۈچۈن قەھرىۋا تالقىنى (قۇرسى كەھرىبا) بېرىشنىڭ پايدىسى بار.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ياخشى قەھرىۋا، كۇندۇر، گىلى ئەرمىنى، خۇن سياۋشان (دەمۇلئەخۇەيىن-كىنو)، يۇيۇلغان شادنەجدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئاچ قوساق چاغدا 1-2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑦ مەئىدە ئاغرىپ مەئىدە ئېچىشقاندا ئارپا بىدىيانىدىن 3 مىسقال، زەنجىۋىلدىن 3 مىسقال، يالپۇزدىن 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، تالقانلاپ چىدۇغىسىز ئاغرىپ تۇرغاندا بىر مىسقالنى كاپ ئەتسە دەرھال ئاغرىش توختايدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاغرىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تاماققا كىرىشتىن 5 مىنۇت بۇرۇن بىر مىسقال ئىچىۋالسا يارىنى قاپلاپ ئاغرىتمايدۇ.

⑧ مەئىدە ئاغرىپ ئېچىشقاندا زەنجىۋىلدىن 5 مىسقال، قوزاقداچىندىن 3 مىسقال ئېلىپ ئۇششاق تالقانلاپ، يۇقۇرىدىكى مىقدارنى بىر كۈندە 3 كە بۆلۈپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن.

⑨ مەئىدە بەك ئاغرىپ كەتكەن چاغلاردا كوكنار شەربىتى (شەربىتى خەشخاش)دىن 2 - 3 قوشۇقنى يىلمان هالدا ئىچكۈزۈپ قويۇلسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

AltunOq

⑩ ئاشقازاننىڭ كونا يارىلىرىغا جاۋارىش دارچىن ئىشلىتىش مۇمكىن.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قوزاقدارچىن سەلخە 6 مىسقالدىن، زەنجىۋىل 3 مىسقال، پىننە 8 مىسقال، گۈلدارچىن 2 مىسقال، قەلەمپۇر، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇنبۇل، ئاسارۇن 5 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان، مەستىكى 3 مىسقال، ھەسەل دورىلار ئومۇمى مىقدارىغا 2 ھەسسە. قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يەيدۇ. بۇ دورا يۈرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقلىرىغىمۇ بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

⑪ مەئىدە يارىسىغا تۈۋەندىكى نۇسخىدا كورسىتىلگەن بىيە قىيامى (شەربىتى سەفەرجىل) پايدىلىق. ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

بىيىنىڭ تۇكلىرىنى تازىلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، يۇمشاق سوقۇپ لاتا ئارقىلىق سىقىپ، بىر جىڭ سۈيى ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مەزكۇرنى تومۇر قاچىدا چوغ ئۈستىدە قويۇپ يېرىم جىڭ ھەسەل قۇيۇلىدۇ. قايناق كوپۈك يىغىلغاندا كوپۈكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، 5 مىسقال زەنجىۋىل، 5 مىسقال موزا، 5 مىسقال كوپۈگى دەريا، 2 مىسقال دارچىن، بىر مىسقال ۋاك ئۇرۇغىنى ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 1—2 قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

⑫ جاۋارىش بۇزۇرى. بۇ دورا مەئىدىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتەي ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۇرىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: چىگىسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە
يېرىم سەردىن، مەستىكى، خولىنجان، قەلەمپۇر 3 مىسقال-
دىن، قورۇلغان قىچا بىر سەر، ئارچا مىۋىسى 5 مىسقال، ھە-
سەل يېتەرلىك مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كوپۈكى
ئېلىنغان ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ كۈندە 3 مىسقالدىن
1 - 2 قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑬ ئاشقازاندا زەردە قايناش بولماي، ئەكسىچە
سېسىق كېكىرىش ئاساسىي ئورۇندا بولغان ئاشقازان يارى-
لىرىغا جاۋارىش كۇمۇننى ئىشلىتىش مۇمكىن. ئۇنىڭ بە-
لەن بىر ۋاقىتتا، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاغرىق تۇت-
قاندا بىر كۇمۇلاچ ھەببىسى تەنگا ئىچىشنى تەۋسىيە قى-
لىش كېرەك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

⑭ ھەر خىلدىكى مەئىدە كېسەللىكلىرىگە جۇۋىنە
قىيامى (شەرۋىتى نانخۇا) ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بولۇپمۇ
مەئىدە سوۋۇغان، ھەزىم ئاجىزلاشقان، قوساق كۆپكەندە
ئۈنۈمى ياخشى.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: بىر جىڭ جۇۋىنىنى سۇس
ئوتتا قورۇپ، بىر جىڭ قارا شېكەر، 2 جىڭ سۇ
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈن نۇرىدا بىر ھەپتە قويۇلىدۇ.
ئاندىن كېيىن سۇ قوشۇپ قىيام قىلىپ ھەر قېتىمدا 5 - 6
مىسقالدىن ئىچىپ تۇرىدۇ.

⑮ ئاشقازان ئاغرىش كېسەللىرىگە جۇۋىنە مەجۇنى
(مەجۇنى نەنخۇا) نىڭ مەنپەئەتى زور. ئۇ ئىشتەينى ئا-
چىدۇ، مەئىدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: جوۋىنە، سەئتەر، يالپۇز، زۇپا، سىيادانە، زىرە 5 مىسقالدىن، ئىگىر جويۇز پوستى (بەسباسە)، ئارپابەدىيان (رازيانە)، زەنجىۋىل، جويۇز، چىگىسەي ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، ھاشا (تاغ پىننىسى) بىر مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ.

⑯ ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش ئۈچۈن ياڭاق مۇراببباسى (مۇراببايى گىردىگان) نىڭ پايدىسى چىق.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ھول ياڭاق مېغىزىنىڭ نېپىز ئاق پوستىنى سويۇپ تاشلاپ، بىر جىڭ مېغىزغا بىر جىڭ سۇ، بىر جىڭ ھەسەل قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇيى تۈگەپ ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، كۈندە بىر ـ بىر يېرىم سەردىن ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

⑰ مەئىدە، جىگەر ئاغرىقلىرىغا ياۋا (ئاچچىق) ئەمەن مەجۇنى (مەجۇنى ئەپسەنتىن) بەرسىمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەپسەنتىن، بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئاچچىق بادام مېغىزى بىر سەردىن، ھەسەل 2 ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، كوپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑱ مەئىدىنى كۈچەيتىش، يارىنى داۋالاش ئۈچۈن، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق ئېتى (قانسە) دىن تەييارلانغان مەجۇننىڭ ئۈنۈمى ئوبدان.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: توخۇ تاشلىغىنى ئاجرىـ
تىپ قۇرۇتۇلغان ئىچكى سېرىق پەردىسى، تاباشىر 2 مىسـ
قالدىن، قىزىلگۈل 3 مىسقال، قۇرۇق پىنىە، يالپۇز، ئۇتـ
رۇج (جۇيزە) پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى بىر مىسقالدىن،
ئاق، قىزىل بەھمەن، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، سەئتەر،
ھەببۇلئاس 2 مىسقالدىن، دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ،
تاسقاپ، مىۋە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 1 ـ 2
مىسقالدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

⑲ ئاشقازاننىڭ ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان
ئاجىزلىقلىرى، ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىرىگە (شۇنىڭدەك
پوت ـ قول بوشاپ كېتىش، پالەچلىك، ئومۇمى بەدەن
ئاجىزلىقلىرىدا) ھەسەل شەرۋىتى ئالاھىدە پايدىلىق.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ھەسەل 4 جىڭ، ئاقىرـ
قەرھا، خولۇنجان، توم زەنجىۋىل بىر سەردىن، قەلەمپۇر،
كاۋاۋىچىن، جويۇز يېرىم سەردىن، بېدىيان يىلتىزىنىڭ
پوستى، كاسنى يىلتىزى بىر سەردىن، بىخ كەبىر يېرىم
سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يىپەك رەختتىن تىكىلگەن
خالتىچاققا قاچىلىنىدۇ. ھەسەلگە 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ
ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. خالتىچاقتىكى دورىنى
ھەسەللىك سۇغا ئېسىپ (قازان ئۈستىگە ياغاچ قويۇپ)
بىللە قاينىتىش كېرەك. بۇ جەرياندا خالتىنى پات ـ پات
قىسقۇچ بىلەن مىجىپ تۇرۇلىدۇ. شەرۋەت تەييار بولغاندىن
كېيىن خالتا شەرۋەت ئېلىنغان قاچا ئىچىگە تاشلاپ
قويۇلىدۇ.

كېسەلنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ بىر سەردىن كۈندە 3 ـ 4 قېتىم ئىچىلىدۇ (پالەچ كېسىلىدە تاماق ئورنىدا دىگۈدەك مۇشۇ سۇ بېرىلىشى كېرەك).

⑳ ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدىكى يوشۇرۇن قاناشنى توختىتىش، كەمقانلىقنى داۋالاش، ئاشقازاننىڭ بوشاپ كېتىشى (ئىستىرخاسى)، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە، جۈملىدىن جىنسىي ئاجىزلىقلارغا جاۋارىش پەنجنۇش بېرىش مۇمكىن. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زىرە، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، كۈدە (جۇسەي)، چىڭسەي (كەرەفشى) ئۇرۇقلىرى، چامغۇر ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، زىغىر، زاغۇن، قىزىلگۈل، سەلىخە (قېلىن دارچىن)، دارچىن، پىلپىل، جىۋىۋز بىر مىسقالدىن، جويۇز پوستى، قاقىلە، ئۇدى خام 2 مىسقالدىن، سېرىق قىچا 9 مىسقال، مۇدەببەر قىلىنغان تومۇر تالقىنى (خۇبسىل ھەدىت) دورىلارنىڭ ئومۇمى مىقدارى بىلەن تەڭ، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش تەرتىۋى: تومۇر ياكى پولاتنى ئىككەكلەپ، ئۇنى بىر ياكى ئىككى ھەپتە ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئۇپىدەك ئۇششاق سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كوپۈگى ئېلىنغان ھەسەلگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن يېيىش كېرەك.

㉑ كاللەك بەسەي (كاپۇستا ـــ ليەنخۇا بەسەي) نىڭ ياپرىغىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق چاناپ داكا ئارىسىغا

AltunOq

ئېلىپ مىجىلسا سۇيى چىقىدۇ. شۇ سۇدىن كۈندە بىر قېتىم چارەك ($\frac{1}{4}$)ئىستاكاننى سەل قىزىتىپ ئىچىپ بەرسە ئاشقازان يارىسىنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن (يېقىنقى تەتقىقات-لارغا قارىغاندا كالىلەك بەسەي، ئاق بەسەي ياپراقلىرىدا ۋىتامىن U بارلىقى ئېنىقلاندى. ۋىتامىن U ھەزىم يارىلىرى-غا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قەدىمقىلارنىڭ بۇ چارىسى ئەقىلغا مۇۋاپىق — تەھرىر).

㉒ ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلارنىڭ كوكرەك ۋە غول قىسمى سوغاق ئۇتسە ئاغرىش باشلى-نىپ كېتىدۇ. ئاشۇنداق سوغاق ئۇتتۇشتىن ساقلىنىش ۋە مەئىدە سىرتىدىن دورىلارنىڭ تەسىرىنى ئۇتكۈزۈپ داۋالاش ئۈچۈن، 2 قەۋەت لاتىدىن 4 بۇرجەكلىك خالتا تىكىپ، ئىچىگە دار-چىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، زەنجىۋىلدىن 3 مىسقالدىن ئې-لىپ ئۇۋاق تالقانلاپ قاچىلىنىدۇ. ئاندىن خالتىنىڭ 4 بۇلۇ-ڭىغا 4 تال بوقۇچ بېكىتىپ، ئىككى تال بوقۇچ بىلەن خالتى-نى بويىنىغا ئېسىپ، 2 تال بوقۇچ بىلەن قوۋۇرغىنى بويلاپ ئارقىغا چىگىپ قويۇلىدۇ. خالتا مەئىدىنىڭ ئۇدۇلىغا كېلىشى كېرەك. بىر-ئىككى ئاي ئۇتكەندە خالتىنى سوكۇپ دورى-سىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بۇنىڭدا دورىنىڭ تەسىرى، خالتىنىڭ ئىسسىق تۇتۇشى تۈپەيلىدىن مەئىدە ئاغرىش ئۇڭايلىقچە قوزغالمايدۇ (تەجرىبىدىن ئۇتكەن).

㉓ چەتئەللەرنىڭ تەجرىبىسىچە، يېڭى ياكيۇنى قىيما قىلىپ سوقۇپ، سۇيىنى چىقىرىپ 21-تارماقتىكى

ئۇسۇلدا ئىچىلسە، ئىلاجى بولسا ئۇنىڭغا ئازراقتىن مۇرى مەككى قوشۇپ ئىچىلسە ئاشقازان يارىسىغا ئۇبدان پايدا قىلىدىكەن.

مەئىدە سەرتانى

ئاشقازان سەرتانى ئەرەپچە "سەرتانى مەئىدە"، لاتىنچە، "كانسېر ۋېنتېرىكۇلى" (cancer ventriculi)، خەنزۇچە "ۋېيئەي" (胃癌) دەپ ئاتىلىدۇ.

مەئىدىدە ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغان يامان سۇپەتلىك ئۇسمىلەرنىڭ بىرى ئاشقازان سەرتانى (ئاشقازان راكى) دىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ، نىسبەتەن ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بىرى، ئاقىۋىتىمۇ ناچار. ئەمما، ئەگەر بۇ كېسەللىككە نىسبەتەن ھۇشيار بولۇپ، بالدۇرراق دوختۇرغا كورۇنۇپ، ئوز ۋاقتىدا تونۇپ داۋالىنىدىغان بولسا، يېقىنقى زامان تىبابىتىنىڭ تەرەققىياتى كېسەللەر ئۇچۇن پۇتۇنلەي ساقىيىش ئىمكانىيىتىنى بېرىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى تىبابەت ئالىملىرى باشقا سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا مەئىدە سەرتانىنى سەۋدانىڭ كويۇشى، قان ۋە سەۋدانىڭ كويۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ پەرەز قىلىشىمۇ، ئەمما ھازىرغىچە باشقا سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا قېرىن سارتانىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تولۇق ئېنىق ئەمەس.

ھەئىدە سەرتانى ئاشقازاننىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما كوپ ساندىكى كېسەللەردە قېرىننىڭ چىقىش ئاغزىدا پەيدا بولىدۇ. شۇڭا تاماق لوقمىلىرى ھەمىشە دىگۈدەك ئۇچەيگە راۋان ئوتەلمەي قېرىندا تۇرۇپ قېلىپ، كېسەللەر دائىم قۇسىدۇ. ئەگەر سەرتان ئوسمىسى قېرىننىڭ كىرىش ئاغزىدا ئوسكەن بولسا، كېسەل كىشىلەر يۇتۇش تەسلەشكەنلىكنى ھىس قىلىدۇ.

سەرتاننىڭ شەكلى بەزىدە خۇددى چېچەكلىگەن تاجىگۇلدەك قېرىن بوشلۇغى ئىچىگە ئوسۇپ چىقىپ، سىرتـ قى يۈزى زەئىپلىشىپ قانايدۇ؛ بەزىدە قېرىندىكى سۇيۇقـ لۇقلارنىڭ ھەزىم قىلىش تەسىرى تۇپەيلىدىن سەرتاننىڭ يۈزىدە ئويمانلاشقان يارىلار ھاسىل بولۇپ قانىشى ھەتتا مەئىدە تېشىلىپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر سەرتان پۈتۈن ئاشقازانغا يامراپ كەتسە، ئاشقازان تېمى قېلىنلىشىپ، ئاشقازان ئىچكى بوشلۇغى تارىيىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: باشقا ئەزالاردىكى سەرتان كېسىلىگە ئوخشاش، ئاشقازان، سەرتانىمۇ تولاراق قىرىق ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى كېسەلـ لىك ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. دەسلەپتە ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدىغان، ھىق تۇتىدىغان بولۇپ قالىدۇ، داـ ۋاملىق ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، بولۇپمۇ گوشلۇك تاماقلارنى يىگۇسى كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. تاماق سىڭىش تەسلىشىدۇ، قوساقنىڭ يۇقۇرقى قىسمى تويۇپ كەتكەندەك ئىسىلىپ قالىدۇ، بىئارامسىزلىنىدۇ، تۇيۇق ئاغرىيدۇ. تاماقتىن كېيىنلا قۇسۇپ

تاشلايدۇ، سانچىلىپ ئاغرىيدۇ. چوڭ تەرەت قارامتۇل، ھەتتا قارىمايدەك كېلىدۇ. بۇ ئەھۋاللارغا قاراپ "ئاشقازان يا- رىسى بوپتۇ" دىگەن گۇمان بىلەن داۋالاپ ئاۋارە بولۇپ ۋاقىت كېچىكتۈرۈپ قويۇلىدۇ. مەئىدىدە تۇزتىزابى (ئاشتۇز كىسلاتاسى) كېمىيىپ كېتىدۇ، كوڭۇل ئېلىشىدۇ، بەدەن ناھايىتى تېز ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، قوساق كوپىدۇ.

كېسەللىك بارغانسېرى كۈچىيىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى ئۈزلۈكسىز ناچارلىشىدۇ، يۇقۇرىدا سوزلەن- گەن ئالامەتلەر ئېغىرلاشقاندىن تاشقىرى، يۇقۇرقى قوساقتا قولغا ئۇرۇنغىدەك مونەك بارلىققا كېلىدۇ، ھەتتا قوساققا سۇ چۈشىدۇ (ئىستىسقا)، ئاشقازان سەرتانى بەك ئوڭايلا باشقا ئەزالارغا، مەسىلەن، قىزىل كىكىرتەك، جىگەر، ئۈچەي ۋە باشقىلارغا كوچىدۇ ھەتتا سەرتان يېرىلغاندا قان ئار- قىلىق يىراق ئەزالارغىمۇ كوچۈشى مۇمكىن. سەرتان يې- رىلسا قارامتۇل قەي قىلىدۇ، چوڭ تەرەتتە قارىمايغا ئوخشاش نەرسىلەر كېلىدۇ، سىيىق پۇرايدۇ. ئومۇمەن قىزىل كىكىرتەك سەرتانى، ئاشقازان سەرتانى بار كىشىلەر- نىڭ تىنىغى سېسىق پۇرىشى مۇمكىن.

ئوتتۇرا ياشتىكى ياكى ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كى- شىلەردە، 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 بىلمۇيلىپ ئېغىرلاشماي، باشقا ئەزالارغا تارقالماي تۇرۇپ ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى: مەئىدە سەرتانىمۇ باشقا سەرتان كېسەللىرىگە ئوخشاشلا ھازىرچە ئۈنۈملۈك داۋالاش چارىسى تېپىلمىغان كېسەللەرنىڭ بىرى بولسىمۇ، ئەگەر ئۇز ۋاقتىدا تونۇپ دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالانسا، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىش ئىمكانىيىتى بار. بۇنىڭ سىرتىدا، دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇش مۇمكىن بولسا، تۆۋەندىكى تەدبىرلەر بىلەن جىددى داۋالانسا كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ تارقىلىشىنى توسقىلى، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل كىشىلەرنىڭ تامىقى يۇزۇقلۇقتا باي، ئوكاي ھەزىم بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىلىق بولۇشى كېرەك. ئىشتىھا تۇتۇلغاندا بىيە قىيامى، ئالما قىيامى ۋە باشقا ئىشتىھا ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش؛ خىيارى شەنبەرگە ئوخشاش يېنىك سۈرگىلەرنى ئىشلىتىش، تاماق تۆۋەنگە ماڭمىسا ھەبىي تەنكار بېرىش مۇمكىن.

① سىماپ كۈشتىسى بىلەن داۋالاش

تەركىۋى: سىماپ 5 سەر، شورا (مىلتىق دورىسى ياسايدىغان شورا)، 5 سەر، زەمچە 5 سەر.

ياسىلىشى: شورا بىلەن زەمچىنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇلارنى سىماپ بىلەن بىللە كىچىك قازانغا قويۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۈنىڭ يۈزىگە ئىسسىل چىنە لىيىدىن ياسالغان چىنەتەخسە

يېيىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان جايى ئۇن شىلىمىدا قەغەز بىلەن چاپلىنىپ بېكىتىلىدۇ. ئاندىن سىرىتى توپا، يۇڭ، تۇز، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ياخشى پە - شۇرۇلغان لايدا ھەم چاپلىنىدۇ. قازان ئاستىغا ئوت قا - لىنىدۇ. ئوتنىڭ كۈچى دەسلەپتە بوشراق، بارا - بارا كۈچ- لۈگرەك بولۇشى، ئاخىرىدا تەدرىجى ئاستىلىتىلىشى لازىم. تەخمىنەن بىر سائەت قىزدۇرغاندىن كېيىن قازاننى چۆ - شۈرۈپ سۇۋۇتىلىدۇ. ئاندىن لايىنى ئېلىپ تاشلاپ تەخسە ئېلىنسا، ئۇنىڭ ئىچكى يۈزىگە بىر قەۋەت نېپىز دورا يېپىشقان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىماپ كۆشتىسى بولۇپ، قىز- غۇچ رەڭلىك يىڭنىسىمان كىرىستال جىسىمدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سىماپ كۆشتىسى زەھەرلىك مادda بولۇپ، مىقدارى ئېشىپ كەتسە زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ، ئىستېمال قىلىش تەرتىۋىگە دىققەت قىلىپ ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىقىنى كۆ- چەيتىلمىسە ئېغىز شىلىمشىق پەردىلىرىنى ئويۇپ تاشلاي- دۇ، چىش مۈلكىنى قىزارتىپ قانايدىغان قىلىپ، چىشنىڭ تۈۋىنى كوكەرتىپ چىشنى بوشىتىۋېتىدىغان خۇسۇسىيىتى بار. بۇلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئىشلىتىش ئورنى: ھەر خىل سەرتان كېسەللىكلى- رىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە، ھەتتا ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. (شۇنىڭدەك ئاتىشەك [سىفلىس] ۋە يامان يارىلارغىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئادەتتە چوڭ

كىشىلەرگە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۇڭ-
دىن باشلاپ، تەدرىجى بىر قېتىمدا 2 پۇڭغا قەدەر ئى-
چىشكە يەتكۈزۈلىدۇ، دورىنى ناننىڭ يۇمشاق قىسمىغا يو-
گەپ چاينىماي يۇتۇش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، كوڭۇلنى ئېلىشتۇرۇپ قۇستۇرۇشى مۇمكىن. قۇسقاندا ئېغىزنى چايقاپ تۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئېغىز ئىچى ۋە چىشلارغا زەرەر يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى سۈرۈپ تاشلىشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق ھاللارغا دورا قىلىنىسىمۇ بولىدۇ، ئەتىسى ئۆزلۈكىدىن توختاپ قالىدۇ.

② كۆچۈلا بىلەن داۋالاش (قىزىل كىكىرتەك سەر-
تانى ماۋزۇسىغا قاراڭسۇن).

③ ئىلان گوشى بىلەن داۋالاش: سەرتان كېسە-
لىنى ئىلان گوشى بىلەن داۋالاش ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ قەدىمدىن قوللىنىپ كەلگەن ئۇسۇلى. بۇنىڭ-
دىن 70 — 80 يىل ئىلگىرىلا سەرتان كېسەلىنى ئىلان گوشى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىق ھەققىدە رىۋايەتلەر بار.

ئىلان گوشى بىلەن داۋالاش ئۈچۈن ئادەتتە ئاق يەر ئوق ئىلىنى (مارى ئەفئا) گوشى ئىشلىتىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئاتۇش، تۇرپان قاتارلىق تاشلىق ۋە ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان زەھەرلىك ئىلانلارنىڭ

گوشى، شۇنىڭدەك ئىچكىرىدىن كەلتۈرۈلگەن ئىنچىكە زە-
ھەرلىك ئىلاننىڭ گوشى ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق.
ئىلان گوشى تۆۋەندىكى تۈرلەردە ئىشلىتىلسە
بولىدۇ:
(1) ئىلان تالقىنى (سۇفۇفى مارى ئەفئا) بىلەن
داۋالاش.
ئىلان 2 سەر، زەنجىۋىل بىر سەر، دارچىن بىر
سەر، خولىنجان، پىلپىل بىر سەر، ۋاك ئۇرۇغى 3 مىس-
قال. ئىلان گوشى ۋە باشقا دورىلارنى بىللە تالقانلاپ،
ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم ھەر
قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئاشقازان
سەرتانىدىن باشقا ھەرقانداق تۈردىكى سەرتاننىڭ دەس-
لەپكى، كېيىنكى مەزگىللىرىدە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ۋاك
ئۇرۇغى ئاغرىق توختىتىش، تەرنى ئازايتىش تەسىرىنى
كۆرسىتىدۇ.
(2) ئىلان مەجۇنى (مەجۇنى مارى ئەفئا) بىلەن
داۋالاش.
ئىلان گوشى 2 سەر، زەنجىۋىل، دارچىن 2 سەر-
دىن، خولىنجان، پىلپىل بىر سەر، ۋاك ئۇرۇغى 5 مىس-
قال، بىخ كەبىر بىر سەر، ھەسەل دورىلار مىقدارى بى-
لەن تەڭ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆپۈكى ئېلىنغان
ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. دەسلەپتە 3
مىسقالدىن، كېيىنچە 5 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. ئادەتتە ئى-
لان گوشىنىڭ بىر كۈندە ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك

مىقدارى 1 - 2 مىسقال (تەخمىنەن 3 - 6 گىرام) بولـ
غاندا شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(3) ئىلان گۆشى شورپىسى بىلەن داۋالاش.

يېرىم سەر ئىلان گۆشىگە 3 سەر ياش كالا گۆ-
شىنى قوشۇپ بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ شورپا قى-
لىنىدۇ. ئىلان گۆشى ئېزىلىپ كەتكەندىن كېيىن شورپى-
نى ئېلىپ، شورپىدىن يېرىم پىيالىنى ئىسسىق بويىچە
ئىچىلىدۇ. قالغان شورپىنى ۋە كالا گۆشىنى سالقىن جاي-
دا ساقلاپ، ئەتىسى شورپىنىڭ قالغىنىنى يەنە بىر قېتىم
ئىسسىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كالا گۆشىنى بولسا نېپىز يالپاغداپ، كېسەلگە چاي-
ناپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. گۆشىنىڭ چاينالغان تىرىپى تاش-
لىۋېتىلىدۇ. چاينالغان كالا گۆشىدىكى ئىلاننىڭ تەسىرى
شورپا بىلەن ئىچىلگەن ئىلان زەھىرىنىڭ تەسىرىنى ساق-
لاش رولىنى ئوينايدۇ، شۇڭا گۆشنى ئارىلاپ چايناشقا بې-
رىش كېرەك.

ئىلان گۆشىنى يۇقۇرقى 3 ئۇسۇل بىلەن ئىچكەنـ-
دىن كېيىن كېسەل كىشىنى قاتتىق تەرلىتىدۇ. تەرلىگەن
چاغدا كېسەل كىشىنىڭ تەرگە چىدىماي ئۆزىنى ئېچىپ
تاشلاپ بىرەر ئەزاسىغا سوغاق تەككۈزۈپ "يەل چۈشۈرۈپ"
ئېلىشىدىن ساقلىنىش؛ ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ ئىچ-
كۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. بىرەر ئەزاسىغا، بولۇپمۇ ئاياق
تەرىپىگە سوغاق تېگىپ قالسا يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق
ئاغرىتىپ ئازاپلايدۇ.

(4) هاراقتا چىلاپ ئىچكۈزۈش.

چوڭ بولسا بىر، كىچىك بولسا 2 دانە ئىلاننى بىر شىشە قىزىل ئۈزۈم ھارىقىغا (ياكى ئاشلىق ئاق ھارىقىغا) 10 — 15 كۈن چىلاپ كۈندە 3 - 4 قوشۇقتىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈشكە بېرىلىدۇ. ئىلان گۆشى-نىڭ يېقىمسىز پۇرىقىنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە ماغدۇرلاندۇرۇش ئۈچۈن بىر سەر زەنجىۋىل، بىر سەر پىلپىل، 2 سەر ئالىقات سېلىش كېرەك. ھاراقنى ئىچىپ يېرىملاشقاندا يەنە 2 قېتىم ھاراق لىقلاپ، بىر ئىلاننى-ى جەمى 4 شىشە ھاراقتا چىلاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدىمۇ ئىستېمال قىلىنغان ئىلان گۆشىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن بىر مىسقال ئەتراپىدا بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

④ ھەرە ھوكىنىگى، ئىلان قاسىرىغى (تېرىسى) بىلەن داۋالاش.

تەركىۋى: ھەرە ھوكىنىگى يېرىم جىڭ، ئىلان قاسىرىغى يېرىم جىڭ، ئاغرىپ ئۆلۈپ قاتقان پىلە قۇرۇت يېرىم جىڭ.

تەييارلاش باسقۇچلىرى:

(1) ھەرە ھوكىنىگى ئۈچۈن تام كامارلىرى، دەرەخلەردە ئۇۋىلىغان ئاددى ھەرە ھوكىنىگىنى يىغىپ، سوغاق سۇغا چىلاپ، 5 قېتىم سۈيى ئالماشتۇرۇلسا قان ۋە ئىچىدىكى تورەلىمىلىرى چىقىپ تازىلىنىدۇ، ئاخىرقى سۈيى سۈزۈك چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ.

AltunOq

(2) ئىلان قاسرىغىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ ئاندىن سوقۇلسا ئاسانراق سوقۇلىدۇ بولىدۇ.

(3) ئۇلۇپ قاتقان پىلە قۇرۇتى دەپ، پىلە قۇرۇ- تىنىڭ 1 -، 2 - ئۇيقۇسىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تېگىش بىلەن ئۇلۇپ قېتىپ قالغان پىلە قۇرۇتلىرىغا ئېيتىلىدۇ، دورىغا ئاشۇنداق پىلە قۇرۇت ئۇلۇگى ئىشلى- تىلىدۇ، باشقىلىرى يارىمايدۇ، ئۇلارنى تازىلاپ تاللانغىنىدۇ.

يۇقۇرىدىكى باسقۇچلار بويىچە تەييار قىلىنغان دورا ئەشيالىرى ئايرىم - ئايرىم سوقۇلۇپ، تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن بىر يېرىم جىڭ كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن قىلىنىشى لازىم. ئاشقازان سەرتانى ۋە باشقا ئەزا سەرتانلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت قايتا - قايتا تەييارلاپ ئىچىپ تۇرۇش لازىم.

⑤ كۆچۈلا بىلەن داۋالاش.

تەركىۋى: مۇدەببەر كۆچۈلا 3 سەر، چايان (سىرد- غىشەك) 40 دانە، ئىلان گوشى 12 سەر، قىزىل سىر 2 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق دورىلارنى (بولۇپمۇ قىزىل سىرنى) يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئىلەشتۇرۇپ كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلدىن 20 سەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنـدە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىلاجى بـولسـا سـوكتىن چىقىرىلغان سېرىق ھاراق ياكى باشقا ھاراقلار بىلەن بىلـلە ئىچىش كېرەك. بۇنداقتا دورىنىڭ تەسىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈشكە ياردىمى تېگىدۇ.

⑦ يارىلانغان ئاشقازان سەرتان كېسـىلىنى داۋا-لاشتا تووۋەندىكى تەركىپنىڭ قان توختىتىش تەسىرى ۋە يارىنى قوروپ ساقايتىش ئۈنۈمى بار.

كوپۈگى دەريا، كويدۇرۇلگەن زەھـچە 7 سـەردىن، سوئىلەپ 6 سـەر، ھـەشقىپىچەك ئـۇرۇقـلىرى (ئـاق ۋە قارىسى)، كىلەرتالقىنى، قۇرۇتۇلغان جۇيزە پوستى، سەئدى كوفى ھەر بىرى 2 سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 4 ـ 6 مىسقالدىن 2 ـ 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

⑧ مەئدە سەرتانىنى زىدىلىنىپ قانىغاندا قـۇرسى قەھرىۋا بېرىپ قاننى توختىتىش مۇمكىن.

⑨ مەئدە سەرتانىنى بەلگىلىك مۇددەت ئىلان گۆشى بىلەن داۋالىغاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى چەك-لەنگەندە، داۋالاش ئۈنۈمىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن تو-ۋەندىكى تالقان دورىنى تـەييارلاپ بىر ئـاي ئىشلىتىپ 10 — 15 كـۈن باشقا دورىغا ئۆزگەرتىپ داۋالاشنى دا-ۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كۆچۈلا 3 سەر، قۇرۇقلۇق

قولۇلىسى 2 يېرىم سەر، قىرىق ئاياق 5 سەر، مەستىكى رۇمى بىر سەر، تازىلانغان ھەرە ھوكۇنىگى بىر يېرىم سەر، چايان بىر سەر.

ياساش باسقۇچلىرى: كۇچۇلىنى 24 سائەت سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن تۇكىنى قىرىپ، كۇندە بىر قېتىم سۇيىنى ئالماشتۇرۇپ ئۇدا 7 كۇن سۇغا چىلاپ، ئىچىنى يېرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن يېيىپ قۇرۇتۇپ، كۇنجۇت يېغىدا سارغايغىچە قورۇپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ. چايان (قۇيرۇغىنى كەسمەي)، قىرىق ئاياق، ھەرە ھوكۇنەكلىرىنى ئازراق قورۇپ سارغايتىپ تالقانلىنىدۇ. تىرىك قۇلۇلىنى سوقۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ قايتا سوقۇپ تالقانلاپ، مەستىكى تالقىنىنى قوشۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. كوممە قوناق چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچ ياساپ، ھەر كۇندە بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑩ ئادەتتە كوپ ئىشلىتىلىدىغان كۇچۇلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى)نى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش سەرتان ئوسمىسىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كورسىتىدىغانلىقى تەجرىبىدە بىر قانچە قېتىم كورۇلدى.

⑪ يېقىنقى بەزى مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قاتتىق پوستىنى ئاقلاپ ئىچكى ئاق پور قىسمىدىن كۇندە 3 ـ 5 مىسقالنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئۇزاققىچە ئىچىپ تۇرغان كىشىلەرنىڭ مەئىدىسىدىكى سەرتان ئوسمىسى كىچىكلەپ، رېنتگېن ئەينىكىدە تەكشۇرگەندە

ئالاھىدە ياخشىلىنىش بايقالغان، سىناپ كورۈش مۇمكىن. يۇقۇرىدا يېزىلغان دورىلارنى ئاشقازان سەرتانىدىن باشقا ئەزالاردىكى سەرتانلارغىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن. جىگەر سەرتانىغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە مىقدارىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئازايتىپ بېرىش پايدىلىق. چۈنكى جىگەر ھۆجەيرىلىرى زەرەرلەنگەن بولغاچقا، دورىنىڭ زەھەرلىرى جىگەر تەرىپىدىن زەھەرسىزلەندۈرۈلمەي ئومۇمى بەدەننى زەھەرلەپ قويۇش ئېھتىمالى بار.

بايان قىلىنغانلاردىن كورۈۋېلىش مۇمكىنكى ھەممە سەرتان كېسەللەر، جۈملىدىن ئاشقازان سەرتانىنى بالدۇرراق تەشخىس قىلىش، بالدۇرراق مۇۋاپىق تەدبىرلەر بىلەن داۋالاش ئۈنىڭ تامامەن ساقىيىشىغا زېمىن ھازىرلاپ بېرىدۇ. كېچىكسە ھازىرچە كەسكىن ئىلاج يوق، لېكىن شۇنىڭدىمۇ تىرىشىپ داۋالاپ، كېسەل كىشىلەرنىڭ ئاغرىش ئازاۋىدىن بىر دەم بولسىمۇ قۇتۇلۇشىغا ياردەم كورسىتىش زورۇر. ئىشىنىش مۇمكىنكى، ئۈزلۈكسىز تەجرىبە-تەتقىق قىلىشلار ئارقىلىق، ھازىرچە ئىنسانىيەت ئۈچۈن خەۋپلىك كېسەللەردىن بىرى ھېساپلىنىپ كېلىۋاتقان سەرتان كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ مۇجەررەپ چارىلىرى تېپىلىپ، ئىنسانىيەت بۇ كېسەللەر چاڭگىلىدىن قۇتۇلۇشى چوقۇم، خۇسۇسەن بۇنداق چارىنى تېپىپ چىقىش ئۈچۈن ئېلىمىزدە ھەممە ئىمكانىيەت مەۋجۇت، ئەگەر شىيى، جوڭيى تىبابەتلىرى ۋە ئۇيغۇر، شىزاڭ، موڭغۇل تىبابەتلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى

تولۇق بىرلەشتۈرۈلىدىغان بولسا بۇ مەسىلىنى ھەممە ئەلدىن بۇرۇن بىزدە ھەل قىلىش مۇمكىن.

قان قۇسۇش

قان قۇسۇش بۇرۇنقى كىتابلاردا ئەرەپچە "قەيئىددەم" دېيىلىدۇ؛ لاتىنچە "ھېما تېمېزىس" (hematemesis)، خەنزۇچە "ئۇۋشۈي" (呕血) دەپ ئېيتىلىدۇ.

قان قەي قىلىش (قۇسۇش) بىلەن قان تۈكۈرۈشتە قان ئوخشاشلا ئېغىزدىن چىقىسىمۇ، ئەمما ھەر ئىككىسىدە قاننىڭ چىقىش مەنبەئى بىردەك ئەمەس. قان قۇسۇش بىلەن قان تۈكۈرۈشنىڭ پەرقىنى قان تۈكۈرۈش ماۋزۇسىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن، شۇنىڭدىن پايدىلىنىشنى تەكلىپ قىلىمىز.

قان قۇسۇش تولاراق يۇقۇرقى ھەزىم يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، قىزىل كېكىرتەك مەئدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئەمما جىگەر ۋە باشقا ئومۇمى بەدەن كېسەللىكلىرىدىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، بىر كىشى بەلگىلىك مىقداردا قان قۇسۇپ تاشلىسا شۇ كىشى، ئەتراپىدىكى ئادەملەر ھەتتا تىۋىپلارمۇ جىددىيلىشىپ دىققەت قىلىدۇ. لېكىن شۇ قاننى قۇسماي يۇتۇپ تاشلىسا چوڭ تەرەت بىلەن كەلسە (قارا تەرەت

AltunOq

كەلسە) ئانچە پەرۋا قىلىنمايدۇ، ئېتىۋار بېرىلمەيدۇ. ئە-
مەلىيەتتە بولسا قانلىق تەرەت كېلىشمۇ قان قۇسۇش بىلەن
ئوخشاشلا خەۋپلىك ھادىسە، شۇڭا بۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلۈش
لازىم. بەزىدە قىزىل كىكىرتەك، ئاشقازاندىن چىققان قان
تۆۋەن مېڭىپ چوڭ تەرەتتىن چىقىشى ئېھتىمال، بەزىدە
ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئون ئىككى بارماق يارىسىدىن چىققان
قان تەتۈر ئۆرلەپ ئېغىزدىن چىقىشىمۇ مۇمكىن.

سەۋەبلىرى:

① يۇقۇرقى ھەزىم يوللىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى، زى-
دىلىنىشى، يارىلىنىشى ياكى ئۆسمىسى مەسىلەن، ئاشقازان
12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى، مەئدە ۋەرەملىرى، ئاشقازان،
قىزىل كىكىرتەك سەرتانلىرى تېشىلىش تۈپەيلىدىن قاناش
يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كېسەل كىشىلەردە قان قۇسۇشتىن بۇ-
رۇن قىزىل كىكىرتەك، مەئدە سەرتانلىرىنىڭ، مەئدە، 12
بارماق ئۈچەي يارىلىرىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى بولىدۇ.

② دەرۋازە قىزىل تومۇرىنىڭ بېسىمى زىيادىلىشىپ
كېتىش، مەسىلەن، جىگەر قېتىپ قېلىش ياكى جىگەر سىر-
تىدىكى دەرۋاز قىزىل تومۇرى توسۇلۇش تۈپەيلىدىن قى-
زىل كىكىرتەك ياكى قېرىن تۈۋىنىڭ قىزىل تومۇرلىرى
تومىلىشىپ ئەگرى - بۈگرى ھالەتتە كېڭىيىپ كېتىدۇ-دە،
يېرىلىپ قالسا قاناش يۈز بېرىدۇ.

بۇنداق كېسەللەردە، قاناش يۈز بېرىشتىن بۇرۇن،
جىگەر قاتقانلىق بەلگىلىرى، جىگەر - تال زورىيىشى، گا-

يىدا قوساققا سۇ چۇشۇش (ئىستىسقائى تەبەلى) ھادىسىلىرى بولىدۇ. شۇ خىل كېسەللىك تارىخىغا قاراپ قاننىڭ قەيەردىن چىققانلىقىنى مۇھاكىمە قىلىش مۇمكىن.

③ ئوت يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدىن ئوت خالتىسىغا، ئوت نەيچىلىرىگە تاش پەيدا بولۇپ توسالغاندا ياكى سەرتان ئۆسمىلىرى تەرىپىدىن توساپ قويۇلغاندا قان-اش يۈز بېرىپ، مەزكۇر قان ئومۇمى ئوت نەيچىسى ئارقىلىق 12 بارماق ئۈچەيگە چۈشۈپ ئارقا يولدىن قارا تەرەت بولۇپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەل كىشىلەردە قاناشتىن بۇرۇن پات - پات تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان ئوت مۇجۇپ ئاغرىش تارىخى، بەدىنىدە سېرىقلىق چۈشۈش ئەھۋاللىرىنىڭ بولۇشى مۇمكىن.

④ ئومۇمى بەدەننىڭ قاناشقا مايىللىق كېسەللىرىدىن تېرە ئاستىغا سوسۇن داغ چۈشۈش كېسىلى (فەرفۇر ئەنزىفى) ۋە باشقا ئوگاي قاناپ توختىماسلىق كېسەللىكلىرىدىمۇ قاناش يۈز بېرىدۇ.

⑤ ئوتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئوتكۇر مەئىدە ۋەرەمى، سىنەدىكى ئۆسمىلەرنىڭ قىزىل كېكىرتەككە بېسىپ كىرىپ يېرىلىشى ياكى چوڭ تومۇر كېڭەيمە ئۆسمىلىرىنىڭ ھەزىم يوللىرى ئارقىلىق يېرىلىپ قاناپ كېتىشى ۋە باشقىلاردىمۇ قانلىق تەرەت كورۇلىدۇ، بەزىدە قان قۇسۇشمۇ مۇمكىن.

قان قوسۇشنى داۋالاشتا ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىنى

تېپىپ شۇنى داۋالاش نىشانە قىلىنىدۇ. سەۋەبىنى تېپىشتا، قاناش يۈز بېرىشتىن بۇرۇنقى كېسەللىك تارىخىنى تەپسىلى سۈرۈشتۈرۈشنىڭ چوڭ ياردىمى تېگىدۇ. سەۋەبىنى ئېنىق-لاشتا تىرىشىش بىلەن بىللە، تېۋىپ ئۆزى ھودۇقماسلىقى، كېسەل كىشىگە ئىلھام بېرىپ ئۇلارنىڭ قورقۇش، غەم - ئەندىشىلىرىنى تۈگىتىش كېرەك. چۈنكى كېسەل كىشى روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشكەنسېرى قۇسۇش قېتىمى كۆ-پىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

كوپ قان قۇسۇش يۈز بەرگەندە كېسەل كىشىلەر بىئارام بولىدۇ، ئۇسسايدۇ، يۈرىكى سالىدۇ. تېرىلىرى تاتىرىپ مۇزلاپ كېتىدۇ، ئاڭ سېزىمى خىرەلىشىپ تومۇرى سۇسلىشىپ غەشىيە (شوك) بولۇپ قېلىشى، ئەگەر ۋاقتىدا قانى توختىتىش تادارىكى (ئامالى) قىلىنمىسا ئۆلۈپمۇ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا قان قۇسۇشنى سەل ئىش چاغلىماي، دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ چوڭقۇر تەكشۈرۈپ ۋاقتىدا چارە كۆرگەن ياخشى. دوختۇرغا يەتكۈزۈپ بېرىشقا ئىلاج بولمىغاندا ياكى دوختۇرغا يەتكۈزۈپ بارغىچە تۆۋەندىكى ئىلاجلارنى قوللانسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ پۇت - قوللىرىنى تېڭىپ، پات - پات يېشىپ قايتا تېڭىپ تەكرارلاپ تۇرۇ-لىدۇ. پاچاققا قانلىق لوڭقا (ھەجامەت) قويۇلىدۇ. بېيە سۈيىگە ئازراق ئانار گۈلى، كۈندۇر، ئەرەپ يېلىمى، گىل ئەرمەنى 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 سۈيىنى سىقىپ ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

② كىرپە تېرىسىنى ساپال قاچا ئىچىگە قاچىلاپ ئاغزىنى لايدا چاپلاپ بېكىتىپ، تونۇرغا كومۇپ كويدۇرۇپ، ئۇنىڭ كۈلىدىن كۈندە بىر يېرىم 2 مىسقالدىن 2 قېتىم ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

③ رەۋەندىن بىر سەر، ئاق چوغلۇق گۈل يىلتىزىنىڭ پوستىدىن بىر سەرنى چومۇچكە سېلىپ چوغدا قورۇپ كويدۇرۇپ، كومۇرىنى سوقۇپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن كۈندە بىر قانچە قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

④ بىر مىسقال زەمچىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ بىر ياكى 2 قېتىمدا بەرسە قاننى توختىتىدۇ.

⑤ قان قۇسقاندا قەھرىۋا تالقىنى (سۇفۇفى كەھرىۋا) نىڭ قان توختىتىش ئۈنۈمى ياخشى، ئەھۋالغا قاراپ ئۇنىڭ مىقدارىنى ئاز ـ كوپ بەرسە بولىدۇ.

⑥ قان توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇفىتىن (سىغىز تالقىنى) بېرىش مۇمكىن، تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەرەپ يېلىمى (بولمىغاندا ئۆرۈك يېلىمى)، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەببۇل ئاس 2 مىسقالدىن، كۈلدۈر، پىر سىياۋشان 5 مىسقالدىن، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شىشىگە قاچىلاپ

قويۇپ ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىچىدۇ (بۇ دورا قان توختىتىشتىن باشقا، ئۆپكە جاراھەتلىرىنى قۇرۇتۇش، قورۇش ۋە يوتەل پەسەيتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە).

⑦ پىلە مايىغىدىن بىر سەرنى چومۇچتە قوروپ كويدۇرۇپ، تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈندە 3 ـ 4 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

⑧ ئاغىچە يۇغۇچ پىلىگىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئوتتا قاقلاپ سارغايتىپ سوقۇپ بىر مىسقالدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

⑨ ئالىقات پىلتىزىنىڭ پوستىدىن 4 سەرنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە 1 ـ 2 قېتىم 3 ـ 4 قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ،

⑩ ئەنجىبار (ئوزگۈنەك) شەرۋىتى بەرسىمۇ قان توختىتىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەنجىبار 3 سەر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 2 سەردىن، قارا شېكەر 10 سەر، دورىلارنى ئىككى يېرىم چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، شۇ سۇ بىلەن ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، 2 چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، قارا شىكەر بىلەن قىيام قىلىپ كۈندە يېرىم پىيالىدىن 2 ـ 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑪ قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۈرۈغى بىلەن چايناپ يېسىمۇ بەلگىلىك قان توختىتىش تەسىرى بار.

⑫ قۇرسى، كۆھلىنى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن بېرىش مۇمكىن، ئۇنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سۇرمە

يۇيۇلغان شادىنەج (شادىنەج مەغسۇل)، خۇن سىياۋشـەن 3 مىسقال 6 پـۇڭدىن، ئانار گۈلى (گۈلنار)، مـۇزا 2 مىسقال 4 پۇڭدىـن، پىرسىياۋشان بىر مىـسقال 8 پۇڭ ھەممە دورىنى سۇقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا (قۇمچاق) يوتقىنىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ توقىچاق تەييارلاپ، تەدرىجى قۇرۇتۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال 8 پۇڭدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑬ ئىبنىسىنا ئـوز ئەسىرىـدە: ئـوتكۇر دورىـلار ئىچىش سەۋەبى بىلەن قان قۇسقان كىشىلەرگە سۇتكە شاـ راپ قوشۇپ ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈشنى، ئاندىن قار ياكى مۇزدا سوۋۇتۇلغان ئىسكەنجەبىن بېرىشنى تـەۋسىيە قىلىدۇ، كۆچلۈك قان قۇسۇشنى توختىتىدىغان سىناقتىن ئۆتكەن دورا دەپ ئەرەپ يېلىمى، گۈل ئۇرۇغى، گىل، ئـانـار گۈلى، ئەپيۇن، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇغى، ئـاقـاقىيالاردىـن ئېلـىپ يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكـى قـامچا گۈل شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، سۇ قوشۇلغان سىركە بىلەن ئىچكۈزۈشنى كورسىتىدۇ، قان قۇسۇشتا قـاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان قورىغۇچى مۇە شىربىلىرى، جـۇملىدىن قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى شەرۋىتى ياخشى دەپ تەكىتلەيدۇ، ئەڭ ئاسان چارە مۇزا ۋە ئانار گۈلىدىن باراۋەر مىقتاردا ئېلىپ، ئـازراق ئەپيۇن قوشـۇپ سـېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم دەپ كورسىتىدۇ.

ئۈچەي كېسەللىكلىرى (ئەمرازدل ئەمئا)

ئۈچەي سىلى

ئۈچەي سىلى ئەرەپچە "سىلى ئەمئا"، لاتىنچە تۇبېر-كۇلىيوزىس ئىنتېستىنالىس (tuberculosis lntestinalis)، خەنزۇچە "چاڭ جيېخې" (肠结核) دەپ ئاتىلىپ، تولاراق ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا ئۇچرايدىغان ئۈچەي يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىرراقلىرىدىن بىرى ھېساپلىنىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا، مەسىلەن، ئىكسىرى ئەزەم ۋە تىببى ئەكبەر قاتارلىق چوڭ كىتاپلاردا، ئۈچەي سىلىنى بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۈچەي جاراھىتى (قۇرۇھى ئەمئائى بەلغەمى) ياكى سەپرا-دىن بولغان ئۈچەي جاراھىتى (قۇرۇھى ئەمئائى سەفرا-ۋى) دەپ ئاتاپ، دەل ئۈچەي سىل كېسىلىدە بولىدىغان ئالامەتلەرنى تەسۋىرلەپ كورسەتكەن.

ئۈچەي سىلى ئۆپكىسىدە سىل كېسىلى بار ئادەم-لەر خەپرۈك (بەلغەم) لىرىنى تۇكۇرۇپ تاشلىماي يۇتۇۋې-تىپ ئادەتلىنىش ياكى ئوزىدە ئوپكە سىل كېسىلى بولمىسىمۇ ئوپكىسىدە سىل كېسىلى بار كىشى بىلەن

دائىم بىللە تاماقلىنىپ بىر قاچىدا تاماق يېيىش ياكى مەزكۇر كېسەلدىن ئاشقان تاماقنى يېيىش، سىل كېسىلى بار كالا سۈتلىرىنى ياخشى قايناتماي ئىچىش (تولاراق بالىلارغا ئىچكۈزۈش) تۈپەيلىدىن يۇقىدۇ. شۇڭا ئۆپكە كېسىلى بارلار خەيرۇكنى زادىلا يۇتماسلىقى، كېسەل كىشلەرنىڭ قاچا - قۇچىلىرىنى ئايرىم قىلىپ، ئۇلاردىن ئاشقان تاماقلارنى ساق كىشىلەر يېمەسلىك، كالا سۈتىنى ھەرقاچان سەل چىملداپ قايناش ئالدىدا ئوتتىن ئېلىپ، سەل تۇرغۇزۇپ يەنە ئورلىتىپ، 2 - 3 قېتىم تەكرارلاپ، ئۇنىڭدىكى سىل جاراسىملىرىنى تولۇق ئولتۇ - رۇپ ئاندىن ئىستىمال قىلىش زورۇر (سۈت تولۇق قايىنسا ئاقسىل ماددىسى، جۇملىدىن جاراسىملار قېتىۋې - لىپ سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە دەخلى يېتىدۇ، مىك - روپلار تولۇق ئولمەيدۇ).

ئۈچەي سىلى ئۈچەينىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولۇۋېرىدۇ. لېكىن مۇتلەق كوپ ساندىكى كىشىلەردە سوقۇر ئۈچەي، يۇقۇرىغا ماڭغان چوڭ ئۈچەي ۋە يانپاش ئۈچەينىڭ ئاخىرقى قىسىملىرىدا كورۇلىدۇ. چۈنكى بۇ - جايلار يېگەن تاماق ماددىلىرى ئۇزاقراق تۇرۇپ قالىدى - غان ئورۇنلار بولۇپ، بەزلەرمۇ كوپ. سىل جاراسىملىرى ئۈچەي نېپىز پەردىلىرىگە تاجاۋۇز قىلىپ، ئۇ يەردىن بەزلەرگە ئوتىدۇ، ئۇلارنى ئىششىتىپ تۈگۈنچىلەر ھاسىل قىلىپ، چىرىتىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنى دوختۇرلار يارا تىپلىق ئۈچەي سىلى دەيدۇ. قەدىمقى

تىبابەت كىتابلىرىدا سەپرادىن بولغان ئۈچەي يارىسى (قۇرۇھى ئەمئائى سەفراۋى) دىگىنى بىلەن ئاتامەن ئوخشاش. كېسەللىك ئېغىر بولسا پۈتۈن ئىنچىكە ۋە چوڭ ئۈچەيلەرگە يامراپ كەڭ دائىرىلىك زەھەرلىنىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ئۈچەي تېمى تېشىلىپ باشقا ئۈچەيلەر ياكى ئەتراپتىكى توقۇلمىلار ئارىسىدا ئاقما توشۇك (ناسۇر) شەكىللىنىپ قالىدۇ ياكى ئۈچەيدىكى سىل جاراھەتلىرى ساقىيىپ تاتۇق ھاسىل بولۇپ ئۈچەي يولىنى تارايتىپ توسىلىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولماي ئېنىۋار قوزغىمايدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ باشقا ساھەلىرىدە سىل كېسىلى — ئۆپكە سىلى، سىلدىن بولغان سىغاق ۋەرەمى (قوساق پەردە ياللۇغى) بولسا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى بىللە بولۇشى مۇمكىن.

بۇنىڭ مۇھىم كېسەللىك ئالامەتلىرى قوساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش ياكى ئىچ سۈرۈش بىلەن ئىچ قېتىش نۆۋەتلىشىپ يۈز بېرىشلەردىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ھەمىشە قوساق كۆپۈش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ھەزىم ناچارلىشىش ھادىسىلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەدەن ھەر دائىم تۆۋەن دەرىجىدە قىزىپ تۇرىدۇ، ئارىلاپ تەرتىپسىز يۇقۇرى قىزىتما بولىدۇ. كۈندىن-كۈنگە كېسەل كىشى ئورۇقلاپ بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كېچىسى تەرلەپ قالىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئادەتتە ئۆپكە سىلىدە يوتەل، بەلغەم بولغىنىدەك، ئۈچەي سىلىدە ئىچ سۈرۈش (ئىسھال)

بىلله بولىدۇ، بۇ خىل ئۈچ سۈرۈش كېسەل كىشىنى تەدرىجى ئورۇقلىتىپ، بەدەندىكى ياغ، ئاقسىللارنى قۇرۇتۇپ تۈگىتىشكە يۈزلەندۈرىدۇ، شۇڭا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغانلار ئاقىۋەت بەك جۇدەپ كەتكەنلىكتىن بەزىلەر "قۇرۇق ئىستىسقا" دەپ ئاتىغان. بۇ كېسەل بالىلاردا، ياشلاردا، چوڭلاردىمۇ كورۈلىدۇ، ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا تولاراق ئۇچرايدىغانلىقى مولچەرلىنىدۇ.

ئومۇمەن ئوپكىسىدە سىل كېسلى بار ئادەملەردە، ئوپكە ساھەسىدىكى كېسەللىكتە ھېچقانداق ئوزگىرىش ياكى يامانلىشىش بولمىغىنى ھالدا، بەدەن ھارارىتى ئورلەش، جۇدەڭگۇلۇك، كوڭۇل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، قەۋزىيەت، قوساق ئاغرىشتەك ھەزىم يوللىرىنىڭ ئىللەتلىرى كېلىپ چىقسا دەرھال چوڭقۇر تەكشۈرتۈشى كېرەك. ئۈچەي سىلىدىكى ئىچ سۈرۈشتە تەرەت قېتىمى جىق، تەرەت سۇغا ياكى ئۇماچقا ئوخشاش كېلىدۇ، ئاز ساندىكى ئادەملەرنىڭ چوڭ تەرەتتىن يىرىڭلىق قان كېلىشى مۇمكىن.

ئۈچەي سىلىدە قوساقنىڭ ئاغرىشى بوشراق بولىدۇ. بەزىدە مۇجۇپ ئاغرىشىمۇ مۇمكىن. ئاغرىش تولاراق ئوڭ تەرەپ تووەنكى قوساقتا ۋە كىندىك ساھەسىدە يۈز بېرىدۇ، تاماقتىن كېيىن قېرىن - ئۈچەيدە ئىنكاس قوزغىلىپ كېسەللەنگەن ئۈچەيدە ئاغرىق كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال. ئەگەر ئۈچەينىڭ قىسمەن توسىلىشى ياكى چوڭقۇرراق يارىلار قوساق پەردىسى (سىفاق) نى غىدىقلىسا قوساق ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ.

AltunOq

داۋاسى: بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلى-
نىش تامامەن مۇمكىن. ئۇيكە سىلى بارلار ھەرگىز
بەلغەمنى يۇتماسلىق، ئۇپكە سىلىنى تولۇق داۋالىتىش،
كېسەل كىشىنىڭ قاچا-قۇچىلىرىنى ئايرىۋېتىش، كالا
سۈتى بېرىشتە سۈتنى قائىدە بويىچە ئۇفۇنەتسىزلەندۈرۈش
بىلەن ئۇچەي سىلىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئاغرىغانلارنى خاتىرجەم دەم ئالدۇرۇپ داۋالاش،
دەم ئېلىشقا دىققەت قىلىش، گۆش، تۇخۇم، پۇرچاق
جىنسىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن بېقىپ بەدەننىڭ قارشى-
لىق كۈچىنى ئاشۇرۇش، ئەگەر قىزىتمىسى يۇقۇرى
بولسا تىرىپى ئاز، ئوڭاي سىڭىدىغان سۇيۇق-سەلەك
تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

دورىلارنى ئىشلەتكەندە بىر تەرەپتىن بەدەننى
كۈچەيتىشنى، بىر تەرەپتىن ئۇچەيدىكى جاراھەتنى قو-
رۇپ ساقايتىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشنى نىشانە
قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋا-
لىغا قاراپ، ئۇپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن ماغ-
دۇرلاندۇرغۇچى دورىلارنى تاللاپ قوللىنىلسا بولىدۇ.
ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئىچ قاتۇرۇش تالقىنى (سۈفۈفى
قابىز) بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋىدە ئەرەپ يېلىمى،
تاباشىر، گىلى ئەرمەنى، ھەببۇلئاس 3 مىسقالدىن، كۈندۈر،
پىر سىياۋشانلار بىر مىسقالدىن بار. ئۇلارنى يۇمشاق
سوقۇپ تاسقاپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى گازىۋان

ئەرەقى ياكى كوكنار شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئانار دەرىخىنىڭ هول يوپۇرمىغى ۋە تاجىكۈلدىن 5 مىسقالدىن بىر سەرگىچە ئېلىپ، بىر چىنە سۈلىك يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئۈچكە بولۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كۈندە مۇشۇنىداقتىن بىرنۇسخىدىن ئىچسە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

سامساقتىن بىر باشنى خام بويىچە تاماقنىڭ ئۈستىگە توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى ئىچ سۈرۈش ماۋزۇسىدا يېزىلغان نۇسخىلارنى تاللاپ قوللىنىش مۇمكىن. ئۈچەي سىلى، جۈملىدىن ئۆپكە سىلى ۋە باشقا ئىچ سۈرۈشلەرگە مەرۋايىت تابلىتى (قۇرسى مەرۋارىد) ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تېشىلمىگەن مەرۋايىت 3 مىسقال، تاباشىر، دەمۇلئەخەۋەين، يۇيۇلغان ئاقاقىيا، گۈلنار، شەكەرى تىغال، پىستەنىڭ قاتتىق پوستى، هەببۇلئاس، ئەنجبار يوپۇرمىغى، كەتىرا، قەهرىۋا، ئوتقا قاخلانغان جۇپتى بەللۇت، مارجان (بوسەت)، هىندىستان گازىۋانىنىڭ گۈلى، پاقا يوتقىنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىغى، گىلى ئەرمەنى بىر يېرىم مىسقالدىن، يېشىل قاش تېشى 2 مىسقال، پاقا يوتقىنى ئۇرۇغى 3 مىسقال. مەرۋايىتنى ئوز قائىدىسى بويىچە تاقالىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تاسقاپ، بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ توقۇچاق

ياساپ قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 تالدىن كاپۇر ئەرەقى بىلەن يۇتۇدۇ.

ئۈچەيلەر ۋەرەمى

چوڭ ۋە ئىنچىكە ئۈچەيلەرنىڭ بىردەك ياللۇغلىنىشى ئەرەبچە "ۋەرەمىلئەمئا"، "ئىلتىھابى ئىنتىۋائى"، لاتىنچە "ئېنتروكولىتىس" (entrocolitis)، خەنزۇچە "چاڭ جيېچاڭيەن" (肠结肠炎) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۈچەيلەرنىڭ جىددى ياللۇغلىنىشى كۆپىنچە مەئىدىنىڭ جىددى ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى مەئىدە ھار) بىلەن قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى خۇددى مەئىدىنىڭ ئۆتكۈر ۋەرەمىدە سۆزلەنگىنىدەك ھاراقنى ئارتۇقچە ئىستېمال قىلىۋېتىپ پاكىز بولمىغان، ئۇبدان پىشمىغان قېيىن ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى، توڭ، بۇزۇلغان مېۋىلەرنى يېيىشتىن، شۇنىڭدەك مەئىدە، ئۈچەيلەرنى غىدىقلايدىغان قوغۇشۇن، زەرنىخ، كۈچۈلا، سەنگىيا (مەرگمۇش) قاتارلىق دورىلارنى بىلىپ تۇرۇپ ياكى بىلمەي ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاندىن يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ئۈزاق ئۆتمەي قوساق ئاغرىيدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچ سۈرۈپ كېتىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ پۈتۈن بەدىنى قىزىپ كېتىشى، كوپ قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ، بەدەن سۇسىلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىشى مۇمكىن.

ئۇچەيلەرنىڭ ئۇتىكۇر ۋەرەمىلىنىشى چىۋىن ۋە باشقا
هاشارەتلەر ئۇگاي كوپىيىدىغان، يىمەكلىكلەر ئاسان بۇزۇلىـ
دىغان ياز، كۈز پەسىللىرىدە تولاراق ئۇچرايدۇ. شۇڭا
ھەممە چاغدا، بولۇپمۇ ئەتىياز، ياز، كۈزدە هاۋا ئىسسىق
چاغلاردا بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش
زورۇر.

ئالامەتلىرى: قوساق قاتتىق سانچىلىپ ئاغرىيدۇ،
ئىچى سۈرىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ، گايىدا قوساق
كوپىدۇ، ھو تۇتۇپ قۇسىدۇ. قوساق ئاغرىقى پات - پات
تۇتۇپ تۇرىدۇ. باش ئاغرىش، قىزىتما، ئومۇمى بىتاپلىقلار
سادىر بولۇپ كېسەل هالسىزلىنىپ يېتىپ قالىدۇ. تىلى
گەز باغلايدۇ، كوڭلى تاماق تارتماي ھەدەپ ئۇسسايدۇ،
بىر چىنە سۇ ئىچسە بىر نەچچە چىنە بولۇپ قايتىپ
چىققاندەك قۇسىدۇ. ئىچ سۈرۈۋەگەچكە سۇيىدۇك ئازىيىپ
چايدەك قويۇق كېلىدۇ. بەزىلەردە ئۇچەي نېپىز پەردىلىرىـ
دىكى ۋەرەم زىدىگە ئايلىنىپ تەرەتتىن قان كېلىشى
مۇمكىن. قوساقنى تۇتسا ئاغرىش هېس قىلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىكى سەۋەپلەرگە ھەم ئۇنىڭـ
دىكى قوساق ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تەشخىس
قىلىپ باھا بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. تەشخىس ۋاقتىدا قوساق
ئاغرىشنى ئاساس قىلىشقا توغرا كەلگەنلىكتىن، قوساق
ئاغرىقى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر قاتار باشقا كېسەلـ
لەردىن پەرق ئېتىش لازىم بولىدۇ. شۇڭا پايدىلىنىش
ئۇچۇن قوساق ئاغرىشتىن ئىبارەت كېسەللىك ئالامىتى

قوشۇلۇپ كېلىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەردىكى قوساق ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئاغرىش بىلىنىدىغان ئورۇنلارنى ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتمەكچىمىز؛ بۇنىڭ تەشخىس قىلىش ئۈچۈن مەلۇم ياردىمى تېگىشى مۇمكىن.

قوساق ئاغرىش: تىبابەتچىلىكتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرى. ئۇ قوساق ئىچىدىكى ئەزالارنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشىدىكى كېسەللىكلەر ۋە خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردا يۈز بېرىشى مۇمكىن، شۇنىڭدەك باشقا ساھەلەر، مەسىلەن، قان ئايلىنىش، نەپەسلىنىش، سۈيدۈك چىقىرىش ۋە نەسىللىنىش، ئەسەب كېسەللىكلىرىدىمۇ قوساق ئاغرىشى مۇمكىن. قوساق ئاغرىش نۇرغۇن مۇھىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، كېسەل كىشى ۋە تېۋىپلارنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئېتراپلىق تەكشۈرگەندىلا ئاندىن كېسەللىككە توغرا باھا بېرىپ مۇۋاپىق داۋالىغىلى بولىدۇ. ئادەتتە قوساق ئاغرىشنىڭ سەۋەبىنى ئوبدان ئېنىقلىماي تۇرۇپ، قوساق ئاغرىشنى توختىتىدىغان مەس قىلىشچان دورىلار (ئەپيۇن، بەڭگىدىۋانە، قۇش ئۈزۈمى — لىفاھى بەررى جىنسىدىكى دورىلار) نى، سۈرگىلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئاغرىش ۋاقىتلىق توختاپ قېلىپ، تۈپ كېسەللىك ساقايماي ۋاقىت ئۆتۈپ كېتىپ كېسەللىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، ھەتتا كېسەلنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

تووۋەندىكى بىر قانچە خىل كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدىمۇ "قوساق ئاغرىش" ئالامىتى بولىدۇ:

1) ھەزىم يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدىن

(1) مەئىدە، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي كېسەللىكلىرى: بۇ كېسەللىكلەردە قوساق ئاغرىش يۇقۇرقى قوساق ساھەسىدە بىلىنىدۇ. بۇلاردىن ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى ھەزىم يارىلىرى (مەئىدە، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى) دىن ئىبارەت. كېسەل كىشىنىڭ يېشى 20 — 50 ياش ئارىلىقىدا بولىدۇ، تاماقتىن كېيىن تەكرار - تەكرار قوزغىلىدىغان تەرتىپلىك يۇقۇرقى قوساق ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ھەر قاچان روھىي جىددىيلىك، ئەمگەكتە چارچاش، تاماق تەرتىپسىزلىنىشلەردە ياكى ھاۋا ئۆزگەرگەن چاغلاردا ئۇچرايلا پەيدا بولىدۇ؛ تاماق يېگەندە ياكى شۇلتىلىق دورىلارنى ئىچكەندە ئاغرىش يەڭگىللىشىدۇ ياكى توختاپ قالىدۇ. كېسەللىك بىرقانچە ئاي ھەتتا بىر قانچە ئون يىلغا سوزۇلىدۇ. يارا يۇقۇرى دەرىجىدە ئەۋج ئېلىپ ئىچكى نېپىز پەردىلىرى ئېغىر ۋەرەملەنگەندە ياكى قانىش تېشىلىش ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كەلگەندە ئۆلگىلىك ھالەتتىكى تەرتىپلىك قوساق ئاغرىش يوقىلىپ قالىدۇ؛ ئاۋ ساندىكى كېسەل كىشىلەردە قوساق ئاغرىش زادىلا بولماسلىقى مۇمكىن.

مەئىدە سەرتانى تولاراق ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولۇپ، قوساقنىڭ ئاغرىشى يۇقۇرقى كېسەللىكلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما تەرتىپلىك ئەمەس. ئەكسىچە مۇقىم ئىشتىھا تۇتۇلۇش، تاماقتىن كېيىن قوساق تويۇپ كەتكەندەك سېزىلىش ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى بەك تېز بولىدۇ. مۇشۇ نۇقتىلار ئاساسىدا ھەزىم يارىلىرى ۋە مەئىدە سەرتانىدىكى قوساق ئاغرىشتىن پەرق ئېتىش مۇمكىن.

(2) ئىنچىكە ئۈچەي ۋە چوڭ ئۈچەيدىكى كېسەللىكلەر: ئىنچىكە ئۈچەيدىكى كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدىغان قوساق ئاغرىشنىڭ ئاساسلىق ئورنى كىندىكنىڭ چۆرىسىدە بولۇپ، چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرىدىكى قوساق ئاغرىش يۇقۇرقى قوساق تەرەپتىرەك ۋە ئىككى ياندىراق بىلىنىدۇ. ئۈچەينىڭ لومۇلدەش ھەركىتى كۈچىيىپ كەتكەنلىكتىن سادىر بولىدىغان، بىر دەم تۇتۇپ، بىر دەم بوشايدىغان تۇتقاقلىق قوساق ئاغرىقى ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىش (قولۇنجى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىشىنى كەلتۈرىدىغان سەۋەپلەر ناھايىتى نۇرغۇن. مەسىلەن، ھەر خىل ئۇفۇنەتلەر تۈپەيلىدىن بولغان تولغاق كېسىلىدە، ئۈچەي يوللىرىدىكى ھەر خىل مەددە قۇرۇت كېسەللىرىدە، سازاڭ ئوسۇكچە (زائىدەئى ئەئۋەر) نىڭ ئوتكۇر ياكى سوزۇلما ۋەرەملىرىدە (ئادەتتە سوقۇر ئۈچەي ياللۇغى دەپ خاتا ئاتىلىپ كېلىدىغان كېسەللىكتە)، چوڭ ئۈچەي (قولۇن) نىڭ ھەر خىل ۋەرەملىرىدە، ئۈچەي سەرتانى،

ئۈچەي كىرىشىپ قېلىش ۋە ئۈچەي تولغىشىپ قېلىش قاتارلىق ئۈچەي تونۇلۇش (ئىلاۋۇس) كېسەللىرىدە ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئۈچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىش دەرىجىسىمۇ بىرخىل بولمايدۇ، بەزىدە بىلىنەر ـ بىلىنمەس تۈيۈق ئاغرىسا، بەزىدە چىدىغۇسىز دەرىجىدە مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەللەردە قوساق مۇجۇپ ئاغرىشتىن تاشقىرى، باشقا ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، تولغاق كېسىلىدە مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن بىللە ئىچ سۈرىدۇ، يىرىڭ، پوتلىغا ئوخشاش شىلىمشىق ۋە قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ (تەرەت قىستىغاندەك بولىدۇ، تەرەتكە ئولتۇرسا ھەرقانچە ئىنجىقلىسىمۇ تەرەت كەلمەيدۇ)؛ ئوتكۇر ھالدا ئۈچەي توسالغاندا تولاراق قۇسۇش، قوساق غولدۇرلاش، ئۈچەي ھەرىكىتى تېزلىشىش، قوساق كوپۇشلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بەزىدە قۇسۇقنىڭ ئىچىدە گەندىلەرمۇ چىقىدۇ. مۇشۇنداق ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ئۈچەيلەر ۋەرەمىدىكى قوساق ئاغرىشتىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

(3) ئوت يولى ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى نەيچىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە: ئوت يوللىرى ياكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ نەيچىسىدە تاش تۇرۇۋالغاندا، ئۇلارغا سازاڭ مەددە كىرىۋالغاندا ياكى ۋەرەملەنگەندە، مەزكۇر جايلارنىڭ گوشلىرىدە تەشەننۇج (تارتىشىش) ھاسىل قىلىپ قوساق مۇجۇپ ئاغرىشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. ئوت تېشى ئورنىدىن سىلجىپ ئوت يوللىرىغا چۈشۈۋالغاندا يۇقۇرقى قوساقتا شىددەتلىك تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىش

هاسىل قىلىدۇ، بۇ ئادەتتە ئوت مۇجۇپ ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىگى شۇكى، ئاغرىق ئوڭ يەل-كىگە، ئوڭ تاغاق ۋە غولغا تارقىلىپ بارىدۇ ھەمدە قىزىتما، سېرىقلىق چۇشۇش قاتارلىق ھادىسىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مۇشۇلارغا قاراپ ئوت خالتا ۋەرەمى، ئوت تېشى كېسىلى دەپ باھا بېرىش تەس ئەمەس.

ئاشقازان ئاستى بېزى (لەبلەبە) ئوتكۇر ۋەرەملەن-گەندە، كوپىنچە تويۇپ تاماق يېگەندىن كېيىن يۇقىرقى قوساق ساھەسى شىددەتلىك مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سول قوساق ساھەسىگە، سول يەلكىگە قەدەر تارقىلىدۇ.

2) قوساق پەردە ۋەرەمى (ۋەرەمى سىڧاق، ۋەرەمى بارىتون): قوساق پەردىسى ئوتكۇر ياللۇغ-لانغاندا، تۇيۇقسىز باشلانغان ئوزلۇكسىز ئوتكۇر قوساق ئاغرىش بولۇپ پۈتۈن قوساققا يامرايدۇ، يوتەلگەندە ياكى سىلكىنگەندە قوساقنىڭ ئاغرىشى كۈچىيىدۇ، كېسەلنىڭ روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، نەپەس ئېتىش ۋە قىسقا بولىدۇ، ئاغرىققا چىدىماي تەر-لەپ كېتىدۇ، تومۇر تېزلىشىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ غەشيە يۈز بېرىشى مۇمكىن. قوساق پەردىسىنىڭ سوزۇلما ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى سىڧاقى مۇزمىن) دا ۋەرەم تولاراق سىل كېسىلىگە مەنسۇپ بولۇپ كېسەللىك جەريانى ئاس-تىراق، قوساقنىڭ ئاغرىشىمۇ روشەن ئەمەس بولىدۇ، قوساق ئىچىدە چاپلىشىش ياكى سۇ يىغىلىش ھادىسىلىرى-مۇ بىللە بولىدۇ.

3) قوساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى توسالغۇغا ئۇچراش ياكى تولغىنىپ قېلىش: قوساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ تومۇرلىرىدا قان تىقىلمىسى شەكىللەنسە (ئۇيۇغان قان مۇنەكچىلىرى قان تومۇرنى توسىۋالسا)، تولغىنىپ قالسا ياكى تارىيىپ قالسا قان بىلەن تەمىنلىنىشكە تەسىر يېتىپ، يەرلىك توقۇلما (نەسجى) لاغا قان يېتىشمەي، مۇۋەللىدىلھەمۇزە (ئوكسىگېن) بارماي توقۇلمىلار چىرىپ كەتسە شىددەتلىك قوساق ئاغرىش سادىر بولىدۇ ھەمدە تېزلىكتە پۈتۈن قوساق پەردىسىنى ۋەرەملەندۈرۈپ تەكرار ـ تەكرار قۇسۇش، قوساق كۆپۈش (نەفخى شىكەم)، قانلىق چوڭ تەرەت، غەشيە ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ھەتتا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قوساق ئاغرىشنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلىماي تۇرۇپ، قالايمىقان دورا قىلماسلىق تەكىتلىنىدۇ.

4) قوساق ئىچىدىكى ئەزالارنىڭ قاپارتىشى، چىڭقىپ كېتىشلىرىمۇ قوساقنىڭ ئۈزلۈكسىز تۈيۈق ئاغرىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن، جىگەر سەرتانىدا جىگەر تېزلىكتە يوغىناپ كەتكەنلىكتىن ئوڭ يۇقۇرقى قوساق ساھەسىدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، يەنە بەزگەك، ئورە كېزىك، قان ئۇفۇنەتلىنىش كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن تالدا جىددى قان تولۇپ (ئىمتىلائى دەم) تال زورايغاندا ئۇنىڭ قېپى كېڭىيىپ كېتىپ، سول يۇقۇرقى قوساق ساھەسىدە ئاغرىش يۈز بېرىدۇ؛ قوساق بوشلۇقىدىكى بەزلەر سىل ئاپىتىگە ئۇچراپ، بەزلەر جىددى زورىيىپ كەتكەندىمۇ قوساق ئاغرىيدۇ. ئۈچەي بېغىشلىرى، چاۋىلار

AltunOq

چاپلىشىپ قېلىش، ئۆسمە پەيدا بولۇشتەك سەۋەپلەر بىلەن تارتىلىش ۋە بېسىلىشقا ئۇچرىسا، ئاندىن ھەر خىل دەرىجىدە قوساق ئاغرىيدۇ.

5) بورەك ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغاندا: قوساق ئاستى بىلەن بەل قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ چاغدىكى ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى چىڭقىلىپ ۋە سانچىلىپ ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ مۇجۇپ ئاغرىش كىندىك ئەتراپىدا كۆچلۈگرەك بىلىنىدۇ، جىنسىي ئەزاغا، يوتىغا قەدەر ئارقا تەرەپتىن تېقىمغا ۋە تىز ئېگىلچىگىگە قەدەر تارقىلىپ بارىدۇ.

6) ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەردىمۇ قوساقتا مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ: (1) بالىياتقۇ (رەھىم، بەچچەدان) سىرتىدىكى ھامىلدارلىق ئۇچىنچى ئايلىرىغا بارغاندا يېرىلىپ كەتسە ئىچكى ئەزالارغا قان چۈشىدۇ. چۈشكەن قان قوساق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، قوساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان كۆپ ئېقىپ چۈشكەن بولسا كېسەل ئايالنىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، تومۇرلىرى سۇسلىشىپ غەشىيە (شوك) بولۇپ قالىدۇ.

(2) تۇخۇمدان ساق ھالەتتە تولغىشىپ قالغاندا ياكى تۇخۇمدان خالتىلىشىپ كېڭىيىپ كېتىپ تولغىشىپ قالسا قوساقتا قاتتىق ئاغرىش بارلىققا كېلىدۇ، قۇسىدۇ. قوساقنىڭ نېپىز (سۈپىتە) قىسمى سىلاپ بېقىلسا مۇنەك بىر نەمە قولغا ئۇرۇنىدۇ، باسسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

(3) ئاياللارنىڭ تۇخۇم نەيچىلىرى ۋەرەملەنگەندىمۇ

قوساق ئاستىنىڭ ئىككى تەرىپى ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭ سوزۇلـ
ما باللۇغلىنىشىدا كىچىك قوساق تۇراقلىق ئاغرىيدۇ،
گايىدا ئاغرىق بەل ۋە ئومۇرتقا ساھەسىگە قەدەر يامراپ
بارىدۇ. ھەيز كورۇشتىن سەل بۇرۇن شۇ ساھە قاتتىق
مۇجۇپ ۋە سانچىپ ئاغرىيدۇ، بەزى ئاياللارنىڭ يۇزىگە
داغ چۈشۈپ ئوڭايلىقچە كەتمەيدۇ.

7) **باشقىلار:** دورىلارنىڭ غىدىقلىشى، زەھەرلىك مادـ
دىلارنىڭ غىدىقلاپ شىلىپ تاشلىشى تۇپەيلىدىن ئۇچەيىنىڭ
ئىچكى پەردىلىرى قىزىرىپ، ھەركىتى تېزلىشىپ قوساق
مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. قوساق ساھەسىنىڭ سىرتىدىكى كېسەللىكـ
لەردىن جىددى زاتىلجەنبە، يۈرەك مۇجۇپ ئاغرىش (ۋەجىئىلـ
قەلب)، يۇرەك گوشلىرى تىقىلمىسى قاتارلىقلاردىمۇ ئاغرىش
قوساققا قەدەر ئەكس ئېتىپ قوساقنى مۇجۇپ ئاغرىتىدۇ.
بۇنداق ئاغرىشلارنى مەئىدە يارىسى تېشىلىش، ئوت خالتا
ۋەرەمى، ئوت تېشى كېسىلى دەپ گۇمان قىلىپ ئېزىقىپ
قېلىش مۇمكىن.

قوساق ساھەسىگە زەربە يېتىش (ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇش)
تۇپەيلىدىن تال، جىگەر، سۇيدۇكلۇك (دوۋساق) يېرىلىپ
قوساققا كوپ مىقداردا قان چۇشكەندىمۇ قوساق قاتتىق
مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. كوپ قاناش تۇپەيلىدىن كېسەل كىشى
دەرھاللا تاتىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىپ ئايلىنىپ كېتىدۇ.
سىرتتىن قاراشقا قوساق تېرىسى ساقتەك كورۇنىدۇ، ئەگەر
نەشتەر ئۇرۇپ كورۇلسە بۇلدۇقلاپ قان چىقىدۇ. بۇ

ئىنتايىن خەتەرلىك بولغان بىر خىل قوساق مۇجۇپ ئاغرىشتۇر.

قوساق ئاغرىش گەرچە ئاددى بىر كېسەللىك ئالا-مىتىدەك كورۇنسىمۇ، لېكىن ئۇ نۇرغۇن جىددى كېسەل-لىكلەرنىڭ ئالامىتى بولغىنى ئۈچۈن، قوساق ئاغرىشتىن ئىبارەت ئىكەنلىغۇ دەپ سەل قارىماي ئۇنى تەپسىلى ئېنىقلاپ ئاندىن دورا قىلىش زورۇر.

داۋاسى:

① سېمىز ئوت چوپىدىن بىر- ئىككى سەرنى بىر چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 2 - 3 قېتىمدا ئىچىپ تامام قىلىنىدۇ. بىر قانچە كۈن يېڭى - يېڭى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

② قارىچاي 3 مىسقال، زەنجىۋىل 2 مىسقال، 2 قاچا سۇ قۇيۇپ، بىر قاچا قالغىچە قويۇق قاينىتىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلسە بولىدۇ. بۇ نۇسخا ئىچى سوۋۇق كېلىپ چىرايى تاتارغان، تىلىنى ئاق گەز قاپلىغان كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

③ ئانار يوپۇرمىغى 2 سەر، زەنجىۋىل 5 مىسقال، ئاق تۇز بىر سەر. قارايغىچە قورۇپ، قاينىتىپ ئۇسسۇز-لۇققا چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىش كېرەك. يەنە سوگ-پىياز ياكى باشپىيازدىن بىر مىقدار، ئاق تۇزدىن يېرىم جىڭ ئېلىپ قازاندا قورۇپ، لاتىغا يوگەپ قوساققا سىرتتىن ئىسسىق ئوتكۈزۈش مۇمكىن.

④ كىچىك مۇزا (كۆلى مۇزىسى) دىن 5 مىسقالنى ئاچچىق سۇدا قورۇپ، تالقانلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا

بىر مىسقالنى شوۋىگۇرۇچ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑤ سامساقنى سوقۇپ تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ خام پېتى ئىستىمال قىلىشنىڭ ئۈنۈمىمۇ زور.

⑥ ئانار پوستىدىن يېرىم سەرنى بىر يېرىم پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككىگە بولۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلسىمۇ بولىدۇ.

⑦ ئۈچەي ۋەرەملىرىدىكى قوساق مۇجۇپ ئاغرىشقا قارشى كوكنار شەرۋىتى (شەربىتى خەشخاش)نىڭ ئۈنۈمى ياخشى، ئۇنى 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ئۆزۈن بەرمىگەن ياخشى، چۈنكى خۇمارغا چۈشۈرۈپ قويۇش ئېھتىمالى بار.

⑧ قوساقنىڭ شىددەتلىك ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەبى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، مەجۇنى بەرشىشادىن كىسەلنىڭ يېشىغا قاراپ ماش چوڭلۇغىدىن چوڭراق مېغىز چوڭلۇغىغا قەدەر كۈندە بىر - ئىككى قېتىم بېرىلسە بولىدۇ.

⑨ كونا ئۈچەي ۋەرەملىرىدىكى ئاغرىشنى پەسەيتىش ئىچىنى قاتۇرۇش ئۈچۈن، كوكنار ئۇرۇغى بىلەن كەندىر ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىپ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 2 - 3 قېتىم بىر قوشۇقتىن بېرىش مۇمكىن.

⑩ ئۈچەيدىكى قۇلۇنج (مۇجۇپ ئاغرىش)قا قارشى بىر مىسقال رەۋەننى سوقۇپ، ياقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى ياكى ئاچچىق ئانار سۈيىنى قوشۇپ، تومۇر - پولاتنى تاۋلىغان تاپ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈپ بېرىلسە بولىدۇ.

⑪ ئۈچەي ئاغرىش، قوساق كۆپۈشنى داۋالاش ئۈچۈن كۈندە بىر مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە رەۋەننىڭ ئۇزىنى تالقانلاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە نەفئى قىلىدۇ.

⑫ ئوتتا پۇچۇلانغان مۇزىنى تالقانلاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۇڭ ياكى 2 پۇڭدىن سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە ياكى قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە ئۈچەي ۋەرەمىدىكى ۋە باشقا سەۋەپلەردىن كېلىپ چىققان ئىچ سۈرۈش (ئىسھال)نى داۋالايدۇ.

⑬ ئۈچەي ۋەرەملىرىدە مەجۇمى ئاساناسىيا، مەجۇنى فلۇنىيالاردىن ئاز ـ ئازدىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

⑭ رەيھان يوپۇرمىقىدىن بىر سەر، مامىرانچىدىن بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ كۈندە 2 ـ 3 قېتىم بىر مىسقالدىن ئىچكۈزۈلسە ئۈچەيدىكى ئىللەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئۈچەي ۋەرەمىنىڭ ئوتكۇر دەۋرىدە ئوڭاي سىڭىدىغان، تىرىپى ئاز، ئۈچەينى غىدىقلىمايدىغان تاماقلار، مەسىلەن، ئاق ئاش (سۇتلۇك ئاش)، ئارپا سۇيى، سىڭىپ پىشقان ھەمەك نان تالقانلىرى، جىگدە تالقىنى بېرىش كېرەك. سوزۇلما دەۋرىدە بولسا كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا ماس كېلىدىغان ئوزۇقلۇققا باي، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئىچ سۈرۈش ئۇزاق داۋاملىشىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈچەينىڭ شۇمۇرۇشى بۇزۇلۇپ كەتكەچكە بۇنداق كېسەللەردە ئوڭايلا كەمقانلىق كېلىپ چىقىدۇ.

AltunOq

قەۋزىيەت (ئىچ كەلمەسلىك)

گەندە (چوڭ تەرەت)نىڭ ئۈچەي ئىچىدە بەك ئۇزاق تۇرۇپ قېلىشى، گەندىنىڭ پۇتۇنلەي چىقىپ كەتمەسلىكى ياكى چوڭ تەرەت قىلىش قېتىمى ئازىيىپ، گەندە مۇ-نەكچىلىرى بەك قۇرغاق، قاتتىق كېلىشلەرنىڭ ھەممىسى ئەرەپچە"قەبزىيەت"، لاتىنچە "كونستىپاتسىيە" (constipatio)، "ئوبستىپاتسىيە" (obstipatio)، خەنزۇچە "بيەنبى (便秘) دەپ ئېيتىلىدۇ. ساغلام ئادەملەرنىڭ چوڭ تەرەتكە ئولتۇرۇش ئادىتى ئوخشاش ئەمەس، بەزىلەر كۈندە 2 ـ 3 قېتىم تەرەت قىلسا، بەزىلەر 2 ـ 3 كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلىدۇ، بۇنداق ئەھۋالنى غەيرى نورمال دەپ ھېساپلىغىلى بولمايدۇ. ئىككىنچى خىل قىلىپ ئېيتقاندا، ئەزەلدىكى ئادىتىگە سېلىشتۇرغاندا چوڭ تەرەت قىلىش قېتىمى ھەقىقەتەن ئازايغانلىقى مەلۇم بولسا، ئانداقتا قەۋزىيەت دەپ ئېيتىش مۇمكىن. قەۋزىيەت مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، بەلكى بىر كېسەللىك ئالامىتى بولسىمۇ، لېكىن قەۋزىيەت رەسمى شەكىللەنگەندە يەنە بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىگە تۈرتكە بولالايدۇ.

ساغلام ئادەملەر يىگەن ئارىلاشما يىمەكلىكلەرنىڭ قىزىل كىكىرتەكتىن ئوتتۇشى ئۈچۈن، پەقەت 6 دىن 60 سانىيە (سېكۇنت) غىچە ۋاقىت كېتىدۇ؛ مەئىدىدىن ئوتتۇشى ئۈچۈن 3 ـ 4 سائەت، ئىنچىكە ئۈچەيدىن ئوتتۇشى ئۈچۈن 5 — 15

سائەت، چوك 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 (يىمەكلىك تىرىپلىرى)، تاماق يەپ 48 سائەتتىن كېيىن يەنىلا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلانمىسا ئۇنى قەۋزىيەت (ئىچ كەلمەسلىك) دەپ ئېيتىش مۇمكىن.

چوك (قۇلۇن) ئۇچەيىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچى (قوۋۋەتى دافىئە)دە توسالغۇلۇق بولماي، توغرا ئۇچەي (مۇستەقىم) گە چىقىرىلغان يىمەكلىك قالدۇقلىرى توغرا ئۇچەيدە ئۇزاق تۇرۇپ قالسا، توغرا ئۇچەي قەۋزىيىتى دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەكسىچە، چوك ئۇچەيىنىڭ ئۆزىدە ئۇزاق تۇرۇپ قالسا چوك ئۇچەي قەۋزىيىتى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: توغرا ئۇچەي قەۋزىيەتلىرىنى ئادەتتە تۆۋەندىكىدەك بىر قاتار سەۋەپلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ چوك تەرەتنى سىرتقا چىقىرىدىغان گوشلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، مەسىلەن، قېرىپ بەدەن ئاجىزلاش، سوزۇلما ئۆپكە يەل ئىششىقى، ھامىلدارلىق، بەك سەمرىپ كېتىش ياكى سوزۇلما ئىچ سۈرۈش، قوساق كوپۈشلەر تۈپەيلىدىن توغرا ئۇچەيدە گەندە ئۇزاق تۇرۇپ قالىدۇ. يەنە ئايالالار تۇغۇتتىن كېيىن ياخشى دەم ئالمىسا داس سوگەك بوشلۇغىدىكى گوشلەر، خۇسۇسەن سۇك (مەقئەت) نى كوتىرىدىغان گوشلەر ئۆز ئورنىغا تولۇق قايتالماي چوك تەرەت

قىلىش كۆچىمىزلىنىدۇ. گەندە مۇنەكچىلىرى بەك زور بولغاندىمۇ تەرەت ئاسان چىقالمايدۇ، يەنە توغرا ئۈچەيدىكى سەرتان، باشقا ئۆسمىلەر، ئاتىشەك (سفلىس) تۇپەيلىدىن مەزكۇر جاي تارىيىپ قالغاندىمۇ قەۋزىيەت يۈز بېرىدۇ. ئۈزاققىچە سەھەردە چوڭ تەرەت قىلماسلىق ياكى قىستىغان تەرەتنى قەستەن چەكلەپ يۈرۈشلەرمۇ ئادەتلەشكەن قەۋزىيەت شەكىللىنىپ چىقىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا سۈلۈك ئەتىراپىنىڭ يېرىلىشى، ناسۇرى، بۇۋاسىر، مەقئەت ئەتىراپىدىكى ۋەرەملەرنىڭ ئاغرىپ كېتىشىدىن قورقۇپ تەرەت قىلماسلىقمۇ توغرا ئۈچەي قەۋزىيىتىگە سەۋەب بولىدۇ. ھاياجانلىنىش ياكى خامۇشلىنىشلار چوڭ تەرەت قىلىش ئىستىكىنى سۇسلاشتۇرۇپ قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ.

سۈرگە دورا ياكى ھەمەل (كىلىزما) قىلىپ ئادەتلىنىپ قالسا، بارا - بارا توغرا ئۈچەي ئىچكى نېپىز پەردىسىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ قەۋزىيەت بولىدىغان قىلىپ قويىدۇ؛ كۈچلۈك سۈرگە ياكى ھەمەللەر غىدىقلاۋېرىپ ئۈچەيلەردە قىسقىرىۋېلىش (تەشەننۇج) كەلتۈرۈپ چىقىرىپمۇ قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ.

چوڭ ئۈچەي قەۋزىيىتىگە تۆۋەندىكىدەك ئامىللار سەۋەبچى بولىدۇ:

ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشى، سۈيى بەك ئاز، تالالىق ماددىلىرى كەم، سىلىق تاماقلارنى دائىم ئىستىمال قىلىش؛ قېرىلىق، سوزۇلما ھالەتتىكى خوراتقۇچى

كېسەللىكلەرنىڭ چوڭ ئۈچەي سىلىق گۆشلىرىنى كۈچسىزلەن-دۈرۈشى؛ تولغاق ياكى ئۈچەي ۋەرەمى ساقىيىش دەۋرىدە ئۈچەي ئىچكى پەردىلىرىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىق خۇسۇ-سىيىتى يوقىلىش، ئۇسمە، مەددە قۇرۇتلار پومىلىشىۋېلىش، ئۈچەي كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق قولۇن ئۈچەيىنىڭ توسۇلۇشلىرى، ئىچكى ئەزالار بىردەك تۆۋەنگە چۈشۈپ ئۈچەينى قىستاپ قويۇشى، ئۇزاق مۇددەت قوغۇشۇن بىلەن يېقىن بولۇش ئارقىلىق قوغۇشۇندىن سوزۇلما زەھەرلىنىش نەتىجىسىدە ئۈچەي ھەرىكىتى بەك كۈچەپ كېتىپ تەرەت كەلمەي قېلىش، مېڭە ۋە يۇلۇندىكى كېسەللىكلەر، قوساق ساھەسىدىكى ھەر خىل ئۆتكۈر ئاغرىشلار تۈپەيلىدىن چوڭ تەرەت قىلىش سېزىمىنىڭ سۇسلىشىشى ياكى يوقىلىشى، ئەپيۇنگە ئوخشاش ئىچ قاتۇرغۇچى دورىلارنى دائىم ئىس-تېمال قىلىش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: قەۋزىيەت ئەسلىدە بىر خىل كېسەل-لىك ئالامىتى بولسىمۇ، ئەمما ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قوساق كۆپۈش، باش ئېسىلىش، ماغدۇرسىزلىق، كۆڭۈل ئېلىشىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش ياكى دىققەتنى بىر يەرگە توپلىيال-ماسلىقتەك باشقا بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىنى قوزغىتىپ چىقىرىشى مۇمكىن. قەۋزىيەتكە باھا بېرىش ئانچە تەس ئەمەس، ئەمما سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىش خېلى قىيىن.

ئىچ كەلمەسلىك ئەگەر ئۈزلۈكسىز داۋاملىشىدىغان ياكى بارغانسېرى تەرەققى قىلىۋاتقان ھالەتتە بولمىسا

بەكمۇ ئەندىشە قىلىشقا ئەرزىمەيدۇ. تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ تاماققا كوكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، جىددى باشلانغان كېسەللەر ساقايتىلسا قەۋزىيەت ئۆزلۈگىدىن يوقىلىپمۇ كېتىدۇ، ئەمما تۆۋەندىكى ئەھۋال-لارغا كۆڭۈل بۆلمەي بولمايدۇ. مەسىلەن، چوڭ تەرەت قىلىشى ناھايىتى ياخشى بولۇپ كېلىۋاتقان ئوتتۇرا ياشلىق ياكى ياشانغان كىشىلەردە باشقا ھېچقانداق سەۋەپ بول-مىغىنى ھالدا بارغانسېرى تەرەققى قىلىۋاتقان جاھىل قەۋزىيەت پەيدا بولۇۋالسا، چوڭ ئۈچەي سەرتانى ياكى توغرا ئۈچەي (كوتەن ئۈچەي) سەرتانى پەيدا بولغانلىق ئېھتىمالىغا دىققەت قىلىشى زورۇر. شىددەتلىك تۇتۇپ قايتا - قايتا قۇساق ئاغرىش، قۇسۇش، قۇساق كۆپۈشكە ئەگىشىپ پەيدا بولغان قەۋزىيەت تولاراق ئۈچەينىڭ تېزلىكتە توسۇلۇپ قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ؛ يېڭى-قان ئارىلاش كەلگەن قاتتىق تەرەت ئۈچەي تارىيىپ قالغاندا ياكى ئۈچەي توسالغاندا كېلىدۇ؛ گەندە مۇنەكلىرى قاتتىق، يوغان كېلىش توغرا ئۈچەيدە قەۋزىيەتلىك بارلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ؛ گەندە كىچىك تۈگۈن - تۈگۈن قوي مايىقىدەك كېلىش كۆپىنچە چوڭ ئۈچەي قەۋزىيەتلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جاھىل قەۋزىيەتلىكلەردە كېسەل كىشى ئۆزى خالىغىنىچە سۈرگە دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى ياكى داۋاملىق ھەمەل قىلدۇرماسلىقى لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا، كۆپىنچە قەۋزىيەت يامانلىشىپ كېتىدۇ ياكى

AltunOq

ئىغىرلىشىپ توغرا تەشخىس قىلىپ تونۇش پۈرسىتىگە دەخلى يېتىدۇ ياكى قالايمىقان سۈركە ئىچىش، ھەمەل قىلدۇرۇشلار قەۋزىيەتنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرگەن ئاساسىي كېسەلگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر تەكشۈرۈشتە مۇھىم ئۆزۈۋى (ئورگانىك) ئۆزگىرىشلەر ۋە باشقا يېقىمسىزلىقلار بولمىسا، ئادەتتىكى قەۋزىيەتلەرگە سۈركە دورا ئىچمەي مىۋە - چىۋە، كۆك- تاتلارنى جىقراق ئىستىمال قىلىپ بېرىلسە چوڭ تەرەت راۋان بولۇپ كېتىدۇ. ئادەتلەشكەن جاھىل قەۋزىيەتلىك- لەردە بولسا، ھەر كۈنى سەھەردە بىر پىيالە قايناق سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ داۋاملىق 15 — 20 كۈن ياكى ئارتۇغراق ئىستىمال قىلىنسا قەۋزىيەتلىك بوشايدۇ؛ سە- ۋەبىسىز ئۆزگەرتىلسە قايتا قەۋزىيەتلىك يۈز بەرمەيدۇ.

① ئاق ئۈژمە (جۇجەم) دىن ناشتىدا تويغىدەك يېسە ئىچنى ئاغرىتماي يۇمشىتىدۇ. قىشتا ئىشلىتىش لازىم بولسا ئۈژمىنى قايىنتىپ تىرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، قويۇق شىرنىسىنى ئېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇق شىرنى- گە 3 - 4 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىلسە ئىچنى بوشىتىدۇ.

② رەۋەندىن بىر مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئېلىپ (كېسەلنىڭ يېشى ۋە قەۋزىيەت ئەھۋالىغا قاراپ) تالقانلاپ ئىچىلسە ئىچنى سۈرىدۇ.

③ 2 مىسقال رەۋەن، بىر مىسقال ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىغا بىر پىيالە سۇ قويۇپ يېرىمى قال- غىچە قايىنتىپ سۈزۈپ بىراقلا ئىچىلسە ئىچنى سۈرىدۇ.

④ بىنەپشە، ئارپا بېدىيان 2 مىسقالدىن، ئەنجۈر قېقى 2 دانە، زاراڭزا مېغىزى 3 مىسقال، سۇ يېرىم چىنە. سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئىچىلسە قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ (ئىمكانىيەت بولسا سۈيىگە ئازراق گۈلقەن سېلىپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى).

⑤ سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا يېرىم سەردىن، توربۇت، قىزىلگۈل 3 مىسقالدىن، سۈت بىر چىنە. ھېلىلە بىلەن توربۇتنى سوقۇپ، قالغانلىرىنى سوقماي بىر چىنە كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە مەزكۇر سۈت بىلەن قاينىتىپ، ئىسسىق چېغىدا 2 سەر قەرەنجەۋىلنى سېلىپ ئېرىتىپ سۈزۈپ، شۇ مىقدارنى ئىككىگە بولۇپ ئىچسە ئىچىنى سۈرىدۇ.

⑥ بىنەپشە يىلتىزىدىن 3 مىسقال، قۇرۇق كوك ئۈزۈم 2 سەر، ھول ياكى ئەنجۈر قېقى 5 ـ 6 دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، سۇ بىر جىڭ. يېرىم جىڭ سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 5 مىسقال پۇلۇس سېلىپ تاتقىنى چىقىرىپ 2 مىسقال بادام يېغى قوشۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 سەردىن ئىچىش مۇمكىن.

⑦ تۆۋەندىكى ئىچ يۇمشىتىش كۇمۇلىسى (ھەبىبى مۇلەييىن) نىڭ قەۋزىيەتكە، جۈملىدىن بۆۋاسىرغا ئۈنۈمى بار.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سانا 9 مىسقال، كۆدە (جۆسەي) ئۇرۇغى 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى،

ئامىلە، قارا ھېلىلە 3 مىسقالدىن، كابۇل ھېلىلىسى 5 مىسقالدىن، مۇقىل 6 مىسقال. ھېلىلىلەرنى سېرىق ياغدا (سېرىق ياغ بولمىسا كالا يېغىدا) قورۇپ سوقۇلىدۇ، تاسقىلىدۇ. ئاندىن مۇقىلنى كۆدە سۈيىدە ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كوممە قوناق چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچ تەييارلاپ 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑧ توغرا ئۈچەيدىكى قەۋزىيەتتە كىر سوپۇندىن بارماقچىلىك شامچە قىرىپ سوڭغا تىقىپ قويسا ياكى يېرىم مىسقال كىر سوپۇن، يېرىم مىسقال سېرىق مومنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ، بارماق تومـ لۇقىدا بىر ئۇچى ئۇچلۇق شامچە ياساپ ھەر كۈن كەچتە بىر دانىنى سوڭغا تىقىپ قويۇلسا ئىچىنى راۋان قىلىدۇ.

⑨ ئىنەك پىتى (ئابدىمىلىك) دىن چىقىرىلغان ياغنى ئوتتا سەل قىزىتىپ (ئىنەك پىتى يېغىنىڭ تەرـ كىۋىدە زەھەرلىك ماددا بار، قىزىتمىسا كىشىنى زەھەرلەپ قويىدۇ، قىزىتسا مەزكۇر ماددا بۇزۇلۇپ زىيىنى تۈگەيدۇ)، بىر قېتىمدا چوڭلارغا بىر سەردىن، بالىلارغا يېشىغا قاراپ 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. بۇ ماينى ئىچىشكە ئوڭاي بولۇش ئۈچۈن ئۇنى ئىستاكانغا قۇيۇپ، باراۋەر مىقداردا قايناق سۇ قوشۇپ ئاغزىنى قەغەز بىلەن يېپىپ ئالقاندا چىڭ توساپ تۇرۇپ كۈچ بىلەن چايقىۋەتسە ماي سۇغا ساختا ئارىلىشىدۇ، شۇ بويىچە ئوڭاي ئىچكىلى بولىدۇ. ئىمكان بولسا بىر

تامچە ياڭپۇز مېيى تېمىتىپ بىللە چالغۇتسا كوكۇلنى ئېلىشتۇرمايدۇ.

⑩ ھەمەل (كىلىزما) قىلىشتا يىلمان سۇنىڭ ئوزىنى ماگدۇرۇش ياكى شۇ سۇغا ئازراق سوپۇننى ئېزىپ ماغزاپ بىلەن ھەمەل قىلىش مۇمكىن. ماغزاپ (سوپۇن سۇيى) بىلەن قىلىنغان ھەمەل ئۇچەيىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئىچىنىڭ يۇمشىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

⑪ باللارنىڭ قەۋزىيەتلىگىدە پۇنۇستىن 5 مىسقالدىن بىر سەرگىچە ئېلىپ، لازىم مىقداردىكى ئىسسىق سۇغا بىر قانچە سائەت چىلاپ قويۇلسا تاتقى چىقىدۇ. شۇ سۇنى سۈزۈپ بىر ياكى ئىككى قېتىمغا بولۇپ بېرىش يايدىلىق.

⑫ ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت كىشىلەر ھەر كۈنى ئاشتىدا 2 — 3 تال ھەبىي تەنكار ئىچىپ يۇرسە ئىچىنى يۇمشىتىپ، يېنىك سۈرىدۇ، قوساقنى ئاغرىتمايدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، ئەنجۇر شەرۋىتى، ئەنجۇر مەجۇنى (مەجۇنى تىن)، غارىقۇن كۇمۇلىسى، ئىترىپىل كەشنىز، مەجۇنى خىيارى شەنبەر ۋە باشقا بىر قاتار مەجۇن، تالقان ۋە شەرۋەتلەرمۇ ئىچنى سۈرۈپ، يۇمشىتىپ قوساق ئېسىلىشنى دەفئى قىلىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش ئەرەبچە ”ئىسھال“، لاتىنچە ”دىاررېيە“ (diarrhea)، خەنزۇچە ”فۇشيې“ (腹泻) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ قەدىمقى كىتاپ-لىرىدا ئىچ سۇرۇش مەئىدىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، جىگەر سەۋدىۋىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، مىڭىدىن بولغان ئىچ سۇ-رۇش،ئۇچەيدىن بولغان ئىچ سۇرۇش دىگەن تۈرلەرگە بولۇنىدۇ.

هازىرقى زامان تىبابىتى كىتاپلىرىدىمۇ مەئىدە مەنبەلىك، مەئىدە ئاستى بېزى (لەبلەبە) مەنبەلىك، ئەسەب-روهىي ئامىللار سەۋەپلىك ۋە ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەرگە بولۇنىدىكەن.

ئىچ سۇرۇش (ئىسهال) چوڭ تەرەت كېلىش قېتىمىنىڭ ئادەتتىكىدىن كوپىيىپ كېتىشى ۋە گەندىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ سۇيۇقلىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، خۇددى قەۋزىيەتكە ئوخشاشلا مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى تۈرلۈك سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: ئۆگىنىش، تونۇشقا ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، قەدىمقى كىتاپلاردىكى ئىسهال توغرىسىدا يېزىلغان مەلۇماتلارنى يىغىنچاقلاپ تۆۋەندە بىر قانچە تارماقلارغا بولۇپ كورسىتىپ ئۆتىمىز:

1. مەئىدە مەنبەلىك ئىسهال (ئىسهال مەئىدەۋىي)

1) ماددىسىز هول سوغاقتىن مەئىدىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، مەئىدە سۇسلىشىدۇ، تاماقنى هەزىم قىلىش، تۇتۇپ تۇرۇش قابىلىيەتلىرى ئاجىزلىشىپ ئىچ سۈرىدۇ.

بەلگىسى: ئۇسسۇزلۇق، مەئىدىدە ئېچىشىش بولماي،

AltunOq

تاماق يېسىلا تېزلىكتە چىقىپ كېتىدۇ. تاماق لوقمىلىرى چالا سىڭگەن ياكى سىڭمىگەن ھالەتتە چىقىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ.

داۋالاشتا مەئىدىنى قىزىتىشقا ئىلاج قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن جاۋارىش ئىۋد، جاۋارىش زەنجىۋىل، جاۋارىش كۇمۇنىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

2) بەلغەم ماددىسى مەئىدىگە كۆپ يىغىلىشتىن ئىچ سۈرىدۇ.

بەلگىسى: كېسەلنىڭ ئاغزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ، مەئىدىدە تاماق ئاز ئۆزگىرىدۇ، تەرەتتە بەلغەم ماددىلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي دورىسى (قۇستۇرغۇچى دورا) بېرىپ مەئىدىنى بەلغەمدىن تازىلاش ۋە يۇقۇرىدىكى تارماقتا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ۋە جاۋارىش كۇندۇر بېرىش كېرەك.

3) چاپلاشقاق سۇيۇقلۇقلار مەئىدە ئىچىدىكى تۈۋتە-لەرنى قاپلىۋېلىپ، تاماقنىڭ مەئىدىدە تۇرۇپ ھەزىم بولۇشىغا دەخلى قىلىپ، ئۇلارنى ئۈچەيگە تېز ھەيدەيدۇ. چاپلاشقاق سۇيۇقلۇقلارنىڭ سىلىقلاشتۇرغانلىقى تۈپەيلىدىن ئۈچەيدىمۇ تۇرالماي تېزلىكتە چىقىپ كېتىدۇ.

بەلگىسى: نىمە يېسە ھېچقانداق ئۆزگەرمەي (تەغىر تاپماي) ئۈچەيگە كېتىپ، ئۈچەيدىمۇ ئۆزگەرمەي چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: جاۋارىش كۇندۇر بېرىش، مەئىدىنى ھول-

لۇكتىن تازىلاشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ قايناق سۇ ئىچىشىنى چەكلەش، گۇرۇچنى قورۇپ يۇماستىنلا سېلىپ، بورەك يېغىدا شويلا ئېتىپ، ئانار ئۇرۇغىنى سوقۇپ تالقىنىنى شويلىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. مۇزىنى ئوتتا پۇچۇلاپ، تالقانلاپ كۈندە 1 ـ 2 قېتىم بىر مىسقالدىن كاپ ئېتىشكە ياكى قېتىقا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن. جىگەر تالقىنىنى كاپ ئېتىشكە بېرىلسە سوغاقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردە ئۈنۈمى ناھايىتى چوڭ. سېرىق ھېلىلىنى تالقانلاپ كاپ ئەتسىمۇ بولىدۇ.

4) مەئىدە تىۋىتلىرىنىڭ يامان خىلىتلار، مەئىدە ئىچىگە چىققان ئۇششاق جاراھەتلەر ۋە ئوتكۈر كويدۈرگۈچى تىزاپ، شۇلتلار تەسىرىدىن چۇشۇپ كېتىشىدىن، مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلاپ، تاماق مەئىدىدە تولۇق سىڭمەي، شۇمۇرۇلمەي ئۇچەيگە مېڭىپ، ئۇچەينى غىدىقلاپ ھەركىتىنى تېزلىتىپ ئىچىنى سۈرگۈزىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەپلىرىنى يوقىتىش، ئاندىن مەئىدىنى كۈچەيتىش زورۇر. مەئىدە تىۋىتلىرىنى ئۇستۇرۇشتە ئارپا تالقىنى، ئالما تالقىنى، بېيە تالقانلىرىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجىدا قىزىقلىق بولسا كەكلىك شورپىسى، قىرغول شورپىسى ئىچىشكە بۇيرۇپ، ئوك تەرىپىنى بېسىپ يېتىپ ئۇخلاشنى، ئاز ھەركەت قىلىشنى تەكىتلەش لازىم. ياخشى

ئورلەپ پىشقان توقاچ ناننى سۈتكە چىلاپ يېسە تىۋىت ئۈندۈرۈشى مۇمكىن.

5) نەزلە سۈيۈقلۇقى مىڭىدىن ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ، مەئىدىنىڭ خىزمىتىنى ۋە تاماقنى بۇزىدۇ، ئاندىن مەزكۇر تاماقلار تەبىي كۆچ تەرىپىدىن ئۇچەيگە ھەيدىلىپ ئىسھالغا سەۋەپ بولىدۇ. بۇنى "ئىسھال دىماغى" (مىڭەدىن بولغان ئىچ سۈرۈش) دېيىلىدۇ. غەيرى تەبىي سۇيۇقلۇق مىڭىدە كوپ يىغىلغان ئۇفۇنەتلىك كېسەللىكلەردىن كېيىن نەزلىنىڭ چۈشۈشى كوپىيىدۇ. مەسىلەن، زۇكامدىن كېيىن، بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن نەزلە مىڭىدىن كوپلەپ چۈشىدىغانلىقى بىزگە مەلۇم. شۇڭا مىڭىدىن بولغان ئىسھالنى ئوبدان تەشخىس قىلىپ مۇۋاپىق داۋالاش كېرەك. چۈنكى ياخشى تونۇماي ھەرقانچە دورا قىلغان بىلەنمۇ بۇ خىل ئىسھال ئوڭاي ساقايمايدۇ.

بەلگىسى: بۇ خىل ئىسھالنىڭ باشلىنىشى قاتتىق زۇكامغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولۇپ، ۋاقىت ئۇزارغاندىن كېيىن ئارىلاپ سەھەردە ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن ئارقىمۇ-ئارقا بىرقانچە قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. باشقا چاغلاردا نەزلەنىڭ چۈشۈش-چۈشمەسلىكى يىغىلىش-يىغىلماسلىقىغا قاراپ ئىچ سۈرۈش ئۆزىچە يوقىلىپمۇ قالىدۇ. ئاندىن تاشقىرى نەزلە ماددىسىنىڭ تۈرىگە قاراپ ھەرقايسى خىلتتىكى ئالامەتلەرمۇ كورۈلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر نەزلە ماددىسى قان بولسا قىفال

تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ئىككى تاغاق ئارىسىغا قانلىق لوڭقا قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن قان ۋە سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى قايناتما (مەتبۇخ)نى بېرىش لازىم: سانا بىر سەر، قىزىل گۈل 5 مىسقال، سېرىق ھېلىلە بىر يېرىم سەر، نىلۇپەر 3 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، شاتەررە 5 مىسقال، چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، تەمرى ھىندى 2 سەر. يۇقۇرقى دورىلارنى يۇيۇپ تازىلاپ، 2 چىنە سۇدا قايناتىپ تېگى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە تەمرى ھىندىنى چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ سەھەردە ئىسسىق ھالدا ئىچىدۇ.

بۇ خىل ئىسھالدا مىگىنى ماددىلاردىن تازىلىماي تۇرۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشلىق مۇۋاپىق. نەزلىنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار گۈلى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئۇچكە ساقىلى (لەھيە تۇتتىس) ئوسۇملۇگىنىڭ تىندۇرۇلغان شىرىسى (ئوسارىسى)، زەپەر قاتارلىقلارنى كوكنار شەرۋىتىگە قوشۇپ بېرىشتۇر.

كوكنار شەرۋىتىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسىنى تەييارلاپ بېرىش مۇمكىن: كوكنار شاكىلى 3 سەر، شېكەر 10 سەر، كوكنارنى بىر چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە كۈندۈز چىلاپ، كوكنارنىڭ تاتقى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، شاكالنى مىجىپ ئۈنىمۇ سۇغا قوشۇپ، ئاستا ئوتتا تاكى يېرىم چىنىدىن كۆپرەك سۈيى قالغىچە قايناتىلىدۇ. ئاندىن شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئىېلىپ

قويۇلىدۇ. چوكىلارغا كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم بىر ـ ئىككى قوشۇق قىيامنى بىرقانچە قوشۇق قايناق سۇغا ئارىلاشتۇ ـ رۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك (ئەسكەرتىش: كوكنار شاكىلىنىڭ، تىرىپىنى تاشلىۋەتمەي قۇرۇتۇپ قويۇپ، تالقانلاپ بالىلار، چوكىلارنىڭ ئىچ ئۆتكۈ، يۆتەللىرىدە لايىق مىقداردا ئىچىشكە بېرىلسە بولۇۋېرىدۇ). قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، كوكنار، چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايىنـ ـتىلمىسى، كىراخمال، كەتىرا، زەپەر، ئۇسۇك ئۇرۇقلىرىنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تۇۋاچ (تابلىت) ياساپ ئىچىشكە بېرىشمۇ مۇمكىن.

6) تاماقنىڭ تەرتىۋى بۇزۇلسا ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، غىزا مىقداردىن ئارتۇق يېيىـ ـلىپ قالسا ياكى ئاسان سىڭمىدىغان غىزالىك كەينىدىن تەسلىكتە ھەزىم بولىدىغان غىزالار يېيىلسە ياكى تاماق كەينىدىن ئىچ سۈرىدىغان ئەينۇلغا ئوخشاش مىۋىلەر يا بولمىسا يەللىك نەرسىلەر يېيىلسە مەئىدىگە ئېغىر كېلىپ، ئۇلار سىڭمەي تۇرۇپ ئۈچەيگە ھەيدىلىپ ئىچ سۈرۈشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

بۇنداق ھاللاردا، ئەگەر ئەھۋال ئېغىرراق بولسا سۈرگە بېرىلىدۇ. مەئىدىنى كۈچەيتىدىغان دورىلار ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. باشقا ئىچ قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە ھاجەت يوق. تاماقنىڭ مىقدارى، تەرتىۋىگە رىئايە قىلىنسا بۇ خىل ئەھۋاللار تەكرارلانمايدۇ. بىر كۈن ياكى يېرىم

AltunOq

كۆن تاماق چەكلەنسە مەئدە، ئۈچەيلەر ئارام ئېلىپ ئىچ سۈرۈش توختاپ قالىدۇ.

2. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشلەر

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشلەر 6 تۈرلۈك بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىر قىسمى قانلىق تەرەت كېلىشكە مەنسۇپ.

1) يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش. بۇ ئەھۋال ئەرەپچە ئىسھال قەيھى دېيىلىپ، چوڭ تەرەتتە يىرىڭ كېلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى (دۇبەيلە) نىڭ ئۈچەيگە ئېقىپ ئېلىشىدىن ئىبارەت.

2) چوڭ تەرەت خۇددى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال ئىسھالى غۇسالى دەپ ئاتىلىپ، جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنى توغرا تونۇلسا، تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، بۇ خىل ئىچ ئۆتكەندە قۇرۇتۇلغان ئۆزۈم ئۇرۇغىنى سوقۇپ كۈندە 2 ـ 3 قېتىم يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچكۈزۈش ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۇ خىل ئىسھالدا بەدەن كۈلدىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قانسىزلىنىدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. ئىچ ئۆتۈش ۋە بەدەندىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرگە قاراپ ئۇنى تونۇش مۇمكىن.

3) قاننىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ، قان تومۇرغا پاتماي، ئۈششاق تومۇرلار يېرىلىشتىن قانلىق ئىسھال يۈز بېرىدۇ. بۇنى زوسەنتارىيە كەبەدى دېيىلىدۇ.

بەلگىسى: قان كوپلۇك (ئىمتىلائى دەم) ئالامەت ـ

لىرى بولىدۇ. يېرىلىش ئىچكىرىدە بولسا بىر قېتىمدا
قان كۆپ كېلىدۇ، سۈزۈك بولىدۇ. ئەگەر ئۈرۈلۈش - سو-
قۇلۇش تۇپەيلىدىن تومۇر يېرىلغان بولسا ئىچ سۈرۈلۈش
بىلەن بىللە قان داۋاملىق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: قان كۆپلۈكنى تۇيۇقسىزلا توختىتىشقا
يارىمايدۇ. ئەھۋالغا قاراپ ئاز - ئازدىن قان ئېلىش،
پۇتنى يوتىدىن، قوللارنى قولتۇقتىن باشلاپ تېڭىپ بو-
شىتىپ تۇرۇلىدۇ. زورۇر كەلسە سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ
شىرىسى بىلەن بىللە قەھرىۋا توقىچاغى بېرىلىدۇ، غىزانى
ئاز - ئازدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، جىگەردە سەپرا ماددىسى كۆ-
يۈپ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن، جىگەردە قان ۋە باشقا خىلىت-
لار كۆپەيگەنلىكتىن سېرىقسۇ (زەرداپ) غا ئوخشاش ئىچ
سۈرىدۇ. جىگەردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر يېرىلسا چوڭ
تەرەت خۇددى شاراپنىڭ دۇغىدەك كېلىدۇ (ھازىرقى
زامان تەتقىقاتىدا ئامېبا قۇرۇتى تۇپەيلىدىن بولغان تول-
غاق كېسىلىدە شۇ خىل ئەھۋال بولىدۇ دېيىلىدۇ)،
بۇنداق ئىسھاللارنى دەرھال توختىتىشقا كىرىشمەي، سە-
ۋەبىنى داۋالاش ئارقىلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا
تىرىشىش كېرەك.

3. ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش

ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشلەر ئادەتتە جىقراق
ئۇچرايدۇ. ئۇلارنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىرى ھەر خىل
ئۇفۇنەتلەر بىلەن يۇقۇملىنىشتىن، يېمەكلىكلەرنىڭ بۇزۇ-

لۆپ زەھەرلىشىدىن، ئۈچەي يوللىرى كېڭىيىپ كېتىش، جاراھەت، ئۈچەي ئۆسمىلىرى تۈپەيلىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردىن ئىبارەتتۇر. يېمەكلىكلەردىن زەھەرلەنگەندە ئىچ سۈرۈش بىلەن بىللە قۇسۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بىر قازاندىن ئوخشاش تاماقنى بىللە يېگەن كىشىلەردە بىر مەزگىل ئىچىدە ئىسھال يۈز بېرىدۇ. ئۇفۇنەتلىك ئىچ سۈرۈشلەر تولاراق ياز، كۈز كۈنلىرى پاسكىنىلاشقان، بۇزۇلغان مېۋە - چېۋىلەرنى، تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بار-لىققا كېلىدۇ. كۈچلۈك سۈرگە دورىلارنى (مەسىلەن، ھەبىي سالاتىن) قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشمۇ قاتتىق ئىسھال كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەزى كىشىلەردە روھىي كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىمۇ ۋاقىتلىق ئىچ سۈرۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن، ئۈ-چەينىڭ زىيادە ھەسساسلىشىشى (زىيادە سېزىمچانلىشىش)، بەزى ئەسەب كېسەللىرىدىكى ئىچ سۈرۈشلەر مۇشۇ جۈم-لىگە كىرىدۇ.

ئۈچەي مەنبەلىك ئىسھاللاردا، خۇددى باشقا ئىس-ھاللاردىكىگە ئوخشاش سەۋەبىنى ئېنىقلاپ تەدبىر قوللى-نىش ناھايىتى مۇھىم.

تاماقتىن زەھەرلەنگەندە، كېسەل كىشىلەرنى ئىسسىق ساقلاش، ئوگاي سىڭدىغان سۈيۇق تاماقلارنى بېرىش، قوساققا ئىسسىق ئوتكۈزۈش، ۋالىڭ (ئىت ياگىغى) ئۈرۈكى، بۇزۇرۇلبەنجى ئۈرۈغى چۈشكەن دورىلاردىن بېرىپ ئۈچەي-دىكى تارتىشىپ مۇجۇپ ئاغرىش (قۇلۇنجى) نى بىر تەرەپ

قىلىش؛ بەك كوپ قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ سۇ يوقىتىۋاتـ-
قانلارغا مىۋە سۇلىرى، تۇز سۇيى ئىچكۈزۈش كېرەك.

بۇزۇلغان، پاسكىنىلاشقان مىۋە - چىۋە، تاماقـلارنى يېيىشتىن بولغان ئىسھالدا، كېسەللىك ئـەھۋالىغا قاراپ، سۈرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، ئاندىن قابىز (ئىچ قا- تۇرغۇچى) تالقان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

ئادەتتىكى ئىچ سۈرۈشلەردە، پولات - تومۇرنى بىر قانچە قېتىم قىزدۇرۇپ، پاكىز سۇدا سۇغۇرۇپ مەزكۇر سۇنى ئىچكۈزۈلسە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

ئەگەر تېپىلسا مەزكۇر سۇغا قـېتىق قوشۇپ دوغاپ قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. قېتىقنى ماتا خالتىغا ئېلىپ، ھول قۇم ئۈستىگە قويۇپ سۈيىنى سارقىتىپ تەييارلانغان "يەرسۈزمىسى" نىلق، شۇنىڭدەك ھەرقايسى قېرىنداش خەلقلەر ياسايدىغان قۇرۇتلارنىڭمۇ ئاددى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بار.

تۆۋەندىكى تەركىپلەرنى تەييارلاپ بـېرىلسىمۇ ئىچ سۈرۈشلەر توختايدۇ:

① پىننە 3 مىسقال، مامىرانچىن، زەنـجىۋىل بىر يېرىم مىسقالدىن، بـىر پىيالە سۇدا قـايـنىتىپ يـېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىككىگە بولۇپ بېرىش مۇمكىن.

② قـارىچاي 2 مىسقال، زەنجىۋىل ئـازراق، سۇ بىر پىيالە. قويۇق قاينىتىپ ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

③ ئانار پوستى، تاجىگۇل يېرىم مـىسقالدىن، سۇ بىر پىيالە. قاينىتىپ 2-3 قېتىمغا بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

④ ئوچاق چالمىسى بىر ـ ئىككى سەر، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تىندۇرۇپ سۈزۈك سۈيىنى ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، كۆمۈر قالغان ئوچاق چالمىسىدا زەھەر بولىدۇ، شۇڭا پەقەت ئوتۇن ياكى ئوت ـ چوپ قالايدىغان ئوچاق چالمىسىنى ئىشلىتىش كېرەك.

⑤ ئىچ سۈرۈپ بەدەندىن كوپ سۇ چىقىپ كەت ـ كەن (سۇسىزلانغان) چاغدا كوك ماشتىن 5 سەر، ئاق قەنت ـ تىن بىر سەر ئېلىپ، 2 چىنە سۇ بىلەن ئوزاق قاي ـ نىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈلسە ئىچىنى قاتۇرۇپ، سۇدەك ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق يوقالغان سۇنى تولدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

⑥ ئازغان مونچىغىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى 2 ـ 3 قېتىمغا بولۇپ ئىچ ـ كۈزۈلسە بولىدۇ.

⑦ تېرەك يوپۇرمىقىنى يۇيۇپ تازىلاپ، 10 دانە يوپۇرماقنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ بېرىلسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

⑧ كىچىك مۇزا (كۆلى مۇزىسى) نى ئاچچىقسۇدا قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن ئوتكۈر ۋە سوزۇلما مەئدە ۋەرەملىرى ـ دە كورسىتىلگەن ئىچ توختاتقۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئانارنىڭ قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى بىلەن سوقۇپ، سۇغا چىلاپ بەرسە كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تولغاق كېسىلى

تولغاق كېسىلى ئەرەبچە "زەھرە"، لاتىنچە "دىزېنـ-
تېرىيە" (dysenteria)، خـەنزۇچـە "لـى جـى" (痢疾)
دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: تولغاق كېسىلى سەپرا خىلىتى، ئاچچىق
بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ چوڭ ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىدىن، ئۈچەي
ئىچىنىڭ ئىششىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كېسەللىكـ-
نىڭ كـۈچلۈكلۈكىدىن ھـەممىشە چـوڭ نـەرەت قـىلىش
تـەقەززا قىلىدۇ، ئـەمما تەرەت كەلمەي قۇرۇق ئىنجىق
بولىدۇ. شۇنىڭدەك سوغاق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى، سوغاق
تاش ئـۈستىدە ئـولتۇرۇپ قېلىشلارمۇ تـولغاققا ئوخشاش
كېسەللىك ھالىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يېقىنقى زامان تـەتقىقاتلىرىغا قـارىغاندا، تـولغاق
كېسىلى يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) جۈملىسىدىن
بولۇپ، ياز، كۈز ئايلىرىدا كوپرەك ئۇچرايدۇ. بـۇلغانغان
سۇ، سەي، مېۋىلەر، چىۋىن بۇ كېسەللىكنىڭ كەڭ يۇقۇپ
تارقىلىشىدا مۇھىم ۋاستىچىلىك رول ئوينايدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

1) سەپرا خىلىتىدىن بولغان تولغاقنىڭ ئالامىتى
شۇكى، تولغاق بولۇشتىن ئىلگىرى سەپرادىن ئىچى سۇر-

گەن بولىدۇ، بەدەندە ھارارەت يۇقۇرى، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. تولغاق باشلانغاندىن كېيىن كۈندە 20—30 قېتىم تەرەتكە بېرىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۈچەي سانچىقلىشىپ ئاغرىيدۇ، تەرەت ئېچىشتۇرۇپ كويدۇرۇپ كېلىدۇ. تەرەتتە پوتلا (ماڭقا) غا ئوخشاش ماددا ۋە قان ئارىلاش كېلىدۇ. كېسەل كىشى قۇرۇق ئىنجىقتىن ئازاپلىنىدۇ. سوڭگىنىڭ كويۇشى بەزىدە شۇنچە ئېغىر بولىدۇكى، كېسەل كىشى خۇددى سۇ قۇيۇلغان ھاك ئۈستىدە ئولتۇرۇۋالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ھەرقانداق سەۋەپتىن بولغان تولغاق كېسەلدە كېسەل كىشىگە بىر كۈن قايناق سۇدىن باشقا تاماق بەرمەي، ئۈچەينى دەم ئالدۇرۇشنىڭ، ماددىلارنى تۈگىتىشنىڭ پايدىسى بار.

سەپرادىن تولغاق بولغان كىشىگە ئىسپۇغۇل شەرۋىتى، گۈل يېغىنى بىيە شەرۋىتىگە قوشۇپ بەرسە مەنپەئەتلىك. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا، پولات ياكى تومۇرنى قىزىتىپ چىلىغان سۈتكە ھەمەك ناننىڭ نېپىز قىسمىنى چىلاپ بەرسە بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقۇرى بولسا، ئارپا يارمىسىنى قورۇپ ئاتالا قىلىپ بېرىش كېرەك. رەيھان ئۇرۇغى، پاقا (قومۇچاق) يوتقىنىنىڭ ئۇرۇغى، بادىرەنجىبۇيا ئۇرۇغىنى قورۇپ سوقمايلا ئىچكۈزۈش مۇمكىن. قارا ھېلىلىنى ياغدا قورۇپ، سوقۇلغان ئاق قەنت بىلەن تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن يىسە بولىدۇ. يەنە ھەر قېتىمدا ياڭاق مېغى-

زىنى قورۇپ، 2 مىسقال جۇۋىنە، بىر مىسقال كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ.

گىلى ئەرمىنى، ئۇپالارنى قارا سونا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، تۇخۇم سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناتقان سۈزۈك سۇغا قوشۇپ ھەمەل (كىلىزما) قىلىنسا پايدىسى تېز كورۇلىدۇ. مەدەستانىنى گۇلاپتا يۇمشىتىپ، تۇخۇم سېرىغى، گۇل يېغى قوشۇپ لاتىغا توكۇپ سوئىغا قويسىمۇ بولىدۇ.

2) ئاچچىق بەلغەمدىن بولغان تولغاقتا، ئۇچەي ئېچىشىدۇ، پات ـ پات تەرەت قىستايدۇ، دەسلەپ ئاز ـ ئاز قان ـ پوتلا ئارىلاش گەندە كېلىدۇ، كېيىن ھىچنىمە كەلمەي قۇرۇق ئىنجىق قىينايدۇ، كېسەل كىشى كوپ ئۇسسايدۇ، سوئى كويۇپ ئېچىشىدۇ.

داۋاسى: ئاچچىق بەلغەمدىن تولغاق بولغان كىشىگە توۋەندىكى نۇسخىدىكى سۇفۇپى مەقلىيسانى تەيـ يارلاپ بېرىش مۇمكىن.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە ھەرقايسىسىدىن 7 مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىنى يۇيۇپ بىيە سۈيىدە قايناتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن كالا يېغىدا قورۇپ، يەنە قۇرۇتۇپ سوقۇپ، زىغىر، كۇدە، تەرەتىزلاردىن 3 يېرىم مىسقالدىن، مەستىكىدىن 3 مىسقال ئېلىپ قورۇپ، 7 مىسقال گىلى ئەرمىنى، 3 مىسقال بىيىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان

شىرنىسى (رۇببى سەفەرجەل) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇنىڭ يەنە بىر خىل نۇسخىسى مۇنداق: پوستى ئاجرىتىلغان 20 مىسقال كابۇل ھېلىلىسىنى بىر كېچە - كۈندۈز قابىز (قورۇغۇچى) شەرۋەتكە چىلاپ، ئاندىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، زىغىر ۋە ئامۇت ئۇرۇغىنى قورۇپ، ھەرقايسىسىدىن 12 مىسقالدىن، قورۇغان تەرەتىزدىن 6 مىسقالنى بىللە سوقۇپ، ھەسەل سۈيى (مائۇلئەسەل) بىلەن يۇغۇرۇپ توقاچ قىلىپ، كۆيگىچە قورۇپ، سوقۇپ ھەر قېتىمدا 3 مىسقال 6 پۈكنى قورۇغۇچى شەرۋەت بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر قۇرۇق ئىنجىق تۇتۇپ ھېچنەرسە كەلمىسە، قىزىلگۈل، ئەكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، كاللەك بەسەي (كاپۇستا) يوپۇرمىقى ۋە سېرىق چېچەكلەرنى سۇدا قاينىتىپ، كېسەلنىڭ سوڭنى زىغىر مېيىدا مايلاپ، مەزكۇر سۇدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك.

3) ئىسسىق ئىششىقتىن بولغان تولغاقتا، قوساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، سوك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، ئىششىق ۋە قىزىتمىنىڭ تەسىرىدىن سۈيدۈكمۇ كەلمەي قالىدۇ.

بۇنداق تولغاقنى داۋالاش ئۈچۈن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى توققۇزكوزگە تىلىپ لوڭقا قويۇش كېرەك. قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە شەرۋىتى، نىلۇپەر دەملەنمىلىرى بېرىش كېرەك. ماددىنى

پىشۇرۇش، تارقىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق لەيلى، ھەممىشە باھار ئۇرۇقى، زىغىر، شۇمشا ۋە چەلەك يوپۇرمىقى، بابۇنە ۋە بىنەپشىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئىلىپ قاينىتىپ، شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. ئەگەر مەزكۇر سۇ بىلەن ھەمەل قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى.

4) قوساقتا سوغاق ئۆتۈش، سوغاق تاش ئۈستىدە ئولتۇرۇپ مەقئەت ساھەسىگە سوغاق تېگىشتىن بولىدىغان تولغاقلار ئادەتتە ساختىا تولغاق دەپ ئاتىلىدۇ. ھەقىقى تولغاق بىلەن ساختىا تولغاقنى پەرق ئېتىش ئۈچۈن ئىسپۇغۇل بىلەن رەيھان ئۇرۇغىنى سوقماي ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقلار ئۈچەيدىن چىقماي ئىچىدە قالسا ئانداقتا يالغان تولغاق بولىدۇ، ئەگەر گەندە بىلەن چىقسا راست تولغاق ھىساپلىنىدۇ. ساختىا تولغاقنى داۋالاش ھەم توخ-تاپ قالغان ئۇرۇقلارنى چىقىرىۋېلىش ئۈچۈن بىنەپشە شەرۋىتىگە ئوخشاش ئىچ سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك، سوغاقتىن بولغان تولغاقتا، شىشىگە قايناق سۇ ئىلىپ سوكغا قويۇش، بابۇنىنى گۈل يېغىدا قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا سوكنى ياغلاش مۇمكىن. كالدەك بەسەي يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ، تۇخۇمنىڭ سېرىغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا ئۈچەي ۋە سوك-دىكى تارتىشىش (تەشەننۇج) نى دەرھال بوشىتىدۇ.

يۇقىرقى ئىلاجلاردىن تاشقىرى، ھەرقانداق سەۋەپ-لەردىن بولغان قانلىق ۋە قانسىز تولغاقلاردا تۆۋەندىكى بىر قاتار دورىلارنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى:

① سېمىز ئۆت چوپىدىن بىر- ئىككى سەرنى سۇ-
قۇپ مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق قايناق سۇ قوشۇپ
كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى سېمىز ئوتنى قورۇپ پە-
شۇرۇپ، ئازراق تۇز سېلىپ تاماق ئورنىدا يېسىمۇ بولىدۇ.
② كوك چاي (بولمىغاندا قارا چاي) دىن بىر
سەرگە 2 مىسقال زەنجىۋىل قوشۇپ، 3 پىيالە سۇ قۇيۇپ،
ئىككى پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، قارا شېكەر ياكى
ئاق شېكەر سېلىپ كۈندە 4 قېتىمغا بۆلۈپ (ھەر قې-
تىمدا يېرىم پىيالىدىن) ئىچىلسە بولىدۇ.
③ ئانار پوستىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۈنىڭ
يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، بىر قوشۇق قارا شېكەر
سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.
④ تولغاقنىڭ ھەرقايسى خىلدىكىسىدە ھەر قېتىملىق
تاماقتا بىرقانچە چىش سامساقنى خام (تاماققا ئارىلاشتۇ-
رۇپلا) ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۈنۈمى ئىشەنچلىك.
⑤ تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغىدىن بىر سەر، قارا شېكەر-
دىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، بىر
كېچە تۇرغۇزۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچىلسە بو-
لىدۇ. كۈندە يۇقۇرقىدەك بىر تەركىپ ئىچىش لازىم.
⑥ يۇمغاقسۈت ئۇرۇغىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەر قې-
تىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بولىدۇ. قان تولغاقتا يۇمغاق-
سۈت ئۇرۇغىنى شېكەر سۈيى بىلەن ئىچكەن ياخشى.
⑦ ئامۇت دەرىخىنىڭ پوستىدىن بىر سىقىمنى

ئېلىپ، قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچسىمۇ تولغاققا مەنپەئەت قىد-
لىدۇ.

⑧ تۇخۇمەك مۇۋسىدىن بىر سىقىمنى ئىككى سەر
قارا شېكەر بىلەن بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، 3-4 قېتىمغا
بولۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

⑨ ئۈرۈك يوپۇرمىقىدىن 2 سەرنى قويۇق قاينى-
تىپ، كۈندە 3-4 قېتىم ئىچىش مۇمكىن.

⑩ مامىرانچىن بىلەن قۇستىدىن باراۋەر مىقداردا
ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن قايناق
سۇ بىلەن كاپ ئەتسە ئۈنۈمى ياخشى.

⑪ تولغاقتا قوساق بەك تولغاپ بىئارام قىلغاندا
ۋە ئىچنى توختىتىش ئۈچۈن بەرشىنا مەجۇنىنىڭ ئۈنۈ-
مى تېز.

⑫ كوك چايىدىن 2 مىسقالنى سوقۇپ، ئىككى
دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تۇخۇمنى
قورۇپ پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم يۇ-
قىرقى مىقداردىكى دورىنى تەييارلاپ ئىچىش كېرەك. ئۇدا
3 كۈن ئىچىلسە تولغاق ساقىيىشى مۇمكىن.

بۇۋاسىر

سوك (مەقئەت) ۋە كوتەن ئۈچەينىڭ دائىم ئۈچ-
رايدىغان بىر خىل كېسەللىكى بولۇپ، ئەرەپچە "بۇۋاسىر"،

لاتىنچە "ھېموررويد" (hemorroides)، خەنزۇچە "جىژ-چۇاڭ" (痔疮) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇۋاسىر قويۇق قان ۋە سەۋدا ماددىسى تۈپەيلىدىن كۆتەن ئۈچەي قىزىل تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن شەكىللىنىپ چىقىدۇ. سوڭ ئىچى شىلىلىق پەردىسى بىلەن قاپلانغان ھالدا بولغىنى ئىچكى بۇۋاسىر، سوڭ تېرىسى بىلەن قاپلانغان ھالەتتىكى سىرتقى بۇۋاسىر، يېرىمى نېپىز پەردە، يېرىمى تېرە بىلەن قاپلانغىنى ئارىلاش بۇۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەتتە 20 ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان ئەر-ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە بۇۋاسىر پەيدا بولۇۋېرىدۇ. ئەرلەردىن بۇۋاسىر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار كۆپرەك ئۇچرىغاندەك كۆرۈنىدۇ، ئەمما ھامىلدار بولۇش، دائىم قەۋزىيەت بولۇپ يۈرۈش تۈپەيلىدىن ئاياللاردىن بۇۋاسىرغا يولۇققۇچىلارمۇ ئاز بولمايدۇ.

بۇۋاسىرنى قوزغىتىدىغان سەۋەبلەر زادى نېمە ئىكەنلىكى روشەن مەلۇم ئەمەس، ئەمما قەدىمقى كىتابلاردا يەللىك ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن قان، سەۋدا ماددىلىرى غالىب كېلىپ، كۆتەن ئۈچەي ۋە سوڭ ئەتراپىدىكى قان تومۇرلارنى سوزۇلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئۇلاردا كېڭىيىپ گىلاس مېۋىسىدەك دانىچىلارنى شەكىللەندۈرۈپ چىقىرىدۇ دېگەن كۆز قاراشلار بار. دائىم ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان، ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغان كىشىلەردە، دائىم قەۋزىيەت

بولۇپ تۇرىدىغان، ئۇزاق مۇددەت ئىچى سۇرۇپ تۇختى-
-مىغان كېسەللەردە، جىق ھامىلدار بولۇپ كۆچەنگەن ئا-
ياللاردا سوڭ ساھەسىگە بولغان بېسىم كۆچلۈك بولغاچقا
بۇنداق كىشىلەردە ئوڭايلا بۇۋاسىر يۈز بېرىدۇ.

قەدىمقى كىتاپلاردا بۇۋاسىر تۇگۈنچىلىرىنىڭ شەك-
لىگە قاراپ ئۇلارنى يىلتىزى بار خورما دەرىخى شە-
كىللىك (نەخلى)، يۇمۇلاق ئـۈزۈم دانىسىدەك (ئىنەبى)،
ياپىلاق ئەنـجۈر مىۋىسىدەك (تىنى)، ئۇشـشاق ماشـتەك
(سۇلۇلى)، خورما مىۋىسىدەك (تەمەرى)، ئۇزۇن، يۇمـشاق
تۇۋى ئىنچىكە ئۈژمىگە ئوخشاش (تۇتى) دىگەن تۈرلەرگە
بولۇنىدۇ. قەدىمـقى تىۋىپلارنىڭ پىكىرىـچە بـۇۋاسىرنىڭ
ياماناراقى خورما دەرىخى شەكىللىكى (نەخلى) ۋە ئەنجۈر-
سىمان شەكىلدىكىسى (تىنى) دۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ يىلـ-
تىزىنى قۇرۇتۇپ تۈگەتمەك تەسرەك.

ئالامەتلىرى: ئىچكى بۇۋاسىر بىلەن سىرتقى بۇۋا-
سىرنىڭ ئورنى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن كېسەللىك ئالا-
مەتلىرىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. بەزى بۇۋاسىر دانىچىلى-
رىنىڭ توشۇگى بولۇپ ئۇنىڭدىن قان زەرداپ ئېقىپ تۇ-
رىدۇ، ئۇنداقلىرى دامى دىيىلىدۇ. بەزىلىرىنىڭ توشـۇگى
ئىچىدە بولىدۇ ياكى توشۇگى بولمايدۇ، ئۇنداقلارنى ئەميا
دىيىلىدۇ.

ئادەتتە تاشقى بۇۋاسىرنىڭ ھېچقانداق كېسەلـلىك
ئالامەتلىرى بولمايدۇ، ئاغرىمايدۇ ياكى قانىمايدۇ. پەقەت
بـەزىدە ئـازراق قىچىشىپ قويىدۇ. لېكىن بـۇۋاسىرنىڭ

ساپاق قىسمى تولغىنىشىپ قالسا، ئىچىدە ئۈيۈغان قان-دىن سۇدە (توسىلىش) يۈز بېرىپ قوقاقلانسا شىددەتلىك تۇردە قاتتىق ئاغرىتىدۇ، ئىششىپ رەڭگى توق سوسۇن رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. داۋالانمىسىمۇ بىر ھەپتىدەك ئاغ-رىپ قوقاق قايتىپ ئورنىدا قاتتىقلاشقان، پولتايغان بىر تېرە مۇنەكچىسى قېپقالىدۇ.

ئىچكى بۇۋاسىرنىڭ ئەڭ كورۇنەرلىك ئالامىتى چوڭ تەرەت قىلغاندا قاناشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغ-رىمايدۇ. لېكىن قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، كۆدە (جۈسەي) گە ئوخشاش يەللىك نەرسىلەرنى يېگەندە ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ. ئادەتتە بۇۋاسىر قېنى چوڭ تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن كەندە ئۈستىگە تېمىپ قالىدۇ، گەندىگە ئارىلىشىپ كەتكەن بولمايدۇ. قانىنىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل رەڭدە بولۇپ، بەزىدە بىر قانچە تامچە كېلىپ قالسا بەزىدە بىر قانچە سەرگىچە ئېقىپ چۈشىدۇ. مۇ-شۇنداق داۋاملىق قاناش تۈپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر تەدرىجى كەمقانلىشىپ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. بەزىدە بۇۋاسىر دانىچىلىرى زورىيىپ، ساپىغى ئۇزىراپ چوڭ تە-رەت قىلغاندا سوڭدىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ. كېسەل كىشى تەرەت قىلىۋاتقاندا خۇددى سوڭى چىقىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتتىن كېيىن مەز-كۇر دانىچىلەر ئوزلۇگىدىن قايتىپ كىرىپ كېتىدۇ، بەزىدە قايتىپ كىرىپ كەتمەي تولغىنىشىپ قېلىپ دەرت قىلىشى (ئاغرىشى) ھەتتا چىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

بۇۋاسىر كويۇپ ئىچىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش سەپرالىق قان تۇپەيلىدىن بولىدۇ؛ سانچىلىپ ئاغرىش ۋە ئىغىرلىشىش قويۇق قاننىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: بۇۋاسىرنى دورىلار بىلەن داۋالاش، دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش مۇمكىن. لېكىن ئەڭ مۇھىمى يەنىلا ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. تەنتەربىيە ھەركەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەننى چىنىقتۇرۇش، قەۋزىيەتلىكتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى تەل توكۇس داۋالىتىش، يۇك كوتەرگەندە، ئولتۇرۇپ ئىشلىگەندە، ئورە تۇرۇپ مەشغۇلات قىلغاندا سوك ساھەسىگە ئىغىرلىق چۇشۇش (كۇچىنىش)لەردىن ساقلىنىش بۇۋاسىرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇۋاسىر بىلەن ئاغرىغاندا، بولۇپمۇ سىرتقى بۇۋاسىرغا گىرپتار بولغاندا، ئىچكى بۇۋاسىر ئۇزلۇكىدىن ئىچكىرىدىگە كىرىپ كەتمىگەن ھاللاردا تازىلىققا قاتتىق رىئايە قىلىش، قەۋزىيەتلىكتىن، يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش بۇۋاسىر ئۇفۇنەتلىنىپ ئىششىپ ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئازاپلىنىشتىن ساقلايدۇ.

تۇۋەندىكى چارىلەرنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىش مۇمكىن:

① ئەگەر قان غالىپ بولسا باسلىق تومۇرىدىن ياكى سافىن تومۇرىدىن قان ئالىسمۇ ياكى ئىككى ساغرا ئارىسىغا تىلىپ خەشەك قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

② ئىچىنى يۇمشاق تۇتىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مېۋە، كۆكتات شورپىلىرىنى ئىستېمال قىلىش، سېمىز مىكيان، گۆشى، ئوغلاق، پاخلان گۆشلىرىنىڭ شورپىلىرىنى بېرىش؛ كالا، ئات، ئوشكە، كىيىك گۆشلىرىدىن، قاقلانغان گۆشلەردىن، پىتنىگان (چەيزە)، كۆدە، ماش، لوبيا، شالغۇت پۇرچاق، چەلەك، خوما، بېلىق گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىش لازىم (كۆدىنى تاماق بىلەن يېسە بوۋاسىرغا يامان تەسىر قىلمىسىمۇ، ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى دورىغا قېتىپ ئىچىشكە بېرىلسە ياكى شۇ سۈيىنى ئاغرىۋاتقان بوۋاسىر دانىلىرىغا چاپلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم).

③ بەدەننى سەۋداۋىي قاندىن تازىلاش ئۈچۈن ھېلىلە مۇرابباسى، ئىترىفىل مۇقىل بېرىلىدۇ. بەدەننى پاكلاپ بولغاندىن كېيىن، بوۋاسىر ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا تىرىشىلىدۇ، ئەگەر بوۋاسىر ئاغرىپ دەرت قىلمىسا ئۇنى قۇرۇتىدىغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەگەر قان تولۇپ ئاغرىش بەك بولسا، بىر نەرسە ئاقمىسا بوۋاسىر دانىلىرىنى يۇمشىتىپ قان ئاققۇزىدىغان دورىلارنى قىلىش، ئاققان قاننى كۈچ بىلەن توختاتماسلىق كېرەك. كونا ھوكۇمالارنىڭ پىكرىچە، بوۋاسىر قېنىنى كۈچەپ توختىتىپ قويۇلسا ماليخولىيا، خەفقان ۋە يانپاش، بالىياتقۇ ئاغرىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن بولىدىكەن، ناۋادا قان بەك كۆپ، بەك ئۇزاق ئېقىپ،

كېسەل كىشىدە ئاجىزلىق، كەمقانلىق ئىپادىلىرى كورۇلـ ـسە ئانداقتا قاننى توختىتىش ئىلاجىنى قىلىش مۇمكىن.

④ بۇۋاسىرنى قـۇرۇتۇش ئۇچۇن، تـوگە تېزىگىنى يىغىپ قالىغان ئوتقا ئىلان قاسرىغى بىلەن مۇقىل دىگەن دورىنى سېلىنىدۇ. ئاندىن ئوتنىڭ ئۇستىگە تېگى توشۇك، ئاغـزى كىچىك كوزىنى قويۇپ بـۇۋاسىر كىشىنى كـوزا ئاغـزىدا ئولتۇرغۇزۇپ مەقـئەت دورا بىلـەن ئىسلىنىدۇ. كېسەل خېلى ئۇزۇن كوزا ئاغزىدا ئولتۇرۇشى لازىـم.

⑤ بۇۋاسىر بەك ئاغرىپ كەتسە كۇمۇش ئۇپىسىنى ئاق مۇم ۋە گۇل يېغى بىلەن ئېرىتكەن بىرىكمىگە ئارىـ لاشتۇرۇپ مەلـهەم ياساپ بۇۋاسىر دانىچىلىرىغا چىپىلسا بولىدۇ. ئىچىش ئۇچۇن ئىترىفىل سەغىر بېرىلسىمۇ مەنـ پەئەت قىـلىدۇ.

⑥ بۇۋاسىرنىڭ ئەڭ ئوبـدان دورىسى تۇۋەنـدىكى ئىترىپىل مۇقىلـدىن ئىبارەتـتۇر.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كـابـۇل هېلىلىسىنىـڭ پوستى، بەلىلە پوستى، قـارا هېلىلە، ئاملە پوستى بىر سەردىن، مۇقىل 3 سەر. مۇقىلدىن باشقا دورىلارنى سوـ قۇپ، تاسقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇقىلنى ئايرىم يانچىپ كۇدە (جۇسەي) سۇيىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇلسا مۇقىل ئېرىيدۇ. مۇقىل ئېرىگەندىن كېيىن، هەممە دورىلار مىقـ دارىنىڭ 3 هەسسە باراۋەردىكى هەسەلنى مۇقىل ئېرىتىلـ گەن سۇغا سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا

دورىلارنى سىلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇلىدۇ. كۈندە 2 مىس-قالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

⑦ ئەگەر بۇۋاسىر ئىششىپ ئاغرىسا تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەرھەمى مۇقىلنى تېگىش مۇمكىن:

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كۈلى ئۈپىسى، زەرنىخ، شۇمشا (شىياڭدۇزا)، بابۇنە، ئوتتا پۇچىلانغان كۈچۈلا ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، مۇقىل، سورىنجان، رەۋەن، ئاق لەيلى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئاق مۇم بىر مىسقال، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، توگە لوكسىنىڭ يېغى، ئاچچىق ئۆ-رۈك مېغىزىنىڭ يېغى، كالا يېغى يېرىم سەردىن. دورى-لارنى سوقۇپ، تاسقاپ بەش خىل ياغنى ئاق مۇم بىلەن ئېرىتىپ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تەييار-لىنىدۇ، ئىشلىتىش چېغىدا مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ، بۇۋا-سىر دانىلىرىنى گۈل يېغىدا مايلىنىدۇ، ئاندىن مەلھەمنى پاكىز لاتىغا سۈركەپ ئوتتا تۇتۇپ سەل قىزىتىپ بۇۋا-سىرغا (مەقئەتكە) چاپلاپ تېگىپ قويۇلىدۇ.

⑧ بۇۋاسىر كونىراپ كېتىپ قان كوپ كەتسە تۆۋەن-دىكى تەرتىپتە داۋالاش مۇمكىن.

سوڭغا مەرھەمى مۇقىل چېپىلىدۇ، ئىچىشكە ئەتە-گەن - ئاخشامدا يېرىم مىسقالدىن ھەببى مۇقىل ياكى مەجۇنى مۇقىل بېرىلىدۇ. ئاندىن مەقلىسا تالقىنى (سۇپۇفى مەقلىيىسا)دىن بىرمىسقال ئېلىپ، بىر دانە تو-خۇمنى يىلىتىپ ئۇنىڭغا چېلىپ ئىچىلىدۇ.

كىچىك نۇسخە كوكنار شەرۋىتى دورىلىرىغا ئانار گۈلى، ئەنجبار، بىيە ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنى

سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ چاي بىلەن قاينىتىپ، ھەممەك نان بىلەن چاي ئورنىدا ئىچىش كېرەك.

سۇپۇفى مەقلىسانىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى:

ئىسپۇغول، كوكنار ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى ھەر بىرى بىر سەردىن، رەيھان گۈلى، قىزىلگۈل، نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى) ھەر بىرى 3 يېرىم مىسقالدىن، ئەرەپ يىلىمى، كەتىرا، ھەببۇلئاس، گىلى ئەرمەنى ئىككى يېرىم مىسقالدىن. زىرىق يەتتە يېرىم مىسقال. ئىسپۇغولدىن باشقىلىرىنى ئوتتا قىزىتىپ سوقۇلىدۇ تاسقىلىدۇ. ئىسپۇغولنى ئوتتا قىزىتىپ سوقماي ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەتىگەن - ئاخشامدا يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئۇسۇل بويىچە توخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑨ ئۇزاق يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرگە قارىغاندا بۇۋاسىر كېسىلى بار كىشىلەر كۈچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى)نى زېرىكمەي قائىدە بويىچە (بىر ئاي ئىستىمال قىلىپ، 15 كۈن توختىتىپ) ئۇزۇن مۇددەت ئىستىمال قىلىپ بەرسە بۇۋاسىر دانىچىلىرى تەدرىجى كىچىكلەپ يوقىلىپ كەتكەنلىكىنى كوپ قېتىم ئۇچرىتىلغان. بۇ نۇقتا قەدىمقى كىتاپلاردا يېزىلمىغان بولسىمۇ، بىزنىڭ پىكرىمىزچە، كۈچۈلىنىڭ پەي ۋە گوشلەرنى قىسقارتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كوتەن ئۇچەي ۋە سوك ساھەسىدىكى قان تومۇرلارنى قىسقارتىپ تەدرىجى ھالدا بۇۋاسىر

AltunOq

دانىلىرىنى قورۇپ كىچىكلىتىپ يوقىتىۋېتىشى مۇمكىن. يۇقۇرىدىكى نۇسخىدا كورسىتىلگەن مەشھۇر تىۋىپ سۇپى ئاخۇنۇم كىتاۋىدىن ئېلىنغان مەرھەمى مۇقىل نۇسخىسىدىمۇ ئوتتا پۇچۇلانغان كۇچۇلا قوشۇلغان. كەسپداشلارنىڭ تەجرىبە ـ تەتقىق قىلىپ كورۇشىنى ئۇمىت قىلىمىز.

⑩ سىرتقى بۇۋاسىر دانىلىرىنى قورۇلدۇرۇش ئۇچۇن كۇچۇلىنى توۋەندىكىچە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ: كۇچۇلىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن ئېلىپ، تاشنىڭ يۇزىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تۇرۇپ كۇچۇلىنى تاشقا سۇركەش كېرەك. تاشقا چىققان كۇچۇلا تەسىرىنى بوۋاسىر دانىلىرىغا سۇركەپ قويۇلىدۇ. دەسلەپ سۇركىگەندە ئاغرىيدۇ، سەل يەلپۇپ بېرىلسە ئاغرىش توختايدۇ.

⑪ تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ھەر خىل شەكىلدىكى بۇۋاسىرغا، بولۇپمۇ ئىچكى بۇۋاسىرغا كۇندە 7 دانە ئەنجۇر قېقىنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىپ، ئەنجۇرنى يەپ بەرسە تەدرىجى يوقىلىدۇ.

⑫ بۇۋاسىر دانىلىرىنى قورۇلدۇرۇپ داۋالاش ئۇچۇن، بىر مىسقال تاجىگۇل بېشىغا بىر مىسقال كىچىك مۇزا (جۇڭگو مۇزىسى)، ئازراق كاپۇر قوشۇپ تالقانلاپ، كالا ياكى قوي ئوتى بىلەن ئۇماچلاپ بۇۋاسىر دانىلىرىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، گۇل يېغىدا مايلاپ يۇقۇرقى دورىنى چېچىپ بېرىش كېرەك.

⑬ يەلدىن بولغان باۋاسىر ئىششىپ ئاغرىپ كەتسە، كۇدە (جۇسەي)نى توغراپ، كىچىك قازانغا سېلىپ

ئاغزىنى يېپىپ پەس ئوتتا قويۇلسا، كۆدىنىڭ ئىتتىك تەسىرى ۋە بۇسى (پۇرىغى) سەل يوقىلىدۇ، ئاندىن كالا يېغى ياكى ياڭاق يېغىدا قورۇپ، ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، سوڭغا چاپسا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
ياكى كۆدىنى سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ئاغرىۋاتقان بوۋاسىر دانىلىرىغا سۈركىسىمۇ ئاغرىغى پەسلەيدۇ.
⑭ پىيازنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ سوڭغا سۈركىسىمۇ ئىششىپ ئاغرىۋاتقان بوۋاسىر دانىلىرىنىڭ ئاغرىغى پەسىيىدۇ.
⑮ پاقىنىڭ قول - پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچ ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، بورەك يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، مەزكۇر ياغنى سىرتىدىن چاپسا بوۋاسىرغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
⑯ كابۇل ھېلىلىسى پوستى 4 سەر، مۇقىل 2 سەر، كەتىرا 1 سەر، ئەنجۇر قېقى 60 دانە. كۆدە (جۇسەي) ئۇرۇغى بىلەن ھېلىلە پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 60 دانە ئەنجۇرنى 2 چىنە سۇغا سېلىپ، سوقۇلغان دورىلارنى نەملەشتۈرگىدەك سۈيى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئەنجۇر قېقى سۈيىگە مۇقىل بىلەن كەتىرانى سېلىپ ئېزىپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كومۇلاش تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 8 - 10 كومۇلاچتىن ئىچىدۇ.

سوك چىقىش

سوك (مەقئەت) نىڭ چىقىپ قېلىشى ئەرەبچە "خۇرۇجى مەقئەد"، لاتىنچە "پرولاپسۇس ئانى" (prolapsus ani) ، خەنزۇچە "توگاڭ" (脱肛) دېيىلىدۇ.

بىر قىسىم كوتەن ئۈچەي ۋە سوك نەيچىسىنىڭ ئورنىدىن سىلجىپ ئارقا تەرەت يولىدىن چىقىپ قېلىشىنى سوك چىقىش دەپ ئاتىلىپ، بۇ كېسەل تولاراق باللاردا ئۇچرايدۇ. بەزى بالىلىق دەۋرىدە سوكى چىقىپ ۋاقتىدا ياخشى داۋالانمىغان كىشىلەردە، يېشى چوڭىيىپ مەقئەت ئەتراپى گوشلىرى بوشاشقا باشلىغاندا قايتىدىن سوك چىقۋالىدىغان بولىدۇ.

سەۋەبى: سوك ئەتراپىنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشى، بۇۋاسىر، ئاقما (ناسۇر)لارنىڭ ئىششىپ كېتىشى نەتىجىسىدە سوك ساھەسى قىسىلىپ، ئۈچەي ئىچىدىكى، قوساقتىكى بېسىم كوتىرىلىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ياكى سوكنى تۇتۇپ تۇرىدىغان گوشلەر (ئەزلىلەر) گە ئارتۇقچە هوللۇك يىغىلىپ مەزكۇر گوشلەر بوشاپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۈرۈش، ياكى ئۇزاق داۋاملاشقان يوتەل، باللارنىڭ دائىم يىغلاپ چىڭقىلىشى، تولغاق كېسىلى قاتارلىقلار سوك چىقىشنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ئامىللار بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە، چوڭ تەرەت قىلغان چاغدا ئۈچەينىڭ شىللىق پەردىلىرى سوڭدىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ، رەڭگى قىزىل، پارقىراق بولۇپ، تەرەتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن كىرىپ كېتىدۇ. ئوتتۇرا مەزگىلىدە بولسا، دائىم چىقىپ تۇرىدۇ، تەرەتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن قايتىپ كىرىپ كېتەلمەي، قول بىلەن ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا، تەرەت قىلغاندا چىقىپلا قالماي، بەلكى يوتەلگەندە، چۈشكۈرگەندە، ئورە تۇرغاندا، ماڭغاندىمۇ ئۆزلۈكىدىن چىقىۋالىدىغان بولۇپ قالىدۇ، دائىم چىقىپ غىدىقلىنىپ تۇرغانلىقتىن ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى قېلىنلىشىپ، سوسون رەڭگە كىرىپ ھەرخىل سۇيۇقلۇقلار ۋە زەرداپ ئېقىپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: چوڭ تەرەتنى دائىم راۋان تۇتۇش، ئۆز ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش، چوڭ تەرەت قىلغاندا بەك كۈچەنمەسلىك ۋە سەۋەپچىلىرىنى يوقىتىشقا تىرىشىش بىلەن سوڭ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سوڭ چىقىپ ئۆزلۈكىدىن كىرىپ كەتمىسە، ئۇنى سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلار بىلەن مايلاپ، كېسەل كىشى ئاغزىدنى چوڭ ئېچىپ نەپەس چىقىرىپ تۇرۇپ بارماقلىرى ياردىمى بىلەن ئۈچەينى يۇقۇرىغا ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋەتسە بولىدۇ. سوڭ چىقىشنى داۋالاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىرقاتار دورىلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن:

① ئانار پوستىدىن بىر سەر، زەمچىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، قاينىتىپ سوغىنى يۇيۇش كېرەك.

② مۇزنى ئوتتا پۇچۇلاپ سوقۇپ تاسقاپ، 3 مىسقال مۇزنىغا، بىر پۇڭ كاپۇر قوشۇپ يانچىلىدۇ. پىيازنى قاينىتىپ شۇ سۇنىڭ ھورى بىلەن سوغىنى ھورلاندۇرۇپ، ئارقىدىن مەزكۇر دورىنى سېپىپ ئىچكىرى كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

③ 7 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئۇچىدىن بىردىن كىچىك توشۇك ئېچىپ، ھەربىرىگە گۈرۈچ چوڭلۇغىدا بىر پارچىدىن زەمچە سېلىپ، تۇخۇملارنىڭ توشۇگىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ كىچىك قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. سوغى چىققان بالىغا كۈنىگە بىردىن تۇخۇمنى ئاقلاپ يېگۈزۈش كېرەك.

④ جىغان يىلتىزىدىن كۈندە 1 ـ 2 سەرنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىم چىنە قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ، 3 قېتىمدا ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغى چىققان بالىلارغا ئۇدا 10 ـ 15 كۈن ئىچكۈزۈش بىلەن سوغى چىقماس بولۇشى مۇمكىن.

⑤ مەقئەت گوشلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن سوغى چىقسا، قىزىلگۈل، پوستى ئاقلانغان ياسمۇق، ئانار پوستى، توغاچ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش

كېرەك. تىرپىلىرىنى سوقۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ سوكغا تېگىپ قويۇلىدۇ.

⑥ سوغاقتىن گوشلەر بوشاپ سوك چىقىپ قالغان-لارغا توغاچ ياپرىغى، قۇرۇق مەرزەنجۇش ۋە قورىغان مۇزا، داتلىغان تومۇرنى بىر كېچە-كۈندۈز كونا چاغىر (هاراق)قا چىلاپ، ئاندىن كېيىن، سۇ قوشۇپ ئاغرىقنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك، بىر سائەتتىن كېيىن بەدىنىنى قۇرۇتۇپ، ئۇرۇك مېغىزىنى ياكى شاپتۇل مېغىزد-نىڭ يېغى بىلەن ياغلاپ، توۋەندىكى دورىلارنى چىپىپ قويۇلىدۇ: قىزىلگۈل مۇنچىغى، قۇرۇق ئانار پوستى، مۇزا، شاهى بەللۇت، كويدۇرگەن سەدەپ، كويدۇرۇلگەن سەرتان كۈللىرىنى، تىكە ساقىلىنىڭ سۈيى، توغاچ دەرىخىنىڭ قاتتىق پوستى، كونا كىگىزنىڭ كويدۇرۇلگەن كۈللىرىنى سو-قۇپ، تاسقاپ، هەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ توقىچاق قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇپ، لازىم كەلگەندە بىر توغاچ (تابلېت) نى سوقۇپ نەملەپ سوكغا چىپىلىدۇ.

⑦ يۇقۇرقى سەۋەپتىن بولغان سوك چىقىشتا ئانار گۈلى، مۇزا، قىزىلگۈل مۇنچىغى، قۇرۇق ئانار پوستىنى، كۆيدۇرگەن سەدەپ كۈلى، ئاقاقىيا، ئۈپا، زەمچىلەرنى سوقۇپ، تىكە ساقىلىنىڭ سۈيى بىلەن نەملەپ مەقئەتكە چىپىپ قويسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك مەزكۇر دورىلار قورىقۇچى (قابىز) شاراپتا قايىنىتىپ ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسىمۇ بولىدۇ.

⑧ سوغاقتىن ئىششىش تۈپەيلىدىن سوڭ چىققان بولسا، قىزىلگۈل، ئاقلىغان ياسىمۇق، ئەت ئۈزۈم ياپراق-لىرىنى ئەت ئۈزۈم سۈيىدە پىشۇرۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ مەلھەم قىلىپ سوڭغا قويىسىمۇ بولىدۇ. ياكى كېسەل-نى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ، سېرىق مۇم يېغى، سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە يېغى بىلەن مايلانسا ئىششىق قايتىدۇ.

⑨ ئىسسىقتىن ئىششىپ چىقىپ قالغان مەقئەتنى كىرگۈزۈش ئۈچۈن، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلىرىنى ۋە چامغۇر ياپرىغى، زىغىرنى لازىم مىق-داردا ئېلىپ، لايىق مىقداردا سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، كېسەلنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بىنەپشە يېغىغا ئاق مۇم سېلىپ ئېرىتىپ، مەقئەتنى ياغلاپ كىرگۈزۈۋېتىش لازىم.

⑩ سوڭ ئەزلە (گوش) لىرى بوشاپ كەتكەندىن سوڭ چىقىپ قالغاندا، كۈمۈش ئۈپىسى، ئانار گۈلى، مۇزا، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا (تەخمىنەن يېرىم سەردىن) ئېلىپ تالقانلاپ، تاسقاپ، ئاۋال مەقئەتنى گۈل يېغىدا ياغلاپ ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى سېپىپ تېڭىپ قويۇلسا بولىدۇ.

⑪ پىلپىل يىلتىزىدىن 9 مىسقال، قارىمۇچتىن بىر سەر 2 مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 2 مىسقال، ئاش تۇزىدىن 2 مىسقال، زەنجىۋىلدىن بىر مىسقال، ئامىلە پوستىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، تالقانلاپ ئارىلاش-

تۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىسە چوڭ كىشىلەرنىڭ سوگى چىقىشنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ياخشى.

جىگەر كېسەللىكلىرى (ئەمرازىلكە بەد)

جىگەرنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

جىگەر مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرىدۇ. جىگەر قىزىل رەڭلىك گوشكە ئوخشاش جىسىمدىن، ھەرخىل تومۇر ۋە تۇتاشتۇرغۇچى توقۇلما (نەسجىي راباتىيە) دىن شەكىللەنگەن ئوزدىنىڭ ئورىغۇچى پەردىسىدىن تەشكىل تاپىدۇ. جىگەرنىڭ ئوز ۋۇجۇدىدا سەزگۈچى ئەسەپلەر يوق، ئەمما ئۇنىڭ پەردە قېپىدا سېزىم بار. ئوڭ تەرەپ جىگەر ياپرىغىنىڭ ئاستىغا ئوت خالتىسى (مۇرارە) ئورۇنلاشقان بولۇپ، ئوت خالتىسى ئامۇتقا ئوخشايدىغان ئىچى كاۋاك ئەزا. ئۇ، ئوت سۇيۇقلۇغىنى ساقلاش ۋە قويۇقلاندۇرۇپ بېرىش خىزمىتىنى ئادا قىلىپ، ئۇنىڭ نەيچىسى بىر قانچە نەيچىلەر بىلەن قوشۇلۇپ 12 بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ.

جىگەرنىڭ تۈۋىدىن بىر چوڭ تومۇر ئوتىدۇ، ئۇنى قەدىمقى ئالىملار جىگەر دەرۋازىسى دەپ ئاتىغان. مەزكۇر

تومۇر بىرقانچە شاقا بولۇنۇپ، بەزىسى جىگەر ئىچىدە تارقىلىدۇ، بەزىسى تاشقىرىغا چىقىپ مەئىدە ۋە ئۈچەيلەرگە تارقىلىدۇ، شۇنى ماسارىقە تومۇرى دېيىلىپ، ھەزىم قىلىنغان تاماقتىن ھاسىل بولغان قۇۋۋەت (كەيلۇس)نى مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردىن جىگەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. جىگەردە قايتا ئىشلىنىپ، پارچىلىنىپ ھەرخىل زورۇر جەۋھەر ماددىلارغا ئايلانغان ئوزۇقلۇقلار قانغا قوشۇلۇپ بەدەنگە تارقىلىدۇ.

ئوت (سەپرا) خىلىتى جىگەر توقۇلمىلىرى ئىچىدە ھاسىل بولۇپ، نۇرغۇن كىچىك ـ چوڭ نەيچىلەر ۋاستىسى بىلەن ئوت خالتىسىغا قۇيۇلۇپ، ياغلارنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

جىگەر قوساق بوشلۇغىنىڭ ئوڭ يۇقۇرقى تەرىپىگە ئورۇنلاشقان، ئۇنىڭ كوپ قىسمى ئوڭ تەرەپ بىقىن ئۇستىدە تۇرىدۇ، ئاز قىسمى كوكرەك ئويمىنىغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ، جىگەرنىڭ يۇقۇرقى قىرى يۇقۇرىدا ئەمچەك ئۇدۇلىغا قەدەر يېتىپ بېرىپ، تۆۋەنكى قىرى ئومۇرتقا گىرۋىكىگە ۋە ئۇنىڭدىن سەل پەسىرەككە چۈشىدۇ، جىگەر بىرقانچە چاندىر باغلاملار ئارقىلىق خوشنا ئەزالار، توقۇلـ مىلارغا باغلىنىپ تۇرىدۇ.

جىگەر بەدەندىكى ئەڭ چوڭ بەزسىمان ئەزا بولۇپ، خىزمىتى بەك مۇھىم ۋە ئىنتايىن مۇرەككەپ. ئۇ ھەزىمدىن كەلگەن ئوزۇقلۇقلاردىن قان، سەپرا ئىشلەپچىقىرىدۇ. سەۋدا ماددىسى مەزكۇرلارنىڭ قالدۇغى ھىساپلىنىدۇ. جىگەر يەنە بەدەندىكى سۇنى، قاندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى

تەگشەپ تۇرىدۇ، زەھەرلەرنى پارچىلايدۇ، زەھەرسىزلەندۇ-رىدۇ. شۇڭا قەدىمقى ئالىملار جىگەرنى ھاياتلىقنىڭ تىرەكچىسى، تەبىي قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى تەبىي)نىڭ مەنبەئى دەپ ھىساپلايدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى

ئومۇمى نەزىرىيە قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، خۇددى باشقا ئەزالارغا ئوخشاشلا جىگەرنىڭ مىزاجى (مىجەزى) ماددا (خىلىت)لارنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ياكى ماددىسىز (سازەج) سەۋەپلەردىن بۇزۇلىدۇ.

1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ماددىسىز ۋە ماددىلىق ھالدا بولىدۇ، ماددىسىز بۇزۇلغاندا ئىشتىھا كېمىيىدۇ، تەشنالىقى يۇقۇرى بولۇپ، ھەر-قانچە سۇ ئىچسىمۇ ئۇسسۇزلۇقى قانمايدۇ، تىلى قۇرۇق، يىرىك، يۈزى سېرىق، تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بەدىنى ئورۇقلايدۇ، بەدەندىكى ئېرىپ كويگەن خىلىتلار ئۈچەيگە چۈشكەنلىكتىن، چوڭ ئۈچەي نىپىزلاپ سەيەھج كېسىلى يۈز بېرىپ ئىچى سۈرىدۇ.

ئەگەر جىگەر مىزاجى ماددىلىق ھالدا ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، سېرىق، يېشىل، قارا، قىزىل رەڭلەردە قۇسىدۇ. سەپرا ئارىلاش ئىسھال يۈز بېرىدۇ، ئوڭ تەرىپىدە ئېغىر-

AltunOq

لىق ۋە ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. گايىدا خىلتلار كويۇپ سەۋدا، مالىخولىيانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. ناۋادا چوڭ تەرىتى گوشنى يۇغان سۇدەك كەلسە، ئىشتىھاسى تۇتۇلسا جىگەر زەئىپلەشكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىسىز ھالدا ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، مىزاجىنى ياندۇرۇشنىڭ تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك يەنى سوغاقلىق شەرۋەتلەر، كاشكاپلارنى بەرسە بولىدۇ. خاڭگا سۈيى، قاپاق سۈيى، ئاددى ئىسكەنجىبىن، كاسىنە سۈيى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى، غورا شەرۋىتى بېرىش كېرەك. ئىسپۇغول، ئانار سۇلىرىغا شېكەر سېلىپ بەرسىمۇ، ئاچچىق قېتىقتا دوغاپ قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ناشتىدا سوغاق سۇ بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى، خۇسۇسەن كېسەل كىشى ياش بولسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ئوبدان. قېتىقنى ئارپا سۈيى بىلەن بېرىش، سېمىز ئوت ئۇرۇغىدىن شىرە چىقىرىپ (سۇغا چىلاپ مىجىپ) تاباشىر بىلەن بېرىش، كاسىنە سۈيىنى پۇنۇس بىلەن ياكى ئايرىم ھالدا بېرىش مۇمكىن. قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ ھەممىسىمۇ جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە كاسىنە سۈيىنى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىشنى تەكىتلەيدۇ. كاسىنە سۈيى قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى. چۈنكى ئۇلار جىگەرنى سوۋۇتىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيىمۇ ياخشى.

ئەگەر جىگەردە توسالغۇ (سۇددە) بارلىغى گۇمان قىلىنسا بۇزۇرى شەرۋىتى، دىمار شەرۋىتى بەرسە بولىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا بىھىنىڭ، ئالمىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇل- غان شىرنىلىرى (رۇببى سەفەرجەل، رۇببى تۇففاھ) بېرىش مۇمكىن. چوڭ تەرەت بوش بولۇپ، قاتۇرۇشقا ھاجەتلىك بولسا گۈرۈچنى قورۇپ يۇماستىن ئاش ئېتىپ، زىرىق سۈيى قۇيۇپ بېرىش لازىم.

گوشتتىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر گوش بې- رىش زورۇر كەلسە توخۇ گوشى، قۇشلارنىڭ گوشلىرىنى بەرسە بولىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغاندا، ئاۋۋال ماددىنى سۈرىدىغان سۈرگە بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، سېرىق ھېلىلە قايناتمىسى ياكى قارا ئۈرۈك، تەمرىھىندى، سىرخىشت، لەبلاپ (پۇرچاق) سۈيى ياكى ئىت ئۈزۈمى سۈيى، كاسنە سۈيىگە پۇنۇس ۋە شېكەر سېلىپ بەرسە يۇمشاق (لەتىف) سۈرگە بولىدۇ.

ئاندىن تۆۋەندىكى تالقانلاردىن بىرىنى تەييارلاپ بېرىش مۇمكىن.

① سېرىق ھېلىلە 2 مىسقال 4 پۇڭ، يۇيۇلغان لەك (لەكى مەغسۇل) 3 مىسقال 6 پۇڭ، تاباشىر 2 مىسقال 4 پۇڭ، بېدىيان ئۇرۇغى 2 مىسقال 4 پۇڭ، سوقۇپ تالقانلاپ بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقال 6 پۇڭدىن ئىچىلىدۇ.

② سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال 6 پۇڭ، يۇيۇلغان لەك، قىزىلگۈل، تاباشىر ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، رەۋەن 3 مىسقال 6 پۇڭ، ئارپا بېدىيان ئۇرۇغى بىر مىسقال 2 پۇڭ، رۇمبېدىيان بىر مىسقال 2 پۇڭ، سوقۇپ تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈندە 3 مىسقال 6 پۇڭدىن ئىچىلىدۇ، بۇ تالقان خۇددى توگە سۈتىدەك شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم كەلسە بۇ تالقانغا 4 مىسقال 8 پۇڭ سىنەپشە قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

③ تووەندىكى توقىچاق جىگەرنىڭ ھارارىتى بار كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ:

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: زىرىق سۈيى 2 مىسقال 4 پۇڭ، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، كاسنە ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقال 6 پۇڭدىن. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، خېمىر قىلىپ توقىچاق ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالنى ئىسكەنجىبىن ياكى كاسنە ياكى شوخلا سۈيىگە شىكەر سېلىپ بىللە ئىچىلىدۇ. ئەگەر جىگەر يوللىرىدا توسىلىش بولسا، بۇ توقىچاققا بىر مىسقال ئارپابېدىيان ئۇرۇغىنى قوشۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

④ جىگىرى ئىسسىق كىشىلەرگە كاپۇر توقىچىغى (قۇرسىكافۇر)نى دوغاپ بىلەن بىللە بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق سەندەل ھەر بىرى 3 مىسقال 6 پۇڭدىن، كاسنە ئۇ-

روغى، سىمىز ئۈت ئورۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئۇسۇك ئۇرۇغى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، كەتىرا 1 مىسقال 2 پۇڭ، كاپۇر بىرىم مىسقال، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاش-تۇرۇپ كاسىنە سۈيىدە خېمىر قىلىپ 2 مىسقاللىقتىن توقاچ ياساپ قويۇپ ئىچىلىدۇ، ناۋادا كېسەلنىڭ ئىچى يۇمشاق بولۇپ ئۇنى قاتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا تاباشىر توقچىغى، بىھىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى بىلەن قوشۇپ ياكى ئارپا تالقىنىدا ياسالغان كاشكاپ بىلەن بېرىش مۇمكىن. مەزكۇر تاباشىر توقچىغىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قىزىلگۈل، تاباشىر، زىرىق ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، يۇيۇلغان لەك، رەۋەن ھەر بىرى بىر مىسقال 2 پۇڭدىن، زەپەر 6 پۇڭ، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە توقچاق ياسىلىدۇ، ئەگەر ئاغرىقنىڭ يوتىلى بولسا بۇ توقچاقتا ئەرەپ يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى (نىشاستە)نىڭ ھەر بىرىدىن 1 مىسقال 2 پۇڭدىن، گۈلسۇسەر يىلتىزىنىڭ قويۇقلاش-تۇرۇلغان قايناتىلمىسىدىن 2 مىسقال 4 پۇڭ قوشۇپ، بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

⑤ سەندەلنى سۇدا سۇرۇپ، سىمىز ئوت يوپۇرمە-غىنىڭ سۈيى، ئۇسۇك سۈيى، ھول قاپاقنىڭ سۈيى، ئامۇت يوپۇرمىغىنىڭ سۈيىنى ياققا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساھە-سىگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ ئىچى يۇمشاقراق بولسا، قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى جىقراق سېلىش كېرەك.

⑥ جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا، توۋەندىكى سىرتتىن سۈرىدىغان دورىلار (زىمادلار)نى ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى ھەققەتەن ياخشى:

قىزىلگۈل، سەندەل، كاپۇرنى گۈلاپتا ئېزىپ جىگەرگە سىرتتىن چېپىش مۇمكىن. سىمىز ئوت يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ مەلھەم دورىغا ئوخشاش تەييارلاپ، جىگەر ساھەسىگە سىرتتىن سۈركىسىمۇ بولىدۇ. ئەگرى خاڭگا (تەررە)، تۈز خاڭگا (بادرىڭ) سۈلىرىنى، ھول قاپاق سۈيىگە قۇرۇق ئاق لەيلىگۈلنى سوقۇپ، مەزكۇر سۇدا يۇغۇرۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ جىگەرگە قويسىمۇ بولىدۇ. ئارپا تالقىنى، ياسمۇق تالقانلىرىنى يۇقۇرىدىكى سۇدا يۇغۇرۇپ جىگەرگە قويسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ ئىچى سۈيۈق بولسا بېھىنى ۋە قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ قوساققا تاڭسىمۇ بولىدۇ.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، ھوللۇقنى زىيادە قىلىۋېتىدىغان دورىلارنىڭ جىگەرنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇشىغا، سوغاقلىقنى ئاشۇرۇۋېتىدىغان ۋە ئىچ قاتۇرىدىغان دورىلارنىڭ جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويۇشىغا يول قويماسلىق زۆرۈر.

بىر قىسىم كاسىنە ئۇرۇقى ۋە بىر قىسىم زىرىقنى قايىنىتىپ بىرلىسە جىگەرنى ماددىلاردىن تازىلاش، جىگەرنى

AltunOq

قۇۋۋەتلەش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىشتا مەنپەئەتى بار. شۇ-نىڭدەك جىگەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. تېرىلغان كاسىنە ۋە ياۋا كاسىنىدە ئوخشاشلا يۇقۇرىدىكى مەنپەئەتلەر بار. مەزكۇر كاشكاپقا يۇمغاقسۈت سۈيى، سىركە قوشۇپ ئىچسە تېخىمۇ ياخشى. مەزكۇر نەرسىلەرنى قايناتماي سىركە بىلەن ئىچسىمۇ شۇ خىل ئۈنۈمنى بېرىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە توسالغۇ بارلىقىدىن گۇمان قىلىنسا، چىگىسەينى قاينىتىپ يۇقۇرىدىكىلەر بىلەن بىللە بېرىلسە توسالغۇلارنى تامامەن ئاچىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنىڭ تامىقىغا قىرغول گوشى، ئوغلاق گوشىدىن شورپا قىلىپ غورا سۈيى، زىرىق سۈيى قوشۇپ بېرىش مۇمكىن؛ قىزىتمىسى بولسا گوش بەرمەسلىك لازىم. مېۋىلەردىن تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانار، ئالما، ئامۇت، پىشقان ئاق ئۈزۈملەر پايدىلىق، قورىغۇچى نەرسىلەرنى ئازراق بەرگەن ياخشى.

2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەرنىڭ سوغاقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشىمۇ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇش دەپ ئىككى خىلغا بولۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: جىگەر مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغان بولسا كېسەل كىشىنىڭ كالپۇكى، تىلى ئاق، يۈزىنىڭ رەڭگى قارا، يېشىلسىمان، سوسۇنگە مايىل بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇغى بولمايدۇ، سۈيدۈكى ئاق، سۇيۇق كېلىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلمايدۇ. لېكىن سوغاقلىق يۇقۇرى دەرىجىگەيەتكەندە ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ، چوڭ تەرىتى ئاق، پۇراقسىز،

گايىدا سوّيۇق، گايىدا قاتتىق كېلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا كوپ-گەن شىرغال قان ۋە سېسىق كېلىدۇ. بەزىلەردە بولسا، دەسلەپ ئىچى سۇيۇق ۋە يىرىڭغا ئوخشاش كېلىپ، ئان-دىن كېيىن بۇزۇق ۋە قارا كېلىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلماي، تەرىتى گوش يۇغان سۇدەك كەلسە جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە مىزاج سوغاقلىقىنىڭ بەلگىسى؛ ئىشتىھاسىنىڭ تۇتۇلۇپ كېتىشى خىلىت سېسىغانلىق ۋە ئىسسىتما كوتىرىلگەنلىك-نىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت.

جىگەر مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغاندا، يۇقۇرىدىكى ئالا-مەتلەر بولغاندىن تاشقىرى ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ، ئىچى گايىدا ئاق، گايىدا قارا يېشىل كېلىدۇ، قاتتىق قىزىت-ما بولىدۇ، سۇيدۇگى قويۇق ۋە ئاق كېلىدۇ، كوزنىڭ چورىسى ئىششىيدۇ، ئوڭ تەرىپىدە ئېغىرلىق بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەر مىزاجى سوغاقتىن ماددىسىز بۇزۇل-غاندا، ئۇنداق كېسەللەرگە سۇرگە بېرىپ ماددىنى تازىلاش-قا هاجەت يوق، مىزاجىنى ئىسسىقتا ئايلاندۇرۇش تەدبىر-لىرىنى كورۇش كېرەك.

جىگەرنى قىزىتىش ئۇچۇن مەجۇنى ماددەتۇلهايات، مەجۇنى ئاساناسىيە، داۋائىلكۇركەم بېرىلىدۇ. هەر كۇنى سەهەردە بېدىيان، شوخلىلارنى قايىنتىپ، سۇيىگە هەسەلدە تەييارلانغان گۇلقەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بول-سا ئەمەن، سۇمبۇلتىپ، ئىزخىر، قۇستە، سەلىخە، قىزىلگۇل،

زەپەر قاتارلىقلارنى گۈلسۈسەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ئۈستىگە سۈركەش پايدىلىق.

داۋائىلكۈركەمنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: زەپەر (زەئفەران) 12 مىسقال، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى (دۇقـۇ)، ئەنسۇن، پېتىرئـاسـالىيۇن، رەۋەن 4 مىسـ قال 2 پۇڭدىن، سۇنبۇل 7 مىسقال 2 پـۇڭ، قـۇستە، سەلىخـە، ئىزخىر چېچىكى، هـەبىي بىلسان بىر دەرەمـ دىن، ئـوردان 2 دەرەم، قـويۇقـلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا شىرىسى، جوئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقال 6 پـۇڭ، بىلىسان يېغى 5 دەرەم، مارجـان 4 مىسقال 8 پۇڭ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كوپۇگى ئېلىنغان هەسەلدىن دورىلار ئومۇمى مىقدارىغا 3 هەسسە كەلگىدەك ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە يـاكـى سىرلىق ساپالدىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلاپ، كۈندە بىر مىسقال 2 پۇڭدىن 2 مىسقال 4 پۇڭغىچە ئېلىپ هەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

يەنە جىگەرنىڭ زەئىپلىكىدە ۋە سۇددە (توسۇلۇش) پەيدا بولغاندا توۋەندىكى مەجۇنى داۋائىللەكنىڭ ئـۇنۇـ مىمۇ ياخشى، ئۇنىڭ تەركىۋى مۇنداق:

يۇيۇلغان لەك، قۇستە، هەببۇلغار، تىرمىس، دارچىن، ئۇزۇن، پىلپىل، ئاسارۇن، قەسبۇسىزەرىرە، پەتەر ئاسالىيۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، زىراۋەندە هەر بىـرى 2 مىسقـال 4 پۇڭدىن، رەۋەن، سۇنبۇل، جىنتىيانا، ئوردان هەر بىرى

3 مىسقال 6 پۇڭدىن، سازەج ھىندى، ئاچچىق بادام مې-غىزى، قەلەمپۇر، مەستىكى، ھەببى بىلسان ھەر بىرى بىر مىسقال 8 پۇڭدىن، ئىزخىر، زەپەر، قارىمۇچ ھەر بىرى بىر مىسقال 2 پۇڭدىن، بۇ دورىلارنى ئېلىپ سو-قۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىس-تىمال قىلىنىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاجى سوغاقتىن ماددىلىق بۇزۇلغاندا، غالىپ بولغان ماددىنى پىشۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە ھەببى ئايارەج پەيقىرادىن بىر كۇمۇلاچقا غاپەس، لەك، رەۋەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاخشامدا يەپ يېتىپ، ئەتىسىگە ھېلىلە قايناتمىسى بېرىلىدۇ.

ھېلىلە قايناتمىسى (مەتبۇخى ھېلىلە)نىڭ بۇ نۇس-خىسى تووەندىكىچە: ئاقلانغان ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى 18 مىسقال، سۇنبۇل بىر مىسقال 2 پۇڭ، چىگسەي يىل-تىزىنىڭ پوستى، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، ئەپسەنتىن، غاپەس 6 مىسقالدىن، قىزىلگۇل 12 مىسقال، چالا سوققان ئاق تۇربۇت 3 مىس-قال 6 پۇڭ، ئەپتىمۇن 3 مىسقال 6 پۇڭ، چالا سوققان بىستىغايەج 8 مىسقال 4 پۇڭ، ئۇرۇغىنى ئاجراتقان قۇ-رۇق ئۈزۈم 30 تال، ئەنجۇر 15 دانە. بۇلارنى يېتەر-لىك سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ، قەنت سېلىپ بىراقلا ئى-چىشكە بېرىلىدۇ. ئارقىسىدىن تووەندىكى نۇسخىدىكى ما-ئىل ئۇسۇلنى بېرىش لازىم:

چىگىسەي يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتى-
زىنىڭ پوستى ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، چىگىسەي ئۇ-
رۇغى، بېدىيان ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، جۇۋىنە،
رۇمبېدىيان 4 مىسقال 8 پۇڭدىن، سۇنبۇل، ئىزخىر،
قىزىلگۈل ھەر بىرى 3 دەرەم 6 پۇڭدىن. بۇ دورىلارنى
2 چىنە سۇدا تاكى بىر چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈ-
زۈپ، ھەر قېتىمدا بىر سەر، بىر يېرىم سەر مائىل ئۇسۇلغا
3 مىسقال 6 پۇڭدىن ئاچچىق بادام يېغى، تاتلىق با-
دام 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 سەبرى
بېرىشمۇ مۇمكىن.

بەدەن ماددىلاردىن تازىلانغاندىن كېيىن، ئەپسەنتىن
شارابى ياكى ئەپسەنتىن قۇرسى، رەۋەند قۇرسى، داۋائىل-
لەك، داۋائىلكۇركەم، قۇرسى غاپەس، شارابى خەندىقۇندىن
بىرىنى بېرىپ تۇرۇش لازىم.

ئەپسەنتىن قۇرسىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇن-
داق: رۇمبېدىيان، ئەپسەنتىن، بېدىيان ئۇرۇغى، ئاقلانغان
ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقدارلاردا
ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، خېمىر قىلىپ قۇرس (توقچاق)
تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى مائىل ئۇسۇل بىلەن
ھەسەللىك ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

AltunOq

غاپەس قۇرسىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: غاپەس 7 مىسقال 2 پۇڭ، قىزىلگۈل، سۇنبۇل 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، تەرەنجىبىن 12 مىسقال، تاباشىر 2 مىسقال 4 فۇڭدىن. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى ئىسكەنجىبىن بىلەن يېيىشكە بېرىش مۇمكىن.

لوز قورسىمۇ جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن رۇمبېدىيان، بېدىيان ئۇرۇغى، بېدىيان يىلتىزى، ئەپسەنتىن ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى ھەسەل ئىسكەنجىبىنى ياكى ياۋا پىياز ئىسكەنجىبىنى (ئىسكەنجىبىن ئەنسەلى) بىلەن ئەمدەپ يېيىلىدۇ.

سانا، شىبخ ئەرمىنى ۋە ئىزخىز، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيانلارنى سوقۇپ توگە سۈتىگە شېكەر قوشۇپ بېرىلسە سوغاق خىلىتلارنى جىگەردىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىترىغىل سەغىر، ئىتىرىغىل كەبىرلەرنىڭمۇ جىگەرگە مەنپەئەتى بار.

ئاق قىچا، رەيھان ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ قورۇپ بېرىلسە، ئىچى بەك سۈرۈپ كەتكەنلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئەمەن، سۇنبۇل، دارچىن، قىزىلگۈللەرنى سوقۇپ، سۈسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ئۈستىگە سىرتتىن چاپىش كېرەك.

ئەگەر گۆش بېرىش ھاجەت بولسا كەكلىك، قىرغول گۆشلىرىنى دۇقۇت، زىرە، سېرىق چېچەك، دارچىن، خولىنجان قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىش مۇمكىن.

3) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىمۇ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇقلايدۇ، تىلى، ئاغزى قۇرۇيدۇ؛ تولا ئۇسسايدۇ، تومۇرى قاتتىق سالىدۇ، قېنى ئاز بولىدۇ، چوڭ تەرەت ئاز كېلىدۇ، جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى سەۋدا خىلتىغا مۇناسىۋەتلىك بولسا، كېسەل كىشىدە قورقۇش ۋە بۇزۇق پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: خاس قۇرۇقلۇقتىن (ماددىسىز) بۇزۇلغان بولسا بەدەنگە، جىگەرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىش؛ نىلۇپەر شەرۋىتى، كوكنار شەرۋىتى، تاتلىق ئانار سۈيى (بادام يېغى قوشۇپ) بېرىش كېرەك. بۇغداينى قايناتقان سۇنى بادام يېغى، توخۇم سېرىقى بىلەن بىللە ياكى ھۆل قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ئەگرى خاڭگا سۈيى، ئىسپىغول سۈيى بېرىش لازىم.

ماددا سەۋۋىدىن بۇزۇلغاندا ئەپتىمۇن قايناتمىسىنى قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى (مائۇلجۇبىن) بىلەن

تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، بادام يېغى بىلەن ئاق مۇمنى ئېرىتىپ كاسىنە سۈيى، سېمىز ئوت سۈيىنى قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

كېسەلنىڭ تامىقىغا قوزا مىڭىسى، ئاقلىغان باقلا (پۇرچاق) 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 كېپىكىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بادام يېغى، ناۋات سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ؛ بۇ داۋاملىق ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، ھوللۇق بەك ئارتۇقچە قىلىۋېتىلسە، سۇئىلقۇنىيە كېسىلى (جىگەر ۋە تالنىڭ ئورتاقلىقىدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىك) ۋە ئىستىسقا (قوساققا سۇ يىغىلىش كېسىلى) كېلىپ چىقىش ئېھتىمالى بار.

4) جىگەر مىزاجىنىڭ ھوللۇكتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: جىگەر مىزاجى ھوللۇكتىن بۇزۇلغاندا كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، قاپاقلىرى ئىششىپ ئوتتۇقۇپ قالىدۇ، ئاچ بېقىنىنىڭ كىرگەن گۆشلىرى بوشاپ كېتىدۇ. ئۇيقۇ تولا كېلىدۇ، ئاغزىدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ، ھەستۇيغۇلار سۇسلىشىدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ، تاماق تەستە سىڭىدۇ، تىلى ھول بولىدۇ، چوڭ تەرەت بوش

كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، ھوللۇكنى تارتىدىغان (قۇرۇتىدىغان) تاماقلاردىن ھۇزۇرلىنىش ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنى ۋە بەدەننى قۇرغاقلاشتۇرۇشقا چارە قىلىنىدۇ. ئارپابېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، چۇچۇك-بۇيا يىلتىزىدىن يېرىم سەردىن ئېلىپ، سوقۇپ قاينىتىپ گۈلقەن سېلىپ بېرىش لازىم. ئىترىغىل كەبىر، مەجۇنى ماددەتۇلھايات بېرىش كېرەك ياكى دارچىنىدىن بىر سەر، جويۇز، لىچىندانە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، خولىنجانلاردىن يېرىم سەردىن، زەپەردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ 10 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا كەكلىك، قىرغول، تورۇلغا گۆشلىرىنى دارچىن، مەستىكى، زەپەر سېلىپ خۇشبۇي قىلىپ بەرسىمۇ، كۆك كەپتەر گۆشىنى سادىساق، سوزاپ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مۇمكىن قەدەر 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 ئۈستىگە تاماق يېيىش يەنى ئىلگىرى يېگەن تاماق

سىڭمەي تۇرۇپ ئۇۋستىگە تائام (تاماق) يېيىش جىگەر-
گە زەرەرلىك؛ بىرقانچە خىل تاماقنى بىرلەشتۈرۈپ
يېيىشمۇ جىگەرنىڭ ئۆزلەشتۈرۈش خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇ-
رىدۇ. تاماقنى تەرتىپلىك، بەك زىيادە تويۇپ كەتمىگە-
دەك ئىستىمال قىلغان ياخشى. قاتتىق ھەركەتتىن كې-
يىن، مونچىدىن چىققاندا، جىنسىي ئالاقىنىڭ ئارقىسى-
دىنلا سوغاق سۇ ئىچىش زىيانلىق؛ بۇ ئىش بارا - بارا
قوساقتا سۇ يىغىلىشقا ئېلىپ بارىدۇ. زورۇر كەلگەنلىكتىن
سوغاق سۇ ئىچىشكە توغرا كەلسە بەك سوغاق ھالدا ئىچ-
مەسلىك، بىراقلا كوپ ئىچىۋالماي بولۇپ - بولۇپ ئى-
چىش لازىم. چاغىر (ھاراق). خۇسۇسەن ئاچ قوساقتا دائىم
قۇرۇق ئىچىلگەن ھاراق جىگەرنى كويدۇرۇپ ئۇنىڭ
خىزمىتىگە، پۈتۈن بەدەن خىزمىتىگە ئېغىر دەخلى يەت-
كۈزىدۇ.

جىگەرگە پايدا قىلىدىغان نەرسىلەر: كاسىنىگە
ئوخشاش ئاچچىق دورىلار، قىسمەن ئاچچىق نەرسىلەر
جىگەردىكى توسىلىش (سۇددە) نى ئاچىدۇ. دارچىن، ئىز-
خىر چېچىكىگە ئوخشاش خۇش پۇراقلىق ماددىلار جىگەرگە
مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇش (قابىز)لىق خۇسۇسىيەتكە،
خىلتلارنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار پىستە،
فىندۇق (ئورمان ياڭىقى)، ئۈزۈم. شاپتۇل، قوغۇنغا ئوخ-
شاش تاتلىق نەرسىلەر جىگەرگە پايدا قىلىدۇ.
جىگەردە ھارارەت (ئىسسىقلىق) بولغانلارغا كاسىنە

(ياۋا ياكى تېرىلغىنى) نىڭ سۈيىگە ھەسەل سۈيى قوشۇپ بېرىلسە ئالاھىدە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىستىسقا كېسىلى

ئىستىسقا يەنى بىرەر توقۇلما ياكى ئەزاغا سۇ چۈ-شۈپ ئىششىش كېسىلى تىبابەتتە بىر قانچە تۈرگە بو-لۈپ سۆزلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندە ئۇلارنى قەدىمقى كىتاپلاردىكى تۈرلەرگە بولۇش تەرتىۋى ئاساسىدا ئايرىم-ئايرىم سۆزلەپ ئۆتىمىز.

1. سۇلۇق ئىششىق

تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئارىسىغا سۇيۇقلۇق يى-غىلىپ بەدەننىڭ ئىششىشى ئەرەپچە "ئىستىسقائى لەھمى" (گوش سۇلۇق ئىششىغى)، لاتىنچە "ئېدىمە" (oedema) ياكى "ئاناساركا" (anasarca)، خەنزۇچە "شۈيجۇڭ" (水肿)، "فۇجۇڭ" (浮肿) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندىكى توقۇلما (نەسجى) لارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشىنى تەمىنلەش ئۈچۈن، قان تومۇرى بىلەن توقۇلمىلار ئارىلىقىدا داۋاملىق سۇيۇق-لۇق ئالمىشىپ تۇرىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇقلارنىڭ قان تومۇ-ردىن توقۇلمىلار ئارىسىغا چىقىش سۈرئىتى، سۇيۇقلۇقلارنىڭ

تـوقـۇلـمـىلاردـىن چـىقىپ كېتـىش سـۈرئـىتىدىن تېز بولسا، ئاندىن ئاندىن يەرلىك ئورۇندا سۇلۇق ئىششىق شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ناۋادا پۈتۈن بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلايدىغان سۇيۇقلۇق مىقدارى بـەدەننىڭ قـوبۇل قىلغان سۇيۇقلۇق مىقدارىدىن ئاز بولسا، ئاندىن پۈتۈن بەدەننىڭ سۇلۇق ئىششىق ھاسىل بولىدۇ.

سۇلۇق ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ئـۇششاق قـان تـومـۇرلارنىڭ بىرسىمى ئۆرلەپ كېتىش، قان تەركىبىدە تـۇز ۋە باشقا ماددىلار نىسبىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشنىڭ ئەھمىيىتى چوڭ.

ئالامەتلىرى: قەدىمقى كىتاپلاردا سۇلۇق ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشىدا بەدەندە ھارارەت غورىزىيىنىڭ سۇسلىقى، جىگەرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئۇچرىشى ئـاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا جىگەر بىلەن شىرىكچىلەكى بولغان مەئدە، يۈرەك، بورەك قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر ۋە ئاچلىق، ئۇزاق مۇددەت تولۇق ئوزۇقلۇق ئەھمىيىتىگە ئىگە بـولغان يىمەكلىكلەردىن مەھرۇم بولۇش ياكى ئۇنداق ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ئـولتۇرماسلىق (ئىسھال، كەمقانلىق، ھـامىلدارلىق ۋە باشقا سـەۋەپلەر تـۈپەيلىدىن) ئـارقىسىدا سـۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى لەھمى) كېلىپ چىقىدۇ، دەپ كـورسىتىلىدۇ. شـۇڭا ھەر قايسى سەۋەپتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ يـۈز بېرىش سـۈرئىتى دەسلەپ باشلىنـىش ئـورنـى ۋە تـارقىلىـش

جەريانىغا، شۇنداقلا شۇ چاغدا جىگەر، يۈرەك، بۆرەك ۋە باشقا ئەزالاردا مەۋجۇت بولغان كېسەللىك ھالەتلىرىگە ئاساسلىنىپ، سۇلۇق ئىششىقنى شەكىللەندۈرگەن سەۋەپنى تېپىپ چىقىپ داۋالاش لازىملىقى تەكىتلىنىدۇ.

يېقىنچاقلاپ ئېيتقاندا تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدا سۇلۇق ئىششىق يۈز بەرگەندە ئەزالار سۇسلىشىدۇ، ئىسسە- لىپ ئىششىيدۇ، تېرە خۇددى خېمىرغا ئوخشاش ئاقۇش رەڭ ئېلىپ، بارماق بىلەن بېسىلسا باسقان ئورۇندا چوڭقۇر كاتەك (ئىز) قېلىپ، ئىزنىڭ ئەسىرى خېلى ئۇزۇندا يوقىلىدۇ.

1) جىگەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ راۋاجلىنىشى ئاستىراق بولۇپ، كۆپىنچە قوساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققى) روشەن بىلىنىدۇ. شۇڭا ئاۋال قوساق (كىندىك ئەتراپى) ۋە پۇت ئىششىپ ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىيدۇ. ئەينى ۋاقىتتا جىگەر كىچىكلەپ قاتقانلىق، جىگەر زەئىپلەش- كەنلىكنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

2) يۈرەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئىششىق دەسلەپتە ھوشۇق ئەتراپىدىن باشلىنىپ يۈرەك زەئىپلەشكەن ھالەتتە، بارغانسېرى پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ئەگەر كېسەللىك يۈرەك زەئىپلىشىش باسقۇچىغا يېتىپ بار- غان بولسا، بىمار كىشىدە جىگەر يوغىناش، نەپەسلىنىش

قىيىنلىشىش، كوكرىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

3) بورەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

بورەكنىڭ ئوتكۇر ۋەرەمىدە سۇلۇق ئىششىق ناھايىتى تېز پەيدا بولۇپ پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن. سوزۇلما بورەك ۋەرەمىدە بولسا، كېسەللىك جىددىيلەشمىگەن چاغلاردا ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قاپاقلار ئىششىپ قالىدۇ، بىردەمدىن كېيىن تەدرىجى يوقىلىپمۇ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئايىغىدا ۋە باشقا ئەزالىرىدىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە ئىششىق بولىدۇ؛ بۇنداق كىشىلەردە بورەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغانلىق ئىپادىلىرى بايقىلىدۇ.

4) باشقا سەۋەبلەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقتا پۈتۈن بەدەن ئىششىيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ. سەۋەبى يوقىتىلىپ، ئوزۇقلىنىش ياخشىلانغاندا ئىششىق تەدرىجى يوقىلىپ باشقا ئالامەتلەرمۇ تۈگەيدۇ.

كەمقانلىق، ھامىلدارلىق تۇپەيلىدىنمۇ بەدەن ئىششىيدۇ؛ ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا بۇ خىل سۇلۇق ئىششىق ئاياق تەرەپتە ئىپغىرلىشىدۇ، كەمقانلىق تۈزىتىلسە، ھامىلدار ئايال تەۋەللۇد قىلسا (تۇغسا) ئىششىقمۇ ئۆزلىگىدىن يوقىلىدۇ. ۋەرىد تومۇر (كوك تومۇر) توسالغاندا، بەدەندە ئاق بەلغەم يوللىرىدا سۇدە

پەيدا بولغاندا، تـوقـۇلمىلاردا ۋەرەم هـاسىل بـولغاندا ئەزالاردا سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سۇلـۇق ئىششىقنىڭ سـەۋەبى هەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاشتىن ئىلگىرى شۇ خىل ئىشـ ـشىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاسـاسىي سـەۋەبىنـى تېپـىپ چىقىپ ئاندىن چارە قىلىش مـۇۋاپىق. شـۇنىڭ بىلـەن بىللە سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبى، دەرىجىسىگـە قـاراپ تۇز ئىستېمال قىلىشنى، تەركىۋىدە تۇز ماددىسى بـولغان يېمەكلىكلەر، كوكتاتلار ئىستېمال قىلىشنى، سۇ ئىچىشنى مۇۋاپىق چەكلەشنىڭ بەلگىلىك ئەمەلىي ئەهمىيىتى بار. چۈنكى تۇز سۈيدۈكنىڭ راۋان بولۇشىنى چەكلەپ ئىشـ ـشىقنىڭ قايتىشىغا دەخلى قىلىدۇ، ئىششىقنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ، بەزى بىر ئىششىق كېسەللەرنى تەرلىتىشنىڭمۇ مەلۇم ياردىمى بولىدۇ، بەزىدە سۈرگە بېرىپ ئىچنى سۈرگۈزۈشمۇ مۇمكىن. لېكىن تـەرلىتىش، سۈرگە بېرىشلەرنى سـۇلـۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبى، كېسەل كىشىنىڭ ئەهـۋالىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

دورىلاردىن كـاسىنە ئەرەقى، بادىيان ئـەرەقـى ۋە باشقا يەڭگىل سۈيدۈك هەيـدىگۈچى دورىلار ئـىشلىتىلسە بولىدۇ، مەسىلەن، زۇفا 4 مىسقال، چىگىسەي ئـۇرۇغـى، بادىيان يىلتىزى 3 مىسقالدىن 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، بېرىمى قالغاندا سۈزۈپ يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، هـەر قېتىمدا بىر سـەر قىيامغا 2 سـەر قايناق سۇ قوشۇپ كۈندە 3 ـ 4 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

AltunOq

كوممە قوناق ساقىلىنى يالغۇز هالدا ياكى كوممە قوناق-نىڭ يەر يۈزىگە يېقىن جايىدىكى يىلتىزى بىلەن بىللە قاينىتىپ چاي ئورنىدا بىرىلسە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. كوك ماشنى قاينىتىپ ئىچىشكە بىرىلسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، چىغىرتماق (پىچان) يىلتىزىنى كولىۋېلىپ، سوقۇپ دوۋسۇنغا تېڭىپ قويۇلسا سۈيدۈكنى كۈچلۈك هەيدەيدۇ (بەزى سۈيدۈك تۇتۇلغانلاردا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى)، جىغان يىلتىزىدىن ئازراقنى پوستىدىن ئاجرىتىپ، قاينىتىپ شېكەر سېلىپ چاي ئور-نىدا ئىچسىمۇ سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، سۇدىكى لەشتىن 3 - 4 مىسقالنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئىچىلسە سۈيدۈك هەيدەيدۇ. خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، قۇ-رۇتقان خاڭگا شوپۇكلىرىدىن بىرىنى ياكى بىر - ئىككىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ بىرىلسىمۇ سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. قان تېپەردىن 5 مىسقالغا تاۋۇز شاپىقىدىن بىر سەرنى قوشۇپ قاينىتىپ بەرسىمۇ سىيدۈرۈپ ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

يۇقۇرىدىكى سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلارنى سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئاساسىي سەۋەبىگە قارىتىلغان چارىلەرگە قو-شۇمچە قوللىنىش مۇمكىن. كېسەل كىشىلەرگە ئانار پايدا قىلىدۇ، توخۇ گوشى شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش مۇمكىن. ئىمكانىيەت يار بەرسە كېسەل كىشىنى بەك ئىسسىق بولمىغان قۇمغا كومۇپ تەرلىتىلسە ئىششىق بوشاپ تېرە چىڭقىلىش تەدرىجى يوقىلىدۇ.

2. قوساقتا سۇ يىغىلىش

قوساق بوشلۇغىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى ئەرەبچە "ئىستىسقائى زىققى"، لاتىنچە "ئاسسىتىس" (ascitis)، خەنزۇچە "فۇشۇي" (腹水) دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمقى كىتاپلاردا قوساقتا سۇ يىغىلىشنى يەنە ئىستىسقائى زىققى ۋە ئىستىسقائى تەبەلى (ناغرىسمان سۇ يىغىلىش) دەپ ئايرىلىدۇ. ئىستىسقائى زىققىدا قوساقتا نوقۇل سۇ يىغىلغان بولىدۇ؛ شۇڭا قوساق خۇددى سۇ تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك بولۇپ بىلىنىدۇ. ئىستىسقائى تەبەلىدە قىسمەن سۇ بولۇپ تولاراق يەل تولۇۋالىدۇ، شۇڭا قوساقنى چېكىپ كورۇلسە ناغرا (تەبەل) ئاۋازى كېلىدۇ. ئىستىسقائى زىققىدا سۈيۈقلۇق قوساق پەردىسى بىلەن قوساق ئىچكى تېرىسى ئارىلىقىدا ياكى ئۈچەي بىلەن چاۋا ئارىلىقىدا يىغىلىدۇ.

سەۋەبى: يۇقۇرىدىكى ئىككى خىل ئىستىسقانىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئوخشاش. ئۇلار: جىگەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى دافىئەسى) ۋە بورەكنىڭ تارتىۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى جازىبەسى) ئاجىز بولۇپ، جىگەردىن چىققان سۈيۈقلۇق ۋە قاننى بورەكنىڭ تولۇق تارتىۋالالماسلىقىدىن؛ قوساق ئىچكى ۋەرىد تومۇرى (كوك تومورى) نىڭ بېسىمى ئورلەپ كېتىش (يۇرەك

زەئىپلەشكەندە، يۈرەك قېپى تارايغاندا، دەرۋازا كۆك تومۇرىدا قاننىڭ ئېقىمى سۇسلاشقاندا) قان قېيىپ، قان تەركىۋىدىكى سۇ قوساق بوشلۇقىغا سىرغىپ ئۆتىدۇ؛ قان خىلىلىتىنىڭ تەركىۋى ئۆزگىرىپ، سۈيدۈك يولى توسۇلۇپ قالغان چاغلاردا سۈيدۈكلۈككە كېلىدىغان سۇيۇقلۇق ۋە قان تەركىۋىدىكى سۇيۇقلۇق قوساق بوشلۇقىغا سىزىپ چىقىپ قالىدۇ ياكى قوساق ئىچكى قىسمىدىكى سۇيۇقلۇق يوللىرى (قان تومۇر، ئاق بەلغەم يوللىرى) تېشىلىپ قېلىشتىن تەدرىجى ھالدا سۇيۇقلۇق توپلىنىدۇ؛ قوساق پەردىسى سىل تۈپەيلىدىن ۋەرەملەنگەندە ئۇ يەردە تەدرىجى سۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

قوساققا سۇ يىغىلىش كۆپىنچە يەككە بىر خىل سەۋەپتىنلا بولماي، بىرقانچە سەۋەپ بىرلىشىپ كېلىش ئەھۋاللىرى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: قوساققا سۇ يىغىلىشنىڭ سەۋەپلىرى ھەر خىل بولغاچقا، ئالامەتلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن، قوساق پەردىسىنىڭ سىللىك ۋەرەمىدە قوساققا سۇ يىغىلسا كېسەل كىشىدە ماغدۇرسىزلىق، قىزىتما، ئىشتىھا تۇتۇلۇشقا ئوخشاش تەپى دىق (سىل) ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ؛ يۈرەكتىن بولغان قوساق سۈيىدە، يۈرەك قوزغىلىش، دەم سىقىش ۋە قان تۈكۈرۈش قاتارلىق يۈرەك كېسىلى ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئىستىسقانىڭ ئۆزىگە خاس ئالامىتى مۇنداق: قوساق سۇ

تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك جىقلىشىپ قالىدۇ، قوساق تېرىسى تارتىشىپ، قوساق تومۇرلىرى كوكىرىپ كورۇنۇپ تۇرىدۇ. يىغىلغان سۇ كوپ بولغاندا كوندىلەك كىرگىت پاسىل يۇقۇرىغا كوتىرىلىپ، ھەركىتى چەكلىمىگە ئۇچراپ، ئوپ-كىنى قىسىپ نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۇزىدۇ. قوساقنىڭ بىر تەرىپىگە ئالقاننى قويۇپ تۇرۇپ بىر تەرەپنى شاپىلاقلانسا قولغا دولقۇنلىغان سۇيۇقلۇق بىلىنىدۇ. قوساقتىكى سۇ تووەنكى كاۋاك كوك تومۇر ۋە ئۇنىڭ شاخچىلىرىنى بېسىپ قويغانلىقتىن چات ساھەسى، پۇتلار-مۇ ئىششىدۇ. بەزى ئاغرىقلارنىڭ بېتىش ھالىتى ئوز-گەرتىلسە قوساقتىكى سۇنىڭ ئورنىمۇ يوتكىلىدۇ. چېكىپ باققاندا تۇتۇق سادا (ئاۋاز) ئاڭلىنىدىغان دائىرىمۇ ئوز-گىرىپ قالىدۇ.

بەدەندە ھارارەت، ئوسسۇزلۇق بولمىسا، سۇيىدۇك ئاق كەلسە ئىسسىتىمىغانىڭ سوغاقتىن بولغانلىقىغا؛ قىززىتما، ئۇسسۇزلۇق بولۇپ، سۇيىدۇك سېرىق، قىزىل كەلسە ئىس-سىقتىن بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

قوساق سۇيىنى ۋە سەۋەبىنى تەكشۇرۇش بەك مۇھىم. چۈنكى سەۋەپلىرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن قوساقتىكى سۇنىڭ رەڭگى ۋە تەركىۋىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەردە سۈزۈك ساغۇچ سۇيۇقلۇق بولسا، بەزىلەردە قان زەرداۋىغا ئوخشاش (قوساقتا سەرتان بولغاندا)، سۇتكە ئوخشاش (قوساق ئىچىدىكى ئاق بەلغەم يوللىرى توسال-غاندا) ھەتتا يىرىڭلىق بولۇشىمۇ مۇمكىن؛ شۇڭا

داۋالاشتا سەۋەبىنى ئېنىقلاپ ئاندىن چارە كۆرۈش زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، قوساق يوغىناپ كۆپۈپ قېلىشنىڭ ھەممىسى قوساققا سۇ يىغىلغانلىقتىن بولمايدۇ. قوساق يەل بولۇپ كۆپكەندە، تۇخۇمدانىنىڭ زور خالتىلىق ئىششىقىدا، ھامىلدارلىقتا، دوۋسۇنغا سۈيدۈك بەك تولۇپ كەتكەندە (بەزى كېسەللىكلەردە دوۋسۇننىڭ سۈيدۈكنى چىقىرىۋېتىش قابىلىيىتى دەخلىگە ئۇچراپ سۈيدۈك يىغىلىپ قالغاندا)، سېمىزلىكتە ۋە قوساق ئىچىدە زور مونەك ئۆسمىلەر بولغاندا، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەممىسى بىراقلا توۋەنگە چۈشكەندە قوساق يوغىناپ كېتىدۇ؛ بۇلارنى پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن، سىل تۈپەيلىدىن قوساق پەردىسى (بارىتون) ۋەرەملىنىپ سۇ يىغىلغان بولسا، ئالداقتا سىلغا قارشى داۋا قىلىش كېرەك. يۈرەك زەئىپلەشكەن بولسا يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. ئاندىن كېيىن قوساق سۈيىگە قارىتا داۋالاش چارىلىرىنى كۆرۈش توۋەندە سۆزلىنىدۇ. كېسەل كىشىگە تۇز ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش، سۇ ئىستېمالىنى مەلۇم دەرىجىدە ئازايتىش لازىم، دورىلار بىلەن

سۈنى ئازايتىش مۇمكىن بولمىغاندا، قوساقتا نەشتەر ئۇ-رۇپ بەلگىلىك مىقداردا سۇ ئېلىۋېتىش لازىم. لېكىن بىر قېتىمدا نۇرغۇن مىقداردا سۇ ئېلىشقا بولمايدۇ؛ چۈنكى قوساقتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئۇزۇلىشىپ قالغان سۇ بىراقلا چىقىپ كەتسە، ئىچكى ئەزا بوشاپ، روھ ئازلىشىپ يۈرەك ئاجىزلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىسسىقنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەرگە ئالاقىدار ۋەرىد تومۇرلاردىكى سۇددە (توسىلىش)، قان قېيىشلاردىن ئىبارەت بولغانلىقى ئۈچۈن، جىگەر مىزاجىنى ئېتىدالغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىش مۇھىم. ئىخراج ئۈچۈن ھېلىلە قايناتمىسى، تەمرى ھىندى ۋە شاتەررە بېرىش كېرەك (قىزىتمىسى بولسا)؛ قىزىتمىسى بولمىسا تەئدىل قىلىش (تەڭشەش) ئۈچۈن بۇزۇرى ئىس-كەنجىبىن، دىنار شەرۋىتى بېرىلسە بولىدۇ. شەرۋىتى بۇزۇرنىڭ ئىسسىق ۋە سوغاق دىگەن ئىككى خىل تۈرى بار، ئۇلارنى ئايرىم-ئايرىم كورسىتىمىز.

ئىسسىق بۇزۇرى شەرۋىتى (شەرۋىتى بۇزۇرى ھار): بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى 2 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇن، چىگىسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، مەزكۇر دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىلىدۇ. يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 7 سەر قەنت سېلىپ، قىيام قىلىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سوغاق بۇزۇرى شەرۋىتى (شەرۋىتى بۇزۇرى بارىدۇ):
كاسىنە ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى، تۇز ۋە ئەگىرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى 5 مىسقالدىن، كاسىنە يىلتىزى بىر سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 40 سەر قايناق سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، 12 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن ئىچىلىدۇ.
تووۋەنكى شەرۋىتى ئۇسۇلنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى:
ئۇرۇغىنى ئالغان ئۇزۇم 3 سەر، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى 3 سەردىن، ئەنجۇر 20 دانە، چىگىسەي ئۇرۇغى، كاسىنە 8 مىسقالدىن، ئىزخىر، سۇنبۇل، دارچىن، ئاسارۇن بىر سەردىن. بۇلارنى 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 10 سەر قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، يېرىم سەر دورىغا 2 سەر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
كېسەل كىشىدە قىزىتما بولسا ئاددى ئىسكەنجەبىنگە كاسىنە سۈيى قوشۇپ بېرىش مۇمكىن. ئىسسىقتىن بولغان قوساققا سۇ يىغىلىشقا سىرىق ھېلىلە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇنى تالقان، مۇراببا ۋە قايناتما ھالىدا ئىشلىتىش مۇمكىن. ئاددى ئىسكەنجەبىننى كاسىنە سۈيى، خاڭگا، قوغۇن، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بىلەن بىللە بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە ئۇرۇغى ئاجرىتىلغان زىرىق بىر يېرىم سەر، كاسىنە ئۇرۇغى، خاڭگا مېغىزى 3 مىسقالدىن،

قىزىلگۈل 5 مىسقال، سۈنبۇل، رەۋەن بىر مىسقالدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ كاسىنە سۇيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقالدىن توقىچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە بىر دانىدىن 3 قېتىم ئىچىش كېرەك.

ئەگەر ئىستىسقا سوغاقتىن بولغان بولسا، ئۈرۈگى ئاجرىتىلغان زىرىقتىن 5 مىسقال، رەۋەن، سۈنبۇل، رۇمە بېدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن، زىراۋەندىدىن بىر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئارپا بېدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقاللىقتىن توقىچاق ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستىمال 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 تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: مازەرىيۇندىن بىر سەرنى 3 كۈن سىركىگە چىلاپ، سۈزۈك سۇدا 3 قېتىم پاكىز يۇيۇپ ئاندىن قۇرۇتۇپ، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئارپا ئۇنىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، كاسىنە سۇيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقال ئېغىرلىقىدا توقىچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە 1 - 2 تال ئىستىمال قىلىش لازىم.

كېسەللىك سوغاقتىن بولسا، سۈيدۈك ھەيدەش

ئۈچۈن سوغاق تەبىئەتلىك ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بېرىل-
سىمۇ بولىدۇ ياكى ئاسارۇن، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنە،
چىگسەي ئۇرۇغى، سۇنبۇل، ئىگىر، پىننە ئۇرۇغى ۋە
شوخلەكلەردىن بىرقانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قايناتىپ
بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تامىغىغا قۇش گۆشلىرى (توخۇ، قىرغۇل، كەكلىك
گۆشلىرى)دىن بىرىنى قورۇپ بېرىلىدۇ. كېسەل
كىشىدە قىزىتما بولمىسا مەزكۇر گۆشكە زىرە، دارچىن
سېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بار، ئەم-
ما يوتەل يوق بولسا مەزكۇر گۆشكە زىرىق سۈيى، سىركە،
قېتىقتىن بىرىنى قوشۇپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. بىر
مەزگىل رۇمبېدىيان، ئارپا بېدىيان، دەملەنگەن چاي
بىلەن بوغداي نېنى ئىستېمال قىلىش ھەم ئوزۇق،
ھەم داۋا سۈپىتىدە توگە سۈتى ناھايىتى ياخشى دورا
ھېساپلىنىدۇ. ئۇ سۈيدۈكنى راۋان قىلىپلا قالماي، بەلكى
بەدەنگە ئوزۇق بولۇشى مۇمكىن؛ توگە سۈتى سەل قىزىپ
ھور چىققاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ. توگە سۈتىنى كۈن-
دە بەدەن قوبۇل قىلالايدىغان مىقدارىغا يەتكۈزۈپ بېرىش
كېرەك؛ جىگەر قېتىپ قوساققا سۇ چۈشكەندە ئىشەك
سۈتى بېرىش تېخىمۇ پايدىلىق. جىگەرنى ياشلاندۇرۇپ،
يۇمشىتىش، قوساق سۈيىنى ئازايتىش ئۈنۈمى توگە سۈتى-
گە قارىغاندا تېخىمۇ كۈچلۈك. ئۇنى «سىل كېسەل» ماۋزۇ-
سىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلدا قىزىتىپ، دەسلەپتە 5

مىسقالدىن باشلاپ، پەيدىن - پەي ئاشۇرۇپ كۈندە بىرىم شىشە ئىچىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈش لازىم. لېكىن كې- سەل كىشىدە يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەرگە داۋاملىق دىققەت قىلىش، مىقدارىنى بىراقلا كۆپەيتمەي تەدرىجى ئاشۇرۇش شەرت.

سۈيدۈك ماكدۇرۇش، قوساقتىكى سۇنى ئازايتىش مەقسىتىدە توگە سۈيدۈگى، ئۆشكە سۈيدۈگى ئىچكۈزۈش- نىڭ ئۈنۈمى بار.

كېسەل كىشىنىڭ ئىچىشىگە بېدىيان ئەرەقى، كاسنى ئەرەقى بېرىش مۇۋاپىق، لېكىن ئۇنىمۇ بەك كۆپ بەرگىلى بولمايدۇ. كېسەل كىشىگە كۈنىگە بېرى- لىدىغان سۇنىڭ مىقدارى كۈندۈلۈك تامىقىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىغا تەڭ بولسا كۇپايە. مۇۋىلەردىن ئانارنى قانچە كۆپ يېسە مۇمكىن. ئاشلىقتىن گۈرۈچ ئىستىمال قىلغان ياخشى. ئومۇمەن سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا لەھمى)، قو- ساقىقا سۇ يىغىلىشلاردا تۆۋەندىكى ھەببى رەۋەندىنىڭ ئۈ- نۈمى ياخشى.

رەۋەن 3 مىسقال، غارىقۇن 6 مىسقال، تۇربۇت 12 مىسقال، زىراۋەندە 2 مىسقال، مۇقىل 3 مىسقال، ئەنىسۇن بىر مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيىدە خېمىر قىلىپ كۆمۈلاچ ياسىلىدۇ؛ ھەر- كۈندە 2 مىسقالدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

AltunOq

قىزىتمىسى بولغاندا ھېلىلە قايناتمىسى، قايتا چىلانغان قىزىلگۈل شەرۋىتى (شەرۋىتى گۈلى مۇكەررەر) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ ياسىلىشى مۇنداق:

ھۆل قىزىلگۈل گۈل ياپرىقى (قانتى) 5 سەر، پاكىز سۇ 5 ھەسسە: چىلاپ يۇمشاق ئوتتا قاينىتىلىدۇ. گۈلنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن، سۈزۈپ تىرىپىنى تاشلاپ، يەنە شۇ سۇغا قىزىلگۈل سېلىپ يۇقۇرقىدەك قاينىتىلىدۇ. ئىككىنچى نۆۋەت سۈزۈپ تىرپىنى تاشلىۋېتىپ، يەنە گۈل قانتى سېلىپ قايتا قاينىتىپ سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. شېكەر ئورنىغا تەرەنجىبىن (يانتاق شېكىرى) سالسىمۇ بولىدۇ. ئىستىسقادا كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە، مىزاجىغا قاراپ ئىسسىق كەلكىلانەج (كەلكىلانەج ھار) ۋە سوغاق كەلكىلانەج (كەلكىلانەج بارىد) بېرىشىمۇ مۇمكىن.

ئۇلارنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق:

ئىسسىق كەلكىلانەج: رەۋەن، غاپەس ئۇسارىسى (ئېزىپ تىندۇرۇلغان سۈيى) ئەنىسۇن، سۇمبۇلتىپ 2 مىسقالدىن، ئىرسا 3 مىسقال، ئىشلەنگەن مازەرىيۇن (مازەرىيۇن مۇدەببەر)، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە، سەكبىنەج 5 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە. سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 3 ـ 4 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سوغاق كەلكىلانەچ: قىزىلگۈل، چۈچۈكبۈيا يىلتىزى،
كاسىنە ئۇرۇغى، تۈز خاڭگا مېغىزى، قۇيۇقلاشتۇرۇلغان
چۈچۈكبۈيا شىرىسى 2 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى
3 مىسقال، ئىشلەنگەن مازەرىيۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى
5 مىسقالدىن، پاكىزلانغان تەرەنجىبىن، فلۇس، قەنت
5 مىسقالدىن. ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 2 - 3 مىس-
قالغا قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تىۋۋەندىكى دورىنى تەييارلاپ سۇۋۇق ئىششىقتا پۇ-
تۇن ئەزاغا، قوساق سۇيىدە قوساق ئۈستىگە، ئىستىسقائى
تەبەلىدە قوساق ئەتراپىغا سۈركەپ قويۇلسا تېرە ئاستى،
قوساقتىكى سۇنى تارتىشتا مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە. تەر-
كىۋى مۇنداق:

شۇمشا (شاگدۇزا) ئۇنى، كوك كەپتەر مايىقى،
دىۋىرقاي يىلىمى (كۇجە)، كونا قوي يېغى باراۋەر مىق-
داردا. سوقۇپ تاسقىلىدىغانلىرىنى سوقۇپ تاسقاپ ئېرىتىل-
گەن ياققا ئارىلاشتۇرۇپ يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن جايلارغا
چاپلىنىدۇ؛ بۇ خىل زىماتلارنىڭ نۇسخىلىرى كوپ.

ئىستىسقادا ھېچقانداق دورا پايدا بەرمىسە مەئىدە
ئاغزىغا جىگەر ئۈستى، تال ئۈستى، مەئىدە ئاستى، كىندىك
ئۈستىدىن ئىبارەت 5 ئورۇنغا داغ سېلىش مۇمكىن.
كېسەل كىشى كۈچلۈك بولسا ھەممە داغنى بىر ۋاقىتتىلا
سېلىنىدۇ؛ زەئىپ بولسا ئەھۋالغا قاراپ بولۇپ - بولۇپ
داغ سېلىش كېرەك.

ئىسسىقتا تالنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولسا، بەدەندىن سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش تەدبىرلىرىنى كورۈپ (سەۋدا سۈرگىسى بېرىپ)، ئاندىن تالنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىسسىقتا كوپ قان يوقاتقانلىقتىن ۋۇجۇتقا كەلگەن بولسا، شەرۋىتى مەيىھى، ئۈزۈم شەرۋىتى بېرىش، تۇخۇم سېرىغىنى شېكەر بىلەن ئىستىمال قىلدۇرۇش، قوي گوشى، كەكلىك گوشىدە كاۋاپ بۇيرۇش مۇمكىن.

ئىسسىقتا ئوپكە ۋە سىنە (كوكسە) كېسەللىكلىرىگە ئالاقىدار بولسا، ھەمىشە قىزىتما، يوتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ، كېسەلنىڭ پۈتى ئىششىيدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە زۇفا شەرۋىتى، بىنەپشە شەرۋىتى ۋە گۇلقەن بېرىش لازىم.

3. قوساقتا يەل يىغىلىش (ئىستىسقائى تەبەلى)

بۇ قوساقتا قويۇق يەل ۋە ئاز مىقداردا سۇيۇقلۇق يىغىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كېسەللىك جىگەر مىزا - جىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغاقلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك مەئىدىدە سۇيۇقلۇق بەك زىيادە بولۇپ ھەزىمگە دەخلى يەتكەندە، ياخشى ھەزىم بولمىغان غىزا جىگەرگە كېلىپ، ئىسسىقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى ياكى ئەكسىچە سوغاقلىقنىڭ ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىشى

تۆپەيلىدىن جىگەرمۇ ياخشى ھەزىم قىلالماي مەزكۇر غىزا ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىدۇ-دە، قوساقتا يەل تولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىدە قوساق پۇلىگەن تۇلۇمدەك كوپۇپ يوغىنايدۇ، قوساقنى چەكسە ناغرىدەك ئاۋاز چىقىدۇ؛ كىندىك سىرتقا پولتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، قوساق تېرىسى تارتىشىدۇ.

داۋالاشتا تاماقنى چەكلەش زورۇر. ساق ۋاقتىدىكى-گە قارىغاندا يېرىم — ئۈچتىن بىر ھەسسە تاماق بىلەن قانائەت قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقتا شوخلەك ئەرەقى، باديان ئەرەقىنى ئاز-ئازدىن بېرىلىدۇ. سېرىق ئوت ئۆرۈغىنى سوقۇپ، سۇ قۇيۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، بۇزۇ-رى شەرۋىتى بىلەن بىللە بېرىش لازىم. گۇلقەننى جىقراق بېرىش پايدىلىق.

ئەگەر سوغاقلىق زىيادە بولسا، ئارپا بېديان ئۆرۈغى، چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىش، ئىس-كەنجىبىن بۇزۇرى بېرىش مۇمكىن. ئىچىنى يۇمشىتىپ سۈرۈش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلسە بولىدۇ. ئاندىن كېيىن توۋەندىكى تەركىپنى تولۇقلاپ تەييارلاپ بېرىش لازىم: سوزاپ، قۇرۇق پىننە، تاغ پىنىسى، زىرە (سىر-كىگە چىلانغان) بىر سەردىن، جۇۋىنە، قارىمۇچ، سىيا-دان، ئىگىر يېرىم سەردىن، قۇندۇز قەرى، سەكبىنەج، جاۋاشىر 2 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكىلەردىن سوقۇش لازىم-لىرىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 2 ھەسسە ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يېيىشكە بۇيرۇ-
لىدۇ. جۇۋىنە، بېدىيان 4 سەردىن، پىننە، دارچىن،
رۇمبېدىيان 2 سەردىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل بىر سەردىن،
چىگسەي ئۇرۇقى، زىرە 2 سەردىن، ئىگىر بىر سەر،
ئۈزۈم سۈيى 20 سەر، قەنت 20 سەر. قۇرۇق دورىلارنى
سوقۇپ 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە سۈيى قالغاندا
سۈزۈپ، ئۈزۈم سۈيىنى قۇيۇپ، قەنتنى سېلىپ ئاستا
ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. سوۋۇغاندا يېرىم سەر
مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا
يېرىم سەر قىيامغا 2 سەر جۇۋىنە ئەرەقى قوشۇپ ئىچىشكە
بېرىلىدۇ. يەنە سىركىگە چىلانغان مۇدەببەر زىرىدىن 10
سەر، زەنجىبىل، سوزاپ 4 سەردىن، قارىمۇچ 3 سەر،
مەستىكى بىر سەر، سىركىگە چىلانغان جۇۋىنە 2 سەر،
رۇمبېدىيان، پىننە بىر سەردىن، ئاق توغرىغۇ 2 مىسقال.
بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن
يۇغۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن
ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن توگە مايىغىنى سوقۇپ،
سىركە بىلەن ھۆللەپ قوساققا سىرتتىن چاپلىسا ياكى
ئىستىسقائى زىققىدا كۆرسىتىلگەن ماي دورىنى چاپسىمۇ
بولىدۇ. ھىلىڭ، قۇندۇز قەرى، زىرە، خولىنجان، دارچىنلاردىن
باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا

شىكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن سەكبىنەج كومۇلىسى (ھەبىي سەكبىنەج) بېرىش مۇمكىن. تەركىۋى مۇنداق: سەبرى سۇقۇتىرى، سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۇشىر، مۇقىل، ئادراسمان ئۇرۇغى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاچچىق تاۋۇز تېرىسى، ئەنزۇرۇت 5 مىسقالدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ پۇرچاقتەك كومۇلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يېيىش لازىم.

تومۇرچىنىڭ تاپ سۈيىنى سۈزۈپ ئىچىلسە ياكى يېڭى سۇغا قىزدۇرۇلغان پولات - تومۇرنى سېلىپ بىرقانچە قېتىم سۇغىرىپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە قوساقتىكى يەلنى يوقىتىدۇ؛ ياغاچ ئوتۇن چوغىنى چىنىدىكى سۇدا ئۆچۈرۈپ شۇ سۇنى ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلىدە ھەرگىز قوساقتا نەشتەر ئۇرۇپ سۇ ئېلىشقا بولمايدۇ.

يەرقان كېسىلى

يەرقان كېسىلى ئادەتتە سېرىق كېسەل دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قەدىمقى تىببى ئەسەرلەردە جىگەر ۋە ئۆتكە مۇناسىۋەتلىك ھالدا يۈز بېرىدىغان سېرىق كېسەلنى "سېرىق يەرقان"، تالغا مۇناسىۋەتلىك

هالدا يۈز بېرىدىغىنى "قارا يەرقان" دەپ ئاتىلىدۇ، بىز پەقەت سېرىق يەرقاننى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

سېرىق يەرقان كېسەللىكى لاتىنچە "ئىكتېرۇس" (icterus)، خەنزۇچە "خۇاڭدەن" (黄疸) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: سېرىق كېسەلنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ، قىسقىچە يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ: ① قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بوھران مەزگىلىدە؛ ② جىگەردە ئىسسىق مىزاجنىڭ يامانلىشىشى؛ ③ ئىسسىق مىزاجنىڭ ئۆتكە پەيدا بولۇشى؛ ④ ئۆت خالتىسى، ئۆت يوللىرى ئىششىپ قېلىش؛ ⑤ تېرە تۆشۈكلىرى (مەسام) لار ئېتىلىپ قېلىش؛ ⑥ بەدەن قېنى سەپراغا ئورۇلۇش؛ ⑦ جىگەر ۋەرەملىنىش؛ ⑧ جىگەر ئۆت يوللىرى توسۇلۇش؛ ⑨ زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش، دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش؛ ⑩ ئۆت ئاجىزلىشىش، ئۆت بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدىكى يول توسۇلۇپ سەپرا جىگەردىن ئۆتكە بارالماسلىق؛ ئۆتنىڭ ئۈچەيگە چۈشۈش ئاغزى توسۇلۇش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان سېرىق كېسەلنىڭ ئۆزىگە خاس قوشۇمچە ئالامەتلىرى بولىدۇ، لېكىن سېرىق يەرقان كېسەللىكىنىڭ دائىم ئۇچرايدىغان ئالامىتى كۆزنىڭ ئېقى، شىللىق پەردىلەر، تېرە سارغىيىش، سۈيدۈك قىزىل چايدەك كېلىش، چوڭ تەرەت رەڭسىز ئاق كېلىش، تېرە قىچىشىش، ئاسان قانايدىغان

بولۇپ قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭ سىرتىدا سەۋەبىگە قاراپ قىزىتما، ماغدۇرسىزلىق، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قۇسۇش، قارا تەرەت قىلىش، جىگەر، تال زورىيىش، قوساقتا سۇ چۈشۈش، ئۇرۇقلاشقا ئوخشاش ئەھۋاللارمۇ كورۇلىدۇ.

تېرىنىڭ سارغىيىپ كېتىشى يەرقان كېسىلىدىلا بولىدىغان ئالامەت ئەمەس، بەزى دورىلارنى ئىستىمال قىلىغاندىن كېيىن تېرىدە ۋاقىتلىق سارغىيىش يۈز بېرىدۇ، ئەمما كوزنىڭ ئېقى سارغايمايدۇ. شۇنىڭدەك بەزىلەرنىڭ كوز مۇڭگۈز پەردىسى (قورنىيا)نىڭ ئاستىغا ياغ ئولتۇرغاندا كوزنىڭ ئېقى سارغىيىپ قالىدۇ؛ بۇ ئەھۋالنىمۇ سېرىق كېسەل دەپ ھىساپلىغىلى بولمايدۇ. شۇڭا بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىقنى كۈن نۇرىدا تەكشۈرۈش ئوبدان، چېراق نۇرىدا تەكشۈرگەندە خاتا ھوكۈم قىلىپ قويۇش مۇمكىن.

سېرىقلىق ئەڭ دەسلەپتە شىلىمشىق پەردىلەردە، ئاندىن كوز ئېقىدا ئەڭ روشەن بىلىنىدۇ. ئاندىن تېرە سارغىيىدۇ. سۈيدۈكنىڭ سارغىيىشىمۇ دەسلەپتىلا يۈز بېرىدۇ. سېرىقلىق ئېغىر بولغاندا سۈت، خەپرۈك ھەتتا تەرمۇ سېرىق چىقىدۇ. شۇنىڭدەك تېرە سېرىقلىقتىن ئوتۇپ قارا يېشىل تۈس ئېلىشىمۇ مۇمكىن (تولۇق توسىلىشتىن بولغان سېرىق كېسەلدە).

تۇۋەندە ھەرقايسى سەۋەپتىن بولغان يەرقان (سېرىق كېسەل)نىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ھەققىدە توختىلىمىز.

1) قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئەۋج ئالغان بوھران كۈنلىرىنىڭ ئالدى - كەينىدە سىرىقلىق چۈشۈش

سەۋەبى ۋە ئالامىتى: كېسەللىك ماددىسى پىشىپ، تەبىەت (بەدەن) كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغاندا، بوھراننىڭ ياخشى كۈنىدە كېسەللىك ماددىسىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ ياكى ئاغرىقنىڭ تەبىىتى سۈس، كېسەل - لىك ماددىسى تولا بولغاندا، ماددا تەبىەتكە غالىپ كېلىپ قالسا، بوھراننىڭ يامان كۈنىدە ۋۇجۇتنىڭ سىرتىغا چى - قىرىپ تاشلىنىدۇ. مۇشۇ ئىككى ئەھۋالدىن ئوخشاشلا يەر - قان بارلىققا كېلىدۇ. بۇنداق يەرقان باشلىنىشتىن بۇرۇن كېزىككە ئوخشاش قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرى - غانلىق تارىخى بولىدۇ، كوكۇل ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئىچى قاتىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئەينى ۋا - قىتتا كوز، تېرىدە سىرىقلىق ھاسىل بولىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، سىرىقلىق بوھراننىڭ 7 - كۈنىدىن بۇرۇن يۈز بەرسە ئانچە ياخشى ئەمەس. لېكىن شۇنداقتىمۇ ئىچى يۇمشاق بولسا ئانچە خەتەرلىك ھېساپلانمايدۇ.

بۇ خىل يەرقاندا، بەدەننىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىشقا ياردەم بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قاينىاق سۇنى كوپ ئىچكۈزۈش، ئىسكەنجىنى كاسىنە

سۈيى بىلەن بىللە بېرىش، كېسەل كىشىنى ھاممامدا ياكى باشقا چارىلار بىلەن تەرلىتىش لازىم. بوھـران ئـۆتـۈپ كەتكەندىن كېيىن سېرىقلىق تەدرىجى زايىل بولىدۇ.

2) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان سېرىق كېسەل

سەۋەبى ۋە ئالامىتى: جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، تاماق ماددىلىرىنىڭ ئاخىرقى ھەزىم قىلىنىشى، پارچىلىنىشى دەخلىگە ئۇچراپ، غەيرى تەبىئى ئـوزۇقلۇق سەپراغا ئورۇلىدۇ ۋە مەزكۇر سەپرا قان بىلـەن بىـللـە پۈتۈن ئەزاغا تارقاپ سېرىقلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنـ- داقتا سېرىقلىقنىڭ دەسلەۋىدە ساغۇش سەپـرا قـۇسىدۇ، تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بىلىنىدۇ، كـوز، يۈز سارغىيىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ؛ چوڭ تەرەت، سۈيدۈك ھەتتا سۈيدۈكنىڭ كوپۈكلىرىمۇ سېرىق رەڭلىك بـولىدۇ، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن ھارارىتى ئورلەپ كېتىدۇ.

شۇلى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ئىسسىقلىق تاماقلارنى ئۇزاققىچە يېيىش تۈپەيلىدىن، جىگەر مىزاجى ئىسسىقلىق تۈپەيلىدىن بۇزۇلسا سېرىقلىق كېچىكمەي زاھىر بـولىدۇ، ئەمما زەھىرى بار ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىستـىمال قىـ- لىشتىن بولسا سېرىقلىق تېزلىكتە ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنى سوۋۇتۇش ئىلاجى قـىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار سۇلىرىنى بىر- لەشتۈرۈپ بېرىش ياكى ئـاچچـىق ۋە تـاتـلىق ئـانـار

AltunOq

شەرۋەتلىرىگە كاسىنە سۈيى، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، خاڭگا سۈيى، ئىسكەنجەۋىل ئارىلاشتۇرۇپ كاسىنە ئۇرۇغى سال-غان جۇلاپ، كاشكاپلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. بۇزۇرى ئىسكەنجىبىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. شاتەررە قوشۇلغان تۇۋەندىكى ھېلىلە قايناتمىسىنى بەرسىمۇ بولىدۇ: سېرىق ھېلىلە بىر يېرىم سەر، شاتەررە بىر سەر، نىلۇپەر 3 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، ئەپتىمۇن 2 سەر، تەرەنجە-بىن 3 سەر، كاسىنە ئۇرۇغى 3 مىسقال. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەر كۈن ناشتىدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئارپا يارمىسىغا شېكەر سېلىپ سوۋۇتۇپ بېرىش لازىم. يارمىنى ئاۋال ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، پىشۇرۇپ شېكەر سېلىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا تۇۋەندىكى مائىلجىبىن (سۈت سېرىق سۈيى) نى بەرسە بولىدۇ: ئۆچكە سۈتىدىن 35 سەر ئېلىپ، بىر سەر زاراڭزا ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ سۈتكە سېلىپ قوچۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر سائەتچە جىم قويۇپ سۈزۈلىدۇ، سۈتنى ئاستا ئوتتا پىشۇرۇپ پىشلاقلىرىنى ئايرىۋېتىپ، كوك سۈتكە شېكەر سېلىپ 3 كۈنگىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرقى ئىلاجلار مەنپەئەت قىلمىسا كاپۇر توقىچىغى (پۇرسى كافۇر)، ئەمبىربارىس توقىچىغى بېرىلسە بولىدۇ.

قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، كاپۇرلارنى گۈلاپتا سۈزۈپ جىگەر ئۈستىگە چېپىش؛ سېمىز ئوت، ئاق

لەيلى، ئارپا ئۆلى، قىزىلگۈل، سەندەللەرنى كۆلاپتا سۈزۈپ ئېزىپ، ئازراق سىركە قـوشۇپ جىگەر ئـۈستىگە چېپىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تامىقىغا شىكەردىن ئازراقنى ھول يۇمغاقسۈت كوكى بىلەن بىللە سوقۇپ بەرگەن ياخشى؛ ئوغلاق گوشىنى غورا، خۇبىازى (گۈلخەيرى)، خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىلەن بىلـلە قاينىتىپ سىركە قوشۇپ نان بىلەن بېرىش لازىم.

3) ئوتنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشتىن چۈشكەن سېرىقلىق

ئالامىتى: سۈيدۈك ئاق كېلىۋېتىپ تاسادىپى سې-رىققا ئايلىنىدۇ. ئۇزاق ئوتمەي قارا ۋە قويۇق كېلىشكە باشلايدۇ. جىگەر مىزاجى بۇزۇلغانلىقنىڭ ياكى توسۇلۇشى يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كورۇلمەيدۇ؛ ئىشتىھـاسى تۇتۇلمايدۇ. يۇقۇرىدا سوزلەنگەن جىـگـەرنىڭ مىزاجـىنى تەڭشەپ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇش تەدبىرلىرى كـورۇلـىدۇ. مەسىلەن، كاسىنە شىرىسى بىلەن ئىكەنجىبىننى بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

4) ئوت خالتىسى ۋە ئوت نەيچىلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن سېرىقـلىق چۈشۈش

ئوت خالتىسى ۋە جىگەر ئىچىدىكى ئـوت نەيـ-چىلىرى ئۇقۇنەتلىنىپ ئىششىغاندا ئوتنىڭ جـىگـەردىن

ئوت خالتىسىغا كېلىپ توپلىنىشى، قويۇقلىشىشى دەخلىگە ئۇچراپ، سەپرا بەدەنگە تارقاپ، كوز تېرىلىرى سارغىيىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى بەدەندە قىزىتما يۇز بېرىدۇ، كېسەل كىشى قۇسىدۇ، تىل قۇرۇق ۋە يىرىك بولىدۇ. پات-پات قۇرۇق ھو تۇتۇپ بىئارام قىلىنىدۇ، جىگەر ئەتراپىدا گايىدا سەل ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى خىلتىلاردىن تازىلاش ئۇچۇن سېرىق ھېلىلە، شاتەررە، ئەپسەنتىن، تەمرى ھىندى، قارا-ئۇرۇكلەر بېرىلىدۇ (قالغان تەدبىرلەر جىگەر ئىششىغى ۋە جىگەر تومۇرلىرى توسىلىشتىن بولغان سېرىق كېسەلدىكىگە ئوخشاش — تووەنگە قارالسۇن).

5) بەدەندىكى تېرە توشۇك (مەسام) لىرى توسىلىشتىن سېرىق چۇشۇش

ھاۋا ئىسسىق كۇنلەردە ئۇزاق سەپەر قىلىش، سوغاق تۇپەيلىدىن ئۇزاققىچە يۇيۇنماي بەدەن كىرلىشىپ كېتىش، چاڭلىق جايلاردا ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قا-تارلىق سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن بەدەندىكى تەر توشۇكلىرى توسىلىپ قالغاندىمۇ تېرىدە سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ، لېكىن كوپ ھاللاردا بۇ خىل سېرىقلىق كوز ئېقىنى قاپلىمايدۇ. بۇ خىل سېرىقلىقنىڭ داۋاسى ئاساسەن تازىلىق قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مونچىدا تەرلىنىپ يۇيۇنۇش لازىم. قىزىلگۇل، بىنەپشە، بابۇنە، ئەكلىل مىلىك (قۇشقاچ

ئىرلىغى ئۇسۇملۇگى) قايىنىتىلغان سۇغا كىرىپ ئۇلتۇرۇش، بەدەننى كىپەك، نوقۇت قايناتقان سۇدا يۇيۇش كېرەك. بۇ ئەمەل تەكرار - تەكرار قىلىنسا تېرە سىلىقلىشىپ تا- زىلىنىدۇ، مەسامىلار ئېچىلىپ سېرىقلىق تەدرىجى يوقىلىدۇ.

6) پۈتۈن بەدەن قېنىغا سەپرا (ئۆت) ئارىلىشىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

پۈتۈن بەدەن تومۇرلىرى قىزىپ كېتىش تۈپەيلىدىن (ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى ياكى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن) بەدەندىكى قاندا ئۆزگىرىش بولۇپ قان بۇ- زۇلۇش يۈز بېرىدۇ، نەتىجىدە قان تەركىبىدىكى ئۆزگىرىش بەدەننى سېرىقلاشتۇرىدۇ. كېسەل كىشى قۇسقاندا سەپرا ئا- رىلاش قۇسىدۇ، كوپ ئۇسسايدۇ، ئىشتىھاسى كېمىيىدۇ، مەئىدىدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق يامان تەپ (بەزگەك)، بەزى زەھەرلىك ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا، يېڭى تۇغۇل- غان بوۋاقلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىن، لىمون شەرۋىتى بېرىش، قان- نى تۈزەشنىڭ ئىلاجىلىرىنى قىلىش، يامان تەپنى داۋالاش، زەھەرلىك ماددىلارغا قارشى تەرياقلار قوللىنىش كېرەك. يېيىشكە ئالما، ئانار، تاۋۇزلار كوپلەپ بېرىلىشى، گۈرۈچ ۋە كوك ماش سېلىپ تەييارلانغان شوۋىگۈرۈچكە ئاچچىق ئانار سۈيى، زىرىق سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

7) جىگەر ياللۇغى، جىگەر ۋە ئۆت يوللىرى تۇيۇلۇشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

جىگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىغاندا، جىگەرنىڭ ئىچىدىن ئۆت خالتىسىغا سەپرا كېلىدىغان ۋە ئۆت خالتىسىدىن ئۇن ئىككى بارماق ئۈچەيگە ئۆت قويۇلىدىغان ئۆت نەيچىلىرى ۋەرەملىنىش، ئۇسمە، سوگەل پەيدا بولۇش، ھاشارەتلەر كىرىۋېلىش، تاش تۇرۇپ قېلىش، باشقا ئەزالاردىكى ئۇسمىلەر بېسىپ قويۇش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن تۇسۇلۇپ قالغاندا ئۇمۇمى بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈپ يەرقان كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ.

1) جىگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىغىنىڭ سەۋەب، ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

جىگەر ۋەرەمى ئېغىر ۋە توغرا، تولۇق داۋالانمىسا ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، جىگەرگە، پۈتۈن بەدەنگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەردىن بىرى ھېساپلىنىدۇ. جىگەر ۋەرەمىنىڭ بەزىلىرىدە سەۋەبچى بولغان خىلىتقا قاراپ سېرىقلىق چۈشىدۇ، بەزى خىلىتلاردىن بولغان جىگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىشتا سېرىقلىق چۈشمەيدۇ.

(1) قاندىن بولغان جىگەر ۋەرەمىدە بەدەندە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، كوڭۇل ئېلىشىدۇ، جىگەر سايەسىدە ئېغىرلىق، ئاغرىش، كويگەندەك سېزىملار يۈز بېرىدۇ، جىگەر يوغىناپ قوۋۇرغا ئاستىغا قەدەر چۈشىدۇ، ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستۈن تالاسىدا بولسا ئېغىرلىق زىيادىرەك بولىدۇ، سۈيدۈك سۈيۈق، ئاز كېلىدۇ، يوتەل، نەپەس قىستاش قاتارلىق ھادىسىلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئىششىق يېڭى چىققان ئاي (ھىلال) شەكلىدە كورۇنىدۇ.

Altun Oq

ئىششىق جىگەرنىڭ تۇۋەن تالاسىدا بولسا سۈيدۈك سۈيۈق، كۆپ كېلىدۇ. كېسەل كىشى قۇسىدۇ، بېھۇش بولۇپمۇ قالىدۇ، پۇت - قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. مەيلى ئىششىق جىگەرنىڭ قايسى قىسمىدا بولسۇن سەپرا ۋە قاندىن بولغان جىگەر ئىششىغىدا سېرىقلىق چۈشىدۇ.

داۋاسى: قان خىلتىدىن بولغان جىگەر ئىششىغىدا باسلىق تومۇرى ياكى ئەكھەل تومۇرىدىن قايتا - قايتا قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. ئاندىن كېيىن كاسنە، شوخلەك، ئاچچىق - تاتلىق ئانار سۇلىرىنى قەنتلىك ئىسكەنجىبىن بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى تالاسىدا بولسا سۈيدۈكنى راۋان قىلىشقا، چوڭ تەرەتنى ئوتتۇراھال تۇتۇشقا تىرىشىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل ئۇرۇقلارنىڭ لۇئابلىرى (شىرىلىرى)، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۇۋەنكى تالاسىدا بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرمەستىن، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا ھەركەت قىلىنىدۇ. ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىنى، كوكتات شورپىلىرىنى بەرسە ئىچ يۇمشايدۇ؛ ئەگەر ئىچىنى كۈچلۈكرەك يۇمشىتىشقا توغرا كەلسە پۇنۇسنى چىلاپ ئۇنىڭغا كاسنە سۈيى، شوخلەك سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

جىگەردىكى ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سىرتتىن بەزى دورىلارنى چاپلاشنىڭ ئۈنۈمى بار. تۇۋەندىكىچە ئىشلەش مۇمكىن: كېسەللىكنىڭ دەسلەۋىدە چاپلىنىدىغان

دورىلار ئىششىقنى قايتۇرۇش كۈچىگە ئىگە بولۇشى لازىم. بۇ خىل دورىلار ئەرەپچە راۋادىئاتلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئارپا ئۇنى، سەندەل، كاسىنە سۈيى، سىركە، يۇمغاقسۈت سۈيى، قاپاق سۇلىرى شۇ قاتارغا كىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپ كاسىنە، يۇمغاقسۈت، خام قاپاق سۇلىرىنى چىقىرىپ جىگەر ساھەسىگە چىپىش لازىم. 3 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چىپلىسا بولىدۇ. ئىكلىلمىلىك، زىغىر، ئەنجۈر، شۈمشا، گۈلىنەپشە قاتارلىق دورىلار تارقاتقۇچى دورىلارغا مەنسۇپ. كېسەلنىڭ تامىغىغا كوك ماش ۋە گۈرۈچنى ئوبدان قايىنتىپ پالەك سېلىپ بەك پىشۇرۇپ بېرىش لازىم؛ خام بولسا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

(2) سەپرا ماددىسىدىن بولغان جىگەر ۋەرەمى (ئىششىغى)دا كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، تىلى سارغىيىدۇ، سۈيدۈگى، چۆك تەرىتى سېرىق كېلىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، كۆپۈكلۈك قەي قىلىدۇ، تولا ئۇسسايدۇ، جىگەر ساھەسى كۆيۈپ ئېچىشىدۇ، تىلغا ئۇششاق دانىچىلار چىقىدۇ، بارا ـ بارا تىل قارا گەز باغلايدۇ. بۇ خىل جىگەر ئىششىغىنى داۋالاش ئۈچۈن توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئىششىقنى قايتۇرۇش ئىلاجىسى قىلىنىدۇ. مەسلەن، كاسىنە ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قايىنتىپ، ئاچچىق ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. نىلۇپەر ئىچىملىكى، ئەينۇلا قايناتمىسى، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن قايناتمىسى بېرىلىدۇ. ئاز مىقداردا رەۋەن، چىنىتىيانا قوشۇلغان ياسالمىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

(3) بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىغى: بەلغەم-دىن جىگەر ئىششىغاندا يۈزى، تىلى ئاق بولىدۇ، سىرىق-لىق چۈشمەيدۇ، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتى ئاق كېلىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق تولاراق بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. قىزىتما، تەشنالىق بولمايدۇ. ئەمما شور بەلغەمدىن بولغان ئىششىق-تا كېسەللىك ئالامەتلىرى سەپرادىن بولغان ئىششىق تەرىپىگە سەل ئۆزگىرىدۇ. بۇ خىل جىگەر ئىششىغىنى داۋا-لاش ئۈچۈن، ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدە بولسا سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئەنىسۇن، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنە، كاسنە يىلتىزد-نى قايناتىپ ئىسسىق تەبىەتلىك بۇزۇرى ئىسكەنجەبىنگە قوشۇپ بېرىش لازىم. ئاندىن جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن قىزىلگۈل، رۇمبېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، چىغ پوپۇكى، مەستىكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، رەۋەنلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن يېسە بولىدۇ. تاماققا قۇش گوشلىرى (قىرغول، كەكلىك، توخۇ گوشلىرى) نى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىش كېرەك.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولسا، ماددىنى سۈرىدىغان سۈرگىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ مەقسەتتە چىگى-سەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، چىغ پوپۇكى، رۇمبېدىيان، پىننە، تاغ ياپچىنىڭ ئۇرۇغى، ئۇرۇغىدىن

ئاجرىتىلغان ئۈزۈملەرنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن، ئەنجۈر قېقىدىن 3 دانە ئېلىپ، 2 چىنە سۈدا قاينىتىپ، ياخشى سۈزۈپ ھەمەل قىلىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. ئاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرادىن بىر مىسقالغا بىر مىسقال غارىقۇن قوشۇپ يېتىش ئالدىدا ئىچىشكە بېرىلسە، شۇنىڭدەك قۇرسى ئەپسەنتىن، قۇرسى رەۋەن بېرىلسە تېز نەفئى قىلىدۇ؛ ئاندىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەشنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

(4) سەۋدادىن 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، رەڭگى - رويى خۇنۇكلىشىدۇ، تىل يېرىك بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئارپابېديان، چىگسەي ئۇرۇغى، گازىۋاندىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ قاينىتىپ، شېكەر ياكى ناۋات بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مۇم يېغى چېپىلىدۇ ياكى كالا يىلىكى، توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، يۇمشاق سوقۇلغان سۇنبۇل تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قاتتىقلىق يۇمشىغاندىن كېيىن سەۋدانى ھەيدەيدىغان سۈرگە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مائىل ئۇسۇل، بۇزۇرى ئىسكەنجىبىنى، ئەنسەل (تاغ پىيىزى) ئىسكەنجىبىنى بېرىلىدۇ. باديان يىلتىزى، چىگسەي

يىلتىزى، چىغ يىلتىزى 6 مىسقالدىن، سۇنبۇل بىر يېرىم مىسقال، ئوردان، بىنەپشە، ئەمەن، خۇخا چېچىكى 3 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئۆرۈكى ئېلىنغان ئۈزۈمدىن بىر يېرىم سەر ئېلىپ، چالا سوقۇپ 2 چىنە سۇدا قاي-نىتىپ، بىر چىنە قالغاندا سۈزۈپ بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەپتىمون قايناتمىسى بېرىشمۇ مۇمكىن.

كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىدا قان جىقلىق (ئىمتىلائى دەم) ئالامەتلىرى بولسا، سول قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنسا ئۈنۈمى ياخشى.

كېسەلدە قىزىتما بولمىسا، ياش توگە (بىر ياشلىق توگە بولسا تېخىمۇ ياخشى) سۈتىگە قەنت قوشۇپ ياكى كابۇل ھېلىلىسى، قارا ھېلىلىدىن 3 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، ئەنىسۇن، ئارپابېدىياندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا مەركۇر دورىلاردىن 2 مىس-قالدىن كاپ ئېتىپ ئارقىدىن توگە سۈتىدىن 6 سەر ئىچىل-سە ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇلۇش-سوقۇلۇشتىن جىگەر ئىششىغان چاغدا دەرھال قان ئېلىش، ئىسپۇغۇل شىرىسىگە بىر مىسقال گىلى ئەرمىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. رەۋەن، ئوردان، داچىندىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپ-شە سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. ئاقلانغان نوقۇت، رەۋەن-دىن 3 مىسقالدىن، مۇمىيادىن 2 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ،

AltunOq

بنەپشە يىغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىپىلسا ئىششىق قايتىدۇ.

دىمەك، جىگەرنىڭ يۇقۇرقىدەك ھەر خىل سەۋەپلەر-دىن ئىششىشىدىن قان، سەپرادىن بولغانلىرىدا سىرىقلىق چۈشۈش ھادىسىسى تولاراق ئۇچرايدۇ. لېكىن بەلغەم، سەۋ-دادىن ئىششىغانلىرىدا سىرىقلىق چۈشمىسىمۇ لېكىن جىگەرنىڭ ئۆزىدە ئوخشاشلا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ، بۇلارغىمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

2) جىگەر ۋە ئۆت نەيچىلىرى توسۇلغاندا سىرىق-لىق چۈشۈشنىڭ سەۋەبى، ئالامەتلىرى.

جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولۇشى، جىگەر ئىششىش، قويۇق چاپلاشقاق خىلتلار پەيدا بولۇپ جىگەر تومۇرلىرى، ئۆت يوللىرىنى توساپ قويۇش، جىگەردە بىرەر خىل ئۆسمە پەيدا بولۇش تۇپەيلىدىن جىگەردە توسلۇش يۈز بېرىپ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ، توسلىشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قىزىتما بول-مايدۇ، كونىراپ ئۇفۇنەتلەنسە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەدەن سارغىيىدۇ، قان ئازلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن ئارپا بېدىيان، ئوغرى تىكەن، خاڭگا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سىرىق يوگەي ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، شوخلەك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بۇزۇرى ئىكەنجىبىن ياكى ئاددى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجى سوغاق بولسا زەنجىۋىل، دارچىن، ئەپتىمۇن،

چىڭسەي يىلتىزى، رومبىدىياندىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ ھەسەلنىڭ ئىسكەنجەبىن بىلەن بېرىش لازىم. ئىسكەنجەبىن بۇزۇرىنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىكىدىن ياكى دىنار شەرۋىتىدىن بەرسىمۇ بولىدۇ. رەۋەن، چىڭسەي يىلتىزى، ئەمەننى يۇمشاق سوقۇپ، كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىش لازىم. تامىغىغا قوزا گوشى، ئوغلاق گوشى ياكى سېمىز مىكيان توخۇ گوشىنى ئۇششاق توغراپ دارچىن، زىرە سېلىپ نوقۇت يارمىسى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ ئازراق سىركە قۇيۇپ بېرىش مۇمكىن. يەنە بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ قازانغا قۇيۇپ سۈت ۋە شېكەر بىلەن بىللە قاينىتىپ، قويۇقلاشقاندا بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئۆت خالتىسىدىن سەپرا چىقىدىغان يوللار-ئۆت خالتىسى ۋەرەملەنگەندە، تاش تۇرۇۋالغاندا، ئىلان مەددە كىرىۋالغاندا، جىگەردىكى سەرتانغا ئوخشاش ئۆسمىلەر بېسىپ تۇسۇۋالغاندا توسىلىپ قېلىپ، ئۆت خالتىسىدىن ئۆت ئۈچەيگە چىقالماي، قانغا قوشۇلۇپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ سېرىقلىق چۈشىدۇ. سېرىقلىق ۋە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، بۇ خىل سەۋەپتىن بولغان يەرقاننىڭ ئالاھىدىلىكى چوڭ تەرەتنىڭ ئاق كېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئۈچەيگە ئۆت ماددىسى چۈشەلمىگەنلىكتىن ياغ ماددىسى ئېرىمەي گەندە ئاق، پارقىراقسىز كېلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك ئاسانلا قولۇنجى (ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىش) كېسىلىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئۇسمە، مەددە قۇرۇت، تاشلار تۇپەيلىدىن تۇسۇل-
غاندا دەستىكارە يولى بىلەن يېرىپ ئۇسمىنى، مەددە قۇرۇت-
نى ياكى تاشنى ئېلىۋېتىش لازىم. بىر قىسىم دورىلار
ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ
تاشلىيالايدۇ. بۇ جەھەتتىن مەجۇنى ھەجەرلىيەھۇد، سۇپۇپى
ھەجەرلىيەھۇدلارنى سۈيدۈك يوللىرىغا ئىشلەتكەنگە قارى-
غاندا زوررارق مىقداردا بېرىپ، تەجرىبە قىلىپ كۆرۈشكە
بولىدۇ.

باشقا سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ئۆت يوللىرى تۇسۇل-
غان بولسا، بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن
سېرىق ھېلىلە پوستىدىن بىر سەر، تەمرى ھىندىدىن 2
سەر، ئەينۇلىدىن 2 سەر، ئىلۇپەر، بىنەپشە، كاسنە ئۇرۇقى،
خاڭگا ئۇرۇقى، شوخلىدىن 3 مىسقالدىن، شاتەرىدىن
5 مىسقال، تەرەنجەبىندىن 3 سەر ئېلىپ ھېلىلە، تەمرى
ھىندى، تەرەنجەبىندىن باشقىلىرىنى 2 چىنە سۇدا قاينى-
تىپ، بىر چىنىدىن جىقراق سۇيى قالغاندا سۈزۈپ، مەز-
كۇر 3 دورىنى سېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ناشتىدا
ئىچكىشكە بېرىلىدۇ. ئاندىن ئاددى ئىسكەنجەبىننى شوخلا،
كاسنە سۇلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىش، ئارقىدىن بۇزۇرى
ئىسكەنجەبىنى بېرىش لازىم.

8. زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە دورىلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

كۆكپىت، چوڭ ھەرە، ئىلان چاققان چاغلاردا ئۇلارنىڭ زەھىرى ئىسسىق بولۇپ، بۇ خىل غەيرى تەبىي ھارارەت تۆپەيلىدىن قان ئېرىپ بەدەنگە سېرىقلىق چۈشىدۇ.

تومۇر داشقىلى، زانىكا، يول ۋاس ئوتى، ئىلان زەھىرى ۋە باشقا مىس، قوغۇشۇن، شىگىرىپ (مەرگىمۇش)، شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يەپ تاشلىغاندا، دەسلەپ ھەرقايسى زەھەرنىڭ ئۆزىگە خاس زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ، قىزىل كىكىرتەك، مەئىدە ئېچىشىپ كويۈپ ئاغرىيدۇ، يۈز ـ كوز قىزىرىدۇ، ئېغىزدىن زەھەرلىك ماددىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ، شولگەي ئاقىدۇ، ئۇسسۇلۇق كۈچىيىدۇ، كېسەل كىشى بىئارام بولىدۇ، قوساق ئاغرىيدۇ، پەيلەر تارتىشىپ قالىدۇ؛ ئاندىن كېيىن بەدەندە سېرىقلىق كورۇنىدۇ.

زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى ماددىلارنى سىرتتىن چېپىپ زەھەرنى موتىدىللەشتۈرۈلىدۇ، مۇناسىپ تەرياقلار بېرىلىدۇ (مۇناسىۋەتلىك كىتابلارغا قارالسۇن).

زەھەرلىك ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە قىزىل كىكىرتەك، مەئىدە، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنى قوغداش

زەھەرنىڭ بەدەنگە سىڭىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، زەھەرلىك ماددىنى قۇستۇرۇش ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش تەدبىرلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئانار سۈيى، ئىسپۇغۇل شىرىسى. چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قايناتمىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇرۇقلار شىرىسىنى كاسىنە سۈيى بىلەن، ئانار سۈيىنى بادام يېغى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. ئىسسىق زەھەرنى قايتۇرۇشقا كاپۇر قۇرسى بېرىلىدۇ. سوغاق زەھەرلەرنى قايتۇرۇشقا تەرياقى فارۇق ياكى باشقا تەرياقلار بېرىلىدۇ.

خۇلاسە: يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ سەۋەبى نۇرغۇن ۋە ھەر قايسىسىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى پەرقلىق بولسىمۇ لېكىن كۆز ئېقى، ئېغىز شىللىمشىق پەردىسى، تېرىگە سېرىقلىق چۈشۈش ئورتاق كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت. ھەر قايسىسىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىق تەدرىجى يوقىلىپ، بەدەن ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ. ئەگەر سەۋەپلەر چەكلەنگەن، كېسەللىك ھالىتى بىر تەرەپ قىلىنغاندىن كېيىنمۇ كۆزدىكى سېرىقلىق كەتمىسە، تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىپ كۆرۈش مۇمكىن:

① كونا ئۈزۈم سىركىسى بۇرۇنغا تېمىتىلسا، ئېغىز چايقالسا سېرىقلىق تەدرىجى كۆتىرىلىدۇ (بۇ چارىنى ئىسسىق مونچىدا تۇرۇپ قوللىنىلسا تېخىمۇ ياخشى).

AltunOq

② ئۈزۈم سىركىسى، گۈلاپلارنى چۈچىمەل ئانار سۈيى بىلەن بىللە كوزگە تېمىتىلسا بولىدۇ.

③ ئەفسەنتىن (ئاچچىق ئەمەن) قايناتقان سۇ بىلەن ئېغىز غەر - غەرە قىلىپ چايقىلىدۇ.

④ سىيادان، شەھمى ھەنزەللەرنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ؛ سۈتكە ئېلىشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتىسمۇ بولىدۇ.

⑤ قوغۇن سايىغىنى سوقۇپ، نەيچە ئارقىلىق بۇرۇنغا پۈركىسە بۇرۇندىن سۇ ئاقتۇرۇپ تەدرىجى سىرىقلىقنى بوقىتىدۇ.

⑥ 7 دانە سىيادانىنى ئايالنىڭ سۈتىگە بىر سائەت چىلاپ، سۈتتىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ناسقا ئوخشاش بۇرۇنغا تارتسا سىرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

⑦ كاكىنەج (خەنزۇ شوخلىسى) دىن كۈندە بىر يېرىم مىسقالدىن داۋاملىق ئىچىلسە يەرقاننى داۋالايدۇ.

⑧ گۈڭگۈرت تالقىنىنى ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سۇ بىلەن ئىچىلسە سىرىقلىقنى يوقىتىدۇ؛ چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن بىر قېتىملىق مىقدارى بىر يېرىم پۇڭدىن 3 پۇڭغىچە.

⑨ جىگەر كېسەللىكلىرىگە يېپەك شەرۋىتى (شەرۋىتى ئەبرىشىم)، ھەببى شىفا، مەجۇنى نۇجاھ، بىيە شەرۋىتى، رەۋەن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى بار.

6 - پەسىل. سۈيدۈك چىقىرىش ۋە نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

1. سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ ئەڭ چوڭى بۆرەك بولۇپ، ئەرەبچە "كۇلىيە"، پارسچە "گۇردە" دەپ ئاتىلىدۇ. بۆرەكنىڭ تۇرىدىغان ئورنى قوساق پەردىسىنىڭ ئارقا تېمى، ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنىڭ ئىككى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ ۋە سول تەرەپتە بىردىن بۆرەك ئورۇنلاشقان. ناھايىتى ئاز ساندىكى كىشىلەردە تۇغما ھالدا ئىككى بۆرەك بىر تەرەپكە ئورۇنلاشقان ياكى ئىككى بۆرەك بىر بىرىگە مىنگەشكەن ھالەتتە بولۇشى مۇمكىن.

بۆرەك مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، خىزمىتى ناھايىتى ئېغىر. مۇشتىن كىچىك 2 بۆرەكتىن بىر كېچە - كۈندۈزدە ئۆتىدىغان سۇ ۋە قاننىڭ مىقدارى 10 چېلەكچە بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئازغىنە سۈيدۈك ئايرىپ چىقىرىدۇ.

بۆرەك بەدەندە سۇنىڭ مۇۋازىنىتى (تەكشۈكلۈكى)نى

ساقلايدۇ؛ بەدەندىكى مايە تەھەللىل (ماددا ئالمىشىش) جەريانىدا هاسىل بولغان قالدۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، بەدەنگە كىرگەن زەھەرلىك ماددىلارنى چىقىرىۋېتىدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاشتا مۇھىم خىزمەت ئۆتەيدۇ، بورەك زەرەرگە ئۇچرىسا كىشىنىڭ سالامەتلىكى، هاياتى ئۇچۇن ئېغىر زىيانلارنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

بورەكتىن دوۋساققا سۈيدۈك كېلىدىغان يولنى سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى دەپ ئاتىلىپ، بورەكتە هاسىل بولغان سۈيدۈكنى دوۋساققا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ۋە دوۋساقتا سۈيدۈك قانچە كوپ يىغىلىپ كەتكەندىمۇ سۈيدۈكنىڭ دوۋساقتىن بورەككە قايتىپ ئۆتۈشىگە توسالغۇلۇق قىلىدۇ.

سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ يەنە بىر چوڭراغى دوۋساق (سۈيدۈك خالتىسى)دىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەپچە ئۇنى "مەسانە" دەپ ئاتايدۇ. دوۋساق قاتتىق پەيدىن، قان تومۇرلاردىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، بورەكتىن كەلگەن سۈيدۈكنى قوبۇل قىلىپ ساقلاش ۋە ۋاقتى كەلگەندە سۈيدۈكنى هەيدەپ چىقىرىش خىزمىتىنى ئادا قىلىدۇ. سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ 4 - سى سۈيدۈك يولى بولۇپ، دوۋساقتىن چىققان سۈيدۈكنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەرلەرنىڭ سۈيدۈك يولى تەخمىنەن يىرىم غېرىچ ئۇزۇنلۇغىدا، ئاياللارنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولى تەخمىنەن 3 لىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ.

بورەك، سۈيدۈك ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ خىزمىتى ئادەم تېنىنىڭ باشقۇرغۇچى مەركىزى (ئەزائى رەئىسە) بولغان مىڭە تەرىپىدىن ئەسەبلەر ۋاستىسى بىلەن باشقۇرۇلىدۇ.

بورەك ۋەرەمى

بورەكنىڭ ياللۇغلىنىپ ئىششىشى بورەك ۋەرەمى دەپ ئاتىلىپ ئەرەپچە ”ۋەرەمى كۇلىيە ياكى ئىلتىھابى كۇلىيە“، لاتىنچە ”نېفرىت“ (nephritis)، خەنزۇچە ”شېنيەن“ (肾炎) دەپ ئېيتىلىدۇ.

بورەك ۋەرەمى گايىدا بىر بورەكتە، گايىدا ھەر ئىككى بورەكتە بىردەك پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك بورەك-نىڭ ئىچىنى قاپلاپ كېتىشى ياكى بورەكنىڭ ئۇيۇل قىسمى سىرتىدا بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى: بورەك ۋەرەمى ئىسسىقتىن يەنى قويۇق قان ياكى سەپرا ئارىلاشقان قان تۇپەيلىدىن بارلىققا كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى قىزىيدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇسسۇزلۇقلار يۈز بېرىدۇ، سىيگەندە ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، پات - پات سۈيدۈك قىس-تايدۇ. بورەك ئورنىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. قۇسسا سەپرا قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئالدى - ئارقا تەرەت تەسلىكتە

كېلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق (غەلىز) قان تۈپەيلىدىن بۆرەك ئىششىغان بولسا ئاغرىش زىيادە بولىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن ئىششىغان بولسا، ئۇسسۇلۇق تولا بولىدۇ، پىشاپ (سۈيدۈك) سېرىق كېلىدۇ ۋە سەپرا ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. گايىدا بۆرەكنىڭ ئىششىغى ئېغىر بولغانلىقتىن قاتتىق ئاغرىپ، ھوشىدىن كەتكۈزۈشىمۇ مۇمكىن.

بۆرەكنىڭ ئىششىشىدا بۆرەككە تاش تۇرۇش، تاياق تېگىش، يىقىلىش ياكى ئېغىر بىر نەرسىنى بېلىگە تېڭىپ يۈرۈش، بۆرەك ئۈزۈلىغا داۋاملىق سوغاق تەسىر قىلىش ياكى ھەمىشە سۈيدۈك قىستىغان چاغدىلا تەرەت قىلماي قىستۇۋېلىشلارنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بولىدۇ. بۇنداق چاغ- لاردا ئىسسىتما يۇقىرى ۋە داۋاملىق بولىدۇ؛ تەشنالىق كۈچلۈك، بۆرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە سالىدۇ. ئەگەر ئىششىق بۆرەكنىڭ ئۈزىدە بولسا، ئاغرىق بىر يەردە بىلىنىدۇ. ئەگەر بۆرەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىق بۆرەكنىڭ تۆپىسىدە ۋە قاتتىق بولىدۇ، بېلىنى تۈزلىيەلمەيدۇ، چۆشكۈرەلمەيدۇ، ئۇڭدا يېتىش ئەپلىكرەك تۇ- يۇلىدۇ. ئەگەر ئوڭ يېنىنى بېسىپ يېتىش ئوڭايراق بولسا، جىگەرگە يېقىن بولسا ئىششىق ئوڭ بۆرەكتە بولغانلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ. ئەگەر ئاغرىق دوۋسۇنغا يېقىن جايدا بىلىنسە ئىششىق سول بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ھەر ئىككى بۆرىكى ئىششىغاندا ئاغرىق ھەر ئىككى ئىنچىكە بەلدە بىلىنىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىل بورەك ئىششىغىدا پۈتۈن بەدەندىكى ماددىلارنى ھەيدەپ بورەككە يىغىپ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلىۋىدە كۈچلۈك سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلارنى، كۈچلۈك سۈرگىلەرنى بەرمەي ئالدى بىلەن شەرۋەت دورىلار بىلەن ماددىنىڭ قويۇقلىقىنى تەڭشەش، ئاندىن ھەمەل (ھوقنە) قىلىپ ئۈلارنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، خاڭگا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، زىغىر، ئارپا سۈيى، گۈل يېغى، پۈنۈسلاردىن سۈرگە ياكى ھوقنە دورىسى راسلاپ ئىشلىتىلسە بورەك ئىششىغىدا ئۈنۈمى ياخشى. ئاندىن بىنەپشە شەرۋىتى، نىلۇپەر شەرۋىتى، بىيە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپۇغۇل شىرىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىچىشكە بېرىش لازىم. ئارپا ئۇنىنى شوخلەك سۈيىدە ئېزىلگەن سەندەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق تەرەپتىكى بورەك ئۈستىگە سىرتتىن چاپسا ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى قەۋزىيەت بولسا، ئانار سۈيىگە پۈنۈسنى چىلاپ تاتقىنى چىقىرىپ بادام يېغى، تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىش مۇمكىن.

ئىسسىقتىن بولغان بورەك ئىششىغىنىڭ دەسلىۋىدە ۋە ماددە پىشىپ بولغاندا بىنەپشە شەرۋىتى ۋە ئىشەك سۈتى بېرىش پايدىلىق.

ئىسسىقتىن بولغان بورەك ۋەرەمىنىڭ دەسلىۋىدە چىلاندىن 50 دانە، كوكنار پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن بىر

سەر، يۇمغاقسۈت ئۈرۈغىدىن بىر سەر، شالغۇت پۇرچاقتىن بىر سەر ئېلىپ 2 چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 2 مىسقال قىيامغا 2 سەر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى.

قوغۇن ئۈرۈغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۈرۈغىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۈرۈغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۈرۈغى، كاسىنە، كوكنار ئۈرۈقلىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا ئاق قەنت قوشۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە ۋە ئۇنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچىلسە كېسەلنىڭ دەسلىۋىدە ۋە ئاخىرىدا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ غىزاسى تۇزسىز بولۇشى كېرەك، تۇزنى تاكى كېسەللىك تامامەن ساقايغىچە چەكلەش پايدىلىق؛ چۈنكى تۇز بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، بەدەنكى سۇلۇق ئىششىقنى زىيادىلەشتۈرۈپ قويىدۇ. بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ غىزاسىغا گۈرۈچ بىلەن شالغۇت پۇرچاق يارمىسىنى قوشۇپ، ئالقات قوشۇپ سۇيۇق تاماق بېرىش كېرەك. يەيدىغان نېنىغا تۇزسىز جىرىس نان، كېپەك نېنى بېرىش لازىم.

ئەگەر بۆرەكنىڭ ۋەرەمى سەپرادىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىچىدىغان دورىلار ئاساسەن يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

سىرتتىن بورەك ساھەسىگە ئاق مۇم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، كاسنە سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، سىمىز ئوت سۈيى، قىزىلگۈل سۈيىگە ئازراق سىركە قوشۇپ چىپىش كېرەك. ياكى يۇقۇرقىلارغا لاتىنى چىلاپ بورەك ئۈستىگە قويىسىمۇ بولىدۇ؛ ئاندىن شۇمشا، بابۇنىلەرنى قوشۇش كېرەك. ئارپا ئۇنى، كۈنجۈت يېغى، مىكيان تۇخۇ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ لاتىنى چىلاپ يېپىش مۇمكىن. ئاخىرقى دەۋرىدە بابۇنە، قەيسۇملارنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، لاتىنى چىلاپ ئىسسىق ھالەتتە بورەك ئۈدۈلىغا چاپلاش كېرەك. تاسقالمىغان بۇغداي ئۇنى، كاللەك بەسەي يوپۇرمىغىنى چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنىلەرنى ھەسەل ۋە كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇپ قويۇلىدۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. ئۈنىگغا ئۆدەك يېغى، توخۇ يېغى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

بورەكنىڭ سوغاق بەلغەمدىن ئىششىشى

بورەك سوغاقتىن ۋە بەلغەم ماددىسىدىن ئىششىشاندا، ئەڭ مۇھىم پەرق ئېتىش چارىسى شۇكى، تولا چاغلاردا بۇنداق كېسەلگە ئىسسىقلىق قىلىنسا كېسەلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل كىشىنىڭ ساغرىسىنىڭ ئارىلىغىدا ئاچ بېقىنغا يېقىن جايدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ، تارتىشىپ بوشىراق ئاغرىيدۇ، كويۇپ ئېچىشمايدۇ، بەدەندە بەلغەم غالىپ بولغانلىق ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ،

تومۇرى بوش سالىدۇ. سۈيدۈك ئاق ياكى گىلنى
ئەزگەن سۇدەك قويۇق كېلىدۇ، كېسەل كىشى بېلىنى تۈز-
لىيەلمەيدۇ، ئورە تۇرالمايدۇ. يۈز - كۆزلىرىنىڭ گۆشلىرى
ئۇتۇقۇپ (ئىششىپ)، بەدەنىنىڭ تېرە ئاستىغا ئازراق سۇ-
لۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ
تاشلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش لازىم. گۈلقەن ھەسەل-
نى ئىشلەتسە بولىدۇ ياكى ئەنجۈر شەرۋىتى پايدا قىلى-
دۇ. خالىغان مىقداردا ئەنجۈر ئېلىپ، 3 ھەسسە مىقدا-
رىدا سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ھەسەل بى-
لەن قىيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

چىگسەي ئۇرۇقى، ئوغرى تىكەن، رۇبېدىيان، پىر-
سىياۋشان (ئۇرۇقى) دىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سو-
قۇپ، 2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈ-
زۈپ، ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەن سېلىپ بېرىش لازىم.

بابۇنە، رەيھان، گازىۋانلارنى سوقۇپ، قايناق سۇ بى-
لەن يۇغۇرۇپ بەلگە تېڭىش لازىم. ئەكىلىلمەلىك، سېرىق
چېچەك، سوزاپ، چەلەڭ يوپۇرمىغى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئوغ-
رى تىكەن، ئەنجۈرلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ كوپ
سۇدا قاينىتىپ، چوڭ داسقا قۇيۇپ، كېسەل كىشىنى داسقا
ئولتۇرغۇزۇپ بەلگە ئىسسىق ئوتكۈزۈش مۇمكىن. يۇقۇرقى
دورىلارنى ئازراق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، بادام يېغى
قوشۇپ ھەمەل قىلىنسىمۇ بولىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، سې-
رىق چېچەكلەرنى قاينىتىپ، ئىسكەنجىدىن قوشۇپ

ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇپ، بەلغەم ماددىسىنى تا-زىلاپ چىقىرىۋېتىشمۇ پايدىلىق.

جۈۋىنە، زىرە بىر مىسقالدىن، مەستىكى 2 مىسقال، سەۋزى 4 مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى ئولچەپ ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، بادىرەنجبۇيا سۈيىدە يۇغۇرۇپ قوناقتەك كۇمۇلاچ تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

كېسەل كىشىنىڭ تامىقىغا نوقۇت يارمىسىنى كەكلىك گوشى ياكى سېمىز مىكيان گوشىنىڭ شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە بۇزۇرى شەرۋىتىنى دا-ۋاملىق ئىشلەتكەن ياخشى.

بورەكنىڭ سەۋدادىن ئىششىشى

سەۋەبى: بورەكنىڭ ۋەرەمى سەۋدا خىلىتىنىڭ تۇ-پەيلىدىن ياكى باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاشنا ناتوغرا تەدبىر قوللانغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىنىڭ ئۇچىسى ئېغىرلىشى-دۇ، ئەمما بەلغەم تۇپەيلىدىن ئىششىغاندىكىگە قارىغاندا ئازراق بولىدۇ؛ سۈيدۈكى قارا، ئاز ۋە سۈزۈك كېلىدۇ (ئاز بولۇشى بورەكتە تۇسالغۇ بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەت). يەنە بورەك ساھەسى ئاغرىيدۇ، سانچىلىدۇ؛ بە-زىدە بورەكتىكى ئىششىق مىڭىگە تەسىر كورسىتىپ مالى-خۇليانىڭ ئالامەتلىرى، مىڭە پەردىلىرى غىدىقلانغانلىق ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. بورەكتىكى ئاغرىق قاتتىق بولما-سىمۇ، لېكىن كېسەل كىشى دوگىيىپ ميڭىشقا مەجبۇر بولىدۇ، گەۋدىسىنى تۈزلىيەلمەيدۇ، بەدەن سۇسلىشىدۇ، ئورۇقلايدۇ.

Altun Oq

ئەگەر سەۋداغا قان ئارىلىشىپ قالسا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى خۇنۇك رەڭگە كىرىدۇ، ئۇنداق سۈيدۈك بەدەنگە ئەركىن تارقىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولسا سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ، ئۇنداق سۈيدۈك قەدىمقى تىبابەت كىتاپ-لىرىدا "مەشرىق" دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋاسى: ئەكىلىمىلىك (قۇشقاچ تىرنىغى چوپ)، زىغىر، شۈمشا ئۇرۇغى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى 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 ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەل كىشى ماغدۇرسىز بولسا، مائىلجىبىننى ئەپتىمۇن ئىسكەنجىبىنى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قەدىمقى نىۋىپلار بۇ خىل بورەك ۋەرەمىدە باشقا قارشىلىقلار بولمىسا باس-لىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىچىش-كە ئىتىرىغىل كەبىر بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بەلدىكى ئاغرىق-نى داۋالاش ئۈچۈن يۇقورىدا سوزلەنگەندەك بابۇنە، ئوغ-رى تىكەن ئۇرۇغى، زىغىر، بىنەپشە، شۈمشا، ئەلجۇرلەرنى بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ جىق سۇدا قاينىتىپ، چوڭ داسقا قۇيۇپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسىمۇ بولىدۇ. بىر قېتىم قاينىتىلغان دورىلىق سۇنى تەكرار بىرقانچە قې-تىم قىزىتىپ پايدىلىنىش مۇمكىن. تىۋۋەندىكى دورىنى سىرتتىن ئىشلىتىشمۇ كورۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ: ھول

قاپاق، تۇز خاڭگا، سوگەت گۈلى (سوگەت توخۇسى)، ھەممىشە باھارنىڭ يوپۇرمىقىنى بىللە سىقىپ مىجىپ سۈيىنى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن شۇ سۇنى قوغۇشۇندىن ياسالغان ھاۋانچىغا سېلىپ تېشىنى سۈرۈپ بېرىلسە قوغۇشۇننىڭ تەسىرى سۇغا چىقىپ كۆكۈش رەڭگە كىرگەندە بىنەپشە يېغى قوشۇپ بەل ساھەسىگە سۈرۈپ بېرىلىدۇ ياكى زىغىر پاخلىدىن توقۇلغان لاتىنى مەزكۇر ياققا چىلاپ بەلگە قويۇپ بېرىلىدۇ. قۇرۇسا قايتا نەمدەپ يېقىش كېرەك. غىزاسىغا بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، قازاندا قايىنىتىپ بادام يېغى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۇزسىز جىرىس نان (كېپەك نېنى) نى ئارپا بېدىيان قايناتقان سۇ بىلەن يېيىشكە بۇيرۇسىمۇ بولىدۇ. قىزىتما بولمىسا ھەسەل، مەسكە ماي ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇش مۇمكىن.

بورەك مۇجۇپ ئاغرىش

بورەك ساھەسىنىڭ تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ كېسەل كىشىنى ئېغىر دەرىجىدە ئازاپلىشى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە بورەك ئاغرىش، ئەرەپچە "ۋەجئىلكۇلىيە"، پارسچە "دەردى گۇردە"، لاتىنچە "نېفرالگىيە(nephralgia) خەنزۇچە "شېنتۇڭ(肾痛) ياكى "شېن جياۋتۇڭ (肾绞痛) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بورەك ئەتراپىدا غەلىز يەلنىڭ پەيدا

بولۇشى (رەھى كۆلىيە)، بورەكنىڭ ئاجىزلىقى، بورەك ۋە بورەكتىن دوۋسۇنغا سۈيدۈك ئۆتىدىغان نەيچە يول (نەراـ يىج) دا تاش پەيدا بولۇش، بورەك ۋە بورەك ئەتراپىـ نىڭ ئىششىقلىرى، بورەك سىلى، بورەكتە ئۆسمە پەيدا بولۇش، سۈيدۈك ئۆتەر يولدا قان مونەكچىلىرى قاپلىـ شىپ قېلىش، بورەك ئورنىدىن قوزغىلىپ تووەنگە چۈـ شۈش سەۋەپلىرىدىن بورەك ساھەسى تۈيۇقسىز مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: بورەك ئاغرىشىنىڭ سەـ ۋەبى ھەر خىل بولغانلىقتىن، ئاغرىيدىغان جاي ۋە ئاغـ رىشىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى، شۇنىڭدەك داۋاسىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. تووەندە ئۇلار توغرىسىدا ئايرىم ـ ئايرىم توختىـ لىپ ئۆتىمىز:

1. بورەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغاندا بەل ئەتراپى قاتتىق ئاغرىيدۇ، تارتىشىش (تەمەددۇد) ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغرىش بەل ساھەسىدە تار دائىرىدە كوچۇپ تۇرىدۇ، قوساق ئاچ چاغدا يەڭگىللىشىپ، قوساق تويـ غاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بورەك ياكى سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى، بورەك ئېغىرلىشىش بەلگىلىرى بولمايدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك بۇزۇرى شەرۋەـ تى بېرىلىدۇ، سوزاپ ئۇرۇغى، ئارپابەديان ۋە زىرىنى سوقۇپ، ھەسەل سۈيى (مائىلئەسەل) بىلەن ياكى جۇلاپ

بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل، ئارپابېدىيان، بې-
دىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، زىرە، بىخ كەبىر قاتارلىقلار-
دىن تەركىپ تاپقان مائىل ئۇسۇللارنى بېرىش مۇمكىن.
كېسەل كىشى يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرىز
قىلىشى لازىم.

قۇستە يېغى، سوقۇلغان زىرە، سېرىق چېچەك ئۇرۇ-
غى، سۇزاپ ئۇرۇقلىرىغا بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بەل-
گە چېپىلىدۇ. تارتىشىشنى بوشىتىدىغان دورىلار، مەس-
لەن، مىگدىۋالە (بۇزۇرۇلبەنجى) قوشۇلىدىغان مەجۇنات
دورىلارنى، جۇملىدىن مەجۇنى بەرشىشا بېرىش ئارقىلىق
ئاغرىقنى پەسەيتىشكە ھەركەت قىلىش لازىم.

2. بورەكتە تاش پەيدا بولغاندا بورەك ساھەسىدە
تۇيۇق ئاغرىق ھاسىل بولىدۇ. لېكىن بورەك ھەم سۈي-
دۈك نەيچىسىدە تاش بولغاندا، خۇسۇسەن تاش كىچىك
ۋە ئورنىدىن يۆتكىلىپ تۇرىدىغان بولغاندا بورەك مۇ-
جۇپ ئاغرىش روشەن بولىدۇ. چۈنكى تاش ياكى قان
ئۇيۇملىرى سۈيدۈك نەيچىسىنى توسۇۋالغاندا بورەكتىن
دۇۋسۇنغا سۈيدۈكنىڭ كېلىشى توسىلىپ، سۈيدۈك نەيچە-
سىنى كۆپتۈرۈۋېتىدۇ ياكى بورەكتە شەكىللەنگەن تاش
بورەكتىن چىقىپ تۆۋەنگە ماڭغاندا ياكى سۈيدۈك نەي-
چىسىنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىدىكى تاش تۆۋەنگە سىلجىغان-
دا مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە تۇت-
قاقلىق خۇسۇسىيەتتە بولۇپ، بورەك ساھەسىدىن تۆۋەنگە

قاراپ سىرتقى تاناسىل ئەزاغا ياكى يوتىنىڭ ئىچكى قىسمىغا تارقىلىدۇ، كېسەل كىشى قان سىيىدۇ، سۈيدۈك-تىكى قاننى كۆز بىلەن پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. سۈي-دۈك نەيچىسىدىكى تاش تۆپەيلىدىن ئاغرىق قوزغالغاندا ئاغرىش قوساقنىڭ بىقىنغا يېقىن قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. شۇڭا گايىدا بورەك مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن قارغۇ ئۈچەي ئۆسۈكچىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ئادەتتە سوقۇر ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان كېسەل) ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

داۋالاشتا ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن ۋاقىتلىق چارىلەرنى كورگەندىن تاشقىرى، ئاساسلىغى تاشنى چۈشۈ-رۈشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. چۈنكى تاش چۈشۈپ، ئىچكى ئەزادىكى غىدىقلىنىش تۈگىمىگىچە تۈتقاقلىق مۇ-جۇپ ئاغرىش يوقالماسلىغى مۇمكىن (بورەك ۋە دوۋسۇندا تاش تۇرۇش كېسەللىكىنىڭ داۋاسىغا قارالسۇن).

بورەكتە ئۆسمە پەيدا بولۇپ، بورەك قېپىنى مەز-كۇر مونەك ئۆسمە تارتىۋالغاندا، قان ئۇيۇملىرى سۈيدۈك نەيچىسىنى توسىۋالغاندا، ئۆسمە يەرلىك ئەسەبلەرنى ياكى بورەك ئەتراپىنى بېسىۋالغاندا بورەكتە مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى دەستىكارە ئارقىلىق ئۆسمىنى كېسىپ تاشلاشتىن ئىبارەتتۇر.

بورەك تۆۋەنگە ساڭگىلاپ قالغاندا بورەك ساھەسى تۇيۇق ئاغرىيدۇ؛ ئەمگەك، ئات-ئۇلاق مىنىش، پىيادە ئۇزاق مېڭىشتىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ، جىم يېتىپ

دەم ئالغاندىن كېيىن ئاغرىق ئارام بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بورەكنىڭ بېغىنى تارتىش دەستىكارە ئەھمىيەتلىرىنى ئىجرا قىلىش كېرەك. بۇ ئىلمى جەرراھىيە (تاشقى بولۇم) گە تەئەللۇق چارىدىن ئىبارەت.

تولا سىيىش كېسىلى (قەنت سىيىش كېسىلى)

ئىچىلگەن سۇ ئۆزگەرمەستىن ئۆز ھالىتى بىلەن سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، كېسەل كىشى كوپ ئۇسساپ، كوپ سۇ ئىچىدىغان كېسەللىكنى تىبابەتتە زىيابىت كېسىلى دەپ ئاتايدۇ. لاتىنچىدە "دىيابېتۇس" (diabetus)، خەنزۇچە قەنت سىيىش كېسىلى يەنى "تاڭ نياۋبىڭ" (糖尿病) دەپ ئاتىلىدۇ. زىيابىت دىگەن سوز ئەسلىدە دولاب يەنى سۇ تارتىدىغان ماشىنا (سۇ پومپىسى) دىگەنلىك بولۇپ، بۇ سوز بىلەن كېسەل كىشىنىڭ كوپ سۇ ئىچىپ، كوپ سىيىشى تەسۋىرلىنىدۇ.

سەۋەبى: زىيابىت كېسىلى زادى نىمە سەۋەپتىن يۈز بېرىدىغانلىغى تولۇق مەلۇم ئەمەس. ئەمما تىبابەتتە بورەكنىڭ سۇسلىغى ۋە ئاجىزلىغى تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنى تۇتۇپ تۇرالماسلىقتىن؛ سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ئاغزى بوشاپ كېتىپ سۈيدۈكنى ساقلاشقا قادىر بولماسلىقتىن؛ سوغاقتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بورەك ۋە جىگەرگە، پۈتۈن بەدەنگە غالىپ بولغانلىقتىن؛ ئىسسىقتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى

بورەكتە غالىپ بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ ھېساپلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك بىلەن بالىلارمۇ، قېرىلارمۇ ئاغرىيدۇ. 45 ياشتىن ئاشقانلار كۆپچىلىكنى ئىگەللەيدۇ؛ 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا ئاز يولۇقىدۇ. زىيىنى ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار، شەھەر خەلقلىرى كۆپرەك ئاغرىيدۇ، جىسمانى 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 (تەپىدىق) قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدۇ، شۇڭدەك بەدىنىگە چىقان، غەلۋىرەككە ئوخشاش يارىلار پات - پات، كۆپ ساندا چىقىپ تۇرىدۇ. پۇت ئىششىش، قولىشىش، مېڭىش قىيىنلىشىش، تىل قىزىرىش قاتارلىق ھادىسىلەرمۇ، باشقا نۇرغۇنلىغان كېسەللىك ھالەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى:

1) مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن قاتتىق بۇزۇلۇشى بۆرەككە ئېغىر تەسىر قىلغانلىقتىن، بورەكتە ھارارەت كۆچىيىپ، بورەكنىڭ ھەيدەش (داپىمە) قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىدۇ، تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۋىتى سۇسلىشىدۇ، نەتىجىدە جىگەردىن سۇ تەلەپ قىلىدۇ، جىگەر ماسارىقە ئارقىلىق مەئىدىدىن سۇ تارتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. شۇڭا كۆپ ئۇسساش،

كوپ سىيىش، كوپ تاماق ئىستېمال قىلىش هادىسىسى
كېلىپ چىقىدۇ. كېسەل كىشى دەسلەپتە ئازراق، كېيىنچە
كېسەللىك يۇقۇرى باسقۇچقا چىققاندا بىر كېچە - كۈندۈز
يېرىم چېلەكتىن ئارتۇق سۇ ئىچىشى مۇمكىن، ئەمما
ئىچكەن سۇ تېزلا سۈيدۈك بولۇپ چىقىپ كېتىپ يەنىلا
ئۇسساپ ئاغزى قۇرۇپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىلدىكى زىيابىتتا بورەكنىڭ هارا-
رىتىنى پەسەيتىدىغان، سۈيدۈكنى تۇتىدىغان دورىلارنى
بېرىش؛ كېسەل كىشى قۇۋۋەتلىك بولسا، باشقا مەنئى
قىلىدىغان ئەهۋاللار بولمىسا، مۇمكىن بولغاندا باسلىق
تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ كورۇش كېرەك. سوغاق-
لىق، هوللۇك پەيدا قىلىدىغان دورىلاردىن ئارپا سۈيىنى
سويۇتۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ بېرىش؛ ئىسپۇغۇلنى ئاچ-
چىق ئەگرى خاڭگانىڭ ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىدە
ئېزىپ بېرىش لازىم. سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى ئاچچىق ئا-
نار سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قاپاق سۈيى، بىيە
سۈيى، لىمۇن سۈيى، ئۇرۇك غورىسىنىڭ سۈيى ۋە كالا
قېتىغى ئۇبدان پايدا قىلىدۇ. سوغاق سۇدا ئولتۇرغۇ-
زۇش ئۇسسۇلۇقنى پەسەيتىپ، بورەكنىڭ مىزاجىنى ئېتىد-
دالدىغا كەلتۇرىدۇ، لېكىن بۇ چارىنى بەك كوپ قوللان-
غىلى بولمايدۇ؛ چۈنكى پۈتۈن بەدەننى سوۋۇتۇپ تاشلى-
شى مۇمكىن. سەندەلنى سۇرۇپ، ئانار گۈلى تالقىنى،
قىزىل سېغىز، ئارپا تالقىنىنى قارا سۇنا يوپۇرمىغىنىڭ

سۇيىدە يۇغۇرۇپ ئىككى ساغرىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چېپىش كېرەك. نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، بىيە چېچىكى، ئالما چېچىكى، سوگەت چېچىكى، سوگەت يوپۇرماقلىرىنى ياتىدىغان ئورنىغا يېيىپ ئۈستىدە يېتىپ ئۇخلىسىمۇ بولىدۇ؛ تاماقتىن پەرىز قىلىش بەك مۇھىم. ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتتا ئاقلىغان ئارپىنى قاينىتىپ هول قاپاق، كەپتەر گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. توخۇ گۆشى، كاللا پاقالچەك گۆشى، بېلىق گۆشلىرىنى قاينىتىپ سۇيىگە سىماق، ئاشكوكى سېلىپ شورپا قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. كوك كەپتەر گۆشىنى شورپا قىلىپ غورا سۇيى بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئىچىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇرسى كاپۇرنى بېرىش مۇمكىن.

تەركىۋى: تاباشىر، سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىيماقۇ ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، خاڭگا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئۈرۈك يېلىمى، قىزىل سېغىز، كاپۇر 2 مىسقالدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرىسىدە يۇغۇرۇپ، 2 مىسقاللىق توقچاق تەييارلاپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى تاباشىر قۇرسىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

تەركىۋى: تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قىزىل سېغىز، ئانار گۈلى 3 مىسقالدىن

يۇقۇرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، بىيە
ئۈررۈغىنىڭ شىرىسىدە يۇغۇرۇپ، ھەر بىرى 3 مىسقاللىقتىن
توقىچاق ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە بىر دانىدىن 2 قېتىم
ئىچسىمۇ بولىدۇ.

زىيابىت قۇرسى تۆۋەندىكى تەركىپلەردىن ياسىلىدۇ:
رۇبىبىسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان
قايىنىتىلمىسى) 5 مىسقال، تاباشىر 5 مىسقال، سېمىز ئوت
ئۇرۇغى، قارا سۇنا ئۇرۇغى 15 مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت
ئۇرۇغى، قىيماقۇ ئۇرۇغى، قىزىل سېغىز 5 مىسقالدىن،
ئاق سەندەل، ئالقات مىۋىسى، ئانار گۈلى، ئۈرۈك يىلىمى
2 مىسقالدىن، كاپۇر بىر مىسقال. كاپۇردىن باشقىلىرىنى
يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ، كاپۇرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ
ئاچچىق ئانار سۈيىدە يۇغۇرۇپ، بىر مىسقاللىقتىن توقىچاق
ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىشكە
بېرىلىدۇ: بۇنى ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن ئىچكەن ياخشى.

تۆۋەندىكى چايان كۆلى قوشۇلىدىغان زىيابىت مە-
جۇنىنىڭ ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. تەركىۋى: چايان
كۆلى 3 يېرىم مىسقال، جىنشىيانا بىر مىسقال، زەنجىۋىل
بىر مىسقال، پىلپىل، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن، كاكىنەج 5
مىسقال، قۇندۇزقەرى 4 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ ئەل-
گەپ، 2 باراۋەر ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن
قىلىپ، چوڭلارغا ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن، بالىلارغا
بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن.

2) مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان زىيابىت: بۇ ئۇمۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇ-لۇشىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، مىزاج بۇزۇلۇش بورەككە تەسىر قىلغاندا يۈز بېرىدۇ. بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىكى ئالامەتلەردىن تاشقىرى ھارارەت بولمايدۇ، ئۇسساش يۇقۇرىدا سوزلەنگەن تۇرىگە قارىغاندا بوشراق بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: پۈتۈن بەدەننى، جۈملىدىن بورەكنى قىز-ىتىش تەدبىرلىرىنى كورۇش كېرەك. تامىقىغا ئوقۇتنى قايناتىپ سۈيىنى ئىچىپ ئوزىنى يىپىشكە بۇيرۇش، كوك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش، ياغ-لىق پاخلان گوشىنى ئاز - ئازدىن شورپا قىلىپ بېرىش، دانلىق ئاشلىقلارنى ئىمكان قەدەر ئاز ئىستىمال قىلدۇ-رۇش كېرەك. قەنت جىنىسلىق ماددىلار ۋاقتىنچە چەك-لەنگىنى پايدىلىق. دورىلار بىلەن داۋالاشتا، مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددا تۇپەيلىدىن بولسا، ئالداقتا قەي قىلدۇ-رۇش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ. قايسى ماددا سەۋەپ بولسا شۇنى پىشۇرۇپ بەدەندىن چىقىرىپ تاشلايدىغان قەي دورىلىرى بېرىلىشى لازىم.

دورىلاردىن قورىغۇچى (قابىز) دورىلار، بەدەننى قۇۋ-ۋەتلىگۈچى دورىلارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى مەشدىر تۇس (ئالدىنقى باپلارغا قارالسۇن) ۋە سۈيدۇك تۇتقۇچى تالقان—سۇپۇپى ماسكۇل-بەۋل بېرىش مۇمكىن.

سۇپۇپى ماسكۇلبەۋىلىنىڭ تەركىۋى ۋە تەييارلاش ئۇ-
سۇلى تووەندىكىچە: ئانار گۈلى، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى)،
تىكە ساقىلى (لەھيەتۇتتىس) نىڭ سىقىپ تىندۇرۇلغان
سۈيى (ئۇسارسى) 3 مىسقالدىن، كوكنار پوستى، كەندىر
يوپۇرمىغى، تېرەك غازىڭى، مىگدىۋانە، ئانار پوستى بىر
سەردىن، يۇلغۇن چېچىكى 8 مىسقالدىن. دورىلارنى يۇمشاق
سوقۇپ ئەلگەپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا
2 مىسقالنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. يەنە كۈندۇر،
شاھى بەللۇت، زەنجىۋىل، خولىنجان، دارچىنلارنىڭ ھەر
بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ، لايىق
مىقداردا كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ،
2 مىسقالدىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ يۇرۇشكە بېرىلسە-
مۇ بولىدۇ.

ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىگە قارىغاندا 3 دانە جۇ-
يۇزنى پىشۇروپ يىسە، ئەنجۇر شەرۋىتى ئىچىپ تۇرسا
سۈيدۇكنى تۇتۇشقا مەنپەئەت بېرىدۇ.

سوغاقتىن زىيابىت كېسىلىگە مۇپتىلا بولغۇچىلار
بەل ۋە دوۋسۇن ساھەسىنى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغ-
لاپ بېرىشى، گۇڭگۇرتلۇك ئارشاڭلارغا چۈشۈشى مەلۇم
ئۇنۇمگە ئىگە.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش قابىلىيىتى ئېتىدالدا بولۇپ، دوۋساقتا سۈيدۈك كەلمەي سىيەلمەسلىكنى سۈيدۈك تۇتۇلۇش دېيىلىدۇ. تىبابەتتە ئەرەبچە "ئېھتىباسى بەۋل"، لاتىنچە "ئانۇرىيە" (anuria)، خەنزۇچە "نياۋبى" (尿闭)ياكى "ۋۇنياۋ" (无尿) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن، شۇڭا ئالامەتلىرىدىمۇ بەلگىلىك پەرقلەر بولىدۇ؛ داۋالاشتىمۇ سەۋەبىگە قاراپ چارىلەر كۆرۈلىدۇ.

1) بۆرەك ۋەرەمى، دوۋساقنىڭ ۋەرەمى ياكى مەزكۇر ئەزالاردا تاش ھاسىل بولۇش، دوۋساقتا ئۇيۇغان قان تۇرۇۋېلىش، يىرىڭ تۇرۇۋېلىش، دوۋساقتا يەل پەيدا بولۇشلار تۈپەيلىدىن سۈيدۈك (پىشاپ) توسىلىپ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

بۇنداق ھاللاردا سۈيدۈك تۇتۇلۇشتىن بۇرۇن بەدەن قىزىش، سۈيدۈك قىزىق، ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سىيگەندە ئاغرىش، ئاغرىق يوتكىلىپ ياكى جىنسىي ئەزا ۋە چوڭ يوتا ئىچكى قىسمىغا تارقىلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ئاندىن بىردىنلا سۈيدۈك تۇتۇلۇپ كېسەلنىڭ دوۋسۇن قىسمى كۆيىدۇ، ئاغرىيدۇ؛ ئاغرىق قاتتىق بولغاندا كېسەل كىشى سوغاق تەرلەيدۇ، بىئاراملىنىشىدۇ.

داۋالاشتا ھەر بىر ئەھۋالدىكى ئۆزىگە لايىق چارە-لىرىنى كۆرۈپ، ئاساسىي كېسەللىكى داۋالانسا سۈيدۈك راۋان بولىدۇ. يىغىلغان سۈيدۈكنى چىقىرىپ تاشلاپ كېسەل كىشىنىڭ ئازاپلىنىشىنى ئازايتىش ئۈچۈن دوۋسۇن ئۈستىگە ئىسسىق ئۇتكۈزۈش، چىغىرتماق يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ ئۇششاق سوقۇپ دوۋسۇنغا تېڭىش، كېسەل كىشىنىڭ باش تەرىپىدە تۇرۇپ چوكۇن، ئۆرۈكلارنىڭ جوغىسىدىن داسقا سۇ ئېقىتىپ كېسەل كىشىدە سىيىش ئۈچۈن ئىنتىلىش (سەۋقى تەبىئى) قوزغىتىش لازىم.

2) سۈيدۈك يولىغا گوش ئۆنۈپ قېلىپ سۈيدۈكنى توختىتىپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال تولاراق سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەر ساقايغاندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. گايىدا جاراھەت پەيدا بولماستىن تۇرۇپلا گۆش ئۆنۈپ سۈيدۈكنى توسۇپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىن گۇمان قىلغاندا، گوشنىڭ جىنسىي ئەزا (زەكەر)دىكى سۈيدۈك يولىدا ئۆنگەنمۇ ياكى بورەك بىلەن دوۋساق ئارىلىقىدىكى سۈيدۈك ئۆتۈش يولىدا ئۆنگەنمۇ، تەكشۈرۈپ كۆرۈپ ئېنىقلاش زورۇر. سۈيدۈك يولىدا ئۆنگەن بولسا، سۈيدۈك ئېلىشقا مەخسۇس ياسالغان نەيچە (ئەنبۇبە)① نى قايىنىتىپ مۇمىيىغى بىلەن مايلاپ ئالەتنىڭ تۆشۈكىدىن ئازايلاپ كىرگۈزۈپ دوۋساققا يەتكۈزۈلسە سۈيدۈك مېڭىپ دوۋساق بوشايدۇ. لېكىن بۇ نەيچىنى ھەرگىز قوپاللىق بىلەن سۈيدۈك

---

① دوختۇرلار بۇنى كاتېتىر دەيدۇ — ت.

يولىدا ماگدۇرەاسلىق لازىم، چۈنكى ئانداق قىلغاندا سۈدۈك يولىنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشى مۈمكىن، يەنە شۇنىڭغا دىققەت قىلىش زورۇركى، سۈيدۈك يولىدا گوش ياكى تۇسىۋالغان تاش بولماي ئىششىق (ياللۇغلىنىش) بار بولسا، نەيچە سېلىشتىن كۈتۈلگەن مەقسەت ھەل بولمايلا قالماي، ئەكسىچە كېسەل كىشىگە چوڭ دەرت ـ ئەلەم كەلتۈرۈپ ئازاپلايدۇ. شۇنىڭدەك ئۇنىمە گوش دوۋساقنىڭ يۇقۇرىسىدا سۈيدۈك ئۆتۈش نەيچىسىدە بولسا، ئانداقتا ئەلبۇبە نەيچىنى سېلىشنىڭ ئۈنۈمى بولمايدۇ. بۇنداقتا بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، ئوغرى تىكەن، چەلەك يوپۇرمىغى، پىرسىياۋشان، زىغىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ جىق سۇدا قايناتىپ، ئىللىمان بولغاندا مەزكۇر سۇغا كېسەل كىشىنى كىرگۈزۈپ ئۇزاق ئولتۇرغۇزۇش لازىم. كېسەل كىشىنى تەخمىنەن 30—40 مىنۇتقىچە كىندىگىگە كەلگىچە سۇدا ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن سۇدىن چىقىرىپ شۇمشا، ھەمىشە باھار، بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە، چەلەك يوپۇرمىغىنى ئوبدان سوقۇپ، ئوغرى تىكەن يېغى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇندىن تاكى جىگەرگىچە بولغان دائىرىنى ئوبدان مايلاش كېرەك.

3) دوۋساقنىڭ بويىنىدىكى پىشاپنى چىقىرىش ۋە توختىتىشنى ئىدارە قىلىدىغان گوش (ئەزلە) بوشاپ كېتىپ، دوۋساق ئېچىلىپ سۈيدۈكنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچراش تۈپەيلىدىنمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

AltunOq

بۇ تولاراق سوغاقنىڭ تەسىر قىلىشى، داۋاملىق ۋاقتىدا سىيمەي سۈيدۈكنى قىسىلىۋېلىپ ھەممىشە بۇ ئەھۋال تەكـرارلىنىش سەۋەبىدىن گوش ئاجىزلىشىشتىن بولىدۇ، شۇـنىڭدەك ئومۇمى بەدەن گوشلىرىنىڭ ئىستىرخاسىدىمۇ يۈز بېرىدۇ؛ بۇنداق ھاللاردا دوۋسـۇن قول بىلـەن بېسىلسا سۈيدوك تۈيۈلماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ.

بۇ خىل سۈيدۈك تۇتۇلۇشتا گوش ـ پەيلەرنى چىـڭىتىش ئۈچۈن ھەركەت قىلىشى لازىم. بـۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىقلىق مەجۇناتلارنى، جۇملىدىن مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى ئازاراقى بېرىش كېرەك. سۇزاپ يـېغىدا، ئىنەك پىتى، گۈلى سۇسەن ياغلىرىدا دوۋسۇننى ياغلاپ بېرىش لازىم. مەزكۇر ياغلارغا قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشـتۇرۇشنىڭ پايدىسى بار. دارچىن، سەلىخە، سۇنبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، زەنجىۋىللارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە دوۋسۇنغا قويۇش مۇمكىن.

4) ئـوتكۇر خىلتىلار دوۋسۇنغا چۈشۈپ ئۇ يەرنى ۋەرەملەندۈرۈش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھاراـرىتى بەك كوتىرىلىپ كېتىش تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتۇـلۇپ قالىدۇ.

ئۆتكۈر خىلتلار سۈيدۈكلۈككە چۈشۈپ سۈيـدۈك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا قىلغاندا، سىيگەندە ئاغرىش يۈز بېرىپ ئاغرىشتىن قورقۇپ كېسەل كىشى سىيەلـمەيـدۇ، شۇڭا سۈيدۈك تەسلىكتە تېمىپ كېلىدۇ؛ قىزىل بـولىدۇ، سۈيدۈك يوللىرى ئېچىشىپ كېلىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بولسا دوۋساقتا سۇيدۇك بار تۇرۇپ سۇيدۇك كەلمەيدۇ؛ ئالامەتلىرى يۇقۇرىدىكىگە ئوخشايدۇ.

بۇ خىل سۇيدۇك تۇتۇلۇشنى داۋالاشتا، خىلىتنى ئېپتىدىدالغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن سوغاقلىق قىلىش لازىم، تېز سۇيدۇك ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەل كىشى ئاغرىشىغا چىداپ تۇرۇپ بىر-ئىككى قېتىم سىيىۋەتسە، سىيىش ئاسانلىشىدۇ. چۈنكى كوپ چاغدا ئاغرىشتىن قورقۇش تۇيغۇسىدىن باشقا توسالغۇ بولمايدۇ.

خىلىتنى موتىدىللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئىسپۇغول شىرىدىسىنى بىيە ئۇرۇغى شىرىسى (لۇئابى)، بىنەپشە شەرۋىتى، كوكنار شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئارپىدىن قىلىنغان ئاشقا قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇيدۇك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپۇغول لۇئابىغا ئەرەپ يىلىمىنى قوشۇپ، سۇيدۇك يولى توشۇكىدىن تېمىتىش پايدىلىق. قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى، بادام يېغىغا ئايال سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇيدۇك يولىغا تېمىتىسمۇ بولىدۇ. ئەگەر خىلىت ماددىسى بەدەندە كوپلۈكى ھېس قىلىنسا، ئاندىقتا مۇۋاپىق خىلىت سۈرگىلىرىنى ئىشلىتىپ، بەدەننى خىلىتلاردىن تازىلاشنى ئويلاپ كورۇش مۇمكىن.

قىزىتما يۇقۇرى بولسا، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، پالەكنى قاينىتىپ بېرىش، ئاق

لەيلى، ھەممىشەبىساھارلارنى قايىنىتىپ كېسەل كىشىنى مەزكۇر سۇدا ئولتۇرغۇزۇش مۇمكىن. دوۋسۇنىنى قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىدا ياغلاش، چىغىرتىماق يىلتىزىنى سوقۇپ دوۋسۇنغا تېڭىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بورەك ۋە دوۋساققا تاش تۇرۇپ قېلىشتىن سۈيدۈك تۇتۇلغاندا، شۇ ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش ئارقىلىق سۈيدۈك راۋان بولىدۇ.

سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى

سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى تاش پەيدا بولغان ئورۇنغا قاراپ ئايرىم - ئايرىم نامىلار بىلەن ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، بورەكتە تاش پەيدا بولۇش كېسىلى تىبابەتتە بورەكتە قۇم تاش پەيدا بولۇش كېسىلى ئەرەبچە "رەملى ۋە ھېساتى كۇلىيە"، لاتىنچە "كالكۇلۇس رېنالىس" (calculus renalis)، خەنزۇچە "شېن جىيېشى (肾结石)؛ دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى ئەرەبچە "ھېساتى مەسانە"، لاتىنچە "كالكۇلۇس ۋېزىكائۇرېنارىيە" (calculus vesica urenariae)، خەنزۇچە "پاڭگۇاڭ جىيېشى" (膀胱结石) دەپ ئاتىلىدۇ. تاش مەزكۇر ئىككى ئەزادىن باشقا، سۈيدۈك ئۆتۈش نەيچىسىدىمۇ ۋە سۈيدۈك يولىدىمۇ پەيدا بولۇشى ياكى تۇرۇپ قېلىشى مۇمكىن.

سەۋدۋى: بەدەلدىكى خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇغى بۇ-زۇلۇش بىلەن چاپلاشقاق پىشمىغان خىلىتلارنىڭ ئۆزگە-رىشى، ئۇلاردىكى قويۇق يىلتىملىك تەركىپىنىڭ بۇزۇلۇشى، سۇ ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن كىرگەن ھەر خىل تۇز، ھاك ماددىلىرىنىڭ سۈيدۈك بىلەن چىقىشىغا دەخلى قىلىپ، ئۇلاردىن تەدرىجى ھالدا تاش قاتۇرىدۇ. گايىدا بورەك، دوۋساقلاردا ۋەرەم پەيدا بولۇپ، قان، يىرىڭ توختىتاپ قالغاندا ئۇلارمۇ تاشقا ئايلىنىدۇ. ئومۇمى بەدەن ياكى بورەك، دوۋساقلاردىكى قاتتىق ھارارەتمۇ سۈيدۈككە تەسىر قىلىپ، ماددىلارنى قۇرۇتۇپ تاشقا ئايلاندۇرىدۇ. دىمەك سۈيدۈكنىڭ توسىلىپ قېلىشى، ئۇفۇنەت، توسىلىش قاتارلىق ئامىللار سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىدا تاش ياكى ئۇششاق قۇم ھاسىل بولۇشىنىڭ سەۋەپچىلىرى بولىدۇ. سۈتى بۇزۇق ئانىلار ئېمىتكەن باللاردا گايىدا بورەكتە تاش ھاسىل بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: تاش مەۋجۇت بولغان جايلارغا قاراپ ئالامەتلىرىمۇ تۈرلۈكچە بولىدۇ.

1) بورەكتە تاش بولغاندا: بورەكتە تاش ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، قېرىلاردا، سېمىز كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئاساسلىق ئالامىتى بەل ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئادەتتە داۋاملىق تۇيۇق ئاغرىپ تۇرىدۇ، ئاغرىيدىغان ئورۇن يىتىم قوۋۇرغا بىلەن ئومۇرتقا (ئەمۇدى پۇقەرىي)نىڭ ئارىلىغىدا بولۇپ، ئاغرىق سىزىمى سۈيدۈك نەيچىسىنى

بويلاپ تووۋەنكى قوساق ساھەسىگە، ئۈرۈقدان ۋە جىنسىي ئەزالارغىچە تارقىلىدۇ، بەزىدە تۇتقاقلىق 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 سىيىش مۇمكىن، ئاغرىش ئۈچەي سانچىغىنىڭ ئاغرىشىغا ئوخشاپمۇ كېتىدۇ، تاش بار تەرەپ يوتىنىڭ ئىچكى قىسمى قولىشىپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكنى قاچىدا ساقلاپ قويۇلسا ئاستىدا سېرىق ياكى قىزغۇچ چوكمە ئولتۇرۇپ قالىدۇ.

2) سۈيدۈك نەيچىسىدە تاش بولغاندا: تاش سۈيدۈك نەيچىسىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولغاندا، مەزكۇر نەيچە قاتتىق قىسقىرىپ تاشنى تووۋەنگە چۈشۈرۈشكە ھەركەت قىلىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن تۇتقاقلىق ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئاغرىش دوۋسۇنغا ۋە سىرتقى جىنسىي ئەزالارغا قەدەر تارقىلىپ بارىدۇ. ھەر قېتىم ئاغرىق تۇتقاندا سۈيدۈكتە قان كۆرۈلىدۇ. تاش ئوڭ تەرەپتە بولۇپ ئاغرىش قوساقنىڭ ئوڭ يۇقىرى قىسمىدا بىلىنسە ئۆتتە تاش ھاسىل بولغاندىكىدەك ئاغرىيدۇ، شۇڭا بۇ ئىككىسىنى پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

سول تەرەپتە بولۇپ، سول تووەنكى قوساق ئاغرىسا سېرقۇر ئۇچەي ئوسۇكىنىڭ ۋەرەمى (ئىلتىھابى زائىدە تۆلئەئۆەر) يەنى ئادەتتە ئېيتىلىدىغان "سوقۇر ئۇچەي" كېسىلىدىن پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر.

3) دوۋساقتا تاش بولغاندا: دوۋساق (سۈيدۈك خالتىسى)تىكى تاش باللاردا، ياشلاردا، ئورۇق كىشىلەردە جىقراق ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقىراق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئازراق يولۇقىدۇ.

دوۋساقتا تاش تۇرۇۋالغاندا، سىيىش كۆشادە بولماسلىق ياكى سىيىۋېتىپ تاسادىپى سۈيدۈك توختاپ قېلىشتەك ھادىسىلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئورە تۇرغان بولسا ئولتۇرۇپ، ئولتۇرغان بولسا ئورە تۇرۇپ سىيسە سۈيدۈك يەنىلا راۋان بولىدۇ. شۇنىڭدەك سىيىۋاتقاندا دوۋسۇن ساھەسى ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سىرتقى جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىپ بارىدۇ. باللار كوپىنچە سىيىۋاتقاندا يىغلاپ زوڭ ئولتۇرۇۋېلىپ قوپقىلى ئۇنىمايدۇ، قولى بىلەن ئالدىنى مىجىش ئىپادىلىرى كورۇنىدۇ. دوۋساقتا تاش تۇرۇۋالغاندىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە قان سىيىش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ، پات - پات سىيگىسى قىستايدۇ. بەزى باللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى تىكلىنىپ قېلىش (قايىم بولۇۋېلىش) ھادىسىلىرىمۇ كورۇلىدۇ. سۈيدۈك قاچىدا تۇرغۇزۇپ قويۇلسا، ئاستىدىكى چوكمە ئاق ياكى كۆل رەڭدە كورۇنۇشى مۇمكىن.

4) تاش سۈيدۈك يولىدا بولغاندا: سۈيدۈك يولىدا تاش تۇرۇۋېلىش كوپرەك ئوغۇل بالىلاردا ئۇچرايدۇ، ئۇنداق بالىلارنىڭ خەتنىلىك تېرىسى بەك ئۇزۇن ياكى مەزكۇر تېرە ئالەت بېشىنى قىسىۋېلىش هادىسىلىرى بىللە بولۇشى مۇمكىن. سىيگەندە ئاغرىيدۇ، بالا ئالدىنى مىجىيدۇ، چىقىراپ يىغلايدۇ هەتتا پەيپەيلەپ سەكرەپ بىئاراملىنىدۇ. دوۋساققا جىددى سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش (تۇتۇلۇش)، ئالەت ئىششىپ كېتىش ئەهۋاللىرى كورۇلىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىق تۇتقان، چاغدا ئاق لەيلى، هەمىشە باهار قاناتلىق دەرىلارنى جىق سۇدا قاينىتىپ كېسەل كىشىنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇشنىڭ بەلگىلىك ئۈنۈمى بار. كېسەل كىشى توگە گوشى، كالا گوشى، كۆمەچ نان ۋە هەردا پىشقان تاماقلار هەم كۈچلۈك تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تاماق ئارىلىقىدا، گايىدا ناشتىدا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى سوغاق سۇ ئىچىپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدىغان، تاشنى پارچىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان يەككە دورىلار يۇقۇرىدىكى ماۋزۇلاردا سوزلەپ ئوتتۇلدى.

تاشنى ئېرىتىدىغان دورىلاردىن، بورەكتىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار مۇجەررەب (تەجرىبىدىن ئوتكەن):

① مەجۇنى هەجەرۇليەهۇد: (هەجەرۇليە هۇد

پەلەستەندىن چىقمىغان بىر خىل يېلىم بولۇپ، سۈيدۈك يوللىرىدا قاتقان تاشنى ئېرىتىش ئۈنۈمى كوزگە كورۇنەرلىك. ئۇتكە تەسىر قىلىدىغان دورىلار بىلەن بىللە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ بېرىپ كۈزىتىلسە ئۇتتىكى تاشنى ئېرىتىشمۇ ئېھتىمال، سىناپ ئىشلىتىپ كورۈش مۇمكىن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ھەجەرۇليەھۇد 5 سەر، قاپاق ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرى، كاكىنەج (خەنزۇ شوخلىسى) بىر سەردىن. ھەجەرۇليەھۇدنى ناھايىتى ئۇششاق سوقۇپ، باشقا دورىلار-نى يانچىپ ھەممىسى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كوپۈگى ئېلىنغان 16 سەر ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كوك تۇرۇپ (لوبۇ) نى قىرىپ مىجىپ، سۈيىدىن يېرىم پىيالىدىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە يۇقۇرىدىكى دورىنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇپ، تاشنى پات ئېرىتىپ چىقىرىدۇ. پەقەت تۇرۇپ سۈيىنىڭ ئۆزىنى ھەر كۈنى ناشتىدا بىر سەردىن ئىچىپ بەرسىمۇ كىچىك تاشلارنى ئېرىتىشى مۇمكىنلىكى قەدىمقى ئەسەر-لەردە يېزىلغان. جۇۋنە، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، قوغۇن ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەنلەرنى قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ يۇقۇرىدىكى دورا بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلسىمۇ تەسىرىنى تېزلىتىدۇ.

② تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئۇ يەرنى چامغۇر

ئۇرۇغى بىلەن تولدۇرۇپ ئاغزىنى بېكىتىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ قوقاسقا كومۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن ھەسەل قوشۇپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمىمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بولۇپمۇ ھەجەرۇلیەھۇدنى چىگسەي سۈيىدە تاشقا سۈرۈپ بىللە ئىچكۈزۈلسە دوۋساق (سۈيدۈكلۈك) تىكى تاشنى ئاسان ئېرىتىدۇ.

③ قالىغاچنى تۇتۇپ ئىچ - باغرى، قاناتلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ يۇگداپ، كۇرۇشكىغا سېلىپ سۇدا قايناتىپ، سۈيىگە چىگسەي، يۇمغاقسۇتلارنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، سىقۇلغان خولىنجان سېلىپ پىشۇرۇپ سۈيىنى ئىچىپ، گوشىنى يېيىش كېرەك؛ بۇنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش لازىم.

④ سۇگگۇلاچ (سۇندۇك) دەپ ئاتىلىدىغان قۇشنى تۇتۇپ، يۇگداپ كاۋاپ قىلىپ يېسىمۇ ياكى خام گوشنى سوقۇپ (سوگىگىدىن ئايرىپ)، يۇقۇرقى دورىلارنى قوشۇپ خام پېتى يېسىمۇ ئۈنۈمى تېز.

⑤ ھەجەرۇلیەھۇد مەجۇنى بىلەن بىللە قوغۇن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزىدىن بىر سەردىن، پەرسىياۋشاندىن 3 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ بىر چىنە سۇ قالغىچە قايناتىپ سۈزۈپ، لايىق مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، 6 مىسقال قىيامغا 3 - 4 قوشۇق قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ ئۈنۈمى

تېز بولىدۇ ياكى گازىۋان، كاكىنەج، پەرسىياۋشان، قىزىلگۈل، ئۇغرى تىكەن 2 مىسقالدىن، خاڭگا ئۈرۈغىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 2 يېرىم مىسقالدىن، سانا 6 يېرىم مىسقال، تەرەنجۇبىل بىر يېرىم سەر، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى (ئەپتىمۇن) 5 مىسقال، سۇ 2 چوڭ چىنە. قاينىتىپ بىر چوڭ چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ 4 قېتىمغا بولۇپ ئىچىشكە بېرىلىسمۇ بولىدۇ.

⑥ چايان (سېرىغشەك) كۆلى ئۈچ يېرىم مىسقال، جىنتىيانا بىر يېرىم مىسقال، زەنجىۋىل بىر مىسقال، پىلپىل، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن، كاكىنەج 5 مىسقال، قوندۇز قەرى 4 مىسقال. سوقۇپ ئەلگەپ، 2 ھەسسە كۆپۈكسىز ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چوڭلارغا 2 مىسقالدىن، بالىلارغا بىر مىسقالدىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

چايان كۆلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: چايانىنى شىشىگە سېلىپ ئاغزىنى بېكىتىپ قوقاسقا كومۇلىدۇ، پۈتۈنلەي كۆيۈپ كۆل بولۇپ كەتمەستىن بۇرۇن ئېلىپ دورىلارغا قوشۇلىدۇ ياكى تومۇر قۇتىغا سېلىپ قوقاسقا كومۇپ، كۆيۈپ كۆل بولغاندا ئېلىپ دورىلارغا قوشۇش مۇمكىن.

⑦ تەك (تال)نىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۆلىگە ئۇغرى تىكەننىڭ كۆلىنى قوشۇپ، ھەر ئىككىسىدىن

AltunOq

بىر قېتىمدا چوڭلار 4 مىسقالنى يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان سۈيدۈك ھەيدەش دورىلىرى بىلەن بىللە ئىچىلسە بورەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

⑧ ئەگەر تاش سۈيدۈك يولىدا تۇرۇۋېلىپ كېسەل كىشى سىيەلمەي قىينىلىپ بىئارام بولسا، ئۇنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئىككى پۇتىنى ئىگىز كۆتىرىپ دوۋسۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، تۆۋەندىن يۇقۇرىغا سىرىپ بېرىلسە تاش سۈيدۈك يولىدىن يۇقۇرىغا مېڭىپ دوۋساققا چۈشۈش بىلەن پېشاپ راۋان بولىدۇ.

⑨ دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش ئۈچۈن، بىدىنىڭ گۈلىدىن كۈندە 3 سەردىن بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

⑩ بورەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، چايان يېغىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى. چايان يېغى تۆۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

زىراۋەندىدىكى مۇدەھرەج، جىنتىيانا، سەئدى كۆلى، بىخ كەبىر پوستى 7 يېرىم مىسقالدىن ئېلىنىپ سوقۇپ شىشىگە قاچىلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 5 سەر ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇلىدۇ. ئەگەر بادام يېغى بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا كۈنجۈت يېغى قۇيۇلسىمۇ بولىدۇ. شىشىنىڭ ئاغزىنى بېكىتىپ، 2 ھەپتە ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلىدۇ؛ 7 ـ ئاي تومۇزنىڭ ئاپتىۋى بولسا بىر ھەپتە

ئىسسىقلىق تۇرسىمۇ بولىدۇ. دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ياققا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ تاشلاپ، شىشىگە قويۇپ ئۈستىگە 10 دانە چوڭ چايان (سېرىغىشەك) نى تۇتۇپ تىرىك ھالدا مەزكۇر ياققا تاشلاپ، شىشىنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ، يەنە 2 ھەپتە كۈن نۇرىغا ئېسىپ قويۇلسا، چايان زەھىرىنىڭ قۇۋۋىتى ياققا چىقىپ تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مەزكۇر ياغ بىلەن دوۋسۇن ساھەسى سىرتتىن ياغلىنىدۇ؛ ئەڭ ياخشىسى جىنسىي ئەزا توشۇكىدىن تېمىتىپ كىرگۈزۈلىدۇ. ئىلاجى بولسا ناسوس ياكى كىچىك ئوكۇل ماشىنىسى بىلەن دوۋساققا قەدەر كىرگۈزۈش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. (چايان يېغى مۇپاسىلدىن پەيى تارىيىپ قالغاندا، سوزنەك [سىزلام] كېسىلىدە، ئالەت تىكلىنىپ تارتىشىپ ئاغرىغاندا سىرت- تىن چاپسا ئۈنۈم بېرىدۇ).

⑪ ھول زاراگزا چوپىنى سوقۇپ سۈيىنى مىجىپ چىقىرىپ، ئۈستىگە بىر ھەسسە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئاستا ئوتتا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ كېتىپ ياققا تەسىرى ئوتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەنمۇ يۇقۇرقىدەك دوۋسۇننى ياغلاش، دوۋساققا ماگدۇرۇش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، زاراگزا يېغى- دەك تەييارلانغان ئوغرى تىكەن يېغى، بابۇنە ياغلىرىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑫«ئەلزەخىرە» كىتاۋىدا بوزلىغان كەپتەرنىڭ مايى- غىنى ئېلىپ سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ

چوڭلارغا 2 مىسقالدىن، باللارغا بىر مىسقالدىن بېرىلسە بورەك ۋە دوۋساقنىڭكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ، دەپ كورسىتىلگەن. يەنە شۇ كىتاپتا كەپتەر مايىغى، قارىمۇچ، تۇزنىڭ ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كۈلدە بىر مىسقالنى چول بۇدىنىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈشنى كورسىتىدۇ.

⑬ ئۈزۈم ئەمدى چېكىلىپ رەڭ ئالغان چاغدا 4 ياشلىق تېكىننى بوغۇزلاپ دەسلەپ چىققان قاننى بىر ئاز ئېقىتىۋېتىپ ئاندىن قان قاچىغا ئېلىنىدۇ، ئاخىرىدا چىققان قانمۇ ئېقىتىپ تاشلىنىدۇ. قان ئۇيۇغان چاغدا ئۇششاقلاپ كېسىپ غەلۋىرگە ئوخشاش تۇشۇكلىك بىر نەرسىگە ئېلىپ، ئۈستىنى داكا بىلەن يېپىپ ئاپتاپتا تولۇق قۇرۇتۇپ (بۇ جەرياندا يامغۇر، سۇ تېگىشتىن ساقلىنىش كېرەك)، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—5 پۇڭنى چىنگسەي سۈيى ياكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن بېرىلسىمۇ بورەك، دوۋساقلاردىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ.

⑭ كويدۇرۇلگەن شىشە تالقىنىمۇ بورەك ۋە دوۋساقنىڭكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. شىشىنى كويدۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئاق شىشىنى (ئەينەك بولسىمۇ بولىدۇ) بەك ئۇۋاقلىماي تومۇر چومۇچكە سېلىپ ئوتتا قويۇلىدۇ، شىشە قىزارغاندا جۈپتەك بىلەن قىسىپ شاخار (شۇلتا) ئېرىتمىگە تاشلىنىدۇ، ئاندىن يەنە چومۇچكە ئېلىپ تەكرار - تەكرار قىزىتىپ شۇلتا سۈيىگە سېلىنسا، شىشە

يېرىلغاندىن كېيىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن شىشە تالقىنى، ھەجەرۇليەھۇد تالقىنى، چوجە چىقارغان تۇخۇم شاكىلىنى ئوتتا قاقلاپ سارغايتىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن تالقانلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چوڭ كىشىلەرگە كۈندە بىر قېتىم بىر يېرىم مىسقال تالقاننى يېرىم پىيالە كوك تۇرۇپ سۈيى ياكى باشقا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورا سۇلار بىلەن بېرىلسە بورەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

2. ئەرلىك نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ئەرلىك نەسىللىنىش ئەزالىرى ئاساسلىقى جىنسىي ئەزا (زەكەر ياكى قەزىب، ئالەت)، ئۇرۇقدان (ئۇنسەيىن) ئۇرۇقدان خالتىسى (خۇسيە)، مەنى خالتىسى ۋە مەزى بەزلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆزىگە خاس خىزمىتى بار. ئۇرۇقدان (تاش) ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىسى جىنسىي بەزلەر (غۇددى جىنسىيە) دەپ ئاتىلىدۇ.

زەكەرنىڭ باش قىسمى خەتنىلىك تېرە (خەتنىگاھ) بىلەن ئورالغان. ئۇ كېسىپ تاشلانغاندىن كېيىن زەكەر بېشى ئېچىلىدۇ. زەكەر ئىچكى تەرەپتىن 3 تاسما ھوكۇنەك جىسىمدىن، سۈيدۈك يولىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ،

ئەسەبلەر ئارقىلىق مېڭىنىڭ قوماندانلىق قىلىشى، روھىي تەسىرات نەتىجىسىدە ھوكۇنەك جىسىم ئىچىگە قان تولۇش بىلەن جىنسىي ئەزادا قايىملىق يۈز بېرىدۇ.

ئۇرۇقدان ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىسى ئاتىلىق ئۇرۇغى ھاسىل قىلىپ، مەنى خالتىسىغا چىقىرىپ بېرىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسى (خۇسىيە) بولسا ئۇرۇقداننى مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرىدۇ. بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن جىنسىي ئىنتىلىش ھاسىل بولۇپ مېڭە، ئەسەب ۋە پۈتۈن جىنسىي بەزلەرنىڭ تەسىرى بىلەن جىنسىي قوزغىلىش شەكىللىنىدۇ.

مەنى خالتىسى جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى ئاتىلىق ئۇرۇغىنى ساقلاپ، ئالاقىدىن كېيىن بىر قىسىم ئۇرۇقنى جىنسىي ئەزا ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ بېرىدۇ. سۈيدۈك يولىنىڭ بەدەن تەرەپ ئۇچىغا ئورۇنلاشقان مەزى بېزى چىقارغان سۇيۇقلۇق — مەزى ئاتىلىق ئۇرۇغىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپ مەنى شەكىللەندۈرۈپ، ئاتىلىق ئۇرۇغىنىڭ جىنسىي يولغا چۈشۈشىگە ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ. تىبابەتتە ئاتىلىق ئۇرۇغىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان سۇيۇقلۇق "مەنى"، جىنسىي ئەزا قايىملىقىدا سۈيدۈك يولى ئاغزىدا پەيدا بولۇپ قالىدىغان يېپىشقاق سۇيۇقلۇق "مەزى"، سۈيدۈك ئالدى-كەينىدە كېلىپ قالىدىغان شىرلاش سۇيۇقلۇق "ۋەدى" دەپ ئاتىلىدۇ.

جىنسىي قابىلىيەت (باھ) نىڭ ئېتىدالدى (نورمال) داۋاملىشىشى ئۈچۈن باشقۇرغۇچى ئەزالار — مېڭە، يۈرەك،

جىگەرلەرنىڭ ساغلام بولۇشىدىن تاشقىرى بۆرەكنىڭ ساغلام بولۇشىمۇ بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى بۆرەك كېسەللەنگەندە، ئورۇقلىغاندا جىنسىي قابىلىيەتنىڭ كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىشىدىغانلىقى تەجرىبىدە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئورۇقدان ۋە قوشۇمچە ئەزالىرىنىڭ ساق بولۇشى ئاتىلىق ئورۇقى ئاياللارنىڭ ئانىلىق تۇخۇمى بىلەن بىرلىشىپ، مۇۋاپىق تەرەققىي قىلىش ئارقىلىق پەرزەنت هاسىل بولۇشىغا ئىمكانىيەت بېرىدۇ (بۇ جەريان ئۇچۇن مىڭە پائالىيىتىنىڭ مەھسۇلى بولغان روھىي ئامىلىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار). بۇ ئەھۋال ئىنسانلار، هايۋاناتتا نەسىل قالدۇرۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ؛ شۇڭا ئۇلار نەسىللىنىش ئەزالار (ئەزائىي تناسلى) دەپ ئاتالغان.

جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى

ئەركىشىلەر جىنسىي قابىلىيىتى (ئەرەپچە باھ دېيىلىدۇ) نىڭ پائالىيەتلىرى مۇرەككەپ ۋە ئۆزئارا مۇناسىۋەتدار بولغان بىر پائالىيەتتىن ئىبارەت. ساغلام ئەركەكلەرنىڭ جىنسىي پائالىيىتى جىنسىي ئىستىكىنىڭ، ئالەتنىڭ قايىم بولۇشى، جىنسىي ئالاقە ھەركەتلىرى، مەنى چىقىرىشتەك بىرقاتار جەريانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەرلىك جىنسىي قابىلىيەتنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشى دەپ

يۇقۇرىدا سوزلەنگەن بىرقاتار تەبىي جەريان ئىچىدە قالايمىقانلىق يۈز بېرىپ، ئېتىدالدىدىكى جىنسىي پائالىيەتنى ئېلىپ بارالمىغانلىقتا ئېيتىلىدۇ. بۇنىڭدىن كوپ ئۇچرايدىغىنى سۇيۇقلۇق (مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش — سۇرئىتى ئىنزال)، "كوپ شەيتان ئاتلاش" (كەسرەتى ئېھتىلام)، جىنسىي ئاجىزلىق (زەئىفى باھ) لاردىن ئىبارەت.

ئۇلارنى تەرتىپ بويىچە بىر بىرلەپ قىسقىچە سوزلەپ ئوتىمىز.

1. سۇيۇقلۇق

سۇيۇقلۇق يەنى مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش ئەرەپچە "سۇرئەتى ئىنزال"، لاتىنچە "پروسپېرمىيە" (prospermia) خەنزۇچە "زاۋشيې" (早泄) دەپ ئېيتىلىدۇ.

مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش — جىنسىي ئالاقە جەريانى ئىنتايىن قىسقا بولۇپ، ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا جىنسىي ئېھتىياج ۋە تەلەپ قانىمالىقتا ئېيتىلىدۇ. شۇنىڭدەك سوزلىشىش، سىرىق ھىكايىلەرنى ئاڭلاش ۋە باشقا سەۋەپلىك ئالەتتە قايىملىق بولمايلا مەنى يۇرۇپ كېتىشلەرنىمۇ ئوز ئىچىگە ئالىدۇ (بۇ ھادىسە خەنزۇچىدە "خۇاجىڭ" [滑精] دەپ ئاتىلىدۇ).

بۇ خىل ئەھۋالغا ئۇچرىغۇچىلارنىڭ مۇتلەق كوپچىلىكىدە ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىغىنىڭ ئالامەتلىرى كورۈلىدۇ (شۇ ماۋزۇغا قاراڭسۇن). بۇ خىل كېسەللەردە كوپىنچە زىيادە جىددىيلەشكەن، ئوگاي ھاياجانلىنىدىغان

بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن سۈيۈقلۈق كېلىپ چىقىدۇ. سۈيۈقلۈقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر خېلى نۇرغۇن. مەسىلەن، ياش تۇرۇپ ئېغىر هالدا قولدا لەززەتلىنىش (ئىستىمنا بىلىيەد — ئانانىزىم) گە ئادەتلىنىپ قېلىش، جىنسىي تەلەپكە زىيادە مايىللىق، غەيرى نورمال جىنسىي ئالاقە بىلەن كوپ شۇغۇللىنىش ياكى روهىي ئۇزگىرىشلەر (ئۇزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە ئىشەنمەسلىك، قورقۇشقا ئوخشاشلار) دىن ئىبارەت. بۇلاردىن تاشقىرى سوزنەك (سىزلام)، سۈيدۈك يولىنىڭ ئارقا قىسمى ۋە مەزى بېزى ۋەرەملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىنمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. سۈيۈقلۈق (مەنى تېز كېتىش) ئۇزاققىچە داۋالاپ ساقايتىلمىسا، بارا-بارا جىنسىي ئاجىزلىق شەكىللىنىپ چىقىدۇ. هاراقنى كوپ ئىستىمال قىلىشنىڭ مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ئالاھىدە چوڭ تەسىرى بار.

داۋاسى:

1) تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتنى ماسەكە)نىڭ ئاجىزلىقىدىن مەنى تېز يۈرۈپ كەتكەندە مەنى سۈيۈق ئاق بولىدۇ، جىق كېلىدۇ؛ ئىسسىقلىق ئەسىرى بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى سۈيۈقلۈقنى تولاراق مىزاجنىڭ سوغاقلىقى، هاراقنى كوپ ئىستىمال قىلىش، ئۇزاققىچە نەشە چېكىشلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. داۋالاش ئۈچۈن، بەدەننى تازىلايدىغان ئايارەج بېرىش ۋە قەي قىلدۇرۇش كېرەك. نەغەز گۈل يېغى ياكى ئىسسىقلىق

ياغلار بىلەن دوۋسۇن، توققۇز كوز ۋە ئەۋرەت ساھەلىرىنى مايلاش كېرەك. كېسەل كىشى غىزاسىغا كاۋاپ، قۇش گۆشلىرىنىڭ كاۋاپلىرىنى دارچىن، زىرە، پىننە سېلىپ يېيىشى لازىم.

① توۋەندىكى ئۇسخىدا كورسىتىلگەن دورىنى تەييارلاپ بېرىش مۇمكىن:

تەركىۋى: يېرىم قىزارغان ئۈزۈم سۈيى 3 يېرىم جىڭ، مۇزا، ئانار گۇلى، ئالقات مىۋىسى، قىزىلگۇل، كۇندۇر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، پىننە، سۇنبۇل 2 مىسقالدىن، دارچىن، زەمچە بىر مىسقالدىن، تومۇر پوقى (داشقىلى) 3 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىقىلغان ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ قايىنىتىلىدۇ. دورا قايناپ ئۈزۈم سۈيىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا داكا ئارقىلىق سۈزۈپ، مەزكۇر دورىدىن كۈندە 2 قېتىم 2 قوشۇقتىن ئىچىش لازىم.

② كەندىر ئۇرۇغىنى قازاندا قورۇپ، سوقۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش مۇمكىن.

③ ۋاگىنىڭ ئۇرۇغى يېرىم سەر، قارىمۇچ يېرىم سەر، ئۆرۈك يىلىمى 2 يېرىم مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ (ۋاگىنىڭ ئۇرۇغى سوققاندا مايلىق بولغانلىقى ئۈچۈن مايلىشىپ قېلىپ ياخشى سوقۇلمايدۇ، ئىلاجىنىڭ

بېرىچە ئوبدان يانچىش كېرەك) ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، كوممە قوناق چوڭلۇغىدا كومۇلاچ ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈلدە كەچتە 1 ـ 2 كومۇـ لاچتىن ئىچىش مۇمكىن.

④ ياڭاقنىڭ تاشقى پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

2) قان تولا، بەدەن قۇۋۋەتلىك بولۇشتىن، ئۇـ زاققىچە يىگانە يۈرۈشتىن مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنداق ھاللاردا ئالەتنىڭ قايىملىغى ئېتىدالدا بولىدۇ، مەنى كوپ كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى سۈيۈقلۇق ھادىسىسىنى داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق، ئويلىنىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر يولدىشى بار تۇرۇقلۇق بۇنداق ئەھۋال داۋاملاشسا، ئۇنداقتا قاننى سوۋۇتۇش تەدبىرلىرىنى كورۇش لازىم. قان كوپەيتىدىغان يىمەكلىكلەردىن ئۈزۈم شەرۋىتى، ئەنـ جۈر، خوما قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن پەرىز قىلىش كېرەك. ئىسكەنجىبىن، ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۇلىرى، ئورا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

سېمىز ئوت ئۇرۇغى 10 مىسقال، ئىسپوغۇل، يوم ـ غاقسۇت ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، نىلوپەر، ئانار گۈلى 2 مىسقالدىن، كاپۇر 2 دانە. نوقۇت مىقداردا ئېلىپ ـ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، 7 كۈندىن 10 كونگىچە ئىستىمال قىلىش مۇمكىن. ئەڭ مۇھىمى بەدەننى چىنىقتۇرۇش ـ تەنتەربىيە ھەركەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، جىسمانى

AltunOq

ئەمگەكلەرنى قىلىش، سەھەر تۇرۇپ بەلگىلىك مۇساپىگە يۈگۈرۈش پايدىلىق. شەرت-شارائىتى بولسا ھەر كۈنى كەچتە يىلمان سۇغا لوڭگىنى چىلاپ پۈتۈن بەدەننى تېرە سەل قىزارغىچە سۈرۈپ بېرىشكە ئادەتلىنىش ناھايىتى پايدىلىق. بۇ چارىلەر پەقەت سۇيۇقلۇقنى داۋالاش ئۈچۈنلا ئەمەس، نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش، باشقا ھەر خىل كېسەل-لىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ زور ئەمەلىي قىممەتكە ئىگە.

يەنە نىلۇپەرنى يېيىش، پۇراش، يېغىنى سۈركەش مۇمكىن. ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، سىماق، تېپكە ساقىلى (لەھىيە تۈتىسى) چوپلىرىنى قايناتىپ، سۈيىنى داسقا قۇ-يۇپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسىمۇ بولىدۇ.

3) مەنى خالتىسىغا ئىسسىق (ھارارەت) تەسىر قىلىش بىلەن مەنىدە تېزلىك يۈز بېرىشتىنمۇ سۇيۇقلۇق ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا جىنسىي قوزغىلىش يۈز بېرىپ مۇجامەئەت (جىنسىي ئالاقە) ھەر-كىتى باشلانماي پەقەت سوزۇلۇشۇپ تۇرۇپمۇ مەنى يۇرۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم بەلگىسى مەنى چىقىشتا ئېچىشىش، مەنىنىڭ رەڭگى ساغۇچ كېلىشتىن ئىبارەت. بۇ خىل سۇ-يۇقلۇقنى داۋالاشتا مەنى خالتىسىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن، ھۆل سوغاق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئانار گۈلى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، نىلۇپەر، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، 5 مىسقال ئىسپۇغۇلنى سوقماي ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن

كاپ ئەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، كوكنار شەرۋىتى، نىلۇپەر شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، قارا سۇلا ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، قىيماقۇ ئۇرۇقلىرىنى بېرىش مۇمكىن. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى شالغۇت پۇرچاقتا شوۋىگۈرۈچ ئېتىپ ئىچىشى لازىم. يۇقۇرىدىكى تارماقتا كورسىتىلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسىمۇ بۇ خىل سۈيۈقلۇققا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تۇۋەندىكى مەنى تۇتۇش كۇمۇلىسى (ھەبىي مۇمسىك) نى تەييارلاپ بېرىشمۇ مۇمكىن.

تەركىۋى: سىماپ 3 مىسقال، ئەپيۇن 3 مىسقال، ئاقىر قەرھا، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇغى (بۇزۇرۇلبەنجى)، خولىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر، بەسباسە ھەر بىرى بىر مىسقالدىن. تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: سىماپنى پاكىز پاختا رەختتىن 7 قېتىم سۈزۈپ ئوتكۈزۈلىدۇ. باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى تالقانلاپ تاسقاپ، سىماپنى ئۇلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئازراق ھەسەل قوشۇپ خېمىر قىلىپ، بىر يۈك ئېغىرلىغىدا كۇمۇلاچ ياساپ قويۇپ، چوڭ كىشىلەرگە ھەر كۈنى كەچتە بىر دانىدىن 2 دانىغىچە ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4) مەنى خالتىسىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بوشاپ كېتىش ياكى ئۇنىڭ چىقىرىش ئاغزى تارتىشىپ قىلىپ تولۇق يىپىلماسلىقتىنمۇ مەنى تېز يورۇپ كېتىدۇ.

بۇنىڭ ئاساسي سەۋەبى سوغاقلىقنىڭ، بولۇپمۇ ھۆل سوغاقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى بولۇپ، مەنىنى ساقلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە جىنسىي

ئەزا (ئالەت) دا قوزغىلىش يۈز بەرگەندىلا ياكى يۈز بەرمەيلا مەنى يۈرۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك ئومۇمى بەدەندە سوغاقلىق ئالامەتلىرى روشەن كۆرۈنىدۇ يەنى ئەزالار داۋاملىق سوغاق بولىدۇ، ئوگاي توڭىدۇ، پەيلىرى زە-ئىپلىشىدۇ، تاماق مۇشكۇللۇكتە ھەزىم بولىدۇ، گايىدا مەئىدىدە ئاچچىقسۇ پەيدا بولىدۇ، بەدەن ئاقۇش كېلىدۇ؛ سۈيدۈك كوپىيىدۇ، ئاق سۈزۈك كېلىدۇ.

بۇ خىلدىكى سۈيۈقلۇقنى داۋالاش ئۈچۈن، ئالدىنقى تارماقلاردىكى ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش پايدىلىق. شۇنداق قىلغاندىلا مەنى تېز كېتىش قىلىشنى تولۇق داۋالاش مۇمكىن. مەجۇناتلاردىن مەجۇنى داۋائىلمۇشكى ھار (ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىكى)، مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى ئازاراقى بېرىش، ھەببى مەلتىن، ھەببى ئىستەمخىقۇن بۇيرۇش مۇمكىن ياكى پىننە، سۇ-زاپ ئۇرۇغى، سۇنبۇل، ئانار گۈلى، زىرە، سىيادان، كەن-دىر مېغىزىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يېيىش ئۈچۈن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كەندىر ئۇرۇغىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ 2 - 3 مىسقالدىن ئىچىپ يۇرسىمۇ بولىدۇ.

5) باشقۇرغۇچى ئەزالاردا جىنسىي ئەزا ۋە بەزلەردە ئاجىزلىق سادىر بولۇش بىلەنمۇ مەنى تېز يۇ-رۇپ كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ چاغدا جىنسىي ئاجىزلىق ھادىسىسى بىللە بولىدۇ. داۋالاشتا جىنسىي ئاجىزلىققا قارشى چارە قىلمىسا سۈيۈقلۇقمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

سۈيۈقلۇقنىڭ يۈز بېرىشىدە روھىي ئامىللارنىڭمۇ ئالاھىدە ئەھمىيىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي ھايات توغرىسىدا توغرا كۆزقاراش تىكلەش، ھەر خىل ئورۇنسىز شەھۋانىي ئىنتىلىشلەردىن ئۆزىنى چەكلەش، ھاراق ئىچىشتىن پەرھىز قىلىش، تەنتەربىيە، جىسمانىي ئەمگەك، بەدەن چېنىقتۇرۇش، پايدىلىق مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، بىلىم-پەنگە ئىنتىلىش زورۇر.

2. كوپ ئىھتىلام بولۇش

كوپ ئىھتىلام بولۇش ئەرەبچە "كەسرەتى ئىھتىلام"، لاتىنچە "پوللۇتسىو" (pollutio)، خەنزۇچە "مىڭيى" (梦遗) دەپ ئاتىلىدۇ. كوپ ئىھتىلام بولۇش ئەسلىدە مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ، خۇسۇسەن ياشلارنىڭ گايى چاغدا ئىھتىلام بولۇپ قېلىشى ئادەتتىكى ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ئايرىم كىشىلەردە كورۇلىدىغان جىق ئىھتىلام بولۇش ھەتتا بىر كېچىدە بىر قانچە قېتىم ئىھتىلام بولۇش ھادىسىسىنى كوڭۇل قويۇپ داۋالاش كېرەك، چۈنكى بۇ ئەھۋال شۇ كىشىلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، سالامەتلىكىگە ئېغىر دەخلى يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى: كوپ ئىھتىلام بولۇش ئەسەب (نېرۋا)

ئاجىزلىقىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى بولۇپ، زىيادە سوـ
غاقچان، بەدىنى سۇسلاشقان، خىيالپەرەس كىشىلەردە تو ـ
لاراق يۈز بېرىدۇ. ئىھتىلام بولۇشنىڭ كۆپلۈگى ئاندىن
شۇ كىشىدە غەم ـ ئەندىشىنى ئاشۇرۇپ، ئەسەب ئاجىزلىقىنى
تېخىمۇ كۈچەيتىۋېتىدۇ؛ بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئەمگەك
قابىلىيىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئاقىۋەت جىنسىي ئاجىزلىققا
ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. كۆپ ئىھتىلام بولغۇچىلاردا بەل
تېلىپ ئاغرىش، باشنىڭ ئارقا دوقمىسى ئاغرىش، قۇلاق
ۋاڭىلداش، روھىي چۈشكۈنلۈك ھادىسىلىرى دائىم ئۇچراپ
تۇرىدۇ.

داۋاسى: كۆپ ئىھتىلام بولۇشنى داۋالاشنىڭ تۈپ ـ
لۈك چارىسى ئاساسىي كېسەللىك بولغان ئەسەب ئاجىز ـ
لىقىنى داۋالاشتىن ئىبارەت. شۇنىڭدەك بەدەننى چىنىق ـ
تۇرۇش چارىلىرىنى كۆرۈش، جىنسىي ھايات ھەققىدىكى
ناتوغرا ئوي ـ پىكىرلەرنى يوقىتىپ توغرا كۆزقاراش تىك ـ
لەش زۆرۈر. دورىلاردىن يۇقۇرىدىكى ماۋزۇنىڭ 1 ـ تار ـ
مىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىش، بەدەننى قۇۋۋەت ـ
لەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، سىرتتىن
ياغلىنىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا كوپ ئىھتىلام
بولىدىغان كىشىلەر كورپە ئۈستىگە سوگەت يوپۇرمىقىنى،
قىزىلگۈلنى سېلىپ ئۈستىدە يېتىشىنى، قوغۇشۇننى نېپىز
سوقۇپ بورەك ساھەسىگە تېڭىۋېلىشنى كورسىتىدۇ. سىناپ
ئىشلىتىپ بېقىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ھەددىدىن

تاشقىرى ئۇسسىق ياتقۇچىلاردا، تۇردە پۈت ئالقىنىنى يوتقاندىن چىقىرىپ ياتقۇچىلاردا، ئۇلاردا يېتىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەردە ئېھتىلام تولاراق يۈز بېرىدۇ. شۇڭا مۇشۇنداق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش، ئوڭ قولنى بېسىپ يېتىشنىڭ بەلگىلىك نەتىجىسى بولىدۇ.

3. جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي ئاجىزلىق ئەرەبچە "زەئفى باھ"، لاتىنچە "ئىمپوتېنسە" (impotence)، خەنزۇچە "ياڭۋېي" (阳萎) دەپ ئاتىلىپ، ئالەتنىڭ قايىم بولماسلىقى ياكى تولۇق قايىم بولماسلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي ھاياتقا دەخلى يېتىشىنى 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 يوشۇرۇنلۇش كېسەلى)، ئۇرۇقدان ۋەرەملەنگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يىگىدەپ كېتىشى، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ زورىيىپ پىل تېرىسىدەك قېتىپ كېتىشى (دائىلپىلى خۇسيە) ۋە سۇ چۈشۈپ قېلىش.

3. جىنسىي بەزلەر ۋە بەدەندىكى ئالاقىدار بەزلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى.

4. ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلىنىشى: يۇلۇن ۋە ئەتراپتىكى ئەسەبلەر زەخىملەنگەندىن كېيىن كۆپىنچە باھ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، پالەچلىك، يۇلۇن قۇرۇپ قېلىش، يۇلۇن زەخىملىنىش، يۇلۇن ئۆسمىلىرى.

5. روھىي ئامىللار: جىنسىي قابىلىيىتى ئاجىزلاشقان ئۇرغۇن كېسەل كىشىلەرنى تەكشۈرگەندە بەدەن تەرەققىياتى، ئوزۇقلىنىشى، جىنسىي ئەزا ۋە ئەرلىك بەلگىلىرىدە ھېچقانداق غەيرى ئەھۋال تاپقىلى بولمايدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئەكسىچە يەنە بىر ياقتىن باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش ئاغرىش، باش چىڭقىلىش، بەل-پۇت تېلىپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ تەرلەشكە ئوخشاش نۇرغۇن ئەسەبىي روھىي كېسەللىك ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئۆتمۈشتە جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ساۋادىنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن ئەپسانە كىتاپلارنى كۆپ ئوقۇغان، سېرىق ھېكايىلەرنى جىق ئاڭلىغان بولۇپ، مىڭىدە قاتتىق 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

ھايىاجانلاندۇرۇپ، مۇشۇنداق تەكرارلانغان يامان تەسىرات ئاقىۋەت جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

6. باشقا جەھەتتىن، ئىنسانلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى ياش، مۇھىت، ئابى ھاۋا، جىسمانى كۈچ، ئوزۇقلىنىشلارغا باغلىق بولىدۇ. ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، بەدەننىڭ ماغدۇرسىزلىقى، زىيادە چارچاش، ئېغىر يۇقۇملۇق-يۇقۇمسىز قوراتقۇچى كېسەللىكلەر، ھاراقخورلۇق، تەشكەشلىك، تەپيۇنكەشلىك، جىنسىي ئالاقە بىلەن بەك جىق شۇغۇللىنىش، ئۇزاققىچە قولدا لەززەتلىنىش ئادىتى ۋە باشقا كېسەللىكلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن بولۇپ خۇسۇسىيىتى، كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. شۇڭا سەۋەبى، ئىپادىلىرىگە قاراپ داۋالاشتا ھەر خىل چارىلەرنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ مۇھىم ئىپادىسى: بىرىنچى، جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى؛ ئىككىنچىسى، ئالەتنىڭ قوزغىلىشىنىڭ سۇسلىقى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشىدىن ئىبارەت.

جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى تۆۋەندىكى بىر قانچە سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ، ئۇلاردا ئوزىگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1) بەدەننىڭ ئورۇق، ئاجىز بولۇشى، ئوزۇقلىنىشىنىڭ ناچارلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي ئىنتىلىشىنىڭ سۇسلىشىشى مۇمكىن. مەلۇمكى ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە ھاجەتكە لايىق كىرىپ، مۇۋاپىق ھەزىم بولغاندىلا پۈتۈن بەدەن ئۈچۈن ئەڭ ئېھتىياجلىق قان ھاسىل بولىدۇ. پۈتۈن ئەزالار تولۇق تەمىنلىنىپ خىزمىتى ئېتىدالدى داۋام قىلىدۇ، بەدەن كۈچلۈك، ئوتتۇراھال سېمىزلىكتە بولىدۇ. جۈملىدىن، جىنسىي بەزلەرنىڭ توغرا ئىشلەپ ئاتىلىق ئۇرۇغى ۋە مەنى سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقلار بەك مۇھىم. بۇ شەرت تولۇق بولمىغاندا جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىپ، جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلىشىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، چېنىقىش تەدبىرلىرىنى ئىجرا قىلىش، روھىي جەھەتتىن ئىلھاملاندۇرىدىغان سازلارنى ئاڭلاش چارىلىرى ئارقىلىق جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش كېرەك. ھاراق، نەشە قاتارلىق ناچار كەيپلەرنى تەرك ئېتىش، جىسمانى ئەمگەك، تەنتەربىيە ئارقىلىق بەدەننى چېنىقتۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى ۋاقىتلىق چەكلەپ تۇرۇش كېرەك.

دورا ئىشلىتىشتە كېسەل كىشىنىڭ مىزاجىنى ئىلغاش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە ھارارەت تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئوزگىرىشلەرگە سوغاقلىق دورىلارنى قىلىپ

مىزاجىنى تەڭشەپ، ئاندىن ئومۇمىي دورىلارنى ئىشلىتىش؛ سوغاقچان ۋە سوغاق، ھوللۇق تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئۆزگىرىشلەرگە ئۇنىڭ ئەكسىچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

جىنسىي ئاجىزلىق بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى، قۇرۇقتىن بولغاندا ھۆللۈك غىزالارنى بويرۇش لازىم. مەسىلەن، سۈتكە شېكەر سېلىپ ئىچىش، قۇش گۆشلىرى، قوزا، ئوغلاق گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلسا بولىدۇ. بىر جىڭ تەرەنجىۋىلنى تازىلاپ، 3 جىڭ سۈت قويۇپ ئوتتا ئاستا قاينىتىش كېرەك. ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ بىر سائەت قويۇلسا ئاستىغا چۆكىدۇ، ئۈستىدىكى سۇيۇق قىسمىنى ئاستا تۆكۈپ ئېلىپ، چۆكمىسى تۆكۈپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن قايتا قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ياڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. بەدەننى ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىش، پار مونچىلىرىغا چۈشۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ساز ئاڭلاش، مەدىنىي كۆڭۈل ئېچىش مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

سوغاقلىق تەسىرىدىن بولغانلىرىدا زەنجىۋىل مۇراببىاسى يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. تۆۋەندىكى مەجۇننىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى. زەنجىۋىل (ئاق چەشكى)، شاقاقۇل، خولىنجان، سەۋزە ئۇرۇقى، ياڭاق مېغىزى 2 سەردىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، 6 جىڭ پىيازنى سوقۇپ سۈيىنى

AltunOq

سىقىپ داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، 3 جىڭ ھەسەل بىلەن بىللە قازانغا قويۇپ قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ؛ كۈندە بىر قېتىم 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
ھەرقانداق تاماققا دارچىن، كاۋاۋىچىن، خولىنجان، زەنجىۋىل سېلىپ يېيىشى كېرەك. نوقۇتنى يارما قىلىپ، كەپتەر باچكىسىنىڭ گوشى، توخۇ گوشى بىلەن بىللە قايىنىتىپ پىشۇرۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى.

جىنسىي ئاجىزلىققا مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر، مەجۇنى لۇبۇبى كەبىرلەرنىڭ ئۈنۈمى ياخشى (دورىلار قىسمىغا قاراڭ). كۈندە بىر قېتىم چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا يېرىم مىسقالدىن ھىلىڭ (ھىلىڭ سۈتى) نى قوشۇپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى بار.

جىنسىي قۇۋۋەت تاسادىپى ھالدا بىراقلا تۆۋەنلەپ كەتكەن چاغدا گوش سۈيى (مائۇللەھمى)نى كونا چاغىر (ھاراق) بىلەن بىللە ئىچىشكە بېرىلسە كورۈنەرلىك 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 جىددىيەت تۈگەپ جىنسىي قابىلىيەت ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئەسلىدە جىنسىي قابىلىيىتى ئېتىدالدا بولسىمۇ، ئۇزاق مۇددەت بويتاق يۈرگەنلىكتىن ئۇز ئىقتىدارىغا

ئىشەنچسىزلىك تۇغۇلغان ياكى قارشى تەرەپكە ھەددىدىن زىيادە مۇھەببەت قويغان، قارشى تەرەپنى روھىي جەھەتتىن بەك ئەتىۋالاپ كەتكەن، ئەندىشىلەنگەن، ھاياجانلانغان بولىدۇ. گايىدا قارشى تەرەپتىن يىگەن 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 ھايات ئېتىدالدا داۋاملىشىشى مۇمكىن.

مەلۇمكى، باشقۇرغۇچى ئەزالار — مېڭە (جۈملىدىن نېرۋا)، يۈرەك، جىگەرنىڭ ۋە شۇ قاتاردا بۆرەكنىڭ خىزمىتى ئېتىدالدا بولۇش-بولماسلىقى پۈتۈن بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولغاندەك، جىنسىي قابىلىيەت ۋە جىنسىي پائالىيەتلەرنىڭ تولۇق ياكى سۇس بولۇشىدىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

مىڭىدە بىرەر كېسەللىك ياكى ئۇنىڭ مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولغاندا، جۈملىدىن تۇيغۇ ۋە ھەركەت ئەسەبلىرى زەخىملەنگەندە جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلىشىدۇ ھەتتا پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، ئالەتتە قوزغىلىش سۇس بولىدۇ ياكى پۈتۈنلەي قوزغالمايدۇ (ئەكسىچە بەزى بىر خىل روھىي كېسەللىكلەردە جىنسىي تەلەپ ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ

كېتىپ، ئاقىۋەتتە ئومۇمى بەدەندە ئېغىر سۇسلۇق، ئاجىز-لىق كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن).

بۇنداق هاللاردا ئالدى بىلەن مىگە مىزاجىدىكى بۇزۇلۇشلارنى تەڭشەش، ئەسەبىيلىكى كېسەللىك ئۆزگىرىش-لىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مىگىنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغاقلىقلار زىيان قىلىپ ئىسسىقلىق ماددىلار مەنپەئەت بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغاقلىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. هۆللۈكتىن بۇزۇلسا قۇرۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن بۇ-زۇلغان بولسا هۆللۈك مەنپەئەت قىلىدۇ؛ شۇلارغا قاراپ مىگە مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ئەگەر هەر خىل خىلىتلار تەڭشىگى بۇزۇلغان بولسا، ئۇنداقتا غالىپ بولغان خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىپ ئومۇمى بەدەن، جۈملىدىن مىگىنى تا-زىلاش كېرەك؛ شۇنداق قىلغاندىلا جىنسىي ئاجىزلىق تولۇق ساقىيىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە رەيھان شارابى، ئەۋرىشىم شەرۋىتى، مەجۇنى داۋائىلمىشكى قاتارلىقلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

مىگىگە قان چۈشۈش ياكى سوغاق سۇدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، قار-شىۋىرغاندا قېلىش، ئەسەبلەر ئەت-راپىدا بەلغەم ماددىسى كوپىيىش تۈپەيلىدىن ئومۇمى بەدەنلىك ياكى يەرلىك پالەچلىك، ئىستىرخا (بوشاپ كېتىش) سەۋەبىدىن تۇيغۇ (هىس) ئەسەبلىرى، هەركەت ئەسەبلىرى پالەچلىنىش، بوشاپ كېتىش تۈپەيلىدىن

جىنسىي ئىنتىلىش يوقىلىپ، قوزغىلىش سۇسلاشقان ھاللاردا پالەچلىككە قارشى چارىلەرنى كۆرۈش زۆرۈر. سېزىم ۋە ھەرىكەت ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى ئەسلىگە كەلگەندىلا، ئاندىن جىنسىي قابىلىيەت تىكلىنىدۇ.

ئۇزاق ئەزىيەت چېكىش، ئېغىر كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، ئاچلىق تۈپەيلىدىن روھىي چۈشكۈنلىشىپ بەدەندىكى تەبىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى تەبىئى) ئازىيىپ يۈرەك خىزمىتى بۇزۇلسا ياكى يۈرەكنىڭ قىسىملىرىدا بەلگىلىك كېسەللىك ھالەتلىرى يۈز بەرسىمۇ تەدرىجى ھالدا جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق چاغلاردا جىنسىي تەلەپ ئازىيىدۇ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، يۈرەك قوزغىلىپ "خەفقانى قەلب" ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. شۇڭا يۈرەكنى داۋالاش: مەجۇنى داۋائىلمىشكى موتىدىل بېرىش، خەمرى گازىۋان بۇيرۇش، يۈرەك كېسەللىكلىرى بابىدا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا يېزىلىشىچە يۈرەك ئاجىزلىقىنى جىنسىي ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي، جىنسىي بەزلەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، يۈرەك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققى قىلىشىدا مەلۇم تەسىرگە ئىگە بولىدۇ.

جىگەر — ھەزىم ئەزالىرىنىڭ مۇھىم بىرسى بولۇپ ئۇنىڭ ساغلام بولۇشى، مەئدە خىزمىتىنىڭ ئېتىدالدى بولۇشى ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىپ، قان ھاسىل قىلىپ بەدەننى تەمىنلەش بىلەن بىللە، جىنسىي بەزلەر

خىزمىتىنىمۇ كۆچەيتىدۇ. شۇڭا تىبابەتتە جىنسىي ئاجىزلىقنى مەئىدە، جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقى، بۇزۇلۇشىغىمۇ ئالاقىدار ھېساپلىنىدۇ. بۇ يەردە ئاساسلىقى ئوزۇقلۇقلارنىڭ تولۇق ھەزىم بولۇش-بولالماسلىقى. قان تەركىۋىنىڭ تولۇق بولۇش-بولالماسلىقى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىغان، بۆرەك خىزمىتى بۇزۇلغان، بۆرەكنىڭ ئىچكى قىسمى ۋە ئەتراپىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بەرگەن ۋە يۇقۇمىدەك سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن بۆرەك ئورۇقلىغان (بۆرەك ئەتراپىدىكى ياغ ئازايغان) كىشىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكىدە ھەرخىل دەرىجىدە جىنسىي ئاجىزلىق ھادىسىسى يۈز بەرگەنلىكى تەجرىبىدە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئەكسىچە، جىنسىي پائالىيەتلەر بىلەن ئارتۇقچە شۇغۇللىنىش پۈتۈن بەدەنگە زىيانلىق بولغىنىدەك، بۆرەككىمۇ مەلۇم زىيان يەتكۈزىدۇ. خۇسۇسەن، ئۆتمۈشتە بۆرەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردە تېخىمۇ روشەنرەك بولىدۇ؛ بۇنىڭغا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

بۆرەك كېسەللىدىن كېيىن بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، بۆرەكنى سەمرىتىش ئۈچۈن ياڭاق شېكىرى (تەرەنجىۋىل) نى سۈتتە قاينىتىپ داۋاملىق ئىچكۈزۈش، ياڭاق مۇراببىاسىنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىشنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ جىسمانى سەۋەپلىرىدىن

AltunOq

بولغان ئۆرۈقدان (ئۇنسەيىن) نىڭ بىرى ياكى ھەر ئىككى- كىسى چاتراق نەيچىسى ئارقىلىق قوساق تېرىسى ئارىلى- قىغا يوشۇرۇنۇش (ئۆرۈقدان يوشۇرۇنۇش كېسىلى) نى جەرراھلىقتا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۆرۈقداننى يۇقۇرىغا چىقالماس قىلىپ قويۇپ داۋالىسا جىنسىي ئاجىزلىق ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۆرۈقدان تۇغما يوقلۇق، كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن ئۆرۈقدان يىگدەپ كېتىش، ئالەتكە سەرتان (راك) پەيدا بولۇش، ئۆرۈقدان غىلىۋىغا سۇ يىغىلىش ھادىسىلىرىنىڭ ئىلاجى قىيىن.

3. ئاياللار تاناسىل ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

ئاياللار نەسىلىنىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ئاياللىق تەناسىل ئەزالىرى سىرتقى جىنسىي ئەزا (فەرىج) ۋە ئىچكى جىنسىي ئەزا دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. سىرتقى جىنسىي ئەزالار سىرتتىن كۆرۈنگۈچى قىسىملاردىن ئىبارەت بولۇپ فەرىج دېيىلىدۇ. ئىچكى جىنسىي ئەزالار جىنسىي يول (غىلاپ، ئەرەپچە مەھبەل)، بالىياتقۇ (ئەرەپچە رەھىم، پارسچە بەچچەدان)، تۇخۇم نەيچىسى ۋە تۇخۇمدان (ئەنەق) لەردىن تەشكىل تاپىدۇ.

جىنسىي يولىنىڭ يۇقۇرىسىدا كىچىك بىر توشۇك بو ـ لۇپ، سۈيدۈك يولىنىڭ ئاغزىدىن ئىبارەت. ئۇ دوۋسۇنغا تۇتىشىدۇ. تۆۋەنكى توشۇك جىنسىي يول (مەھبەل) نىڭ ئاغزى بولۇپ ھەيىز كېلىدىغان، بالا تۇغىلىدىغان يول ھىساپلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى يېنىدا ئىككى چوڭ بەز بار، ئۇلاردىن سۈيۇقلۇق چىقىرىپ جىنسىي يولنى سىلىق ـ لاشتۇرۇپ بېرىدۇ.

ئىچكى جىنسىي ئەزادىن جىنسىي يول تەخمىنەن 6 لىك (9 cm) كېلىدىغان نەيچىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيىتى زور بولغاچقا، تۇغۇت ۋاقتىدا زور دەرىجىدە كېڭىيىپ زەخمىلەنمەيدۇ.

بالىياتقۇ تەتۈر ئېسىپ قويۇلغان ئامۇت شەكلىدىكى ئەزا بولۇپ، يۇقۇرقى تەرىپى زورراق، ئالدى ـ ئارقىسى ياپىلاق ـ راق كېلىدۇ. تۆۋەنكى قىسمى يۇمۇلاق نوكەشكە ئوخشاپ، بالىياتقۇ بوينى دېيىلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ گوشلىرى ئالاھىدە چىڭ ۋە ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تۇخۇم نەيچىسى تۇخۇمدان بىلەن بالىياتقۇنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. تۇخۇمدان ئۇنىڭ يېنىدا بولۇپ، ئانىلىق تۇخۇمى ئىشلەپچىقىرىش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىدۇ.

ئاياللىق نەسىللىنىش ئەزالىرى جىنسىي ھايات ئارقىلىق پەرزەنت ھاسىل بولۇشقا خىزمەت قىلىدۇ. ھەر بىر قىسمىنىڭ خىزمىتى ئۇزئارا زىچ باغلانغان بولۇش بىلەن بىللە، يەنە ئەزايى رەئىسىلەرنىڭ باشقۇرۇشىغا بېقىنىدۇ. ئاياللاردا بولىدىغان بىر قىسىم كېسەللىك

ئەھۋاللىرى ئۆز نۆۋىتىدە پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈنمۇ زور تەسىراتلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئاياللارغا خاس كېسەللەر خېلى نۇرغۇن. ئۇلارنى داۋالاشنىڭ قەدىمدىن توپلانغان ئۈنۈملۈك داۋالاش تەدبىر-لىرىمۇ جىق. كىتاۋىمىزنىڭ ھەجمىنى نەزەردە تۇتۇپ پەقەت مۇھىم بولغان بىرقانچە تۈرلۈك ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز. باشقا كېسەللىكلەر ھەققىدە تىبابەتنىڭ يەنە باشقا كىتاپلىرىدىن پايدىلىنىش مۇمكىن.

خۇن تەۋرەپ كېتىش

ھەيىز كۆرۈشكە تېگىشلىك بولمىغان چاغلاردا جىنسىي يولىدىن قان كېلىش (خۇن تەۋرەپ كېتىش) ئەرەپچە "ئىستىھازە"، لاتىنچە "ھېموررالگىيە ۋاگىنا-لىس" (hemorrhagia vaginalis) ياكى "مېتروررالگىيە" (metrorrhagia) خەنزۇچە "يىنداۋ ليۇشۆي" (阴道流血) "شۆي بېڭ" (血崩) دەپ ئاتىلىدۇ.

پەقەت تەبىئى ھەيىز خۇنىنىڭ ئادەتتىن جىقراق كېلىشىنى بولسا، ئەرەپچە "كەسرەتى ھەيىز، كەسرەتى تەمسە"، لاتىنچە "مېنورراگىيە" (menorrhagia)، خەن-زۇچە "يۈېجىڭ گودو" (月经过多) دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋەپ - ئېتىۋارى بىلەن بۇلار بىر بىرىدىن پەرقلىنىدۇ.

سەۋەۋى: خۇن تەۋرەپ كېتىش (ئىستىھازە)نىڭ سەۋەۋى خىلى نۇرغۇن. شۇنىڭدەك ئايالللاردا ياشلىق، ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ھەيىز كېسىلگەن دەۋرلەردە تەرتىپسىز ۋە ۋاقىتسىز خۇن كېلىشىنىڭ سەۋەپلىرىمۇ ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا تۆۋەندە بۇ ھەقتە يىغىنچاقلاپ سۆزلەپ ئۆتىمىز:

1) بالاغەتكە يەتكەن دەۋردە ئەگەر ھەيىز تەرتىپسىز كەلسە ياكى تەرتىپسىز ھالدا پەرىجىدىن خۇن كېلىپ قالسا، تولاراق ھەيىزنى تەڭشەش قابىلىيىتى تېخى تولۇق تەرەققىي قىلمىغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى بالىلىقنىڭ گودەكلىك ھالىتىدىن يېتىلىش ھالىتىگە ئۆزگىرىۋاتقان بولىدۇ. شۇڭا بەدەندىكى ھەر خىل ئامىللار تەسىرىدە ھەيىز كېلىش ۋاقتى ئالغا سۈرۈلۈپ كېتىدۇ ھەتتا 2 - 3 ھەپتىدە بىر قېتىم كېلىدۇ ياكى قايتا ھەيىز كۆرۈش ئارىلىقى ئۇزۇراپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك 2 - 3 ئايدا بىر قېتىم ھەيىز كېلىدۇ ياكى خۇن ئۇزاققىچە توختىمايدۇ ياكى خۇن كېلىش تامامەن تەرتىپسىز بولۇپ بىر دەم كېلىپ - بىر دەم توختىۋالىدۇ، مىقدارى بىردەك بولمايدۇ.

بالاغەتكە يەتكەن دەۋردىكى تەرتىپسىز خۇن تەۋرەش بىر خىل ۋاقىتلىق ئۆتكۈنچى ھادىسە بولۇپ، خۇننىڭ مىقدارى جىق. ئەھۋال ئېغىر بولمىسا داۋالىمىسىمۇ تەدرىجى ئۆزلۈگىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەمما قىزلارنىڭ ئوزۇقلىنىش، تازىلىق، تۇرمۇش ئادەتلىرىگە

دىققەت قىلىپ، ئۆزۈۈقلۇغى مول ئىمزالارنى بېرىش، تولۇق ئۇخلاش، ئۇز ۋاقتىدا تەرەت قىلىش، مۇۋاپىق جىسمانى ھەركەت، باشقا پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

2) تۇرمۇشقا چىققان ياكى بالا تۇققان دەۋرلەردە: بۇ دەۋردىكى غەيرى تەبىي خۇن تەۋرەش ھادىسىلىرى تولاراق ھامىلدارلىققا ئالاقىدار بولىدۇ. مەسىلەن، بويىدىن ئاجراش (ئىسقاتى ھەمىل)، تۇخۇم نەيچىسىدىكى ھامىلدارلىق، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تولۇق بولماسلىق ھادىسىلىرىنىڭ ھەممىسى ئازدۇر - كۆپتۇر تەرتىپسىز خۇن كېلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا بالىياتقۇ بويىنىنىڭ، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ جىددى ۋەرەملىنىشلىرى، بالىياتقۇ بويىندا ئۇنمە گوش (ناخۇنا) ئۆسۈپ قېلىش، مەبىھەل ۋەرەملىنىشلەردىمۇ تەرتىپسىز خۇن كېلىدۇ. بۇ دەۋردە ئاياللىنىڭ تەبىئىدە خىلى چوڭ ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كېلىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىقتا ۋە تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە قايتىشى تولۇق بولماي قالغاندا، بەزىدە ھەيزنى تەڭشەش قابىلىيىتى ۋاقتىنچە يوقىلىپ، خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، بالىياتقۇ ئۆسمىلىرى ياكى باشقا نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ ئۆسمىلىرى: مەسىلەن، بالىياتقۇ گوش ئۆسمىسى بالىياتقۇ بويىنىنىڭ

سەرتانى (راكى) تۇقۇلما (ئەسجى)لەرنى بۇزۇپ، ھەر خىل مىقداردا خۇن كېلىشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

3) ھەيىز كېسىلىش دەۋرىدە ياكى ھەيىز كېسىلىپ كەتكەندىن كېيىن خۇن تەۋرەش خېلى كوپ ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئاياللار 45 تىن 50 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ھەر ئايدا كېلىدىغان تەبىي ھەيىز خۇنى تەدرىجى ئازىيىپ پۈتۈنلەي ھەيىز كورمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ھەيىز كېسىلىش دەۋرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مەزگىلدە تەبىي ھەيىز كېلىپ بەدەن تازىلىنىپ تۇرۇش جەريانى توسىلىپ تەبىي تەرتىپ بۇزۇلغاچقا، ئاياللارنىڭ بەدىنى بۇ ئۆزگەرگەن يېڭى ئەھۋالغا كونۇۋالغىچە ئۇلاردا ئەسەبىي، روھىي ۋە جىسمانى جەھەتتىن نۇرغۇنلىغان ئۆزگىرىشلەر، كېسەللىك ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ ياشتىكى ئاياللاردىن خۇن تەۋرەپ كەتكەندە، ھەممىدىن بۇرۇن بالىياتقۇدا، ئۇنىڭ بوينىدا ۋە قوشۇمچە ئەزالاردا سەرتان پەيدا بولغان - بولمىغانلىغىدىن گۇمانلىنىپ تەكشۇرۇش زورۇر. مەسىلەن، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە، بالىياتقۇ بوينىنىڭ سەرتانىدا، تۇخۇمدانىنىڭ ئۇسمىلىرىدە كوپ مىقداردا خۇن كېتىدۇ. چۇنكى بۇ چاغدا تۇخۇمدانىنىڭ قابىلىيىتى توۋەنلەشكەنلىكتىن ھەيىزنى تەڭشەپ تۇرۇش ئىقتىدارى يوقىلىپ خۇن

تەۋرەپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك بۇ دەۋرگە بارغاندا جىنسىي يولىنىڭ ئىچكى قەۋەتلىرى نېپىزلىشىپ ئوڭايلا جەراھەتلىنىدۇ، ھەتتا ئاسانلا يېرىلىپ كېتىدۇ. بەزى ئاياللار بىلەن ئۇفۇنەتلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) قانلىق ئاق خۇن كۆپىيىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

1) قان كۆپلۈك تۇپەيلىدىن تومۇرلارغا قان توپلىنىش (ئىمتىلائى دەم) نەتىجىسىدە بەدەن خۇننى چىقىرىۋېتىش ئارقىلىق بەدەندە قاننى تەڭشەيدۇ. بۇ خىل سەۋەپ بىلەن قان تەۋرىگەندە قان تولا چىقىپ كەتسىمۇ بەدەننىڭ قۇۋۋىتى، كىشىنىڭ رەڭگى - روھىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرمەي، ئەكسىچە يېنىكلەشكەنلىك ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل قان كېلىش تولاراق سېمىز، تېنى ساغلام، ئۆزۈقلىنىشى ياخشى ئاياللاردا يۈز بېرىپ، ئۇلارنىڭ رەڭگى دائىم قىزىرىپ تۇرىدۇ. ئادەتتە پۇت - قوللىرى ئېغىرلاشقانلىق ھېس قىلىپ يۈرىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋاللاردا بەدەندە ئاجىزلىق يۈز بەرمىسە قاننى توختىتىشقا ئىلاج قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. توختىتىش لازىم كەلگەندە باسلىق تومۇردىن ئازراق قان ئېلىۋېتىش، ئىككى ئەمچىگىنى مەھكەم تېڭىپ قويۇش، ئەمچەك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. دورىلاردىن ئەنجىبار (ئۇرگۇنەك) شەرۋىتى بېرىش مۇمكىن.

ئەنجىبار شەرۋىتىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇن-
داق: ئەنجىبار يىلتىزى 7 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل
سەندەل 5 مىسقالدىن، زىرىق بىر سەر، ئاقاقىيا 2 مىس-
قال، ئانار گۈلى بىر سەر، قارا سۇنا ئۇرۇغى يېرىم
سەر، سېمىز ئوت ئۇرۇغى يېرىم سەر. بۇلارنى سوقۇپ،
3 پىيالە سۇ قۇيۇپ قايىنىتىپ، بىر پىيالە سۇ قالغاندا سۈ-
زۈپ يېرىم جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. يېرىم
سەردىن ئارتۇق قىيامغا 2 سەر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ
سۇيۇلتۇپ ئىچىش لازىم. ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۆۋەندىكى
دورىنى بېرىش لازىم: كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى، نىشاس-
تە (كراخمال)، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 سەردىن،
ئانار گۈلى 2 مىسقال، قارا سۇنا ئۇرۇغى 3 مىسقال،
كۆيدۈرۈلگەن سىڭگىرتاش 3 مىسقال، تاباشىر 3 مىس-
قال، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا
يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقال ئېغىرلى-
غىدا توقاچ ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە بىر تال-
دىن 2 قېتىم ئىچىش كېرەك. بۇ توقاچنى سېمىز ئوت
ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن يۇتسا تېخىمۇ ئۈنۈمى
ياخشى.

بىر جىڭ چىگىتنى قازاندا قورۇپ سارغايتىپ،
تاقانلىغاندىن كېيىن تەڭ باراۋەر 14 قەغەزگە بۆلۈپ،
ئەتىگەن - كەچتە لايىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ
بىر ئورامدىن ئىچىش مۇمكىن ياكى ھەر كۈنى 4 سەر

چىگىتنى تالقانلاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ.
دورىنىڭ ئۈنۈمىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، قورۇپ سارغايتىپ تالقانلانغان چىگىتتىن 3 مىسقال ئېلىپ، ئاچ قورساق چاغدا كونا چاغىر (ياخشى هاراق) بىلەن ئىچكۈزۈش مۇمكىن. ياكى چىگىتنى تۆمۈر چۆمۈچتە ئوتقا تۇتۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق تالقانلاپ، 5 مىسقال چىگىت تالقىنىنى شاپتۇل دەرىخىنىڭ قاتتىق قوۋزىقى (پوستى)نى قايناتقان سۇ بىلەن بېرىلسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى.

تاجىگۈل ئۇسۇمىلۇگىنى گۈل ۋە يىلتىزلىرى بىلەن ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ئىككى سەرنى 2 پىيالە سۇ قۇيۇپ يېرىم پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسىمۇ خۇننى توختىتىدۇ.

بىر تۇپ تاجىگۈلنى قورۇپ قارايتىپ، سۇدا قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ ئازراق هاراق ۋە ئاچچىق سۇ قوشۇپ 2 گە بولۇپ ئىچكۈزۈشمۇ خۇننى توختىتىدۇ.

هۆل هالەتتىكى گۈلسىز مايسا خۇخا تىكەننى يۇلۇپ ئېلىپ، ئۇنىڭدىن بىر سىقىمنى يىلتىزلىرىدىن ئاجرىتىپ، قاينىتىپ سۈزۈپ تاشلاپ، سۈيىنى قويۇقلاشتۇرۇپ ئىككىگە بولۇپ ناشتىدا ئىچىش مۇمكىن.

ئۈچ كۈنگىچە بىر مىسقالدىن كۈندۈزنى قەنت بىلەن ناشتىدا بەرسىمۇ بولىدۇ. ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى (چىنە توپىسى)، بوغا مۈڭگۈزىنىڭ كۈلىنى سوقۇپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

قىزىلگۈل ئۈرۈغىنى سوقۇپ ئۈزۈم سىركىسى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. بىخ مارجان (بوسۇد)، زەمچە، شادىنەج، ئەدەس، خۇنسىياۋشان، گىلى ئەرمىنى، قىزىل گىل، ئانار گۈلىدىن تەڭ مىقدارلاردا ئېلىپ، بىرىيە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 2 مىسقالدىن تاكى 5 مىسقالغىچە سۇماق سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك. يۇقۇرقىدەك قورىغۇچى خۇسۇسىيەتلىك (قابىز) دورىلارنى قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسىمۇ ياكى يۇغۇرۇپ كىندىك ساھەسىگە تاڭسىمۇ بولىدۇ.

سۈرمە، ئانار گۈلى، جۇپتى بەللۇتنىڭ ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھول ئامۇتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ شامچە (شىياف) ياساپ جىنسىي يولىدىن ئىچىگە كىرگۈزۈش پايدىلىق.

ئۈچ كۈنگىچە كۈندە 4 مىسقالدىن قەھرىۋانى سوقۇپ ئىچكۈزۈلسە راۋان بولۇۋاتقان خۇننى توختىتىدۇ.

قان توختىتىش ئۈچۈن قەھرىۋا تابلىتى (قۇرسى كەھرىۋا) ئىچكۈزۈشمۇ مۇمكىن. تۆۋەندىكى "تۇتقۇچى شامچە" (شىياف مۇمسىك) نىڭ ئۈنۈمى خېلى روشەن.

سۈرمە، ئانار گۈلى (گۈلنار)، زەمچى، دانىكا، كۈندۈر، مۇزا، ئاقاقىيانىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەپ، سوۋۇغان قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق باش بوغۇمى چوڭلۇغىدا شامچە ياسىلىدۇ. ئايال كىشى ئوڭدىسىغا يېتىپ، قولىنى پاكىز

يۇيۇپ ئاۋايلاپ شامچىنى جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ قويىدۇ. ئۇلاجى بار شامچە بالىياتقۇ بويىنىغا يېتىپ بېرىشى كېرەك. بىرى ئېرىپ كەتكەندە يەنە بىرسىنى قويۇش لازىم؛ بىر قېتىمدا 3 دانە شامچە ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ.

2) سەپرا ماددىسى ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللەپ كەت ـ كەندە، قاننى سۇيۇقلاشتۇرۇپ ئۇنىڭدا ھىددەت (تېزلىك) كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ۋاقىتسىز خۇن تەۋرەپ كېتىشكە سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قان سۇيۇق، ساغۇچ ۋە تېز، ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ؛ كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى تېزدىن ئاجىزلىشىدۇ، سارغىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىشقا ھەركەت قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە قايناتمىسى (مەتبۇخى ھېلىلە زەرد) ۋە شاتەررە قايناتمىلىرى بېرىلىدۇ. بۇلار بىر ياقتىن سەپرانى سۇ ـ رىدۇ، ئەينى ۋاقىتتا خۇننى توختىتىش تەسىرىنىمۇ كور ـ سىتىدۇ. ئاندىن يۇقۇرىدىكى تارماقتا سوزلەنگەن قان توختىتىش چارىلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. شۇنىڭ ـ دەك قاننى قويۇقلاشتۇرۇش ۋە تېزلىگىنى سوۋۇتۇشقا تىر ـ رىشلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان شەرۋىتى، ئانار شەر ـ ۋىتى، زىرىق شەرۋىتى، بىيە، ئالمىلارنىڭ قويۇقلاشتۇ ـ رۇلغان قايناتمىلىرى (رۇببى سەفەرجىل، رۇببى تۇففاھ) بېرىش مۇمكىن. تامىقىغا، گۇرۇچ تاماقلىرىغا زىرىخ سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى قويۇپ بېرىش لازىم. ئانار گۇلى،

قىزىلگۈل، ئانار پوستى، مۇزىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئې-لىپ، جىق سۇدا قايناتىپ سۈزۈپ شۇ سۇدا ئولتۇرغۇ-زۇش ياپىدىلىق.

3) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا، بەدەندە ھول-لۇق كۆپ بولىدۇ، قانمۇ سۇيۇقلىشىدۇ، قان رەڭگى ئاقىقا مايىللىشىدۇ. ئايال كىشىنىڭ ئەسلىدىمۇ بەلغىمى مىزاجلىق بولغان ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇچۇن: بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىش، ھول-لۇقنى تۈگىتىپ بەدەننى قۇرۇقلۇققا مايىللاشتۇرۇشقا تى-رىشىلىدۇ. بىرقانچە قېتىم قەي دورىسى بېرىپ قۇس-تۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئايارەج بېرىش لازىم. قۇرۇتقۇچى دورىلار قوللىنىلىدۇ. ئىسسىقلىق سەغىر بېرىش، بادى-رەنجبۇيا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىز-لىرىنى قايناتىپ، سۈزۈپ شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن. تاماقتىمۇ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تاماق-لارنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇپ، ھول سوغاق دورا ۋە تا-ئاملاردىن پەرھىز قىلىشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

4) سەۋدا غالىپلىقىدىن خۇن تەۋرەپ كەتسە، كەلگەن قان قارامتۇل ياكى كۆكۈشكە مايىل بولىدۇ. كېسەل ئايالنىڭ ئەسلى مىزاجى ۋە قىياپىتىدىمۇ سەۋ-داۋى مىزاج ئالامەتلىرى بايقىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاسا-سلىقى بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ، ئۇنىڭغا ئەپتىمۇن قايناتمىسى بېرىپ، سەۋدانى سۈرگەندىن

كېيىن، بىرىنچى تارماقتىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ خۇننى توختىتىش مۇمكىن.

5) بالىياتقۇ ئاقمىسى (ناسۇرى رەھىم)، بالىياتقۇ يىرىڭلىش (شىقاقى رەھىم)، بالىياتقۇغا سوگەلدەك ئۆسمە گوش پەيدا بولۇش (سۇلۇلى رەھىم)، بالىياتقۇ سەرتانى (سەرتانى رەھىم)، قوساق، بالىياتقۇ ساھەلىرىگە سىرتقى زەربە تېگىش تۈپەيلىدىنمۇ خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەردىكى ئورتاق ئالامەت خۇن تەۋرەپ كېتىش، قاننىڭ مىقدارى ئاز - كۆپ بولۇش، توختاپ قايتىلىنىپ ئۇزاق داۋاملىشىشلاردىن ئىبارەت بولسىمۇ، لېكىن ھەر قايسىسىدا ئۆزىگە خاس ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ، مۇۋاپىق داۋالاش ئۈچۈن ئۇلاردا كۆرۈلىدىغان ئالاھىدە ئالامەتلەرنى قىسقىچە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

بالىياتقۇ بوينى يىرتىلغاندا ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، ئازراق قان - زەرداپ كېلىپ قالىدۇ؛ ئالاقىدىن كېيىن شېغىل قان كېلىپ قالىدۇ.

بالىياتقۇدا ئۆسمە گوش (قەدىمقى كىتاپلاردا بالىياتقۇ سوگىلى دېيىلىدۇ) ئۆسكەندە ئەگەر ئۇ بالىياتقۇ بوينىنىڭ ئاغزىنى توسىۋالسا، ھەيز كورگەندە ئاغرىيدۇ؛ مەزكۇر ئۆسمە دوۋساقنى بېسىپ سۈيدۈك قېتىمى كۆپىيىدۇ، جىددى قىستايدۇ، سىيىش قىيىنلىشىدۇ. خۇن كوپ كېتىدۇرگەچكە كېسەل تاتىرىدۇ، بېشى قايىدۇ،

يۇرىگى سالىدۇ؛ بەزىدە چوڭقىيىپ كېتىپ ھامىلدار بولۇشقا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

بالىياتقۇ بوينىدا سەرتان (راك) پەيدا بولغاندا، دەسلەپكى مەزگىللەردە ھېچقانداق ئالامەتلىرى بىلىنمەيدۇ، كېيىن ئاق خۇن كۆپىيىدۇ، ئالاقە ۋاقتىدا قان چىقىدۇ. كېيىنچە ئاق خۇن قان ئارىلاش كېلىدۇ. سېسىق پۇراقلىق زەرداپ كېلىدۇ ھەتتا خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا كىچىك قوساق ئاغرىيدۇ، ئۇففۇنەتلىنىش سەۋەبىدىن تېنى قىزىيدۇ، سەرتان پەرىجگە يامرىغاندا دوۋساق ياكى كوتەن ئۈچەيگە تېشىلىپ دائىم زەرداپ ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىدۇ ـ دە، سۈيدۈك بىلەن گەندە جىنسىي يولىدىن ئېقىپ چىقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەل كىشى ئېغىر دەرىجىدە جۇدەيدۇ، قانسىزلىنىدۇ، ئىشتىيى 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 زەرداپ سۇ كېلىدۇ. لېكىن سېسىقلىقى بالىياتقۇ بوينى سەرتانىدىكىدەك بەك سېسىق ۋە داۋاملىق بولماسلىقى مۇمكىن. دەسلەپتە يېنىكرەك، كېيىنكى دەۋرىگە بارغاندا بەك قاتتىق ئاغرىيدۇ. كېسەل ئايال جۇدەپ، قانسىزلىنىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇلۇش - يىقىلىش تۈپەيلىدىن بالىياتقۇ ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالارغا زەخمى يەتكەندە، ھامىلە ياكى ھەمرىيى چۈشمەي قول سېلىپ ئالغاندا بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىگە زەرەر يەتكەندە، بالىياتقۇدا جاراھەت يۈز بەرگەندە ئاغرىش ھاسىل بولىدۇ، خۇن كېلىدۇ؛ ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) قالغاندا قانغا يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، كېسەل بىئاراملىشىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋاللاردا خۇننى توختىتىش ئۈچۈن ھەركەت قىلىپلا قالماي، ئەڭ مۇھىمى ئاساسىي كېسەللىكنى توغرا تەشخىس قىلىش (تونۇش) ۋە مۇۋاپىق داۋالاشقا ھەركەت قىلىش لازىم؛ شۇنداقتا تولۇق ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ.

بالىياتقۇ بوينىدا يېرىلىش ھادىسىسى بولسا تازىلىققا رىايە قىلىش، جىنسىي ئالاقە ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى ۋاقىتلىق چەكلەش، داسقا كىرىپ ئولتۇرۇپ يۇيۇنۇشنى مەنئى قىلىش لازىم. توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا يىلىگى، بىنەپشىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېرىتىپ، پاكىز داكىغا سىڭدۈرۈپ جىنسىي يولنىڭ ئىچكىرىسىگە كىرگۈزۈپ قويۇش، يۇقۇرىدا يېزىلغان خۇن توختاتقۇچى دورىلارنى ئىچىشكە بېرىش، قاتۇرغۇچى شامچىلەرنى كىرگۈزۈش كېرەك.

سەرتان ئۆسمىلىرىدىن گۇمان قىلىنغاندا كېچىكتۈرمەي دوختۇرخانىلارغا يوللاپ ئېنىقلىتىش، مۇۋاپىق

AltunOq

داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش شەرت. كېيىنكى «سەرتان كېسەللىكلىرى» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەرنى قوشۇمچە قوللىنىش لازىم.

ھەيز كەلمەسلىك

بالاغەتكە يېتىشتىن بۇرۇن (نارەسىدىلىكتە)، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بالا ئېمىتىۋاتقان دەۋردە ۋە ھەيز كېسىلىپ كەتكەندىن كېيىن ھەيز كورمەسلىك تەبىئى ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ. تۇغۇش يېشىدىكى ئاياللارنىڭ ھەيز كورمەسلىكى كېسەللىك ھادىسىسىدىن ئىبارەت. ئۇدا 3 ئاي ھەيز كورمىگەندە ھەيز كەلمەسلىك دەپ ئېيتىلىدۇ. ھەيز كەلمەسلىك ئەرەپچە "ئىھتىباسى تەمەس، ئىھتىباسى ھەيز"، پارسچە "بەندەش ھەيز"، لاتىنچە "ئامېنوررىيە" (amenorrhea)، خەنزۇچە "بىيجىڭ" (闭经) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ھەيز كەلمەسلىك (ھەيز توسۇلۇش)نىڭ سەۋەبلىرى نۇرغۇن بولۇپ، تەخمىنەن تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەپتىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن:

1. نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ ئۆزىدىكى كەمتۇكلۇك ۋە كېسەللىكلەر: تۇغما ھالدا بالىياتقۇنىڭ ياكى تۇخۇمدانىنىڭ بولماسلىقىدا ئەسلى ھەيز كەلمەسلىك ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ (قىزلىق پەردە پۈتەي بولغاندا قان

جىنسىي يول بىلەن بالىياتقۇ ئىچىگە يىغىلىپ قال ـ
سىمۇ، لېكىن ئىچكى جەھەتتىن ھەر ئايدا ھەيز كېلىپ
تۇرغانلىقى ئۈچۈن ھەيز كەلمەسلىك ھېساپلانمايدۇ).
كېسەللىكلەردىن بالىياتقۇ ياكى تۇخۇمداندىكى سىل كې ـ
سىلى تاناسىل ئەزالارنىڭ ئىچكى پەردىسىنى ۋە تۇخۇم ـ
داننىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ ھەيز كەلمەس قىلىپ قويىدۇ.
بالىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن نامۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللى ـ
نىش، بالىياتقۇنى زىيادە قىرىۋېتىشلەرمۇ ھەيز كورمەس
قىلىپ قويىدۇ.

2. ئىچكى بەزلەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، تۇغۇت ـ
تىن كېيىن خۇن كوپ كېتىشلەرمۇ ھەيز كورمەسلىككە
سەۋەپچى بولىدۇ.

3. سوزۇلما كېسەللىكلەر ۋە سالامەتلىكنىڭ ناچارلىقلى ـ
رى: مەسىلەن، بەزگەك، ئۇزاق سوزۇلغان بورەك ۋەرەمى،
ئېغىر ھالەتتىكى ئوزۇقلىنىش ناچارلىقى، كەمقانلىقلارمۇ
ئۇزاق مۇددەت ياكى قىسقا بىر ۋاقىت ھەيز كەلمەس
قىلىپ قويىدۇ.

4. روھىي ئامىللار: بەزى ئاياللار ئېغىر روھىي
ضىدىقلىنىشلارغا ئۇچرىغاندا ياكى تۇرمۇشتا تۇيۇقسىز
ئوزگىرىش يۈز بەرگەندە ياكى باشقا پەۋقۇلئاددە ئەھۋال ـ
لاردا ھەيز كەلمەسلىككە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

1) كەمقانلىق تۇپەيلىدىن ھەيز كەلمەي قىلىشتا
مەزكۇر ئايال ئۇزاق مۇددەت ئېغىر كېسەل تارتقان، ئاچ

قالغان، سۇپەتسىز ئوزۇقلار بىلەن غىزالانغان، قاتتىق
جاپا چەككەن، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغان بولۇپ
بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق، ماغدۇرسىز كېلىدۇ. بۇنداق
سەۋەپتىن ھەيز كەلمەس بولۇپ قالغاندا، ئىمكان قەدەر
ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، مەئىدىنىڭ
ھەزىم قىلىشى، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغان بولسا ئۇنى
داۋالاش؛ ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى بولسا ئۇنىڭغا قارشى
چارە كۆرۈش، قان ئازلىقنىڭ باشقا سەۋەپلىرىگە قارشى
چارە كۆرۈش كېرەك. ئومۇمى بەدەننىڭ ئەھۋالى ياخشى-
لانسا، قان كۆپەيسە ھەيز - خۇنى ئايمۇ - ئاي كېلىشكە
باشلاپ، ھەيز كەلمىگەندە كۆرۈلىدىغان چىراي ئۆزگىرىش،
باش ئاغرىش، بىئارام بولۇش، تولا ئەسنەش، ئىككى
يوتا تېلىپ ئاغرىش، تىل ئېغىرلىشىش، دوۋسۇن ساھەسى
چىڭقىلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئاينىش، غەلىتى
نەرسىلەرنى كۆڭۈل تارتىشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بارغانسېرى
يوقۇلىدۇ. شۇڭا قان ئازلىقنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ، شۇنىڭغا
قارىتا چارە كۆرۈش ئەڭ ئاساسلىق چارىدىن ئىبارەت.
بۇ خىل سەۋەپتىن ھەيز كەلمىگەنلەرگە تۇخۇم سېرىقىنى
چالا پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن بېرىش، سېمىز مىكيان
گۆشى، قوي گۆشلىرىنى بېرىش، سۈتنى پىشۇرۇپ شېكەر
بىلەن ئىچكۈزۈش قاتارلىق ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش تەد-
بىرلىرىنى قوشۇمچە قوللىنىش مۇمكىن. «قان ئازلىق»
ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى ئىجرا قىلىش، گۆش

سۇيى (مائۇللەھەي)، ئۇزۇم شەرۋىتى (شەرۋىتى زەبىب)، پىشقان قوغۇن، ئانار، ئالما ۋە باشقا مېۋىلەرمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2) سوغاقلىق ۋە قويۇق خىلىتلار قاننى قويۇل ـ دۇرۇۋەتكەنلىكتىن، ھەيىز كەلمىگەندە كېسەل ئايالنىڭ بەدىنى ئاق، سۇس بولىدۇ؛ تومۇرلىرى كوكىرىپ كورۇنۇپ تۇرىدۇ. سۇيدۇگى ئاق، جىق كېلىدۇ؛ ئۇيقۇسى ئېغىر ۋە كوپ بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قويۇق خىلىتلارنى سۇرۇش ئۇچۇن ئايارەج ۋە ھەببى شەبيار بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن چىگىسەي ئۇرۇغى (تۇخۇمى كەرەفشى)، رۇمبېدىيان، پىننە، ئارپابېدىيان، تاغ پىننىسى، پەرسىياۋشان، دارچىن ـ لارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن ياساپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سېرىق چېچەك، رەيھان، پىننە، سۇزاپ، ئەكلىلىلمەلىك، بابۇنىلەردىن 3 بىردىن مىسقالدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇش لازىم. دارچىن، سۇنبۇل، سەلىخە، جويۇز، لاچىنىدانىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كىچىك ئېغىزلىق كوزىغا ئوخشاش قاچىغا سېلىپ، ئۇستىگە چوغ تاشلاپ دورىلارنى ئىسلاندۇرۇپ تۇتۇنىنى فەرجىگە ئېلىش مۇمكىن؛ توسالغۇ (سۇددە) لەرنى ئېچىش ئۈچۈن رۇمبېدىيان، تەرەتىز، قىچا، سىيادان، سامساق، تاغ پۇدىنىسى، ھىلى، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، ئىگىر، جويۇز، سۇزاپ ئۇرۇغى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل،

سۇنبۇل، زىرە، ئۇردان، داچىن، قۇرۇق ئەپسەنتىن، ئەپتىمون، تاغ چىكىسىنىڭ ئۇرۇغىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۈندە بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە دورىنى ھەسەل سۈيى ياكى ئۇردان سۈيى بىلەن ئىچىپ بەرسە تۇتۇلغان ھەيز راۋان بولىدۇ. قىزىل لوبىيا (پۇرچاق)، ھىلڭ ياغىچى ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، تاغ چىكىسىنىڭ ئۇرۇغىنى 7 مىسقال قوشۇپ بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 2 مىسقال مەجۇنى سەنجەرىنا مەزكۇر سۇغا ئېزىپ بېرىلسە خۇننى ماڭدۇرىدۇ. شەھمى ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز گوشى)نى كۆيدۈرۈپ فەرجىنى ئىسسىلسا باش ئاغرىتمايلا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

زاغۇن ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. گۈڭگۈرتنى سوقۇپ، ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ياكى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسەمۇ ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بىر قېتىمدا بىر يېرىم مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە كۈندە 2 قېتىم ئىچىش كېرەك. قىزىل پۇرچاقنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ ھەيز يۇرۇپ كېتىدۇ (بالا ھەمرىيىنىمۇ چۈشۈرۈش مۇمكىن).

تاغ بادرەنجبۇيىسىنى 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 ـ 3

AltunOq

قوشۇقتىن ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئەمەن يوپۇرمىغىدىن بىر سەرنى ئېلىپ قاينىتىپ قارا شېكەر قوشۇپ بىراقلا ئىچىلسە ھەيىز كەلتۈرىدۇ.

ئاغىچە يۇغۇچ توردىن بىر دانىنى قورۇپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئۇدا بىرقانچە كۈن ئىچىلسە خۇن مېڭىپ كېتىدۇ.

زاراڭزا چىچىگىدىن 3 — 5 مىسقالنى قاينىتىپ ئاچ قوساققا ئىچىلسە ھەيىزنى ماڭدۇرىدۇ.

تۇخۇمنىڭ ئۇچىدىن بىر توشۇك ئېچىپ 3 مىسقال گۈڭگۈرت، بىر مىسقال مىخدارچىن (قەلەمپۇر)نى سوقۇپ تۇخۇم ئىچىگە قويۇپ، توشۇكنى قەغەز بىلەن چاپلاپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ، ئاچ قوساق چاغدا ئىزراق ئاق ھاراق بىلەن ئىچسىمۇ خۇننى ماڭدۇرىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا ھەيىز ماڭمىسا ئۇدا 2 ـ 3 قېتىم شۇنداق تەييارلاپ ئىستىمال قىلىش لازىم.

3) بالىياتقۇدا ئۆسمە پەيدا بولۇشتەك سەۋەپلەر بىلەن ھەيىز توختاپ قالغان ھاللاردا، دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش پايدىلىق. چۈنكى بەزى چاغدا ئادەتتىكى ئۆسمىنىڭ سەرتانغا ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋاللىرى تەجرىبىدە ئۇچراپ تۇرماقتا.

4) روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن ھەيىز توختاپ قېلىش كۆپىنچە ۋاقىتلىق ھادىسە بولۇپ، سەۋەپنى يوقىتىشقا

ياردەملىشىش، روھنى قوزغىتىدىغان داۋائىلمىشكى، سۈزۈك بولغان چۈشكەن باشقا مەجۇناتلارنى بېرىش، ئۇخلىتىش چارىلىرىنى كورۈش لازىم.

ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش

ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش ئوز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، بەلكى خېلى كوپ ساندىكى ئاياللارغا خاس كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ياكى مۇھىم ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش ئەرەپچە "سەيلانى رەھىم"، لاتىنچە "لېۋكورراگىيە" (leukorrhagia)، خەنزۇچە "بەيدەي گودو" (白带过多) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەتتىكى چاغلاردا ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بولۇپمۇ جىنسىي يول (مەھبەل) دائىم نەملىنىشىش ئازراق شىلىك سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. ھەيزدىن تازىلىنىپ ئاز ۋاقىت ئوتكەندە ۋە ھەيز كورۇش ئالدىدا بۇ خىل ئاق ياكى سۇزۇك يىپىشقاق سۇيۇقلۇق سەل كوپىيىپ قالىدۇ. بۇ تەبىي ئەھۋالدىن ئىبارەت. ئەمما بەزى بىر كېسەللىك ھالەتلىرىدە مەزكۇر سۇيۇقلۇقنىڭ خۇسۇسىيىتى ئوزگىرىپ، مىقدارى كوپىيىپ كېتىدۇ. شۇ ئەھۋالنى ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش دەپ ئېيتىلىدۇ. ئاق خۇننىڭ

كوپىيىپ كېتىشى بىرمۇنچە خىل ئاياللار جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ مۇھىم بەلگىلىرىدىن بىرى ھىساپلىنىدۇ.

سەۋەۋى:

1) ئاياللار تېنىدە ئىچكى بەزلەر خىزمىتى ھەر خىل خىلتىلار تەسىرىدىن بەلگىلىك دەرىجىدە ئۆزگىرىشكە ئۇچرىغان چاغدا، جىنسىي ئەزالاردا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقنىڭ ھاسىل بولۇشى كۆچەيپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا، ھەيزنىڭ تەرتىپسىزلىنىشى بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئالاقىنىڭ غىدىقلىنىشى، تاناسىل ئەزالارنىڭ جىددى ياكى سوزۇلما ياللۇغلىنىشلىرى باليياتقۇ ۋە جىنسىي يولنىڭ سۇيۇقلۇق چىقىرىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىدۇ.

2) ئۇفۇنەتلىنىش (يۇقۇملىنىش): ئاياللارنىڭ سىرتقى ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالىرى ھەر خىل جەراسىم (مىكرۇپ)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 كوپىيىپ قالىدۇ. ئاياللار جىنسىي يولى ھەر خىل ياشلاردا تۈرلۈك سەۋەپلەر بىلەن ياللۇغلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن، گودەك قىزلار ئىشتانسىز ياكى ئاغسىز ئىشتان كىيىپ ئوينايدۇ، توپىدا، پاسكىنا جايلاردا ئولتۇرىدۇ؛ ئۇلارنىڭ

ئەۋرىتى يۇقۇملىنىشقا مايىلراق بولىدۇ. ئەگەر گودەك ۋە ئارىسىدە قىزلارنىڭ ئەۋرىتىدە ئاق خۇن پەيدا بولۇپ قالسا، ئۇلارنىڭ فەرجى ۋە ئىچكى جىنسىي يولى ياللۇغ-لانغان بولىدۇ.

تۇرمۇشقا چىقمىغان قىزلار پاكىز بولمىغان ئاتـ-لاڭگۇ لاتا (خىرقە)نى ئىشلىتىش، كىيەل ئايال كىيگەن ئىشتاننى يۇيۇپ تازىلىماي ئىشلىتىش، كىيەل ئايال ئىشلەتكەن داستا ئولتۇرۇپ يۇيۇنۇش، لوڭگىنى ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن سىرتقى ۋە ئىچكى جىنسىي ئەزا قىچىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. تۇرمۇشقا چىققان ئاياللار يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەردىن تاشقىرى، ياخشى تازىلانمىغان ئەسۋاپ ۋە قول بىلەن تەكشۈرۈش، جىنسىي ئالاقە قاتارلىق سەۋەپـ-لەر ئارقىلىق ئۇنداق كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ. بۇ چاغدا فەرج ساھەسى قاتتىق قىچىشىدۇ، ئاق خۇن كوپىيـ-يىدۇ، ئاق كوپۇككە ياكى سۇيۇق يىرىڭغا ئوخشاش ئاق خۇن كېلىدۇ؛ بەزىدە ئاق خۇننىڭ رەڭگى سۇتكە ئوخشايدۇ.

ھەيز كېسىلگەن ۋە قېرى ئاياللاردا بولسا جىنسىي يول تېمى نېپىزلەپ، قارشىلىق كۈچى زەئىپلەشكەنلىكتىن ئوڭايلا جىنسىي يول ياللۇغلىنىش كېسىلىگە ئۇچراپ ئاق خۇن كوپىيىدۇ، يىرىڭغا ياكى سۇغا ئوخشاش كېلىدۇ، بەزىدە ئاچ قىزىل رەڭدە بولىدۇ. يۇقۇرقىدەك ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك ئەرەپچە "ئىلتىھابى مەھبەل، ۋەرەمى مەھبەل" دېيىلىدۇ.

ئەمدى بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغلانغاندا (قىسمەن چاغلاردا بالىياتقۇنىڭ ئىچكى پەردىسىگىمۇ يامرىغاندا) ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىدۇ. ئاق خۇننىڭ كوپىيىشى بۇ كېسەللىك ئۈچۈن مۇھىم ئالامەت ھېساپلىنىدۇ. ئاق خۇن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھالدا ئاق كېلىدۇ، بەزىدە يىرىڭدەك ساغۇش بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش بالىياتقۇ بويىنىڭ ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارغا يامراپ بارسا بەل، ئۇچا تېلىپ ئاغرىيدۇ، دوۋسۇن ساھەسىدە بىرنىمە توۋەنگە تارتىۋاتقاندەك سېزىم بىلىنىدۇ.

تۇخۇمدان نەيچىسى ياللۇغلانغاندا ئاق خۇن كوپىيىدۇ، ئەينى ۋاقىتتا ئايال كىشىدە توۋەنكى قوساق ساھەسى بالىياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى بويلاپ ئاغرىش، قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەزىدە توڭوپ تىترەيدۇ. بۇ چاغدا ھەيز كورۈپ قالسا خۇن جىقراق ۋە ئۇزاقراق كېلىدۇ. ۋاقتىدا ياخشى داۋالاپ ساقايتىۋەتمىسە سوزۇلما ھالغا ئوتۇپ، پات-پات قايتىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل كېسەللى بار قىسمەن ئاياللارنىڭ يۈزىگە سۇس داغ چۈشۈپمۇ قالىدۇ.

بالىياتقۇ بويىنى سەرتانى (راكى)دا ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىدۇ، ئىنتايىن سېسىق پۇرايدۇ، مىقدارى كوپ بولىدۇ، بەزىدە قان ئارىلاش ئاق خۇن كېلىدۇ.

بالىياتقۇ سەرتانىدا سېسىق زەرداپ شەكلىدە ئاق خۇن كېلىدۇ، ئەتراپىدىكى گوشلەر سېسىپ يىرىڭلىغاندا بولسا كوپلىگەن يىرىڭ كېلىدۇ.

AltunOq

خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، ئاق خۇن كۆپىيىش بىلەن بىللە جىنسىي يول ۋە سىرتقى تەرەپتە قىچىشىش سىزد- مى قوشۇلۇپ كەلسە سىرتقى جىنسىي ئەزا (فەرىج) ۋە جىنسىي يول (مەھبەل)نىڭ ياللۇغىدىن؛ ئاق خۇن كۆپى- يىش بىلەن بەل، ئۇچا تېلىپ ئاغرىش، دوۋسۇن ساھە- سىدە بىر نېمە تۆۋەنگە تارتىۋاتقاندەك سېزىلىش قوشۇ- لۇپ كەلسە بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغلانغاندىن؛ ئاق خۇن كۆ- پىيىش بىلەن بىللە تۆۋەنكى قوساق ئاغرىش، قىزىش، مۇزلاپ تىترەشلەر قوشۇلۇپ كەلسە تۇخۇمدان نەيچىسى، بالىياتقۇ قوشۇمچىلىرى ياللۇغلانغانلىقتىن؛ ئاق خۇن كۆپ، سېسىق پۇراقلىق كېلىش بىلەن بىللە ئايالدا تېز ئورۇقلاش، قانسىزلىق ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلسە بالىياتقۇ بويىنى، بالىياتقۇ تېنىنىڭ راك كېسەللىدىن گۇمان قىلىپ تەك- شۈرۈپ - ئېنىقلاپ ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق مۇئالىجە (داۋا) قىلىش شەرت.

داۋاسى: ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش يۇقۇرىدا قىسقىچە بايان قىلىنغان بىرقاتار كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ھەر خىل جەراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىش يۈز بېرىش بىلەن، شۇ- نىڭ نەتىجىسىدە بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغى ئۆزگىرىپ مەھەللى (يەرلىك) ياللۇغلىنىش ئىسپاتلىرى ۋە ئومۇمى بەدەنلىك كېسەللىك ئىسپاتلىرى زاھىر بو- لىدۇ. ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى

ئېلىش ئۈچۈن، ئەڭ ئاۋال جىنسىي ئەزالاردا ياللۇغلى-
نىش (ۋەرەم) يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ
ئۈچۈن نىزافەت (تازىلىق) قائىدىلىرىگە قاتتىق رىئايە
قىلىش ناھايىتى مۇھىم. تازىلىق بولغاندا يۇقۇملىنىش
يۈز بەرمەيدۇ، شۇنىڭدەك بەدەننى چىنىقتۇرۇش، ئوزۇقلى-
نىشنى ياخشىلاشمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا، سەۋەبىگە غالىپ كەلگەن
خىلىتنىڭ تۈرىگە قاراپ دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئاق خۇن كو-
پىيىش قايسى خىلىت تۈپەيلىدىن بولسا، شۇ خىلىتنى
سۈرۈپ چىقىرىش ئاساس قىلىنىشى لازىم؛ بۇ ھەققىتە
ئالدىنقى بابلاردا تەپسىلى سۆزلەندى. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،
تاغ سەۋسىنى، تاغ كۆدىسى (جۇسەي)، چىغ پوپۇكلىرىنى ئاۋال
يۇيۇپ - تازىلاپ، لايلىرىنى ئادالاپ ئاندىن سۇدا قاينىتىپ
سۈزۈپ، ئۇنىڭغا بىر مىسقال ئايارەج پەيقىرا سېلىپ
ئارىلاشتۇرۇپ، كويىمگۇدەك بولغان ھالەتتە جىنسىي يولغا
ھەمەل قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل ئايالدا قىزىتما
بولسا بۇ دورىنى ئىشلەتمەي، قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن
سېمىز ئوت ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، كاسنە ئۇرۇقلىرىنى
چالا سوقۇپ، شوخلەك (خەنزۇ شوخلىسى) لىنىڭ سۈيى
بىلەن مەزكۇر ئۇرۇقلارنى چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ
ئىچكۈزۈش لازىم. مۇزا، ئانار پوستى، سەلىخە، سۇماقنى
يۇمشاق سوقۇپ، يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان پاكىز يۇڭ ياكى
پاكىز داكىغا سېپىپ جىنسىي يول ئىچكىرىسىگە كىرگۈزۈش

كىرەك. مىزا، قىيماقىز ئۇرۇغىدىن 2 مىسقالدىن، سىركىگە چىلاپ مۇدەببەر قىلىنغان تومۇر داشقىلىدىن بىر مىسقال، قاپاق تېرەك پوتلىسىدىن بىر مىسقالىنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ، ئاندىن ئانار گۈلىنى قايناتقان سۇغا چىلاپ ھۆللەنگەن پاكىز داكىغا مەزكۇر تالقان دورىنى سېپىپ جىنسىي يولغا قاپلاپ قويىسمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولماي، كەلگەن ئاق خۇن ئاق، بەلدە ئاغرىش بار بولسا كۈندۈر، مەستىكى، سەۋزە ئۇرۇغى، سىمىز ئوت ئۇرۇقلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كۈندۈر، مەستىكى، سېرىق چېچەك ئۇرۇغىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئاق مۇم، كالا يىلىكى، ئۈشكىنىڭ بورەك ياغلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ (2 مىسقالدىن ئېلىپ) ئېرىتىپ، يۇقۇرىدىكى دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويۇش كېرەك. سېرىق ئوت (سېرىق يوگەي) ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، كوندۇرنىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدا 2 مىسقالغا شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. مەجۇنى جاۋارىش كۈندۈر، مەجۇنى داۋائىلمىشكى بېرىش مۇمكىن (قىزىتمىسى بولمىغاندا). ئەگەر قىزىتمىسى بولۇپ، سەپرا غالىبلىقى بىلىنسە ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنى

ئىچىدىكى پەردىلىرى بىلەن قوشۇپ سىقىپ شىپكەر، يانتاق شىپكىرىدىن بىر سەردىن سېلىپ ئىچىشكە بويرۇش مۇمكىن. بىيە شەرۋىتى، ئانار شەرۋىتى ئىچسە بولىدۇ؛ سېرىق ھېلىلە قايناتمىسى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تۇۋەندىكى ئاددى دورا ئەشيالىرىنىڭ ئاق خۇن كوپ كېلىشىنى داۋالاش ئۈنۈملىرىمۇ تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن، تاللاپ قوللىنىش مۇمكىن. ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قاتتىق پوستىنى سويۇپ تاشلاپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىدىن بىر سەرنى 2 پىيالە سۇدا قايناتىپ سۇزۇپ ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈلسىمۇ، ئۇنىڭغا 10 دانە چىلاننى قوشۇپ قايناتىپ يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ ئىچسىمۇ ئاق خۇن ۋە قان ئارىلاش ئاق خۇنلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاجىگۇلدىن كۈندە 4 مىسقالنى قايناتىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ناشتىدا بىراقلا ئىچىش ياكى قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ تالقانلاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن. ھول سېمىز ئوتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 5 قوشۇق سېمىز ئوت سۈيىگە بىر دانە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

خېنىگۇلنىڭ يوپۇرمىقى، گۈلى ۋە ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، يالغۇز ياغىچىنى ئۇششاق كېسىپ سوقۇپ، قۇرۇق بولسا ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن، ھولى بولسا ھەر قېتىمدا بىر سەرنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك.

ئاق تاجىگۈلدىن بىر سەر، سېمىز ئۈتتىن بىر سەر ئېلىپ قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكۈزۈشمۇ مۇمكىن. زەمچىدىن 3 مىسقال، رەۋەندىن 2 مىسقال، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغىدىن 5 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىش مۇمكىن (ئىسلاجى بولسا سوك ھارىغى ـــ سېرىق ھاراق) بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۈنۈمى ياخشى. جىگدە دەرىخىنىڭ قاتتىق پوستى (قوۋزىغى) دىن كۈندە 5 ـ 6 مىسقالنى قاينىتىپ، سۇيىنى ئىچسىمۇ ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.

7 ـ پەسىل. تېرە كېسەللىكلىرى

تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات

ئادەمنىڭ تېرىسى ئەرەپچە ”جىلد“ ياكى ئومۇملاشتۇرۇپ ”غىشا“ دەپ ئاتىلىدۇ. تېرە پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ تۇرۇپ، ئەتراپ ـ مۇھىتتىن ئاجرىتىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك ئەسەبلەر ۋاستىسى بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى ـ سىرتقى ئالاقىسىنى تەمىن قىلىپ ھاياتلىقنى ساقلاشقا ماسلىشىدۇ.

AltunOq

تېرە — ئۈستۈنكى تېرە (جىلدى زاھىرى)، ھەقىقى تېرە (جىلدى ھەقىقىي) ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىسى (نەسجى تەھتەلجىلدى) دىگەن قاتلاملارغا بولۇنىدۇ. ھەقىقى تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىسى ئىچىدە ئەسەب (نېرۋا)، قان تومۇرلار ۋە تۈك خالتىلىرى، تېرە ياغ بەزلىرى بار؛ تېرە ئاستى توقۇلمىسى ئاساسەن ياغ توقۇلمىلىرىدىن ئىبارەت بولىدۇ.

يۇقۇرىدا سوزلىگىنىمىزدەك تېرە پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ، ئەتراپ-مۇھىتتىن ئاجرىتىپ، ئەسەبلەر ۋاستىسى بىلەن پۈتۈن بەدەننىڭ ئىچكى-سىرتقى ئالاقىسىنى تەمىنلەپ تۇرىدىغان مۇھىم ھاياتلىق ئەزاسىدىن ئىبارەت. تېرە كەڭ دائىرىدە كويۇپ قالسا ئادەمنىڭ ئولۇپ قالىدىغانلىغى بۇ نۇقتىنى چۇشەندۇرۇپ بېرىدۇ. شۇڭا تېرە بەدەننى قوغدايدىغان، ھارارەتنى تەڭشەيدىغان، ئوزىدىن ياغ چىقىرىپ تېرىنىڭ يۈزىنى سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىپ تۇرىدىغان، ماددىلار (جۇملىدىن دورىلار)نى شۈمۈرىدىغان، نەپەسلىنىشكە ماسلىشىدىغان قابىلىيەتكە ئىگە. تېرە كېسەللىكلىرى قەدىمقى كىتاپلاردا ”ئەمرازى جىلدىيە“ دەپ ئېيتىلىدۇ.

بىز كىتاۋىمىزدا تېرە كېسەللىكلىرىدىن ئاق كېسەل (بەرەس) ھەققىدىلا تەپسىلىرەك توختىلىپ ئوتىمىز. باشقا تېرە كېسەللىكلىرى ھەققىدە تەپسىلى يېزىلغان تىبابەت كىتاپلىرىدىن پايدىلىنىشنى تەكلىپ قىلىمىز.

بەرەس كېسەللىكلىرى

بەرەس كېسەللىگى ــ خەلق ئارىسىدا ئاق كېسەل، ئاقۇنا، پېسە دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىنىڭ رەڭ ماددىسى يوقىلىپ بەدەننىڭ ھەر- قايسى جايلىرىدا بۇغداي چوڭلۇغىدىن تاكى ئالقان چوڭلۇغىدىكى ئاق داغ پەيدا بولۇش ۋە بەزىدە تەرەققى قىلىپ، بىر- بىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەڭ كۆلەمنى ئى- گەللەش ھەتتا پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئەرەپچە "بەرەس" ياكى ئىنقىراق قىلىپ ئاق بەرەس "بەرەس ئەبيەز"، پارسچە "بەرەسى سەفىد" لاتىنچە "ۋىتىلىگو (vitiligo)، خەنزۇچە "بەي دىيەنفېڭ" (白癜风) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك نىسبەتەن كۆپرەك ئۇچرايدىغان بىرخىل تېرە كېسەللىگى بولۇپ، كېسەل كىشىنىڭ ئۆز بەدىنىدە بەدەن تېرىسىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قىياپەتكە خۇنۇكلۇك يەتكۈزۈش، ئەڭ تەرەققى قىلغان مەزگىلىدە قىسمەن قى- چىشىش، ئېچىشقاندەك سېزىلىش، سەل ئاغرىشقا ئوخشاش ئايرىم ئەھۋاللاردىن باشقا چوڭ ئەزىيەت بولمايدۇ. تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشى كېسەللەنگۈچى كىشىگە بىر خىل روھىي يۈك تۇغدۇرىدۇ. بەدەننىڭ سالامەتلىكى،

نەسىللىنىش ۋە باشقا جەھەتلەردىن ھېچقانداق تەسىرى يوق. بىراق قەدىمدىن تارتىپ خەلق ئارىسىدا بۇ خىل ئاق كېسەل بىلەن ماخاۋ (جۇزام) كېسىلىدە تېرىگە ئاق داغ چۈشۈش ئالامىتىنى ئارىلاشتۇرۇۋالغانلىقتىن، ئاق كېسەل بولغان كىشىدىن خۇددى يۇقۇمچان ماخاۋ كېسىلىدىن نەپرەتلىنىپ قاچقاندەك يىرگىنىدىغان خاتا چۈشەنچە تۇغۇلۇپ قالغان، قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدىمۇ مۇشۇ خاتا چۈشۈنچە ئاساسىدا بەرەس كېسىلىنى "نەپرەتلىك كې-سەل" (ئىللەتى مۇتەنەفرە) دەپ خاتا تەسۋىرلىگەن ئورۇن-لارمۇ بار. بۇ ئەھۋال كېسەل كىشىلەر ئۈچۈن ئىنتايىن ئېغىر روھىي ئازاپ تۇغدۇرىدۇ ھەتتا مۇشۇنداق خاتا چۈشەنچە ئارقىسىدا ئىناق ئوتتۇۋاتقان ئائىلىلەر بۇزۇلۇپ كەتكەنلىك ھادىسىلىرىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ؛ بۇ تىببى پەن-دىن خەۋەرسىزلىكنىڭ ئېغىر ئاقىۋىتىدىن ئىبارەت. تىببى تەشۋىقات تەلىم-تەربىيە ئىشلىرىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق بۇنداق ئەھۋالنى تەدرىجى تۈگىتىشىمىز زۆرۈر.

ھەرقايسى مىللەت تىبابەتچىلىك ئىلمىدا بەرەس كېسەللىكىگە قارشى ئۇزاقتىن بۇيان ئەتراپلىق تەتقىقات-مۇھاكىمە يۈرگۈزۈلۈپ، داۋالاش چارىلىرى تېپىلىپ بەلگى-لىك ئۈنۈم قازىنىلغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەللىككە دۇچار بولغۇچىلارنىڭ ھەممىسى تەلتۆكۈس ساقىيىپ كېتەلمىگەنلىكى ئۈچۈن، ئاغرىقلاردا بۇ ئەھۋالمۇ ئېغىر ئەندىشە، روھىي يۈك تۇغدۇرىدۇ. كەلگۈسىدە جۇڭگىي

تىبابىتى، ئۇيغۇر تىبابىتى ۋە باشقا مىللى تىبابەت جەۋھەرلىرى بىلەن غەرب تىبابىتى (شىمىي)نى بىرلەشتۈرۈش ئەمەلىيىتىنىڭ راۋاجلىنىشى نەتىجىسىدە ئاق كېسەلگە قارشى ئۈنۈمدار، ئەرران ۋە ئوڭاي بولغان داۋالاش چارىلىرىنىڭ بارلىققا كېلىشى چوقۇم.

سەۋەبى: بۇ كېسەل (بەرەس) ئادەتتە ئاق بەرەس (بەرەس ئەبيەز)، قارا بەرەس (بەرەس ئەسۋەد) دەپ ئىككى تۈرگە بولۇنىدۇ. ئومۇمەن بەرەس كېسەللىكىنىڭ تۈپ سەۋەبى تېخى ئېنىق مەلۇم ئەمەس. بۇ ھەقتە قەدىمدىن تارتىپ تاكى ھازىرغىچە ئۆتكەن ئالىملارنىڭ ناھايىتى تۈرغۇن كۆزىتىش نەتىجىلىرى، پىكىر ۋە مۇھاكىمىلىرى بولسىمۇ لېكىن مۇتلەق كوپچىلىكى پەننىڭ تەرەققى قىلىشى بىلەن ئوتتۇرىغا قويۇلغان يېڭى نەزىرىيىۋى مەسىلىلەرگە جاۋاپ بېرىشتىن ئاجىز كەلمەكتە. قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ پىكىرلىرى ۋە يېقىنقى زامان تىۋىپلىرىنىڭ تەجرىبە يەكۇنلىرىگە ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ بەرەس كېسەللىكى پەيدا بولۇش سەۋەبى توغرىسىدىكى كوز قارىشىنى تۆۋەندىكىلەرگە يىغىنچاقلاش مۇمكىن:

بىرىنچى، ئەزائى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئاساسىي ئەزالار — مىگە، يۈرەك ۋە جىگەر) خىزمىتىنىڭ تەسىرگە ئۇچرىشى بەرەس كېسەللىكىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدىكى ئاساسىي سەۋەپلەرنىڭ بىرى ھىساپلىنىدۇ. مەلۇمكى، مىگە پۈتۈن ۋۇجۇت (بەدەن)نىڭ ئەڭ ئالى مەركىزى. ئۇ ئۆزى

ئىدارە قىلىدىغان ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھەيۋانى) ۋە روھىي كۈچ (قۇۋۋەيى نەفسانىي) ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننىڭ خىزمىتىنى باشقۇرۇپ تۇرىدۇ. جۈملىدىن تۆۋەندىكى ئەسەبلىرى ئارقىلىق تېرىنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان قۇۋۋەيى غازى (ئوزۇقلىنىش)، قۇۋۋەيى مۇغەييىرە (ئۆزگەرتىپ ئۆزلەشتۈرۈش)، قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرۈش)، قۇۋۋەيى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش) قابىلىيەتلىرىنى ئىدارە قىلىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكەندە، يۈرەكنىڭ قانىنى ئايلاندۇرۇش، بەدەننى ساپ ھاۋا، كېرەكلىك ئوزۇق، ھارارەت، ھۆللۈك، رەڭ بىلەن تەمىنلەش خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. جىگەرنىڭ ۋە پۈتۈن ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى تولۇق ھەزىم قىلىش، پۈتۈن بەدەننى زۆرۈر ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەش خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ، نەتىجىدە تېرە يېتەرلىك قان ۋە قان ئارقىلىق زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنەلمەيدۇ؛ بەدەندىكى ۋە يەرلىك خىلىتلار تەكشۈكسىزلۈكى يۈز بېرىدۇ، نەتىجىدە تېرىنىڭ مەلۇم جايىدا بىر خىل غەيرى تەبىي خىلىت تەكشۈكلۈكى شەكىللىنىپ، تېرە بوياق ماددىسى يوقىلىپ بەرەس كېسەللىكى شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

كىچىك بالىلار ۋە ئايرىم كىشىلەرنى دىئاگنوز قىلغاندا، بەرەس كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ شۇ كېسەلدىن بۇرۇن مىڭە ۋە ئەسەبكە مۇناسىۋەتلىك

AltunOq

كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى بىرەر ئېغىر روھىي كېچىنمىلەرگە يولۇققانلىقىنى تېپىپ چىقىش مۇمكىن ياكى شۇ كېسەللىكە گىرىپتار بولغاندىن كېيىنكى روھىي جىددىيەت تۇپەيلىدىن، كېسەلنىڭ ساقىيىشى تەسىرىگە ئۇچراۋاتقانلىقىنى بايقاش مۇمكىن. بۇ ــ بەرەس كېسىلى پەيدا بولۇشتا، ساقىيىشتا ئەسەب ۋە روھنىڭ تەسىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغانلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ.

ئىككىنچى، خىلىتلار مۇۋازىنىتى (تەڭكەشلىكى)نىڭ بۇزۇلۇشى. بىز كىتاۋىمىزنىڭ بېشىدا ئىنسانلار تېنىدە توت خىلىت (توت خىل بەدەن سۇيۇقلۇقى ــ ئەخلاتى ئەربەئە) بولىدۇ، ئۇلارنىڭ بەلگىلىك نىسبەتتە تەڭكەش تۇرۇشى ئىنساننىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە دەپ بايان قىلغان ئىدۇق. تۆۋەندە شۇ ھەقتە قىسقىچە ئىزاھات بېرىمىز:

ئادەم بەدىنى ۋە ئەزالىرى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت توت خىلىتتىن تەركىب تاپىدۇ. شۇڭا ئىنسان بەدىنىدە ئىسسىق (ھارارەت)، سوغاق (بىرۇدەت)، ھوللۇك (رۇتۇبەت)، قۇرۇقلۇق (يۇبۇسەت)تىن ئىبارەت توت كەيپىيات ياكى مىزاج شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار تۇپەيلىدىن توت خىلىت ۋە مىزاجلاردا تەڭكەشلىك ۋە تەڭكەشلىكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت بىر كۆرەش داۋاملىق سادىر بولۇپ تۇرىدۇ؛ ئەنە شۇ جەريان ھاياتلىقتىن ئىبارەت. توت خىلىتنىڭ ئۆزىگە خاس

مىزاجى ۋە خىزمىتى بار. مەسىلەن، قان خىلىتى ھـول ئىسسىق ھىساپلىنىپ، بەدەننى ساپ ھاۋا (مۇۋەللىدىلھو-مۇزە — ئوكسىگېن) بىلەن تەمىنلەپ، بەدەندىكى بۇخارات (ھامىز قاربون — كاربون گازى)نى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن توشۇيدۇ، بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، سۇغىرىپ ھوللەندۈرىدۇ، بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، بەدەنگە ھوللۇك كەلتۈرۈپ چىرايلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتىنىڭ ئىچكى تەركىۋىدە ئۆزگىرىش بارلىققا كەلگەندە ياكى ئۇنىڭ تېرىگە كېلىپ تـەمىنلىشى (تېرىدىكى مۇۋازىنىتى)دە ئۆزگىرىش يۈز بەرسە، تېرىنىڭ بوياق ماددىسى يوقىلىدۇ.

سەپرا خىلىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئـۇنىـڭ تەبىي خىزمىتى ئۈچەيگە چۈشكەن تاماق لـوقمىلىرىنى يـەنىمۇ ئىلگىرىلەپ پارچىلاپ، ئۈچەي ۋە جىگەردە ھەزىم بولۇشقا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىش؛ قاننىڭ تەركىۋىدە پۈتۈن بەدەندە جەريان قىلىپ ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە تـومۇرلاردىن ئەركىن ئۆتۈپ ھەر بىر ئەزا - تـوقۇلمىلارغـا يېتىپ بېرىشىنى تەمىنلەشتىن ئىبارەت. ئەگەر سەپرانىڭ تەبىئىتى ئۆزگىرىپ سەپراگە غەيرى تەبىئىگە ئايلانسا، ئانداقتا يۇقـۇرىـقى خىزمىتىگـە دەخـلى يېتىدۇ؛ بـەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى بۇزۇلىدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۋەيى مـۇغـەيرىسى ۋە قۇۋۋەيى مـۇتەسەۋۋىرىسى بۇزۇلۇپ بـەرەس كېلىـپ چىقىدۇ.

بەلغەم خىلتى ھۆل سوغاق ھېساپلىنىپ، ئاساسەن
بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن كىرگەن ھۆل سوغاق
نەرسىلەرنىڭ جەۋھىرىدىن ئىبارەت. ئۇ، ئادەتتە يوتەل-
گەندە ئۆپكە ۋە نەپەس يوللىرىدىن چىقىدىغان بەلغەم
(خەپرۆك) بولماستىن، بەلكى ئاقىل ماددىلىرىدىن تۈزۈل-
گەن سۈتتەك سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەتتۇر. ئىز، بەدەنگە
سەرپ بولغان رۇتۇبىتى غۇرىزىنىڭ بەدەنگە ئېھتىياج-
لىق ياغىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ تۇرىدىغان غىزا ھېساپ-
لىنىدۇ، بەلغەمنىڭ ئېتىدالدا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن
بەدەندە مۇۋاپىق ھارارەت بولۇشى لازىم؛ ھارارەت تۆۋەن-
لەپ ھۆللۈك زىيادىلىشىپ كەتكەندە، بەدەندە غەيرى
تەبىي ھۆللۈك ئورۇن ئېلىپ، كىشى سوغاقلىق نەرسە-
لەرگە ماسلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى ئارتۇق-
چە ھۆللۈك (بەلغەم ماددا) تېرىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى ئوز-
گەرتىپ ئوزلەشتۈرۈش قابىلىيىتى (قۇۋۋەيى مۇغەييىرىسى)نى
بۇزۇپ، تېرە بوياق ماددىسىغا دەخلى قىلىپ ئۇنى سۇس-
لاشتۇرىدۇ ۋە كەتكۈزۈپ قويىدۇ. ئادەتتە بەرەس كېسىلى
بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە ياكى ھەر خىل سەژەپلەر
بىلەن قاندا بەلغەم ماددىسى غالىپلاشقان كىشىلەردە
ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر يەنىلا سوغاقلىق
نەرسىلەرگە زىيادە ھېرىس (ئامراق) بولۇپ قالىدۇ.

سەۋدا خىلتى قۇرۇق سوغاق ھېساپلىنىپ، سەزگۈ
ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، تەپەككۇر

قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، قوساق ئاچقاندا مەئىدىنى غىدىق-
لاپ تاماق تەلەپ قىلىش ھېسسى ئويغىتىدۇ، ئىنساننى
سەگەكلەشتۈرىدۇ؛ ئەمما غەيرى تەبىئى سەۋدا يۇقۇرقىلار-
نىڭ ئەكسىچە تەسىر كورسىتىپ، ھەر خىل سەۋداۋى كې-
سەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دېمەك يەرلىك سېزىم
ئەسەبلىرى سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىپلىقىدىن تەسىراتقا
ئۇچرىغاندا، يەرلىك سېزىم ئېشىپ كېتىش (ھەساسلىن-
شىش) ھادىسىسى يۈز بېرىپ، تېرە بوياق ماددىلىرىنىڭ
يېغىدىن قوبۇل قىلىنىشى ۋە ئەسلىدىن بار بولغان بوياق
ماددىلىرىنىڭ ساقلىنىشى توسقۇنغا ئۇچراپ، ئاقىۋەت
تېرىنىڭ مەلۇم جايى ئاقىرىپ كېتىدۇ. يەنە ئومۇمى
بەدەندە سەۋدا خىلتى زىيادە غالىپ بولۇپ كەتكەندە
بولسا، سەپرانىڭ ئەسلى رەڭگى قارامتۇل بولغاچقا تېرىنى
قارايتىپ قارا بەرەس (بەرەس ئەسۋەد)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقۇرىدىكى قىسقىچە ئىزاھاتلار — ئومۇمى بەدەندە
ۋە جۇملىدىن يەرلىك ئورۇندا خىلىتلار تەڭشىگىنىڭ
بۇزۇلۇشى بەرەس كېسىلىنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرۈدىغان 2-
خىل مۇھىم ئامىل ئىكەنلىگىنى ئۇقتۇرىدۇ.

ئۈچىنچى، ئومۇمى بەدەندە ياكى يەرلىك ئورۇندا
قان ئازلىق (كەمقانلىق) يۈز بېرىشمۇ بەرەس كېسىلى-
نىڭ بارلىققا كېلىشىدە مۇھىم سەۋەپچى ئامىل بولۇپ
قېلىشى مۇمكىن.

بىرىنچى، ئىككىنچى تارماقتا قانىنىڭ بەدەنگە بولغان
خىزمەتلىرىنى قىسقىچە بايان قىلدۇق. ئەگەر مەلۇم

كېسەللىك، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغى، قان ھاسىل بولۇشنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشى، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ يېتىشمەسلىگى قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن قاننىڭ مىقدارى كېمىيىپ كەتكەندە، خۇسۇسەن قان تەركىۋىدە تېگىشلىك ماددىلار يېتىشمىگەندە كەمقانلىق كېلىپ چىقىدۇ (قان ئازلىق ماۋزۇسىغا قاراڭلار). قاننىڭ تەركىۋى تولۇق بولمىغانلىغى سەۋەپلىك يەرلىك تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئوزلەشتۈرۈشكە لايىقلاشتۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى غەرىبەسى)، ئوزۇقلۇقلارنى ئوزگەرتىپ بەدەننىڭ تەلەپ قىلىنغان شەكلىگە كەلتۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەئى مۇسەۋۋىرەسى)گە تەسىر يېتىپ، تېرە بوياق ماددىسىنىڭ شەكىللىنىشى توسىلىپ، مەۋجۇت بوياق ماددىسى سۇسلىشىپ ئاقىۋەت يوقىلىپ كېتىدۇ.

مەلۇم ئورۇن داۋاملىق مەلۇم بېسىلىشقا ئۇچراپ، ئۇ يەرنىڭ يەرلىك قان بىلەن تەمىنلىنىشى دەخلىگە يولۇققانلىقتىن شۇ يەردە مەھەللىي قان ئازلىق شەكىللىنىپ بەرەس كېلىپ چىقىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئىشتانباغ چىككەن جاي، دائىم كەمەرنى چىڭ باغلاپ يۈرگەن ئورۇن، پاقالچەكنىڭ بوغۇلغان جايى (پايپاق بوققان ئورۇن)، دوپپا-تۇماقنى چىڭ كىيگەن جايلاردا ئوكايلا تېرە رەڭگى سۇسلىشىپ بەرەس كېلىپ چىققانلىغى كورۈلىدۇ. مۇشۇلار يەرلىك قان ئايلىنىشنىڭ توسىلىشى بىلەن مەھەللىي قان ئازلىق سادىر بولۇش

بەرەسكە سەۋەپچى بولىدىغانلىقىنى ئۇقتۇرىدۇ. بەزىدە تېرىدە هاسىل بولغان جاراھەت ئىزلىرىدىن قالغان ئاق داغلارمۇ بارغانچە يوغىناپ بەرەس ئاق دېغىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

تۆتىنچى، بەدەننىڭ مەلۇم ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدىن سەسكىنىشى (زىيادە ھەسساس — سېزىمچان) بولۇپ كېتىشىمۇ بەرەس كېلىپ چىقىشقا سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن. تەجرىبىدە بەزى كېسەللەر بەرەس بىلەن ئاغرىشتىن بۇرۇن بېلىق گوشى يېگەنلىك، سۇت، تۇخۇم (جۇمىلىدىن قېتىق، دوغاپ) ئىستىمال قىلغانلىق تارىخى بولۇپ، ئۇزاق ئۆتمەي تېرە ئاقىرىش يۈز بەرگەنلىكى ئىسپاتلاندى. دېمەك كىشىنىڭ بەدىنى مەزكۇر ئاقسىللىق ماددىلارغا نىسبەتەن بەلگىلىك دەرىجىدە ھەسساسلانغانلىقى (سەزگۈرلۈكى زىيادىلەشكەنلىكى) تۈپەيلىدىن بەرەس كېلىپ چىقىشى كېرەك.

بەشىنچى، بەرەس كېسىلى مىراس قېلىش ئارقىلىق يۈز بېرىدۇ. تەجرىبىلەر ۋە قەدىمقى كىتاپلاردا زىكرى قىلىنىشىچە تۇغۇلۇپ بىرقانچە كۈنلۈك، بىر ئايلىق بولغان باللاردا ۋە گودەكلىك دەۋرىدە ئاتا ـ ئانىسى ياكى بوۋا ـ مومىلىرىدىن ئىرسىيەت (نەسلىگە تارتىش) يولى بىلەن مىراس قالغان بەرەسلەرمۇ ئۇچرايدۇ، لېكىن تۇغما بەرەس كورۇلمىگەن.

ئالتىنچى، بەرەس كېسىلىنىڭ يۇقۇرىدىكى بىۋاستە ئامىللىرىدىن تاشقىرى تەبىئەتنىڭ ئۆزگىرىشلەر،

ئىجتىمائى تەسىراتلارمۇ بەدەندە ھەر خىل كېسەللىك، ئۆزگىرىشلىرىنى تۇغدۇرۇپ ۋاستىلىق ھالدا بەرەسكە سە-ۋەپچىلىك رول ئوينايدۇ.

يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن ئەزايى رەئىسىلەرنىڭ خىز-مىتى بۇزۇلۇش، جۇملىدىن ئەسەب ۋە روھىي تەسىراتلار، خىلىتلار تەڭشەكلىگىنىڭ بۇزۇلۇشى (بولۇپمۇ بەدەندە، يەرلىك تېرە بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىپ بولۇشى)، ئومۇمى بەدەن ياكى يەرلىك قان ئازلىق، ئايرىم ئوزۇق ماددىلە-رىدىن بەدەننىڭ سەسكىنىشى، ئىرسىيەت قاتارلىق ئامىل-لارنىڭ بەرەسكە سەۋەپچى بولۇشتىكى پەرەز قەدىمقى كىتاپلاردىكى خاتىرىلەر ۋە تەجرىبىلەر ئاساسىدا يەكۇنلىگەن كوز قاراشلاردىن ئىبارەت. كەسپىداشلارنىڭ تەتقىق ۋە مۇھاكىمە قىلىپ كەم ئورۇنلىرىنى تولۇقلاپ، نۇقسانلىرىنى تۈزىتىپ كېتىشىگە ئىشەنچىمىز كامىل.

بەرەس كېسىلى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردىن تاكى قېرىلارغىچە ھەرقانداق ياشتا يۈز بېرىدۇ، لېكىن ياشلاردا كوپرەك كورۇلىدۇ؛ ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا سەل جىقراق ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاق كېسەل (بەرەس) كېسىلى باي-قىلىشتىن بۇرۇن، ھىچقانداق خەۋەرچى بەلگىلەر بولمايدۇ. ئەمما ئايرىم ھەسساس (سېزىمچانلىقى زىيادە) ئادەملەردە سەل قىچىشىش ئەھۋالى بولۇشى مۇمكىن، لې-كىن بۇنى كېسەل كىشى بەك تۇيماي قالىدۇ. تېرىدىگە

چۈشىدىغان داغىنىڭ ئورنى بىردەك بولماي، تېرىقتىن تارتىپ ئالقان، قوش ئالقان چوڭلۇغىدا يۇمۇلاق ياكى سوقىچاق شەكىللەردىكى تەرتىپسىز ھالەتتە بولىدۇ. داغ چۈشكەن جايىنىڭ چېگرىسى ساق تېرىدىن روشەن پەرق - لىنىپ، داغنىڭ يۈزى پارقىراپ تۇرىدۇ. كېسەللەنگەن جاي ساق تېرىدىن كۆتىرىلىپ چىقمايدۇ، ئويمانلىشىپ كەتمەيدۇ. تېرىنىڭ سېزىمى بۇرۇنقىدەكلا ساقلىنىدۇ. قىش كۈنلىرى داغ چۈشكەن جاي تېرىسى بىلەن ساق تېرى- نىڭ يۈزىدىكى پارقىراقلىق پەرقى بەك روشەنلەشمەي قالىدۇ. داغ چۈشكەن ئورۇن ساق تېرىگە قارىغاندا سىلىقلىشىپ قالىدۇ، چۆرىسىدىكى ساق تېرە رەڭگى باشقا جايلارغا سېلىشتۇرغاندا سەل قېنىقراق بىلىنىدۇ؛ بەدەنگە چۈشكەن ئاق داغلار كۆپ ۋاقىتتا بەدەننىڭ ئوخشاش ئىككى تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ جەريانى ئاستا، سەۋدادىن بولغان يەككە داغ چۈشكەن بەرەسنى ھىساپقا ئالمىغاندا (بۇنى ئادەتتە خەلق ئارىسىدا ”ئەركەك بەرەس“ دەيدىغان كوز قاراشلار بار)، باشقا خىلتلاردىن، خۇسۇسەن بەلغەمدىن بولغان بەرەس داغلىرى بارغانسىرى زورىيىدۇ ياكى يې - قىن ئەتراپتىكى داغلار بىرلىشىپ چوڭىيىپ كېتىدۇ؛ بەزىدە بارغانسىرى تەرەققى قىلىپ مەلۇم ئەزانى (پۈتۈن بەدەننى) قاپلاپ كېتىپ قىياپەتنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. دەسلەپتە شۇ جايدىكى موييلاردا ئۆزگىرىش بولماي،

ۋاقىت ئۆزۈراپ كېسەللىك كونىرىغانسېرى مويىلار ئاقىرىپ كېتىدۇ؛ سەۋدادىن بولغان بەرەستە بۇ ھادىسە جىقراق ئۇچرايدۇ.

ئايرىم شەخسلەردە گايىدا ئاق داغنىڭ چورىسىدىكى تېرە يەڭگىل ياللۇغلىنىش (ئىلتىھابى جىلد) يۈز بېرىپ قىچىشىش، سەل ئاغرىش بىلىنىدۇ؛ بولۇپمۇ تۇن يېرىمگە بارغاندا بۇ خىل سىزىم روشەنرەك بىلىنىشى مۇمكىن. كېسەل كىشىنىڭ جىسمانى سالامەتلىكىگە ھېچقانداق دەخلىسى، تەسىرى بولمىغاچقا كوپ ھاللاردا ۋاقتىدا ھىس قىلالمايدۇ. پەقەت تېرىسى ئاقىرىپ قالغانلىقتىن داۋالىنىشنى تەلەپ قىلىپ كېلىدۇ ياكى ئائىلىسىدىكىلەر ئېلىپ كېلىدۇ. ئايرىم ھاللاردا داۋالاماي ئۆزىچە يوقىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ ئۇچراپ قالىدۇ.

بەرەس كېسىلىنى توغرا تونۇپ، كېسەللەنگەن كىشىلەردىن نەپرەتلىنىش، روھىي ئازاپ بېرىش ھەتتا ئىناق تۇرمۇشنى بۇزۇپ تاشلاش قاتارلىق ئېغىر ئۇقۇشماسلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، شۇنىڭدەك ئاق بەرەسنى توغرا داۋالاش ئۈچۈن، ئاق بەرەس بىلەن باشقا ئاق داغ چۈشىدىغان كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىش ئولچەملىرىنى (ئالامەتلىرىنى) قىسقىچە كورسىتىپ ئوتىمىز.

1. تېرىگە ئاق داغ چۈشىدىغان بىر خىل تېرە كېسىلى بولۇپ، ئۇ ئادەتتە گۈللۈك تەمرەتكە دەپ ئېيتىلىدۇ. تىبابەتتە بولسا "ئاق بەھەق" ۋە "قارا بەھەق"

خەنزۇچە "بەي بەنبىڭ" (白斑病) لاتىنچە (Leukodermia) دېيىلىدۇ. ياكى تەر تەمرەتكىسىمۇ دەيدۇ. كۆپ تەرلەيدىغان جايلاردا ئاغرىمايدىغان، قىچىشمايدىغان داغ پارچىلىرى شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ياز كۈنى كۆپرەك كۆ-رۈلۈپ ئوڭاي قايتىلىنىدۇ. ئەر - ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا جىقراق بولىدۇ. كۆكرەك، بويۇن، تاغاق، يۇقۇرقى بىلەك ۋە تۇۋەنكى قوساق ساھە-لىرىنىڭ تېرىسىدە يۈز بېرىپ، رەڭگى سۈس ئاق بولىدۇ، يۈزى ئازراق كېپەكلىشىپ قالىدۇ، يېنىك قىچىشىشى مۇمكىن. لۆڭگە ياكى باشقا لاتىلار بىلەن سۈرتسە ئاستى ئاچ قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. كونارغانچە كۆپىيىپ كىچىك-لىرى بىر بىرى بىلەن قوشۇلۇپ چوڭ كۆلەم ھاسىل قىلىدۇ؛ گىرۋىكى ئېنىق بولىدۇ، كېسەل كىشىنى ئازاپلىمايدۇ، تۈك ئاقىرىپ كەتمەيدۇ، داۋالاتمىسا ئۇزاققىچە ساقايمايدۇ. بەرەس ئاق دېغى چۈشكەن تېرىنى كۆتىرىپ تۇرۇپ يىڭنە سانچىلسا يېڭى ۋاقتىدا قان چىقسىمۇ، كونارغاندا ئاقۇش سۇ چىقىدۇ؛ گۈللۈك تەمرەتكە (ئاق بەھەق) دە قان چىقىدۇ.

2. ماخاۋ (جوزام) كېسىلىدىن چۈشىدىغان ئاق داغ: خەلقىنىڭ ئاق بەرەستىن نەپرەتلىنىپ قېچىشىغا سەۋەپچى بولىدىغان ئۇقۇشماسلىق بەرەسنى ماخاۋدىكى ئاق داغ بىلەن پەرقلەندۈرمەسلىكتىن ئىبارەت. ماخاۋ كېسىلىدە تېرىگە چۈشىدىغان ئاق داغ تەرتىپسىز شەكىللەردە

AltunOq

بولىدۇ، دەسلەپتە ئاقۇش بولۇپ، كېيىنچە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ساق تېرىدىن سەل كۆتىرىلىپ چىقىدۇ، رەڭگى ئاچ سېرىق ياكى ئاچ خومىرەڭدە ياكى ئاچ قىزىل رەڭلەردە بولىدۇ. داغ چۈشكەن جاي سېزىمنى يوقىتىدۇ، قىچىشمايدۇ، تەرلىمەيدۇ ھەتتا يىڭنە سانچىسا ئاغرىماسلىقى مۇمكىن؛ ئەينى ۋاقىتتا ئومۇمى بەدەندە ماخاۋ كېسىلىگە خاس باشقا ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

3. ئابىلە فەرەڭگى (ئاتىشەك—سىفلىس) كېسىلىدىكى ئاق داغ: سىفلىس كېسىلىدىمۇ تېرىدە ئاق داغ يۈز بېرىدۇ، بەدەندە سىفلىسنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بولۇش بىلەن بىللە تېرىگە ئاق داغ چۈشىدۇ، ئادەتتە بۇنداق داغ بويۇن، گەجگە قىسىملىرىغا كوپرەك پەيدا بولىدۇ، رەڭگى ئاقۇش بولىمۇ، ئاق بەرەستىكىگە ئوخشاش سىلىق، پارقىراق بولمايدۇ.

4. كويۇك، تىغ يارىلىرى، چاقا ئورۇنلىرىنىڭ داغلىرى؛ بۇ خىل داغ پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن كويگەن، تىغ تەككەنلىك، چاقا چىققانلىق تارىخى بولىدۇ؛ ئۇنداق داغلاردا تاتۇق بىللە بولۇشى مۇمكىن. بەزى داغلار تاتۇقنىڭ ساقىيىشىغا ئەگىشىپ كىچىكلىشىپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئايرىم ھاللاردا جاراھەت ئىزىدىكى داغنىڭ كېڭىيىپ بەرەسكە ئايلانغانلىقىنى ئۇچرىتىش مۇمكىن.

داۋاسى: بەرەس كېسەللىكىنى داۋالاش مەسىلىدە: دۇنيادىكى باشقا تىبابەت ئىلىملىرىگە ئوخشاشلا ئۇيغۇر

ئىبابەتچىلىك ئىلمىدىمۇ ناھايىتى نۇرغۇن ئىزدىنىشلەر ئارقىلىق بەلگىلىك داۋالاش نەتىجىلىرى قولغا كەلتۈرۈلگەن ۋە مەلۇم داۋالاش تۈزۈمى تۈزۈپ چىقىلغان دورا - دەرمەكلەرنى ئىشلىتىش، ھەر كۈنى كۈن نۇرىغا قاقلىنىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مەلۇم يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش ئارقىلىق ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن. لېكىن قايتىلىنىش ئەھۋاللىرىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ. داۋالاش تەجرىبىلىرىگە قارىغاندا بەدەننىڭ دائىم كىيىم بىلەن يېپىلىپ تۇرىدىغان جايلىرىغا چۈشكەن ۋە بەدەننىڭ ئوخشاش ئىككى تەرىپىدە پەيدا بولغان ئاق داغلارنىڭ ساقىيىشى تېزرەك بولىدۇ. ئەمما بەدەننىڭ يەككە تەرىپىدە، يۈزىدە، قاپاق ۋە بارماقلارغا ئوخشاش بەدەننىڭ دائىم ئۇچۇق تۇرىدىغان، تېرىسى نېپىز، قان ئايلىنىشى كۈچلۈك بولمىغان جايلىرىدا پەيدا بولغان دەرەس داغلىرى جاھىلراق كېلىپ ساقىيىشى ئاستا، گايىدا ئۇزاق داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

بەرەسنى داۋالاش قائىدىسى تۆۋەندىكىدەك بولسا ئۇنۇمى نىسبەتەن ياخشىراق بولىدۇ: 1) دورا ئىچكۈزۈش؛ 2) سىرتتىن دورا سۈركەش؛ 3) كۈن نۇرىغا قاقلاش؛ 4) تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز تۇتتۇرۇش.

1) ئىچىدىن دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش: دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش — كېسەللىككە سەۋەپچى بولغان

خىلىتلارنى پىشۇرۇپ بەدەننى مەزكۇر خىلىتلاردىن پاكلاش (تازىلاش) ئۈچۈن ماددا پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزەيجلەر)، ئارقىدىن شۇ خىلىتقا مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈرگە (مۇسھىل) دورىلار بېرىشنى؛ ئاندىن بەدەننى قىزدۇرمىغان ھالدا سۈرگە قىلىش، قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ تېرىدىكى ئاق داغ چۈشكەن جايدا بوياق ماددىسىنىڭ ئولتۇرۇشىنى تېزلىتىدىغان ۋە ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىپ كېسەلنى دەفئى قىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدىغان دورىلار ئىستىمال قىلدۇرۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

پىشۇرغۇچى ۋە سۈرگۈچى دورىلار داۋالاشنىڭ دەسلىۋىدە ئىشلىتىلىپلا قالماي، بەلكى داۋالاشنىڭ پۈتۈن جەريانىدا بەدەندىكى خىلىتلار مۇۋازىنىتىدە يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرگە بىنائەن، ئېھتىياجلىق پىشۇرغۇچى ۋە سۈرگۈچى دورىلار بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم؛ شۇنداق قىلغاندا داۋالاش نىسبەتەن تېز ۋە كورۇنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

كىتاۋىمىزنىڭ باش تەرىپىدە ھەرقايسى خىلدىكى خىلىتنى پىشۇرىدىغان ۋە سۈرىدىغان دورىلار ھەققىدە توختىلىپ ئۆتكەن ئىدۇق. بۇ يەردە ئادەتتە جىقراق قوللىنىپ كېلىۋاتقان مۇنزەيج ۋە مۇسھىل دورىلارنىلا كورسىتىپ ئۆتىمىز؛ بەدەندىكى خىلىتلار ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورىلار

① بەلغەم مۇنزەيجىسىنىڭ تەركىۋى: رۇمبېدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ۋاسالغۇ ئۇزۇم 10 دانە، پوستى ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، پىرسىياۋشان 5 مىسقال، سىرىق ئەنجۇر (ئەنجۇر قېقى) 5 دانە، قىزىلگۈل 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىللەرنى چالا سوقۇپ، قىزىلگۈلدىن باشقا دورىلارنى 2 يېرىم چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قىزىلگۈلنى سېلىپ بىللە قاينىتىپ سۇيىنى بىر چىنە قالغىچە سۇغا ئالتىلىدۇ. سۈزۈپ، تىرپىلىرىنى مىجىپ چىققان سۇنى مەزكۇر سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، 6 مىسقال ھەسەلنىڭ گۈلقەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ ناۋادا بۇنىڭغا 8 مىسقال ئىسكەنجەبىن قوشۇلسا بەلغەمنى تولۇق پىشۇرىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسەن، ئادەتتە بەلغەم ماددىسى 9 كۈندە پىشىدۇ. شۇڭا بىر كىشى مۇشۇ نۇسخىدىكى دورىنى ئۇدا 8 كۈن ئىچكەندىن كېيىن، بەلغەم سۈرگىسى بېرىپ پۈتۈن بەدەن بەلغەمدىن تازىلىنىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئايارەج لۇغازىيە، ئايارەج جالىنۇس ياكى توربۇت تالقىنى (سۇپۇپى توربۇت)لاردىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن.

② توربۇت تالقىنىنىڭ تەركىۋى تووۋەندىكىچە: تور-
بۇت، زەنجىۋىل، ئەترىلال، غارىقۇن، توغرىغۇ 3 مىسقال-
دىن، شەھمە ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز ئېتى) بىر مىسقال.
بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئە-
چىپ بەرسە بەدەن تازىلىنىدۇ.

③ باھار، كۈز پەسىللىرىدە بەلغەمنى پىشۇرۇش
ئۈچۈن ئىمكانىيەت بولسا باشقا مۇنزىج دورا بېرىشنىڭ
ئۈنۈمى ياخشىراق.

تەركىۋى: ئاق لەيلى ئۇرۇغى، پىرسىياۋشان، گازد-
ۋان، ئۇدى خالىس، ۋاسالغۇ ئۇرۇم، شەترەنجى ھىندى،
ئوردان؛ بۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر چىنە سۇ
قويۇپ يېرىم چىنە قالغىچە قاينىتىپ، سوزۇپ بىر سەر-
دىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىدۇ. مىاددا پىشقانلىق
ئالامەتلىرى كورۇلگەندە چوڭ ئىترىفىل (ئىترىفىل كەبىر)
بېرىلسە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە تووۋەندىكى ئە-
ترىفىل ھامانىنى بېرىش مۇمكىن:

④ ئىترىپىل ھامانىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى تو-
ۋەندىكىچە: كابۇل ھىلىلىسىنىڭ پوستى 2 سەر، سېرىق
ھىلىلە پوستى، ئۇرۇغىدىن ئاجرىتىلغان ئامىلە، ئەپتىمون،
بەرەڭگى كابۇلى (مۇقەششەر) بىر سەردىن، ئاق توربۇت بىر
يېرىم سەر، ئۇستىخۇدۇس، بىستىپايەج ھەر بىرى 7 مىس-
قالدىن، غارىقۇن 5 مىسقال، كۈندۇر، سەئدى ھىندى،
قۇستە، زەنجىۋىل، زۇفا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،

AltunOq

شەترەنجى ھىندى، سازەج ھىندى، مەستىكى، رۇمبىدىيان، قەلەمپۇر، ھاشا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، ئارمۇشكى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

بۇ دورا ئاق ۋە قارا بەرەس كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. چاچنىڭ قارىلىغىنى ساقلايدۇ ۋە بەلغەمدىن بولـ ـغان كېسەلـلىكلەردىن بـەدەننى بەلغەمدىن تـازىلىغاندىن (تەنقىە قىلغاندىن) كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑤ ئايارەج لۇغازىيەنىڭ تەركىۋى ۋە يـاسىلىشى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، قورۇپ پىشۇرۇلغان تاغ پىيىزى (ئورنىغا ئەركەك سامساق ئىشلەتسىمۇ بـولىدۇ)، غارىقۇن، سۇقمۇنىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۇستىخۇددۇس پەنىرمايە (پىشلاق) ھەر بىرى 4 يېرىم مىسقالدىن، سېرىق ئوت، كامـازەبيۇس، مۇقىل، سەبرى ھەر بىرى 3 مىسقالـدىن، ھاشا (تاغ يالپۇزى)، ھوپارىقۇن (بەدىلى سېرىق چىـچەك ئۇرۇغى)، سازەج، رۇمبىدىيان، جـوئىدە (بەدىلى شىـۋاق)، مـۇرمـەكـكى، تاغ چىگىسىيى، ئۇزۇن زىراۋەندى، ئـەمەن ئوسارىسى (سىقىپ تىندۇرغان سۈيى)، پەرپىيۇن، سۇنبولتىپ، ھۇمامە (بەدىلى ئاسارۇن ياكى ئۇد، قەلەمپۇر، ئىگىرلارنىڭ بىرى)، زەنجىۋىل ھەر بىرى 2 مىسقالـدىـن، جىنتىيانا، ئۇستىخۇددۇس 2 مىسقالدىن، ھەسەل ھەممە دورىلار مىقـ ـدارىنىڭ 3 ھەسسىچە، مەزكۇر دورىـلارنى قائىدە بـويىچە

سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 2 مىسقالدىن 5 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ، دىققەت: بۇ مەجۇننى تەييارلاپ 6 ئاي تۇرغۇزۇپ ئىشلەتىلسە ئۈنۈمى ياخشىراق بولىدۇ.

⑥ بەرەس ئۈچۈن ئىترىفىل: كابۇل ھېلىلىسى، ئامىلە، سانا ھەر بىرى بىر سەردىن، دوخۇ 2 سەر، ئىگىر 2 مىسقال، مەستىكى 3 مىسقال، ئەپسەنتىن 5 مىسقال، ئۇرۇغى ئېلىپ تاشلانغان ئۈزۈم 3 سەر، ھەسەل ئېھتىياجغا لايىق، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

⑦ بەلغەم سۇرگىسى: تەركىۋى ئايارەج پەيقىرا، ئاق توربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى بىر مىسقالدىن، غارىقۇن، رۇمبېدىيان ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل، قاراتۇر (ئاق تۇز) 3 پۇڭ. مەزكۇر دورىلار سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچلاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستىمال: يۇقۇرىدىكى تەركىپ چوڭ كىشىلەرگە بىر قېتىمدىلا بېرىلىدۇ. بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ يېرىمى ياكى ئازراغى بېرىلىشى لازىم. بۇ دورا بەلغەم خىلتىنى تازىلىغاندىن كېيىن، بەدەننى قۇرۇتىدىغان، قىزىتىپ قان ئايلىنىشنى كۈچەيتىدىغان ئاساسىي دورا ئىشلىتىلىشى لازىم. كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەر يېرىم بىر ئايدا بىر قېتىمدىن 2 مىسقال چىلاپانى يېرىم سەر

گۈلقەن بىلەن بىللە بېرىپ ئەلغەمنى داۋاملىق تازىلاپ تۇرۇش كېرەك.

⑧ كۈچلۈك سۈرگە — ھەببى مۇخرىخ ئىشلىتىشمۇ مۇمكىن.

تەركىبى: سەبرى 3 مىسقال، ئاق توربۇت 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى بىر سەر، دەندىچىنى (ھەببۇلمۇلۇك) 2 سەر، تاتلىق بادام مېغىزى 4 مىسقال، جەۋھەرى لىمۇن بىر يېرىم مىسقال، ئەرەپ يېلىمى 3 مىسقال، قىزىلگۈل، ئارپابېدىيان بىر يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەندىچىنى زەھەرلىك بىر خىل ئۇرۇق. شۇڭا ئۇنىڭ تىلىنى پاكىز ئېلىپ تاشلاپ ئاندىن تەييارلاش زورۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئالدى بىلەن دەندىچىنى چېقىپ شاكىلىنى ئايرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن قىزىلگۈل، ئارپا، بېدىيانلارنى قوشۇپ بۇغداي ئۇنىدىن يۇغۇرۇلغان خېمىرغا يوگاپ قوقاسقا كومۇش كېرەك. خېمىرنىڭ ئالدى ـ ئارقىسى نانغا ئوخشاش سىڭىپ قىزىرىپ پىشقاندا خېمىردىن ئاجرىتىپ ئېلىپ سوقۇپ، يۇقۇرىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، ئارپا بېدىيان ئەرەقى ياكى ئادەتتىكى سۇدا خېمىر قىلىپ، ھەر بىرىنى بىر پۇڭ ئېغىرلىقتىكى كۇمۇلاچ (ھەپ) ياساپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا بىر قېتىمدا 2 دانە بېرىلىدۇ (بىر قېتىمدا 3 دانىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى

لازىم، ئەمما دورىنىڭ ياساپ ساقلانغان ۋاقتى ئۇزاق بولسا كۈچى كېتىپ قالىدۇ. شۇڭا 6 ئايدىن ئوشۇق تۇ- رۇپ قالغان بولسا، مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 5 دانىغىچە بەر- گىلى بولىدۇ)؛ باللارغا بولسا يېشىغا قاراپ مىقدارى بەلگىلىنىدۇ. بۇ دورا 3 – 4 سائەت ئىچىدىلا كار قى- لىپ سۈرۈشكە باشلايدۇ. داۋالاش جەريانىدا (مۇشۇ سۈرگە ئىشلىتىلگەن بولسا) هەر ئايدا بىر قېتىم تەكرار بېرىش كېرەك. هامىلدار ئاياللارغا، هەيز كورگەن ئايال، بوۋاق، گودەك بالا ۋە چوڭ ياشلىق كىشىلەر، تېنى بەك ئا- جىز كىشىلەرگە بۇنىڭدىن باشقا سۈرگە ئىشلىتىش زورۇر، بۇنى بەرگىلى بولمايدۇ.

ئىچىدىغان ئاساسىي دورىلەرى

① مەجۇنى ئەترىلال I

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەترىلال مۇدەببەر (بىر كېچە ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەترىلال)، بىخ كەبىر، ئاقىر قەرها، شەترەنجى هىندى هەر بىرى 2 مىس- قالدىن، هەسەل 24 مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە كوپۇگى ئېلىنغان هەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. كۈندە بىر يېرىم مىسقالدىن 10 كۈن- گىچە بېرىپ، كېيىن 2 مىسقالغا، ئاندىن بارغانسېرى

ئاشۇرۇپ بىر كۈنلۈك مىقدارىنى بىر سەرگە چىقىرىلىدۇ، شۇ بويىچە بىر مەزگىل ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

② مەجۇنى ئەترىلال II

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەترىلال بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھا، توربۇت، زەنجىۋىل ھەر بىرى بەشتىن بىر ھەسسە، ھەسەل ئومۇمى دورا مىقدارىدىن 3 ھەسسە.

I نۇسخىدا كۆرسىتىلگەندەك تەييارلاپ، شۇنىڭدىكى تەرتىپ بويىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

③ ئاق كىبىسەل مەجۇنى (مەجۇنى بەرەسI)

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل 8 سەر، ئوغ ـ رى تىكەن ئۇرۇغى 6 مىسقال، ئاقىرقەرھا 2 سەر، زەن ـ جىۋىل بىر يېرىم سەر، ئاق توربۇت 2 سەر، تاغ زىرىسى 3 سەر، كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەل 60 سەر.

تاغ زىرىسىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى يانچىپ، ئەلگەپ كو ـ پۈكسىز ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، دەسلەپ 5 مىسقالدىن بېرىپ، بارغانچە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 2 سەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

④ بەرەس مەجۇنى II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 4 سەر، قارا ھې ـ لىلە 8 سەر، ئاملە 2 سەر، بېلىلە پوستى 6 مىسقال، سېرىق ئوت 2 سەر، قىرەدمەنا 4 سەر، جويۇز 2 سەر،

AltunOq

قارىمۆچ 2 سەر، شەترەنجى ھىندى بىر يېرىم سەر، ئور-
دان 2 سەر، قىزىل قىچا 2 سەر، گۈلـدارچىن بىر سەر،
غارىقۇن 2 سەر، ئۇستىخۇددۇس بىر سەر، قۇرۇق سامساق
4 سەر، تاغ پىننىسـى، رۇمبېدىيان 2 سەردىن، بىستە-
پايەج 3 سەر، سانا 2 سەر، توربۇت بىر سەر، تاغ چىگ-
ىنىي ئۇرۇغى 4 سەر، ئەپسەنـتىن بىر يېرىم سەر، زەن-
جىۋىل 2 سەر، سازەج ھىندى 4 مىسقال، پىلپىل بىر سەر،
ئـاقىرقەرھا 2 سەر، تاغ زىرىسى 3 سەر، ھەسەل دورد-
لار ئومۇمى مىقدارىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تاغ زىرىسىنى بىرىنچى نۇسخىدا كورسىتىلگەندەك بىر
كېچە ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ قۇرۇتۇپ سو-
قۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كوپۈگى ئېلىن-
غان ھەسەلگە قوشۇپ مەجـۇن تـەييارلىنىدۇ. بالىلارغا 2
مىسقالدىن، چوڭلارغا 4 – 5 مىسقـالدىن كۈندە 2 قېتىم
ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑤ بەرەس شەرۋىتى

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم
5 سەر، رۇمبېدىيان 3 سەر، سىيادان 2 سەر، يـالپۇز،
شەترەنجى ھىندى، ئوردان، قىچا، ئاقىرقەرھا، گۈلى قەقە
(بىر خىل ياۋا زەھەرلىك چـوپ)، بىخكـەبىر، شـەھمى
ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز ئېتى)، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، قۇرۇق
سامساق، پىننە ھەر بىرى بىر سەردىن، زەنجىۋىل بىر سەر،
قەنت بىر جىڭ.

دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5 چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كىچە چىلاپ ئەتىسى شۇ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ، قايناپ سوغۇلۇپ 3 چىنە قالغاندا، سۈزۈپ تىرپىنى سىقىپ قەنت ياكى شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 2 سەردىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. ئەگەر بۇنى ئۇزاقراق چىلاپ ئىچىشتىن قالغاندىن كېيىن قاينىتىپ تەييارلانسا، بەدەننى قىزىتىپ قاننى ھەركەتلەندۈرۈش، تېرىگە رەڭ بېرىش قۇۋۋىتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

⑥ مەشھۇر تىۋىپ سوپى ئاخۇن قەشقىرى ئۇزىنىڭ قولىيازما ئەسىرىدە بەرەسنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچىشكە لاجىۋەرد كومۇلىسى (ھەببى لاجىۋەرد) بېرىپ، سىرتتىن چېپىشقا قىچا شىرىسى (شىرەئى خەردىل) ئىشلىتىپ ئۈنۈم قازانغانلىقىنى بايان قىلغان. لاجىۋەرد كومۇلىسىنىڭ تەركىۋى مۇنداق: ئايارەج پەيقىرا، ئەپتىمۇن (زىغىرلىقتا ئۈنگەن سېرىق يوگەي چوپ) يېرىم سەردىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، لاجىۋەرد 3 يېرىم مىسقالدىن، سەبرە، قارا ھېلىلە 2 يېرىم مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل، مەھمۇدە (سۇقمونىيا)، بىخ كەبىر (بورە سويما يىلتىزى) پوستى بىر مىسقالدىن، سۇنبۇل، رۇمبېدىيان يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەپ ماش چوڭلۇقىدا كومۇلاچ ياساپ قويۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا يېرىم مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ.

⑦ سۇپى ئاخۇن قەشقەرى ئىچىشكە قۇرسى ئىس-
كەندەرى ئىشلىتىپمۇ داۋالىغان. ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە،
ئامىلە پوستى 3 سەر 6 مىسقالدىن، سىيادان 2 سەر
4 مىسقال، پىلپىل، ئوشەق، سەلىخە 12 مىسقالدىن،
كاۋاۋىچىن، بىشى كېسىلگەن بالادۇر، ياڭاق مېغىزى 6
مىسقالدىن، سۇنبۇل، قاقىلە 2 مىسقالدىن، ناۋات باراۋەر
مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەپ، بىر سەر بادام يېغى،
يېرىم سەر قايناق سۇدا 2 مىسقال زەپەر، 2 مىسقال كەتىرا،
يېرىم مىسقال گىلى ئەرمىنى، توتتىن بىر مىسقال (ئىك-
كى يېرىم پۇڭ) ئىپارنى ئېزىپ (ئاۋال قايناق سۇدا ئې-
زىپ ئېرىتىپ، ئاندىن بادام يېغىنى قوشۇپ)، يۇقۇرىدىكى
سوقۇپ يانچىلغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر ھا-
لىغا كەلتۈرۈپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىس-
قالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. بەزى كۈنى كەچتە 3 دانىدىن
رەۋەن كۈمۈلىسى (ھەببى رەۋەن) يەپ تۈرۈشقا بۇيرۇلىدۇ.

⑧ بەرەسنى داۋالاشتا ئىلان قاسىرىغى مەجۇنى (مە-
جۇنى سەلىخۇلھەييە) ھازىر قوللىنىلىۋاتقان مۇھىم دورى-
لارنىڭ بىرى بولۇپ، بەدەن خىلىت ماددىلىرىدىن تازى-
لانغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەترىلال 2 مىسقال، ئا-
قىرقەرھا، ئاق توربۇت، زەنجىۋىل، ئىلان قاسىرىغى بىر
مىسقالدىن. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇ-
رۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

⑨ يەنە مەزكۇر قولىيازمىدا ھەببى ئىبنى ھىردىسنىڭ مەنپەئەتى بارلىقى كورسىتىلگەن.

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، سەبرە، ئەنزۇرۇت، سەكبىنەج، مۇقىل، شەھمى ھەنزەل 5 ھەسسىدىن، قىچا، سىيادان، زىرە، تاش تۇز، ئەلە كۆلبەتەم (دېۋدرقاي يىلىمى) بىر ھەسسىدىن.

تەييارلاش: مۇقىل بىلەن سەكبىنەجنى كۆدە (جۇسەي) سۈيىدە ئېرىگىچە ئېزىپ ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرقىلارنى قوشۇپ كۆمۈلاچلاپ كۈندە بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑩ چىپار ئىلان گوشى بىلەن داۋالاشمۇ مۇمكىن. زەھەرلىك چىپار ئىلاننى تۇتۇپ، ئىچىنى ئېلىپ تاشلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بىر سەرگە يېرىم سەر قەلەمپۇر، يېرىم سەر زەنجىۋىل، يېرىم سەر پىلپىل، يېرىم سەر زاراڭزا چېچىكى قوشۇپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، لازىم مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنسا قانىنى ھەركەتلەندۈرۈپ، بەدەننى قىزىتىپ ئاق داغنىڭ قايتا رەڭ ئېلىشىنى تېزلىتىدۇ.

⑪ سۇ قامچە ئوتى (ئېرىق ـ ئۆستەڭلەر بويىدا ئۆسىدىغان ئىگىز غوللۇق، چوڭ يوپۇرماقلىق قوراي. ئۇچىدا ئوچۇق قىزىل رەڭلىك گۈل ئېچىلىدۇ) 2 جىڭ.

مەزكۇر چوپنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى ھەسەلگە ئارىلىشىپ سوغالغاندا ئېلىپ ساقلاپ ئىچىلىدۇ. بىر قېتىملىق مىقدارى 3 مىسقال (بۇ دورىنى ئىچىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، سىرتتىن ئاق چەيزىنى ئاق داققا سۈركەپ بېرىلىدۇ. بىر ـ ئىككى ئايدىن كېيىن تېرە ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ).

⑫ زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، قارا خەربەق، ئايارەج پەيقىرا ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەممىسىنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، چاغىر (شاراپ) بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ؛ ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش لازىم.

⑬ ئۇغرى تىكەن (چارپايى ئاسمانى، تومۇر تىكەن)نى يىغىپ، تاختاي ئۈستىدە قويۇپ كالتەكلەپ سوقۇلسا ئۇرۇغى ئاجراپ چىقىدۇ. مەزكۇر ئۇرۇقتىن 4 ـ 5 جىڭنى ئۇششاق تالقانلاپ قوي، كالا، ئۇشكە جىگىرىدىن چالا كاۋاپ قىلىپ ئۈستىگە مەزكۇر تالقاندىن ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 مىسقالنى سېپىپ يېيىش كېرەك. مەزكۇر كاۋاپتىن كۈنىگە 3 قېتىم پىشۇرۇپ جەمى بىر سەر تالقان ئىستىمال قىلىش كېرەك.

يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلار ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدە بەرەسنى داۋالاش ئۇچۇن كوپرەك ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ مۇھىملىرى بولۇپ ئىمكانىيەتكە ئاساسەن تاللاپ تەييارلاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

AltunOq

2) سىرتتىن دورا سۈرۈش (زىماد قىلىش)

ئارقىلىق داۋالاش: بەرەسىنى داۋالاش ئۈچۈن سىرتتىن دورا چېپىشتىكى مەقسەت — يەرلىك تېرىنى غىدىقلاپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش ئارقىلىق تېرىدە ئورۇنلاشقان بەلغەم ۋە باشقا خىلتلارنى تارقىتىۋېتىش، تېرە بوياق ماددىسىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىشتىن ئىبارەت. بەزى دورىلار تېرىنىڭ كۈن نۇرىنى قوبۇل قىلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

سىرتتىن دورا ئىشلىتىشتىن بۇرۇن، ئاق چۈشكەن جايىنى پاتلىق ماتا، لوڭگە قاتارلىق يېرىك نەرسىلەر بىلەن قىزارغىچە سۈركەپ ئاندىن ئۈستىدىن تېگىشلىك دورا سۈركەلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بەزى دورىلار كۈچلۈكرەك بولغاچقا، دورا سۈركىگەندىن كېيىن يەرلىك تېرە سۇ كۆتۈرۈپ چىقىشى كېرەك. بۇنداق ھاللاردا ئىچىدىغان دورىنى توختاتماي، سۈركەيدىغان دورىنى ۋاقىتنچە توختىتىش، قاپارچۇقنى پاكىز يىڭنىدە تېشىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىش ياكى ئۆزلۈكىدىن تېشىلىپ قورۇغاقلاشقىچە سەۋرى قىلىپ ساقايغاندا قايتا ئىشلىتىش كېرەك. بەزى زەھەرلىك ماددىلار، خۇسۇسەن سىماپ جىنسلىق دورىلارنى سىرتتىن ئىشلەتكەندە، تېرە ئارقىلىق سىڭىپ ئېغىز بوشلۇقىدا ئىپادە كۆرسىتىشى مۇمكىن (سىماپلىق دورىلار چىش مىلكىنى كۆكەرتىپ ياللۇغلاندۇرىدۇ) ياكى زەھەرلەپ قويۇشمۇ ئېھتىمال؛ بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىقىنى ساقلاش زۆرۈر.

دورىلار:

① شەترەنجى ھىندى، سۇرمە، مۇزا، كويدۇرۇلگەن بىلىق ئۇستىخىنىنىڭ كۈلى، قىزىل زاك. بۇلارنى سوقۇپ ئۈزۈم سىركىسى قوشۇپ سۇيۇق چالغۇتما (تىلا) تەييارلاپ، ئىشلىتىش ئالدىدا ئوبدان چالغۇتۇپ سۈزۈپ، قىزارتىلغان ئاق داغ ئورنىغا چېپىپ قويۇلىدۇ. ياز كۈنلىرى كۈن نۇرىغا قاقلىنىدۇ. قىشتا دورا سۈرۈش كۇپايە قىلىدۇ.

② مازەرىيۇن چوپىنى سىقىپ چىققان سۈيىنى پەلكۆچ بىلەن ئاق داققا چېپىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

③ بورە ئەرمىنى (بورەق)، قارا خەربەق، پىلپىلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركىدە پىشۇرۇلىدۇ. سۇيۇق بوتقا ھالىغا كەلگەندە ئازراق نەترۇن، ئارپابىديان ۋە تومۇر كىپىكى (خام تومۇرنى تاۋلاپ سوققاندا چىققان كىپەكسىمان پارچىلار) ئېلىپ، ئۇششاق سوقۇپ مەزكۇر بوتقىغا سېلىپ قويۇقلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئاق چۈشكەن جايىنى نەترۇن ئېرىتمىسىدە يۇيۇپ مەزكۇر دورا سۈرۈلىدۇ؛ كۈن نۇرىغا قاقلىنىدۇ. دورا چاپقان جاي قاپىرىپ سۇ كۆتىرىپ چىقىدۇ. سۈيى چىقىپ قۇرغاقلاشقىچە دورىنى توختىتىپ، ساقايغاندا يەنە تەكرارلىنىدۇ.

④ پەرپىيۇن مەلھىمى (مەرھەمى فەرفىيۇن) چېپىشمۇ مۇمكىن. نوشۇدۇر 6 يېرىم سەر، دەندىچىنى بىر سەر، پەرپىيۇن 3 مىسقال، ئاقىرقەرھا 3 مىسقال، كۆچۈلا يېغى (رەۋغەنى ئازاراقى) بىر يېرىم جىڭ.

ياساش تەرتىۋى: (1) دەندىچىنى چىقىپ شاكىلىدىن ئايرىپ سوقۇپ خېمىر ھالىغا كەلتۈرۈلىدۇ؛ (2) نوشۇدۇر، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى ئايرىم بىسوقۇپ ئەلگەپ قويۇلىدۇ؛ (3) 8 سەر كۆچۈلىنى 6 جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ يېرىپ، يەنە مەزكۇر سۇنىڭ ئىزىگە چىلاپ، قازانغا قويۇپ ئاستا ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ. سۇ پارغا ئايلىنىپ قازاندا قويۇق مايسىمان سۇيۇقلۇق قالغاندا كۆچۈلىنى سۈزۈۋېتىپ بىر يېرىم جىڭ سۇماي (ئەڭ ياخشىسى كۈنجۈت مېيى، ئەگەر تېپىلمىسا زىغىر ياكى ئاپتاپپەرەس مېيى) قويۇپ يەنە قاينىتىلسا سۇيى ئۆچۈپ مايغا ئارىلىشىپ كۆچۈلا يېغى تەييار بولىدۇ؛ (4) كۆچۈلا يېغىغا يۇقۇرىدىكى تالقان دورىلار قوشۇلسا پەرپىيۇن مەلھىمى پۈتۈپ چىقىدۇ. بۇ دورا بەدەننى قۇرۇتۇش، قىزىتىش تەسىرىگە ئىگە. بەرەس ئاق داغلىرىدىن باشقا پالەچ، لەقۋا كېسەللىكلىرىدىمۇ سىرتتىن سۈركەش مۇمكىن.

⑤ تۇخۇم يېغى مەلھىمى (مەرھەمى بەيزە).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قوي يېغى 3 جىڭ، تۇخۇم سېرىغى 20 دانە، كۈنجۈت 3 سەر، سىيادان، قىزىل قىچا، قەلەمپۇر (مىخدارچىن) 3 سەردىن.

(1) قەلەمپۇرنى چالا يانچىپ قىزىل ئۆزۈم ھارىغى ياكى قايناق سۇغا 24 سائەت چىلاپ سۇيۇق ئۇماچ ھالىغا كەلتۈرۈلىدۇ؛ (2) كۈنجۈت، سىيادان، قىزىل

قىچىلارنى بوش ئوتتا چالا قورۇپ، يىرىگىرەك سوقۇلىدۇ؛ (3) تۇخۇم سىرىغىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ؛ (4) قوي يېغىنى داغلاپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ياغنى سوۋۇتۇپ، تۇخۇم كويۇپ قارىيىپ كەتمىگىدەك ھالەتكە كەلگەندە تۇخۇم سىرىغىنى قۇيۇپ داۋاملىق قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. تۇخۇم كاللەكلەشكەندىن كېيىن، بىر ياقتىن قوچۇپ قايتا ئوتقا قويۇپ قورۇلىدۇ. چوموچىنىڭ كەينى بىلەن تۇخۇم كاللەكلىرى داۋاملىق مىجىپ تۇرۇلىدۇ. بوش ئوتتا داۋاملىق قوچۇپ، مىجىپ بەرگەندىن كېيىن تۇخۇم يېغى قوي يېغىغا چىقىپ، تۇخۇم سىرىغى جىگدەككە ئايلىنىپ قالىدۇ، ئۇ سۈزۈپ تاشلانسا تۇخۇم يېغى تەييار بولىدۇ؛ چىلانغان قەلەمپۇرنى سۈيى بىلەن بىللە ياققا توكۇپ ئازراق قايىنىتىپ، ئاندىن يانچىلغان باشقا دورىلارنى سېلىپ بىردەم قايناتقاندىن كېيىن داكا ئارقىلىق دورىلار سۈزۈپ تاشلانسا دورىلىق تۇخۇم يېغى تەييار بولىدۇ. تەبىي ھول ئىسسىق بولۇپ بەدەننى قىزىتىپ، تېرىنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغدۇرىدۇ. بۇ خىل تۇخۇم يېغىنى بەرەستىن باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئاياق ئاغرىقلىرىغا سۈركەشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. شۇنىڭدەك ئۆپكە سىل كېسىلىدە، ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىقتا، بەدەن دائىم سوغاق بىلىنىش ئەھۋاللىرىدا كۈندە 2 – 3 قېتىم بىر ئاش قوشۇقىدىن ئىچىلسە

كوزگە كورۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. بەرەستىمۇ ئىچكۈزۈش ـ نىڭ ئۈنۈمى بار.

⑥ مۇزا، بەقەم دەرەخ ياغىچى، گىل، ئۇرداناللار ـ دىن باراۋەر مىقتاردا ئېلىپ، بەقەم ياغىچىنى چوپسا (ياغاچ ئىكىگى) دە ئىكەگەدەپ سوقۇلىدۇ. قالغان دورد ـ لارنىمۇ سوقۇپ ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ، ئىشلىتىش چېغىدا چالغۇتۇپ ئاق چايغا سۈركىلىدۇ.

⑦ ئىبنىسىنا ئۇزىنىڭ «ئەلقانۇن» كىتاۋىدا ئالاكۇلۇك (ئەرەپچە زارارىخ) نى سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ 3 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئاق چۈشكەن جايغا سۈركەشنى كورسەتكەن. بەنە لىمونىنىڭ كويدۇرۇلگەن پوستى بەرەسكە چېپىلىدىغان ئوبدان دورا دەپ تەكىتلەيدۇ. شۇنىڭدەك قارىياغاچنىڭ هول هالەتتىكى ئىچكى ئاق پوستىنى سىركىگە چىلاپ تېرىگە سۈركىسە بېسىنى يوقىتىدۇ، دەپ يازغان. هۇماز چوپىنى ئۈزۈم شارابى بىلەن قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ چاپسا بەرەس دېغى ۋە تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ، دەپ كورسىتىدۇ.

⑧ شەترەج هىندى، قارا خەربەق، سىيادان، قىچا، هۇزۇزمەككى، زەمچە، جويۇز، خىنە، پىلپىل ئىچىدىن چىقىد ـ دىغان تاش، قىزىل زەرنىق، ئاقاقىيالاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

⑨ نوشۇدۇر مەلهىمى (مەرهەمى ئۇقاپ): نوشۇدۇر 3 سەر، هەسەل 10 سەر. نوشۇدۇرنى سوقۇپ، تاسقاپ،

قىزىتىش ئارقىلىق ئېرىتىلگەن ھەسەلگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىش چېغىدا تېرىنى يىرىك ماتا بىلەن ئىشقاپ قىزارتىپ ئاق داقىغا چېپىلىدۇ. بۇ دورا چېپىلغان جايىنىڭ كۈن نۇرىغا بولغان سېزىمچانلىقى كۈچىيىپ ئوڭايلا سۇ كۆتىرىپ چىقىدۇ، كېيىن قايتا ئىشلەتكەندە تېرىنىڭ ئاق چۈشكەن جايىدا قارا خال پەيدا بولۇپ، ئاستا ـ ئاستا كېڭىيىپ تېرە ئەسلى رەڭگىگە قايتىدۇ. لېكىن بۇ مەلھەم كېيىمنى بۇلغاش ئېھتىمالى بار.

⑩ بىردانە ئىلاننىڭ قوسىقىنى يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، قۇرۇق شاتەررە چوپىنى تۇشتۇرۇپ يارغان يەرنى تىكىپ ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ. پىشقاندىن كېيىن شاتەررەنى ئېلىپ تاشلاپ ئىلان كاۋىنى سوقۇپ ئاق چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

⑪ قۇل ئىلىنى نۇتۇپ ئولتۇرگەندىن كېيىن قېنىنى ئېلىپ، يېغىنى ئېرىتىپ چىقىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم ئاق داغنى ماتادا ئىشقاپ قىزارتىپ مەزكۇر قانلىق ياغ سۈرۈپ قويۇلىدۇ.

⑫ گۈڭگۈرت تالقىنى بىرھەسسە، ياڭاق مېغىزى، تۇزلانمىغان سۇ ماي 2 ھەسسىدىن. ئۇلارنى سوقۇپ ياقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، داغ چۈشكەن ئورۇن ياغلىنىدۇ (ئىلاجى بولسا مونچىغا كىرىپ بەدەن تەرلىگەندە سۈرۈپ ئىشقاپ بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى).

⑬ كىلەنى تۇتۇپ، بېشىنى شىشىگە تىقىپ، قۇيرۇغىنى

ئىگىز كۆتەرگەن ھالدا ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلسا، كىلەنىڭ يېغى ئېرىپ شىشىگە يىغىلىدۇ؛ تېرىنى ئىشقاپ مەزكۇر ياغ بىلەن مايلاش مۇمكىن.

⑭ ھول ئەمەننىڭ سۈيىنى سىقىپ، شۇ سۈنى ئاق داقىقا سۈركەپ كۈن نۇرىغا قاقلاپ بېرىلسە تېرىنى قاپار- تىپ بوياق ماددىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

⑮ كىلە يېغى (بىر كىلەنىڭ)، مانىدا ئۇرۇغى 2 سەر، كەندىر ئۇرۇغى 5 مىسقال، ئۇرۇقلارنى سوقۇپ ياققا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑯ ھەشقىپىچەك ئۇرۇغىنى ھاراققا چىلاپ 3 كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ، مەزكۇر ھاراقنى ئاق داقىقا چېپىلسا قاپارتىپ چىدىغۇسىز ئاغرىتىسىمۇ، تېز كۈندە تىرىنىڭ ئەسلى رەڭگىنى قايتۇرىدۇ.

⑰ نوردان، سېرىق زەرنىخ باراۋەر مىقداردا. مەزكۇر دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا بىر دانە ئاق پىتىگان (چەيزە) نىڭ ساپىغىنى كېسىپ دورىنى ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ داققا سۈركەش مۇمكىن.

⑱ قۇرۇق سامساق 5 مىسقال، ئاقىر قەرھا 3 مىسقال، پىلىپىل 2 مىسقال، قارا خەربەق 6 مىسقال، ئۆتنا كويدۇرۇلگەن كوكتاش 6 مىسقال، نوشۇدۇر 3 سەر، ھەسەل بىر جىڭ. كوكتاشنى تۇنكا قاچىدا ئوتقا قو- يۇپ كويدۇرۇپ، باشقا دورىلارنىمۇ سوقۇپ تالقانلاپ كوپۇكسىز ھەسەلگە قوشۇپ مەلھەم ياساپ، ئاق داققا

سۇركەلسە تېرە قاپىرىسپ، قېتىشىدۇ، يەنە دورا سۇركەش كېرەك.

⑲ تازا پارپىنى ھەر كۈن سەھەردىكى تۇكۇرۈك بىلەن تاشقا سۇرۇپ ئاق يەرگە چىپىلسا داغنى يوقىتىدۇ (سۇپى ئاخۇن قەشقىرى مۇجەرىباتى — تەجرىبىدىن ئۆتكەن چارىسى).

⑳ تىۋىپ سۇپى ئاخۇن قەشقىرى ئۆزىنىڭ قولـ يازمىسىدا بەرەسكە تووەندىكى پېتىگان (بادىنجان — چەيزە) يېغىنى سۇركەپ داۋالىغانلىغىنى بايان قىلىدۇ.

50 دانە ئۆزۈن پېتىگاننى تازىلاپ توغراپ، بىر جىڭ قىچا، بىر جىڭ ئاق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ دۇمەلەپ قويۇش كېرەك. ئەتىسى ئوردان، قىزىل لەيلىقازاق (قارىگۈل) گۈلىدىن 4 سەردىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرىدىكى دۇمەلەنگەن دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە 5 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ، قايناپ سۇيى ئاز قالغاندا قېلىن رەخت ئارقىلىق 3 قېتىم سۇزۇپ، قازاننى يۇيۇپ، سۇزگەن پېتىگان سۇيىنى قۇيۇپ، ئۈستىگە بىر جىڭ قىزىل قىچا مېيىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۇيى كېتىپ مېيى قالغاندا قارىگۈل، شەترەنجى ھىندى، ئوردان، ئاچچىق قۇسنە، ئاق مۇم، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مەزكۇر مايغا قوشۇپ قوچۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى

كەچتە ئاق داغ چۈشكەن جايىنى ماتا بىلەن ئىشقاپ قىزارتىپ مەزكۇر ياغ چېپىلىدۇ.

بەرەسنى داۋالاش ئۈچۈن سىرتتىن سۈرتىلىدىغان دورىلارنىڭ تۈرى نۇرغۇن. بىز پەقەت نىسبەتەن ئۈنۈمدارلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتتۇق (باشقا دورىلار ھەققىدە سەھىيە ئىدارىسى تارقاتقان «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە بەرەس كېسىلىنى داۋالايدىغان دورا نۇسخىلىرى توپلىمى» ناملىق ماي باسما قوللانمىدىن پايدىلىنىشنى سورايمىز).

3) **كۈن نۇرىغا قاقلاش:** كۈن نۇرى پۈتۈن تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە زۆرۈر بولغىنىدەك، ئىنسانىيەتنىڭ ھاياتى ئۈچۈنمۇ كەم بولسا بولمايدىغان بىر ئامىل. كۈن نۇرى ئىنسان ۋۇجۇدىغا ھەر خىل جەھەتتىن تەسىر كۆرسىتىدۇ، جۈملىدىن تېرىنىڭ بوياق ماددىسىغىمۇ ئالاھىدە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ، سەپەر قىلغان چاغدا تېرىنىڭ قارىيىپ بوياق ماددىلىرىنىڭ قېنىقلىشىشى بەدەننىڭ مەلۇم دەرىجىدە تېتىكلىشىشى، كۈن نۇرىغا كۆپ قاقلانمايدىغان، ھەمىشە ئۆي ئىچىدە ئىشلەيدىغانلار بىلەن شۇغۇللانغۇچى كاسىپلارنىڭ چىرايى بارغانسېرى ئاقىرىپ كېتىشى، بەدىنىدە ھوللۇقنىڭ زىيادىلىشىشى بۇنىڭغا ئىسپات بولىدۇ.

كۈن نۇرىغا قاقلىنىش ئاق بەرەسنى داۋالاشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن

ئىچكى - سىرتقى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بېرىكتۈرۈپ، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى. ئەمما كۈن نۇرىغا قاقلىنىشنى ھەرگىز ئۆز مەيلىچە قالايمىقان ئېلىپ بارغىلى بولمايدۇ، بەلكى داۋالىغۇچىلارنىڭ كورسەتمىسى بويىچە (ئىلاجى بولسا ئۇلارنىڭ نازارىتى ئاستىدا) ئېلىپ بېرىلسا كۈتكەن ئۈنۈم ئوڭايراق قولغا كېلىدۇ.

(1) ئىلاجى بار تومۇزنىڭ ئاپتىۋىغا قاقلىنىش كېرەك. شىنجاڭنىڭ جۇغراپىيىلىك ئورنىغا ئاساسلانغاندا 6 - ئايدىن 9 - ئاي ئوتتۇرىلىرىغا قەدەر كۈن نۇرى نىسبەتەن تىكرەك چۈشىدىغان مەزگىللەر بولۇپ، بۇ چاغدا قاقلىنىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

(2) كۈن نۇرىغا قاقلىنىش چېغىدا قوساق توق بولۇشى، قاقلىنىش ۋاقتى بىراقلا ئۇزاق بولماي 15 — 20 مىنۇت قاقلىنىشتىن باشلاپ، كۈنىگە 5 — 10 مىنۇتتىن ئۇزارتىپ، چۈشتىن بۇرۇن 3 يېرىم سائەت، چۈشتىن كېيىن 3 سائەت قاقلىنىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈلۈشى كېرەك. قاقلىنىش چېغىدا باش ساھەسىنى كۈن نۇرى بىۋاستە تېگىشتىن ساقلاش، قان بېسىمى يۇقۇرى، يۈرىكى ئاجىز كېسەللەرنىڭ قاقلىنىش ۋاقتىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم.

(3) قاقلىنىش ۋاقتىدا كوپ تەرلەپ بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار، تۇز ماددىلىرى چىقىپ باشقا ئۆزگىرىش

يۇز بەرمەسلىك ئۈچۈن كوپ مىقداردا چاي ياكى قايناق سۇ ئىچىپ تۇرۇش، قويۇق چايغا مەلۇم مىقداردا تۇز تاشلاپ ئىچكۈزۈپ بېرىشنىڭ پايدىسى بار.

(4) كۆز، ئەتىياز، بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى كۈن نۇرىغا قاقلىنىش مۇمكىن بولمايدۇ. بۇ چاغلاردا هازىرقى زامان داۋالاش ئۇسكۈنىسى — سۇسۇن نۇر چىرىغى (زىۋەيشەن) نۇرىغا قاقلىنىشنى قولغا كەلتۈرۈش پايدىلىق بولسا كېرەك دەپ ئويلايمىز.

ئەگەر ئۇنىڭغا ئىمكانىيەت بولمىسا، مەزكۇر پەسىللەردە سامساق مەجۇنى (مەجۇنى سوم ياكى مەجۇنى سىر) ئىستىمال قىلىپ تۇرۇلسا بىر ياقتىن بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، بىر ياقتىن بەرەس ئۈچۈن داۋا بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق:

كالا سۈتى (ئەسلىدە قىزىل ئىنەك سۈتى كۆرسىتىلگەن) 20 سەر، سۇسۇن پوستىلىق سامساق 13 سەر، مەشكە ماي 13 يېرىم سەر، ھەسەل 27 سەر، زەپەر، بەسباسە، جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچ، كاۋاۋىچىن، زىرە، بوزبوغا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن 2 مىسقالدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى (دۇقۇ) بىر سەر.

تەييارلىنىشى: سامساقنى يالچىپ سۈتكە سېلىپ ئاستا ئوتتا ئۇزاق قاينىتىلسا سامساق ئېزىلىپ ئۇماچ هالىغا كېلىدۇ. ئاندىن سىم ئەلگەكتە سۈزۈپ، تىرپىلىرىنى تاشلىۋېتىپ، ھەسەل بىلەن مەشكە ياغنى سېلىپ قاينىتىپ

ھالۋا ھالىغا كەلتۈرۈپ ئاندىن كېيىن سوقۇپ تاشقاپ قويۇلغان باشقا دورىلار ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ بەدەننى قۇرۇتىدۇ، قىزىتىپ قان ھەركىتىنى تېزلىتىدۇ. ئاق كېسەل (بەرەس)گە، خانازىر (لىمفا بەز سىلى)، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا ھەر قېتىمدا 2 – 3 مىسقالىدىن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئۇزاق ئىچىلسە ئۈنۈمى روشەن كۆرۈنىدۇ. بىراق ئېغىزدا سېسىقلىق پەيدا قىلىپ قويۇش ئېھتىمالى بار. بۇ چاغدا قاراچاي شامىسىنى ياكى قۇرۇق چاينى چايناش ۋە ئېغىزنى چوتكىلاپ يۇيۇپ تۇرۇش بىلەن مەزكۇر پۇراقنى يوقىتىش مۇمكىن (مەرھۇم سوپى ئاخۇن قەشقىرى تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن دورا تەركىپلىرىدىن بولۇپ، بىز يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن كېسەللىكلەردىن تاشقىرى بۇۋاسىر [گېموروي]، باشقا بەل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىپمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم قازاندۇق، سىناپ ئىشلىتىپ بېقىشنى تەكلىپ قىلىمىز).

4) ئوزۇقلىنىشنى كۆچەيتىش ۋە پەرھىز قىلىش:

ھەر قانداق سوزۇلما كېسەللىكتە ئوزۇقلۇقنى كۆ-چەيتىپ بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، قان كۆپەيتىش كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قازىنىشنىڭ مۇھىم ئامىلى. بولۇپمۇ جەريانى ئۇزاق داۋام قىلىدىغان جاھىل تېرە كېسەللىكى بولغان بەرەس كېسىلىدە ئوزۇقلىنىشنى كۆچەي-تىش تېخىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئوزۇقلۇق ئەھمى-يىتى يۇقۇرى بولغان (ئادەتتە ئىسسىقلىق نەرسىلەر دەپ

ئاتىلىدىغان) يىمەك ئەشيالىرى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا قۇشلارنىڭ گوشلىرى، بولۇپمۇ كەكلىك، كوك كەپتەر باچكىسى، قۇشقاچ قاتارلىقلارنىڭ گوشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، ئۇستىگە زىرە، زەنجىۋىل قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق دورا - دەرمەكلەردىن سېپىپ يېيىش، قوي گوشىدە شورپا قىلىپ ئىچىش، گوش، جىگەر كاۋاپلىرى يېيىشنى كورسەتكەن. بىر قانچە يىللىق ئەمەلىيەتلەردىمۇ مۇشۇنداق كۇچلۇك تاماقلار بىلەن پەرۋىش قىلغاندا كېسەللەر كۇچىيىپ كېسەللىك ئوڭايراق ساقىيىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. مىۋىلەردىن ئەنجۇر، خوما، پىشقان قوغۇن، نەشپۇت، پىشقان هول ئۇزۇم ياكى قۇرۇق ئۇزۇملەرنى ئىستىمال قىلىش؛ كوكتاتلاردىن سەۋزە، چامغۇر، چىگسەي (كەرەفشى)، كۇدە (جۇسەي)، سامساق، پالەك، پىيازلارنى ئىستىمال قىلىش مۇمكىن. باشقا كوكتات ۋە مىۋىلەردىن پەرىز قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ؛ هاراق ئىچىش قەتئىي مەنئى قىلىنىدۇ.

سۇت ۋە سۇتتىن ياسالغان نەرسىلەر (قايماق، مەشكە ماي، سېرىقماي، قېتىق ۋە باشقىلار)، تۇخۇم، بېلىق گوشى، ئوشكە گوشى ئىستىمال قىلىش چەكلىنىدۇ. دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە سوغاق سۇ ئىچىش، سوغاق سۇدا يۇيۇنۇش مەنئى قىلىنىپ، بەدەننى يۇيۇشقا توغرا كەلگەندە ئىسسىقلىق دورىلار قاينىتىلغان سۇدا يۇيۇش تەكلىپ قىلىنىدۇ. مەدەن (مېتال)دىن ياسالغان قاچا، قوشۇق

قاتارلىقلارنى ئىشلەتمىگەن ياخشىراق. قەدىمقى ئەسەرلەردە داۋالىنىش مەزگىلى ئىچىدە جىنسىي ئالاقىدىن چەكلىنىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

يۇقۇرىدىكى تەلەپلەر ئۇزاق يىللىق تەجرىبىلەرنىڭ يەكۈنى بولۇپ، شۇ خىل تەرتىپكە رىئايە قىلغاندا داۋالاش نەتىجىسى نىسبەتەن روشەن ۋە تېزرەك بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان؛ ئىمكانىيەت دائىرىسىدە ئىجرا قىلىش مۇمكىن. بىراق ئاغرىغۇچىلارنىڭ ئىقتىسادىي ئىمكانىيىتى ۋە باشقا شەرتلەر تۈپەيلىدىن، جۈملىدىن ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكى سەۋەبىدىن گايى چاغدا بۇ خىل تەلەپلەرنى پۈتۈنلەي ئورۇنلاپ كەتكىلى بولماي قېلىشىمۇ ئېھتىمال. ئۇنداق ئەھۋاللاردا ئىمكانىيەتكە ئاساسەن ئوزۇقلىنىشنى تەۋسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەللەرنىڭ بەدىنىنى كۈچەيتىپ داۋالىنىشنى تېزلىتىش، ئۈنۈمىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن، يۇقۇرىدىكى چارىلەرگە قوشۇمچە تووەندىكى ئۈزۈم شەرۋىتى (شەرۋىتى زەبىب) ۋە قارا ئۈژمە شەرۋىتىدىن بىرىنى ئىستىمال قىلىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى دەپ تەكىتلىنىدۇ.

ئۈزۈم شەرۋىتىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىل ئۈزۈمنى سىققان سۇ (بولمىغاندا پىشقان ئاق ئۈزۈم سۈيىمۇ بولىدۇ. قىش كۈنلىرىدە قۇرۇق ئۈزۈمنى قايىنتىپ سۈيىنى ئېلىش مۇمكىن) 20 جىڭ، قوي گوشى 2 جىڭ، كوك كەپتەر باچكىسى 4 دانە، كەكلىك بىر

دالـه، قوۋزاقدارچىن، شاقاقۇل، بەسباسە (جويۇز پوستى)، جويـۇز، خـولىنجان، زورەمبات ھەر بىرى بىر سەردىـن، رۇمبىدىيان، ئـارپابىدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى 2 سەردىن.

ياساش باسقۇچى: ① ھـول ئـۈزۈمنـى بىۋاستە سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ ياكى ئـۈزۈم مىقدارىدىن يېرىـم ھەسسە ئارتۇق سۇ قۇيۇپ (20 جىڭ ئۈزۈمگە 30 جىڭ سۇ قۇيۇپ) قازانغا قۇيـۇپ قاينىتىپ، 24 سـائـەتتىن كېيىن تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ تاشلاپ، سۈيىنى سـوغالتىپ 20 جىڭغا كەلتۈرۈلىدۇ (بۇ ئۈزۈم سۈيىدىن ئىبارەت). ② قوي گوشى، كەپتەر، كەكلىك گـوشلىرىنى قـورۇپ (ئەڭ ياخشىسى كاۋاپ قىلىپ) پىشۇرۇلىدۇ. ③ كاۋاپلارنى ۋە خالتىغا قاچىلانغان دورىلارنى ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ 15 جىڭ سۈيى قـالغىچە ئاستا ـ ئاستا قـاينىتىپ، سـۈزۈپ ساپال ئىدىشقا بەك لىقلىماي ئـۇسۇپ، ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ تومۇز ئاپتىۋىدا قويۇپ كۈن نـۇرىغا بىر ئاي قاقلىنىدۇ. ئەگەر قىش كۈنى تەييارلاشقا توغرا كەلگەندە ئات قىغى دۆۋىسىگە كومسىمۇ ياكى يەرنى كەكرەك ئويۇپ ئاستى ۋە ئەتراپىغا ئات قىغى سېلىپ، ئىدىشنى ئوتتۇرىغا قويۇپ قىغ بىلەن ئەتراپىنى چىڭداپ يـەرگـە كومسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلغان شەرۋەت ئېچىپ تـەييار بولىدۇ (ئات قىغىغا كومۇلسە 15 كۈندىلا ئېچىپ تەييار بولۇشى مۇمكىن).

خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنى كۈچەيتىپ

ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئەسەبنى تىنچلاندۇرۇپ تەڭشەيدۇ،
قان كوپەيتىپ سەمرىتىدۇ. ھەر خىل ئەسەب (نېرۋا)
ئاجىزلىقلىرى، قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىقلارغا ئىشلىتىش
مۇمكىن. كۈندە 3 قېتىم، 5—15 ياشلىقلارغا يېرىم
سەردىن بىر سەرگىچە، چوڭلارغا بىر سەردىن 3 سەر
(100 گىرام) گىچە بېرىش مۇمكىن.

قارا ئۈژمە شەرۋىتى: قارا ئۈژمە (ھول ياكى
قۇرۇغى بولسىمۇ مەيلى، ھۆلى ياخشىراق) بىر جىڭ،
ئوغرى تىكەن بىر جىڭ، ئالقات بىر جىڭ، قىزىلگۈل 2
سەر، ئىگىر 3 سەر، دارچىن، تاغ زىرىسى، ئاقىرقەرھا،
زەنجىۋىل بىر سەردىن.

ياساش باسقۇچلىرى: قۇرۇق دورىلار چالا سوقۇپ
خالتىغا ئېلىنىدۇ، ئۈژمە ۋە باشقىلارنى ۋە خالتىغا
ئېلىنغان قۇرۇق دورىلارنى قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە 8
جىڭ سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. دورىلار تولۇق
ئېزىلىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ تاشلاپ، يېتەر-
لىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. بۇ چاق-
قىچە قۇيۇلغان سۇنىڭ خېلى بىر قىسمى پارغا ئايلىنىپ
كەتكەن بولۇشى لازىم. بۇ شەرۋەت ھول ئىسسىق بولۇپ
قان كوپەيتىدۇ، بەدەننى قىزىتىپ قۇرغاقلىقنى ئازايتىدۇ.
ھەر كۈنى 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن بىر سەردىن ئىچىشكە
بېرىش كېرەك.

يۇقۇرىدا بىز بەرەس كېسەللىكىنى داۋالاشتا

قولىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى ئۈنۈمدار داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قىسمەن تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق.

بەرەس كېسەللىكى قەدىمدىن تارتىپ كۆپلىگەن ئالىملار، تېۋىپلارنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە تارتقان، داۋالاش ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان كېسەللىك، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ قايتىلىنىش ئەھۋالى دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. پارتىيىنىڭ يېتەكچىلىكى، ئاممىنىڭ ئەقىل - پاراستى ئارقىسىدا بۇ كېسەللىككە قارشى ئۈنۈمدارلىقى روشەن، باھاسى ئەرزان، دورا ئەشيالىرى ئۆزىمىزدىن چىقىدىغان ئوبدان داۋالاش ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقىپ ئىنسانىيەتكە توھپە قوشۇشتا پايدىلىنىشنى نەزەردە تۇتۇپ، قەدىمقى ئەسەرلەردىن ئېلىنغان ۋە خەلق ئاممىسى ئىچىدە تەجرىبە قىلىنىپ كېلىۋاتقان يەنە بىر قىسىم ئاددىي داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوشۇمچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن پرىنسىپلار ئاساسىدا سېستىمىلىق ھالدا تەجرىبە ئېلىپ بارساق يۇقىرىدىكى مەقسەتنى چوقۇم ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

1) ئىچىدىغان دورىلار:

① ئۈزۈم دەرىخى (تەك) نىڭ يۇمران شاخلىرىنىڭ ئۇچىنى ئۈزۈپ، سىقىپ كۈندە 5 مىسقالدىن داۋاملىق ئىچىپ تۇرۇش كېرەك؛ تېرە رەڭگىنى تۈزەيدۇ ۋە يامراپ كېڭىيىشىنى توسىدۇ. ② سۇ چېكىسىيى (كەرەفشى مائى)

بىلەن كىرپە گوشىنى بىللە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ كىرپە گوشىنى يېيىش مۇمكىن.

③ ئىت ئۆززۈمى ئۇسۇملۇكىنىڭ غولى، يوپۇرماق ۋە مېۋىسىنى، يىلتىزىنى ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ، سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە 3 سەردىن سەل قىزىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بەرەس داغلىرىنى يوقىتىدۇ.

④ ئەترىلال ئۇرۇغىنىڭ ساپ ئۇنىنى كۈندە بىر مىسقالدىن ئۇدا 40 — 50 كۈن ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

⑤ تاغ زىرىسىدىن 8 سەر، قىزىلگۈلدىن 5 سەر، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھانىڭ ھەر بىرىدىن 2 سەردىن ئېلىپ ئۇلارنى چالا سوقۇپ، 5 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ 3 چىنە قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سالقىن جايدا ساقلىنىدۇ، كۈندە 2 - 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 سەردىن ئىچىلىدۇ.

⑥ كۈندە لاچىندانىدىن بىر مىسقال 4 پۈكنى سوقۇپ، 2 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇدا 35 — 40 قېتىم ئىچىپ تۇرسا داغ يوقىلىدۇ، ئۈزمەي يېيىش لازىم.

2) سىرتتىن چاپىدىغان دورىلار:

① چەيزە (پىتىنگان) نى سۇدا ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ سۈزۈپ، سۈيىگە زەيتۇن يېغى (ئەگەر تېپىلمىسا كۈنجۈت يېغى) قۇيۇپ، سۈيى تۈگەپ مېيى قالغىچە قاينىتىپ، شۇ ياغ بىلەن ئاق داغنى ياغلىسا ئۈنۈمى ياخشى (تېرىلغان چەيزىگە قارىغاندا ياۋا چەيزىنىڭ ئۈنۈمى ئوبدانراق بولىدۇ).

② گۈڭگۈرتنى كىرپە ئوتىدە ئېرىتىپ، داغ چۈشكەن جاينى يىڭنە بىلەن بىرقانچە جايدىن تېشىپ يۇقۇرقى دورىنى سۈركىسە بولىدۇ (ئەسلى كىتاپتا چوقۇم يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەنگەن).

③ قىچا يىلتىزى، قارا مازەرىيۇن، سۇقمونىيا، ئوردانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئىلان قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىشلىتىش چېغىدا سىركىدە ئېزىپ چاپسا بولىدۇ.

④ قىچا ئۇرۇغى ۋە قۇرۇق خېنىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يانچىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن.

⑤ نوشۇدۇرنى ئېزىپ تۇخۇم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

⑥ قارا ئىلان قېنىغا ئەنجۈرنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىقى ۋە سوگەت گۈل يوپۇرماقلىرىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك.

⑦ سوگەت گۈل يوپۇرمىقىنى زەيتۇن مېيىدا (بولمىسا قىچا ياكى كۈنجۈت مېيىدا) تاكى يوپۇرماق قۇرۇغانغا قەدەر قاينىتىپ، سۈزۈپ ئازراق ئاق مۇم تاشلاپ مەلھەم قىلىپ قويۇپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ مايلاش مۇمكىن.

⑧ شاخار (شۇلتا) بىلەن هاكنى ئېمىۋاتقان بالا سۈيدۈكىگە چىلىنىدۇ (كۈندە يېڭى سۈيدۈك قويۇپ ئالماشتۇرۇش لازىم)، ئاندىن ئاستا ئوتتا قاينىتىلسا ھەسەلگە

ئوخشاش بىر ھالغا كېلىدۇ. ئاندىن زەفت، ئاقمۇم، قەتران، كويدۇرۇلگەن ياڭاق پوستى، كەپتەر باچكىسىنىڭ قېنى ۋە خېنىلەرنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، كۈن نۇرىدا ئولتۇرۇپ بەرەس چۇشكەن جايغا چىپىلسا مەزكۇر جاينى يارا قىلىدۇ؛ يارا ساقايغاندىن كېيىن تەكرار چىپىش كېرەك.

⑨ ئاق خەربەق، ئۇزۇن پىلپىل، سىيادان، كوپۇگى دەريا، گۇگگۇرت، زەرنىخ، ئوردان، زانكار، شەترەج، ئالا كۇلۇك (ئالا قوڭغۇز) لاردىن باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ، يانچىپ سىركە بىلەن توقىچاق قىلىپ قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ؛ ئىشلىتىش چېغىدا سىركىدە ئېزىپ ئاق جايغا چىپىلىدۇ.

⑩ ئىبنىسىنا بالادۇر ھەسىلى، كەمئەت (يەر مەدىگى)، كەپتەر مايىغى، ئالا كۇلۇك، شەترەج، تۇرۇپ ئۇرۇغى، ئوردان، خېنە، ئوسما، زاكلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق چۇشكەن جاي سۇ كوتىرىپ قاپارتقا ھاسىل بولغىچە سۇركەشنى، ئاندىن قاپارتقىنى تېشىپ يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى داۋالىغاندەك داۋالاشنى تەكلىپ قىلغان. يارا ساقايغاندا تاكى ئاق داغ يوقالغىچە تەكرار-تەكرار ئىشلىتىش كېرەك.

⑪ شورا، شاراپ دۇغى، قىزىل گۈل، ئوردان، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چىپىش مۇمكىن (ئىبنىسىنا كورسەتكەن).

⑫ ياڭاقنىڭ تاشقى پوستى (كويدۇرۇپ)، خېنە ۋە ئوسمىنى بىرلەشتۇرۇپ چىپىش تەجرىبىدىن ئوتكەن (ئىبنىسىنا).

AltunOq

⑬ ئاق بەرەس دېغى چۈشكەن جايغا كوپىلىگەن
يىڭنىنى سانچىپ، شۇ جايغا ئۇۋاق ئاش تۇزى سۈركەش
كېرەك. جاراھەتلىنىپ ساقايغاندىن كېيىن بەرەس دېغى
تەدرىجى يوقىلىدۇ؛ ئەگەر داغ يوقالمىسا قايتا يىڭنە
سانچىپ ئۈزۈم سىركىسى سۈركەش كېرەك.

⑭ دانىكانى ئۇششاق تالقانلاپ، لىمۇن (جۇيزە) نى
سىقىپ ئۇنىڭ سۈيىدە ئېزىتىپ چاپسا بولىدۇ.

⑮ ئادەمنىڭ ھۇشۇق سوڭىكىنى كويدۇرۇپ يان-
چىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، بېلىق سوڭىكىنى
كويدۇرۇپ، يانچىپ ھەسەلگە قوشۇپ چېپىشنىڭ ئوبدان
ئۈنۈم بېرىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئوتكەن (قەدىمقى تىۋىپ
داۋۇت ئەنتاكىنىڭ تەجرىبىسى).

⑯ سېرىق قوغۇن شاپىقىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ سىركە
بىلەن تەڭشەپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑰ تۆۋەندىكى بىرقاتار چارىلەرنىڭ بىرىنى
تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن: سىيادانىنى سوقۇپ ئۈزۈم
سىركىسى بىلەن چېپىش؛ سامساقنى كويدۇرۇپ ياكى
كويدۇرمەستىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ سامساق
ۋە ئارپابېدىيانىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ مونچىدا چېپىش؛
2 مىسقال كوك ماش ۋە قىزىل پۇرچاق ئۇنىغا 3 مىسقال
قارىمۇچنى ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، سۈيۈق خېمىر قىلىپ
چېپىش؛ ئەنجۈر شىرىسىنى يالغۇز ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ سىركە قوشۇپ چېپىش؛ خام ئەنجۈرنى

سىركە ۋە پىشۇرۇلغان بۇغداي ئۇنى بىلەن بىللە چېپىش؛ پىيازنى كويدۇرۇپ ياكى كويدۇرمەستىن سىركە بىلەن ئاپتاپتا چېپىش؛ كوپۇكى دەريانى سىركە بىلەن چېپىش؛ توشقاننى بۇغۇزلىغان چاغدىكى ئىسسىق قانىنى چېپىش؛ چىنار پوستىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش؛ پىياز ئۇرۇغىنى سىركىدە ئېزىپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ چېپىش؛ قۇلۇلە قېپى (سەپىت مەھرە)نى سوقۇپ تاسقاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ ئاياللار ئوز ھەيىز قېنىنى چېپىش؛ تۇرۇپ ئۇرۇغىنى سوقۇپ سىركە ياكى چىڭسەي سۈيى بىلەن چېپىش؛ تونۇر چالمىسى ۋە تۇرۇپ ئۇرۇغىنى سوقۇپ، تاسقاپ سىركە بىلەن چېپىش؛ زەنجىۋىل ۋە لاچىندانىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ ھەسەلگە ئارى-لاشتۇرۇپ چېپىش؛ ياۋا سامساقنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن چېپىش؛ مامىرانچىننى سىركە بىلەن چېپىش؛ ئەنجۇر يوپۇرمىغى (ئىلاجى بولسا قارا ئەنجۇر يوپۇرمىغى) نى ئۈزگەندە چىقىدىغان سۈتسىمان شىرىسىنى چېپىش؛ ئوشكە بورىكىنى يېرىپ، ئۇنىڭغا گۈگۈرتنى سوقۇپ سېپىپ، كاۋاپ قىلىپ پىشۇرۇپ ئېقىپ چىققان سۈيىنى چېپىش ۋە ئىچىش؛ زاراڭزا گۈلىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش؛ قارا زاغۇننى سىركە بىلەن چېپىش؛ لوبو ئۇرۇغىنى يانچىپ ئاچچىق قېتىقتا ئارىلاشتۇرۇپ تاكى قۇرۇپ كەت-كىچە ئاپتاپتا قاقلاش؛ تۇرۇپ (لوبو) ئۇرۇغى، زەچۋە، زەپەر (ياكى زاراڭزا چېچىكى) ۋە زاغۇنلارنى باراۋەر

مىقداردا ئېلىپ قېتىق سۈيىدە ئېزىپ چېپىش؛ ئىلان پوستى (قاسىرىغى) ۋە نوشۇدۇرنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ كوك كەپتەر قېنىنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش؛ چاشقان قېنىغا قارا قاغا ئۇتىنى قوشۇپ چېپىش؛ چاشقان قېنىغا قارا زاكىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش قاتارلىق چارىلەرنى بىر بىرلەپ تاللاپ ئىشلىتىپ ئۈنۈمىنى مۇقىملاشتۇرۇپ چىقىلسا بولىدۇ.

چاشقان يارىسى

چاشقان يارىسى — ئادەتتە بويۇن ئەتراپىدىكى بەزلەردە (گايىدا قولتۇق ئاستى بەزلىرىدە) يۈز بېرىدىغان لىمفا بەزلىرىنىڭ سىل كېسەللىكى بولوپ، ئەرەبچە "خانازىر"، لاتىنچە "لىمفادېنىت تۇبېركۇلوزا" (lymphadenitis tuberculosa)، خەنزۇچە "لىمبا جيېخې" (淋巴结核) ياكى "لولى" (瘰疬) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بويۇن ساھەسى ۋە كوكرەك ئۈستى ساھەلىرىنىڭ بەزلىرىگە قويۇق بەلغەم ۋە سىل كېسەل جەراسىملىرى چۈشۈشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك، ئۆز ۋاقتىدا توغرا ۋە تولۇق داۋالانسا ئېغىز ئالماي ساقىيىپ كېتىدۇ، ئانداق بولمىغاندا دائىم زەرداپ ئاقىدىغان ئاقما يارا (ناسۇر) كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم ماددىسىغا جەراسىم (مىكروپ)

ئـارىلىشـىش تـۇپـەيـلىدىـن كېـلىپ چىقىدۇ. سـىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ئادەملەرنىڭ ئۆز بەدىنىدىن قان ئارقىلىق كېلىپ بەزلەرگە ئورۇنـلىشىدۇ يـاكى يېمەك ـ ئىچمەك، قاچا ـ قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: تولاراق بويـۇنـدا، ئېڭـەك ئـاستى، ئۇقىرەك ئويمانلىقى ۋە قولتۇق ئاستىدا ئۇچرايدۇ. باش ـ لىنىشتا تېرىنى دومبايتىپ تۇرىدىغان كىچىك دومباقـلار شەكىللىنىپ گايىدا بىر تال، گايىدا بىر قانچە دانە مونەكچە ھالىتىدە پەيدا بولىدۇ. تۇتقاندا تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ يوتكىلىپ تۇرىدۇ، ئازراق ئاغرىيدۇ. بارغانسېرى يوغىناپ گوش ۋە تېرە بىلەن تۇتىشىپ كېتىدۇ؛ ۋاقتىدا ئىلاج قىلىنسا ئېغىز ئالماي يوقىلىپ كېتىدۇ؛ توغرا، تولۇق داۋالانمىسا ئېغىز ئېلىپ ھەمىشە زەرداپ ياكى يىرىڭ ئېقىپ تـۇرىـدىغان ئاقما يارىغا ئايلىنىپ قېلىپ ئۇزاققىچە ساقايمايدۇ. كوپ ـ لىگەن تۇگۇنچىلىك بولسا، مارجانغا ئـوخشاش بىرقاتـار ئاقما جاراھەتلەر ھاسىل بولۇپ، گايىدا ئاغزى ئېتىلىپ قېلىپ، ئىششىپ ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەدەننى بەلغەم ماددىسىدىن، قاننى جەراسىملاردىن تازىلاشنىـڭ ئىـلاجىسىنى قىـلىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن بـەلغەم سۇرگىلىرىـدىن ئىتىرىفىـل دورىلار ياكى ئـايـارەج پـەيقىرا بېرىش كېرەك. ئىخراج دورىلار بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئوگاي سىڭىدىغان،

بەدەننى كۆچەيتىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. قـوساق ئاچ چاغدا جىسمانى ھەركەت ۋە ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇل ـ لىنىپ بەدەننى تازىلاشنىڭ چارىسىنى كورۈشنىڭ بەلگە ـ لىك مەنپەئەتى بار. كوڭۈلنى خوش تـۇتۇش، ئـومـۇمى بەدەننى چىنىقتۇرۇش مۇھىم. ماددىنى پىشۇرۇش ئـۈچۈن ئۈستىخۇددۇس، بادىرەنجىبۇيا، ئارپابېدىيان، ئارپا بېدد ـ يان يىلتىزى، شاتەررە 6 مىسقالدىن، شوخلەك، رۇمبېدىيان 3 مىسقالدىن، پىشقان ئەنجۇر 8 دانە، ئۈرۈغىنى ئالغان ئۈزۈم بىر سەر، ھەسەلدە ياسالغان گۈلقەن 2 سەر، سۇ بىر چىنە. بۇلارنى قائىدە بـويىچە قـاينىتىپ، 3 كـۈن ئىچىش لازىم.

قويۇق بەلغەمنى سۈرۈپ تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرادىن 3 مىسقال، غارىقۇنـدىن 2 مىسقـال، شەھمى ھەنزەلدىن بىر يېرىم مىسقال، ئەنزۇرۇتتىن 4 مىسقـال، توربۇتتىن 6 مىسقال، جاۋاشىردىن بىر مىسقال، نوشۇدۇر 2 مىسقال، سىقمۇنىيادىن بىر مىسقـال ئېلىپ، سوقـۇپ تاسقاپ، كۆدە سۈيىدە خېمىر قىلىپ نوقۇتتەك كۆمـۈلاچ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

ئىلاجى بار خانازىرلى ئېغىز ئالدۇرماسلىقتا ھەركەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئـۈچۈن چوجـە چىقـارغان يـاكى ئىچىشكە ئىشلىتىلگەن تۇخۇم شاكىلىنى ئوتتا سەل قىز ـ زىتىپ سارغايتقالدىن كېيىن، يانچىپ تاسقاپ، كۈندە 3

Altun...

قېتىم، ھەر قېتىمدا بالىلارغا يېرىم مىسقالدىن، چوڭلارغا بىر مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە ئىچكۈزۈلسە، چاشقان يارىسىنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن ساقلايدۇ ياكى خام توخۇ-نىڭ ئۈچىدىن كىچىك توشۇك ئېچىپ، توخۇم ئېقىنى توكۈۋېلىپ، ھەر بىر توخۇمغا 2 مىسقالدىن ئۇششاق كېسىلگەن ئىلان قاسىرىقى قاچىلىنىدۇ. توخۇمنىڭ ئاغ-زى خېمىر بىلەن چاپلىنىپ، قوقاسقا كومۇپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاغرىق كىشى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن توخۇمنى يەيدۇ؛ بۇ چارە ئۇدا بىرقانچە ۋاقىت داۋام-لاشتۇرۇلۇشى لازىم.

چاشقان يارىسىنىڭ ئېغىز ئالمىغان چېغىدا (مەيلى ئېغىز ئالغاندىن كېيىن) سۇ ئىلىنىنى تۇتۇپ، ئىچ-باغ-رىنى تازىلاپ چاناپ، قوي گوشى بىلەن بىللە چۆچۈرە قىلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. 2 ـ 3 دانە ئىلان بېرىلسە قايتىپ كېتىدۇ ياكى قۇرۇق ئىلاننى تالقانلاپ كاپ ئەتتۈرۈشمۇ مۇمكىن. كېسەل كىشىنىڭ يېشىغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە بەرسە بولىدۇ. چايان (سېرىغىشەك)دىن 2 سەر (قۇيرۇغىنى ئېلىۋەتمىسىمۇ بولىدۇ، ئۇنى تۇز-لۇق سۇدا يېرىم سائەتتىن ئارتۇق قاينىتىپ، تولۇق قۇرۇتۇش كېرەك) سوقۇلىدۇ. ئۇنىڭغا بىر سەر سازاڭ قۇرۇت تالقىنى قوشۇلىدۇ (سازاڭ قۇرۇتنى زەيلىك يەر-دىن كولاپ ئېلىپ، بىر قانچە قېتىم سۈزۈك سۇغا چىلاپ

قويۇلسا ئىچىدىكى پاتقاق ۋە باشقىلارنى قۇسۇپ تازىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى سايىدا قۇرۇتۇپ تالقانلاش لازىم).
ئۇلارغا بىر سەر چۇچۇكبۇينىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كۆممە قوناق چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچ تەييارلاپ بالىلارغا 2 دانىدىن، چوڭلارغا 5-6 دانىدىن كۈنىگە 2-3 قېتىم بېرىلسە خانازىرنى ئىچىدىن ئالدۇرمايدۇ. ئىچىدىن ئالغان بولسا، يارىنى ئاقما شەكىللەندۇرمەي ساقايتىدۇ.

خانازىر يېڭى پەيدا بولغان چاغدا خىنىگۈل مەلھىمى بىلەن تېڭىلسا ئىچىدىن ئالدۇرماي قايتۇرۇۋېتىدۇ. يىرىڭلىغاندا تېڭىلسا پاتراق ئىچىدىن ئالدۇرىدۇ. ئىچىدىن ئالغاندىن كېيىن تېڭىلسا يىرىڭنى تارتىپ ساقىيىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ياسىلىشى مۇنداق: ھول خىنىگۈل چوپىنى ئۇششاق توغراپ جىغراق سۇدا قاينىتىلىدۇ. چوپ قايناپ ئېزىلگەندىن كېيىن تىرپىنى سۈزۈپ تاشلاپ، سۈيىى داۋاملىق قاينىتىلسا قويۇقلىشىپ مەلھەم ھالىغا كېلىدۇ؛ مەزكۇر مەلھەمنى داكىغا سۈركەپ تېڭىش لازىم.

3 مىسقال ئىنەك پىتى (ئابدىملىك ئۇرۇغى) نى ئاقلاپ يانچىپ، 3 مىسقال مەستىكى (دېۋىرقاي يىلمىكۆجە)نى تالقانلاپ، بىر مىسقال كوكتاشنى كويدۇرۇپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز مىقداردا قوي يېغى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، خانازىرغا تېڭىلسا يارىنىڭ تازىلىنىشىغا

ياردەم بېرىدۇ. ئەڭ ئاددى چارە سوگەت يوپۇرمىغى مەلھىمى بىلەن تېڭىشتىن ئىبارەت. سوگەت يوپۇرمىغىدىن 2-3 سىقىم ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ، ساپىقى كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن چالا سوقۇپ (سۈيى كوپ چىقىپ كەتـ- مەسلىكى لازىم)، سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلسا، يوپۇرماقلار پىشىپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن يوپۇرماقلارنى سۈزۈپ تاشلاپ، سۈيىنى ئاستا ئوتتا داۋاملىق قاينىتىلسا سۈيى تۈگەپ قويۇلىدۇ. شۇ قويۇق مەلھەمنى قاچىغا ئېلىپ قويۇپ داكىغا سۈركەپ تېڭىش مۇمكىن.

خانازىرغا قارشى قەدىمدىن ئىشلىتىلىپ كېلىۋاتقان مۇرەككەپرەك دورىلاردىن سامساق مەجۇنىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى(بەرەس ماۋزۇسىغا قارالسۇن)، شۇنىڭدەك بەز ئىترد- فىلى (ئىترىفىل غۇدۇرى)نىڭ مۇئەييەن مەنپەئەتى بار (دورد- لار ماۋزۇسىدا كورسىتىلىدۇ). شۇنىڭدەك ئوشكە ياكى قوي موڭگۈزىنىڭ ئىچىدىكى پوردەك قىسمىنى ئېلىپ، تۇنىكا قاچىغا سېلىپ ئوتتا كويدۇرۇپ كۈلىنى سوقۇپ، كۈنىدە 2 مىسقال كۈلگە ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئۇدا 2-3 ھەپتە ئىچكۈزۈشمۇ پايدا بېرىدۇ.

شاپتۇل دەرىخىنىڭ يۇمران شېخى، چوڭ خوخا تىكەندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ (ئىلاجى بولسا ئازراق سېمىز ئوت قوشۇپ) چاي ئورنىدا ئىچىش مۇمكىن.

مەرھەمى داخىلىيون خانازىرنىڭ ئېغىز ئېلىشىغا

ياردەم بېرىدىغان دورىلارنىڭ بىرى. خانىزىر ئۇزۇنغا سوزۇلسا دەستىكارە يولى بىلەن يېرىپ تازىلاپ داۋالاش لازىم.

ئاتەشەك ــ سىفلىس

ئاتەشەك كېسلى دەپ خەلق ئارىسىدا يەل يارا، يامان يارا، قارا يەل دەپ ئاتىلىدىغان سىفلىس كېسەلىگە ئېيتىلىدۇ. قەدىمقى كىتاپلاردا ئۇ "ئابىلە فەرەڭگى" (فەرەڭ ــ فرانسۇز يارىسى) دەپ ئاتالغان. (راۋايەتلەرگە قارىغاندا، سىفلىس كېسلى ۋەك ئاۋال دېڭىزچىلار ئامېرىكا قىتئەسىدىن يۇقتۇرۇپ كەلگەن يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ئىسپانىيىلىك دېڭىزچىلاردىن فرانسىيىگە، فرانسىيىدىن پۈتۈن ياۋروپا ۋە شەرق ئەللىرىگە يۇقۇپ تارقالغان. دەسلەپ فرانسىيىدە يامرىغاچقا ئاشۇ نام بىلەن ئاتىلىپ قالغان). بۇ كېسەللىك لاتىنچە "سىفلىس" (syphilis) ياكى "لۇئېس" (lues)، خەنزۇچە "مېيدۇ" (梅毒) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇفۇنەتلەنگەن بۇزۇق قان ۋە كويگەن بۇزۇق خىلىتلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان يامان يارا. بىر كىشىدىن ئىككىنچى كىشىگە ۋە باشقىلارغا يۇقىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك (ئەمرازى سارىيە)دىن ئىبارەت. ئۇ جىنسىي ئالاقە، سويۇشۇش، قاچا ـ قۇچا،

قوشۇقلارنى ئۇرتاق ئىشلىتىش، بىر چىلىمدىن تۇتۇشۇپ تاماكا چېكىشىش، بىر تال تاماكىنى ئۆزئارا تۇتۇشۇپ چېكىشىش قاتارلىق سەۋەپلەردىن يۇقىدۇ. قان يولى ئارقىلىق ئاندىن قوساقتىكى ھامىلىغا يۇقۇشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە ئەرلەرنىڭ ئالىتى، ئاياللار فەرجىدە (گايىدا كالپۇك، سۈك، ئەمچەك ئۇچلىرىدا) قاتتىق تۈگۈنچە ھاسىل بولىدۇ. بەزىدە ئۇ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ياكى ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كەتكەندەك بولىدۇ. يېرىقتىكى بەزلەر يوغىناپ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. كېيىن كېسەللىك يوشۇرۇن داۋام قىلىپ راۋاجلىنىپ بۇرۇنغا چۈشسە بۇرۇن كۆمۈچەكلىرىنى يەپ بۇرۇننى پۈچۈق قىلىپ قويىدۇ، تاڭلايغا چۈشسە تاڭلاينى زىدىلەپ تېشىدۇ، كىچىك تىل چۈشۈپ كېتىدۇ. سۆڭەككە چۈشسە مۇپاسىل پەيدا قىلىدۇ. پاقالچەك سۆڭىكى، لىپەك ھۆررەك بولۇپ قايناپ چىقىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇلاسە، ئاتىشەك دەھشەتلىك، بەدەندىكى گوش، سۆڭەك، ئەسەبلەرنى بۇزۇپ ۋەيران قىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەلدىن ئىبارەت. شۇڭا ئادەتتە قارا يەل، يامان يارا دەپ تەسۋىرلەنگەن.

داۋاسى: ئاتىشەكنىڭ جەريانى ئاستا، تەرەققىياتى يوشۇرۇن بولغاچقا كوپ ئەھۋالدا كېسەل كىشىلەر ئۆز ۋاقتىدا سېزىۋالالمايدۇ. دوختۇرلۇقتا ئاتىشەكنى تونۇش ۋە تېز داۋالاش ئىمكانىيەتلىرى تولۇق. شۇنداق

AltunOq

بولىدۇ، مىللىي تىبابەتتە بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئەنئەنىۋى ئۇسۇللىرىنى بىر قۇر تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئالدى بىلەن، بەدەننى تازىلاش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان، يەر باغرى ئوت، قارا ھېلىلە، ئاق-قىزىل سەندەل، قۇرۇق خېنە، قەسبۇسزەرىرە، لوشۇدۇرلەرنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ سۇزۇپ، ئاندىن تەمى تاتلىقلاشقىچە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ (بىرقانچە كۈندىن كېيىن ھەپتى ئەندام تومۇرى ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش مۇمكىن)، ماددا پىشقاندىن كېيىن كوك سۈت (سۈت سۈيى — مائىلجىبىن)نى ئۈشكە سۈتى بىلەن، شاتەررە قايناتمىسىغا ھېلىلە قوشۇپ قاينىتىپ بېرىش كېرەك. قاننى تازىلاپ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن مەجۇنى سەرسىبىل (تومۇر دارىسىنىڭ مەجۇنى)، مەجۇنى چوپچىنى ۋە كەپەرەس (رەسكەپۇر) كۆمۈلىسى بېرىش لازىم. سىماپ كۆمۈلىسىنىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن.

1) مەجۇنى سەرسىبىلىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى، بېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، شاتەررە، بىسپايەج، تۇربۇت، ئەپتىمۇن 5 مىسقالدىن، ئامىلە 3 مىسقال، سانا 1 سەر، سەرسىۋىل 1 يېرىم سەر. مەزكۇر دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-

ئوتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ، كۈندە 1 ـ 2 قېتىم 2 مىسقالدىن ئىستېـ مال قىلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ تېۋىپنىڭ پىكرى بويىچە "كەپەرەس كۇمۇلىسى" ئىستېمال قىلىنغاندىكى پەرىزلەرنىڭ بىر قىسمى تۇتۇلىدۇ.

2) مەجۇنى چوپچىنىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى:

3) سىماپ كۇمۇلىسى (ھەببى زەيبەق):

سىماپ، ئاقلانغان پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، ھول خېنىگۇل يوپۇرمىقى 3 مىسقال 6 پۇڭدىن، مۇـ قىل، كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى، ئەنزۇرۇت، رەۋەن، ئاق توربۇت 6 مىسقالدىن، غارىقۇن، نىشاستە (بۇغداي كىـ راخمالى)، زەپەر، مەستىكى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، كاپۇر، ئىسىل پارپا، مەھمۇدە بىر مىسقال 2 پوڭدىن.

ياسىلىشى: سىماپنى ئاق ماتا ئىچىگە ئېلىپ تۇـ رۇپ، سىجىپ ئۆتكۈزۈلىدۇ، مۇشۇنداق بىرقانچە قېتىم ئۆتكۈزۈلسە سىماپ بىرقەدەر تازىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى لىمۇن (جۇيزە) سۈيى ۋە سوقولغان خېنە يوپۇرمىقى بىلەن ئېزىپ ئۇلتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. لىمۇن سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا كومۇلاچ ياسىلىدۇ: كۈندە 5 دانىـ دىن ئىستېمال قىلىش لازىم (بۇ دورا ئاتەشەك كېسەـ لىدىن تاشقىرى ماخاۋ، كونا جاراھەت، ئاقما كېسەلـ لىكلىرىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ). سىماپ كۇمۇلىسىنى ئىستېمال

قىلىۋاتقان مەزگىل ئىچىدە توۋەندىكى كەپەرەس بىلەن داۋالاشتىكى بىرقاتار پەرىز چارىلىرىگە ئەمەل قىلىنسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

4) ئاتىشەك كېسىلىنى سىر ۋە كەپەرەسلەر بىلەن داۋالاش چارىلىرى: بۇ قەشقەردە بىر ئايالنىڭ ئاتا-بوۋىسىدىن تارتىپ مەخپى ساقلاپ ئىشلىتىپ كەلگەن چارىسى بولۇپ، مەزكۇر ئايالنىڭ مۇشۇ تەركىپلەر بىلەن سىفىلىس كېسىلىنى داۋالىغانلىغىنى ئۆز كوزى بىلەن كورگەنلەر بار، يېقىنقى يىللاردا ئالاھىدە ئىلتىماس قىلىپ ئۇ كىشىنىڭ ئۇسۇلى ۋە دورىلىرى يازدۇرىۋېلىندى. توۋەندە شۇلارنى تونۇشتۇرۇپ ئوتىمىز:

(1) نۇسخە: چېكىدىغان پىلتە دورا.

تەركىۋى: سىر كەپەرەس بىر سەر، ئوتۇن قالانغان ئوچاققا ئېسىلغان قازاننىڭ كۈيىسى 1 سىقىم، قۇشقاچ مايىغى بىر سىقىم. يۇقۇرىدىكىلەرنى ئايرىم-ئايرىم يۇمشاق يانچىپ، ئالدى بىلەن ئاق دورىلارنى تەكشى ئارىلاش-تۇرۇپ، ئارقىدىن قازان كۈيىسىنى ئاز-ئازدىن قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن باراۋەر مىقداردا 15 قىسىمغا بولۇنىدۇ. ھەر بىر قىسىمنى ئايرىم قەغەزگە ئوراپ چېكىدىغان تاماكا قىلىپ، بىر تال تاماكىنى ھەر كۈن كەچتە بىر قېتىمدىن جەمى 7 كۈندە چېكىپ تۈگىتىدۇ (دىمەك 15 قەغەز تاماكا 100 كۈندىن ئارتۇق ۋاقىتقا يېتىدۇ).

(2) نۇسخە: ئىچىدىغان دورا — كەپەرەس كۆمۈلىسى.

تەركىۋى: ئاق كەپەرەس بىر سەر، بۇغداي ئۇنى بىر پىيالە. تەييارلاش ئۇسۇلى: كەپەرەسنى تەڭ مىقداردىكى ئۇنغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، بۇ ئارىلاشمىنى يەنە تەڭ مىقداردىكى ئۇنغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاشۇنداق تەرتىپ بويىچە ئۇون قوشۇپ، كەپەرەسنىڭ ئۇنغا ناھايىتى تەكشى ئارىلىششى تەمىن ئېتىلىدۇ؛ بولمىسا ئۇنىڭ رەڭگى ئۇنغا يېقىن كەلگەچكە تەكشى ئارىلاشماي، بىر يەردە جىقراق بولۇپ قالسا زىيان قىلىشى مۇمكىن. ئاندىن كېيىن قېنىق دەملەنگەن قاراچايدا خېمىر قىلىپ بۇغداي چوڭلۇقىدا كۆمۈلاچ ياسىلىدۇ. پىلپىلنى ئۇششاق تالقانلاپ، تاسقاپ، قۇرۇق ئۇن ئورنىدا سېپىپ قويۇلىدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەنكى تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن 15 دانە كۆمۈلاچنى چاي بىلەن يۇتىدۇ (چايناشقا بولمايدۇ).

(3) سىرتتىن سۈركەيدىغان ۋە يارىغا پۈركۈيدىغان دورا تەركىۋى: ئايلىشى، قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، موزا، جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، قوۋزاق داچىن، خولىنجان، سورىنجان، ئاقىرقەرھا، سامساق ھەر بىرى 4 سەردىن، كوكتاش يېرىم جىڭ، زەمچە بىر جىڭ، گۈڭگۈرت يېرىم جىڭ، قىزىلگۈل 2 ئۇچۇم (سىقىم). يۇقۇرىدىكى دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم يانچىپ

تاسقاپ، ئاندىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشە پاكى ئېغىز-لىق ساپال قاچىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يارا تېرىدە بولسا تۇخۇم يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قىسىم مەلھەم ياساپ قويۇپ يارىغا سۇركىلىدۇ. ئەگەر يارا ئېغىز ئىچىدە بولسا، تالقان دورىنى قومۇش نەيچىگە ئېلىپ پۈلەپ پۈركۈلىدۇ. يارا جىنسىي ئەزالاردا بولسا، يارىنى كاۋاۋىچىن (خۇاجياۋ) قايناتقان سۇدا يۇيۇپ، مەلھەم ياكى تالقانىنى ئىشلىتىش مۇمكىن؛ تالقان دورىنى كۈندە ئىشلىتەمەي، بىر قانچە كۈندە بىر قېتىم ئىشلىتىش لازىم.

پەرھىزى: يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان دورىلار سىماپ-نىڭ كۈچىنى ۋە سىر بولغانلىقى ئۈچۈن داۋالاش جەريا-نىدا پەرھىز (پەرىز) قائىدىلىرىگە قاتتىق رىايە قىلىش زورۇر. بىر قېتىملىق داۋالاش مۇددىتى 40 كۈندىن 55 كۈنگىچە بولۇپ، بۇ جەرياندا باشتىن-ئاياق تۆۋەندىكى-لەرگە ئەمەل قىلىش زورۇر:

سوغاق سۇغا قول تىقىشقا، سوغاق سۇ ئىچىشكە، يۇيۇ-نۇشقا بولمايدۇ. قايناق سۇنى مۇزلىتىپ يىلمان ھالغا كەلتۈرۈپ قول يۇيۇش، بەدەننى يەلمان سۇغا چىلانغان لوڭگە بىلەن سۈرتۈش كېرەك (ئىمكانىيەت بولسا سۈرتۈ-دىغان سۇ ئىسسىقلىق دورىلار قايناتىلغان سۇ بولۇشى لازىم). پۈتۈن بەدەننى سۇغا سالغىلى بولمايدۇ؛ ئىچىشكە قېنىق چاي ئىچىلىدۇ.

AltunOq

پىلتە دورىنى چەككەندىن كېيىن چاي ئىچمەسلىك، تەرلىگەندە سوغاق تەككۈزۈۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش شەرت.

تاماققا قوي، كەكلىك، كۆك كەپتەر گۆشلىرىدە مايلىق قورداق، كاۋاپ قىلىپ يېيىش، پىياز سالمىغان نان يېيىش لازىم. سەۋزە سالغان شويلا، ھالۋا، ئاق ئۈن ئۈمىچى (ئاتالا)، سامسا (يۇمغاقسۈت ئارىلاشتۇرۇپ)، شورپا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تاماققا قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن سېلىش مۇمكىن، سامساق، پىيازدىن پەرھىز قىلىنىدۇ، ھاراق ئىچىش، يالىڭاياق يەر دەسسەش، ئېغىر ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش قەتئىي مەنئى قىلىنىدۇ. تاماكا چېكىدىغانلار تاماكىغا ئازراق قاراچاي ياكى چالما چىلىم دورىسى (سۈپۈپى بىخ مارجان) ئارىلاشتۇرۇپ چېكىشى مۇمكىن. چېكىدىغان پىلتە دورىنى چېكىۋاتقان مەزگىلدە سوغاق تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن پايپاقنى سالماي يېتىش كېرەك (ياشانغان ۋە بەك سوغاقچان كىشىلەر پاختىلىق پايپاق، كىگىز پايپاق كىيىۋالغىنى ياخشىراق). ھول مېۋىلەر چەكلىنىدۇ. ئېغىز ئىچىنى دائىم چوتكىلاپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ياكى باشقا مېۋە دەرەخلىرىنىڭ شاخلىرىنى يانچىپ ياسالغان مىسۋاكتا يۇيۇپ تۇرۇش لازىم. دورىنى ئىچكەندىن كېيىن ئىچ سۈرۈش ياكى سىماپتىن بولغان تولغاق كېسىلى كورۇلسە ھالۋا يېيىش ياكى شوۋىگۈرۈچ ئىچىپ

بىرىلسە بولىدۇ؛ ئىغىز - بۇرۇنغا قاپارچۇق چىقسا ئەندىـ
شە قىلماسلىق كېرەك.

بىر پىلتە دورىنى 7 كـۈن چـېكىپ بـىر ئـاي پەرىز قىلىنىدۇ، 2 پىلتە چېكىلسە 50 — 55 كۈن پەـ
رىز قىلىش لازىم.

پـەرىزدىن چىقىش تـەرتىۋى: ئـەركەك قـوينىـڭ كاللىسىنى ئېرىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ گوشىنى يىگەندىن كېـ
يىن سوڭىكىنى قايتا قايىنتىپ، هورىدا هورلىنىپ تەرلەپ تەرنى تەدرىجى قۇرۇتۇپ پەرىزدىن چىقىلىدۇ.

داۋالىنىش جەريانىدا ئاياللار چېچىنى تـارىماقـچى بولسا بېشـىنى قېنىق چايلىق سـۇدا هـۆللەپ ئـىسسىق پەشكە (مەش) يېنىدا ئولتۇرۇپ تارىشى كـېرەك، ئىلاجى بولسا، پەرىز جەريانىدا چاچىنى سۇ تـەككۈزمەي تاراپـلا قويۇش بىلەن كۇپـايىلەنگەن ياخشى. يۇقۇرىدىكى تالقان ۋە كومۇلاچ دورىلار تەمرەتكە، جـاهىل جاراهەتلەرگـىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇ دورىلارنى هامىلدار ئاياللارغا، كىچىك باللارغا ئىشلەتكىلى بولمايدۇ.

چاچ چۈشۈش ۋە ۋاقىتسىز ئاقىرىش

ئادەم بەدىنىدە چـاچ، سـاقال، بـۇرۇت، قـولتۇق ئاستى ۋە دوۋسۇندىكى تۈكلەردىن ئىبارەت ئۈزۈن تۈكلەر؛ قاش، كىرپىك ۋە قـۇلاق - بـۇرۇن تـۈكلىرىگە ئوخشاش

يىرىك تۈكلەر؛ يۈز، قول-پۇتنىڭكى سىرىق تۈكلەردىن ئىبارەت يۇمشاق تۈكلەر بار. ئۇلار ئىنسان بەدىنىدە يالغۇز زىننەت بولۇپلا قالماي، ئەزالار ئۈچۈن بەلگىلىك خىزمىتىمۇ بار. شۇڭا چاچ ۋە باشقا تۈكلەرنىڭ ئېتىدالدى ئۆسۈشى، ئۆزىنىڭ تەبىي ھالىتىنى ساقلاپ تۇرۇشىغا ھەممە كىشى دىگۈدەك كۆڭۈل بولىدۇ. چاچ-تۈكلەرنىڭ بىرخىل ئۆسۈپ ئۆزىنىڭ پارقىراقلىقى، يىرىكلىكىنى، ئۆز تەبىي رەڭگىنى ساقلاپ تۇرۇشى ئۇمۇمى بەدەنىنىڭ ساغلاملىقىغا، ئۆزۈقلىنىشقا، روھىي ئامىللارغا ۋە تېرىنى، چاچنى مۇھاپىزەت قىلىشنىڭ ياخشى-يامان بولۇشىغا، ھەر خىل ناچار كەيپىلەرگە بېرىلىش-بېرىلمەسلىك قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللارغا باغلىق. چاچتا بولىدىغان كېسەللىك، غەيرى تەبىي تەرەققىياتلار خېلى نۇرغۇن. بىز تۆۋەندە پەقەت چاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشى ۋە ۋاقىتسىز ئاقىرىشى توغرىسىدا ۋە چاچنى ئاسراش مەسىلىلىرى ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز. چاچ (موي)لار ئەرەپچە "شەئىر" دىيىلىدۇ.

چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەرەپچە "ئىنتىشار، تەساقەتى شەئىر"، لاتىنچە "بالدنىس" (baldnes)، خەنزۇچە "توفا" (脱发) دىيىلىدۇ. چاچ-ساقالنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى بولسا ئەرەپچە "شىپ"، لاتىنچە "كانىتىيىس" (canities)، خەنزۇچە "بەيفابىڭ" (白发病) دىيىلىدۇ.

چاچ چۈشۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبى ۋە داۋاسى

تەخمىنەن 40 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن باشقا ئەزالارغا ئوخشاش باش تېرىسىدىمۇ بەلگىلىك چېكىنىش يۈز بېرىشى تۈپەيلىدىن چاچنىڭ شالاڭلىشىشى، بارا ـ بارا چۈشۈشكە باشلىنىشى تەبىئى ئەھۋال. ئەمما ياش تۇرۇپ چاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشى ئومۇمى بەدەننىڭ سالامەتلىكىگە، ئوزۇقلىنىشىغا، روھىي ھالەتكە، باش تېرىسىنىڭ پاكىز ـ پاسكىنا تۇتۇلۇشىغا، باشتىن دائىم ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرۇش ياكى باش كىپەكلىشىش ئەھۋاللىرىغا، نەسلىگە، ئۇزاق كېسەل تارتىش (كېزىك، سىل كېسەل، ئېغىر قان ئازلىق قاتارلىق قۇرۇتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش)، بەدەندىكى خىلتلار تەڭـپۇڭلۇغىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە، باشنى يۇيۇشقا ئىشلىتىلـدىغان سۇلارغا باغلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، چاچ چۈشۈپ كېتىشنى يەككە ھادىسە دەپ قارىماي، بەلكى ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىش، تېرىنى چىنىقتۇرۇش، ئەسەب ۋە روھقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش (غەم ـ قايغۇ، خاپىلىقلاردىن يىراق بولۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش)، باش تېرىسىنى پاكىز تۇتۇش، بولۇپمۇ باش ياغلىشىپ تۇرۇش (باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرۇش) ۋە باش كىپەكلىشىش كېـسەللىكلىرىگە چارە كۆرۈشتەك بىر يۈرۈش تەدبىرلەر

ئارقىلىق داۋالىغاندىلا كوكۇلدىكىدەك ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ.

يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدىغان دورىلاردا مۇنداق تۆت خۇسۇسىيەت يەنى سەل ھارارەت بېرىدىغان، تېرىنىڭ قۇۋۋەت جازىسى (تارتىش قۇۋۋىتى)، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى قابىزە) نى ئاشۇرىدىغان ۋە چاچنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان خاسىيەتلەرگە ئىگە بولۇشى لازىم.

1. ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش: چاچنىڭ ئۆسۈشى بەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە ئوزلىشىشى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك. چۈنكى چاچنىڭ ئۆسۈشىدىمۇ قاننىڭ مىقدارى، خۇسۇسەن تەركىۋىدە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق بولۇشى زورۇر. ئوزۇقلۇق بولمىسا چاچنىڭ ئاستىدىكى بۇخار (پار)غا ئوخشاش پۇۋەكچىلەرنىڭ ئوزگىرىشى دەخلىگە ئۇچراپ، چاچ ئوسمەيلا قالماي ئەكسىچە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇزاق كېسەل تارتقان، كەمقانلاشقان كىشىلەر چېچىنىڭ بىراق ياكى تەدرىجى چۈشۈپ شالاڭلىشىشى بۇنىڭغا دەلىل بولىدۇ. شۇڭا قان كۆپەيتىدىغان، ۋىتامىنغا باي، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى كېرەك.

باشنى نىلۇپەر يېغى، سوگەت چېچىكى (بىدمىشكى) يېغى بىلەن ياغلاش، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سوگەت چېچىكى، ئىسپۇغول (قارلى يورۇق)نىڭ شىرە سۇلىرىدا يۇيۇش

لازىم. ھەرقانداق چاغدا باشنى يۇيۇشقا تۇز ماددىلىرى كۆپ بولغان سۇ (سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتقاندا ئاستىدا تۇرغۇن ئاق چۆكمە قالىدىغان سۇ) ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. بۇنداق سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۈستىدىكى قىسمىنى باشقا قاچىغا تۆكۈۋېلىپ، شۇنى قايتا قىزىتىپ تەڭشەپ ئىشلەتسە بولىدۇ. باشنى يۇيۇشقا ئىشلىتىدىغان ئەڭ كۆڭۈلدىكى سۇ يامغۇر سۈيى ياكى پاكىز قارنى ئېرىتكەن سۇدىن ئىبارەت. بۇنداق سۇلاردا زەھەرلىك تۇز ماددىلەرى بولمايدۇ. ئەگەر باش تېرىسى بوشاپ كېتىپ، ئۇنىڭ مەسام (تۆشۈك) لىرى ئېچىلىپ باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرىدىغان، چاچ، ياغلىق ۋە دوپپىلار ھەمىشە ياغلىنىپ تۇرىدىغان بولسا (بۇنداق كېسەل تىبابەتتە "نۇئامە" دېيىلىدۇ)، ئانداقتا ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش ئىلاجىنى قىلىش كېرەك يەنى ھەببى ئايارەج بېرىش، ئايارەج پەيقىراغا ھېلىلە پوستى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئىترىفىل سەغىر ياكى ئىترىفىل كەبىر ئىچكۈزۈش لازىم. باشنى شاخىرى جىغراق (يېغى ئاز)، بولغان كۆچار سوپۇنىغا ئوخشاش سوپۇنلار بىلەن يۇيۇش، تالقان سېپۇن بىلەن يۇيۇش كېرەك. يامغۇر ياكى قار سۈيىدە پۇدىنەنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق تۇز تاشلاپ يۇسىمۇ بولىدۇ. جويۇز، قىزىل قارىغاي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، غورا قايناتقان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇسا باش تېرىسىنىڭ تۆشۈكلىرى ئېتىلىدۇ. كاۋاۋچىن ياكى

باشقا ئىسسىقلىق دورىلار قايىناتقان سۇ بىلەن يۇيۇشمۇ مۇمكىن. ئاملىنى قايىناتقان سۇدا باشنى يۇيۇش، ئاملە يېغىنى باشقا چېچىشى لازىم. لوبىيا (پۇرچاق) ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئىسپۇغول ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى چىقىرىلغان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش، باشنى بورەق ۋە كۆپۈكگىدەريا قاتارلىق دورىلارنى قايىناتقان سۇ بىلەن يۇيۇپ قىچا، پۇدىنە، سۇزاپ ۋە پىيازلارنى باشقا سۇركەش كېرەك.

2. باش تېرىسى قۇرغاقلىشىپ، توشۇكلىرى ئېتىلىپ، باش ياغسىزلىنىپ كېپەك ئورلەپ، كېيىمنىڭ ياقىلىرى، يەلكىلەردە دائىم نۇرغۇنلىغان تېرە كېپەكلىرى كورۇلىدىغان ئەھۋاللار تولاراق مىزاجنىڭ قۇرغاقلاشقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغلاردا مىزاجنى ھوللەندۇرۇشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. مۇسلەرنى كوپرەك ئىستېمال قىلىش، بەدەنگە ھوللۇك بېغىشلايدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، باشنى ئاق لەيلى ياكى قارا گۇلنى چىلىغان سۇدا نەملەندۇرۇش، كۇنجۇت يوپۇرمىغى، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، گۇلىسۇسەر گۇلىنىڭ شىرىلىرى، ئاچچىق تاۋۇز (شەھمى ھەنزەل)نى قايىناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. بۇلار چاچ چۇشۇشنى توختىتىپ، كېپەكلىشىشنى يوقىتىدۇ. چاچنى يۇزى ئېلىنمىغان قېتىق بىلەن تاراش، توخۇم سېرىغى ياكى بوغداي كېپىكىنى قايناتقان سۇ بىلەن تاراش مۇمكىن. بىر مىسقال

سىماپنى ئازراق خېمىرتۇرۇچتا ئۆلتۈرۈپ، ئاندىن ئاچچىق بادام مېغىزى ياكى شاپتۇل مېغىزىدىن ياغ چىقىرىپ (ياغلىق قارا ھاسىل قىلىپ)، 2 مىسقالدىن سىيادان، قاراگۈل، زەنجىۋىل (ئاق چەشكە)لارنى سوقۇپ تاسقاپ ۋە ئازراق يىلىك يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، چاچنىڭ ئاستىغا سىڭدۈرۈپ ئىشقاپ ياغلاپ، 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن يۇيۇپ تاشلاش مۇمكىن. «بەرەس» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن تۇخۇم يېغىنى سۈركىسىمۇ بۇ خىل چاچ چۈشۈشكە پايدا قىلىدۇ. بۇ خىل قۇرغاق، كېپەكلىشىدىغان باشنى يۇيۇشقا ھەرگىز شاخىرى كوپ سوپۇنلارنى، تالقان سوپۇننى ئىشلەتمەي، باغ تەركىۋى جىقراق ئىسسىل سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك.

چاچنى بويايدىغان خىمىيىۋى بوياق (قىتات)لارنى داۋاملىق ئىشلىتىۋەرسە باش تېرىسىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ كېپەك كوپەيتىپ، چاچ چۈشۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، تېرىنى غىدىقلاپ ھەساسلاندۇرۇپ (زىيادە سېزىمچانلاندۇرۇپ) قىتات ئىشلەتكەن ھامان بەدەنگە ئەسۋە چىقىپ كېتىدىغان، بەدەن قىچىشىدىغان، ئىششىيدىغان ھادىسىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا چاچنى بوياپ قارايتىشقا توغرا كەلگەندە، ئىلاجى بار ئۆسۈملۈكلەردىن ياسالغان بوياق (خىزاپ)لارنى ئىشلىتىش كېرەك (كېيىنكى ماۋزۇغا قارالسۇن).

3. ئومۇمى بەدەندە، جۈملىدىن باش

تېرىسىدە بەلغەم ماددىسى (ھـىولـىلۇك) زىيادىلىشىپ كېتىپ
چاچ خالتىسىنىڭ توشۇكلىرى ھوللۇك بىلـەن تـولـۇپ
قالغان چاغلاردىمۇ، چاچ ئىنچىكىلىشىپ ئۇششاق چـۈشۈپ
كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا، ئاۋۋال بەدەننى بەلغەم خىلىتىدىن
تازىلاش ئىلاجىنى قىلىش لازىم (ئالدىنقى ماۋزۇلار-
دىكى بەلغەم سۈرگىلىرىنى بېرىش، قـۇسـتۇرۇش كېرەك).
ئاندىن ئاچچىق بادام مېغىزىنى ۋە سۈپـۈرگە شىۋىغىنىڭ
سىقىلغان سۈيىنى باشقا چېچىش، باشنى قۇرغاقلاندۇرۇش
ئۈچۈن زەنجىۋىل، دارچىن، جويـۇز، كاۋاۋىچىن قايناـ
قان سۇدا يۇيۇپ سىناپ بېقىش مۇمكىن. بەدەننى قـۇـ
رۇتىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، تـامىقىغا زىرە،
دارچىن سېلىپ يېيىش لازىـم. قىچىنى سـوقـۇپ ھـول
زەنجىۋىل سۈيى بىلەن بىللە باشقا چاپسا، پىياز سۈيىنى
ئـۈزۈم سـىركىسى بىلەن قايناتىپ چاچ ئاستىغا سىڭـ
دۈرۈپ ئىشقاپ بەرسە چاچنىڭ ئۆسۈپ چىقىشىنى تېز-
لىتىشى مۇمكىن.

مۇرداسەنـگ (ئوكسىدات قوغۇشۇن)، نوشۇدۇر،
سۇتكە چىلاپ تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن بىر يېرىم مىسقالدىن
ئېلىپ، بىر سەر ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئېرىتىپ، يېرىم
پىيالە سۇ قوشۇپ بىر خىل سۈيۇق دورا تەييارلاپ، چاچ
ئاستىغا سۈركەپ بەرسە چاچنىڭ چۈشۈشى توختايدۇ؛ بـۇ
دورىنى باشقا سۈرۈشتىن ئىلـگىرى ياخـشى چالـغۇتۇش
كېرەك. لېكىن بۇ دورا تەركىۋىدە قوغـۇشۇن بـولغانلىقى

ئۇچۇن ئۇزاق ئىشلىتىلسە باش تېرىسى ئارقىلىق ئوتۇپ پۈتۈن بەدەن بوشاپ كېتىش، باش ئاغرىش، ئىشتەي تۇتۇلۇشقا ئوخشاش قوغۇشۇندىن ئاستا زەھەرلىنىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

قارىغاي يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى چاچنى ئۇستۇرۇشتە ئوبدان مەنپەئەت بېرىدۇ. سوقان قىچىنى چاكاندىنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاچنى شۇنىڭدا يۇيۇش مۇمكىن.

تۇۋەندىكى دورىنىڭ چاچ چۈشۈشنى توختىتىپ، ئۇنى ئۇستۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىكەنلىكى قەدىمقى كىتاپلاردا تەكىتلەنگەن؛ سىناپ ئىشلىتىپ كورۇش مۇمكىن. ئارپا يارمىسىدىن 3 سەر، ئامىلىدىن 5 مىسقال ئېلىپ 3 چىنە سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا بىر سەر ئاقلەيلى يوپۇرمىغى، بىر سەر قاپاق يوپۇرمىغى، بىر سەر ھول ياكى قۇرۇق كۇنجۇت يوپۇرمىغى سېلىپ قايىنىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن سۇزۇۋېتىپ، ئۇنىڭ يېرىمىچە بىنەپشە يېغى قوشۇپ داۋاملىق قايىنىتىپ، سۈيى كېتىپ يېغى قالغاندا قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، شۇنىڭدا باشنى ياغلاش كېرەك (تېپىلسا ئۇنىڭغا 3 مىسقال لادەن سېلىش پايدىلىق).

باش تېرىسىنى مۇھاپىزەت قىلىشنىڭ بەزى شەرتلىرىنى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوتتۇق، تۇۋەندە باشنى يۇيۇش ۋە كۇن نۇرىغا قاقلاش مەسىلىسىدە ئوز تەجرىبىمىزنى

AltunOq

تولۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. چاچ چۈشۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چاچ ئاستى تېرىسىنى كۈندە بىر قېتىم بىر قانچە مىنۇت-قىچە بارماق ئۇچلىرى بىلەن ئىشقاپ بېرىش پايدىلىق. لېكىن تىرناق بىلەن تاتىلاپ يارىلاندۇرۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن باش تېرىسى بەلگىلىك دەرىجىدە چىنىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك باش تېرىسىنى پاكىز تۇتۇشمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى تېرە سەتھىدە نۇرغۇن تەر بەزلىرىنىڭ تۆشۈكلىرى (ماساملار) بار. ئۇلاردىن تەر چىقىدۇ، تەر قۇرۇغاندا ئۇنىڭ ئاس-تىدا خېلى كۆپ بەدەن تۇزلىرى قېتىپ قالىدۇ، ئۇنىڭغا تېرىدىن چىققان ياغ، تېرىنىڭ ئۆزىدىن سويۇلۇپ چۈ-شىدىغان كېپەك ۋە ھاۋادىن كېلىدىغان چاڭ-توزاڭلار قوشۇلۇپ تېرە يۈزىنى كىرلاندۇرىدۇ، دېمەك، باشنى پاكىز تۇتۇشقا زورۇرىيەت بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. لېكىن باشنى كۈندە يۇيۇپ، چاچنى كۈندە تاراش كورۇنۇشتە تازىلىق-تەك كورۇنسىمۇ، 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 يۇقۇرىدا سوزلىگىنىمىزدەك سۇنى تاللاش بەك مۇھىم. ھەر كىم ئۆزىنىڭ مىزاجى ۋە بېشىنىڭ كېپەكلىشىش، قۇرۇق قىچىشىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ سوپۇنىنى تاللاپ ئىشلىتىشى شەرت. بېشى ياغلىشىپ تۇرىدىغان كىشىلەر

باغلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنى، ئۆتكۈر تەسىر قىلىدىغان لازا قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىش، هاراق ئىچىشنى ئازايتىش لازىم.

كۈن نۇرى بەدەن تېرىسىگە ئوخشاشلا باش تېرىدىسىنى قىزىتىپ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ؛ لېكىن بۇنىمۇ مۇۋاپىق قوللانغاندا يۇقۇرقىدەك پايدا كۆرسىتىدۇ. ئۇنداق قىلماي تامامەن يالاڭۋاش يۈرۈش زىيانلىق، چۈنكى كۈن نۇرى ئىچىدىكى سوسۇن نۇر باشقا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، ئۇيقۇ بۇزۇلۇش، ئەسەب قوزغىلىشچانلىقىش، هۇشىدىن كېتىشتەك هادىسىلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ، باشتىن تەر، ياغ كۆپ چىقىشقا سەۋەبچى بولۇپ، چاچنىڭ پاتراق چۈشۈشىگە ئېلىپ بارىدۇ؛ ياز كۈنلىرى چۈش ۋاقىتلىرىدا يالاڭۋاش يۈرۈش توغرا ئەمەس. قىش كۈنلىرى بولسا سوغاق تەسىرىدە باش تېرىسىنىڭ قان تومۇرلىرى تارىيىپ، تېرىنىڭ، جۈملىدىن چاچنىڭ قان بىلەن ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇۋاپىق تەمىنلىنىشىگە دەخلى يېتىدۇ؛ بۇ نۇقتىلارغىمۇ ئالاهىدە دىققەت قىلىش لازىم.

1) چاچ پات ئاقىرىپ كېتىش

چاچ، ساقال، بۇرۇتلارنىڭ ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقاندا (كۆھۈلىيەت دەۋرىدە) ئاقىرىشى تەبىئى هادىسە، ئۇنىڭغا

ئىلاج قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى يوق. ئەمما تېخى ياش تۇرۇپلا چاچ-ساقالغا ئاق كىرىپ كېتىش بىر خىل كېسەللىك ھالىتى بولۇپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى ئىرسىيەت(نەسىلگە تارتىش) ۋە تۇرمۇش ئورپ-ئادەتلىرىنىڭ ھەر خىللىقىغا قاراپ بالدۇر-كېيىن بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى: چاچ-ساقال پات ئاقىرىپ كېتىشنىڭ سەۋەبى خېلى مۇرەككەپ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا — ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، ھەزىمنىڭ ناچارلىقى (قان ئازلىق، ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش)، زىيادە چارچاش، روھىي زەربىگە ئۇچراش، ھاياجانلىنىش، غەم-قايغۇ قاتارلىقلار پات ئاق كىرىشنى تېزلەشتۈرىدۇ. بەزىلەرنىڭ نەسىلگە تارتىپ بالدۇرلا ئاقىرىشقا باشلايدۇ. چاچ-ساقال ئاقىرىپ كېتىشنىڭ روھىي ئامىللار بىلەن يېقىن مۇناسىۋىتى بارلىقىنى مۇنداق ئەھۋاللار روشەن ئىسپاتلاپ بېرىدۇ: بەزى كىشىلەر ئېغىر غەم-ئەندىشە، قورقۇنچلۇق ئەھۋالغا يولۇقۇش تۈپەيلىدىن بىر كېچىدىلا چاچ-ساقاللىرى پۈتۈنلەي ئاقىرىپ كەتكەنلىكى تۇرمۇشتا ئارىلاپ ئۇچراپ قالىدۇ. يەنە ھاراق، نەشە بىلەن كوپ شۇغۇللىنىش ۋە قالايمىقان جىنسىي تۇرمۇشمۇ پات ئاق كىرىشكە سەۋەبچى بولالايدۇ. چۈنكى يۇقۇرىدىكى ئەھۋاللار قاننىڭ تەبىي قويۇقلۇق، يېپىشقاقلىق، ئوتكۇرلۇك قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى ئازايتىپ ئۇنى

سۈيۈقلاشتۇرىدۇ؛ بەدەننىڭ ھارارىتى غەرىزىيسىنى كېمەيتىپ ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى چىنىقتۇرۇش، روھىي يۈكلەرنى يوقىتىش، ئۇزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، تەرەتنى راۋان تۇتۇش چاچ-ساقال ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە تەرەققىياتىنى ئاستىلاشتۇرۇشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن قەي دورىلىرى بۇيرۇلىدۇ، مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. بەلغەم سۈرگىسى 2 ئايدا بىر قېتىمدىن ئىچىلىشى لازىم.

سېرىق ھېلىلىنى داۋاملىق ئىستىمال قىلىش چاچ پات ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئېنىق ئۈنۈمگە ئىگە. سېرىق ھېلىلىنى سوقۇپ تاسقاپ، ئازراق كالا يېغى بىلەن ياغلاپ ھەر كۈنى ناشتىدا يېرىم مىسقالنى قايناق سۇ ياكى پىشقان سۈت بىلەن كاپ ئېتىپ يۈرۈش، سېرىق ھېلىلە مۇرابباسى تەييارلاپ، كۈندە بىر دانە ھېلىلە مۇرابباسى ئىستىمال قىلىش؛ ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىترىفىل سەغىر ئىچىپ تۇرۇش تەكلىپ قىلىنىدۇ. 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 كۆرسىتىلىدۇ.

مىزاجى سوغاق كىشىلەر كاۋاپقا ئوخشاش تاماق-لارنى پات - پات ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشى، تامافقا ئاقمۇچ، قىچا دارچىن، زىرە سېلىپ يېيىشى، زىيادە جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى، سوغاق سۇ ئىچىشتىن چەك-لىنىشى كېرەك.

تۇۋەندىكى مەجۇننىڭ ۋاقىتسىز ئاق كىرىشنى تو-ساشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار: قارا ھېلىلە بىر سەر، بەلىلە پوستى، كۇندۇر، لۇبان، تاباشىر يېرىم سەردىن، قارىمۇچ ئىككى يېرىم مىسقال، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، ئىگىر بىر يېرىم مىسقالدىن، ئاق سەندەل، كاسنىە ئۇ-رۇغى 3 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ مۇراببىاسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى 3 مىس-قالدىن ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى جاۋارىش جالىنۇس، مەجۇنى مەسرىدىتۇس ۋە باشقا ئەسەب (نېرۋا)نى كۈچەيتىدىغان مە-جۇنلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشنىڭ مەنپەئەتى بار.

قارا ھېلىلە، ئامىلىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر ھەس-سىدىن ئېلىپ، ئۇرۇغىدىن ئايرىپ ئازراق كالا يېغى ۋە دورىلار ئومۇمى مىقدارى بىلەن تەڭ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم 3 مىسقالدىن يېسە بولىدۇ.

مۇنۇ مەجۇننىڭ تەبىئىتى مۇتىدىل، داۋاملىق ئىس-تېمال قىلىشقا مۇۋاپىق.

AltunOq

تەركىۋى: قارا ھېلىلە، بەرەنگى كابۇلى، پىلپىل، ئامىلە ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، ھەسەل تەڭ باراۋەر. دورىلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ يېيىش كېرەك (بەزى نۇسخىلاردا پىلپىل ئورنىغا تومۇر دېتى قوشۇشنى، ھەسەل ئورنىغا شېكەر ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ).

يەنە بىر مەجۇن: كابۇل ھېلىلىسى 2 سەر، تومۇر دېتى 4 مىسقال، غارىقۇن 5 مىسقال، زەنجىۋىل، پىلپىل، قەلەمپۇر 3 مىسقالدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كۈندە ناشتىدا 3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىپ، 2 ـ 3 سائەتكىچە دەملىگەن چاي ئىچمەسلىك كېرەك. كابۇل ھېلىلىسى، زەنجىۋىل، پىلپىللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ يۈرسىمۇ بولىدۇ.

خام ئەگرى سۈناي بىر سەر، جىن كېۋىزىنىڭ ئۇرۇغى 3 مىسقال، چوپچىنى 3 مىسقال، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى 5 مىسقال، كىرەش (داڭگۈي) 3 مىسقال، ئالقات مېۋىسى 3 مىسقال. بۇلارنى سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچ ياساپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىپ بەرسە چاچنى قارارتىدۇ.

باشنى يۇيۇدىغان دورىلار: ئەنجۈر يوپۇرمىقى (قارا ئەنجۈر يوپۇرمىقى بولسا تېخىمۇ ياخشى)، قىزىل ئۈزۈم تەكىنىڭ يوپۇرمىقى، قارا ئۈژمە (جۈجەم) يوپۇرمىقى، رەيھانگۈل يوپۇرمىقى ۋە رەيھان ئۇرۇقلىرىدىن

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە قايناتتىپ بېشىنى يۇيۇپ بەرسە ئاقارغان چاچ داۋاملىق ئاقىرىشتىن توختايدۇ (ھەتتا ئەسلىگە قايتىدۇ).

سۇنبۇل، سەلىخە، سىيادان، ئاچچىق تاۋۇز ئېتى، قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، قۇستە، قومۇش يىلتىزى، قارا چىغ پوپۇكلىرىنى بىر سەردىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئاچچىق تاۋۇزنى ياكى ياڭاق پوستىنى قايناتقان 4 چىنە سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن قايناتتىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە چىگىت يېغى، ئامىلە يېغى قوشۇپ داۋاملىق قايناتتىلسا سۈيى كېتىپ مېيى قالىدۇ؛ ئەنە شۇ ماي بىلەن چاچنىڭ ئاستىنى مايلاش مۇمكىن.

سىيادانىدىن ماي چىقىرىپ مايلاپ يۈرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى (سىيادانىدىن 2 سەر، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 3 سەرنى يۇمشاق سوقۇپ، پاكىز قول بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇسما سىققاندەك مىجىپ بىرىلسە 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).

قوشۇمچە: چاچنى بويايدىغان بوياق (خۇزاپ) ۋە داغ، سەپكۈنلەرنى كەتكۈزۈدىغان چارىلەر

بىز ئالدىنقى ماۋزۇدا سوزلىگىنىمىزدەك، بازاردا سېتىلىدىغان چاچ بوياقلىرىنىڭ ئۇزىگە يارىشا سەلبى

تەسىرلىرى بار. شۇڭا چاچنى بوياشقا ھاجەتمەن بولغان كىشىلەرنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، ئۇسۇملۇكلەردىن ياسىلىدىغان بىر قىسىم بوياق (خۇزاپ) لارنى تونۇشتۇرۇپ ئوتىمىز.

1. ئاقارغان چاچنى قارايتىدىغان خۇزاپلار

1) بىر ھەسسە خېنىگۈلنى سوقۇپ، 3 ھەسسە ئۇسما ياپرىغىنى يانچىپ ئىككىسىنى بىللە دوۋىلەپ قويۇپ، سۇماق سۈيى ياكى ئانار دانىلىرىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن نەملەپ چاچقا سۇركەپ 2 - 3 سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلىسا بولىدۇ.

2) بىر قىسىم توغرالغان لوبۇ (تۇرۇپ)نى كوك ياڭاق پوستىنىڭ سۈيىگە چىلاپ چاچقا سۇۋاش مۇمكىن.

3) ھاك بىلەن مۇرداسەنگنى سۇدا قاينىتىپ، مەزكۇر سۇغا ئازراق يۇڭنى چىلاپ چاچقا سۇركىسىمۇ بولىدۇ (لېكىن بۇ دورىلارنىڭ باش تېرىسىنى غىدىقلاش تەسىرى كۇچلۇك، دىققەت قىلىپ چاچنى پاكىز يۇيۇۋېتىش لازىم).

4) قاينىتىلغان ھاك ۋە مۇرداسەنگى سۈيىگە ئۇسما بىلەن خېنىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇۋالسا قارا بويىغى قېنىقراق بولىدۇ (دىققەت: ھەر قانداق بوياق ماددىسىغا بىر قىسىم مىخدارچىن ۋە قەلەمپۇرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇۋەتسە، مەزكۇر خۇزاپنىڭ مىڭىگە بولغان ناچار تەسىرىنى ئازايتىدۇ، بوياقنى قېنىقلاشتۇرىدۇ).

5) بىر سەر مۇزىنى زەيتۇن يېغىدا، زەيتۇن يېغى تېپىلمىسا باشقا ئۆسۈملۈك مايلىرىدا كۆيگۈچە قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ، ئۇنىڭغا بىر يېرىم سەر زەمچە، 7 مىسقال ئاق تۇز، يېرىم سەر كەتىرانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ چاچقا قۇيۇپ، 3 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ. بەزىلەر بۇنىڭغا ئوسما، خېنە ۋە سوقۇلغان قەلەمپۇرلارنىمۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشنى كورسەتكەن. 6 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن چەلەكنىڭ ھول يوپۇرمىقىنى يېپىپ خۇزاپىنى قورۇتماسلىق، كېيىن يۇيۇپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر ئوسما بىلەن خېنىنى سۇغا چىلاپ ئاپتاپتا قويۇپ، سۈيى رەڭ ئالغاندىن كېيىن مەزكۇر دورىلارنى شۇ سۇدا يۇغۇرۇپ خۇزاپ قىلسا تېخىمۇ ئوبدانراق بولىدۇ (ئوسما بىلەن خېنىنى قايناتماي، سۇ- زۇپ سۈيىگە مەزكۇر دورىلار سېلىنسا خۇددى ئاپتاپتا قويغاندەك بولۇۋېرىدۇ).

6) 2 ھەسسە ئوسما، زەمچە، تۇز، كويدۈرۈلگەن مۇزا ۋە ئۇششاق تالقانلانغان تومۇر دېتىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركىدە ھوللەپ چاپسىمۇ بولىدۇ. سىركىنىڭ ئورنىغا تۇرۇنج (جۇيزە) نىڭ سىققان سۈيى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

7) قاراگۈلنىڭ ئوزى ۋە يوپۇرمىقىنى ئېلىپ ئاغزى چوڭ شىشىگە سېلىپ بىر قات يوپۇرماق، بىر قەۋەت سوقۇلغان زەمچە، بىر قات يوپۇرماق، بىر قەۋەت

زەمچە قىلىپ، بىر جىلىك يۇيۇپ ـ سۈرماق، دىر سەر زەمچىنى قاچىلىغاندىن كېيىن ئاغزىنى بېكىتىپ، 40 كۈن ئـات قىغىغا كۆمۈپ قويۇلسا ناھايىتى ياخشى بوياق ھاسىل بولىدۇ.

8) پىشمىغان قاپاقنى پىلىگىدىن ئۈزمەي تۈرۈپ بىر يېرىنى تېشىپ، ئىچىگە ئۆندەك تالقانلىغان تـومـۇر دېتى ۋە قەلەمپۇرنى سېلىپ، كەسكەن قىسمىنى ئۆز يېرىگە قويۇپ لاي بىلەن چاپلاپ 40 كۈن ئۆز پىلىگىدە ئۆسـ تۈرۈلسە ناھايىتى ياخشى خۇزاپ بولۇپ چىقىدۇ.

9) ئاقىرىپ كەتكەن چاچ ـ ساقـالنى سېرىقلىقتىن خالى قىلىش لازىم بولسا، تۆرۈپنى ئـۇششاق تـۇغـراپ سۈيىنى سىقىپ، مەزكۇر سۈنـى موىغا سـۈركـەپ يېتىپ، ئەتىسى پاكىز يۇسا موي ئاقىرىپ كېتىدۇ.

10) لىمون سۈيىنى ياكى گۈلاپقا ئېزىلگەن كا ـ پۇرنى موىغا سۈركەپ، ئەتىسى يۇيۇپ تاشـلـىسىمۇ مـوي سۈزۈك ئاق ھالەتكە كېلىدۇ.

2) داغ ۋە سەپكۈننى كەتكۈزۈدىغان ئاددى چارىلەر

داغ ـــ ئـەرەپـچە "كـەلەف"، لاتـىنچە "خلوئازما" (chloasma)، خەنزۇچە "گەنـبەن" (肝斑) دەپ ئاتىلىپ، كوپرەك يۈز تېرىسىگە چۈشىدىغان خـومارەڭلىك قىڭغـ لاشقان تېرە بوياق ماددىسىدىن ئىبارەت.

سەپكۈن ئەرەپچە "نەمەس"، لاتىنچە "ئېفېلىدېس (ephelides)، خەنزۇچە "چياۋبەن" (雀斑) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: سىرتقى زەخىملىنىشلەر، كويۇپ قېلىش، سۇركىلىش، بېسىلىش سەۋەبىدىن يەرلىك تېرە بوياق ماددىسى قېنىقلىشىش؛ كۈن نۇرىدا كويۇش، ھامىلدارلىق، ھەيز قىيىن كېلىش، ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر، سىل كېسىلى، جىگەر كېسىلى، راك، كوپ ھاراق ئىچىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەردە تۇغۇتتىن كېيىن يوقىلىدۇ؛ قايتا ھامىلدار بولغاندا، ئورۇقلىغاندا، كۈنگە كوپ قاقلانغاندا قايتا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. داغ ئومۇمەن تېرە ئاستىغا غەيرى تەبىي ماددا (قان، سەۋدا) تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. سەپكۈن تولاراق ئىرسىي بولۇپ، نەسىلگە تارتىدۇ.

داۋاسى: ئاياللارغا خاس كېسەلى بولسا ئۇنى تولۇق داۋالىتىش، جىگەر كېسىلىنى ساقايتىش، سىل كېسىلىگە ئوخشاش قۇراتقۇچى كېسەلى بارلار ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىشكە ھەركەت قىلىش؛ كۈن نۇرىدا قاقلىنىشتىن ساقلىنىپ چىغ قالپاق كىيىۋېلىش، ياغلىق بىلەن سايە چۈشۈرۈپ يۈرۈش كېرەك. ئاياللار ياز كۈنى ئېتىزدا ئەمگەك قىلغاندا يۈزىگە قېتىق، قوغۇن ئورۇغىنىڭ شىرىسىنى سۈركىۋالسىمۇ بولىدۇ.

تۆۋەندىكى ئاددى چارىلەر داغنى كەتكۈزىدۇ ياكى سۇسلاشتۇرىدۇ:

① لىمۇن (جۇيزە) نىڭ ئىچكى بولەكلىرىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئوتكۇر ئۇستۇرا ياكى تىغدا نېپىز يالپاقلاپ،

يۈزنى يىلمان سۇدا سوپۇنلاپ يۇيۇپ، مەزكۇر لىمون
پارچىلىرىنى يۈزگە قويۇپ 1 ـ 2 سائەت جىم يېتىپ،
ئاندىن ئەتىگەندە يۇيۇپ تاشلاپ يۈرسە بولىدۇ.

② ئارپا ئۇنى، تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇقى، گۈلىسۇ ـ
سەرنىڭ يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ۋە ئۇرۇق ـ
نى تۇتۇپ تۇرىدىغان تىرپلار، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا،
بورەق، تاتلىق بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇشكە
سۇتىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

③ پۇرچاق ئۇنىنى يىلمان سۇغا ياكى ئاق لەيلى
ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە چىلاپ يۈزگە چېپىش مۇمكىن.

④ پىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ يىلمان سۇ قۇيۇپ
چىلاپ قويۇلسا شىرىسى چىقىدۇ، شۇلارنى يۈزگە سۈركەپ
قۇرۇتۇپ ئەتىسى سوپۇنلاپ يۇيۇپ تۇرسا داغنى كەتكۈزىدۇ.

⑤ قارا ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (ھەببۇلنىل) نى
3 كۈن ھارافقا چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ تالقاند ـ
لىنىدۇ. ئاۋال يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، ئارقىدىن ھول
زەنجىۋىل (سىڭ جياڭ) سۈيىنى يۈزىگە سۈركەپ، ئۈستىدىن
مەزكۇر تالقاننى سۈركەپ يېتىپ ئەتىسى يۇيۇۋېتىلىدۇ؛
بىرقانچە كۈن ئۇدا تەكرارلانسا داغ يوقىلىدۇ.

⑥ ھول ياڭاق مېغىزىنى يانچىپ يۈزگە سۈركەپ
بەرسە داغ يوقىلىدۇ.

⑦ ئاق قۇشقاچ مايىقىنى سىركىدە ئېزىپ چاپسا
داغنى ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

⑧ قارىياغاچ (سىدە) پوستىدىكىنى سوقۇپ شىرىسىنى سۈركىسىمۇ داغ يوقىلىدۇ.

⑨ هول ئىگىرنى سوقۇپ سۈيىنى سۈركىسە، قۇرۇق ئىگىرنى قويۇق قاينىتىپ چاپسا داغ يوقىلىشى مۇمكىن.

⑩ ياۋا ياكى تېرىغان بىدىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى كەتكۈزىدۇ.

⑪ رەۋەن ئۇسۇملۇگىنىڭ يىلتىزىنى ياكى قۇرۇق رەۋەننى سىركىدە ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑫ ئاق لەيلى چوپىنى، بولۇپمۇ ئۇرۇغىنى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېزىپ چاپسا داغنى يوقىتىدۇ.

⑬ ئىمكانىيەت بولسا تۆۋەندىكى مەلھەمنى تەييارلاپ ئۇزاقراق ئىشلىتىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. تاتلىق بادام مېغىزى، ئىرسا (گۈلى سۈسەن يىلتىزى) تۇخۇمەك، قىچا، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل 5 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كۈنجۈت، تۇرۇپ ئۇرۇغى، قىزىل ماش 4 مىسقالدىن، زەچۋە (ياكى مامىرانچىن) 2 مىسقال، قارىمۇچ، قەلەمپۇر 2 مىسقالدىن، نوقۇت، كەتىرا، گۈرۈچ ئۇنى، بۇغداي كېپىكى، ئارپا ئۇنى 2 مىسقالدىن، كۈندۈش بىر مىسقال، يېڭى قايماق (ئىلاجى بولسا ئاپال كىشىنىڭ سۈتى 15 مىسقال)، تۇخۇم ئېقى 8 دانە، هول ئەنجۈر شىرىسى (قىش ۋاقتىدا ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە يىلمان سۇغا چىلاپ چىقىرىلغان شىرە) 5 مىسقال. دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت ۋە ئەنجۈر شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېرىم قويۇق هالەتتىكى

مەلھەم تەييارلاپ، ئاخشامدا ئالدى بىلەن يۈزنى يۇيۇپ جۇيزە سۈيى سۈركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن بۇ مەلھەم بىلەن مايلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سوپۇنلاپ يۇيۇپ تاشلىسا بولىدۇ.

سەرتان (راك) كېسەللىكى

سەرتان كېسەللىكى لاتىنچە "كانتسېر" (cancer)، خەنزۇچە "ئەيجېڭ" (癌症) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان دېگەن نام بىلەن ئاتىلىشىدىكى سەۋەب،— سەرتان ئۆسمىلىرى ئادەتتە قارامتۇل سېرىق رەڭلىك، ھەر تەرەپكە كوكۇش رەڭدە يىلتىز تارتقان ھالدا تۇقۇلمىلارنى قاپساپ تۇتىدىغان غەيرى تەبىي تەرەققىياتقا ئىگە ئۆسمىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، دېڭىز ۋە دەريالاردا ياشايدىغان قىسقۇچ پاقا (خەرچەڭ) ھايۋىنىغا ئوخشاپ كەتكەنلىكىدىن بولسا كېرەك. چۈنكى مەزكۇر ھايۋانمۇ سۇدا پۇتلىرىنى ئاشۇنداق ھەريانغا سوزۇپ ئۇششاق دېڭىز جانىدارلىرىنى تۇتۇپ يەپ ھايات كەچۈرىدۇ.

سەرتان كېسەللىكى تىبابەت كىتاپلىرىغا ناھايىتى بۇرۇنلا يېزىلغان كېسەللىك بولۇپ، مىلادىيىدىن 460 يىل بۇرۇن تۇغۇلۇپ، 377 يىل بۇرۇن ئۆلگەن قەدىمقى ياۋروپا تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئاساسچىسى ھىپپوكرات (بۇقرات)، ئۇزىدىن بۇرۇنقى تىۋىپلارنىڭ ئىلىم - تەجرى -

بىلىرىنى يەكۈنلەپ يازغان كىتاۋىدىلا سەرتان (راك) كېسىلى ھەققىدە خېلى تولۇق چۈشەنچە بەرگەن. مىلا - دىنىڭ تەخمىنەن 1020 - يىللىرى يازغان «ئەلقانۇنى فىتتىب» (تىبابەت قانۇنلىرى) ناملىق داڭلىق ئەسەردە ئىبنىسىنا سەرتان كېسەللىكىنى تەپسىلى تەسۋىرلىگەن-دىن تاشقىرى، ئۇنى داۋالاش مەسىلىلىرى توغرىسىدىمۇ ناھايىتى قىممەتلىك پىكىر ۋە تەجرىبىلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن. ئۇ كىشىنىڭ مەلۇم كۆز قاراشلىرى تېخى ھازىر-غىچە ئۆز قىممىتىنى يوقاتقان ئەمەس.

سەۋەبى: قەدىمقى تىبابەتچىلىك ئىلمى كېسەللىك-لەرنىڭ ھەممىسىنىڭ بارلىققا كېلىشىنى ئادەم ئىچكى ئەزالىرىدىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققىدىغان بۇزۇلۇشلىرىغا باغلاپ تەتقىق قىلىدۇ. شۇڭا سەرتان كېسەللىكىنىمۇ غەيرى تەبىي سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن ياكى شور بەلغەم ئارىلاشقان غەيرى تەبىي سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ. تەبىئىكى، سەۋدا، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبىي ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ كۆيۈشى (بۇزۇلۇشى) تاشقى مۇھىت ئامىللىرىنىڭ بەدەن ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كۆرسىتىشىدىن بارلىققا كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىبنىسىنا مۇنداق دەپ كۆرسىتىدۇ: "سەرتان" كۆپىنچە بەدەننىڭ بوش (كاۋاك) ئەزالىرىدا

پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئەسەب (نېرۋا) ئەزالىرى ۋە ھول ئەزالاردا تولاراق ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللاردا ئەمچەك، بالياتقۇ قاتارلىق ئورۇنلاردا؛ ئەرلەردە بولسا كاناي، قىزىل كىكىرتەك، ئۆپكە، بۆرەك، زەكەر، ئۈچەي، مەئىدە ۋە تىل، يۈز ساھەلىرىدە، باشقا ھول ئەزالاردا، بەزىدە يۇلۇندا پەيدا بولىدۇ.

سەرتان دەسلەپ پەيدا بولغاندا مەخپىي (يوشۇرۇن) ھالەتتە بولىدۇ، شۇڭا تونۇش قىيىن. ئۇنىڭ ئاشكارىلىنىشى ئالامەتلىرى كۆرۈنگەندىن كېيىن بولىدۇ.

دەسلەپ پۇرچاق (باقىلا) چوڭلۇقىدا، بادام مېغىزى چوڭلۇقىدا ناھايىتى قاتتىق، يۇمۇلاق شەكىللىك ئۆسمە ھالىتىدە ئىپادىلىنىدۇ. مەزكۇر ئورۇن بىرئاز ھارارەتلىك بولىدۇ، بارغانسېرى چوڭىيىپ ھەتتا كىچىكرەك تاۋۇز چوڭلۇقىغا يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. سەرتان زورايغانسېرى ۋە ھارارىتى كۈچەيگەنسېرى قىسقۇچ پاقا 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 يىرىڭنىشلىك يارا ھاسىل بولۇپ، يارىنىڭ لىۋى قىزىل ياكى كۆكۈش رەڭگە كىرىپ، سەسكەنگەندەك سەت ئاغدۇرۇلۇپ تۇرىدۇ، ئىچىدە ياققا 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 ئۈمىت تۇتماسلىق كېرەك. ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلىۋىدە تونۇپ توغرا تەدبىر قوللىنىلسا، تەرەققىياتىنى توختىتىشقا ۋە كۆچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈمىت بار.

داۋاسى: سەرتان كېسەللىكى تىبابەتتە خېلى بۇرۇنلا تونۇلۇپ، يۇقۇرىدا سۆزلەنگەندەك تەسۋىرلەنگەن كېسەللىك بولغاچقا، قەدىمدىن تارتىپ نۇرغۇن تېۋىپلار بۇ كېسەللىككە قارشى ئۈنۈملۈك داۋالاش چارىسى ئىزلەپ نۇرغۇن تەجرىبىلەرنى توپلىغان. ئۇلارنى يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكى بىرقانچە ماددىغا مەركەزلىشىدۇ. ئاتاقلىق تىبابەت ئالىمى ئىبنىسىنانىڭ پىكرى تۆۋەندىكىچە:

① سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئۇنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈمىت كۈتۈش مۇمكىن ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۈرمىگىلى بولىدۇ، بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ؛ ئەمما تەلتۆكۈس ساقىيىشى تەسرەك. كۆپىنچە سەرتان ئىچكى ئەزالاردا مەخپى تەرەققى قىلىۋاتقان بولىدۇ.

② سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېڭى بېلىق ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشاش

بەدەننى كۆچەيتىپ ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغاق ۋە هوللۇك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش مۇۋاپىق. ئەگەر سەرتان ئۆسكەن جايدا هارارەت بولسا، ياغسىزلاندۇرۇلغان ئايران ئىچكۈزۈش، هول قاپاقتا ئاش ئېتىپ يېگۈزۈش كېرەك. نوقۇت، پېتىنگان (چەيزە)، ۋەھشى ھايۋانلارنىڭ گوشلىرى، كالا گوشى، كونا شاراپ بۇزۇق قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

③ بەدەننى خىلىتلاردىن ئېرىقداشقا چارە قىلىپ قان ئېلىش لازىم. چۈنكى قان ئېلىش سەۋدا، سەپرانى چىقىرىپ تاشلايدىغان ياخشى ئىستىپراق چارىسىدىن ئىبارەت. خۇسۇسەن، سەرتاندا قان ئېلىنسا سەرتان ماددىسى (ئامىلىنى)نى ياخشىراق چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ؛ شۇنىڭدەك خىلىتلارغا خاس سۈرگە دورىلارنى داۋالاش جەريانىدا داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش لازىم.

④ سەرتان كىچىك بولسا دەستىكارە (ئۇپېراتسىيە) قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. لېكىن ئىلاجى بولسا باشقا ئۇسۇللار بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كوپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كېسىپ تىغ تەككۈزگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يامانلىشىشى (تەرەققىياتى تېزلىشىپ كېتىشى) كورۈلىدۇ. ئەگەر كېسىۋېتىشكە توغرا كەلگەندە يىلتىزىنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زۆرۈر، بەزىدە يىلتىزى تازىلانغاندىن كېيىن داغلاش لازىم بولىدۇ؛ لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېھتىيات

قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۈرەك، جىگەر، مېڭىدەك نازۇك ئەزالاردا ۋە چوڭ قان تومۇرلارغا يېقىن بولسا داغلاش چوڭ خەۋپ-خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. دېستىكارە ئەمەلىيىتى قىلىنغاندا ئۇسمىدىن قان ئېقىپ تومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغا يامراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، قاننى كوپىرەك ئاققۇزۇش كېرەك. ئىبنىسىنا بۇ پىكىرنى تولۇقلاندىكى مىسال بىلەن ئىسپاتلايدۇ: "بۇرۇنقى تېۋىپلاردىن بىرى بىر ئايالنىڭ سەرتان پەيدا بولغان بىر ئەمچىكىنى پۈتۈنلەي كېسىۋەتكەن ئىدى، يەنە بىر ئەمچىكىدە سەرتان پەيدا بولۇپ چىققان. دېمەك شۇ ئەمچىكىدىمۇ سەرتان ماددىسى بار ئىكەن، بۇنى كەسكەندىن كېيىن ئۇنىڭدا پەيدا بولغان ياكى گەردەن ئارقىلىق ئۆتكەن. بۇ ئىللەتنىڭ ماددىسى جىق بولۇپ، بىر ئەزادا پەيدا بولسا ئۇ ئەزانى كەسسە يەنە بىر ئەزادا پەيدا بولىدۇ".

⑤ سەرتان ئۇسمىسى 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 ئوتۇپ ئۇلارنى مەھۋى قىلىدىغان (يوقىتىدىغان) بولۇشى، ماددىنى سوۋۇتىدىغان بولۇشى لازىم. كۈچلۈك كويدۈرگۈچى دورىلار سەرتان ماددىسىنىڭ ھەركەتچانلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

يۇقۇرىدىكى قائىدىلەرگە ئاساسەن تووەندىكىچە ئىچكى-
تاشقى چارىلەرنى قوللىنىش لازىم:

دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش

1) بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن، تاتلىق ئايران بېرىش، ھەر كۈنى توت قېتىم ئەپتىمۇننى ئايران (مائۇلجۇبىن) ياكى ھەسەل سۈيى (مائۇلئەسەل) بىلەن بېرىش كېرەك. ئەپتىمۇن ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ (دەتبۇخى ئەپتىمۇن) غا ھەسەل قوشۇپ بېرىش لازىم. غارىقۇن شەرۋىتى ياكى قاننى تازىلايدىغان باشقا دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مەسلەن، غارىقۇن، ئەپتىمۇن، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ئۇستىخۇددۇس، بىستپايەجدىن 6 مىسقالدىن، قارا خەربەقتىن 3 مىسقال، قارا تۇزدىن 2 مىسقال ئېلىپ تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 دانىدىن 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن ياكى ئۇلارنى قاينىتىپ كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 - 4 قېتىم ئىچسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە شەرۋىتى، نىلۇپەر شەرۋىتى بېرىشىمۇ مۇمكىن. بۇ دورىلار تاكى بەدەن خىلىتلاردىن تازىلانغىچە داۋاملىق بېرىپ تۇرۇلىدۇ، داۋالاش جەريانىدا يەنە ئارىلاپ بېرىدىلىشى كېرەك. جىگەر ھارارىتىنى مۇناسىپ دورىلار ۋە تاماقلار بىلەن پەسەيتىش زورۇر. ھەر كۈنى ئەتىگەندە كازىۋان شەرۋىتى، كاسنە ئۇرۇغى، بادىرەنجىبۇيا ۋە چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىلغان شەرۋەت بېرىپ تۇرۇش پايدىلىق.

AltunOq

2) سىماپ كۇشتىسى بىلەن داۋالاش:

تەركىۋى: سىماپ 5 سەر، شورا (قارا مىلتىق دورىسى ياسايدىغان شورا — نىترات ناترىي) 5 سەر، زەمچە (سۇمۇق) 5 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: شورانى ئايرىم يانچىپ (هاۋانچىدا كۇچ بىلەن سوقسا پارتلاپ كېتىش ئېھتىمالى بار)، زەمچىنى ئايرىم تالقانلاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كىچىك قازانغا قويۇپ ئۇستىگە سىماپنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ ئۇستىگە چىنەتەخسە يېپىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان گىرۋەكلىرى قەغەز بىلەن هەم چاپلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ ئۇستىدىن سېرىق توپا، يۇڭ ۋە تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ پىشۇرۇلغان لايدا چاپلىنىپ، قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. ئوتنىڭ كۇچى دەسلەپتە ئاستا، بارغانسىرى كۇچلۇك بولۇشى، كېيىنچە ئاستىلىتىلىشى لازىم؛ تەخمىنەن بىر سائەتچە قىزىتقاندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتىلىدۇ. ئاندىن لاينى ئاۋايلاپ ئېلىۋېتىپ، تەخسىنى ئاغدۇرۇلسا ئۇنىڭغا يېپىشقان ئوخشاش كىرىستاللانغان ئاچ قىزىل رەڭلىك تالقان چاپلىشىپ قالغان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىماپ كۇشتىسى بولۇپ، ئۇنى ئاۋايلاپ قىرىۋېلىپ ئىشلىتىدۇ. سىماپ كۇشتىسى زەھەرلىك ۋە ئېغىز ئىچكى پەردىلىرىنى شىلىپ تاشلايدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە. شۇڭا ئۇنى خاتا ئىشلىتىش، مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىش، كوزگە تەككۇزۇش، بالىلارغا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش زورۇر. ئىچىش چېغىدا

ھور نان ياكى گىردە نان يۇمشىغىغا يوگەپ تۇرۇپ چاپىنىماي يۇتۇش لازىم.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەزادىكى سەرتانلارغا ئىشلىتىش مۇمكىن. سەرتاننىڭ دەسلىۋىدە ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى ياخشى؛ كېيىنكى دەۋرىدە ئىشلىتىلسىمۇ كورۇنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

مىقدارى: چوڭ كىشىلەرگە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم بىر پۇڭدىن بېرىلىدۇ. بىرقانچە ھەپتە شۇ مىقداردا ئىچىپ دورىغا كۆنگەندىن كېيىن تەدرىجى مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 2 يېرىم پۇڭغا قەدەر يەتكۈزۈش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، مەئىدىنى غىدىقلاپ كوڭۇلنى ئېلىشتۇرۇشى ھەتتا قۇستۇرۇپ تاشلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىنى ئىچىپ بولۇپ ئارقىسىدىن پۇدىنە قايناتقان سۇنى ئىچىپ تۇرۇش ياخشى. ئەگەر قۇستۇرۇۋەتسە ئوز ۋاقتىدا ئېغىزنى پاكىز چايقاپ، ئېغىز نېپىز پەردىلىرى ۋە چىشلارغا زەھەر يېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى سۈرگۈزۈپمۇ قويىدۇ، بۇنىڭغا دورا قىلمىسىمۇ ئوزى توختاپ قالىدۇ. ئومۇمەن سىماپلىق دورىلارنى ئىچىۋاتقان مەزگىلدە ئېغىز ئىچىنىڭ پاكىز تۇتۇلۇشىغا دىققەت قىلىش زورۇر.

3) كۇچۇلا بىلەن داۋالاش:

تەركىۋى: سۇتكە چىلاپ تىلى ئېلىپ تاشلانغان، تالقانلانغان كۇچۇلا 3 سەر، چايان (قۇيرۇغى ئېلىنماي

تۇزلۇق سۇدا بىرىم سائەت قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ) 40 دانە، ئىلان گوشى 10 سەر، قىزىل سىر 2 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق دورىلارنى ئۇششاق يانچىپ (قىزىل سىرنى بەك ئۇۋاق تالقانلاش)، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كوپۇكى ئېلىنغان ھەسەلدىن لازىم مىقداردا قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەرتانلارنىڭ كېيىنكى ۋە باشقا ئەزاغا كوچكەن دەۋلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىلاجى بولسا كونا چاغىر (ھاراق) ياكى سوك ھارىغى (سېرىق ھاراق) بىلەن ئىچىش كېرەك.

ئادەتتىكى كۇچۇلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) نىڭ يالغۇز ئۆزىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشقا بېرىلسە ھەر خىل سەرتان ئۆسمىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كورسىتىدىغانلىغى تەجرىبىدە نۇرغۇن قېتىم ئۇچرىتىلغان؛ شۇ مەجۇنگە يۇقۇرىدىكى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىلسە پايدا قىلىشى مۇمكىن دەپ ئويلايمىز.

4) ئىلان گوشى بىلەن داۋالاش:

سەرتان كېسىلىنى ئىلان بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ قەدىمدىن قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۇسۇللىرىدىن بىرى. ئىلان گوشى تۆۋەندىكى ئۇسۇللاردا ئىشلىتىلىشى مۇمكىن:

(1) تالقانلاپ ئىچكۈزۈش سەرتانىنى داۋالاش ئۈچۈن ئاق يەرنىڭ زەھەرلىك ئىلانلىرى، چوپلۇكلەرنىڭ زەھەرلىك ئىلانلىرى ئىشلىتىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە كورە ئاتۇشنىڭ تاشلىق سايلىرىدا ئۇچرايدىغان ئۇوق ئىلان (مارى ئەفئا)نىڭ تەسىرى ياخشى (هازىر دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان ئىچكى ئۇلكىلەردىن چىقىدىغان توقاچ قىلىپ قويغان ئىنچىكە چىپار ئىلان بەيخۇاشىنى ئىشلىتىپمۇ كورۇنەرلىك ئۇنۇم قازىنىلماقتا).

ئىلاندىن بىر سەر، يۇقۇرىدىكى تەركىپ بويىچە ئىلان تالقىنىنى بىر مەزگىل بېرىپ، كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ئىلان گوشى (ئاساسلىغى ئۇنىڭ زەھىرىگە)گە كونگەندىن كېيىن دورا تەركىۋىنى ئوزگەرتىپ، چايان (سېرىغىشەك)، قىرىق ئاياق، موزايىۋېشى، ئالا كۇلۇك، ئىشلەنگەن كۇچۇلا قاتارلىق دورا ئەشيالىرىنى مۇۋاپىق نىسبەت بويىچە قوشۇپ، كېسەللىكنى ياخشىراق تىزگىنلەشكە هەركەت قىلىش كېرەك. پەقەت بىر خىل تەركىپ بىلەنلا چەكلىنىپ قالغاندا شىپالىق تەسىرىنى روشەن جارى قىلدۇرغىلى بولمايدۇ.

(2) ئىلان گوشىنى قاينىتىپ بېرىش: يېڭىدىن تۇتۇلغان ياكى تۇتۇپ قۇرۇتۇلغان ئىلاننى قۇم چوگۇن (ئەگەر قۇم چوگۇن بولمىسا سىرى كوچ-

مىگەن كۇرۇشكا)گە سېلىپ①، بەلگىلىك مىقداردا سۇ قۇيۇپ، سۇنىڭ يېرىمى ياكى 3 تىن بىر قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، كۇندە 1 ـ 2 قېتىم ئىلان شورپىسى ئىچكۇزۇلىدۇ.

يېڭىدىن تۇتۇلغان زەھەرلىك ئىلاننىڭ بېشىنى ۋە قۇيرۇق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچ ـ باغرىنى تازىلاپ قىيما قىلىپ، قوي ياكى موزاي گوشى قوشۇپ چوچۇرە تۇگۇپ بىرقانچە دانىدىن يېگۇزۇش، سۇيىنى ئىچكۇزۇشمۇ مۇمكىن. قۇرۇق ئىلان بولسا سوقۇپ گوشكە ئارىلاشتۇرۇپ چۇچۇرە تۇگۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

بەزى تېۋىپلار ئىلان گوشىگە قوي ياكى موزاي گوشى قوشۇپ شورپا قىلىپ، شورپىسىنى يۇقۇرقىدەك ئىچكۇزگەندىن تاشقىرى، قوشۇمچە سالغان گوشىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ قويۇپ، ئېپىز يالپاقلاپ، كېسەل كىشىگە مەزكۇر گوشنى چايناپ شىرىسىنى شۇمۇپ تىرپىنى تاشلىۋېتىشكە بۇيرۇپ داۋالىغان. بۇنداق قىلغاندا گوشتىكى ئىلان زەھىرى ئىچىلگەن ئىلان زەھىرىنى داۋاملىق تولۇقلاپ، ئۇنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى ئۇزلۇكسىز ساقلاش خىزمىتىنى ئۇتەيدۇ.

(3) ئىلان گوشىدىن قۇرس (تابلېت) ياساپ بېرىش: زەھەرلىك ئاق يەر ئىلىنىنىڭ باش قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچىنى تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا زەنجىۋىل قوشۇپ تالقان ياساپ

① تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئىلان گوشى ئاليۇمىن ياكى چويۇن قازاندا، سىرى كوچكەن كورىدا قاينىتىلسا ئۇنۇمىگە دەخلى يېتىدۇ.

ئېچىشكە بېرىلىدۇ؛ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىس-قالدىن ئىچىدۇ. دورىخانىلاردا سېتىلىدىغان كىچىك تو-قىچاق قىلىپ قويۇلغان چىپار ئىلان (بەيخۇاشې) نىڭ باش، قۇيرۇغى بىلەن بىللە سوقۇپ، زەنجىۋىل قوشۇپ تالقان تەييارلاپ بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

(4) ئىلان ھارىقى چىلاپ بېرىش: يېڭى تۇتۇلغان زەھەر-لىك ئىلاننىڭ بېشىنى كېسىپ تاشلاپ (چۈنكى ئىلان زەھىرى ئىلاننىڭ چىشى ئاستىدىكى زەھەر خالتىسىدا تۇرىدۇ. ئىلان-نىڭ چىشى نوكەش بولۇپ، بىر نەرسىنى چاققاندا چىشى ئاس-تىغا بېسىلىپ، زەھەر خالتىسى تېشىلىپ ئۇنىڭدىن ئېقىپ چىقىپ زەھەرلەيدۇ)، ئىچىنى تازىلاپ ئاشلىق ھارىقىغا چىلاپ (ئايال ياكى ھاراق ئىچەلمەيدىغان كىشىلەر بولغاندا ئادەتتىكى ئۈزۈم ۋىنوسىغا) چىلاپ 7 — 10 كۈن تۇرغۇزۇپ، كۈندە چۈش ۋە كەچتە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچىشكە بۇيرۇ-لىدۇ. ئىلان گوشى بىلەن بىللە 2 جىڭ ھاراقتا يېرىم سەر كەسمە زەنجىۋىل (ئاق چەشكى) قوشۇپ چىلانسا ئىلان گوشىنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ، ئىشتىھانى بوغۇپ قويۇش خۇسۇسىيىتىنى تۈزەيدۇ.

ئىلان گوشى بىلەن داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشـ-لىك ئىشلار:

① ئومۇمەن ئىلان گوشىنى قايسى تۈردە ئىستېمال قىلغاندا بولسۇن، ئىلان گوشىنىڭ بىر كۈندە بەدەنگە كىرىدىغان ئومۇمى مىقدارى 1 – 2 مىسقال (گىرام ھېسابىدا تەخمىنەن 3 — 6 گرام) بولغاندىلا كۆتۈلگەن شىپالىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

② ئىلان تالقىنى، ئىلان شورپىسى بەرگەندە كېسەل كىشىنى قاتتىق تەرلىتىۋېتىدۇ. بۇ چاغدا چايغا تۇز تېمىتىپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇش، ئەزالىرىنى ياخشى چۈمكەش كېرەك. ئەگەر مۈچە (قول – پۇت) لىرى ئېچىلىپ قالسا سوغاق تېگىپ، يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق ئاغرىيدىغان قىلىپ قويىدۇ.

③ ئىلان بىلەن داۋالاش جەريانىدا نىسبەتەن كۆچلۈكرەك، ئوكاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ھول يەل – يېمىشلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك.

ئىلان گوشى ھەممە ئەزادا پەيدا بولغان سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا داۋا بولىدۇ، خۇسۇسەن، ئۇلارنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى روشەن كۆرۈنىدۇ.

5) ياكاق دەرىخى نوتا شېخىنىڭ سۈيىدە پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن داۋالاش:

يېقىندىن بۇيانقى تەجرىبىلەردە، قىزىلوگەش (قىزىل كىكىرتەك) سەرتانى ۋە مەئدە سەرتانى ياكاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىنى قايناتقان سۇدا تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، شۇ تۇخۇمنى يىگۈزۈش ئارقىلىق داۋالاشنىن خېلى

ياخشى ئۈنۈم قازىنىلغان؛ بۇ ئۇسۇلنى سىناپ قوللىنىش مۇمكىن (ئۇسۇلى «قىزىل كىكىرتەك سەرتانى» ۋە «مەئىدە سەرتانى» ماۋزۇلىرىدا تەپسىلى سۆزلەنگەن).

توغرا ئۈچەي (مۇستەقىم — كوتەن ئۈچەي) سەرتانىنى داۋالاش ئۈچۈن، 6 جىڭ ياڭاق نوتا شېخىنى ئۇششاق توغراپ 3 جىڭ سۇدا قاينىتىپ، سۈيى 3 - 4 سەر قالغىچە داۋاملىق قاينىتىپ سۈزۈپ، مەزكۇر قويۇقلاشقان قايناتمى-نى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 تامچىدىن 50 تامچىغا قەدەر يېرىم پىيالە پىششىق سۈتكە تامغۇزۇپ ئىچكۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى بار.

6) ھەرە ھوكۇنىگىنىڭ مەجۇنى بىلەن داۋالاش:

تەركىۋى: ھەرە ھوكۇنىگى يېرىم جىڭ، ئىلان قاسرى-غى (پوستى) يېرىم جىڭ، ئۆلۈپ قاتقان پىلە قۇرۇت يېرىم جىڭ، كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەل 2 جىڭ.

ياساش ئۇسۇلى:

① ھەرە ھوكۇنىگى ئۈچۈن تام ۋە دەرەخ كامارلىرىدا تۇرغان ھەرە ھوكۇنەكلىرىنى يىغىپ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇلارنى يىغىۋالغاندىن كېيىن سوغاق سۇغا 5 قېتىم چىلاپ سۈيى ئالماشتۇرۇلىدۇ. بۇنداقتا ئۇنىڭدىكى توپا - چاڭلار تازىلانغاندىن تاشقىرى، ھوكۇنەك ئىچىدىكى ھەرە قالدۇقلىرى يۇمشاپ ئاجراپ چىقىپ كېتىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرقى سۇ سۈزۈلۈپ زەرداپتىن خالى بول-غاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، يېيىپ قۇرۇتۇپ ئاندىن تال-قانلىتىلىدۇ.

② ئىلان پوستىنى يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن

ئۇششاق كېسىپ تالقانلىنىدۇ (ئىلان قاسىرغىنىڭ بىر قىسىم يىلىملىك مۇگگۇزلاشقان قىسمى سوقۇلماسلىقى مۇمكىن، ئۇلارنى تاسقاپ چىقىرىۋەتسە بولىدۇ).

③ قاتقان پىلە قۇرۇتى دەپ، پىلە قۇرۇتى 1 ـ 2، ـ ئۇيقۇ سىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تېگىپ ئۆلۈپ قېتىپ قالغان قۇرۇتلارغا ئېيتىلىدۇ (ئۇلارنى يىغىپ قۇرۇتۇپ، ھاكتىن ياكى ساپالدىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلىنىدۇ). ئۇ خىل قاتقان پىلە قۇرۇتىنى تازىلاپ تالقانلاش كېرەك.

يۇقۇرىدىكى شەرتلەر ھازىرلانغاندىن كېيىن، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارغا كوپۇكسىز ھەسەلدىن 2 جىڭ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلسا مەجۇن تەييار بولىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ ئۇزاق مۇددەت ئىچىش لازىم. بۇ مەجۇن ئۆپكە، جىگەر، مەئدە ۋە بالىياتقۇ سەرتانلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

7) ئەينۇلا، شۇلتا قايناتمىسى بىلەن داۋالاش:

50 تال ئەينۇلىغا 3 جىڭ تۇز شۇلتا ئېرىتمىسى قوشۇپ يېرىم سائەتتىن ئارتۇق قاينىتىلىدۇ، ئەينۇلا تامامەن ئېزىلىپ ئۇرۇقچىلىرىدىن ئايرىلغاندىن كېيىن سۈزۈپ، يەنە بىردەم ئاستا قاينىتىپ قويۇلدۇرۇلىدۇ. كۈندە 6 قېتىم (تاماقنىڭ ئالدىدا بىر قېتىم، كەينىدە بىر قېتىم) دىن ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە (2 ـ 3 گىرام) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتما قىزىل كېكىرتەك، جىگەر، ئەمچەك سەرتانلىرىغا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

8) شاپتۇل مېغىزى قايناتمىسى بىلەن داۋالاش:

تەركىۋى: شاپتۇل مېغىزى، ئىزخىر، بوز بوغا، قانىسە (توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق قەۋىتى) 3 مىسقالدىن، كەتىرا بىر سەر، رەۋەن ئىككى مىسقال، زۇلۇك قۇرۇت بىر يېرىم مىسقال، كوكۇيۇن 5 پۇڭ، سۇ 2 پىيالە. يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ بىر كۈندە 3 كە بولۇپ ئىچىش كېرەك. بۇ دورا ئاياللار بالىياتقۇ سەرتانى ۋە ئاياللار جىنسىي بەزلىرى سەرتانىغا ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ؛ ئۇزاقىچە ئىچىش كېرەك.

9) بالىياتقۇ سەرتانىدىكى قاناشنى ۋە قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن قىرىقىز (لەسىقى) ئۇرۇغىدىن 3 – 4 سەرنى بىر چىنە سۇ بىلەن قويۇق قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە خۇدنى، ئاغرىشنى توختىتىدۇ (خەلق تەجرىبىسى).

10) ئىت ئۈزۈمى (ئىنەبۇسسۇئلەب) چوپىنىڭ قايناتمىسى بىلەن داۋالاش: قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (قىل تاماق) ۋە مەئدە سەرتانلىرىغا ئىت ئۈزۈمى چوپىنىڭ ھۆلىدىن 2 سەر، قۇرۇغىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سودا قويۇق قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن تەڭشەپ بىر كۈندە ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە بەلگىلىك مۇددەتتىن كېيىن قۇسۇش، تاماق توۋەن چۈشمەسلىك ھادىسىلىرى يوقىلىپ، تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلايدۇ.

سىرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش

بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىگە چۈشكەن سەرتان ئىللەت-لىرىنى داۋالاشتا ئىچكى تەرەپتىن دورا ئىچكۈزۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، سىرتتىن مۇۋاپىق دورىلارنى قوللىنىش ئارقىلىق ئۇلارنى يوقىتىش (بۇ مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ھازىرچە ئانچە ئوڭاي ئەمەس)؛ كېچىكلىتىش ياكى تەرەققىياتىنى چەكلەش؛ يارىغا ئايلاندۇرماسلىق؛ ئەتراپ-تىكى ئىششىقلارنى قايتۇرۇش مۇمكىن.

«ئىكسىرى ئەزەم» كىتاۋىنىڭ مۇئەللىپى (ئاپتورى) مەھەممەت ئەزەمخان بۇرۇنقى ھوكۇمالارنىڭ ۋە ئۆزىنىڭ تەجرىبىلىرىگە ئاساسەن، سەرتان كېسىلىنى سىرتتىن داۋالايدىغان دورىلار ھەققىدە توۋەندىكى پىكىرلەرنى ئوت-تۇرىغا قويغان: "سەرتاننى زائىل قىلىش (يوقىتىش) مەق-سىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئۇنى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىدىغان ۋە غەلىز (بۇزۇق) قاننى ئىسلاھ قىلىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى غەلىز قان، غەيرى تەبىي يامان خىلىتلار سەرتان پەيدا قىلىدۇ. ئەمما سىرتتىن ئىشلەتكەن دورا بەك كۈچلۈك، بەك ئوتكۇر بولمىغىنى ئوبدان، چۈنكى قاتتىق غىدىقلاپ ئوتكۇر تەسىر قىلغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتاننىڭ ئەۋج ئېلىشىنى تېزلىتىدۇ؛ شۇڭا كويدۇرگۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك زورۇر. ئادەتتە، مەدەندىن ۋە

ناباتات (ئۇسۇملۇك)تىن ئېلىنغان دورىلار، مەسىلەن، يۇيۇلغان (مەغسۇل) تۇتىيا (زىنك)، گۈل يېغى، تۈگمەن تېشى (كۆپ خىل تاشلار بىرىكىشىدىن شەكىللىنىدۇ)، بىلەي تېشى، مىس مەدىنى (رۇدىسى)، قوغۇشۇن، رو (قەلەي)، توك ئۈزۈم، يۇمغاقسۈت، ئىت ئۈزۈمى ئۇسۇملۇگىنىڭ (جۈم-لىدىن مىۋىسىنىڭ) سۈيى، كۆدە ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى (بارتەك) سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كاسىنە سۈيى، كاكىنەج (خەنزۇ شوخلىسى) سۇلىرىنى ئىشلىتىش مەلۇم ئۈنۈمگە ئىگە". ھازىرقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندىمۇ بىرقانچە يۈز يىل ئىلگىرى ئوتتۇرىغا قويۇلغان مۇشۇ پىكىرلەرنىڭ بەلگى-لىك ئەمەلىي ئەھمىيىتى بارلىقى ئىسپاتلانماقتا. مەسىلەن، تەشخىس (دىئاگنوز) مەقسىتىدە بەزىبىر ئاددى توپۇقلاردىن كېسىپ تىرىك توقۇلما ئالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا غەيرى تەبىي تەرەققىيات يۈز بەرگەنلىكى گايىدا ئۇچراپ تۇر-دۇ. دېمەك سەرتان ئۆسمىسىنى قاتتىق غىدىقلاش ئانچە مۇۋاپىق بولمىسا كېرەك.

① تۈگمەن تېشىنى ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، بىلەي تاشنى سىركە ياكى ئىت ئۈزۈمى ئۇسۇملۇگىنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ، ئۇنىڭغا يۇمغاقسۈت سۈيىدە سۈرۈلگەن قوغۇشۇن سۈيىنى قوشۇپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سەرتان ئۆسمىسى ئۈستىگە تېگىپ بېرىش لازىم؛ بۇلار ئۇنى تەرەققى قىلىپ كېتىشتىن توسىدۇ.

② تاشپاقىسىنى تۇتۇپ، لاي ئىچىگە يوگەپ تونۇر قوقاسىغا كۆمۈلسە پىشىپ كويىدۇ. ئۇنى سوقۇپ كالا يېغى

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا سەرتان ئاغرىغىنى پەسەيتىشكە ناھايىتى چوڭ ياردەم بېرىدۇ.

③ قاراماي (نېفىت) نى ئوبدان قايىنىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا قۇرۇتۇلغان تاشپاقا قېپىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان مەلھەمنى راك ئۆسمىسىگە سۈركىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

④ تازىلانغان تۇتىيا (زىنك)، مۇرداسەنگ (ئاتىش-تات قوغۇشۇن)، سەپىداپ بىر ھەسسىدىن، مۇم 4 دىن بىرھەسسە. قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ، مۇمنى گۈل يېغى بىلەن بىللە ئېرىتىپ دورىلارنى قوشۇپ مەلھەم ياساپ، سەرتانغا سىرتتىن چېپىش مۇمكىن.

⑤ مۇشۈك سوڭىكىنى كويدۇرۇپ كۇلىنى سوقۇپ ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلىلەرنىڭ سۈيىدە ئېزىپ چېپىش بەك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

⑥ سەرتان ئۆسمىسىدە ئېچىشىش، كۆيۈشۈش ۋە سانچىلىپ ئاغرىش يۈز بەرسە ئەرمەن گىلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدا قىلىدۇ.

⑦ سەرتان زىدىلىنىپ جاراھەتلەنگەن بولسا، كەندىردىن توقۇلغان رەختنى ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيىدە ھۆللەپ يارا يۈزىگە يېپىپ قويۇش كېرەك؛ لاتا قۇرۇشقا باشلىسا يەنە شۇ سۇ بىلەن نەملەندۇرۇپ تۇرۇش لازىم (تەۋىپ مەھەممەت ئەزەمخان ئۆز تەجرىبىسىدە مەزكۇر لاتىنى ئايالنىڭ سۈتىدە ھۆللەندۇرۇپ تۇرۇشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ).

⑧ نشاسته (كراخمال، كۆندۈر، قەلەمپىرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، سەبدىنىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش مۇمكىن) ياكى مەزكۇر دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑨ سۆرۈلگەن قوغۇشۇنغا ئىسپوغۇلنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوتنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى ئۇسۇك (كاھۇ) نىڭ سىقىلغان سۈيىنى قوشۇپ چاپسا تېخىمۇ ياخشى.

⑩ قوغۇشۇن كۆشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۆشتىسىنىڭ تالقىنى، ئۇپا، تۇتىيا، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 مىسقالدىن كراخمال، ئەرەپ يېلىمى قوشۇپ ھەممىسىنى ئايرىم-ئايرىم تاسقاپ، بىر سەر ئاق مۇمنى گۈل يېغى بىلەن بىللە ئېرىتىپ مەزكۇر دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قوغۇشۇن مەلھىمى تەييارلاپ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش

سەرتان كېسەللىكى بالدۇر تونۇلۇپ يېڭى ۋاقتىدا ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالانسا، ئۇنىڭ باشقا ئەزالارغا يامراپ كېتىشىدىن ساقلىنىش مۇمكىن. لېكىن ھازىرچە ئۇنى ئۇز ۋاقتىدا پەرق ئېتىۋېلىشنىڭ ئىلاجى تولۇق تېپىلغىنى يوق؛ ئەمما ئۇنداق چارىنىڭ تېپىلىشى چوقۇم.

قەدىمقى كىتابلاردا ئەگەر سەرتان يېڭى ۋاقتىدا تونۇلماي، ئالامەتلىرى زاھىر بولغاندىن كېيىن تونۇپ قىلىنسا ئىلاجى بار يارماي، باشقا ئىلاجلار بىلەن داۋالاش تەۋسىيە قىلىنغان. بۇنىڭدىكى سەۋەپ ئۇنى يىلتىزىدىن قۇرۇتۇپ ئېلىپ تاشلاش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى، سەر- تان ماددىسى قېپقالسا باشقا ئورۇندا پەيدا بولىدىغانلىقى- دىن ئىبارەت. يەنە باشقۇرغۇچى ئەزالار، چوڭ قان تومۇر- لىرىغا يېقىن جايدا بولسا، يېرىپ كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن داغلاپ يىلتىزىنى قۇرۇتۇش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى كوزدە تۇتۇلىدۇ.

بۇرۇنقى تىۋىپلار ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ئاۋال، ئوس- مىنىڭ ئەتراپىنى مۇم ۋە گۇل يېغى بىلەن نەمدەپ، ئۇستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپۇغۇل شىرىسى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېڭىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ تەجرىبىسىچە، بۇ چارە ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سىرتقى سەرتان ئۇسمىلىرىنىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىپ چىقىدىكەن، ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى قالدۇرماي كېسىپ تاشلاش ۋە ئەتراپە- نى داغلاش لازىم.

مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى

"كۈشتە" پارسچە ئۆلتۈرۈلگەن دىگەن سوز بولۇپ، ھەرخىل مەدەنلەر مەسىلەن، ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىماپ، تومۇر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەڭگىيالارنى كۈشتەگەرلىك ئۇسۇلى بويىچە يۇقۇرى ھارارەت ۋە ھەرخىل تىز تەسىرلىك ئىبرىتمىلار (دۇسۇملۇك ئىبرىتمىلىرى) نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدەنگە زىيانلىق بولغان قىسىملىرىنى ئوزگەرتىپ بەدەنگە ئوزلۇشۇپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان ھالغا يەتكۈزىلىدۇ. كۈشتە قىلىش جەريانىدا قائىدىلارغا تولۇق رىئايە قىلىنمىسا ياكى ئەمىلىيەت توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىشلەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن كۈشتەگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان كۈشتىسىنى ئىستىمال قىلماسلىق ياكى كۈشتە قىلدىم دەپ ئويلاپ بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال قىلماسلىق كىرەك. مۇنداق قىلىش مىيىپلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كۈشتە قىلىشتا تۋۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1) ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنغان مەدەننى تازىلاش كىرەك. بۇ تىبابەتتە "ساپ قىلىش" دەپ ئاتىلىدۇ. ئوخشاش بولمىغان مەدەنلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاھىدە

ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: (1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىدا 7 قېتىم، كالا (توغمىغان ياش غۇناجىن) سۈيدۈگىدە 7 قېتىم، ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بەزىلەر ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلە سۈيى ئورنىغا سىركە تىزابى ئىشلىتىشنى ۋە ئاز بولغاندا ھەربىر سۇدا 3 قېتىمدىن سۇغىرىشنى كۆرسىتىدۇ.

مىسنى ئېرىتىپ سۇ مېيىدا 3 قېتىم، قېتىق (دوغ) دا 3 قېتىم سۇغىرىپ تازىلاش ئۇسۇلىمۇ بار.

(2) قوغۇشۇننى ساپ قىلىش يۇقۇرقىدەك ئىشلىنىدۇ.

(3) سىماپنى قېلىن رەخ (ماتا)غا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سىقىپ ئوتكۈزۈلسە ساپ بولىدۇ.

(4) تومۇر، پولاتنى تۇز ۋە سۇ بىلەن سالايە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

2) گىلى ھىكمەت قىلىش — كۈشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كوپچىلىگى گىلى ھىكمەت (ھىكمەت لېيى)گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھىكمەت لېينىڭ تەركىۋى:

قىزىل گىل (سېغىز)دىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، توخۇم ئېقى، ئوشكە چۇپۇرى، ئادەم چېچى، كونا مازلارنى باراۋەردىن قوشۇپ، گىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوقىغاندا

تەييار بولغان لاي گىلى ھىكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۈشتە ئۈچۈن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شىشە (ئاتەشكە چىداملىق شىشە) ئىشلىتىلىدۇ. يىقىلغۇ ئۈچۈن سايىدا، قۇملۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

3) كۈشتىلەرنىڭ سۈپىتىنى باھالاش:

كۈشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چۆكۈش-چۆكمەسلىكىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۈشتىسى پاختەك رەڭدە؛ كۈمۈش، قەلەي كۈشتىسى ئاق رەڭدە؛ تۆمۈر، پولات كۈشتىسى ئىس رەڭدە، مىس كۈشتىسى نىل رەڭدە بولسا تەلەپكە لايىق كۈشتە ھېسابلىنىدۇ.

4) ئىشلىتىش دائىرىسى:

كۈشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ. ئومۇمەن تىبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۈتۈنۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. مۇنداق قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىكدۇر.

ئالتۇننى كۈشتە قىلىش

1) ئىككىلەنگەن ساپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازى-

لانغان سىماپ 2 ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ سالايە① قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سىماپ بىرلىشىپ كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمۇن سۈيىنى تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۈتۈنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ. كۇمۇلاچتىن 2 باراۋەر ئۆلچەمدە تازىلانغان گۈگۈرت (ئامىلە سارا)نى لىمون سۈيىدە سالايە قىلىپ بولماق ھالىغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە كۇمۇلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازىلانغان گۈگگۈرتنى سېلىپ ئاغزىغا يەنە بىر ساپال قاچىنى دۈم كومتۇرۇپ، ئەتراپىنى گىلى ھىكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ تېگىدىن 30 دانە كالا تېزىكى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. ئوت تۈگەپ ساپال قاچا سوۋۇغاندا قاچىنى ئېچىپ كۇمۇلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ قايتا يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن قاچىلاپ، لايغا ئوراپ ئوتتا كۆيدۈرۈلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلانسا ئالتۇن كۇشتىسى ھاسىل بولىدۇ.

2) ئۇسۇل: ئىككەكلەنگەن ساپ ئالتۇننى باراۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تومۇر قاچىغا سېلىپ، كومۇر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۈستىگە تۇز سۈيى قۇيۇلىدۇ. قايناپ سۇ تۈگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ

① سالايە — ھاۋانچىدا سوققاندەك ئەمەس، بەلكى ھاۋانچا تېشىنى چوگىلىتىپ، يەنچىپ تالقانلاش.

قالغاندا كۇشتە بولىدۇ. سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. باشقۇرغۇچى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: بىردىن ئارپا چوڭلۇقىدا مەشكە ماي بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۈمۈشنى كۇشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ئىككىلەنگەن كۈمۈش، زەرنىخ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، ئاۋال زەرنىخنى ئېزىپ، لىمون سۈيى بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا - قايتا سالايە قىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۈمۈش ۋە زەرنىخنى بوتا (زەرگەرلەر ئالتۇن - كۈمۈش ئېرىتىدىغان ئوتقا چىداملىق قاچا) غا سېلىپ ئۈستىگە يەنە بىر بوتىنى دۈم كومتۇرۇپ، ئۈستىدىن گىلى ھېكمەت بىلەن ئوراپ، 30 دانە قۇرۇق كالا تېزىكى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تېزەك كۆيۈپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا كۈمۈش كۇشتىسى تەييار بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: لازىم مىقداردىكى كۈمۈشنى ئىككىلەپ گۈلاپ بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توقچاق قىلىپ، قىزىل گۈلنى يەنچىپ خېمىردەك ھالغا كەلتۈرۈپ، مەزكۇر توقچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ گىلى ھېكمەت بىلەن ئوراپ 20 دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ

ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

(3) ئۇسۇل: نىپىز يالپاق كۆمۈشنى ئىنەك پىتى (ھەببۇلمۇلۇك) يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا يوگەپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 20 دانە تىزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالانسا كويۇپ كۆشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىگە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىسمانىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىنى تۇتۇش ئۈچۈن ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە (193 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مىقدارى: يالغۇز بېرىلگەندە يېرىم فۇلۇڭ مىقدارنى قايماق ياكى مەسكە ماي بىلەن بېرىلىدۇ. تەشنالىق پەيدا بولسا سۇت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

تومۇر، پولاتنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ئىككەكلەنگەن پولات (ياكى تومۇر)نى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، چىنە پىيالىگە سېلىپ ئۈستىگە جامەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى پولات چوككىدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، 7 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۈن نۇرى كۈچلۈك بولمىسا 11 كۈن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سوسۇنرەڭلىك پاقىراق ھالغا كېلىپ كۆشتە بولىدۇ.

2) ئۇسۇل: زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا زەنجىۋىلنىڭ يېرىمى

سېلىنىدۇ. ئۇستىگە 12 مىسقال ئىككىلەنگەن
پولاتنى توكۇپ، توپىسىگە زەنجىۋىلنىڭ قالغان يېرىمە-
نى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۈيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويۇ-
لىدۇ. 21 كۈنگىچە داۋاملىق لىمون سۈيى بىلەن نەمـ-
دەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت تولغاندا ھەممىسى بىرىكىدۇ.
ئاندىن ئۇنى چويۇن قازانغا سېلىپ، 6 سەر ئاچچىق
قېتىق بىلەن سۇس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان باشقا
تەركىپلىرى كويۇپ تۈگەپ، پولات قارامتۇل قىزغۇچ
رەڭدە كۈشتە بولۇپ چىقىدۇ، سالايە قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، قان ئاز-
لىق، مەنى تۇتالماسلىق، جىگەر، مەئىدە ئاجىزلىقى قا-
تارلىقلار ئۈچۈن يالغۇز ئۆزى ياكى قۇۋۋەت دورىلىرىغا
(لۇبۇپ، ماددەتىلھايا تلارغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلىقىدا
ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

مىسنى كۈشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ كالا
سۈيدۈگىدە 9 قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بۇ مىسنى ئىككەلەپ
25 مىسقال تالقان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىماپتىن
$6\frac{1}{2}$ مىسقال، تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن 5 مىسقال ئۆلچەپ،
ئاۋال سىماپ بىلەن مىس سالايە قىلىنىدۇ. ئىككىسى
ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن، بوتىنىڭ ئاستىغا

يەنچىلگەن تازا گۈڭگۈرتنىڭ يېرىمى سېلىنىپ، ئۈستىگە مىس بىلەن سىماپ بىرىكمىسىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازا گۈڭگۈرت تالقىنىنى قويۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۈم كۆمتۈرۈپ يېپىلىدۇ. ئەتراپى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپ-لىنىپ، تىزەك ئوتىدا 4 سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن 3 مىسقال نىشاپنى 3 مىسقال زەرنىخ ۋە لىمون سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ بوتىدىن ئېلىنغان چالا كۈش-تىگە قوشۇپ قايتا گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، تىزەك ئوتىدا 8 سائەت قىزىتىلسا كۈشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تىترەش (رەئشە)، مىگە ئاجىزلىق، جىنسى ئاجىزلىق، ئەرقۇننسا، مۇپاسىل، كۆزنىڭ تورلۇك كېسەللىكلىرىگە تۋەندىكى نۇسخىلار تەركىبىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم ماش مىق-داردىكى مىس كۈشتىسىنى قايماق بىلەن يېمىشكە بېرىلىدۇ.

(1) ئاقىرقەرھا، زەپەر، قەلەمپۇر ھەربىرى 3 مىس-قالدىن، مىس كۈشتىسى 1 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كۈمۈلاچ تەي-يارلاپ، بىر دانىدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) نۇسخە: زەپەر، ئاقىرقەرھا، دارچىن، خولىنجان، قارامەۋسۇل ھەربىرى 1 مىسقالدىن، مىس كۈشتىسى $\frac{1}{2}$ مىسقال. يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ 2 دانىدىن 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

سىماپنى كۆشتە قىلىش

تازىلانغان سىماپ، تازىلانغان گۈڭگۈرت باراۋەر مىقدار-
دا، نۇشىدۇر سىماپنىڭ ئوندىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا،
زەمچە سىماپنىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىق-
داردا. يۇقۇرقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ 2 كۈن سالايە
قىلىنىدۇ. 3-كۈنى سىماپ بىلەن تەڭ مىقداردا
مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كۈن سالايە قىلىنىدۇ.
بۇلارنى ئۈستى ماتا ۋە گىلى ھىكمەت بىلەن ئورالغان
شىشىگە سېلىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا قويۇلىدۇ، قازاننىڭ
شىشە تۇۋۇى تۇرىدىغان يېرى توشۇك بولۇشى لازىم.
قازان شىشىنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگىدەك دەرىجىدە قۇم
بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شىشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ
قۇمدىن يۇقۇرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن
قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ،
2 - 3 - كۈنلىرى ئوت تەدرىجى كۈچەيتىلىدۇ. جەمئى 3
كۈن ئوت قالانسا شىشىدىكى سىماپ كۆشتە بولىدۇ.
شىشىنى سۇندۇرۇپ، كۆشتىنى ئېلىپ، پاكىز شىشىدە
قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۈرلۈك ساقايماس تېرە جاراھەتلىرىگە،
يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلەرگە
مەلھەملەر تەركىۋىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى
ئۇزىنى يالغۇز $3\frac{1}{3}$ لى ($\frac{1}{3}$ فۇڭ) مىقداردا ئېلىپ،

قايماق بىلەن كۆنىگە بىر قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ (تېرە تاناسىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىماپ كۆشتىنىسىنى يېيىشكە بېرىپ، يەل يارا (سىفلىس)نى داۋالىغاندا ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق ـ چۇچۇك نەرسىلەر يېيىش، جىنسى ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يىگەندە چىشقا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كورۈلسە دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كورۇش كېرەك.

سىماپنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كوپ بولۇپ، قوللىنىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىماپ ھەرخىل رەڭدە كۆشتە بولىدۇ. مەسىلەن، قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ، 1 ـ دەرىجىدىكى كۆشتە ھىساپلىنىدۇ. 2 ـ دەرىجىدىكىسى قىزىل، 3 ـ دەرىجىدىكىسى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. بىر جىڭ ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە 3 مىسقال سىماپنى سېلىپ، ئويۇپ تاشلىغان پارچىسى بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ 30 جىڭ تېزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كويدۈرۈلسە، سىماپ ئاق رەڭدە كۆشتە بولىدۇ.

ياقۇتنى كۆشتە قىلىش

سۈزۈك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئون باراۋەر پەيقارا لۇئابى بىلەن بىللە بىر ساپال قاچىغا

AltunOq

سېلىپ، ئاغزىنى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلاپ 30 جىڭ
تىزەك ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا
كۆشتە بولىدۇ. ئەگەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقۇر -
قىغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: يۆرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۆرەككە تەسىر قىلغۇچى مۇھىم
مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئاساسىي تەركىۋى قىسمى بولىدۇ.
ئۇزىنى يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن
قوشۇپ (مۇپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ بېرىلگىنى ياخشى.

مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۆشتە قىلىش

يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەرۋايىت، مارجان، سەدەپ -
لەرنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ياقۇتنى كۆشتە قىلىش
بىلەن ئوخشاش. ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شۇنداق. بۇلار
ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە
مېڭە، يۆرەك، جىگەر ۋە بۆرەكلەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان
مەجۇنلەر (داۋائىلمىشكى، نوشدارى ۋە مۇپەررىھلەر)
تەركىۋىدە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى ئۇسۇل بىلەن كۆشتە قى -
لىنغىنى، يالغۇز ھالدا سوزنەك كېسىلى، مەنى تۇتالماس -
لىق، مەئدە، يۆرەك، مېڭە ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر فۇڭ
كۆشتىنى قايماق ياكى بىيە مۇرابباسى بىلەن كۈنىگە
بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىۋىدە
بېرىلگەندە بۇلارنى (شاخ مارجان، بىخ مارجان،

مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تومۇر قاچىغا ئېلىپ، كومۇر ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئوزگەرگىچە قىزىتىلسىلا كۇپايە قىلىدۇ. كېيىن گۈلاپ بىلەن سالايە قىلىنىپ مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، موتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 - 6 ئاي قويۇپ ئاندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۇشتىسى تۇرلۇك كوز كېسەللىرىدە (كوزگە ئاق چۇشكەندە، سۇ چۇشكەندە) سۇرمىلەر تەركىۋىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

كۇپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى

تەرياق I

تەركىۋى: ھەببى بىلسان، زۇفا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇغى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىگىر، رۇمبىدىيان، پەتەر سالىيۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەڭگى دىۋانە (بەزۇرۇلبەنجى) 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن ئەھۋالغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەرياق II

تەركىۋى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە 2 مىس-

قالدىن، جىنتىيانا، زدراۋەند بىر مىسقالىدىن، ئاقموچ، موْرى مەككى $1\frac{1}{2}$ مىسقالىدىن، ھەسەل 33 مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: پۇرچاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ رەيھان شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

تەرياقى سەرتان

تەركىبى: كويدۇرۇلگەن سەرتان① 1 سەر، كۇندۇر، جىنتىيانا 5 مىسقالدىن، ھەسەل 4 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: بىرىنچى قېتىم بىر مىسقال، 2 – قېتىم 2 مىسقالدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۈنىگە 4 مىسقالغا يەتكۈزۈلىدۇ.

تەرياقى گىلى مەختۇم

تەركىبى: گىلى مەختۇم، ھەببۇلغار بىر سەردىن، ھەسەل 6 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى سېرىق ياغ بىلەن مايلاپ،

① سەرتاننى كويدۇرۇش ئۇسۇلى ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن.

يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ (قېتىم سانى تەۋپىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

تەرياقى ئەربەئە

تەركىۋى: زىراۋەند تەۋىل، ھەببۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەل جەمئى ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. (بۇ دورىنى تەييارلاپ 2 يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ). ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

تەرياقى ئەسنان (چىش دورىسى)

تەركىۋى: قۇندۇز قەرى، ھىڭ، مۇرمەككى، پىلپىل، زىراۋەندى مۇدەھرەج، زەنجىۋىل، مىئەسائىلە، ئەپيۇن، بەڭگى دىۋانە ئۇرۇغى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تالقان ھالىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييار-لىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىقى ئۇچۇن چىشقا سىلىنىدۇ ياكى كومۇلىسى ئېغىزدا تۇتۇپ شۇمۇلىدۇ.

تەرياقى فارۇق

تەركىبى: مۇرى مەككى، راتىيانەج، جاۋۇشىر 4 مىسقال (بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۇلاپ سۇيىدە ئېرىتىلىدۇ). دارچىن ئەرەقى 4 مىسقال، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال، بىلسان يېغى 10 مىسقال، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمەرەت، ھىقىق، كەھرىبا، سۇنئى دىگزىيا (يادادىناش) 4 مىسقالدىن، لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى (يۇيۇلغان)، پىلە (قىرقىلغان)، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپابەدىيان يىلتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇدى قىمارى، پارپى (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۇنبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستۇخۇددۇس، زەپەر، دورۇنەج ئەقرەبى، ئۇدى سەلىب، ئاقىرقەرھا، دىسسالىيۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەنجى ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن بەرەنجاسەپ، بابۇنە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل گۇل 60 مىسقال، ئىپار 2 مىسقال، ھەسەل پۇتۇن دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يېلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىـ

AltunOq

لىدۇ، مەدەن جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەرى ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگىدەك قاچىلىنىپ ئارپىغا 3 - 5 ھەپتە كومۇلسە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 - 2 مىسقالغا قەدەر كۈنىگە بىر ـ ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ تىبابەتتىكى موتىۋەر دورىلاردىن بىرى بولۇپ، سۇددە ئېچىش، ئارام بېرىش، زەھەر قايتۇرۇش ئۇنۇمى بار. مىڭە ـ ئەسەب كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردا ئىشلىتىلىدۇ.

خەمىرى گازىۋان

تەركىبى: گازىۋان، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇقى، ئىككەكلەنگەن ئاق سەندەل، پەرەنجى مىشكى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەنبەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۇرۇلگەن مەرۋايىت، ئىپار $\frac{1}{4}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 24 سەر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاي ـ

مىتىپ سۈزۈپ، 12 سەر ناۋات سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ئىلىمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. (يۈرەك، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە).

خەمىرى ئەۋرىشىم

تەركىۋى: ئۇدى ھىندى، ئاق سەندەل كېپىكى ھەر بىرى بىر يېرىم مىسقالدىن، سۇمبۇل، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، پىشقان جۇيزە شوپىكى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 3 مىسقالدىن، قىزىل ياقۇت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، شاخ مارجان، بىخ مارجان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، ئىپار، ئەنبەر $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلە غوزىسى (قايىنىتىلمىغىنى) 12 مىسقال، گازىۋان ئەرەقى، بېدىمىشىك ئەرەقى، قىزىل گۈل ئەرەقى (گۈلاپ)، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى ھەر بىرى 42 مىسقالدىن، پار سۈيى 24 سەر، قەن 12 سەر، ھەسەل 6 سەر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانىدىن.

تەييارلاش: ئاۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا 3 كۈن

چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغىدەك قايناتسپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن ۋە ئالما ـ ئانار سۇلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كويدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوـ قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۇلاپ بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقاذـ لارنى ھاۋانچىغا ئازـ ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئىزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە ـ قاـ چىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى كۈنىگە 1-2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 مىسقالدىن.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقىدا ئىشلىتىلىدۇ.

خېمىرى سەندەل

تەركىۋى: ئاق سەندەلنى گۇلاپقا سۇرۇپ قۇـ رۇتۇلغان تالقىنى گازىۋان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىل گۈل ئەرەقى، بىدىمىشك ئەرەقى ھەر بىرى $3\frac{1}{2}$

مىسقالدىن، زەپەر يىپردىم مىسقال، قەن $5\frac{1}{2}$ سەر.

تەييارلاش: ئەرەقلەر بىلەن قەننى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىردەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مەقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغەنى قۇست (قۇستە يېغى)

تەركىۋى: قۇستە تەلخى 1 سەر، قارىمۇچ، پەرپىيۇن 2 مىسقالدىن، ئاقىرقەرھا 4 مىسقال، قۇندۇز قەرى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، زەيتۇن يېغى 5 سەر.

تەييارلاش: قۇستە، ئاقىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىچە مۇسەللەسكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ خاس يېغى قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۈشۈرۈش بىلەن تەڭ ياققا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ.

ياغلاش ئۇسۇلى: كۈنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ (پالەج، موپاسىل كېسەللىكلىرىدە).

رەۋغەنى قۇرۇتى

تەركىۋى: ئاق موم 1 سەر، توخۇ يېغى 5 مىسقال، كالا ئىلىكى 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، بادام يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەج، موپاسىللاردا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

رەۋغەنى شۇمشە

تەركىۋى: شۇمشە، سۇمبۇل، زىغىر، كاللەك بەسەي سۈيى بىر ھەسسە، مىئەسائىلە، بابۇنە، مۇقىل، ئەپسەنتىن زاراڭزا مېغىزى $\frac{1}{2}$ ھەسسە، ئاق موم، زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى، كالا ئىلىكى $\frac{1}{4}$ ھەسسە، زەپەر 1 مىسقال مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، ياغلارنى سېلىپ قايتا قاينىتىلىدۇ. سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

AltunOq

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىدا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

چايان يېغى (رەۋغەنى ئەقرەپ)

تەركىۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، جىنتىيانا، سەئدى كوفى، بىخ كەبىر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، ئاچچىق بادام يېغى 9 سەر (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ). چوڭ چايان (سېرىق ئىشەك) 10 دانە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى سوقۇپ بىر شىشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن 9 سەر ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا 2 ھەپتە قويۇلىدۇ (تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ). دورىلار-نىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن 10 دانە تىرىك چايانىنى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى ئوبدان بېكىتىپ، يەنە بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك يولىدىن تۈۋىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ.

زىماد (سۈيۈق مەلھەم)

تەركىۋى: نوقۇت، رەۋەن، مومىيا (ئەسلى مومىيا)، بىنەپشە يېغى، گۈلى سوسەن يېغى، قىزىل گۈل يېغى، بابۇ-

لە يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بىر ئاز قىزىتىلسا ھەممىسى ئارىلىشىپ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يېقىلىش، سوقۇلۇشتىن جىگەر ئىششىغاندا سىرتتىن ياغلايدۇ.

زىماد (سۇيۇق مەلھەم)

تەركىبى: ئۇدى خام 2 مىسقال، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، ھەببۇلغار، مۇقىل، مەستىكى 1 مىسقالدىن، گۈلى سۇسەن يېغى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، موم يېغى، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ بىر ئاز قىزىتقاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر زەخىملىنىپ ئىششىغاندا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

سۇپۇپى سورۇنجان I
(بىرىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىبى: سورۇنجان مىسرى 11 مىسقال، سانا 33 مىسقال، شەترەنجى ھىندى 9 مىسقال، زەپەر 1 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەجۇنى سورۇنجان بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن قاي-ناقسۇ بىلەن كاپ ئېتىدۇ.

سۇپۇپى سورۇنجان II (ئىككىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىبى: سورۇنجان مىسرى، مەستىكى 1 مىس-قالدىن، قىزىل گۈل 6 مىسقال، ھىندى تۇزى، رەۋەن، زەنجىۋىل، رۇم بېدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

سۇپۇپى سۇزاك (سوزنەك تالقىنى I)

تەركىبى: كاۋاۋىچىن 5 مىسقال، قەلەي كۈش-تىسى 20 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى 25 مىسقال شېكەر قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كونا سىزلام (سوزنەك) كېسىلىگە كۈندە سەھەردە 3 مىسقالنى بىر سەر قېتىق بىلەن بېرىلىدۇ.

سۇپۇپى سۇزاك II (سوزنەك تاالقىمى 2 -)

تەركىۋى: شورا، قاقىلە ئۇرۇغى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقتارى: يېڭى سىزلام كېسىلىدە 2 مىسقالنى كۈنىگە بىر قېتىم (ئەتىگەندە) قايناقسۇ ياكى قىزىل گۇرۇچ سۇيى بىلەن (ئۇدا 3 كۈن) بېرىلىدۇ. يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلاملارغا 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئدە
(ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تالقىمى)

تەركىۋى: پىننە، بېدىيان ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، لاچىندانە 3 مىسقال، شەترەنجى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئانار ئۇرۇغى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىلگۇل، قەرەدمانا 3 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھورى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: قاناشتىن بۇرۇن 1 - 2 مىس-قالدىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سۇپۇپى تىن

تەركىۋى: نىشاستە (قورۇلغان) 4 مىسقال، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال، كەتىرا، گىلى ئەرمەنى، خۇنسىياۋشان، ئىسپۇغۇل (سوقۇلمايدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بارتەڭ (قورۇلغان) 3 مىسقالدىن، بالەڭگۇ (سوقۇلمايدۇ).
تەييارلاش: سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈ-چۈن 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىمدىن بېيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

سوپۇپى رۇممان (ئانار ئۇرۇغى تالقىنى)

تەركىۋى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەرەدمانا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، گەزمازەج، خەرنۇپ نەبتى 2 مىسقالدىن، ئانار گۈلى،

سماق 3 مسقالدىن.

تەييارلاش: قەرەدمانا بىلەن يۇمغاقسۈت ئۇرۇغىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ. ئانار ئۇرۇغىمۇ قورۇلىدۇ. كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈنىگە 3 مىسقالدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

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 ئاستا قالاپ ھۇشيارلىق بىلەن قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كويۇپ رەڭگى قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت.

ئىشلىتىلىشى: تەۋپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. قان كوپەيتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان قاناش نەتىجىسىدىكى قان ئازلىقلاردا، قان كوپەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئالما شەرۋىتى

تەركىۋى: ئالمىنى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شې- كەردىن 4 ھەسسە ئېلىپ قىيام قاينىتىلىدۇ.

تەييارلاش: ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغىچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە كۈ- نىگە 3 قېتىم، 5 — 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرى، قان ئازلىقلاردا، پۈتۈن بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان كوپەيتىش، بە- دەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى پەۋاكە (مېۋىلەر شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېيە سۈيى، بۆلار ھەر بىرى 4 سەردىن، گىلاس سۈيى، تە- مرى ھىندى، زىرىخ، لىمون سۈيى، ھەربىرى 8 مىسقال- دىن. گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت 4 مىسقالدىن. ئاقسەندەل، گازىۋان، ئالما چېچىكى، بىدىمىشكى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، تەررە (ئەگىرى

خاڭگا) ئۇرۇغى ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مىۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۇستىگە مىۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەرەنجىۋىل توپا-چاڭلاردىن تازىلىنىپ ئۇستىگە قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەسەپ، بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا نېرۋىنى تىچلاندۇرۇش، قان كۆپەيتىش، ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئىشلىتىش مۇمكىن.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 مىسقالدىن بىرسەرگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شەربەتى دىنارى

تەركىۋى: كاسنى ئۇرۇغى، قىزىل گۈل 2 سەردىن، كاسنى يىلتىزىنىڭ پوستى 4 سەر، نىلۇفەر، گازىۋان ھەربىرى 1 سەردىن. خالتىغا ئېلىنغان كوشۇش ئۇرۇغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ سۈزۈۋېلىپ تەييارلىنىدۇ (كوشۇش ئۇرۇغى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۈستىگە بىرجىلىك قەن سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بىرسەر رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىرسەرنى تەڭ مىقداردا بېدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ.

يۈرەك، جىگەردىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

زۇفا شەرۋىتى I

تەركىۋى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۈر 20 دانە، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشۋا ئۇرۇغى ھەربىرى 5 مىسقالدىن. پەرسىياۋشان 7 مىسقال. ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇفا ھەربىرى 8 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلانى چالا سوقۇپ، 8 سائەت 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇنىڭ يېرد-

مى قالغىدەك قايىنتىپ سۈزۈپ، ئېرىپىنى سىقىپ سۈ-يىگە 18 سەر قەن سېلىپ قايتا قىيام بولغىدەك قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: موتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يوتەللەرگە، زۇكامغا ۋە يۇرەك كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2-3 چاي قوشۇقىدىن بارا-ۋەر مىقداردا قايناقسۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا) 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بول-مىسا قايناقسۇ قوشماسلىق كېرەك.

شەرۋىتى زۇفا II

تەركىۋى: ئارپابەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى 5 مىس-قالدىن، زۇفا، پەرسىياۋشىيان 7 مىسقالدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوك ئۇزۇم 3 سەر، شۇمشە ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى، گۇل سوسەن، پاراسىيون 3 مىسقالدىن، قەن 20 سەر، گۇلقەن 10 سەر (ئەگەر موتىلدىلرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇفەردىن 3 مىسقال، كوكنار ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال ئېلىنىدۇ. گۇلقەن ئورنىغا تەرەنجىۋىل سالسا بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايىنتىپ

سۈزۈپ، سىقىپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن گۈلقەن سېلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 ئاش قوشۇقىدىن بېرىلىدۇ.

شەربىتى ئەنسىل (ياۋا پىياز شەرۋىتى)

تەركىۋى: ياۋا پىياز (ئەنسىل) 6 سەر، رۇمبېدىيان 6 مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 سەر، ئەنجۈر 14 دانە، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ياۋا پىيازنى ياغاچ پىچاق بىلەن ئاقلاپ، دورىلارنى سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا (قايناقسۇغا) بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى چاي قوشۇغىدا 1 ـ 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ (زاتىل، يوتەللەردە).

شەربىتى خەشخاش (كوكنار شەرۋىتى)

تەركىۋى: كوكنار غوزىسى (ئۇرۇغى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىۋى ئېلىنمىغىنى ياخشى)، يۈز دانە، گۈلاپ 45 سەر، قەن 27 سەر.

تەييارلاش: كوكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇغىنى

يۇمشاق سوقۇپ، گـۇلاپقا بـىر كـىچە چـىلاپ قـويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈيىگە قـەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يوتەللەردە يوتەل پەسەيـ ـتىشكە بېرىلىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە I

تەركىۋى: نىلۇفەر، قىزىل گۈل، كاسىن ئـۇرۇغى، شاتەررە، شوخلا، ھەممىسىۋا ھەربىرى ئىككى يېرىم مىسقالـ ـدىن. گازىۋان ئەرەقى 7 مىسقال، چىلان 7 دانە، سەرـ ـپىستان 9 دانە، بىيە ئۇرۇغى بىر مىسقال. قـارا سـونا ئۇرۇغى بىر مىسقال، قـاپـاق ئـۇرۇغىنىڭ مـېغىزى بىر مىسقال. تەرەنجىۋىل 12 مىسقال، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: گۈلقەن بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىـ ـغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا 2 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. كېيىن ئۈستىگە 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تـەمى چىققىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 10 مىسقال گۈل بىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈلسە تەييار بولىدۇ.

تەبىئىتى: ھول سوغاق. قىزىتما قاينۇرىدۇ، قـانى سوۋۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قىزىتمىلىق كېسەلـلىكـلەردە بـەدەن ھارارىتى كوتۇرۇلگەندە، قۇرۇق يوتەلدە ۋە ئۇمۇمى بەدەنـ

گە، مىڭدىگە ھوللىك يەتكۈزۈش لازىم بولغان ئەھۋاللاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچىش مەقدارى: 10 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

شەربىتى بىنەپشە II

تەركىۋى: ھول بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق) $\frac{1}{2}$4 سەر، پار سۈيى (ياكى گۈلاپ) 18 سەر، قەن 5 سەر.

تەييارلاش: گۈلاپقا بىنەپشىنى بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 - 3 قوشۇقتىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھول تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى 7 باراۋەر گۈلاپقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي شومۇرۇپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھول بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

شەربىتى ئەنجبار (ئۇرگۈنەك شەرۋىتى)

تەركىۋى. ئەنجبار 7 مىسقال، ئاق سەندەل،

قىزىل سەندەل (ئىكەكلەنگىنى) 5 مىسقالدىن، ئاقانىيا 2 مىسقال، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختىتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە 3 قوشۇقتىن ھەر تۆرلۈك قاناشلاردا ئىچىلىدۇ.

شەربىتى نىلۇفەر

تەركىبى: نىلۇفەر 5 سەر، قەن بىر جىڭ، گۈلاپ 18 سەر.

تەييارلاش ۋە ئىشلىتىلىشى، ئىچىش مىقدارى: بىنەبشە شەرۋىتى بىلەن ئوخشاش.

بادرەنجبۇيا شەرۋىتى

تەركىبى: بادرەنجبۇيا ئۇرۇغى، كاسنى ئۇرۇغى، فەرەنجى مىشكى 20 مىسقالدىن، گازىۋان 30 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 مىسقال، سېپىستان، بىستپايەج 7 مىسقال، گۈلاپ 6 مىسقال، تاتلىق ئالما سۈيى 22 سەر، قەن 24 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۇلاپ ۋە ئالما سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆچلۈك سەۋدانى يوقىتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، سوغاقتىن بولغان خاپىقاننى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرىدە ئۈنۈمى ياخشى.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

گازىۋان شەرۋىتى

تەركىۋى: ھول گازىۋان، قەن ھەربىرى 20 سەردىن، گۇلاپ 2 سەر.

تەييارلاش: بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ قايىنىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ پاكىزە شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە كەڭ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ھول گازىۋان بولمىسا قۇرۇق گازىۋاننى قايناقسۇ ياكى گۇلاپقا بىركېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ 3 ھەسسە قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

شەرۋىتى ئەۋرىشىم (پىلە غوزىسى شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى) 6 سەر، ناۋات 36 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، گازىۋان گۈلابى، بىدىمىشكى گۈلابى ھەر بىرى بىر جىڭ (16) سەردىن، سۇمبۇل، پەرەنجى مىشكى، ئاق سەندەل كىپىگى، ئۇشنە ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 2 مىسقال، خۇلىنجان، ئىگىر 5 مىسقال، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، ئىپار 1 فۇڭ.

تەييارلاش: پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرۇتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ گۈلاپقا بىر كېچە- كۈندۈز چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئىگىر، سەندەل ۋە خۇلىنجاننى سېلىپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، زەپەر بىلەن ئىپارنى سالايە قىلىپ قوشىلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قالاش كې-

رەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۈلاپلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئۆزىنى سۇ بىلەن قايناتىپ تەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلاپىنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل قۇرۇق سوغاقتىن بولغان ئەسەپ، يۈرەك كېسەللىكلىرىدە، ئوپكە، مەئىدە، ئۈچەي، جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە ئۇمۇمى ئاجىزلىق، قان ئازلىقـ لاردا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

شەربىتى ئەپسەنتىن I

تەركىۋى: ئەپسەنتىن رۇمى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 7 مىسقال، شاتەررە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 2 مىسقال، قارا ئۈرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندى 20 مىسقال.

تەييارلاش: 2 جىڭ قايناقسۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قايىنىتىپ پاكىزە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 4 مىسقالنى 10 مىسقال شېكەر، بىر مىسقال سەبرە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. جىگەر، مەئىدە ئاجىزلىقلىرى، مالىخۇليا كېسىلىدە بېرىلىدۇ.

شەربىتى ئەپسەنتىن II

تەركىبى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈلگىنى). ھاشا. سەبرە 4 مىسقالدىن، چىگسەي ئۈرۈغى، بېدىيان يىلتىزى 2 مىسقال، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە، زەپەر، رۇمبېدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، يالپۇز 3 مىسقال، چۈچۈك-بۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5 جىڭ (80 سەر) سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈزۈلىدۇ، كېيىن ھەسەل قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم 2 ئاش قوشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتىھا ئاچىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ. مەئىدە، جىگەر، تالنى كۈچەيتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

زىرىخ شەرۋىتى (شەرۋىتى زىرىشك)

تەركىبى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەر 5 ھەسسە.

تەييارلاش: زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس

ئوت بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن ئىچ سۈرۈش، جىگەر كېسەللىرى، قىزىتمىلارغا بېرىلىدۇ.

دىققەت: ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

شەربەتى بۇزۇرى I

تەركىبى: بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگسەي يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بېدىيان، رۇمبېدىيان، چىگسەي ئۇرۇقى 5 مىسقالدىن، قەن 7 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 32 سەر قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى مىجىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىدۇ.

شەربەتى بۇزۇرى II

تەركىبى: كاسنى ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، كاسنى

يىلتىزى 1 سەر، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: چالا سوقۇلغان دورىلارنى 40 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئېلىپ تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە، ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان ئىششىقلاردا، سۈيدۈك ماگدۇرۇشقا، ھەيزنى راۋان قىلىشقا، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا، بۆرەك ۋە دوساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى دىنارى

تەركىۋى: بېدىيان يىلتىزى 2 سەر، چىگسەي يىلتىزى 2 سەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 سەر (ئاقلانغان)، كاسنى يىلتىزى 2 سەر، قىزىل گۈل خەمىگى 1 سەر، زىرىخ 1 سەر، رەۋەن چىنى، كوشۇش ئۇرۇغى، ئەپتىمۇن 1 سەردىن، ئىزخىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: كوشۇش ئۇرۇغى ۋە ئەپتىمۇننى چالا سوقۇپ، ئايرىم ھالدا بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزى تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 4 چوك چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىدەك

AltunOq

قايىنىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، تەييارلانغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىلا قايىنىتىپ، خالتا ئوبدان سىقىپ ئېلىنىدۇ ۋە 12 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 3 - 5 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا، سۈيدۈك يولى ۋە بورەك كېسەللىكلىرى، تەپلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى كۈشۈش

تەركىۋى: قىزىل گۈل ئۇرۇغى، رۇمىبېدىيان 2 مىسقالدىن، كۈشۈش(سېرىق ئوت) ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، كاسنى ئۇرۇغى، سېرىق ئوت گۈلى، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، كاسنى يىلتىزى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، شېكەر 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىر سەردىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، سەپرا، سەۋدادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇقىنى ئاير-رىم-ئايرىم سوقۇپ بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەرۋەت قايناپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش كېرەك.

شىيافى كوھلى

تەركىۋى: ئانار گۈلى، موزا، سۈرمە، زەمچى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سوك شامچىلىرى ياساپ قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

شىياف ئەھمەر لەيىن

تەكىۋى: شادىنەج، يۇيۇلغان ئەدەس 1 سەر، كويدۇرۇلگەن مىس 8 دىستىال. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ساپ مۇرمەككى 2 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى 4 مىسقالدىن، خۇنسىياۋشان، زەپەر 1 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، توخۇم ئېقى ياكى بېرەر لۇئاب بىلەن خېمىر قىلىپ جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: كۈنىگە 2 - 3 قېتىم كۆز ئىچىگە سۈركەيدۇ.

سۈرمە رۇشنايى (كوزنى روشەن-لەشتۈرگۈچى سۈرمە)

تەركىبى: كويدۇرۇلگەن مىس، شادىنەج ھەربىرى 5 مىسقالدىن، زەڭگار، سەبرە، بورە ئەرمەنى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، شەھمى ھەنزەل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن، ئىقلىميا 2 مىسقال بولارنى توزاڭدەك يۇمشاق سوقۇپ شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 قېتىم كوزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

سەندەل ئەرەقى

تەركىبى: قىزىل گۈل، كاسنى ئۇرۇغى، بىدمىشكى، نىلۇپەر ھەربىرى 1 سەردىن، ئاق سەندەل كېپىكى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، زىرىخ، ئالما چىچىكى، بىيە چىچىكى ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ سەردىن.

تەييارلاش: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا 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: يۈرەك كېسەللىكلىرىدە، ئىسسىقتىن بولغان باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن 6 مىسقال، چىگسەي ئۇرۇغى، ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقال، بادام مېغىزى 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۈستىدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلاپ سوقۇپ دورىلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بىر قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتىھا ئېچىش، مەئىدە، جىگەرنى كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئەنىسۇن (رۇمىيدىيان توقىچىغى)

تەركىبى: ئەنىسۇن (رۇمىيدىيان)، چىگسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاي-
ناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ $1\frac{1}{2}$ مىسقاللىقتىن قۇرس
قىلىنىدۇ. سايىدا قويۇپ قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر دانىدىن
ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. مەئىدە كېسەللىكىرى، بەلغەم
چىلىك يوتەللەردە بۇيرۇلىدۇ.

قۇرسى ئەنبەر بارىس

تەركىۋى: چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇ-
غىنىڭ مېغىزى، خاكگا ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن،
قىزىل گۈل، تەرەنجىۋىل 6 مىسقالدىن، كوشۇش ئۇرۇغى،
قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسنى
ئۇرۇغى، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارىسى، ئۇردان، رەۋەن،
لەكى مەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەنتىن ھەربىرى 2 مىسقال-
دىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن
ئېرىتىپ سۈزۈپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ
سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئانار
ياكى ئالما شەرۋىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

AltunOq

ئىشلىتىلىشى: جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلەتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ قوساقتا يىغىلغان ئىستىسقا سۈيەنى ئازايىتىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى

تەركىبى: بىخ كەبىر، زىراۋەند، ئۇسقودرىيون، ئۇشەق، ئىگىر، سۈمبۇل، فەرەنجىمىشكى، فارىمۇچ، قۇست، سۈزاپ، ئۇشنە، گۈلىسۇسەن ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىخ كەبىر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق تەييارلاپ، سايەدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. تال كېسەللىكلىرى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى بەۋلىددەم (قان سىيىش تابلېتى)

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 12 مىسقال، نىشاستە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سوك، خۇنسىياۋشيان، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ بىلەن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم بىر مىسـ ـقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. قان سىيىش كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى مور

تەركىبى: مۇرى مەككى 3 مىسقال، قىزىل لوـ بىيا 5 مىسقال، سۇزاپ، پىننە، قەرەدمانا، مىشكىتاراـ مىشى، ئۇردان، ھىلى، جاۋشىر، سەكبىنەج 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 مىسـ ـقال ئۇبھەل (ئارچا مېۋىسى) قايناتقان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن 5 كۈن ئۇدا بېرىلىدۇ. ھەر خىل يامان تېرە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

قۇرسى مەرۋايىت (مەرۋايىت تابلېتى)

تەركىبى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لەھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، بار تەك ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل 6 مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى 4 مىسقال، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى خاكگا ئۇرۇقـ

لىرى، سېرىز ئۈت ئۇرۇغى، كەھرىبا 3 مىسقالدىن، كافۇر، ئاق سەندەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ ھەببۇل ئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم، سىل كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى خەشخاش (كوكنار تابلېتى)

تەركىبى: كوكنار ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېرىز ئۈت ئۇرۇغى، ئەگرى، تۇز خاڭگا ئۇرۇغى، بېھە ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، قىبرىس گىلى، ھۇمماز ئۇرۇغى ئۈچ مىسقالدىن، نىشاستە 2 مىسقال، قىزىل گۈل 5 مىسقال، كافۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم

سەھەردە ئالما ياكى بىيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. سىل كېسىلىدە يوتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن I

تەركىۋى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر) مازەرىيون يوپۇرمىغى، غارىقۇن، غاپەس ئوسارسى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ 10 دانە توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن II

تەركىۋى: مازەرىيۇن مۇدەببەر 3 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، ئارپا ئۇنى 3 مىسقال.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئىستىسقا كېسەللىكلىرىدە بولۇپمۇ ئىستىسقايى زىققىدە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن

يۇقۇرىدىكى 2 نۇسخىدىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن.

قۇرسى تاباشىر

تەركىۋى: تاباشىر، بارتەڭ بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 2 مىسقالدىن، قىزىل گۈل بىر مىسقال، ئانار گۈلى بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر قۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مەقدارى: كۈندە 2 مىسقالنى بىر ياكى ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان ۋە سەپرادىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كەۋكەب (پاقىراق تاش توقىچىغى)

تەركىۋى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەرى 4 مىسقالدىن، مۇرى مەككى، سەلىخە، يەبرۇجى سەنەم 4 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە كەۋكەبولئەرز (تەلق) 5 مىسقالدىن، كوكنار، رۇمبېدىيان، سىسالىيۇس، مىئە سائىلە، بەڭگى دىۋانە، چىگسەي ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سىلىپ، يېرىم مىسقالدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ). سايىدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر دانىدىن 2 قېتىم تۆۋىنىڭ كورسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ. مەئدە، ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كافۇر

تەركىۋى: قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. خاكىگا، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، كاپۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغول لۇئابى بىلەن بىر فۇكلۇق تەگكە چوكلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئانار شەرۋىتى بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم 1 - 2 دىن بېرىلىدۇ.

تەسكەرىتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇسقۇدرىيونلاردىن 1 $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك سىلىش، يۈرەك قوزغىلىش، سىل، بەزگەك ۋە ئۇسسۇلۇق زىيادە كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىبا

تەركىۋى: كەھرىبا، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشىيان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى نەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىغى سۈيى ۋە گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقاچاق) تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋىنىدىكى كۆرسەتمىسى بويىچە 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەزالار قانىغاندا قان توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى فېلدىپىيۇن

تەركىۋى: سۇ تەگمىگەن ئاھاك 3 مىسقال، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي، ئاقاقىيا ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (توقۇچاق) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

قۇرسى كەبىر

تەركىبى: ئۈزۈن زىراۋەند 2 مىسقال، بىخ كەبىر پوستى، ئۇشەق ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، پەنجى ئەنگۇشت ئۇرۇغى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئۇشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇپ توقۇچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئىسكەنجەبىل بىلەن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. تالنىڭ زەئىپلىكىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى گۈلنار

تەركىبى: گۈلنار (ئانار گۈلى) ① 10 مىسقال، گىلى ئەرمەنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كەتىرا بىر مىسقال.

---

① ئانار گۈلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ توقاچاق تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرس چوڭلۇغى 2 فۇڭلۇق تىيىندەك بولسا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: 3 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ(ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ).

قۇرسى كاكىنەج

تەركىۋى: تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىر سەر، كاكىنەج 3 مىسقال، چىگسەي ئۇرۇغى، شوھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشيان، بەزرۇلبەنجى 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقاچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 دانىدىن شەرۋەتنى بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ. (بورەك ياللۇغىدا)

قۇرسى بىنادىق بۇزۇرى

تەركىۋى: قوغۇن، خاڭگا، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بەزۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كوكنار ئۇرۇغى، قوبۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ) ئىسپۇغول لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن (بورەك ياللۇغىدا بېرىلىدۇ)

قۇرسى ئۇد

تەركىۋى: پىلپىل، كاۋاۋىچىن 1 مىسقالدىن، سۇمبۇل، مەستىكى يېرىم مىسقالدىن، ئۇدى خام 4 مىسقال، شېكەر 7 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى خېمىردەك قىلىپ، بىر فۇكلۇق پۇل چوڭلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان ۋابا (خولېرا) كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى راسەن

تەركىۋى: قەلەمپۇر 1 سەر، ئىپار 1 مىسقال، گۇلدارچىن 2 مىسقال، قۇرۇق راسەن $1\frac{1}{2}$ مىسقال، مەس-

AltunOq

تىكى، ئەپيۇن، يەبرۇجى سەنەم (رىنسىڭ) $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ جەمى 10 دانە قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مەقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ. ۋابا (خولېرا) كېسىلىدە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) I

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئۇدى ھىندى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 3 مىسقالدىن، چىگ-سەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مەقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە بېرىلىدۇ (مۇرەككەپ سەۋەپتىن بولغان قىزىتمىلاردا ئىشلىتىلىدۇ).

قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) II

تەركىۋى: قىزىل گۈل 6 مىسقال. پاقا يوپۇرمىقىنىڭ

ئۆرۈگى، سەمغى ئەرەبى 4 مىسقالدىن، نىشاستە، زىرىخ، تاباشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 2 مىسقال، كەتىرا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ھەربىرى بىر مىسقالدىن، كافۇر بىر ئارپا مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم. مۇرەككەپ قىزىتمىلاردا بېرىلىدۇ.

قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۆشـتە قىلىنغان)، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئوچۇرۇلگەن ھاك، ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن 2 فۇڭلۇق تىيىندەك قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىدە ئىشلىتىش مۇمكىن.

قۇرسى ئوردان

تەركىۋى: ئوردان 12 مىسقال، ئىرسا، يالپۇز يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۈزۈن زىراۋەندى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. (تال رەئىيلىگىدىن بولغان كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ).

قۇرسى غاپەس I

تەركىۋى: غاپەس ئۇسارسى 20 مىسقال، سۇمبۇل 10 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىرئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 5 فۇڭلۇق تېيىن چوڭلۇغىدا توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم بىر داندىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەرنىڭ ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە، ئىستىسقا كېسىلىدە ئىشلىتىش مۇمكىن.

قۇرسى غاپەس II

تەركىۋى: غاپەس 3 سەر، قىزىل گۈل 6 سەر، تاباشىر 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تۇقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان قىزىتمىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى سۇمبۇل

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە 3 مىسقالدىن، زىراۋەندىچىنى، قەسبۇسزەرىرە 3 مىسقالدىن، زەپەر، رۇمبىدىيان 2 مىسقال، مۇرى مەككى، قۇستە تەلخى، قارىمۇچ بىر مىسقالدىن، ئۈشەق يېرىم مىسقال، مۇقىل 1 مىسقال.

تەييارلاش: مۇقىل بىلەن ئۈشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشۇپ 2 قۇچۇلۇق تىيىن چوڭلۇغىدا تۇقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەئىدە كېسەللىكلىرىدە بېرىلىدۇ.

قۇرسى ئەلاۋۇس (ئۇچەي تومۇرلىرى تۇتقۇچىغى)

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمىيەدىيان 15 مىسقال، ئەپىسەنتىن 10 مىسقال، سەلىخە 20 مىسقال، مۈرى مەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى، ئەپيۇن $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن كۆنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى كوھلى

تەركىبى: سۇرمە، شادىنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سىمىز ئوت، ئانار گۈلى، موز 2 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا 1 مىسقالدىن، لادەن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن، پىر-سىياۋشان $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلىقىدا تۇقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇ-رۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. مەئىدە ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 - 3 دانىنى كۈنىگە 1 قېتىم بېرىلىدۇ.

AltunOq

كەلكىلانەج I

تەركىۋى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئۇسسارسى 3 مىسقال، چىغىرىتماق يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، خاگگا ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چوچۇكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن.

تەييارلاش: پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەرنى ئايرىم قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

كەلكىلانەج II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانى ئەسساپۇر، پىلپىلمۇيە، زىرە، رەۋەن ھەربىرى 3 مىسقالدىن، تۇربۇت 9 مىسقال، ھىندى تۇزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى، لاھور تۇزى، پىلپىل، جۇۋىنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 27 سەر.

تەييارلاش: ئامىلىنى 24 جىڭ سۇدا 8 جىڭ

قالغىچە قايىنىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۇتكۈزۈل-
گەن سۇيىگە 4 جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 12 سەر كۇنجۇت يېغى
ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مەقدارى: كۇنىگە بىر قېتىم 2 - 3 مىس-
قالدىن بېرىلىدۇ.

لۇئۇقى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل يالانچۇغى)

تەركىۋى: زەنجىۋىل 10 سەر، پىلپىل 5 سەر،
زەپەر 5 مىسقال، نىشاستە 15 سەر، تەرەنجىۋىل 30
سەر، شېكەر 45 سەر.

تەييارلاش: زەنجىۋىلنى بىرقانچە كۈن كالا سۈ-
تىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۇنى
تاكى زەنجىۋىل خۇددى مۇراببا ھالىغا كەلگىچە تەك-
رارلىنىدۇ (ئەگەر ھول ھالدىكى زەنجىۋىلنىڭ ئۆزى
بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاش ھاجەتسىز).
كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىلى-
پىل سېلىنىدۇ. تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ
ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ 45 سەر شېكەر بىلەن قوشۇپ
قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا ئۈستىگە زەنجىۋىل بىلەن
نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىز قاچىلارغا
ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر سەردىن.
ئىشلىتىلىشى: ئاۋاز بوغۇلۇش، گال ئېچىشىپ يوتە-لىش كېسەللىكلىرىدە شۇمۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

لۇئۇقى ئەنجۇر

تەركىبى: پىشقان ئەنجۇر 10 دانە، زۇفا، گۈل سوسەن ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.
تەييارلاش: ئەنجۇرنى 2 چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: ھاجە بولغاندا 4 مىسقالدىن بېرىلىدۇ (ئاۋاز پۈتۈپ قالغاندا، گال قىچىشىپ يوتەل-گەندە ئىشلىتىلىدۇ).

لۇئۇقى ھولبە (شۇمشە)

تەركىبى: شۇمشە (شاگدۇزا)، بادام مېغىزى 4 مىسقالدىن، كەتىرا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇ-رۇلغان قاينىتىلمىسى (رۇببى سۇس)، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا ئىككى مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (ئىشلىتىلىشى يۇقۇرقىلارغا ئوخشاش).

لۇئۇقى سەرپىستان

تەركىۋى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇغى 5 مىسقال، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 4 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە (ئىشلىتىلىشى يۇقۇرقىلارغا ئوخشاش).

لۇئۇقى خەشخاش

تەركىۋى: ئاق كوكنار (خەشخاش سەپىت)، قارا كوكنار ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئاقلانغان چوچۇكبۇيا يىلتىزى 8 مىسقال، ناۋات 4 سەر، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: كوكنار ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: ئاۋاز پۈتۈپ قالغاندا، گال قىچىشىپ يېگىدىن يوتەل باشلانغاندا شۇمەشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كوكنار (خەشخاش)نىڭ تىلىپ ئەپيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھىسابلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقارا

تەركىۋى: سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇدى بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سەبرە 6 مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلار سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىرئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەركۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

AltunOq

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا تالقان ھالىدىمۇ ياسىلىپ، ئىچىش ۋاقتىدا ھەسەل ۋە قايناقسۇ ئارىلاشتۇرۇپمۇ ئىچىلىدۇ. ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان مەجۇنىنىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن.

بۇ، خىلىت سۈرگىسى بولۇپ، مىگىنى زىيادە خىلىتلاردىن تازىلاش، پالەج، لەقۋا، تىلنىڭ سۇسلىقى، مەئىدە ۋە 12 بارماق ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئايارەج لوغانىزىيا

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز (ئەنسەل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۇسقۇدرىيۇن ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، كىمازىيۇس، مۇقىل، سەبرى، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ھاشا، ھۇفارىقۇن، سازەج ھىندى، فراسىون، سەلىخە، پىلىپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، زىراۋەندتەۋىل، ئۇسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىنتىيانا، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 4 - 2مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاق بەرەس، ئاق بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكە، يەلتاشما، چاچ توكۇلۇش، تېرە سويۇلۇپ توكۇلۇش كېسەللىكلىرى، كونا يامان يارىلار، تۇتقاقلىق، مالىخۇلىيا، پالەچ، سەكتە، تىترەشلىك پالەچ، لەقۋا، تارتىشىپ قېلىش، سەۋدا، شەقىقە، باش ئاغرىش، دەم سىقىش، يۈرەك كېسىلى، بورەك، دوساق كېسەللىكلىرى، موپاسىل، ئىرقۇننىسا ۋە قولاق ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئاسازاسىيا

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە تەلخى، زەپەر، مۇرى مەككى، ئۇدبىلسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بورە جىگىرى① ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، غاپەس 2 مىسقال، بىخ سۇس 3 مىسقال، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

---

① بورە جىگىرى قۇرۇت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

يېيىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە كۈنىگە يېرىم مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا يوتەل، قان قۇسۇش، مەئىدە ئاجىزلىقلىرى، ئاغرىشى، جىگەر ئاجىزلىقى ۋە قېتىپ قېلىشى، تال ئاجىزلىقى، بورەك، سۈيدۈك يولى، دوساق كېسەللىكلىرى، مەلۇم ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش، بوۋاسىرلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقى (كۈچۈلا مەجۇنى)

تەركىۋى: سۈغا، سۈتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان كۈچۈلا 6 مىسقال، زورەنباد، ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل (نارىيىل)، چەلغوزە مېغىزى، شاقاقۇل 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر 1 مىسقال، شاكالسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پەي، گوشلەرنى چىڭىتىش، پالەچ، لەقۋا، ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىقى، جىنسى ئاجىزلىق، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشلەرنى ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

چوڭلارغا كۈنىگە $\frac{1}{2}$ مىسقال بىر قېتىم بېرىلىدۇ. مىقدارى ئارتۇق بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. ئىشلىتىشتە تېۋىپنىڭ كورسەتمىسى بىلەن ئىستىمال قىلىنىشى لازىم.

كۆچۈلىنى مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن كۆچۈلىنى 3 كۈن قىزىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ پىچاق بىلەن ئۈستىدىكى بىر قات تۇكلەش قەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۆچۈلا چوك- كىدەك سۈتكە 7 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىر قانچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ (سۈتكە چىلىغاندا سۈت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۆچۈلا چوكمەي قالسا ئۈستىگە يەنە سۈت قۇيۇپ قويۇش كېرەك). ئۇندىن كېيىن پىچاق بىلەن كۆچۈلىنىڭ قىرىدىن بويلاپ يالپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق ”تىلى“ يەنى زەھىرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ كويدۇرىۋېتىلىدۇ (چۈلكى بۇنى ھەر قانداق جانلىقلار يەپ سالسا دەرھال ئۆلىدۇ)، تەييار بولغان كۆچۈلا ئاپ- تاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. سوقۇشقا ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن ئىككىلەپ قويۇلىدۇ.

كۆچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: كۆچۈلىنى 2 - 3 كۈن سۇغا چىلاپ ئۈستىدىكى پوستىنى

قىرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىككى بىلەن يۇمشاق ئىككەپ قىلىنىراق رەختتىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. خالتا قازان تېگىگە تەگمەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 ـ 3 سائەت قاينىتىپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ دورىغا قوشۇلىدۇ (كۈچۈلا مودەببەر قىلىشنىڭ باشقا چارىلىرىمۇ بار ئەمما ئۇنچە ئۇنۇملۇك ئەمەس).

مەجۇنى بالادۇر I

تەركىۋى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرى مەككى، زەپەر، شەھرۇمى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن چىنى، ھەببىلبان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبرە ھەربىرى $\frac{1}{2}$ 7 مىسقالدىن، غارىقۇن 8 مىسقال، بالادۇر 5 مىسقال، بىخ بېدىيان 27 سەر، سىركە 45 سەر، ھەسەل 35 سەر.

تەييارلاش: بېدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل كېسەلگە، بەرەس كېسەلگە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييارلاپ چىنە قاچىدا ئالتى ئاي تۇرغاندىن كېيىن كۈنىگە 1 — $1\frac{1}{2}$ مىسقال بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۇسمۇرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

مەجۇنى بالادۇرII

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەپەر، سەلىخە، سازەنجى ھىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىلسان، زىراۋەند، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبىرە، مۇقىل ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، بالادۇر ھەسىلى①، مەستىكى، غارىقۇن 5 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى 2.7 سەر، سىركە ئومۇمى دورا ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: (I) نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى پودىنە

تەركىۋى: قۇرۇتۇلغان پۇدىنە 5 مىسقال، سۇزاپ يوپۇرمىغى، قارىمۇچ، جوۋىنە، قەرەدمانا، ھىلى، زەنجىـ

---

① بالادۇر ھەسىلى: بالادۇرنى قىزدىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىملىق سۇيى بولۇپ، زەھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك. بەدەنگە تېگىپ كەتسە كويدۇرىدۇ. تۈتۈنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ۋىل، دارچىن، پىلپىل 5 مىسقالدىن، ھەسەل 15 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ مەجۇنى تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: تاماقتىن 1 - 2 سائەت كېيىن 1 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاجىزلىقى، ئىشتاھا تۇتۇلۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش، قوساق كۆپۈشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىپىل غۇدۇدى (بەزئىترىپىلى)

تەركىبى: قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بەلىلە، ئامىلە، توربۇت 7 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 1 سەر، ئۇستۇخۇددۇس، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 5 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، غارىقۇن، شەترەنجى ھىندى، نوشىدىر 3 مىسقال، زورەنبات 3 مىسقال، رۇمبېدىيان، گۈل دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى 2 مىسقالدىن، بىستپايەج 5 مىسقال، ھەسەل 30 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ (5 مىسقال بادام يېغى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى).
يېيىش مىقدارى: 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چاشقان يارىسى ۋە يىرىڭلىق بەزلەر يوغىناپ قېلىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىپىل كەبىرى

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. قارىمۇچ، پىلپىل 6 مىسقالدىن. شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇغى (لىسانى ئەساپۇر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قۇل - قۇل، كۇنجۇت، ئاق كوكنار ھەربىرى 2 مىسقالدىن. ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە. بادام يېغى 16 مىسقال (كۇنجۇت يېغى بولىسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق. ئاغرىق پەسەيتىش، مەئىدىنى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە كېسەللىكلىرى، خۇسۇسەن كونا مەئىدە كېسەللىكلىرىگە، ئۈچەي، مېڭىنى تازىلاشقا، نېرۋىنى تېچلاندۇرۇش، خۇننى تازىلاشقا، پەيىنى چىڭىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. يەلدىن بولغان بوۋاسىرلارغىمۇ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. بەلگىلىك ۋاقىتلاردا ئىچىپ تۇرۇلسا قاننى تازىلاپ كىشىنى سەمرىتىدۇ. مەئىدىنى قىزىتىدۇ، ئومۇرنى ئۇزارتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى ئىسكەنجىـ ۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

مەجۇنى ئىترىپىل سەغىرى

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستىلىرى، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە 10 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلـ گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زېھىننى ئاشۇرۇش، چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈش، مەئىدىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، مېڭە، مەئىدە كېسەللىكلىرىدە، باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، باش ئاغرىشلاردا بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ياكى تۆۋىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئىترىپىل كەشنىز

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەربىرى 1 سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 5 مىسقال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورا ئېغىرلىقىنىڭ 3 باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغاق. ئاغرىق پەسەيتىش، ئىچ-لاندۇرۇش، مەئىدىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئەسەپ ئاغرىقلىرى، باش قېيىش، كوزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، مەئىدە ئاجىزلىقى، بوۋاسىر، قاننى تازىلاپ چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مەقدارى: كۈنىگە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە.

مەجۇنى تۇربۇت

تەركىۋى: مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇربۇت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن. قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 5 مىسقالدىن. زىرە، جۇۋىنە، قارا شېكەر 10 سەر، ھەسەل 50 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناقسۇ ئۈستىگە قويۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇ-رۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 5 مىسقال (كەچتە) بېرىلىدۇ. ئۇچەيدىكى ھەر خىل مەددە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىۋى: سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغى، پىجان ئۇرۇغى (بېدە ئۇرۇغى)، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ھەببى زەلەم، ئىسانى ئەساپىر ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان، قۇستە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، ھىلك 1 مىسقال، ھەسەل 6 سەر.

تەييارلاش: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 – 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بىنەپشە II

تەركىۋى: گۈل بىنەپشە، بادام مېغىزى ھەربىرى 1 سەردىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى 5 مىسقال، تۇربۇت 1 سەر. تەرەنجىۋىل،

پۇنۇس خىيارى شەلبەر ھەربىرى 5 سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. تەرەنجۇبىل بىلەن پۇنۇسنى ئومۇمى دورىنىڭ 2 باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تالقانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 ـ 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. قۇلۇنجىنى ئېچىش. سەپرا، بەلغەمنى ھەيدەشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى

تەركىۋى: زىرە (بىر كېچە سىركىدە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر زەنجىۋىل، يالپۇز 4 سەردىن، بورە ئەرمەنى (توغرىغۇ) 1 سەر، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى 4 مىسقال.

تەييارلاش: زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن 4 ئىلىك يۇقۇرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرىغاندىن كېيىن بىر ئاز

قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىرە چالاراق سېقۇلىدۇ. 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: مەئىدىنىڭ سوغاقتىن ئاغرىشى، ئىشتاھا تۇتۇلۇش، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ھول سوغاقتىن ۋە سەۋدادىن بولغان قىزىتما، چۇقۇق (گېرىژا) كېسەلى، ئۈچەينىڭ يەللىك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جەۋارىش جالىنۇس

تەركىۋى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇدى بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇسزەرىرە ھەربىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 10 مىسقال، شېكەر 44 مىسقال، ھەسەل (كۆپىگىنى ئالغان) 44 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەر ئۇنىڭغا

قوشۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇتقاقلىق، مالىخولىيا، پالەچ، تىترەشلىك پالەچ، ئېغىز مايماقلىشىپ قېلىش (لەقۋا)، ئەسەپ ئاغرىقلىرى، شەقىقە، زىققا، يۈرەك ئاغرىقى، سوۋۇق تۇتالماسلىق، ھېيىز بوغۇلۇش ۋە باشقا كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

مەجۇنى جەۋارىش شەھرى ياران

تەركىۋى: قەلەمپۇر، گۈل دارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جەۋزبەۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر $\frac{1}{2}$ 4 مىسقالدىن. سوقمونىيا 3 مىسقال، توربۇت، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەنت $\frac{1}{2}$ 6 سەر، ھەسەل 13 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە، جىگەر سوۋۇپ كېتىش،

قەۋزىيەت كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

جەۋارىش سەپەر جەلى (بىيە جەۋارىشى)

تەركىبى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە — سوقمونىيا 2 مىسقال، تۇربۇت 1 سەر، قاپاق، خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 2 يېرىم مىسقال، تەرەنجۇبىل 25 سەر، بىيە سۈيى 20 سەر، سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە — مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.
تەييارلاش: تەرەنجۇبىلنى سۇدا ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بىيە سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 1 — 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. جىگەر، مەئىدە، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا بېرىلىدۇ.

جەۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدە (ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان مەجۇن)

تەركىبى: رۇمىيىدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى، چوڭ قاقىلە، بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل،

مەستىكى، سۇزاپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ناۋات 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ناۋاتنى 2 پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

جەۋارىش كۇندۇر

تەركىۋى: كۇندۇر، ئانار گۈلى 1 سەردىن، قارىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىلگ، رۇمىيەدىيان، سىيادان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. مەئىدە كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، سۈيۈقلۇق (مەنى تۇتالماسلىق) كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋارىش خەرنۇپ

تەركىۋى: خەرنۇپ نەبىتى (تازىلانغان) 5 مىسقال، سىركىگە چىلانغان زىرە 5 مىسقال، ھەببۇل ئاس،

پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، مەستىكى
ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈز-
مەي) 3 باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە
دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە
قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم، 2 - 3
مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاجىزلىقى تۇپەيلىدىن يۈز
بەرگەن ھەزىم بۇزۇلۇشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋارىش ئۇد (I)

تەركىۋى: ئۇدى ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى،
قەلەمپۇر، لاچىندانە، جەۋزبەۋا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،
كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان،
تورۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادىرەنجىبۇيا $1\frac{1}{2}$ مىسقال-
دىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 6 سەر قەنتنى
قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە سۇسلىقىنى يوقىتىدۇ، ئاشقازان-
دىكى ھوللىقنى ئازايتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. يۈرەك
خەفقانى، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

جەۋارىش ئۇد (II)

تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئىگىر، سۇمبۇل، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. كافۇر 2 فۇڭ، ئىپار 2 فۇڭ. بەسباسە، نارمىشكى، فەرەنجى مىشكى، سەئدى كۇفى، بوزۇغا، زەرنەپ 1 مىسقالدىن. دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر 1 سەردىن، گازىۋان 5 مىسقال، ھەسەل 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخە ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخە بولۇپ، مەئدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىينىلىشلارغا بېرىلىدۇ.

جەۋارىش بۇزۇرى

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە (نانىخا) 2 مىسقالدىن، خولىنجان، گۇلدارچىن، قەلەمپۇر 3 مىسقال ـ دىن، قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەببۇ رشاد) 2 مىسقال، ئارچا مېۋىسى (ئوبھەل) 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەل يوقىتىدۇ.

جەۋارىش مۇناسىبى

تەركىۋى: ئاقلىغان كۈنجۈت 1 سەر، بوزۇغا، چىگىسەي ئۇرۇغى، زىرە جۇۋىنە 2 مىسقالدىن، كۈندۇر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ دارچىن، قاقىلە 2 مىسقال، قەنت 9 سەر.

تەييارلاش: بىر پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ دورىلارنى سوقۇپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. مەئىدە كېسەللىكلىرىدە، ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋارىش نارمىشكى

تەركىۋى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. لاچىندانە، گۇلدارچىن 8 مىس-

قال، سوقمونىيا 12 مىسقال، قەنت 4 سەر، ھەسەل 17 سەر.

تەييارلاش: قەنتنى ھاجەت مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋېلىپ سەل ئىلىمان بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە ئىچ يۈمشىتىش، قۇلۇنجىنى، قوساق ئېسىلىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I ①

تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گازىۋان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل گۇل، كەھرىبا، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كاپۇر 1 مىسقال، قىزىل ياقۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش: ياقۇت كۆشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تومۇر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كويدۇرۇلىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقۇرقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ياكى 3 ھەسسە سېرىق ھىلىلە مۇراببا سىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئېرۋىنى پەسەيتىش، يۈرەك،

AltunOq

جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەسەبىي كېسەللىكلەر، يۈرەك، جىگەر كېسەللىكلىرىدە ۋە روھىي چۈشكۈنلەشكەن خامۇشلۇق ھالەتلىرىدە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II

تەركىبى: تاباشىر، گازىۋان، كاسنى ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 15 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىل گۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 4 مىسقالدىن (كويدۇرۇلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا 4 مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: مارجان، مەرۋايىتلارنى كويدۇرۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك، مىگە، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە روھنى كۆتىرىش، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاشقا، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ مەجۇننىڭ باشقا تۈرلىرىمۇ كېسەل كىشىلەرنىڭ

مىزاجىغا قاراپ، سوغاق مىزاجلىقلارغا ئىسسىق كەيپىياتـ
تىكىسى، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا موتىدىل كەيپىياتىنىكىسى
بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن 2 قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىIII

تەركىۋى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايىلىشى 2 سەر دىن. دۇرۇنەج ئەقرەبى، بادرەنجبۇيا، ئاق ئۈدى قىمارى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر، ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. ئالتۇن ۋەرەق $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئالما شەرۋىتى (2 ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالنى ئەۋرىشىم شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىل مىشكى شىرىن (ھار ـ ئىسسىق)

ئايىلىشى، دۇرۇنەچ ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋا ـ يىت، كەھرىۋا، مارجان (كويدۇرۇلگەن) ھەربىرى 1 سەر ـ دىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،

سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئۇشنە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى 4 مىسقالدىن. ئىپار 1 مىسقال. ھەسەل پۈتۈن دورا مىقداردىن 2 ھەسسە ئارتۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، (2)مەرۋايىتنى گۈلاپ بىلەن ئۈپىدەك سوقىلىدۇ. (3)ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقىلىدۇ. (4)قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ئاجىزلىقى، مەئىدە ئاغرىقى، خەفقانى قەلب (يۈرەك ئويناش)، تۇتقاق كېسەل، پالەچ، لەقۋا، دەم سىقىش، سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، ھامىلدارلىق يېلىنى يوقىتىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 — $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مەجۇنى داۋائىلمىشكى تەلخى (قېرىق داۋائىلمىشكى مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، سەبرە سۇقوتىرى، زىراۋەند،

مۇدەھرەج، دۇرۇنەج ئەقرەبى ھەربىرى $6\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.
جۇۋنە، زەپەر، چىگسەي ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى 2 مىسقال، قۇندۇز قەرى، ئىپار 1 مىسقالدىن، سۈزۈلگەن ھەسەل 110 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 – 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان يۈرەك خەفقانى، گال ئىششىقى، مەئىدە سۇسلىقى، ئەسەب ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىل كوركەم

تەركىۋى: ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنىسۇن، پەتەر سالىۇن، رەۋەن 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل تىپ 6 مىسقال، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان 1 مىسقال، ئوردان 2 مىسقال، قويۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا يىلتىز قايناتمىسى، جوئىدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقالدىن، بىلسان يېغى 5 مىسقال، شاخ مارجان (كويدۇرۇپ سالايە قىلىنغىنى) 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن

ئۇتكۇزۇپ، كوپىكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ، چىنىە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرغاقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە، تال كېسەللىكلىرىگە، جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەرگە، بورەك، دوساق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى يوقىتىدۇ، بورەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ توختىتىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 ـ 2 مىسقالدىن ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇك

تەركىۋى: لەكى مەغسۇل، قۇستە تەلخى، ئىزخىر چېچىكى، تېرمىس، ھەببۇلغار، شۇمشە، قارىمۇچ 10 مىسقالدىن، رەۋەن چىنى 15 مىسقال، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى لوغانىزيا

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، ياۋ پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق،

AltunOq

ئاق خەربەق، ئوشەق، ئوسقۇدرىيون $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلپىل، جوئدە، ئاقموچ، قارىموچ، جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيون، ئوستىخوددۇس 2 مىسقالدىن. ئەپتىمون $3\frac{1}{2}$ مىسقال، كامادرىۇس $3\frac{1}{2}$ مىسقال، سەبرە 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مەقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 ـ 2 مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇتقاق كېسەل، مالىخۇلىيا، سەكتە، پالەچ، نىقرىس، ئىرقۇننىسا، تىترەشلىك پالەچ، يۈز مايماقلىشىش (لەقۋا)، تارتىشىپ قېلىش، سەۋدا، شەقىقە قاتارلىق مېڭە ـ ئەسەپ كېسەللىكلىرى، بەرەس، بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكىدەك تېرە كېسەللىكلىرى، چاچ ـ تۈك چۈشۈپ كېتىش، تېرە سويۇلۇپ چۈشۈشلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى مەجۇنى)

تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇدى

ھىندى، ئىپار، كۇنجۇت 2 مىسقالدىن. خۇبسۇلھەدىد (تو-
مۇر پوقى) 5 سەر، ھەسەل 20 سەر.

تەييارلاش: تومۇر پوقىنى ئالدى بىلەن 3 كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئىلىپ سېرىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق يەنچىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ (6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاجىزلىقى، بوۋاسىر، بوۋا-سىر قاناش، بۇرۇن قاناش، كوپ ھەيز كېلىش قانارلىق سەۋەپلەردىن بولغان قان ئازلىق، ھەيز خۇنى تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكلىرىدە قان توختىتىش، بەدەندە تومۇر ماددىسىنى تولۇقلاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ھەجەرلىيەھود

تەركىۋى: قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، ھەجەرىل يەھود 5 سەر. ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بورەك، دوساق، باشقا سۈيدۈك يوللىرىدىكى قۇم، تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى ئىچكەن چاغدا كوك تۇرۇپنى قىرىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە تۇرۇپ (لوبو) سۈيى بىلەن ئىچىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

مەجۇنى زەرئۈنى

تەركىۋى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈل دارچىن، خولىنجان 1 سەردىن، سېرىق تۇدرى، ئاق تۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانى ئەساپىر، سەئدە، سۇمبۇل 3 سەردىن، ھەسەل 90 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن يېيىشكە بولىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاجىزلىقى، ئېغىزدىن شولگەي ئېقىش، لەقۋا، پالەچ، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا مەئىدىنى قۇۋۋەتلەش، پەيىنى چىڭىتىش، ھوللىقىنى كېمەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى زىراۋەند

تەركىۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، قەرەدمانا، پىلپىل، ئىسپەندان ئۇرۇغى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۈر

بۇلار ھەربىرى 5 مىسقالدىن قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇك-بۇيا قايناتمىسى، زۇفا، پەرسىياۋشان ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋىنىدىكى كورسەتمىسى بويىچە 1 — 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە ۋە كوكرەك پەردە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى فەلافى

تەركىۋى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان $7\frac{1}{2}$ مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما 4 مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىگىسەي ئۇرۇغى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن 1 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە 1 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئدە ئاغرىش، مەئدە ۋە جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، بەدەندە بەلغەم ماددىسى كوپىيىپ كېتىش، غەلىر يەللەر يىغىلىپ قېلىش، سۇيۇقلۇق (ھوللۇق) كوپىيىپ كېتىش تۈپەيلىدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەردە بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

مەجۇنى فىلاسىپە (مەجۇنى مادە تولھايات)

تەركىۋى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۈرۈغىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زدـراۋەندى مۇدەھرەج، خـۇسيەتۇسسۇئلەب، قارىغاي مىۋىسى (چەلغۇزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھـەربىرى 1 سەردىن. بابۇنە ئۈرۈغى 5 مىسقال، ئۈرۈقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 3 سەر، شاقاقۇل 1 سەر. ھەسەل پـۇتۇن دورىلارنىڭ 2 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: مېغىز ۋە ئـۈزۈم ئايرىم سـوقىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھول ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھوللىقنى ئازايتىش، ئاغرىق بەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە كېسەللىكلىرى، پالەچ، لـەقۋا، تىل ئېغىرلىق، مەئىدە ئاجىزلىق، ئىشتاھاسىزلىق، جىگەر كېسەللىكلىرى، يەل قۇلۇنجى، سۈيـدۈك تېمىپ كېلىش، ئېغىز پۇراش، نېرۋا ئـاجىزلىغى، جىسمـانىي ئـاجىزلىق كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە، ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سۈت بىلەن ئىچسە ياخشىراق.

AltunOq

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالغا قەدەر چاي بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەشدىرتۇس

تەركىۋى: ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس، سىسالىيۇس، كىمافىتۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەرى، جاۋۇشىر، ئۇدى بىلسان، قۇست شىرىن، تاغ پىننىسى، ئۇشەق، ئىگىر، سەكبىنەج ھەربىرى 8 مىسقالدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سوزۇنجان مىسرى، جوئىدە، ئوسقۇدرىيۇن، دۇقۇ، ئەكلىل مىلىك ھەربىرى 7 مىسقالدىن، پەتەر سالىيۇن، قەرەدمەنا، ئەپيۇن ھەربىرى 5 مىسقالدىن، ئارپابىدىيان 5 مىسقال، رۇمبىدىيان، ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئاقاقىيا 4 مىسقال، سەقەنقۇر 1 مىسقال، ھوفارىقۇن 4 $\frac{1}{2}$ مىسقال. جىنتىيانا، رەۋغەنى بىلسان، قۇرس پەرپىيۇن، مۇقىل ھەربىرى 7 مىسقالدىن، سۇزاپ 2 مىسقال، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 5 مىسقالدىن. ھەسەل ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى رەيھان شەرۋىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يىلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئېلىشتۇرۇپ چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. پالەچ، لەقۋا ۋە باشقا كېسەللەردە ئىشلىتىش مۇمكىن.

يېيىش مىقدارى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 — 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى: قۇندۇز قەرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ، دوقۇ ھەر بىرى مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد، قۇشتە شىرىن ھەربىرى مىسقالدىن، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 — 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنى قىزىتىپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، مەئىدە كوپۇشنى يوقىتىدۇ، جىگەر قان يوللىرىنى كۇشادىلاشتۇرىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى قاتتىقلىقلارنى يۇمشىتىدۇ. ئۇچەي توسۇلۇشنى تۈزەيدۇ، سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالايدۇ. چىش ئاغرىقى، چىش كاۋاكلىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $\frac{1}{2}$ ياكى 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سورۇنجان

تەركىۋى: سورۇنجان 6 مىسقال، بوزىدان، ماھى زەھرەج، سىخ كەبىر، زىرە، شەترەنجى ھىندى، سىرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، نەمەكى ھىندى، پىننە يوپۇرمىغى، كوپۇگى دەريا، ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىل گۈل، كۈنجۈت، زەنجىۋىل، سوقمونىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تۇربۇت 1 سەر، بادام يېغى 12 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىغا 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈستىگە بادام يېغىنى قۇيۇپ ئوبدان ئېلىشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان ھەر خىل مۇپاسىل كېسەللىكلىرى. قول - پۇت، بەل ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 - 3 مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى) ①

تەركىۋى: ئاقلانغان سامساق 9 سەر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقىر قەرھا ۋە خولىنجان 2 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، گۈل يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: سامساقنى سوقۇپ $13\frac{1}{2}$ سەر كالا سۈتىدە تاكى سۈت سىڭىپ بولغىچە قايىنىتىلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن $13\frac{1}{2}$ سەر ھەسەل بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندىن كېيىن قازاننى ئېلىپ گۈل يېغى ئېلىنىشتۇرۇلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققاندا 2 - 3 مىسقالدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. مەئىدىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈ -

---

① سامساق مەجۇنىنى بەزى كىتاپلاردا "مەجۇنى سىر" دەپمۇ ئاتايدۇ.

رۇشكە بېرىلگەندە 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.
يەنە پالەچ، ئۆلۈتقاغلىق، تىترەشلىك پالەچ، دەم سىقىش، تىل كالۋالىشىش، بەلغەملىك يوتەل، ئاۋاز بوغۇلۇشلارغا، ئومۇمەن سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، سوغاق يەللەرگە ئىشلىتىلسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىۋى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانى ئەساپىر، خولىنجان، دارچىن، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاشگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، چەلغوزە مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. ھەسەل دورىلار ئومۇمى ۋەزنىدىن 3 ھەسسە.
تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلارنى ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى پار ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن. مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر ئىشلىتىلگەن كېسەللەرگە بېرىش مۇمكىن.

مەجۇنى لوبۇبى كەبىر I

تەركىۋى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چەلغۇزە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى 1 سەردىن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، كۇنجۇت مېغىزى، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇغى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئۇرۇغى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 1 سەردىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋچىن، گۇلدارچىن، سۇئىلەب، شاقاقۇل، شياگىدۇزا ئۇرۇغى ھەر بىرى 1 سەردىن، ھەسەل 28 سەر، پىياز سۈيى 8 سەر، خولىنجان 1 سەر.

تەييارلاش: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييار بولغاندىن كېيىن قىرىق كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويۇلىدۇ. شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ كۈنىگە 2 قېتىم 3 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىگە ـ ئەسەپ كېسەللىكلىرى، يۈرەك ـ بورەك كېسەللىكلىرى، ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىقى، ئورۇقلاش، قان ئازلىق، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇپ كۈچەيتىشكە بېرىلىدۇ.

لوبۇبى كەبىر II

تەركىۋى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرا، چىلغوزە مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان كۇنجۇت، دارچىن 5 مىسقال- دىن. سۇمبۇل، سەئدى كۇپى، قەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر، پىياز، لوبۇ، بېدە ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زورەنباد 3 مىسقالدىن، جەۋيۇز، بەسباسە، داۋالە، پىلپىل 2 مىسقالدىن، سوئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇغى 2 مىسقال، ئىككەكلەنگەن بۇقا چۇيىسى، سورۇنجان، بوزىدان، يالپۇز 4 مىسقالدىن، توگە بوتىلىغى- نىڭ ئوغۇز سۇتى، زەپەر، مەستىكى 3 مىسقال، ئۇدى خام $2\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنبەر 1 مىسقال، ئىپار $\frac{1}{2}$ مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە. ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، ئېلىشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ساقلاش ۋە ئىستېمال قىلىش يۇقۇرىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: بورەك، يۈرەك، مېڭە كېسەللىكلىرىدە، ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئورۇقلاپ كېتىش، قان ئازلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ

تەركىۋى: كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى 1 سەردىن، قارا ھېلىلە 1 سەر، تۇربۇت، بىستىپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس يېرىم سەردىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىدا ساقلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مالىخولىيا، سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەل، نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن 1 ـ 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان دورىنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك.

دىققەت: ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قويۇلغان

قاچىدا قوْيوْپ قىزىتىلسا، سوْ قاينىغاندا ھەسەل ئېرىپ كوۋوْكلىرى يوْقوْرى ئورلەيدوْ.

مەجوْنى نوْشدارى سادده (ئاددى نوْشدارى)

تەركىۋى: سەئدى كوفى 5 مىسقال، قىزىل گوْل 6 مىسقال، قەلەمپوْر، مەستىكى، ئاساروْن، سوْمبوْل 3 مىسقالدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويوْز، گوْل دارچىن، زەپەر 2 مىسقالدىن. ئامىلە 9 سەر، قەنت 2 سەر، ھەسەل 9 سەر.

تەييارلاش ئوْسوْلى ۋە ئىشلىتىلىشى: يوْقوْرىدىكى نوْسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: كوْنىگە 2 قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدوْ.

مەجوْنى نوْشدارى لوْئلوْۋى (مەرۋايىتلىق نوْشدارى)

تەركىۋى: لاچىن دانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زورەنباد) سوْمبوْل، جويوْز، بەسباسە، قەلەمپوْر، دوْروْنەج ئەقرەبى، يوْيوْلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختوْم، مەستىكى، زەپەر، كوْموْش ۋەرەق، ئوْروْقسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر ھەربىرى بىرمىسقالدىن، قىزىل گوْل، سەدىكوْفى، گوْلاپقا

سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىز ئۈت ئۇرۇقى (تۇخمى جىرفە) ھەر بىرى بىر سەردىن، تېپىشلىمىگەن مەرۋايىت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ساپ ئامىلە 9 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، بېيە سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدىمىشكى گۈلابى، چوكا ئاق ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەربىرى 12 سەردىن.

تەييارلاش: ئاۋال ئامىلە بىركېچە سۈتكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، 2 جىڭ سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە مۇۋىلەر سۈيى، 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، بورەك ۋە باشقا ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەسەپ (نېرۋا) كېسەللىكلىرى، يۇرەك كېسىلى، تۇتقاق كېسەل، ئېغىز پۇراشنى داۋالاش، ئىشتىھانى ئېچىش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈن ئەتىگەن كەچتە تاماقتىن كېيىن 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

AltunOq

مەجۇنى قەمبىل

تەركىۋى: قەمبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاكالسىز ئامىلە، توربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۈركى باراۋەر مىقداردا، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر خىلدىكى ئۈچەي مەددە قۇرۇتلىرىنى چۈشۈرۈشكە:

12 ياشتىن يۇقۇرىلار 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە،

12 ياشتىن 5 ياشقىچە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $7\frac{1}{2}$ فۇڭغىچە.

5 ياشتىن تۆۋەنلەرگە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $\frac{1}{2}$ 2 فۇڭغىچە.

(2 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

دىققەت: دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرنىنى توساپ قويۇش (دورىنىڭ پۇرۇغى بۇرنىغا كىرمەسلىگى) كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەقرەب (چايان)① $3\frac{1}{2}$ مىسقال، جېنتىيانا $1\frac{1}{2}$ مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، كاكىنەج 5 مىسقال، قۇندۇز قەرى 4 مىسقال، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم $\frac{1}{5}$ مىسقال (2 فۇڭ مىقداردا) نى چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. سۈيدۈك، دوساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قايناتمىسى) I

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى، ئۇستۇخۇدۇس، ھەر بىرى 1 سەردىن. شاتەرە، بىستىپايەج

① چاياننى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كويدۇرۇپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

سانا ھەربىرى 5 مىسقالدىن، غارىقۇن 1 مىسقال، سەبىرە ئىككى مىسقال.

تەييارلاش: ئەپتىمۇن (سېرىق يوگەي)دىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قايىنىتىلىدۇ. ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاز شېكەر سېلىپ ھەممىسىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەۋدا سۈرگىسى بولۇپ، مالىخۇلىيا ۋە سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلسە كويگەن سەپرا (ساپرائى سۇختە) نى تازىلايدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىلىرىنى تەكشەيدۇ.

II (ئەپتىمۇن قايىنىتىلمىسى) مەتبۇخى ئەپتىمۇن

تەركىبى: سانا 1 سەر، ئەپتىمۇن 6 مىسقال، بالەنگۇ 4 مىسقال، پىرسىياۋشىيان 2 مىسقال، بادام مېغىزى 2 سەر، گازىۋان 4 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 4 مىسقال، كاسىنى ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 2 مىسقال، شېكەر 5 سەر، شاتەرە 1 سەر، قىزىل گۈل 2 مىسقال، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقال، ئەينۇلا 10 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئـەتىسى يېرىمى قـالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكـەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن III

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستلىرى 14 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 7 مىسقال، ئامىلە 5 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 5 مىسقال، بىيە قېقى 1 سـەر، زىرىخ 4 سەر، قىزىل گـۈل 5 مىسقال، ئـاق سەندەل 3 مىسقال، كاسنى ئـۇرۇغى 1 سەر، نىلۇفەر 4 مىسقال، گازىۋان 1 سـەر، بادرەنجبۇيـا 15 مىسقـال، ئەپتىمۇن 2 سەر، بادام مېغىزى 4 سـەر، سېرىق ئـوت ئۇرۇغى 1 سەر، سۇمبۇل 5 مىسقال، قەلەمپۇر 2 مىسقال، شاتەرە 1 مىسقال، بىستپايەج 4 مىسقال، ئوشنە 3 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 4 سەر، سىركە 2سەر، شېكەر 16 سەر، لاچىندانە 3 مىسقال، بىدىمىشكى ئەرەقى، گازىۋان ئەرەقى، بادرەنجبۇيا ئەرەقى، دارچىن 2 مىسقال، ئەينۇلا 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سـوقۇپ، سىركـە ۋە ئەرەقلەرگە چىلاپ ئەتىسى 6 چىنە سـۇ بىلەن يېرىمى

قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۇسۇلى (I - نۇسخىدىكىدەك).

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 سەر، يېرىم ئىسسىق هالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى خىيارى شەنبەر

تەركىۋى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۈزۈم 1 سەر، بىنەپشە 4 مىسقال، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋ-شىيان ھەربىرى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر ئىچىدىكى گوش قىسمى 7 مىسقال، تەرەنجۇبىل 1 سەر.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەرەنجۇبىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىرىيېرىم جىڭ سۇ بىلەن قايىنىتىپ، يېرىم جىڭچە قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۇسىتىگە تەرەنجۇبىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تۆۋەندىكى كورسەتمىسى بويىچە 1 - 3 سەردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈرگە دورا. باللارغا، چوڭ كىشىلەرنىڭ كۈچلۈك سۈرگە ئىشلەتكىلى بولمايدىغان كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇلەييىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما)

تەركىۋى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق

AltunOq

لەيلى ئۇرۇغى، بىنەپشە 3 مىسقالدىن. بابۇنە 2 مىسـ ـقال، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 15 مىسقالدىن (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قايناقسۇغا چىلاپ، 4 سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ، سۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ. ئىشلىتىش ئورنى يۇقۇرىدىكى قايناتما بىلەن ئوخشاش.

مەتبۇخى تەمرى ھىندى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر 1 سەردىن، ئىت ئۈزۈمى 4 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 6 مىسقال، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئەينۇلا 5 مىسقالدىن، تەمرى ھىندى $1\frac{1}{2}$ سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، نىلۇفەر، بىنەپشە 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنـ ـجىۋىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز 4 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىـ ـچە قايىنىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ

سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەممىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2-3 قېتىم بىر پىيالە-دىن ئىچىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەتبۇخى سورۇنجان

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، بىستە-پايەج 4 مىسقال، شاتەرە 6 مىسقال، سورۇنجان مىسرى 5 مىسقال، كاسىنى ئۇرۇقى، بېدىيان، قىزىلگۈل 4 مىس-قالدىن، سانا 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر 6 مىس-قالدىن، خىيارى شەنبەر 8 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر، بادام يېغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئېرىگىدەك قايناقسۇ قۇيۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازا سىقىپ بولغاندىن كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۈزۈلگەن خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىل ۋە بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە) بىر چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى سانا (سانا قايناتمىسى)

تەركىۋى: سانا 4 مىسقال، شاتەرە 3 مىسقال، تەمرى ھىندى 2 مىسقال، ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، بىخ كەبىر پوستى بىر يېرىم مىسقال، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئىت ئۈزۈمى، كاسنى ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، ئاق لەيلى 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 2 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: پۈتۈن دورىنى 3 كە بولۇپ ياكى بىراقلا ئىچىدۇ. سۈرگە ئىچىشكە ھاجەتلىك كېسەللىكلەردە چوڭ كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى شاتەرە (شاتەرە قايناتمىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى $\frac{1}{2}$ سەردىن، شاتەرە، شۈمشە (شياڭدوزا) 7 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 5 مىسقال، سانا 4 مىسقال. نىلۇفەر، مامىرانچىنى 1 مىسقالدىن. ئەپتىمۇن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسنى ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغى، بىستپايەج، ئۇستوخۇددۇس، يالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر

بىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغىدەك سۇ قۇيۇپ بىر كىچە قۇيۇلىدۇ). فۇنۇس، تەمرى ھىندى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر.

تەييارلاش: چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە فۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسىگە بىنائەن ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قاننى تازىلاش، بەدەندىكى ناچار خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن باش ـ مىڭە كېسەللىكلىرى، تەمرەتكە، قىچىشقاق كېسەللىكلىرىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، كاسىنى ئۇرۇغى ھەر $\frac{1}{2}$ سەردىن، فۇنۇس 25 مىسقال، تەرەنجىۋىل 20 مىسقال.

تەييارلاش: فۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلىنى پارچىلاپ قويۇلسىلا بولىدۇ)، دورىلار چوككىدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى

يېرىمى قالغىچە قايىنىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىۋىل بىلەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىدىغان سۈرگە سۈپىتىدە سەپرادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە، شۇنىڭدەك قان خىلىتى تۈپەيلىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كوز ئاغرىقى، تېرە كېسەللىكلىرى، جۇملىدىن قىچىشقاق، تەمرەتكە، قوتۇرلارغا ئىشلىتىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تۆۋەنكى مەسلىھەتى بويىچە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 – 4 سەرگىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 15 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلوپەر، كاسنى ئۇرۇقى، شاتەرە، سانا 5 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ھەر بىرى 2 سەردىن، پۇنۇس 15 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر.

تەييارلاش:
ئىچىش مىقدارى: } يۇقۇرىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

مائىل ئۇسۇلI

تەركىۋى: بىخ كەبىر، بېدىيان يىلتىزى ھەربىرى 10 مىسقالدىن، چىڭسەي يىلتىزى، چىڭسەي ئۇرۇغى، كىچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان ھەربىرى 1 مىسقالدىن ئىزخىر 4 مىسقال، ھەببى بىلىسان، ئاسارۇن، جېنتىيانا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ھەزارئىسپەند 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تۇتقاق كېسەل، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ. بورەك ۋە دوساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىشقا، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىشقا، ئىستىسقا ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇلII

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 5 مىسقال، بىخ كەبىر 7 مىسقال، ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، قەنتەرىون،

ئاقىرقەرها، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قوۋست، ئۈزۈن زىراۋەند 4 مىسقالدىن، سىيادان 2 مىسقالدىن، قەرەدمەنا، سۈزاپ ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى 5 مىسقال-دىن، قۇندۇز قەرى 2 مىسقال.

تەييارلاش: ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. 7 جىڭ سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئىنەك پىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقارا 3 سەر قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەركۈنى 12 مىسقال.

ماشىل ئۇسۇل III

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، بىخ بېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر ھەربىرى 1 سەردىن، رۇمبېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن. غافەس، ئەپسەنتىن، بۇدۇشقاق ھەربىرى 5 مىسقالدىن، قەنتەرىدون 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، بۇنىڭغا 4 سەر گۈلقەن قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا

5 ئاش قوشىقىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل كېسەللىكلەردە بەدەندىكى ئارتۇق ھوللىقنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئارتۇقچە خىلتلار-نى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇل IV

تەركىبى: بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، چىگسەي ئۇرۇغى، پەرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخى سۇس) ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، رۇمبېدىيان، ئىزخىر ھەربىرى 3 مىسقالدىن، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: يىلتىز دورىلار چالاراق، ئۇرۇق دو-رىلار يۇمشاق سوقىلىدۇ. يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قايناتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەن قو-شۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم-غا بولۇپ ھەممىسىنى ئىچىپ بولىدۇ (ئىشلىتىلىشى يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش).

مائۇلجىبىن

تەركىبى: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇدۇس ھەر بىرى 1 سەردىن، ھېلىلە پوستى 2 سەر، شاتەرە، گازىۋان، بىستە-

چايەج، سانا، بادرەنجبۇيا 5 مىسقالدىن، غارىقۇن، توربۇت 2 مىسقالدىن، سىركە 8 سەر، ئۈشكە سۈتى 12 سەر، شېكەر 1 سەر، تەرەنجۇبىل 2 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر.

تەييارلاش: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويىلىدۇ)، ئۇستوخۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر، تەرەنجۇبىل، سۈتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يەنچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجۇبىلنى 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.

شۈمشە دەملىمىسى

تەركىۋى: شۈمشە ئۇرۇغى 10 مىسقال، بىنەپشە 4 مىسقال، بېدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 30 دانە.

تەييارلاش: سوقۇپ يېتەرلىك دورىلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىم 6 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان دەم سىقىش كېسەللىكلىرىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا ئۆپكە ساھەسىگە سىرتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

مەلھەمى ئىسپىداج I

تەركىۋى: سۈزۈك ئاق موم 3 مىسقال، گۈل يېغى 12 مىسقال، قەلەي ئۆپىسى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، تۇخۇم ئېقى دانە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن قەلەي ئۆپىسى (تالقىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە موم ۋە گۈل يېغىنى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى ئىسپىداج II

تەركىۋى: ئۆپا 5 مىسقال، ئاق موم 1 سەر، گۈل يېغى 5 مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى

سېلىنىپ، ئوتتنا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ ئۈپىنى قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغاق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغانىدا $\frac{1}{2}$ مىسقال كاپۇر قوشۇلىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

مەلھىمى زەڭگار

تەركىبى: زەڭگار بىر ھەسسە، ئەنزۇرۇت، ئۇشەق $\frac{1}{2}$ ھەسسىدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتمىسى بارلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كويدۇرۇپ تاشلاشقا تېگىشلىك بارلىق كېسەللىكلەردە، مەسىلەن، ئۇجمەسىمان ئۆسمىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى داخىلىون

تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 8 مىسقالدىن، قۇنە 4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 30 مىسقال.

تەييارلاش: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋەرەملەرگە بېرىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقى I

تەركىۋى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جوزبۇۋا، بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۇچۇلا (مۇدەببەر قىلىنغىنى) 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بېدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ 2 دانە قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 5 - 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. پەيلەرنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتى بار. پالەچ، لەقۋا، پەي زەئىپلەشكەن كېسەللىكلەرگە، ماغدۇرسىزلىق، مەنى تۇتالماسلىق ئەھۋاللىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقى II

تەركىۋى: قارىمۇچ، مۇدەببەر قىلىنغان كۇچۇلا ھەر بىرى 1 سەردىن، پارپى 1 مىسقال، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بېدىيان ئەرەقى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: مەنى تۇتالماسلىق، تامچىلاپ سىيىش، پالەچ، لەقۋا ۋە ھول سوغاقتىن بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 ـ 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

ھەببى سەبرە

تەركىبى: سەبرە 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، رۇمبېدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كۈمۈلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: موتىدىل، ئاغرىق پەسەيتىش، قاننى تەڭشەش، ئىچنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قوساق ئاغرىقى، قان (خۇن) بۇزۇقلۇق، كوز قىزىرىپ ئاغرىش، مەئدە زەئىپلىكلىرىدە بېرىش مۇمكىن.

يېيىش مىقدارى: 3 ـ 5 دانە ياكى 7 دانىدىن

(تۆۋېنىڭ كورسەتمىسى بويىچە) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج

تەركىۋى: سەبرە سوقۇتىرى، سەكبىنەج، مۇقىل، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1 - 1\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە كۈنىگە بىر قېتىم كەچقۇرۇن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنىڭ يەللىك ئاغرىشلىرىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى رەۋەن (رەۋەن كۆمۈلىسى)

تەركىۋى: رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلگىنى) 2 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال، زىراۋەند گىردە، مۇقىل 1 مىسقالدىن، رۇمەبېدىيان $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا باش ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، بوۋاسىر قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئىمساك

تەركىۋى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تانكار (دانىكا) 4 مىسقال، سىر 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

(تەشنالىق پەيدا بولۇپ، بىرەر ئۆزگىرىش بولسا سۈت ئىچكۈزۈش كېرەك، مەنى بالدۇر كېلىشنى داۋالاشتا ئۈنۈملۈك دورا).

ھەببى مۇقەۋۋى باھ

تەركىۋى: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، موچىرەس، ئاق شېكەر 2 مىسقالدىن، كۈمۈش كۈشتىسى $2\frac{1}{2}$ مىسقال.

AltunOq

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 – 5 دانىدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. جىنسي ئاجىزلىقنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى مۇقىل I

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 مىسقال (كالا يېغىدا قورۇپ)، كەھرىبا 1 سەر، مۇقىل 4 سەر.

تەييارلاش: مۇقىلنى جۇسەي سۇيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ (قەۋزىيەتلىك بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ).

ھەببى مۇقىل II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقىل، كەھرىبا، كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقىلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. (بوۋاسىر قاناشنى ۋە باشقا قاناشلارنى توختىتىدۇ).

ھەبىي پىلپىل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى)

تەركىۋى: قارىمۇچ، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى، شېكەر ھەر بىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىردانىدىن ھاجەت بولغاندا ئېغىزدا تۇتۇپ شۇمەيدۇ. مەئىدىنى كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەبىي سوئال (يوتەل كۇمۇلىسى)

تەركىۋى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كوكنار شەكىلى، گىلى ئەرمىنى، كەتىرا، كوكنار ئۇرۇغى، پۇرچاق، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن، ئىسپۇغول 5 مىسقال (لۇئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىسپۇغول لۇئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت ۋاقتىدا بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمەشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى شەبيار

تەركىۋى: سەبرى سۇ قۇتىرى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇربۇت 1 مىسقالدىن، سوقمۇنىيا $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىقى ۋە كوز قاراڭغۇلىشىشلارنى داۋالاشقا، كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا، مەئىدە ئاغرىقىنى پەسەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 ـ 9 دانىدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ھەببى تەنكار

تەركىۋى: سەبرى سۇ قوتىرى 16 مىسقال، قارىمۇچ 12 مىسقال، ئاق مىگىدىۋانە ئۇرۇغى 1 مىسقال 5 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاغرىقىغا، قوساق كوپكەنگە، ئىچى ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى (ھەببۇلنىل) 1 سەردىن، سەبىرە 1 سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپتىمون، بىستىپايەج، سوقمونىيا $\frac{1}{2}$ سەردىن، شەھمى ھەنزىل 3 مىسقال، سانا، مۇقىل 1 سەردىن.

تەييارلاش: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇتقاغىلىق كېسەل ۋە باشقا نېرۋا كېسەللىكلىرىدە بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى ئەپتىمۇن

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج 1 مىسقالدىن، قارا خەربەق، ھىندى تۇزى 2 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 2 $\frac{1}{2}$ فۇك، ئايارەج پەيقارا، غارىقۇن 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. غارىقۇن

سىم ئەلگەككە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بېرىدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش ئۈچۈن سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يېيىش مەقدارى: 3 مىسقالدىن هەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

هەببى قوقىيا

تەركىبى: سەبرە، ئەپىسەنتىن، مەستىكى، غارىقۇن هەر بىرى تەڭ مىقداردىن، شەھمى هەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم هەسسىدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ. غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەكتە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: هول سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، كوزنىڭ كورۇش كۈچى ئاجىزلىشىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. تۇتقاقلىق باش ئاغرىقىدا ئۈنۈمى ياخشى.

يېيىش مەقدارى: 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم (ئاخشامدا) بېرىلىدۇ.

AltunOq

ھەببى جەدۋار (پارپا كۇمۇلىسى)

تەركىۋى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرۇنەج . ئەقرەبى، قارىمۇچ، دارچىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر، ئاقىرقەرھا، ئىپار ھەربىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قەنت سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق دورا بولۇپ، يۈرەك كېسەللىكلىرى، سوغاقتىن بولغان خاپىغان، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، بوغۇملار ئاغرىش، ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 ياشتىن تۇۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 7 – 5 دانە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى مەنتىن

تەركىۋى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۇشىر، مۇقىل، شەھمى ھەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇ قوتىرى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۇتكۇزۇپ، كۇدە (جۇسەي) سۇيى بىلەن كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق پەسەيتىش، ھوللىكلەرنى يوقىتىش ئۇچۇن مۇپاسىل، لەقۋا، پالەچ، بەل ئاغرىقى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. خۇننى قوزغاشقىمۇ بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن كۇنىگە بىر قېتىم، تۆۋىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى پەرپىيۇن

تەركىۋى: پەرپىيۇن، مۇقىل، غارىقۇن، سەكبىنەج، شەھمى ھەنزەل ھەربىرى بىر ھەسسىدىن. سەبرە سۇقوتىرى ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ (غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۇرۇپ ئۇتكۇزۇپ) كۇدە (جۇسەي) سۇيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخالاردا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن كۇنىگە بىر قېتىم.

ھەببى سورۇنجان (سورۇنجان كۇمۇلىسى)

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا 1 سەر، تۇربۇت 1 سەر، شەھمى ھەنزەل، قەنتەرون، سورۇنجان مىسرى،

ماھى زەھرەج، بوزىدان ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پەر-پىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا، قۇندۇز قەرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقارانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۇمۇلاچ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرىس، بەل ئاغرىقلىرىغا، پۇت-قول ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دا-نىدىن يەيدۇ.

ھەببى زەھەب

تەركىۋى: سەبرە سۇقۇتىرى① 1 سەر، تۇربۇت 7 مىسقال. سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقال. سوقمۇنىيا $3\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 مىس-قالدىن بېرىلىدۇ.

---

①سەبرە سۇقۇتىرى — سەبرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۈرى بولۇپ، سېرىق رەڭدە پاقىراپ تۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كوزگە سۇ چۈشۈش (سۇزۇلۇلما) كېسىلىدە كوز ئىچكى بېسىمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى مۇسەھىل (سۈرگە كۈمۈلىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلەرنىڭ پوستى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، سانا 2 مىسقال. غارىقۇن، تۇربۇت، لاجۇەرد $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىموچ چوڭلۇقىدا كۈمۈلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تېۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ھەببى غارىقۇن

تەركىۋى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) 3 مىسقال، تۇربۇت 5 مىسقال، شەھمى ھەنزەل، ئەنزۇرۇت 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 1 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۇزۇپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئىرىتىپ، قارىمۇچ چوكلۇغىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 - 20 دانىدىن ھەركۈنى ئاخشامدا ئىچىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە، جۇملىدىن بەلغەمدىن بولغان دەم سىقىش كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە (كالىزما) دورىسى

تەركىبى: بىخ كەبىر، چىگىسەي يىلتىزى (بىخ كەرەپشى)، بېدىيان يىلتىزى، پودىنە، قەنتەردون، ئىزخىر يىلتىزى ھەربىرى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى بىرجىگچە سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراڭزا مېغىزى، مۇرى مەككى، قارا شېكەرلەردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەكتە قاتارلىق نېرۋا ۋە روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە

تەركىبى: بۇغداي كېپىكى 1 سەر، سېرىق چەچەك ئۇرۇغى 5 مىسقال. ئەكلىل ملىك 4 مىسقال،

ئەنجىر قېقى 7 مىسقال، تۈز 8 مىسقال، قارا شېكەر 12 مىسقال. ئەپكامە 6 مىسقال.

تەييارلاش: قارا شېكەر، ئەپكامە، تۈزدىن باشقىلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ كېيىن بۇلارنى قوشۇپ، كىلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىرقېتىمدىلا كىرگۈزۈلىدۇ.

ئىسكەنجىبىن سەپەر جىلى (بىيە ئىسكەنجۇبىلى)

تەركىبى: بىيە، سىركە ھەر بىرى 9 سەردىن، سۈمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: بىيىنى توغراپ، سىركە ۋە 3 چوڭ چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىسلمان بولغاندا قالغان دورىلار سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاش قوشۇقىدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكور دورىلارنى بىر خالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كورسەتكەن.

ئسكەنجبىن بوزۇرى

تەركىۋى: كىشۇش ئۈرۈغى، ئارپا بېدىيان،چىگسەي ئۈرۈغى، رۇمبېدىيان 5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر، ئوتكۇر سىركە $13\frac{1}{2}$ سەر، قەنت 45 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالاراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئورلەيدۇ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 سەردىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىسكەنجبىن بۇزۇرى موتىدىل

تەركىۋى: چىگسەي ئۇرۇغى، كاسىنى ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان 3 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى 1 سەردىن، سىركە 5 سەر، شېكەر 12 سەر (قەنت بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر قايناقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغى-

چە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ قەنت بىلەن سىركىنى قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىسكەنجىۋىل بۈزۈرى ھار (ئىسسىق)

تەركىۋى: ئۇساره غاپەس، رەۋەن 2 مىسقالدىن، چىگىسەي، كاسىنى ئۇرۇغى، ئارپابەدىيان، رۇمبەدىيان، كۈشۈش ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، بىخ كەبىر پوستى، بەدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى 8 مىسقالدىن، سىركە 5 سەر، قەنت 16 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ (32 سەر) سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

维吾尔医学知识

新疆人民卫生出版社出版

新疆新华书店发行

新疆新华印刷厂印刷

1978年4月第1版第1次印刷

书号：M14183·13　定价：2.00元