

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى

(维吾尔医学知识)



AltunQ

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
1978 - يىل. ئۈرۈمچى

مۇھىم تۈزۈش

توغرىسى	بېسىلغىنى	قۇر		بەت
		تۈۋەندىن	ئۇقۇردىن	
				3 -
خۇزرە تىلىتە يىن	خۇزرە ئىلىتە يىن		6	مۇندەرىجە
قۇرسى مازەرىيۇن	قۇرسى مازەرىيۇن		9 - 10	100 "
كويگەن	كورمىگەن	6		130
Cheilognathus	eheilognathus		7	196
جۈچىگۈەنىيە نىنىڭ	جۈچىگۈەنىيە بىننىڭ		11	222
ۋەرەمى سىفاق	ۋەرەمى سىفاق	3		255
ياشاندۇردۇ.	ياشاندۇردۇ		4	269
ئىستەمىخقۇن	ئىستەمىخقۇن	4		324
مۇرى مەككى	مۇرى مەككى		4	404
بولۇشلۇق	بولۇشلۇق	9		449
كوندىلەك	كوندىلەك		3	530
قۇرسى كاپۇر	پۇرسى كاپۇر	3		547
تەرياقلا	تەرياقلا	4		550
سەئدى كۇپى	سەئدى كۇلى	7		597
مايىللىشىپ قالىدۇ	ماسلىشىپ قالىدۇ	11		659
مۇنزەيچ	مۇنزەيخ	3		669
ياغ تەركەۋى	باغ تەركەۋى		11	724

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى
ساۋاتلىرى

(维吾尔医学知识)

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
۱۹۷۸ - يىلى. ئۈرۈمچى

مەھمۇت سىلى
76. 11. 30

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

كىرىش سوز

پارتىيە ۋە ھاۋۇشنىڭ شانلىق مىللى سىياسىتى ۋە جۇڭگى سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا، ۋەتەن - مىزنىڭ ئۇلۇغ تارىخلىق مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ مۇھىم تارمىقى بولغان جۇڭگى تىبابىتى ۋە ئۇنىڭ بىر تەركىۋى قىسمى بولغان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى تارىختا مىللى كورۇلمىگەن دەرىجىدە راۋاجلىنىش ئىستىقامىتىگە ئىگە بولدى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىگە ۋا-رىسلىق قىلىش، جارى قىلدۇرۇش، رەتلەپ چىقىش ئۈچۈن، ئازاتلىقتىن كېيىن، سابىق سەھىيە نازارىتى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىگە مۇناسىۋەتلىك بىر قانچە پارچە كىتاپنى ئارقا - ئارقىدىن رەتلەپ نەشر قىلغان ئىدى. مەزكۇر كىتاپلار كەڭ تىببى خادىملار ۋە كىتاپخانا - لارنىڭ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنى تەتقىق قىلىش، تونۇشتۇرۇش جەھەت - تىن بەلگىلىك رول ئوينىدى.

دانا داھىمىز خۇاجۇشى باشچىلىقىدىكى داڭجۇڭ - ياك ئوتتۇرىغا قويغان پەنگە يۈرۈش قىلىش، "توتە زامان ئېلىشىش"نى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتىن ئىبارەت ئۇلۇغ چاقىرىقنىڭ ئىلھامى ئاستىدا، قەدىمقى تىببى ئەسەرلەر -

دىن پايدىلىنىپ تۇرۇپ قولىمىزدىكى "ئۇيغۇر تىبابەت-
چىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى" كىتابىنى 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 دورى-
لار جەھەتتىن، ئىلاجىنىڭ بېرىپچە رايونىمىزدىن چە-
قىدىغان دورا - دەرەكلەرنى كوپراق تونۇشتۇرۇشقا ھەرد-
كەت قىلىندى. دوختۇرلارنىڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىل-
مىنى ئۆگىنىشىگە ۋە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنى تەتقىق
قىلىشقا ئوڭايلىق تۇغدۇرۇش ئۈچۈن، كېسەللىكلەرنىڭ
ئەرەپچە، پارىسچە، خەنزۇچە، لاتىنچە ناملىرىنىڭ سې-
لىشتۇرمىلىرىمۇ كورسىتىپ قويۇلدى.

كىتاپنىڭ رەتلىنىشىدە خاتالىق - كەمچىللىكلەر -
نىڭ كورۇلىشى چوقۇم. كەڭ كىتاپخانىلارنىڭ ئۇچرات-
قان خاتالىق - كەمچىللىكلىرى ۋە باشقا تەنقىت - پە-
كىرلىرىنى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىغا يوللاپ
بېرىشنى سەھىمى ئۈمىت قىلىمىز.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

1978 - يىلى 3 - ئاي

مۇندەرىجە

كەرىش سۆز

بەرىنچى باب. ئۇيغۇر تەبىئەتچىلىك ئىلمى

توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە.....

ئىككىنچى باب. ئۇيغۇر تەبىئەتچىلىك نەزىرىيە

ئاساسلىرى..... 1

1. توت ئاساس نەزىرىيەسى 2. توت

خىلىت تەلىماتى. 3. خىلىتلار تەلىماتى

پۇڭلىغىدىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەدەندىكى

ئىسپادلىرى..... 9

ئۈچىنچى باب. ئىنسان بەدەنىنىڭ تۈزۈلۈشى

ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى.... 2 2

ئەزالاردىكى قۇۋۋەتلەر..... 2 5

تۆتىنچى باب. سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتى

لىرى ۋە سالامەتلىك بۇزۇلۇشىنىڭ سە

ۋەپلىرى..... 2 8

بەشىنچى باب. كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى..... 3 7

1. قاراپ تەكشۈرۈش. 2. تىگىش بېقىش.

3. سوراش. 4. تومۇر تۈتۈش 5.

38 قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەر
ئالتىنچى باپ. كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى-
لىرى

روھىي داۋالاش، دورا-دەرمەكلەر بىلەن
داۋالاش، قول ئەمىلىيەتلىرى بىلەن
70 داۋالاش-قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش...
يەتتىنچى باپ. كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ
93 داۋاسى.....

1- پەسىل. باش مىڭ، ئەسەپ ۋە روھقا
94 مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر.....
باش ئاغرىقى (95)، باشنىڭ يېرىمى
ئاغرىش (100)، باش قېيىش
(105)، تۇتقاق كېسەل (106)،
ئېغىر ھۇشسىزلىق [سەكتە] (112)،
ھۇشسىزلىنىش [قوما] (117)،
ئۇيقىسىزلىق (119)، ئەسەپ
[نېرۋا] ئاجىزلىشىش (122)،
ھىستېرىيە (126)، خىيالپەرەسلىك
[مالخۇليا] كېسەلى (130)، پالەج-
لىك (133)، بالىلار پالىجى
(138)، لەقۋا (140)، ئولتۇر-
غۇچ نېرۋا ئاغرىش [ئېرقۇنىسا]
(143)، زۇكام ۋە ئەزلە (146)،

مىڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەزەمى [سەر-
سام] (153)،

2- پەسىل: بەش ئەزا كېسەللىكلەرى 156

كوز كېسەللىكلەرى: كوز قىزىرىپ ئاغرىش
(157)، كوز قوتۇرى (160)،

خۇزرە ئىلىيىن (162)، كوزگە سۇ
چۈشۈش (165)، ياش خالىتىسىنىڭ

ئاقىمىسى (170)، يىڭىنە ئاسقۇ
(171)، كوزگە قانات گۈش ئۇنۇش

(172)، جىتتاق (173)،

بۇرۇن كېسەللىكلەرى: تۇمۇ [نەزلە]
(175)، بۇرۇن بوۋاسىمىرى (178)،

بۇرۇن قاناش (179)،

قۇلاق كېسەللىكلەرى: قۇلاق ئاغرىغى
(182)، ئوتتۇرا قۇلاق ۋەزەمى

(184)، قۇلاق غۇڭۇلداش (187)،
گاسلىق (189)،

ئېغىز كېسەللىكلەرى: چىش ئاغرىغى
(192)، كالىپۇك يېرىلىش (194)، تىل

ئاغرىش (197)، تىل ئېغىرلىشىپ قېلىش
(198) كىكەشلىك (199)، ئېغىز ئاغرىش

(201)، ئاكىلە (203)، گال ئاغرىغى
(205)، بوغما (209)،

3- پەسەل. نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەل -

211 ئىككىلىرى.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش (213)، يۇقۇرقى
سەپەس يوللىرىنىڭ ۋەزەمى - يوتەل
(218)، ئىسسىقلىق بولغان يوتەل
[سۇئالى ھار] (222)، تۇتقاقلىق
دەم سىقىش [زىققى] كېسەلى (245)،
ئۆپكە ۋەزەمى [زاتىل] (252)، ئۆپكە
بولەكچىلىرىنىڭ ۋەزەمى (259)، ئۆپكە
سەلى (261)، ئۆپكە يەل ئىششىغى
(280)، كۆكرەك پەردىسىنىڭ ۋەزەمى
[زاتىلىجەنە] (283)، قان تۇكۇ -
رۇش (289)، ئۆپكە سەرتانى
(294)، كۆك يوتەل (297).

4- پەسەل. يۈرەك، قانتومۇر ۋە قان كې -

304 سەلىلىكلىرى

يۈرەك كېسەللىكلىرى: يۈرەك ئاجىزلىغى
(307)، يۈرەك قوزغىلىش (318)،
غەشىيە [شۈك] (332)، مۇپاسىل
(339)، ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىغى
[نقىرىس] (354).
قانتومۇر، قان كېسەللىكلىرى: يۇقۇرى
قان بېسىمى كېسەللىگى (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 ئۇچەي يارا كېسىلى
(408)، مەئدە سەرتانى [ئاشقازان

راكى] (425)، قان قۇسۇش (436)،

ئۇچەي كېسەللىكلىرى: ئۇچەي سىلى
(443)، ئۇچەيلەر ۋەرەمى (449)

قەۋزىيەت [ئىچ كەلمەسلىك] (462)،

ئىچ سۇرۇش (472)، تولىغاق كېسىلى
(482)، بۇۋاسىر (488)، سولك

چىقىش (499)

جىگەر كېسەللىكلىرى: جىگەر مىزاجىنىڭ
بۇزۇلۇشلىرى (506)، ئىستىسقا كې-

سىلى (1 - سۇلۇق ئىششىق (522)،

(2) قوساققا سۇ يىغىلىش (528)،

(3) قوساققا يەل يىغىلىش (539)،

يەرقان كېسەلى [سېرىق كېسەل]
(542)

6 - پەسەل. سۇيىدۇك چىقىرىش ۋە
نەسەللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىرى -

563 لىرى

(1) سۇيىدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ كېسەل -

لىكلىرى - بورەك ۋە رەمى (565)، بو -

رەك مۇجۇپ ئاغرىش (573)، تولا سە -

پىش [قەنت سىپىش] كېسەلى (577)،

- سۇيىدۇك تۇتۇلۇش (584)، سۇيىدۇك

يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسەلى

(589). (2) ئەرلەر نەسەللىنىش ئەزالى -

رىنىڭ كېسەللىكلىرى - جىنسىي ئاجىزلىق

كېسەلى - (1) سۇيۇقلۇق (603)، (2) كۆپ

ئېھتىلام بولۇش (610)، (3) جىن -

سىي ئاجىزلىق (612)، (3) ئاياللار

نەسەللىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى -

خۇن تەۋرەپ كېتىش (624)، ھېيىز

كەلمەسلىك (637)، ئاقخۇن كۆپىيىپ

كېتىش (643)،

7 - پەسەل. تېرە كېسەللىكلىرى: بەرەس

كېسەللىكى (653)، چاشقان يارىسى

(704)، ئاتىشەك - سىڧىلىس

(710)، چاچ چۈشۈش ۋە ۋاقىتسىز
ئاقىرىش (718) [قوشۇمچە: چاچنى
بويىدىغان بوياق (خۇزاپ) ۋە داغ، سەپ-
كۈنلەرنى كەتكۈزىدىغان چارىلار]، سەرتان
[راك] كېسەللىگى (740)

داۋالاشتا كوپرەك ئىشلىتىلىدىغان بىر
قىسىم مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش
ئۇسۇللىرى (762) ئالتۇننى كۈشتە
قىلىش (764)، كۈمۈشنى كۈشتە
قىلىش (766)، تومۇر-پولاتنى
كۈشتە قىلىش (767)، مىسنى كۈش-
تە قىلىش (768) سىمپىنى كۈشتە
قىلىش (770)، ياقۇتنى كۈشتە قى-
لىش (771)، مەرۋايىت، مارجان،
سەدەپلەرنى كۈشتە قىلىش (772).

كوپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مۇرەك-
كەپ دورا نۇسخىلىرى.

773 تەرياقلىرى:

773 تەرياقلىرى:

تەرياق I (773)، تەرياق II

(773)، تەرياقى سەرتان (774)،

تەرياقى گىلى مەختۇم (774)، تەرياقى

ئەربەئە (775)، تەرياقى ئەسنان

(775)، تەرياقى فارۇق (776)...

خەمىرلەر: 775

خەمىرى گازىۋان (775)، خەمىرى
ئەۋرىشىم (778)، خەمىرى سەندەل
(779)،

رەۋغەن (ياغ) لار:

رەۋغەنى قۇست (قۇستە يېغى)، (780)،
رەۋغەنى قۇرۇتى (781)، رەۋغەنى
شۇمشە (781)، رەۋغەنى ئەقرەب

(چايان يېغى) 782

زىماد (سۇيۇق مەلەم) لار:

زىماد (782)، زىماد (783)

تالقان (سۇپۇپ) دورىلار:

سۇپۇپى سورۇنجان I (783)، سۇپۇپى
سورۇنجان II (784)، سۇپۇپى سوزاك I
(784)، سۇپۇپى سوزاك II (785)،
سۇپۇپى مۇقەۋۋىي مەئدە (785)، سۇ -
پۇپىتىن (786)، سۇپۇپى رۇممان
(786)

شەرىبەت دورىلار:

ئانار شەرىبىتى (787)، ئالما شەرىبىتى
(788)، مېۋىلەر شەرىبىتى
[شەرىبىتى پەۋۋاكە]، (788)، شەرىبىتى
دىئارى (789)، زۇفا شەرىبىتى I

(790)، زۇفا شەرىپىتى II (791)
 ياۋا پىياز شەرىپىتى [شەرىپىتى ئەنسىل]
 (792)، كوكنار شەرىپىتى [شەرىپىتى
 خەشخاش] (792)، شەرىپىتى بىنەپ -
 شە I (793)، شەرىپىتى بىنەپشە II
 (794)، شەرىپىتى ئەنجىبار [ئوزگۈ -
 نەك شەرىپىتى] (794)، نىلۇفەر
 شەرىپىتى (795)، بادىرەنجىبۇيا شەرىپىتى
 (795)، گازىۋان شەرىپىتى
 (796)، ئەۋرىشىم شەرىپىتى (797)،
 ئەپسەنەتتىن شەرىپىتى I (798)،
 ئەپسەنەتتىن شەرىپىتى II (799)،
 زىرىخ شەرىپىتى [شەرىپىتى زىرشىك]
 شەرىپىتى بۇزۇرى I (800)، شەرىپىتى
 بۇزۇرى II (800)، شەرىپىتى دد -
 نارى (801)، شەرىپىتى كۇشۇش
 (802).

شىيافى (شامچە) دورىلار:

شىيافى كۈھلى (803)، شىيافى ئەھ -
 مەرلەيىن (803)، سۈرمە روشنايى
 [كۈزنى روشەنلەشتۈرگۈچى سۈرمە]
 (804).

ئەرەق (پارسۇيى) دورىلار:

سەندەل ئەرەقى (804).

قۇرسى (توقاچ - تابىلىت) دورىلار:

قۇرسى ئەپسەنتىن (805)، قۇرسى

ئەنسىسۇن (805)، قۇرسى ئەنبە بارىس

(806)، قۇرسى بۇزۇرى (807)،

قۇرسى بەۋلىددەم [قان سىيمىش تابىلىتى]

(808)، قۇرسى مۇر (808)، قۇرسى

مەرۋايىت (808)، قۇرسى خەشخاش

(809)، قۇرسى مازە-يۇن I (810)،

قۇرسى مازە-يۇن II (810)، قۇرسى

تاباشىر (811)، قۇرسى كەۋكەب (812)،

قۇرسى كافۇر (812)، قۇرسى كەھرىبا

(813)، قۇرسى فىلىدېيون (813)،

قۇرسى كەبىر (814)، قۇرسى گۈلنار

(814)، قۇرسى كەكىنەج (815)،

قۇرسى بىنئادىق بۇزۇرى (815)،

قۇرسى ئۇد (816)، قۇرسى راسەن

(816)، قۇرسى گۈل I (817)، قۇرسى

گۈل II (817)، قۇرسى زەرنىخ

(818)، قۇرسى ئوردان (819)،

قۇرسى غاپەس I (820)، قۇرسى

غاپەس II (820)، قۇرسى سۇمبۇل

(820)، قۇرسى ئىلاۋۇش (821)،

قۇرسى كۈھلى (821)، كەلگىلانىج I
(822) كەلگىلانىج II (822)،
لۇئۇقى زەنجىۋىل (823)، لۇ-
ئۇقى ئەنجۇر (824)، لۇئۇقى
ھۈلبە (824)، لۇئۇقى سەرىستان
(825)، لۇئۇقى خەشخاش (825).

مەجۇن دورىلار:

مەجۇنى ئايارەج پەيىقارا (826)،
مەجۇنى ئايارەج لۇغانزىيا (827)،
مەجۇنى ئاسساناسىيا (828)،
مەجۇنى ئازاراقى (829)، مەجۇنى
بالادۇر I (831)، مەجۇنى بالادۇر II
(832)، مەجۇنى پۇدىنە (832)،
مەجۇنى ئىتتىپىل غۇدۇدى (833)،
مەجۇنى ئىتتىپىل كەبىرى (834)،
مەجۇنى ئىتتىپىل سەغرى (835)،
مەجۇنى ئىتتىپىل كەشەنەز (835)،
مەجۇنى تۇرۇت (836)، مەجۇنى
بۇزۇرى (837)، مەجۇنى بىنەپشە
(837)، مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى
(838)، مەجۇنى جەۋارىش جالەنۇس
(839)، مەجۇنى جەۋارىش شەھرىياران

- (840)، جەۋارىش سەپەرچىلىرى
- (841)، جەۋارىش مۇقەۋۋى مەئدە
- (841)، جەۋارىش كۈندۈر (842)،
- جەۋارىش خەرنۇپ (842)، جەۋارىش ئۇد I (843)، جەۋارىش ئۇد
- (844)، جەۋارىش بۇزۇرى (844)،
- جەۋارىش مۇناسىبى (845)، جەۋارىش
- ئارمىشكى (845)، مەجۇنى مۇپەررىمى
- ياقۇتى I (846)، مەجۇنى مۇپەررىمى
- ياقۇتى II (847)، مەجۇنى مۇپەررىمى
- ياقۇتى III (848)، مەجۇنى داۋا
- ئىلمىشكى شېرىن ھار [ئىسىق]
- (848)، مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى تەلخى
- [قېرىق] (849)، مەجۇنى داۋا ئىل-
- كۈركەم (850)، مەجۇنى داۋائىلىلۈك
- (851)، مەجۇنى لۇغانزىيا (851)،
- مەجۇنى خۇبىسىلەدد (852)، مەجۇنى
- ھەجەرلىيە ھود (853)، مەجۇنى
- زەرئۇنى (854)، مەجۇنى زىراۋەند
- (854)، مەجۇنى فىلافى (855)،
- مەجۇنى فىلاسىپ [مەجۇنى مادەتۇلھايات]
- (856)، مەجۇنى مەشددىرتۇس
- (857)، مەجۇنى سەلجىرىنا

(858)، مەجۇنى سورۇنجان

(859)، مەجۇنى سوم [سامساق

مەجۇنى] (860)، مەجۇنى لۇبۇبى

سەغىر (861)، مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر I

(862)، لۇبۇبى كەبىر II (863)

مەجۇنى نۇجاھ (864)، مەجۇنى

نۇشدارى ساددە (865)، مەجۇنى

نۇشدارى لوتلۇۋى (865)، مەجۇنى

قەمبىل (867)، مەجۇنى ئەقەرەب

[چايان مەجۇنى] (868)

مەتبۇخ (قايناتما) دورىلار:

مەتبۇخى ئەپتمۇن I (869)، مەتبۇخى

ئەپتمۇن II (869)، مەتبۇخى ئەپ-

تمۇن III (870)، مەتبۇخى خىيارى

شەنبەر (871)، مەتبۇخى مۇلەيىن

(871)، مەتبۇخى تەمىرى ھىندى

(872)، مەتبۇخى سورۇنجان

(873)، مەتبۇخى سانا (874)

مەتبۇخى شاتەرە (874)، مەتبۇخى

ھېلىلە I (875)، مەتبۇخى ھېلىلە II

(876)،

مائىل ئۇسۇل (چوپ دورا توپلان-

مەسى)

مائىلىل ئۇسۇل I (877)، مائىلىل
ئۇسۇل II (877)، مائىلىل ئۇسۇل III
(878)، مائىلىل ئۇسۇل IV (879)،
مائۇلجىيىن (879)، شۇمىشە دەلىلىسى
(880)،

مەلھەم دورىلار:

مەلھەمى ئىسپىداچ I (881)، مەلھەمى
ئىسپىداچ II (881)، مەلھەمى زەڭكار
(882)، مەلھەمى داخىلىيون (882)

ھەب (كۇمۇلاچ) دورىلار:

ھەببى ئازاراقى I (883)، ھەببى
ئازاراقى II (883)، ھەببى سەبىرە
(884)، ھەببى سەككىنەج (885)،
ھەببى رەۋەن (885)، ھەببى ئىسماك
(886)، ھەببى مۇقەۋۋى باھ (886)،
ھەببى مۇقىل I (88)، ھەببى
مۇقىل II (887)، ھەببى پىلىپىل [قارد-
مۇچ كۇمۇلىسى] (888)، ھەببى سۇئال
[يوتەل كۇمۇلىسى] (888)، ھەببى
شەبىيار (889)، ھەببى تەنكار
(889)، ھەببى ئىستەمىخقۇن (890)،
ھەببى ئىپتىمۇن (891)، ھەببى قوقىيا

(891)، ھەببى جەدۋار (892)،
 ھەببى مەنئىن (892)، ھەببى
 پەرىپىيۇن (893)، ھەببى سورۇنجان
 (893)، ھەببى زەھەب (894)،
 ھەببى مۇسھەل [سۇرگە كۈمۈلىسى]
 (895)، ھەببى غارىقۇن (895)
 باشقىلار:

ھوقىنە (كىلىزما) دورىسى (896)،
 ھوقىنە (896)، ئىسكەنجىبىن سەپەر-
 جىلى [بىيە ئىسكەنجىبىلى] (897)،
 ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (898)، ئىس-
 كەنجىبىن بۇزۇرى مۆتىدىل (899)،
 ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى ھار [ئىسسىق]
 (899).

بىرىنچى باب. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ئۇيغۇر ئەمگەكچىلىرىدە-
نىڭ ئۇزاق تارىخلىق ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، سىنىپىي
كۈرەش ۋە ئىلمىي تەجرىبىدىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ
ئىنىقلاۋىي كۈرەشلىرى جەريانىدا تەدرىجىي
بارلىققا كەلتۈرۈپ يەكۈنلەپ چىققان تىبابەتچە-
لىك ئىلىمىدىن ئىبارەت. ئۇ، ئۆزىنىڭ راۋاجلىنىش،
تاكامللىنىشى جەريانىدا جۇڭىي تىبابىتى، شىزاڭ تىبا-
بىتى، موڭغۇل تىبابىتى، ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلەرنىڭ
تىبابەتچىلىك ئىلمى، ئەرەپ، ھىندى ۋە يۇنان تىبابەت-
لىرىدىن كۆپلىگەن يېڭىلىقلارنى قوبۇل قىلىپ كامالەتكە
ئېرىشكەن. شۇنىڭدەك ئۆز نوۋىتىدە يۇقۇرىدا بايان
قىلىنغان تىبابەتچىلىك ئىلىملىرىنىڭ تەرەققىياتىغىمۇ
بەلگىلىك ھەسسە قوشقان. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇ ئۇيغۇر
خەلقىنىڭ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىر تەركىۋىي قىسمى
سۈپىتىدە ئېلىمىز تىبابەت مىراسلىرى، مەدەنىيەت مىراس-
لىرى قاتارىغا كىرىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى تارىختىن بۇيان

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

كۈتەردى. مىللى مەدەنىيەتلىرىمىز كەڭ راۋاجلىنىش ئىمكان-
نىيىتىگە ئىگە بولدى، جۇملىدىن پارتىيە ۋە ماۋجۇشنىڭ
شانلىق مىللى سىياسىتى، جۇڭخىي سىياسىتىنىڭ پارلاق
نۇرى ئاستىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى پارتىيە، مەمۇرى
رەھبىرىي تارماقلارنىڭ ئېتىۋار بېرىشى، راۋاجلاندۇرۇشىغا
ئىگە بولۇپ، رايونىمىزنىڭ ئۈچ شەھرىدە زامانىۋى
ئۆسكۈنىلەر بىلەن جاھازىلاندۇرۇلغان، 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 خەۋىپىدىن قۇتۇ-
لۇپلا قالماي، بەلكى تارىختا مىللى كورۇلمىگەن دەرىجە-
دە كەڭ راۋاجلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولدى. يېڭى
ئەۋلات تىۋىپلارنى يېتىشتۈرۈش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك
ئىلمىنى تەتقىق قىلىشنىڭ تەشكىلىي ئاساسى بارلىققا
كەلدى. بۇ، پارتىيە مىللى سىياسىتىنىڭ شانلىق غەلىبە-
سى، پارتىيە جۇڭخىي سىياسىتىنىڭ يەنە بىر مول مېۋىسى.
بۇنىڭغا ھەممە بىرلىكتە تەنتەنە قىلماقتا.

ليۇ شاۋچى، لىن بياۋ ۋە "4 كىشىلىك گۇرۇھ-"
نىڭ ئەكىسلىتىنقىلاۋىي شىۋىجىڭجۇيلىق لۇشىەننىڭ قالايد-
مىقان قىلىشى، توسالغۇ بولۇشى تۈپەيلىدىن، ئايرىم
كىشىلەردە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ "تارىخى قىس-
قا"، "چەتتىن كىرگەن" ۋە "ئوقۇل-يۇنان تىبابىتىدىن
ئىبارەت" دەيدىغان ناتوغرا قاراشلار مەۋجۇت. بۇنداق

قاراشلار تارىخىي ۋېيۋۇجۇيىغا 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 تېپىپ كۆرۈش نەتىجىسىدە بىر مۇنچىلىغان شىپالىق چۆپلەرنى تېپىپ ھەر خىل كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىپ، بىرقانچىلىغان زەھەرلىك گىيالارنى پەرق ئېتىپ ئۇلارنى ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىپ، تىبابەتنىڭ دەسلەپكى بىخلىرى ۋۇجۇتقا كەلگەن، بارا-بارا تەرەققى قىلىپ بىر ئىلىم دەرىجىسىگە كۆتىرىلگەن؛ جۇڭخىي تىبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىش تارىخىمۇ شۇنداق، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلىمىنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىمۇ خۇددى شۇنداق يەنى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئاتا-بوۋىلىرى تېخى چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىپ كۆچمەن ھالدا ياشىغان چاغلاردىلا ئات-ئۇلاقتىن يىقىلىپ سۇنغان سو-ئەكلەرنى تېگىش، زەھەرلىك ئىلان چاققانلارنى تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى بىلگەن، بارغانسېرى باشقا كېسەللەرنى داۋالايدىغان تىۋىپلار يېتىشىپ چىقىپ، ئۇلارنى قەدىمدە "ئىمچى" (ئېم - داۋا؛ ئىمچى - داۋالىغۇچى دىگەن سۆز) ياكى "ئوتناچى" (ئوت - چۆپىلەر بىلەن داۋالىغۇچى دىگەن مەنىدە) دەپ ئاتىغان. كېيىنچە ئولتۇراقلىشىپ دىخانچىلىق، باغۋەنچىلىك ئىشلىرىنى راۋاجلاندۇرغاندىن كېيىن، ئىقتىسادنىڭ تەرەققى قىلىشىغا ئەگەشىپ مەدىنىيەت ئىشلىرى، جۈملىدىن تىبابەت ئىشلىرىمۇ

بارغانسېرى تەرەققى قىلغان. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابىتىنى ئۆي-
خۇر ۋە باشقا ھەر مىللەت ئەمگەكچىلىرى ئۈچ چوڭ
ئىنقىلاۋىي كۈرەش جەريانىدا بارلىققا كەلتۈرۈپ، تەرەققى
قىلدۇرۇپ يەكۈنلىگەن تىبابەت ئىلمى دەپ ئېيتىمىز.

لېكىن خائىن ليۇ شاۋچى، لىن بياۋلار، بولۇپمۇ
"4 كىشىلىك گۇرۇھ" مىللى ئىنكارچىلىق ئىدىيىسىنى
تەشۋىق قىلىپ، جۇڭخىي تىبابىتىنى "پەننى ئەمەس"،
"ئۇنۋىمى ناتايىن" دەپ كەمسىتكەنلىكتىن، ئېلىمىز تىبا-
بەت مىراسلىرىنىڭ تارماقلىرى بولغان ھەرقايسى ئاز-
سانلىق مىللەت تىبابەتچىلىك ئىلىملىرى، جۈملىدىن
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلىمىمۇ ھەر خىل كەمسىتىشلەرگە
ئۇچراپ، ئۇنىڭ خەلق ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتىكى
رولى دىگەندەك جارى بولالماي كەلگەن ئىدى. دانا دا-
ھىمىز خۇا جۇشى باشچىلىقىدىكى داڭجۇڭياڭ "4 كىشىلىك
گۇرۇھ" تىن ئىبارەت زىيانداشلارنى كەسكىن تەدبىر بىلەن
تازىلىغاندىن كېيىن، ماۋجۇشىنىڭ ئىنقىلاۋىي سەھىيە
لۇشىيەنى تېخىمۇ كەڭ ئىجرا قىلىنىش ئىمكانىيىتىگە
ئېرىشىپ، جۇڭخىي تىبابىتى ۋە جۈملىدىن ئۇيغۇر تىبابەت-
چىلىك ئىلمى يەنىمۇ تېزrەك تەرەققى قىلىش پۇرسىتىگە
ئىگە بولدى.

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

سىزلىكتىن كېلىپ چىققان خاتا كوز قاراشلاردىن ئىبارەت. دۇنيادا چەتنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمىغان ساپ مەدەنىيەت، پەن بولمىغىنىدەك تىبابەت ئىلىملىرىمۇ، قايسى مەملىكەتتە بولسۇن، ئوزئارا تەسىر كۆرسىتىش نەتىجىسىدە راۋاجلىنىدۇ. مىسال ئۈچۈن جۇڭى تىبابىتىنى ئالساق، ئۇ ئۆزىنىڭ ئىلمىي ئاساسى ۋە يېڭىلىقلىرى بىلەن چاۋشيەن، ۋيېتنام، ياپونىيە تىبابەتچىلىك ئىلىملىرىگە، ئېلىمىزدىكى قېرىنداش مىللەتلەرنىڭ تىبابەتچىلىك ئىلىملىرى ھەتتا ئەرەپ، ياۋروپا تىبابەتچىلىكلىرىگە زور تەسىر كۆرسەتكەن بولۇپ قالماي، ئۆز نوۋىتىدە جۇڭىي تىبابىتىمۇ يۇقۇرىدىكى تىبابەت ئىلىملىرىدىن خېلى زور تەسىرات-تەجرىبىلەرنى قوبۇل قىلىپ تەرەققى قىلغان. بۇ جەھەتتە ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلىمىنىڭ ۋاستىچىلىك رولى زور، چۈنكى ئېلىمىزنىڭ غەرب بىلەن بولغان بارلىق سودا، مەدەنىيەت، دورا-دەرمەك ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى ھەشەھۇر "ئىپەك يولى" بويىچە شىنجاڭ ئارقىلىق داۋاملاشقان. شۇڭا چەتتىن بىر قىسىم دورىلارنى كىرگۈزۈپ ئىشلەش تىلگە ئېلىنمىگەن، مەزكۇر دورىلارنىڭ ناملىرى ئىسلىمىدە چىققان يېرىدىكى نامى بويىچە ئاتالغىنىغا قاراپلا "چەت-تىن كىرگەن" دىگەن باھانى بېرىش توغرا ئەمەس؛ بۇنداق ئەھۋال غەرب تىبابىتىدە ھازىرمۇ داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ.

دۇنيادا ئەڭ بالدۇر تەرەققى قىلغان جۇڭگو،
 مىسىرغا ئوخشاش قەدىمقى دولەتلەر قاتارىدا مىلادىدىن
 بىرقانچە ئەسىر ئىلگىرى تەرەققى قىلغان قەدىمقى يۇنا-
 نىستان (گرېتسىيە) تىۋىپلىرى فىساغورس، ھىپپوكرات
 (بۇقرات)لار تەرىپىدىن يەكۈنلەنگەن تىببى نەزىرىيە ۋە
 داۋالاش ئەمىلىيەتلىرى ئادەتتە "يۇنان تىبابىتى" دىگەن
 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 كۆتىرىلگەن بولۇپ، قەدىمقى ئۇيغۇر
 يېزىقىدا چوڭ-چوڭ ئەسەرلەر يارىتىلغان. شۇنىڭدەك
 يۇنان تىبابىتىنىڭ بىر قىسىم نەزىرىيە ئاساسلىرى ۋە
 داۋالاش تېخنىكىلىرى شەرق مەملىكەتلىرىگە كىرگەن
 بولسىمۇ، ئۇ يەرلەردە تەخمىنەن 10 ئەسىر ئىچىدە
 يېتىشىپ چىققان تىۋىپلار تەرىپىدىن يەرلىك خەلقنىڭ
 جىسمانى تۈزۈلۈشى، كىلىماتى، ياشاش مۇھىتى ۋە ئورپ-
 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 ھىساپلانغان
 ئەبۇئەبىلى ئىبنىسىنا تەرىپىدىن قايتا ئىشلىتىلگەن. تو-
 لۇقلانغان تىبابەتچىلىك ئىلمى پەقەت 11-ئەسىردە

ئىسلام دىنىغا ئەگىشىپ شىنجاڭغا كىرگەن. ئۇ شىنجاڭدا -
 دا ئۇيغۇر ئىنسانلىرىنىڭ ئەسلىدە بار بولغان تىببىي نە -
 زىرىيە، داۋالاش تەجرىبىلىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەتتى
 ۋە شىنجاڭدا بىرقانچە ئەسىر ئىچىدە يېتىشىپ چىققان
 ئىنسانلار تەرىپىدىن ئىجادىي تەرەققى قىلدۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر
 خەلقىنىڭ تەن تۇزۇلۇشى، شىنجاڭنىڭ كىلىماتى، خەلقنىڭ
 ياشاش مۇھىتى ۋە ئورپ - 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 ئىنسانلارنىڭمۇ
 ساقلىنىپ كەلمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇر مىللى
 تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخىنى چوڭقۇر
 تەتقىق قىلىپ، بۇ خىل مىللى ئىنكارچىلىق ئىدىيە -
 لىرىنى قەتئى تۈزىتىۋېلىشىمىز زورۇر.

ماۋجۇتتىكى ئىنساننىڭ "جۇڭگو تىببىي - دورىگەرلىك
 ئىلمى ئۇلۇغ بىر غەزىنە. ئۇنى تەتقىق قىلىپ
 ۋە يۇقۇرى كۆتىرىش لازىم" دىگەن ئۇلۇغ تەلىماتىغا
 بىنائەن، ۋەتەننىڭ تىبابەت مىراسىنىڭ بىر تارمىقى
 بولغان ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تارىخىي بايلىقلىرىنى پائال
 قېزىپ چىقىپ ۋارىسلىق قىلىشىمىز، تەرەققى قىلدۇرۇ -
 شىمىز، پىلانلىق ھالدا تەتقىق قىلىپ، مېخانىزىمىنى چىقى -
 رىۋېلىپ، شاكالىرىنى تاشلىۋېتىپ رەتلەت چىقىشىمىز،
 ئۇنىڭ رولىنى تېخىمۇ كەڭرەك جارى قىلىشىمىز لازىم.

ئىككىنچى باپ. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

1. توت ئامىل نەزىرىيەسى

ئۇيغۇر تىببىيلىرى تەبىئەتتىكى بارلىق جانلىق، جانسىز جىسىملارنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە مەۋجۇت تۇرۇشى توغرىسىدىكى ئىپتىدائىي ئىلمىنىڭ توت ئامىل نەزىرىيەسىنى قوبۇل قىلغان. توت ئامىل ئەرەبچە "ئاناسۇر ئەرەبە" (توت ئۇنسۇر) دەپ ئاتىلىدۇ. توت ئامىل ھاۋا (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 جەھەتتىن بىر بىرىگە زىت بولسىمۇ، لېكىن بىرى بولمىسا يەنە بىرى ئۆز رولىنى جارى قىلىپ خىزمىتىنى تولۇق ئۆتىيەلمەيدۇ. بۇ نەزىرىيەنىڭ ئىشلىتىلىشىدىكى بىر قىسىم خۇراپىي كوزقاراشلارنى ھىساپقا ئالمايدىغاندا، ئۇنىڭدا ۋېيۋۇجۇيى (ماتېرىيالىزم) نىڭ بىخى مەۋجۇت.

ھاۋانىڭ خۇسۇسىيىتى (مىزاجى - مەجەزى) ھول

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

توت ئامىل تەبىئەت دۇنياسىدا دائىم مەۋجۇت شەيئىلەر بولغىنى ئۇچۇن، تەبىئەت دۇنياسى بىلەن ناھايىتى زىچ ئالاقىدار بولغان ئىنساننىڭ يارىلىشى، مەجەزى شۇ توت ئامىلىنىڭ ۋە توت كەيپىيات (مەجەز) نىڭ دائىملىق تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ.

كونا تىبابەت ئەسەرلىرىدە، ئىسسىقلىق — ئەرەپچە "ھارارەت"، سوغاقلىق "بۇرۇدەت"، ھوللۇك "رۇتۇبەت"، قۇرۇقلۇق "يۇبۇسەت" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كەيپىيات (مەجەز) يىلغۇز ئىنسانلار دىلا ئەمەس، ھايۋانلاردا، ئۆسۈملۈك (ناباتات) لاردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا دورىلارمۇ ئىسسىق، سوغاق دىگەندەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىلىدۇ.

2. توت خىلىمى تەلىماتى

"خىلىمى" دىگەن سۆز ئەرەپچە بىرىكمە، ئارىلاشما دىگەنلىك بولۇپ، ئۇلارنىڭ كۆپلۈك سانى خىلىماتلار (ئەخلات) دەپ ئېيتىلىدۇ.

خىلىماتلار توت ئامىلىنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستىمال قىلىش نەتىجىسىدە (تورەلىملىك دەۋرىدە ئانا قېنىنىڭ تەمىنلىشى ئارقىسىدا) ئىنسان ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق باشلانغاندىن تاكى

ھاياتلىق ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئى ھالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان، ئىنسان بەدىنىنىڭ تىرىك تۇرۇشى، ساغلام بولۇشى ئۈچۈن زورۇر بولغان توت خىل بەدەن سۇيۇقلۇق - لىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنىڭ قايسىسى ئارتۇق - كەم بولسا ياكى ئۆزگەرسە سالامەتلىككە دەخلى يېتىدۇ.

خىلىتلار توت ئامىل (ئاناسۇر ئەرەبئە)دىن تەركىپ تاپقان ئوزۇقلۇقلاردىن ھاسىل بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ - لارمۇ توت خىلىدىن ئىبارەت.

ئادەمنىڭ ۋۇجۇدىدا تەبىئەتتە مەۋجۇت توت ئامىلىنىڭ ھەممىسى بولىدۇ، ئەمما ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە توت ئامىلى - نىڭ تەسىرى ھەرگىز بىرخىل نىسبەتتە بولماي، ھەر بىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ئامىلىنىڭ تەسىر كۈچى نىسبەتەن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستىمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە قايسى ئاناسۇر (ئامىل) نىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ ئامىلىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كەل - گەن خىلىت پەيدا بولىدۇ، ئۇ خىلىتنىڭ مەجەزىمۇ شۇ ئامىلىنىڭ مەجەزىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان تۈردىكى سۇيۇق جە - سىملاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان بەدىنىدە ئۆزلۈكسىز ھالدا بىر بىرىگە ئايلىنىپ، بىر بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ، پۈتۈن بەدەندە چوڭىلەپ يۇرىدۇ؛ خىلىتلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆزىگە خاس تەركىپلەرنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولىدۇ.

خىلىتىلار قان (خۇن)، ئوت (سەپرا)، بەلغەم ۋە سەۋدالاردىن ئىبارەت توت خىلغا ئايرىلىپ، مەلۇم مەنىدە ئېيتقاندا ئۇلارنى "ھاياتلىق ماددىسى" دەپ ئاتاش مۇمكىن.

خىلىتىلار ھاياتلىق جەريانىدا ماددا ئالمىشىش (مايىتەھەللۇل) ئارقىلىق دائىم ئۆزلۈكسىز سەرپ قىلىنىدۇ ۋە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ تۇرىدۇ، ئۆزلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇغىنى ساقلايدۇ، خىلىتىلار تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئايرىلىدۇ. غەيرىي تەبىئىي خىلىت ناچار تاماق ۋە نامۇۋاپىق شارائىتلار تۈپەيلىدىن ھاسىل بولغان خىلىتىلارنى كۆزدە تۇتىدۇ.

تۆۋەندە ھەر بىر خىلىتنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ:

1) قان (پارىسچە خۇن، ئەرەبچە دەم): بۇنىڭ ئاساسلىق ئورنى يىلىك ۋە جىگەر بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھەركەتلەندۈرۈشى، قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ-تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەندە يۈرۈپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىي ھول ئىسسىق دەپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇنى بەدەندىكى خىلىتىلار ئىچىدە ئەڭ مۇھىمى ۋە ئەڭ ياخشىسى دەپ قارايمىز. قاننىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ بەدەنگە شۇمۇرۇلگەن ئوزۇقلىقلارنى پۈتۈن ئەزالارغا توشۇيدۇ، سەرپ قىلىنىپ كېتىپ كەتكەن ئوزۇقلارنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. ئەزالارغا ساپ ھاۋا يەتكۈزۈپ، ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان

كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بەدەننى ئىسسىتىپ، ئۇنىڭ ئىسسىقلىغىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. بەدەنگە رەڭ بېرىدۇ، ئۇنى ھولەلەندۈرۈپ تۇرىدۇ، شۇنىڭدەك سىرتتىن كىرگەن سېسىق گاز (ئۇف-ۋەت)، كۆزگە كۆرۈنمەس جاندارلار (مىكرۇپ - جەراسىم) لارغا قارشى تۇرۇپ بەدەننى قوغدايدۇ.

قان خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مەجەزى ھول ئىسسىق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ رەڭگى - رويى چىرايلىق، قىزىل، خۇش خۇي، ئۈزى قۇۋۋەتلىك، ئورۇق - سېمىزلىكى مۆتىدىل، ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان، دولقۇنلۇق سالىدۇ، سۈيىدۈگى قىزغۇچ بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۇلارنىڭ تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە "قان مەجەزلىك" (خۇن مىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) سەپرا: سەپرانىڭ ئىشلىتىپ چىقىدىغان ئورنى جىگەر بولۇپ، ئوت خالىتىسىدا تۇرۇپ قويۇقلىشىپ ھەزىم قىلىش ئىشىغا قاتنىشىدۇ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ھىساپلىنىدۇ.

ئوت (سەپرا) ئوت يوللىرى ئارقىلىق 12 بارماق ئۈچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلىرىنى پارچىلاپ ھەزىم بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ لومۇل - دەش ھەركىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان تاشلاندىق نەرسىلەر (گەندە) نىڭ سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىشىنى

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

سەپرا خىلمىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەر-
نىڭ مېجەزى قۇرۇق ئىسسىق ھىساپلىنىدۇ. كۆپ چاغ-
لاردا روھىي ھالىتى تېتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان،
تېنى يەڭگىل، ئورۇق، رەڭگى سېرىققا مايىل، كۆز تېقى،
تىلى ساغۇچراق، ئۇيقۇسى كەمرەك كېلىدۇ، تومۇرى ئىن-
چىكە ۋە ئىتتىك سالىدۇ. سۇيىدۇڭى سېرىققا مايىلراق
بولىدۇ؛ بۇ خىل مېجەزدىكى كىشىلەر ئادەتتە "سەپرا
مېجەز" دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) بەلغەم خىلمىتى: ئورنى پۈتۈن بەدەندە،
جۈملىدىن ئۆپكەدە بولۇپ تەبىئىي ھول سوغاق.

بەلغەم خىلمىتى بەدەنگە كىرگەن ھوللۇكلەردىن
پەيدا بولۇپ، ئاساسىي ماددىسى ئاقسىل ماددىسىدىن
ئىبارەت. ئۇ پۈتۈن بەدەننى ھوللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ
تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە
بەدەن سۇيۇقلۇغىنى كۆپلەپ يوقاتقاندا، دەرھال قان ئې-
قىمىغا ئۆتۈپ، چىقىم بولغان قان ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ ئور-
نىنى تولۇقلاندۇرىدۇ؛ قانغا شىرە پەيدا قىلىپ ئۇنىڭ
ئەزالارنى ھوللەندۈرۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

بەلغەم خىلمىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەر-
نىڭ مېجەزى ھول سوغاق ھىساپلىنىدۇ، مۇنداق كىشىلەر

ئادەتتە چىرايى ئاق، كۆز ئېقى، تىلىنىڭ يۈزى سۈزۈك ئاق بولىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئوزى ئېغىر بېسىق، ئۇيقۇسى كۆپرەك، ئاغزىدىن شۈلگەي (شالۋاق) ئاقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ بولىدۇ، ئەمما ئاستا سالىدۇ. سۇيۇڭى كۆپ، ئاق بولىدۇ؛ بۇنداق كىشىلەر "بەلغەم مەجەزلىك" دەپ ئاتىلىدۇ.

4) سەۋدا خىلمىتى: بۇ خىلمىتنىڭ ئورنى تال دەپ پەرەز قىلىنىدىغانلىقى ئۇچۇن، بەزىلەر ئۇنى "تال خىلمىتى" دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋدا خىلمىتى، شۇ خىلمىتقا ئېھتىياجلىق ئەزالارنى تەمىنلەپ، سېزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇقلارغا قارشى تەسىر كۆرسىتىپ، سەزگۈ ئەزالىرىنى تۇيغۇنلاشتۇرىدۇ.

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

سەۋدا خىلمىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىنىڭ تەبىئىي مەجەزى قۇرۇق سوغاق بولۇپ، رەڭگى، كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كۆك-لۈككە مايىل كېلىدۇ، ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىقى تېز (زېھنى چۇس)، تەپەككۈرى ئۆتكۈر بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سالىدۇ، سۇيۇڭىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈشكە

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

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

تىبابەتتە، ئىنسانلارنىڭ مەجەزىگە مەزكۇر توت خىلىتنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن باھا بېرىلىدۇ، بۇ خىلىت - لار ھەر دائىم بەدەندە ھەركەتچان تەڭپۇڭلۇق ساقلاپ تۇرىدۇ. ھەر بىر كىشىدە مەلۇم بىر خىل خىلىتنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئاساس قىلغان تەڭپۇڭلۇق مەۋجۇت بولىدۇ، شۇنىڭدەك ھەر بىر ئەزادىمۇ بىر خىلىت ئۈستۈنلۈكىنى ئىگەللىگەن بولۇپ، شۇ ئەزادىمۇ شۇ بىر خىلىت ئۈستۈنلۈكىنى ساقلىغان تەڭشەك مەۋجۇت بولىدۇ. مەسىلەن، مىڭ ۋە ئوپىكىنىڭ مەجەزى ھول سوغاق، يۈرەك ۋە جىگەرنىڭ مەجەزى ھول ئىسسىق ۋە باشقىلار.

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

شۇڭا كېسەل (بىمار) كىشىنى تەكشۈرۈپ كېسەللىكىگە باھا بېرىشتە (تەشخىس قىلىشتا) خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغى - دىكى بۇزۇلۇشنى ئېنىقلاشقا تىرىشىلىدۇ، داۋالاشتا بولسا، بەدەننىڭ ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە، مەجەزدىكى بۇزۇلۇشنى تۈزەشكە ھەركەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

لېكىن خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇغى نىسبى بولۇپ، ئۇلارنىڭ كەيپىياتى (مەجەزى)دىكى قارىمۇ - قارشىلىق (زىددىيەت) مۇتلەقتۇر. چۈنكى توت كەيپىيات (مەجەز) يەنى قاننىڭ ھول ئىسسىقلىقى، بەلغەمنىڭ ھول سوغاقللىقى، سەيرانىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى، سەۋدانىڭ قۇرۇق سوغاقللىقى - غەيدىكى ھول بىلەن قۇرۇقلۇق، ئىسسىق بىلەن سوغاقللىق ماھىيەتتە بىر بىرىگە قارىمۇ - قارشى، شۇنىڭدەك بىر - بىرىنى تەڭشەيدۇ. بىر بىرىگە تايىنىدۇ، بۇ قارىمۇ - قارشىلىق بىرلىك قانۇنىغا تامامەن ئۇيغۇن.

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

ئەۋج ئالالمايدۇ، ئەكسىچە بولغاندا كېسەللىك راۋاجلەن-
ىپ 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 تەركىۋىد-
دە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، پايھىشە
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، زەخمىلىنىش،
يۇقۇملىنىش، ئىجتىمائى تەسىراتلار تۈپەيلىدىن بولۇپ،
تاشقى سەۋەپلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلىغا تەسىر كۆرسىتىش
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
كېسىلىگە باھا بېرىشتە، ئالدى بىلەن خىلىتلاردىكى

ئوزگىرىشلەرنى ۋە شۇ ئوزگىرىشلەر نەتىجىسىدە مەجبۇر (مىزاج) دا بارلىققا كەلگەن ئوزگىرىشنى ئېنىقلاشقا دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش خاتا بولىدۇ، كەينى، بېرىلگەن باھا (دەلگىز) مۇ خاتا، داۋالاشمۇ خاتا بولۇپ، بۇنداق داۋالاش ئۇنۇم بەرمەيدۇ. دورا ئىشلىتىش-تە بولسا، مەزكۇر ئادەمنىڭ ئىچكى ئامىلىغا تەسىر كۆرسەتمەش بىرىنچى ئورۇنغا قويۇلىدۇ يەنى خىلىتلارنىڭ تەڭ-پۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ئۇنى تۈزىتىش ئارقىلىق مەجبۇرىي تەڭشەش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشەلىدۇ. بۇنداق قىلماي، پەقەت سىرتقى سەۋەپلەرنى بىر تەرەپ قىلىشقا چارە قىلىنسا، مۇقەررەركى ئۇنىڭدىن كۈتكەندەك ئۇنۇم چىقمايدۇ. پەقەت بەدەن قۇۋۋىتى ئاشۇرۇلۇپ، خىلىتلار قايتا تەڭپۇڭلىشىپ مەجبۇر ئەسلىگە كەلگەندىلا بەدەننىڭ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىلەلەيدۇ؛ بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئىنسان-نىڭ تېنى بىر پۈتۈن گەۋدە بولۇپ، ئۇنىڭ مەلۇم جايىدىكى كېسەللىك پەقەت يەرلىك ھالەت بولماي، بەلكى ئومۇمىي بەدەنگە مۇناسىۋەتلىك ھادىسىدىن ئىبارەت. شۇڭا ئىچكى-تاشقى مۇھىت بىرلىكىنى، پۈتۈن بەدەننىڭ بىر تۇتاشلىغىنى كۆزدە تۇتىغاندا قىلىنغان داۋا تولۇق ئۇنۇم بەرمەيدۇ.

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

“سۇ ئىلمىزاج” دەپ ئاتىلىدۇ. ياخشى مەجەز دەپ توت كەيپىيات (ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق، ھوللۇك-لەر) نىڭ ئېتىدالدا (نورمال) بولۇشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇزۇق مەجەز (سۇ ئىلمىزاج) دەپ مەزكۇر توت كەيپىياتنىڭ ئېتىدالدىن (نورماللىقتىن) كېمىيىپ - ئېشىپ كەتكىنىگە ئېيتىلىدۇ. مەجەزنىڭ بۇزۇلۇشىنى ھېچقانداق ماددا (خىلىت) ئارىلاشمىغان ئوقۇل بۇزۇق مەجەز (سازەج سۇ ئىلمىزاج) ۋە مەلۇم خىلىتقا باغلىنىشلىق ھالدا بۇزۇلغان ماددىلىق بۇزۇق مەجەز (ماددى سۇ ئىلمىزاج) دىگەن تۈرلەرگە مۇ بۆلۈنىدۇ؛ مەجەزنىڭ بۇزۇلغىنى كېسەللىك سەۋەبچىسى بولۇپ قالىدۇ.

3. خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىدىكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەدەندىكى ئىپادىلىرى

قان ئېشىپ كەتسە: باش ئېغىر بولىدۇ، تىزلا كېرىلىپ ئەسنەيدۇ، خورەك تارتىدۇ، سېزىملىرى تۇتۇقلىنىدۇ، ئاغزى تاتلىق تەم ئالىدۇ، يۈز، بەدەن، تىلىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، يۈزى ۋە بەدىنىگە تاشمىلار كۆپ چىقىدۇ، چىش تۇۋى، بۇرۇن ئوڭاي قانايدۇ، بەدەن ئېغىر-لىشىپ ئاغرىپ، كىشى ھورۇنلىشىپ قالىدۇ. سەپرا ئېشىپ كەتسە: بەدەن، تىل، كۆزنىڭ ئېقى سارغىيمىدۇ، سۈيىدۈك ساغۇچ كېلىدۇ، گايىدا چوڭ تەرەت ئاقۇش كېلىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ.

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

بەلغەم يەنى ھول سوغاقلق ئېشىپ كەتسە:

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

سەۋدا يەنى قۇرۇق سوغاق ئېشىپ كەتسە:

بەدەن ئورۇق، قارا بولىدۇ، قان قارامتۇل ھەم قويۇق كېلىدۇ، ئىشتەي گايىدا ئېچىلىپ، گايىدا تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ھەر بىر خىلىت ئېشىپ كەتكەندە ئۇلارنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلارنى بېرىپ، خىلىت (ماددا) نى پىشۇرۇپ (نەزجى قىلىپ)، شۇ خىلىتتىن سۇرىدىغان سۈرگە دورى - لارنى بەرگەندىن كېيىن، ئاندىن رەسمى داۋالاشقا كىرىشىش زورۇر.

خىلىتلاردىن تاشقىرى، يەنە يەل، سوغاق يەل بولىدۇ (يەل پارىسچە "باد" دەپ ئاتىلىدۇ)، ئۇ تۇتۇنكە ئوخشاش گاز جىسىم دەپ پەرەز قىلىنىپ، توت خىلىت - تىن، كۆپرەك بەلغەم ۋە سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ئورە تۇرۇشىغا مۇناسىۋەتسىز بولسىمۇ، كېسەللىك پەيدا بولۇشىدا بەلگىلىك رولى بار؛ ئۇنداق كېسەللەر سوغاق يەلدىن پەيدا بولغان "يەل كېسىلى" (ئەمرازى بادىيە) دەپ ئېيتىلىدۇ.

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

ئىنسان - بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى (ئاناتومىيىسى)
كونا كىتاپلاردا ئەرەبچە "ئىلمىي تەشرىھ"، ئەزالارنىڭ خىزمەت
مەت پائالىيىتى ھەققىدىكى پەن (فىزىئولوگىيە) بولسا
"ئىلمىي ۋازايىفۇلئەزا" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىغا فېوداللىق جەمە-
يەتتە ھۆكۈمرانلار سىنىپىنىڭ ئېتىۋار بەرمەسلىكى تۈپەي-
لىدىن تەرەققىياتى چەكلىنىپ قالغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ
بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى
ھەققىدىكى كوزقاراشلىرى نىسبەتەن كۈنمىراق بولۇپ،
ھازىرقى زامان ئاناتومىيە، فىزىئولوگىيە پەنلىرىدىكى يېڭى
كەشپىياتلاردىن ئارقىدىمىراق بولسىمۇ، لېكىن بىز تىۋىپلار
قەدىمدىن تارتىپ شۇ تەلىمات ئاستىدا كېسەللەرنى تەك-
شۈرۈپ داۋالاپ كېلىۋاتقانلىغىمىز ئۈچۈن، ئالدىنقى باپ-
لاردىكى تىبابەت قانۇنلىرى بىلەن قوشۇلۇپ ئۆزىگە خاس
بىر نەزىرىيە سېستىمىسى بولۇپ گەۋدىلەنگەن؛ شۇڭا بۇ
توغرىدا قىسقىچە توختىلىپ ئۆتۈش لازىم. ئەمما

چۈشەنسەككە ئوڭاي بولسۇن ئۇچۇن، ھەر بىر ئەزا توغرىسىدىكى مەلۇماتنى كېسەللىكلەر بابىدا مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارغا كىرگۈزۈمىز.

قەدىمقى تىۋىپلار ئەزالارنى يەككە (مۇفرەد) ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا (ئەزاىي مۇرەككەبە) دەپ ئىككى چوڭ تۈركۈمگە بۆلىدۇ. يەككە ئەزالار كۈمۈرچەك، پەي، ئەسەب (نېرۋا)، باغلام (رابات)، گۆش، تومۇر، ياغ، تېرە، تۈك ۋە گۆشلۈك پەردىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

مۇرەككەپ ئەزالارغا مىڭە، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، كالپۇك، تىل، يۇتقۇنچاق، كاناي، ئۆپكە، قىزىلوڭگەچ (قىزىل كىكىرتەك)، قېرىن (مەئدە - ئاشقازان)، ئۈچەي، يۈرەك، جىگەر، تال، بۆرەك ۋە باشقىلار كىرىدۇ. قەدىمقى تىۋىپى ئالىملاردىن بىر تۈركۈمى مۇرەككەپ ئەزالاردىن مىڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنى ئاساسىي باشقۇرغۇچى ئەزالار — "ئەزاىي رەئىسە" دەپ ئاتىاپ، ئۇلار ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ئاساسىي رول ئوينايدۇ دەپ مۇقەررەرلەشتۈرگەن بولۇپ، باشقىلىرىنى قوشۇمچە ئەزالار — "ئەزاىي مۇرۇسەت" ۋە خىزمەتچى ئەزالار — "ئەزاىي خادەمى" دەپ ھىساپلايدۇ. "ئۇلارنىڭ قارىشىچە مىڭە — ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ئەسەب (نېرۋا)لار ئارقىلىق قوماندانلىق قىلىپ، پۈتۈن ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ. شۇڭا باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى - يامانلىقى مىڭىنىڭ قۇۋۋىتىگە ۋە سالامەتلىكىگە باغلىق"، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالار خىزمىتى بۇزۇلغاندىن كېيىن مىڭىگەمۇ تەسىر يېتىدۇ.

يۈرەك — پۈتۈن بەدەنگە قان ئارقىلىق ئوزۇقلۇق، ساپ ھاۋا (ھاۋايى ئەسسىمى)، ھارارەت يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، بەدەندىكى ماددا ئالماشتۇرۇش (مايە تەھەللۇل) قالدۇقلىرىنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەگەر قان ساپ ھاۋا — ئوكسىگېن (مۇھەللىدىلەمۈزە) بىلەن تەمىنلەپ كەلگەن بۇزۇق گاز (بۇخاراتى دۇخانى)نى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىمىسا، ھاياتلىق ئازغىنا ۋاقىت ئىچىدىلا توختايدۇ. جىگىر — ھەزىم قىلىنغان تاماقلارنىڭ جەۋھىرىنى ئايرىپ باشقا ھەممە ئەزالارنى تېگىشلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ، سىرتتىن كىرگەن ھەرقانداق زەھەرلىك ماددىلارنى پارچىلاپ زەرەرسىزلەندۈرۈپ پۈتۈن بەدەننى قوغدايدۇ. جىگىرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا ماددىلار قالايمىقانلىشىپ باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتتىدۇ. شۇڭا بۇ 3 ئەزا باشقۇرغۇچى ئەزا بولىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ. بىر قىسىم ئالىملار يۇقۇرىدىكىلەرگە ئەزا ئورۇقدان (ئۇنسەيىن)نى قوشۇپ ئاساسىي باشقۇرغۇچى ئەزالارنى 4 قىلىشنى ئالغا سۈرىدۇ، ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ئورۇقدان مەنى (ئىسپىرما) ئىشلەپچىقىرىش ئارقىلىق ئىنساننىڭ تۈرىلىشىگە خىزمەت قىلىدۇ ھەمدە ئوزىدىن چىقىرىدىغان باشقا سۇيۇقلۇقلار بىلەن باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئورۇقدان بولمىغاندا ياكى ئۇنىڭغا چاتاق (ئاپەت) يەتكەندە ئادەم بالىسى ۋۇجۇتقا كەلمەيدۇ، دەيدۇ. يەنە بىر قىسىم ئالىملار

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى مەندە (ئاشقازان) نىمۇ ئەزايسى 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 كۈچىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يۈرەكنىڭ، مىڭە-نىڭ خىزمىتىگە، ئۇلار ئارقىلىق پۈتۈن ئەزانىڭ ئېتىدالىدا (نورمال) ئىشلىشىگە تەسىر يېتىدۇ، دەپ تەكىتلىنىدۇ. گەرچە يۇقۇرقىدەك ھەر خىل كوزقاراشلار بولسىمۇ، ئەمما كۆپلىگەن تىببى ئالىملار بىرىنچى خىل كوزقا-راشنى ئورتاق ئېتىراپ قىلغان. مىڭە، يۈرەك، جىگەردىن باشقا ئاشقازان، تال، بورەك، ئۆپكە ۋە باشقىلار قوشۇم-چە ئەزالار ھىساپلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالارغا ھەركەتچان تومۇر (ئارتېرىيە - شىرىيان)، 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 (قۇۋۋىي نەفسانى)، ھاياتلىق كۈچ (قۇۋۋىي ھەيۋانى) ۋە تەبىئىي كۈچ (قۇۋۋىي تەبىئى) لەردىن ئىبارەت.

روھىي كۈچ يەنى روھنىڭ مەركىزى مىگە بولۇپ،
ئەسەبلەر ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ.

ھاياتلىق كۈچىنىڭ مەركىزى يۈرەك بولۇپ، قان تو-
مۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان بولىدۇ.

تەبىئىي كۈچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ، كۆك تو-
مۇر (ۋەرىد) ئارقىلىق ئۇمۇمىي بەدەننى تەمىنلەيدۇ. تە-
بىي كۈچ يەنە باشقا بىرقانچە كۈچلەردىن تەركىپ
تاپىدۇ. ① ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ (قۇۋۋىي غازىيە)؛ ② ئۆس-
تۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەئى ئامىيە)؛ ③ نەسلىلەندۈرگۈچى ۋە
ماددىلارنى يېتىشتۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇۋەللىدىيە)؛
④ شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە). بۇ خىل
كۈچلەر ھەر خىل پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئىنساننىڭ ۋۇ-
جۇتقا كېلىشى، تەرەققى قىلىشى، ھاياتىي پائالىيەتلىرىنى
تەمىن قىلىدۇ.

روھىي كۈچ (قۇۋۋەئى نەفسانى) مۇ ئىككى چوڭ
تارماققا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسى، سېزىش كۈچى (قۇۋۋەيى
مۇدرىكە - ئىدراك قىلىش قۇۋۋىتى)؛ ئىككىنچىسى، ھە-
كەتلىەندۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەيى مۇھەررىكە)لەردىن ئىبارەت.
سېزىش كۈچى (قۇۋۋەئى مۇدرىكە) يەنە ئۆز نوۋد-
تىدە تاشقى ۋە سېزىم (ھەۋاسى خەمەسە زاھىرى)گە
يەنى كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى، بۇرۇننىڭ پۇراش كۈچى،
قۇلاقنىڭ ئاڭلاش كۈچى، تىلنىڭ تېتىش كۈچى، تېرىنىڭ
ئىسسىق - سوغاق، ئاغرىشلارنى سېزىش كۈچىگە، شۇنىڭدەك

ئىچكى 5 سېزىم (ھەۋاسى خەمسە باتىنى) گە يەلى ئورتاق سېزىم (ھىسسى مۇشتەرەكە)؛ ئويلاش، پىكىر قىلىش كۈچى (ھىسسى دۇخەيىلە)؛ قوبۇل قىلىۋېلىش، سەرپ قىلىش كۈچى (قۇۋەتلى مۇتەسەررىفە)؛ قوغدىنىش كۈچى (قۇۋەيى ۋەھىمە)؛ ساقلاش، ئەستە تۇتۇش كۈچى (قۇۋەيى ھاپىزە)؛ قىزىقىش كۈچى (قۇۋەيى شەھۋانى) لەرگە بولۇنىدۇ. كۈچلەر سەۋەپ ئېھتىياج (بائىسە) نىڭ تەلىمىگە ئاساسەن پائالىيەت ئوتەپ، ئوز ۋەزىپىسىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ.

ھەركەتلىنىدۇرگۈچى كۈچ (قۇۋەتلى مۇھەررىكە) ئومۇمەن بەدەندىكى ئەسەبلەر ئارقىلىق ئەزالارنى ھەركەت-كە كەلتۈرۈپ، ئەزانىڭ خىزمىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. تىرىكشىتىن بارلىققا كەلگەن كۈچ (قۇۋەتلى غەزەبانى)، ئىشتىياقتىن بارلىققا كەلگەن كۈچ (قۇۋەتلى شەھۋانى) لار سەۋەپچى كۈچ (قۇۋەتلى بائىسە) نىڭ تەركىبىي قىسمىدىن ئىبارەت.

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

تۆتىنچى باب. سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ۋە سالامەتلىك بۇزۇلۇش- نىڭ سەۋەپلىرى

ساغلام (سالامەت) بولۇشنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى
ئىنساننىڭ ھاياتى ئۈچۈن زورۇر بولغان ھاۋا، يىمەك -
ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق (سۈكۈنەت)، ئۇخلاش ۋە
ئويغاقلىق، چىقىرىش (ئىستىفراغ) ۋە چىقىرىلىشلىق
(ئېھتىباس)، روھىي ئامىل (ئەرازى نەفسانى)لارنىڭ
تەرتىپلىك تۈردە داۋاملىشىشى؛ ئەمگەك، تەنتەربىيە ئار-
قىلىق چىنىقىش، ناچار ئادەت، زەرەرلىك كەيپىلەردىن
خالى بولۇشلارغا باغلىق. قىسقىچە قىلىپ ئېيتقاندا توغ-
را ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق چىنىقىش، لايىق دەم ئېلىشقا
باغلىق. مەسىلەن، ئىنساننىڭ ھاياتى ئۈچۈن ھاۋا ئىستى-
يىن مۇھىم، ئادەم ھەمىشە ھاۋاغا مۇھتاج. ھاۋا نەپەس
ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ قاننى تازىلايدۇ، يۈرەكنىڭ
پۇتۇن ئەزالارنى تەمىنلىشىگە ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ
بېرىپ، يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى يېنىكلىشتۈرىدۇ. سېسىغان،
بۇلغانغان، جەراسىم (مىكرۇپ) ئارىلاشقان ھاۋا زىيانلىق،

ئۇلار نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سالا -
مەتلىككە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

يېمەك - ئىچمەك: ھاياتلىق ۋە سالامەتلىكنىڭ
مۇھىم تايانچىسى بولۇپ، يېمەك - ئىچمەكنىڭ پاكىز بۇ -
لۇشى، ئېتىدالدا ئىستېمال قىلىنىشى، ئوزۇقلۇق ماددى -
لىرى مول بولۇشى، بەلگىلىك ۋاقىتتا تەرتىپلىك ئىس -
تىمال قىلىنىشى، ھەر قېتىملىق مىقدارى، قېتىم سانى
ئېھتىياجىدىن كەم - زىيادە بولماسلىقى مۇھىم. ئوزۇقلۇق
قىممىتى توۋەن، چىرىپ بۇزۇلغان، بۇلغانغان نەرسە -
لەرنى يېمەك، شۇنىڭدەك ھەددىدىن ئارتۇق تاماق يېمەك
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 ئۇچەي يوللىرى كېسەل -
لىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شور سۇلاردا تۇز ۋە ھەر
خىل باشقا مەدەنىلەر كۆپ بولغانلىقتىن، بورەك قاتارلىق
ئىچكى ئەزالارغا زىيىنى چوڭ، قار سۈيى، يامغۇر سۈيى -
دە تۇز بولماسلىقى مۇمكىن. قاينىتىلغان سۇدا ئۇششاق
جاندار (جەراسىم - مېكرۇپلار) لار ئۆلۈپ يوقىلىدۇ، ئوشۇق -
چە تۇزلار تېنىپ سۇ تاتلىقلىشىدۇ.

ھەركەت: بەدەننى چىڭىتىپ قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ.

دائىم ئەمگەك، تەنتەربىيە، پىيادە مېگىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن شۇغۇللانغان كىشىلەر ئاسان ئاغرىد-مايدۇ.

جىمالىق (دەم ئېلىش): ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، كىشىنى تېتىك-لەشتۈرۈپ خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئۆز-لۈكىمىز 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، مېگە، ئەسەب، گوشلەر - دىكى ھارغىنلىقنى كەتكۈزىدۇ، لېكىن ئېتىدالدىن ئارتۇق ئۇخلاش بەدەننى سۈيۈتۈپ، روھنى سۇسلاشتۇرىدۇ، ھو-رۇنلاشتۇرۇپ تاشلايدۇ. كۆپ ئۇخلاۋەرگەن كىشىنىڭ چىرايى سارغىيىپ كېتىدۇ، ئەمما ئۇزاققىچە ئۇخلىماسلىق مېگىنى ئاجىزلىتىپ ئەسەبلەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى بۇزىدۇ.

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

چىقىرىپ تاشلاش (ئىستىفراغ): بەدەندىكى ماددا

ئالمىشىش تاشلاندىقلىرى (گەندە - سۇيدۇك ۋە باشقىلار) نىڭ ئېتىدالدا چىقىرىپ تۇرۇلۇشى سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. ساق ئادەملەر ھىچقانداق سەۋەپسىزلا ئىچىنى سۈرىدىغان، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدىغان، قۇستۇرىدىغان (قەي قىلىدۇرىدىغان) چارىلەرنى قوللىنىشى بەدەندىن كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاپ، بەدەندىكى خەلىقلىكلەرنىڭ تەركىبىنى ئۆزگەرتىپ، تەڭپۇڭلۇغىنى بۇزۇپ ساقلىققا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

چىقىرىۋالمايلىق (ئېھتىباس): ئېھتىباس سولتۇنۇپ قېلىش دىگەنلىك بولۇپ، ئىچ كەلمەسلىك، سىيەلمەسلىك، ھەيىز توسىلىشلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئەھۋاللار يېنىك بولسا مەئدە سۇسلىشىپ ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. سۇيدۇك بىر مەھەل تۇتۇلسا دوۋشۇن چىقىقىلىپ بەدەن ئىشىشىدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت سەمەلمەسە يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى سۇيدۇكنىڭ زەھىرى بەدەنگە تارقاپ زەھەرلەپ، بەزىدە ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ھەيىز توسالغاندا ئاياللاردا ھەر خىل جىسمانى ۋە روھىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ.

روھىي ئامەللەر (ئەرازى نەپسانى): ھاياجانلىق - ئىش، ئاچچىقلىنىش، خوشاللىق، خاپىلىق، قورقۇش، لەززەتلىنىشلەرنىڭ ھەممىسىمۇ ئېتىدالدىن ئېشىپ كەتسە سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق؛ ئېتىدالدا بولغاندا ۋاقىتلىق تەسراتلارنىلا تۇغدۇرالايدۇ.

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

ناچار ئادەتلەر: پايەشمۇزلىق، ھاراقخورلۇق،
ئەشكەشلىك، ئەيۈنكەشلىك، ناس چېكىشلەر ھەممىسى
سالامەتلىكنى بۇزىدىغان ناچار خاھىشلاردىن ئىبارەت.
مەسلەن، پايەشمۇزلىق قىلىش كوپلىگەن تاناسىل ئەزا
كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقە بىلەن
كوپ شۇغۇللىنىشلار مىڭە ۋە ئەسەبلەرنى ئاجىزلىتىپ
ئەستە تۇتۇش قابىلىيەتنى تۈۋەنلىتىدۇ، ھەر تۈرلۈك مىڭە
ئاغرىش، روھىي كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ، يۈرەكنى
زەئىپلەشتۈرىدۇ، بۈرەكنى ئورۇقلىتىدۇ. قاننى ئازايتىپ،
چىرايىنى سارغايىتىدۇ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، نەتىجىدە
ئاسانلا يۇقۇملۇق كېسەلگە دۇچار بولىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىغانلىقى، بۈرەك ئورۇقلىغانلىقى ۋە قان
ئاجىزلىقلار تۈپەيلىدىن ئۇنداق كىشىلەردە كوپ ئېھتىلام
بولۇش، مەنى تۇتالماسلىقلار يۈز بېرىپ، ئاخىرىدا بالدۇرلا
كارغا يارماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ھاراق: ھاراقنى ئاز مىقداردا ئىستىمال قىلغاندا

بەدەننى قىزىتىسىمۇ، لېكىن داۋاملىق ۋە كۆپ مىقداردا ئىچىپ يۈرگەندە مىڭىنى سوۋۇتىدۇ، ئەسەبلەرنى زەھەرلەپ ئاجىزلىتىدۇ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ، جىگەرنى زەھەرلەپ جىگەر كېسىلى (ۋەجئۆلكەبەد)، نېرۋا ئاجىزلىغى (زەئفى ئەسەب) پەيدا قىلىدۇ، ئاقىۋەت چۈشكۈنلۈك ۋە رەزىللىك-لەرگە ئېلىپ بارىدۇ.

نەشە: مىڭىنى سوۋۇتقۇچى، قۇرۇتقۇچى زەھەرلىك ماددا بولۇپ، كىشىنى قورقۇنچاق، خىيالپەرەس قىلىپ قويىدۇ، نەشە چېكىشنىڭ ئاقىۋىتى ساراڭلىقتىن ئىبارەت. ئەپپۇن: مىڭىنى، بەدەننى قۇرۇتىدۇ، ئىچىنى قاتۇرۇپ ئىشتىي (ئىشتىھانى) تۇتۇپ، قېرىن ۋە جە-گەرنىڭ خىزمەتلىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ، قاننى ئا-زايىتىپ، بەدەننى ئورۇقلىتىپ چىرايىنى بۇزىدۇ.

ناس ۋە تاماكاكلار: بۇلارمۇ نەپەس يوللىرىغا، ئۆپكە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارغا ۋە ئومۇمىي بەدەنگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىپ، كاناي ۋەرەمى (ياللۇغى)، دەم سىقىش (زەيقۇننەپەس)، ئۆپكە يەللىك ئىششىغى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىرىگە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا يۇقۇر-قىدەك ناچار كەيپلەردىن ئىلاجى بار ساقلىنىش زورۇر. روھىي ئامىللارنىڭ كېسەللىك پەيدا بولۇشتا بەل-گىلىك تەسىرى بار. ھاياجانلىنىش، قورقۇش، روھىي چۈشكۈنلۈك، روھىي ئازاپ، غەزەپلىنىشلەر مىڭىنىڭ جىددىيلىكىنى ئاشۇرىدۇ، ئەسەبلەرنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرىنى

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

غەم - قايغۇ ئۇزاق داۋاملاشسا مەنىدە سۇسلۇق كېلىپ چىقىدۇ، مەنىگە داۋاملىق ئېزىلەڭگۈلۈك ھالىتىدە تۇرسا، باشقا ئەزالار خىزمىتىگە قوماندانلىق قىلىش قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، قوشۇمچە ئەزالار خىزمىتىمۇ بۇزۇلىدۇ. ئۇشتۇمتۇت زىيادە خوشاللىنىپ كېتىشمۇ ھۇشسىزلىنىشقا ھەتتا ئولۇپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنداق تاسادىپى زىيادە خوشاللىنىشتىن بولىدىغان ئولۇم پارسچە "شادى مەرك" دىيىلىدۇ (خەلق ئارىسىدا خوشاللىقتىن يۈرگى يېرىلىپ ئولۇش دەپ ئېيتىلىدۇ)؛ قان مەجەزلىك كىشىلەردە بۇ ئەھۋال كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

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

ئالامەتلىرى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار تۇغما كېسەل (ئەمرازى مەۋلۇدى) دىيىلىدۇ، تۇغما كېسەللەر خېلى كۆپ. - بەزى كېسەللەر نەسلىگە تارتىپ پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئاتا-بوۋىلىرىدا، ئانا جەمەتلىرىدە بولغان كېسەللەر 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" دىيىلىدۇ. مەسىلەن، قېرىلىقتىن چاچ چۈشۈپ كېتىش، ئەزالار شەكلى ئۆزگىرىش، قېرىلىقتىن ئالچىش ۋاھاكازا.

ئاياللار 45 — 50 ياشتىن ئاشقاندا ھەيىز كېسىلىپ پۈتۈنلەي كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. دائىم ھەيىز كېلىپ ئادەتلەنگەن بەدەن بۇ يېڭى ئۆزگىرىشكە كۈنۈكۈپ بولغىچە ئەسەبى (نېرۋا) ۋە روھىي جەھەتتىن، جىسمانىي جەھەتتىن خېلى نۇرغۇن بىر تۇتاش كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ، بۇ ئەھۋال بەزى ئاياللاردا خېلى ئېغىر داۋاملىشىدۇ.

گۆش، سۈگەك، كۆمۈرچەك ۋە باشقا توقۇلمىلاردا ھەر خىل توپ-ۇق (ئۆسمە) ۋە ئەزالاردا سەرتان (راك) ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ سالامەتلىكنى ئېغىر دەرد-جىددە بۇزۇپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كويۇپ قېلىش، تۇڭلاش (ئۇششۇپ قېلىش)، ئىسسىق
 ئوتۇش، شامالداش، سۇدا تۇنجۇقۇش، ئىس تېگىش،
 يېقىلىش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، قايرىلىش، تىغ تېگىش
 قاتالىقلارمۇ ئايرىم ئەزادا، ئومۇمىي بەدەندە ھەر خىل
 دەرىجىدىكى كېسەللىك ھالەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.
 زەھەرلىك ئىلان چېقىش، غالجىر ئىت چېشلەش،
 باشقا زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىۋېلىش، ھەر خىل مەدە
 قۇرۇتلار، زىيانداش قۇرۇتلارنىڭ تۇخۇملىرى بەدەنگە
 كىرىپ تەرەققى قىلىشلارمۇ كېسەللىك سەۋەپچىلىرىدۇر.

بەشىنچى باب. كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى

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

ئادەمنىڭ تېنى تاشقى دۇنيا بىلەن زىچ باغلىنىپ، ئىشلىق بولغان مۇرەككەپ ۋە بىر پۈتۈن جانلىق جىسىم بولغانىدەك، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋىيىسىمۇ خىلمۇ-خىل بولغاچقا، كېسەل كىشىنى تەكشۈرۈپ توغرا تونۇپ، توغرا باھا بېرىش مۇشەككۈل بىر ئىش. شۇڭا تىۋىپ بۇ جەھەتتىكى ماھارەتنى تىكلەپ، تەجرىبىلىرىنى داۋاملىق يەكۈنلەپ بۇ بىر ماھارەتنى تولۇق ئىگەللىۋالغاندىلا توغرا ۋە ئۇزۇملۇك 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 نەتىجىلىك رىنى يىغىندىلاپ مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ خۇلاسەلىگەندىلا توغرا تونۇشقا ئېرىشكىلى بولىدۇ. نەكشۇرۇش ئۇسۇلىمىدە - نىڭ بىرى ياكى بىر قانچىسىغا يولەنگەندە، توغرا باھا بەرگىلى بولماي قالىدۇ. ئادەتتە بىر قىسىم تەۋىپلار پەقەت كېسەلنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپلا "پالان كېسەل" دەپ قەتئى ھۆكۈم چىقىرىدۇ. بۇ ھورۇنلۇق ۋە بىر تەرەپلىمە - لىك كوزقاراشتىن ئىبارەتتۇر. ئايرىم كېسەل كىشىلەرمۇ تەۋىپنىڭ تومۇر تۇتۇپ كېسەلنى ئىلغاپ بېرىشىنى ئۈمىت قىلىپ، باشقا تەكشۈرۈش تەرتىپلىرىنى بىللە قوللانغان تەۋىپقا ئىشەنچسىز قاشقا ئادەتلىنىپ قالغان. بۇمۇ ناتوغرا چۈشەنچىدىن ئىبارەت توۋەندە كېسەلنى تونۇش ئىلمى (ئىلمى تەشخىس) نىڭ مۇھىم تارماقلىرىنى ئاي - رىم ھالدا قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1 - تارماق. قاراپ تەكشۈرۈش

(1) شەكلى - تۇرقىنى كوزدىن كەچۈرۈش

بەدەن تۇرقىنىڭ قىياۋۇل - ئاجىزلىغىنى كوزدىن كەچۈرۈش كېرەك. بۇنىڭدا كېسەل كىشىنىڭ جىسمانى تەرەققىيات ئەھۋالىدىن، چىقىش، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى - لىرىدىن تەخمىنەن بىر تەسەۋۋۇر ھاسىل بولىدۇ. تېنى

قاۋۇل، تەرەققى قىلغان، ئوزۇقلىنىش ياخشى، چىنىقىپ تۇرغان كىشىلەر تېنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى بىردەك راۋاجلانغان، گۆشلىرى چىڭ، كۆكرىگى كەڭ، يۇزلىرى قىزىل، مايلاشقان، ئاۋازى كۈچلۈك بولۇپ، ئەسلىدە سالامەتلىكى ياخشىلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئۇرۇق، تېرىلىرى قۇرۇق، تاتارغان، سارغايغان، تېرىسى قۇرغاق، ئاۋازى پەس، كۆكرىگى يېسى كېلىدۇ. بۇ سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي ھۆلى بوشلۇغىدىن دېرەك بېرىدۇ. يەنە كىشىلەرنىڭ بەدەن تۇزۇلۇشىدىكى پەرقلەرگە قاراپ، ئۇ كىشىدە قانداق كېسەل بولۇش ھەققىدە تەخمىنەن بىر مۆلچەر تۇغۇلۇش مۇمكىن. مەسىلەن، توپلانغان ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۈزى سوزۇنچاق، بويىنى ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، كۆكرەك قەپىزى تار ۋە ياپىلاق، قوسىغى چوڭ ئەمەس، قول - پۇتلىرى ئىنچىكە - ئۇزۇن، گۆشلىرى بوشراق، تېرىسى نېپىز ۋە ئىناقۇش كىشىلەر كۆپ ھاللاردا پۇتۇن بەدەننىڭ ئاجىزلىقى، ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، مەسىلەن، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، ئاشقازان ساڭگىلاش، ئۆپكە كېسىلى، بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان ئاغرىيدۇ. ئەكسىچە، بېشى دۈگىلەك، يۈزى كەڭ، يۇمۇلاق، بويىنى قىسقا ۋە يوغان، كۆكرەك قەپىزى كەڭ ۋە قىسقا، قوسىغى يوغان، پۇت - قوللىرى قىسقا ۋە يوغان، تېرىسى چىڭ ۋە قېلىن كەلگەن ئادەملەر ئادەتتە قان تومۇر

قېتىش، قان بېسىمى ئورنىلىك، جىگەر كېسەللىكلىرىگە
مايىلراق كېلىدۇ. گەرچە بۇ خىل ئەھۋال مۇتلەق بول-
مىسىمۇ، تەجرىبىلەرنىڭ ئىسپاتلىشىچە كۆپ ھاللاردا شۇ
دائىرىدىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ. شۇڭا ئالدىمىزغا كەلگەن
كېسەلنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشىگە سەپسىلىپ قاراش ئار-
قىلىق، ئۇ كىشىدە قايسى جەھەتتىكى كېسەللىك بولۇش
ئېھتىمالىنى بىر قۇر مولچەرلەۋېلىش مۇمكىن.

(2) تىلانى ۋە تىلىدىكى گەزنى كوزىدىن كەچۈرۈش

ساغلام كىشىنىڭ تىلى ئاچ قىزىل رەڭدە، ھەر-
كىتى ئەركىن، قۇرغاق ئەمەس كېلىدۇ. تىلىنىڭ قىزى-
رىپ كېتىشى بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ غالىپلىقىدىن دېرەك
بېرىدۇ. شۇنىڭدەك توق قىزىل، پارقراقلىقى يوقالغان
تىل، ئۆپكە، بىرەر ئاجىزلىقى، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى
ئازايغانلىقتىن دېرەك بېرىپ تولاراق ئىسسىقلىق ئېشىپ
كەتكەن چاغدا ۋە بەدەننى قوراللىق سوزۇلما كېسەللىك-
لەردە كورۇلىدۇ، تىلىنىڭ كۆكۈمتۈل ياكى سوسۇن رەڭدە
ۋە داغلىق بولۇشى قان قېيىپ توسالما (سۇددە) ھاسىل
بولغانلىق ئىپادىسى. بۇ يۈرەك كېسىلىدە، قان كېسەللى-
رىدە ئۇچرايدۇ، تىلىنىڭ قېتىپ قېلىپ ئەركىن ھەركەت
قىلالماسلىقى مىڭگە قان چۈشكەندە (پالەچلىكتە)، كېزىك-
لەردىكى تۇتقاقلىقتا، قان ئازلىقتا كورۇلىدۇ.

تىلىدىكى گەزەلەرنىڭ ئەھمىيىتىمۇ خېلى زور. مەسى -
لەن، ساغلام كىشىلەر تىلىنىڭ يۈزىدە نېپىز بىر قەۋەت
تەكشى تارقالغان ئاقۇش گەز بولىدۇ، كېسەللىكلەردە بولسا:
(1) ئاق گەز: يەنى ساغلام ھالەتتىكىدىن
روھىيەتلىك ئاق گەز تاشقى مەجەز سوغاقللىقتىن ياكى
قېرىن ئۈچەي سوغاقللىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئاق ھەم
كىرراق گەز تال زەئىپلىگىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، نەپەس
يوللىرىنىڭ كېسەللىرىدە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشلەردە
كورۇلىدۇ.

(2) سېرىق گەز: تولراق ئىچ مەجەز ئىسسىق -
لىققا مەنسۇپ بولۇپ، سېرىقلىق توق بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ
شۇنچە غالىپلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق گەز كېزىكلەردە
ھارارەت يۇغۇرى چاغلاردا ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدە -
نىڭ كېسەللىرىدە مەسىلەن، قېرىن، ئۈچەي، جىگەر ۋە -
رەملىرىدە كورۇلىدۇ.

(3) كۈل رەڭ قارا گەز: كۈل رەڭ قارا ۋە قۇر -
غاق گەز ھارارەت ئورلەپ، بەدەن سۇيۇقلۇقى ئازايغان -
لىق بەلگىسى بولۇپ، كېزىكلەر ئەۋج ئالغان چاغلاردا
كورۇلىدۇ. كۈل رەڭ قارا ئەمما ھول ياغلىشاغۇ گەز
ئۈچەيدە، باشقا ئىچكى ئەزالاردا سوغاقللىق غالىپ بول -
غانلىق ئىپادىسى بولۇپ، سوزۇلما ئىچ ئۆتكۈدە، سو -
زۇلما بورەك ۋە رەمىدە ۋە جىگەر قاتقاندا كورۇلىدۇ.

(4) قۇرغاق گەز: بەدەن سۇيۇقلۇقى يېتەرسىز -

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

(5) پاراقىراق، تېرىسى سويۇلغان، يېرىلغان

گەز: ئوزۇقلۇق ماددىلار كوپلەپ قوراپ كەتكەنلىكنىڭ
ئىنكاسى بولۇپ، ئىستىمىلىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى
دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللەردىن ئوپىكە سىلى، قېرىن
(ئاشقازان) يارىسى، قەنت سېمىش كېسىلى (زىياپەتلەر) دە
كورۇلىدۇ.

(3) روھىي ھالىتىنى كوزدىن كەچۇرۇش

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

(4) چىرايىنى كوزدىن كەچۇرۇش

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

ئېغىر كەمقانلىقلاردا كورۇلىدۇ. چىرايى سارغىش تال، ئاشقازان زەئىپلىگىنى ئىپادىلەپ، كىيىنچە ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ ئۆتكۈلەردە كورۇلىدۇ. چىراي - نىڭ ھول قىزىللىغى يۇقۇرى قىزىتمىدىن دېرەك بېرىپ، ئۆپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە) ياكى ئۆپكە يىرتىلىق ئىششە - لىرىدا كورۇلىدۇ. ئۇزاق مۇددەت توۋەن دەرىجىدە قىزد - تىپ يۇرۇش ئۆپكە سىلى (تەپىدىق) دا كورۇلىدۇ. يۈزنىڭ، كالىپۇكلارنىڭ كۆكىرىپ كېتىشى قان قايغانلىق ئىپادىسى بولۇپ، يۈرەك زەئىپلىشىش، زاتلىرىيەلەردە كورۇلىدۇ. چىرايىنىڭ قارىيىپ كېتىشى يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك خىزمىتى ناچارلاشقاندا، جىگەر قاتقاندا، سۇيدۇك زەھىرى تارقاپ كەتكەندە ئۇچرايدۇ.

(5) بەدەننىڭ تۇرۇش ھالىتىنى كۆزدىن كەچۈرۈش

ھەر خىل كېسەللەردە، كېسەل كىشىلەر بەدىنىنى تۇرلۇك ھالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولۇشى مۇمكىن. مې - گىش - تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولۇشى كېسەللىك يەڭگىلەرەك ئىكەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېگىش ئەركىن بولماي، گەۋدىسىنى ئوزى يۈتكەشكە ئىلاجىسىز بولسا، بەك ئاجىز - لاپ كەتكەنلىكىنى ياكى ئەس - ھۇشى تۇتۇقلۇغىنى كور - سىتىدۇ؛ يۇقۇرى قىزىتما، بىساراملىنىش، جويلۇشلەر تولا - راق ئىچكى مېجەز ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئوڭدا

يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، قوساق ئۈزلۈكسىز قاتتىق ئاغرىدۇ. ۋاتقانلىقتىن دېرەك بېرىپ، كۆپىنچە ئۆتكۈر قوساق پەردە ۋە رەمىدە كۆرۈلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش — كۆكرەك شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىقىدىن ياكى كۆكرەك پاسمىلى ئىش- شىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتلىجەنە)، ئۆپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە) ۋە باشقىلاردا كۆرۈلىدۇ. ئۆرە ئۆلتۈرۈشقا مەجبۇر بولۇش بولسا، نەپەس- لىنىش قىيىنلاشقانلىقى تۈپەيلىدىن ياتالىغانلىق نەتىجە- سى بولۇپ دەم سىقىش كېسىلىدە، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىدە، يۈرەك زەئىپلەشكەندە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

قاراپ تەكشۈرۈشتە تەكشۈرىدىغان جاي يورۇق بو- لۇشى، تىلىنى تەكشۈرگەندە ئېغىزنى چوڭراق ئاچقۇزۇپ تىلىنى سىرتقا چىقارتىپ كۆرۈش لازىم. تىل ئەركىن ھە- كەتلىنىشى، كېسەل كىشى تىلىنى قايرىۋالماستىن لازىم.

6 تېرىنى قاراپ تەكشۈرۈش

تېرىنىڭ چىڭ - بوشلۇغى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرىدە- دىكى ئەسۋىلەر، تېرە يۈزىدىكى زەخمە ئىزلىرى، ئىششىقلار كېسەلگە باھا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەس- لەن، تېرىنىڭ ۋە كۆز، كالىپۇك، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ نېپىز پەردىلىرى تاتىرىپ قېلىش قان ئازلىقىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەندە،

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

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

تېرىدىكى قىل قان تومۇرلار كېڭىيىۋالغاندا، قىزىتىمدا
تېرە قىزىرىپ قالىدۇ. مەسىلەن، ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغ -
رىغان ئادەملەر ئادەتتە چۈشتىن كېيىن سۇس قىزىپ،
مەڭزى قىزىرىپ خۇددى ئەڭلىك سۇرىۋالغاندەك كورۇنىدۇ؛
شۇ بەلگىنىڭ ئوزۇنلا 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 (ماسىرا) نىڭ بەلگىسى بولىدۇ، بۇ چاغدا
تېرە قىزىرىش بىلەن بىللە سەل ئىششىيدۇ، چىڭگىپ
قالىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ.

تېرىنىڭ، بولۇپمۇ كالىپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز
چورسىسىنىڭ كوكۇش قىزىل رەڭگە كېلىپ قېلىشى يۈرەك
زەئىپلىشىپ، ئۆپكەدە ھاۋا ئالماشش ياكى بولمىغان -
لىغىنى ياكى يۈرەك ئاجىزلىغىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

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

‘پېللاگرا دەيدىغان كېسەللىك) بىلەن ئاغرىغاندا، قول ئۇچ -
لىرى، كۆكرەك تېرىسىدە قارا داغ بولىدۇ.

ئاق كېسەل (بەرەس) دە تېرىگە ھەر خىل چوڭ -
لۇقتا ئاق داغ چۈشىدۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ پىشانىسى،
مەڭزى، يۇقۇرقى كالىپۇگىغا قارا داغ پەيدا بولىدۇ. ئەم -
چەك ئايالانىسى، قوشىغىدىكى كىنىدىك ئاق سىزىغىنىڭ
بويىغى قېنىقلىشىدۇ.

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

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

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

چاشقان يارىسى (بەز سىلى) بىلەن ئاغرىپ ئۆتكەنلىكىنى
ئۇقتۇرىدۇ.

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

بورەك كېسەللىرىدە ئىششىق يۈز ۋە قاپاق-تىن
باشلىنىدۇ. يۈرەك كېسەللىرىدە ئىششىق ئادەتتە
تاپاندىن، بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسىملىرىدىن باشلىنىدۇ.
ئەگەر ئاغرىق كىشى تولاراق ئوڭدىسىغا ياتسا، ئىششىق
توققۇزكوزدىن باشلىنىدۇ.

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

7) نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش

نەپەسلىنىش يەنى نەپەس ئېلىش ۋە چىقىرىش،
ئادەمنىڭ ھاياتىدا ئەڭ مۇھىم ھاياتلىق پائالىيەتلىرىد-
دىن بىرى. ئادەم بەلگىلىك مۇددەت نەپەس ئالمايسا
ئۆلىدۇ، شۇنىڭدەك بەلگىلىك مۇددەت نەپەس چىقىرالما-
سىمۇ سالامەتلىككە، ھاياتلىققا دەخلى يېتىدۇ.

نەپەسلىنىش — ئالەت، پائىل ۋە ھاجەتلىك
ئوزۇنلار ماسلىشىش ئارقىسىدا ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. ئالەت
دەپ كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پاسىل (ھىجابى ھاجىرە —
دىافراگما)، قوۋۇرغىلار، نەپەسلىنىش پائالىيىتىگە قاتنىش-
شىدىغان گوشلەر ۋە پەردىلەرگە ئېيتىلىدۇ. پائىل يەنى
ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ دەپ روھىي كۈچ (مىگىدە
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
كېسىلىدە ئالاھىدە توختىلىمىز).

كېسەل كىشىلەرنى تەكشۈرۈپ باھا بېرىشتە، نەپەس-
لىنىش ئەھۋالىنى كۈزىتىشمۇ زور ئەھمىيەتلىك
ئىكەن. چۈنكى نەپەسلىنىشنىڭ ئۆزگىرىشلىرى ھەر خىل
كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى بولۇپ،
شۇ كېسەللىكنى تونۇشتا خېلى زور ياردەمى بار.
ساق ئادەمنىڭ تىنىغى ئاۋازسىز بولۇپ چورسىدىكى
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 ئوتۇش ئۇچۇن
بىرەر توسالغۇ بارلىغىنى ئۇقتۇرىدۇ، ئادەتتە ساق كىشى-
لەر بىر مىنۇتتا 16 دىن 20 قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ؛

نەپەس ئېلىش قىسقا، نەپەس چىقىرىش ئۇزۇنراق بولىدۇ.

ساق ئادەملەر كۈچلۈك جىسمانى ھەركەت قىلغاندا، چاپان ھەركەتلىگەندە، ھاياجانلانغاندا، قىزىتىمدا نەپەس تېز ھەم چوڭقۇر بولىدۇ.

باش زەخمىلىگەندە، ئەسەبى قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى بۇسلارنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، مىڭدىكى نەپەسلىنىشنى باشقۇرىدىغان ئورۇن غىدىقلىنىپ نەپەس تېزلىشىپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. ھاسىراش ئاساسەن نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ۋە يۈرەك يېتەرمەك ئىشلىمەلمىگەندە كورۇلىدۇ. نەپەس يوللىرى ئىششەنغاندا، ئاۋاز تارىلىرى قىسقىرىۋالغاندا، دىماقنى ئوسىمىلەر توسىۋالغاندا نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچرىغان ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ، بۇ چاغدا تىنىق چوڭقۇر ۋە ئاستا بولىدۇ؛ ھۇشقىتقاندەك، خىرىلىدىغاندەك چىقىدۇ. مەسىلەن، بوغما كېسىلىدە كىكىرتەك شۇنچىلىك تارىمىپ كېتىدۇكى، ئوپكىگە ھاۋا كىرىش پۈتۈنلەي توختاپ، بوغۇلۇپ قېلىش مۇمكىن. ئوپكىنىڭ يەل ئىششىغى (تەۋەسۇئىرىيە — ئوپكە كېڭىيىپ كېتىش) دا ۋە دەم سىقىش (زەيقى — نەپەس) لاردا نەپەس چىقىرىش سۇلاشقان ھاسىراش كورۇلىدۇ. تېز — تېز ئەمما يۈزە نەپەس ئېلىش، تىنىغاندا قاتتىق ئاغرىش ھەس قىلىدىغان كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن، كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتلىجەنە) ياكى كۆكرەك گۈشلىرىنىڭ ۋەزەمدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، ئېغىر قەنت سىمىش
 كېسىلى (زىياپەت) ياكى سۇيدۇك بەدەنگە تارقاپ كېتىش
 (سۇيدۇكتىن زەھەرلىنىش) تىن گۇمان قىلدۇرىدۇ.
 بەزى كىشىلەردە تېز-تېز ياكى ئاستا-ئاستا
 نەپەسلىنىپ، ئاخىرى ئۇزاق جىملىق بىلەن داۋاملىشە-
 دىغان بىرخىل نەپەسلىنىش كورۇلىدۇ، بۇ، ناتوغرا
 نەپەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئۆپكەگە تەئەل-
 لمۇق بولماي، نەپەس مەركىزى زەھەرلىنىشتىن نەپەسلە-
 نىشنىڭ تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلغانلىق ئىپادىسىدىن ئىبارەت.
 بۇنداق نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر بولۇپ،
 ئاقىۋىتى خەتەرلىك چىقىدۇ.

2-تارماق. تىڭشاپ بېقىش

تىۋىپنىڭ ئۆزى كېسەل كىشىنىڭ ئاۋازىنىڭ
 ئىگىز-پەسلىگى، قاتتىق-بوشلۇغى، نەپەسلىنىشنىڭ
 كۈشادە ياكى قىيىن چىقىۋاتقانلىغى، يوتىلىنىشنىڭ گالىنى
 قىرىپ خەپرۇكسىز ياكى خىرىلداپ خەپرۇكلۇك چىقىۋات-
 قانلىغى، دېمى سىقىۋاتقان-سىقىمايۋاتقانلىغىنى دىققەت
 بىلەن تىڭشاپ بېقىش نۇرغۇن كېسەللەرگە باھا بېرىشتە
 مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇنىڭ سىرتىدا كېسەل كىشى
 چىقارغان تاشلاندىق ماددىلار (بەلغەم، گەندە، سۇيدۇك،
 تەر ۋە قۇسۇقلار) نى پۇراپ بېقىشمۇ مۇھىم. مەسىلەن،
 كېسەلنىڭ ئاغزىدىن قاڭسىق سېسىق پۇراق كېلىش

جەڭگەر كېسەللىرىدىن ھۇشسىزلانغان كېسەللەردە كورۇلىدۇ؛ ئالاھىدە ئالما پۇرىغى كېلىش سۈيىدۈكتىن زەھەرلەنگەنلەردە ئۇچرايدۇ. ئېغىزدىن ئاچچىق چىرىگەن نەرسە پۇرىغى يەنى بۇزۇلغان تۇخۇم پۇرىغى كېلىش قېرىندى تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ قالغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ھەزىم قىلىش بۇزۇلغاندا ئۇچرايدۇ. سۈيىدۈك ۋە باشقىلار توغرىسىدا ئايرىم توختىلىمىز.

3 - تارماق. سوراڭ

بۇ ئۇسۇل ئاغرىق كىشى بىلەن سۈھبەتلىشىش ئارقىلىق كېسەل كىشىنىڭ ھازىرقى كېسەلى، ئوتتۇرىدىكى كېسەللىرى ۋە ئومۇمىي سالامەتلىك ئەھۋالى توغرىسىدا قىسقىچە ئومۇمىي مەلۇمات توپلاپ، كورۇپ، تىگىشاپ، پۇراپ تەكشۈرگەن ۋە تومۇردىن بايقىغان ئەھۋاللار بىلەن قوشۇپ تۇرۇپ كېسەلگە ئېنىق باھا بېرىپ چىقىشتا مۇھىم ئۇسۇل ھېساپلىنىدۇ. شۇڭا بۇ ئىشنى سەۋرىلىك، ئىندىچىكىلىك بىلەن ئىشلەش زورۇر. بەزىلەر ئۆزىنىڭ كېسەللىكى ئەھۋالىنى سوزلەپ بېرەلمەيدۇ، ئانداقلارنى ماھىرلىق بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سوزلەپ بېرىشكە ياردەم قىلىش شەرت. كېسەل ھۇشسىز بولسا بالا-چاقىلىرى، بىللە ئېلىپ كەلگەن كىشىلەردىن سوراڭ مۇمكىن. ئايرىم كىشىلەر، جۈملىدىن ئاياللار نوەۋىس قىلىپ

ھەقىقى كېسەلنى ئېيتىشتىن تارتىنىشى مۇمكىن؛ بۇنداق ھاللاردا سەۋرلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش، يالغۇز سىر-بەتلىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم.

سورىغاندا نەمىلەرنى سوراش كېرەك؟ ھازىرقى كېسەلى قاچان، قانداق باشلانغانلىقىنى، تەرەققىيات جەريانىنى، ئوتتۇرىدىكى كېسەللىرىنى؛ ھەيىز-ئاق خۇن كۆرۈش ئەھۋاللىرى، نىكالىنىش، پەرزەنت كۆرۈش ئەھۋاللىرى، تۇرمۇش ئادىتى، كەسپى، تۇرىدىغان-ئىشلەيدىغان مۇھىتى، ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ سالاھىيەتلىك-كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى؛ ئورۇقلىنىش، ھەزىم قىلىش، ئاغرىق جايلارنىڭ ئورنى ۋە ئاغرىش خۇسۇسىيەتلىرىنى ئالدىرىماي بىر-بىرلەپ سوراپ چىقىش كېرەك. گايدا كۆرۈپ تەكشۈرۈش، تىگىش تەكشۈرۈش ۋە سوراش ئارقىلىقلا ئايرىم كىشىلەرنىڭ كېسەللىكى ھەققىدە بىرقەدەر روشەن تەسۋۇرغا ئىگە بولۇپ قېلىش مۇمكىن. ئەمما سوراش قىسقا، مەرمۇنلۇق بولۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك؛ خۇسۇسەن، بالىلارنىڭ كېسەللىكىنى كۆرۈشتە بالىنىڭ ئاتا-ئانىلىرىدىن سوراپ ئېنىقلاشنى ئىخلاى 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 كېسەلنى تونۇشتىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى.
 تومۇر تۇتۇشنىڭ كېسەلنىڭ سەۋەپلىرى — خىلىت ۋە
 مېجەزدىكى ئوزگىرىشلەرگە نىسبەتەن توغرا باھا بېرىشتە
 مۇھىم ئەھمىيىتى بار. ئەمما تومۇر تۇتۇشنى بىردىن —
 بىر خاتاسىز چارە دەپ مۇتلەقلىشىشكە، ھەممىنى
 بىلگىلى بولىدىغان ئاساسىي ۋاستە دەپ سىرتلاشتۇرۇ-
 ۋېتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئاددى قىلىپ ئېيتقاندا،
 ھەركىم بىراۋنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ كورگەندە يۈرەك
 ھەركىتىنىڭ تېز — ئاستىلىغى ۋە قان تومۇر تېمىنىڭ قاتتىق-
 يۇمشاقلىغى، قان ئېقىمىنىڭ سۈرئىتىنى بايقىيالايدۇ.
 ئەمدى شۇ ئەھۋاللاردىن ۋە يارماقلارنىڭ
 ھەر بىرىگە ئۇرۇنغان قان ئېقىمىدىكى ئوزگىرىشلەردىن
 كېسەلنىڭ قايسى خىلىت، قايسى مېجەز، قايسى ئەزاغا
 مەنسۇپ ئىكەنلىكى توغرىسىدا نىسبەتەن توغرىراق
 چۈشەنچە ھاسىل قىلىپ باھا بېرىش ئۈچۈن، تىۋىپنىڭ
 سالماق، مەسئۇلىيەتچىان، تەجرىبىلىك بولۇشى زورۇر.
 شۇنىڭ بىلەن بىللە تومۇرنى تۇتۇش ئارقىلىق ھاسىل
 قىلغان تونۇشنى باشقا ھەر خىل تەكشۈرۈشلەرنىڭ
 نەتىجىلىرىگە بىرىكتۈرگەن ھالدا چوڭقۇر تەھلىل ۋە
 مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ، ئاندىن ئوز خۇلاسەسىنى بايان
 قىلىشى شەرت. ھەرگىز يېپىنكىلىك، قاراملىق بىلەن
 ھۆكۈم چىقارغىلى بولمايدۇ. خۇسۇسەن، ئەزايى

رەئىسەلەردىكى ئېغىر كېسەللىكلەر، سەرتان (راك) قاتارلىق ھازىرچە كەسكىن داۋاسى يوق كېسەللىكلەر بارلىغىنى تونۇغان چاغلاردا، كېسەل كىشىگە ئاشكارا سوزلەپ ئۇلارنى قورقۇتۇۋېتىشتىن، ئۈمىتسىزلەندۈرۈپ قويۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش زورۇر. ئوتەۋىشتە بەزى ئاتالمىش "ھوكۇما"لار كېسەللىككە قورقۇنچ سېلىپ تۇرۇپ كوپرەك پۇل كىرىم قىلىۋېلىشنى قەستلەپ، كېسەل كىشىلەرگە: "كېسەلىڭىز شۇنچە ئېغىرلىشىپ كەتكىچە نىمىشقا كەلمىدىڭىز؟" "كېسەلىڭىز ۋاقتى ئوتۇپ كېتىشكە سەل قاپتۇ، ئەمدى ئىلاجى تەس، بىر ئامال قىلىپ كۆرەي" 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 ئالامەتلىرنىڭ بىرى ياكى بىرقانچىسى ھەرقانداق كىشىدە ئۇچراپ قېلىشى مۇمكىن بولغاچقا، ئۆزىنى "تاپقاق" تىۋىپ قىلىپ كۆرسىتىشكە ئۇرۇنىدۇ. بۇ خىل ئىستىل تېخىمۇ خاتا بولۇپ، دەۋرىمىزگە تامامەن يات، تىۋىپچىلىق سەنئىتىگىمۇ پۈتۈنلەي خىلاپ. بۇنداق ناچار خاھىشلاردىن خالى بولۇپ، ئىنقىلاۋىي ئىنسانپەرۋەرلىك، مەسئۇلىيەتچانلىق كوز قارىشىمىزنى تەكىلىشىمىز لازىم.

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

شىريان تومۇرنىڭ بىر قېتىملىق تېپىشى ئىككى ھەركەت ۋە بىر توختاش (جىملىق) بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. تومۇرنىڭ كېڭىيەش ھەركىتى "ئىنىياسات"، تارىيىش ھەركىتى بولسا "ئىنقىباس" دىيىلىدۇ. كېڭەيىش ۋە تارىيىش ھەركەتلىرىنىڭ ئارىلىغىدا قىسقا بىر جىملىق دەۋرى بولۇپ "سۈكۈت" دىيىلىدۇ. تومۇر بىر كېڭىيىپ - بىر تارىيىپ بىر توختاپ، ھەركەتلىنىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ سول قېرىندىشىدىن قىسىپ چىقىرىلغان قاننى گۆشلەر ئىچىدىن ئۆتكۈزۈپ ئەزالارغا، قىل تومۇرلار ئارقىلىق ھەر بىر توقۇلمىلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شىريان بىۋاسىتە يۈرەككە تۇتاشقان قان تومۇر بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ھەركىتىنى بىلىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ، جۈملىدىن شىرياننىڭ خىزمىتىدىن خەۋەردار بولۇش مۇمكىن، بۇ يەردە تىۋىپ ئۈچۈن ئەڭ زورۇر بولغىنى قىسقىرىش ھەركىتىنىڭ مۇددىتى قانچە، جىملىق ۋاقتى قانچىلىك، كېڭىيىش مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىكىنى بىلىشتىن

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

ساق ھالىدىكى چوڭ كىشىلەرنىڭ تومۇرى بىر قېتىم نەپەس ئالغىچە (نورمال ھالدا بىر تىنىپ بىر تىنىق چىقارغىچە) 4-5 قېتىم، بالىلارنىڭ تومۇرى 7-8 قېتىم سالىدۇ. ئەمگەك، ھەركەتتىن، تاماقتىن كېيىن ۋە روھىي كەيپىيات جىددىلەشكەندە تومۇرنىڭ سېلىشى تىزىرەك بولىمۇ، يەنىلا نورماللىققا مەنسۇپ بولىدۇ.

(1) تومۇر قانداق تۇتۇلىدۇ؟

تىۋىپ ئۆزىنىڭ توت بىلەن بىرلىشىپ كېسەلنىڭ بىلەيزۇك بوغۇمى يېنىدىكى بىلەك ھەركەتچان تومۇرى (شىريانى) ئۆستىگە تەڭلا قويىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ تېپىشى كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرىچە دەرىجىدىكى بېسىم بىلەن تۇتۇش، تومۇر ئاجىز بولسا قولىنى يېنىنىڭ قويۇش لازىم.

كېسەل كىشى قولىنى جىم تۇتۇپ بېرىشى، بىر نەرسىگە تايىنىۋالغانلىقى كېرەك. تىۋىپ تومۇرنى تاكى تومۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، ئېسىق - سوغاقلىقى،

كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، ئارقا - ئارقىدىن ياكى توختاپ - توختاپ سېلىشى ئۈچۈن بىلىنىمگىچە تۇتۇشى لازىم. ياخشىسى تەبىئىيەتنىڭ بارماق ئۇچى يۇمشاق، قاتتىق 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 توقۇلۇقتا، كۆپ ئۇخلاپ قوپقاندا ياكى ئۇزاق ئۇخ - لىماي ھارغاندا، ھاراق ئىچىۋالغان، نەشە چېكىۋالغان چاغلاردا تومۇر تۇتۇلسا توغرا نەتىجە چىقمايدۇ.

ھەركەتنىڭ مىجەزى بىر خىل بولمايدۇ، شۇڭا ھەركەتنىڭ يېشى، جىنسى، جىسمى تۈزۈلۈشى، روھىي كەيپىياتىغا قاراپ تومۇرنى پەرق ئېتىش شەرت، شۇنىڭدەك توت پەسىلدىكى تومۇر ئۆزگىرىشلىرى، ھامىلدارلىقتىكى تومۇر ئۆزگىرىشلىرىگىمۇ دىققەت قىلىش زۆرۈر.

(2) تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇلارغا باھا

بۇرۇنقى تىببىيلار تومۇرلارنى ھەر خىل جەھەتتىن تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قانداق خاراكتېرىدىكى تومۇرغا كىرىدىغانلىقى توغرىسىدا ناھايىتى تەپسىلىي قائىدە بېكىتىپ كەتكەن. ئۇيغۇر تىببىيلىرىنىڭ 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، ئۆزلەشتۈرۈشى ۋە ئىشلىتىشى قىيىن. شۇڭا بىز ئۇنى ئىمكانىيەتنىڭ بىرىچە ئاددىلاشتۇرۇپ تۈۋەندىكى بىرقانچە تۈرلۈك تومۇر ھەركىتىنىلا تونۇشتۇرىمىز. مەسىلەن، ئۇزۇن - قىسقا، مۆتىدىل، توم - ئىنچىكە، تېز - سۇس، قاتتىق - بوش تومۇرلارنىلا سۆزلەيمىز. تومۇرلارنىڭ يۇقۇرقىدەك پەرقلىنىشىنى چۈشىنىش ئۇچۇن، تومۇرنىڭ قانداق ئامىللارغا باغلىنىشلىقى ھالدا سالىدىغانلىقى (تېپىدىغانلىقى) نى چۈشىنىش كېرەك.

تومۇرنىڭ سېلىشى ئالەت، ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ (پائىل) ۋە ھاجەتكە باغلىنىشلىق بولىدۇ. تىۋىپلار يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلىرىنى "ئالەت" (جابدۇق) دەپ قارايدۇ؛ قان تومۇرلار ئىچىدە بولىدىغان ھاياتلىق كۈچى (قۇۋەتى 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" دىيىلىدۇ. ھاجەتنىڭ تەلىۋىنى قاندۇرۇش ئۇچۇن، پائىل (ھاياتلىق كۈچى) تەرىپىدىن ئالەت (يۈرەك ۋە قان تومۇرلار) كېڭەيىشلىپ، تارايىتىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېھتىياجى تەمىن قىلىنىدۇ. شۇڭا ھاجەتنىڭ

زىيادلىكى (ھارارەتنىڭ يۇقۇرىلىقى، كېسەلنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە ھېرىپ - چارچاشلار) تۈپەيلىدىن تومۇر قاتتىق سالىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا تومۇر بوش سالىدۇ.

يەنىمۇ تەپسىلىرەك سۆزلىگەندە، تومۇر كېڭىيىش (ئىنبىسات) بىلەن سىرتتىن كىرگەن ساپ ھاۋانى شۇمۇر-گەن قاننى ئېلىپ شىريان تومۇرىنى بويلاپ پۈتۈن بەدەن-گە 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 - تارىيىپ ھەركەتلىنىشىنى يۈرەكتە، قان تومۇرلاردا بولىدۇ. خان ھاياتلىق كۈچى بارلىققا كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ ھاۋا ئالماشتۇرۇش ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ.

يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن ئۈچ ئامىل ساغلام كىشىلەردە تەبىئى ھالدا بىرخىل تەكشىلىكتە بولىدۇ يەنى تەبىئى ئەھۋالدا ئالتە قاتتىق - يۇمشاقلىقتا مۇتىدىل، ھاياتلىق كۈچ كۈچلۈك - كۈچسىزلىك جەھەتتىن مۇتىدىل، بەدەننىڭ ھاجىتىمۇ ئوتتۇرىچە بولىدۇ. تومۇر كۈچىنىڭ تەبىئى ھالىدىن ئۆزگىرىشى ھاجەتنىڭ ئارتۇق - كەملىكىگە، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك - كۈچسىزلىكىگە، ئالتەتنىڭ يۇمشاق -

قاتتىقلىغىغا باغلىق. لېكىن ئەڭ مۇھىم سەۋەپ ھاجەتنىڭ زىيادىلىكىدىن ئىبارەت. مەسىلەن، قىزىتما، ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلىۋى، قاننىڭ سىرتتىن ياكى بەدەن ئىچىدىن ئۆتكەن ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) ياكى جەراسىم (مىكسۇپ) لار بىلەن بۇلغىنىشى، كۈچلۈك ئەمگەك، تەنتەربىيە مەش-خۇلاتلىرى ۋە باشقىلار ھاجەتنى ئاشۇرۇۋېتىپ، تومۇرنىڭ تەبىئىي ھالىتىنى ئۈزگەرتىدۇ. ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ تومۇر ئۈزگىرىشلىرىنى تۈرلەرگە ئايرىش ئۇسۇلى خېلىلا مۇكەممەل ۋە مۇرەككەپ، شۇڭا توۋەندە ئاساسلىق تومۇر ئۈز-گىرىشلىرىنىلا سۆزلەيمىز. تەپسىلى ئۆگىنىشنى خالىغۇچە-لارنىڭ «قانۇنچە» ۋە «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى» قاتارلىق كىتاپلاردىن پايدىلىنىشىنى تەكلىپ قىلىمىز.

(3) تومۇرنىڭ مۇھىم تۈرلىرى

(1) تۇزۇن تومۇر (نەبىزى تەۋىل): تومۇر ھەركىتىنىڭ تىۋىپنىڭ بارماق ئۇچلىرىغا تەبىئىي ھالەتتىن ئۇزاقراق سېزىلىشى، بۇ مەزكۇر كىشىدە ھارارەت (ئىسسىقما) بارلىغىدىن دېرەك بېرىپ، ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆرۈلىدۇ.

(2) قىسقا تومۇر (نەبىزى قەسىر): تومۇر ھەركىتىنىڭ تىۋىپنىڭ بارماق ئۇچلىرىغا تەبىئىي ھالەتتىن قىسقىراق سېزىلىشى. سەۋىۋى، بەدەن ھارارىتىنىڭ توۋەن-لىكى بولۇپ كەمقانلىق، سوغاق ئېشىپ كېتىش، سوغاق

سۇنى كۆپ ئىچىش، سۈرگە ئىچىپ ئىچىنى سۈرگۈزۈش،
 تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشتىن ئىچ سۇرۇشلەردە كورۇلىدۇ.
**(3) موتىدىل (ئۇزۇن - قىسقىلىق، قاتتىق - بوش -
 لۇق، ئىتتىك - ئاستىلىقلاردا موتىدىل بولۇش):** بۇ مىزاج -
 نىڭ ياخشىلىغى ۋە كەيپىياتنىڭ تەكشىلىگى، بەدەن
 ھارارىتىنىڭ، ئېتىمالدىلىغى قاتارلىقلاردىن دېرەك بېرىدۇ.
(4) توم تومۇر (نەزى ئەرەز): تومۇر تىۋىپ -
 نىڭ بارمىغا تومراق سېزىلىشى. بۇ بەدەندە سۇيۇقلۇق -
 نىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق تومۇر
 تۇلاراق بەلغەم مەجەزلىك ئادەملەردە ئۇچرايدۇ ۋە ھەر خىل
 قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ كۈچەيگەن دەۋرلىرىدە كورۇلۇ-
 شىمۇ مۇمكىن.

**(5) ئىنچىكە تومۇر (تومۇرنىڭ تىۋىپ بارمىغا
 يىپتەك ئىنچىكە سېزىلىشى):** قۇرۇقلۇقنىڭ ھوللۇك ئۈستىدىن
 غەلىبە قىلىشى، تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سو-
 غاق سۇنى كۆپ ئىچىش، بەدەننى سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى
 كۆپرەك ئىستىمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش،
 ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن
 ئارتۇق ئىستىمال قىلىشلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە
 سۈرگە دورا ئىچىش، ئىچ سۇرۇشتىن تومۇر بوشلۇغى
 تارىيىپ، بەدەندە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن تومۇر ئىن-
 چىكە بىلىنىدۇ ھەم ئىچكى ئەزالار (ئۆپكە، قېرىنلار)دا
 ئېغىر ئىششىقلارنىڭ بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك
 ئاجىزلىغاندا ۋە كېزىكتىن ھۇشسىزلانغاندىمۇ ئۇچرايدۇ.

(6) تېز تومۇر (تومۇرنىڭ تېز - تېز، دولقۇنلۇق

سېزىلىشى): بۇ، ھاجەتنىڭ زىيادىلىگى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىز - لىغى ياكى ھاجەت كەم، ئەمما ئالەت قاتتىقلىغىدىن بولىدۇ؛ شۇنىڭدەك قىزىتمىلىق كېسەللەر (كېزىكلەر) نىڭ ئەۋج ئالغان باسقۇچلىرىدىمۇ كورۇلۇشى مۇمكىن.

(7) سۇس تومۇر (تومۇر ھەركىتى تېزلىگە -

نىڭ ئەكسىچە سېزىلىشى): بۇ، ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىز - لىگى، بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرما - لىق، بەدەن ئىقتىدارىدىن ئارتۇق ئەمگەك قىلىش، قالاي - مىقان تاماق يېيىش، بۇرۇن يولىنىڭ توسىلىپ قېلىشى، ھۇشسىزلاندۇرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇغىدىن دېرەك بېرىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، بەدەن زەئىپلىگى، قان ئازلىقلاردا كۆپرەك كورۇلىدۇ.

(8) قاتتىق تومۇر (تومۇرنىڭ قولغا قاتتىق

ئۇرۇنۇشى): بۇ بەدەندە كېسەللىك بىلەن بەدەن ئارىسىدا جىددى كۈرەش داۋام قىلىۋاتقانلىق ئىپادىسى بولۇپ، بۇنى كېچىككەن تومۇرمۇ دەيمىز؛ يۈرەك كېسەلىدە ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتى كۈچەپ كەتكەن ھاللاردا كورۇلىدۇ.

(9) بوش تومۇر (يۇمشاق تومۇر): تومۇر -

نىڭ بوش ھەركەتلىنىشى تەبىئى ھاللاردىن ھوللىك تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، شاراپ ئىچىش، شۇنىڭدەك ھاۋا مۆتىدىل ۋە ئوتتۇرىچە ئەمگەك قىلغانلىق نەتىجىسىدىن

ئىبارەت. كېسەللىك ھالەتلىرىدىن قوساق يەل بولۇش ياكى پالەچ، لەقۇا، ئىستىرخا (چالا پالەچلىك)، تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) ۋە تىترەش كېسىلى (رەت-شە) قاتارلىق مىڭە ۋە ئەسەبلەرگە ئالاقىدار كېسەللىكلەر. دە 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، مەجەز ھەر خىل بولغاچقا، تومۇرمۇ پەرقلىنىدۇ. تەبىئىي ئىسسىق مەجەزدە تومۇر قۇۋۋەتلىك، چوڭ بولىدۇ؛ ئەكسىچە بولغاندا كۈچسىز سالىدۇ. ھول مەجەزلىكلەر تومۇرى تېز ياكى دولقۇنلۇق كېلىدۇ. قۇرۇق مەجەزلىكلەر تومۇرى كۆپىنچە ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ. جەنسىي ئايرىمىسىغا قاراپمۇ تومۇر پەرقلىنىدۇ. ئەرلەرنىڭ ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى كۆپ ۋە ئېغىر، بەدەن تۈزۈلۈشى چىڭ، ئەزالىرى قاتتىق، مەجەزى ئادەتتە ھول ئىسسىق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەرلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۋەتلىك، توم بولىدۇ. ئاياللارنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ۋە كۈچسىز، سىزىرەك سېلىشى مۇمكىن. ئورۇق كىشىلەردە تومۇر يوغان ۋە ئاستا؛ سېمىز كىشىلەردە تومۇر ئىنچىكە ۋە تېز سالىدۇ. باھاردا تومۇر تەكشۈلگەنرەك، يازدا كىشىلەر كۆپ تەرلەيدىغانلىقى ئۈچۈن تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز؛

كۆزدە مۆتىدىل، زەئىپەرەك، 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، مۆتىدىل دەرىجىدە ئۇخلاپ ئارام ئالغاندىن كې-
يىن تومۇر توم ۋە قۇۋۋەتلىك بولۇپ قالىدۇ. بەك ئۇ-
زۇن، ئۇخلىغاندا بولسا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىزلىشىدۇ.

تاماقنىڭ تەركىبى، مىقدارى، ئىسسىق - سوغاقلىغى -
مۇ (مىجەز جەھەتتىن) تومۇر ھەركىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.
ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە يۈرەك ھەركىتىنى تېزەلتكەنلىك-
تىن، تومۇر تولۇق، توم بولىدۇ، مەسلىك يانغاندا ئەك-
سىچە بولىدۇ.

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

ئېغىر غەم - قايغۇلاردا تومۇردا سۇسلۇق، ئاستىلىق،
گايدا ئىلداھلىقتەك پەرقلىق ھادىسىلەر كۆرۈلىدۇ.

5 - تارماق. قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەر

ئۇيغۇر تىبابىتىدە كېسەلنى تونۇشتا يۇقۇرىدا سۆز - لەنگەن قاراپ تەكشۈرۈش، تىگشاپ بېقىش، س-وراپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇشلاردىن تاشقىرى يەنە سۇيدۇك، چوڭ تەرەت (گەندە)، خەپرۇك (بەلغەم) قاتارلىقلارنىمۇ قوشۇمچە تەكشۈرۈپ، يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن تەكشۈرۈشلەردە ھاسىل قىلىنغان دەسلەپكى چۈشەنچىلەرگە بىرىكتۈرگەن ھالدا تەھلىل قىلىپ، مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ، خۇلاسە چىقىرىپ كېسەلگە نام قويۇلىدۇ. مۇشۇ ھەممە تارماقلار تولۇق ئورۇنلانغاندا بېرىلگەن نام (داگنوز) نىسبەتەن ئەتراپلىق بولىدۇ. ئەمما كېيىنكى 3 خىل تەكشۈرۈش تەدبىرىنى كۆپ چاغلاردا پەقەت ئورۇندا يېتىپ قالغان كېسەل كىشىلەرگىلا قوللىنىش ئادەت بولۇپ قالغان. ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ سۇيدۇك، گەندە، بەلغەمنى تەكشۈرۈشلىرى پەقەت ئاددى كۆز بىلەن قاراش ئارقىلىقلا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھازىرقى پەننىي لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈشلەرگە سېلىشتۇرغاندا نىسبەتەن قالاق ئۇسۇلدەك كورۇنىسىمۇ، لېكىن تەرەققىيات تارىخى نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، قەدىمقى كىشىلەرنىڭ بىرقانچە يۈز يىللار ئالدىدا شۇ ئۇسۇللارنى تېپىپ چىقالغانلىقى بىر خىل ئىلغارلىقتىن ئىبارەت.

1) سۇيدۇك تەكشۈرۈش

سۇيدۇك پارىسچە پىشاپ، ئەرەبچە تەپەسرە دەپ ئاتىلىدۇ. سۇيدۇك مەئدە ۋە جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش

قابىلىيىتى، بورەكنىڭ ساقلىق - كېسەللىكىنى، ئومۇمى بەدەد -
نىڭ ساقلىق - كېسەللىك ھالەتلىرىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.
ساق ئادەمنىڭ بىر كېچە - كۈندۈزدە چىقىرىدىغان
سۈيىدۈڭى تەخمىنەن 1200 مىللىلىتىر، رەڭگى سامان
رەڭلىك، قويۇق - سۇيۇقلۇقى موتىدىل، پۇرىغى ئاز بولىدۇ.
سۇيۇقلۇقنى ئاز ئىچكەندە، كۆپ تەرلىگەندە، ئىچ سۇر -
گەندە سۈيىدۈك مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ. بىر كېچە -
كۈندۈزلۈك سۈيىدۈك مىقدارى 500 مىللىلىتىردىن ئاز،
3000 مىللىلىتىردىن زىيادە بولسا كېسەللىك بارلىغىنىڭ
ئىپادىسى بولىدۇ. مەسىلەن، ئادەم كۆپ تەرلىگەندە، ئىچى
كۆپ سۇرگەندە، يۈرەك - قان تومۇرلارنىڭ خىزمىتى ئاجىز -
لاشقاندا، بورەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغاندا، سۈيىدۈك يوللە -
رىدا كېسەللىك يۈز بەرگەندە، بەدەن ھارارىتى ئېشىپ
كەتكەندە، ئىچكى بوشلۇقلارغا سۇ يىغىلغاندا (قوساققا سۇ
يىغىلغاندا)، بەدەن ئىشىشىغاندا سۈيىدۈك مىقدارى ئازىيىپ
كېتىدۇ، جىگەر زەئىپلەشكەندە سۈيىدۈكنىڭ رەڭگى ساغۇچ
بولىدۇ، قىزىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە قەنت سېپىش
كېسلى (زىيابت) دە، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ساقىيىش
باسقۇچىدا سۈيىدۈك مىقدارى كۆپىيىدۇ. سۈيىدۈك مىقدار -
رىنى ئۆلچەپ كۆزىتىش، كېسەلگە نام بېرىش (داگنوز) ۋە
ئۇنىڭ ئاقىۋىتىگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.
شۇڭا بىر كېچە - كۈندۈز ئىچىدە سېگەن سۈيىدۈكنى پاكىز
شە قانچىغا توپلاپ تىۋىپقا كۆرسىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.
ئادەتتە سۈيىدۈك ئوتتۇراھال قويۇق - سۇيۇقلۇقتا

بولىدۇ (قويۇق - سۇيۇقلۇقنى ئەرەپچە سۇيىدۇكنىڭ "قەۋامى" دەپ ئاتايدۇ). سۇيىدۇك سۇيۇق بولسا خىلىت ماددىلىرىد - نىڭ پىششىغانلىقى، بورەكنىڭ زەئىپلىكى ياكى سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ؛ قويۇق سۇيىدۇك خىلىت - لارنىڭ كۆپلىكى ۋە پىششىغانلىقىنى ئۆقتۈرىدۇ.

سۇيىدۇكنىڭ ئاز پۇراقلىق بولۇشى مەجەز سوغاقلە - غىنىڭ، ئاچچىق - چۈچۈك پۇرىشى سوغاق خىلىت بارلە - غىنىڭ، تاتلىق پۇراق كېلىشى قان خىلىتى ئېشىپ كەت - كەنلىكىنىڭ، سېسىق (بەتبۇي) پۇراق كېلىشى ئىچكى ئە - زالاردا ۋە رەم، سۇيىدۇك يوللىرىدا جاراھەت بارلىغىنىڭ ئىپادىسىدىن ئىبارەت.

سۇيىدۇك خىلىت ماددىلىرى يەل ئارىلاشقان بولسا سۇيىدۇك دۇغ كېلىدۇ، ئۇنداق بولمىسا سۇيىدۇك دۇغسىز سۈزۈك بولىدۇ، سۇيىدۇكتە كۆپۈك پەيدا بولۇپ، پات تار - قىلىپ كەتمەي تۇرۇپ قېلىشى، خىلىت ماددىلىرى چاپلە - شاغۇ بولغانلىقى، قويۇق يەل كۆپلۈگىنىڭ نەتىجىسى.

سۇيىدۇك سېرىق ۋە سۈزۈك بولسا، مەجەزنىڭ قۇ - رۇق ئىسسىقلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. سۇيىدۇك سېرىق ئەمما ئازراق قىزغۇچ بولسا كېسەلنىڭ سەپرا ۋە ئوت خىلىتتە - ھا (بولۇپمۇ سەپرا خىلىتىغا) مەنسۇپ ئىكەنلىكىنى ئۆقتۈرىدۇ. سۇيىدۇك گۆش يۇغان سۈدەك بولسا بورەك ۋە جىگەردە كە - سەل بارلىغىدىن 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 سېقىش كېسىلىگە مەنسۇپ. سۇيىدۇك چوغ رەڭگىدە بولۇش مىڭە پەردە يال-لۇغى (سەرسام) نىڭ بەلگىسى. سېرىق ئەمما سۇزۇك كو-رۇنسە جىگەر كېسىلىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، سۇيىدۇكتە چوكمىلەرمۇ بولىدۇ. ئۇنى ئەرەپچە "رۇسۇپ" دەپ ئاتايدۇ. تەبىئى چوكمىلەر ئاق بولۇپ، سۇيىدۇك تېگىگە ئولتۇرۇۋالىدۇ، شىشىنى تەۋرەت-سە ئوڭاي چېچىلىدۇ، سۇيىدۇك يۈزىگە لەيلەپ ئۇزۇندا چوكمىدۇ. كېسەللىكتىن بولغان چوكمىلەر گۆشسىمان (لەھمى)، ياغسىمان (رەمى)، يۇڭسىمان (شەئرى) دېگەندەك 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 يىگەن تاماق-نىڭ تەركىبى، 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 پۇرىغى، تاماق قالدۇقلىرى، تىلالار، شىلىمىشچىلار، قان-يىرىك ۋە باشقىلارمۇ كوزدىن كەچۈرۈلىدۇ. ئىچ قاتقاندا چوڭ تەرەت قۇرۇق، قاتتىق ماياقتەك

چىقىدۇ. ئىچ سۈرگەندە چوڭ تەرەت سۇيۇق ۋە سۈدەك بولىدۇ. سوڭ (مەقئەد) ئىششىغاندا چوڭ تەرەت تاسمىدەك شەكىلىدە چىقىدۇ. ئۈچەي كېزىكى بىلەن ئاغ-رىغانلارنىڭ تەرىتى پۇرچاق شورپىسىدەك، ۋابا كېسىلىدە بولسا گۈرۈچ يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسىلىدە تەرەتتە پۈتلىدەك شىلىمىشىق، قان-يىرىك ئارىلاش بولىدۇ. سۈتلىك تاماقلار كۆپ ئىستىمال قىلىنغاندا چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ. جىگەر كېسىلىدە ئوتنىڭ ئۈچەيگە چۈشۈشى دەخلىگە ئۇچرىغانلىقتىن، تاماق تەركىبىدىكى ياغلار پارچىلانغانلىقتىن 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 كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئۈستىگە قىزىل قان تامچىلاپ قالغان بولسا بۇۋاسىر بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۈچەينىڭ يۇقۇرراق قىسمى قانغان بولسا، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قاراماينا ئوخشايدۇ. بۇ ئەھۋال ئۈچەي سەرتان كېسىلىنى تونۇشتا مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

چوڭ تەرەتتە ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرىنىڭ مەۋجۇتلۇقى ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدىن ئىبارەت. يۇقۇرقلاردىن كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، سۇيىدۇك ۋە گەندىنى تەكشۈرۈش كېسەلنى تونۇش (تەشخىس) جەھەتتىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا بۇ خىل تەكشۈرۈش چارىلىرىگە زادى سەل قارىماسلىق لازىم.

ئالتىنچى باپ. كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

تېببى ئىلىم — ئوز ئالدىغا، ئىنسانلارنىڭ ساقلىغىنى ساقلاش، ئەمگەك قىلىش ۋە ياشاش ئىقتىدارىنى قوغداشنى 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 — ئىنسانلارنىڭ ئەتراپىنى قورشاپ تۇرغان مۇھىت بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى ۋە ئىچكى ھەم تاشقى مۇھىت ئوتتۇرىسىدىكى ئوزئارا تەسىرنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىدىكى توقۇلمىلاردا تۇرىدىغان خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇغىدا بەلگىلىك ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن مەجبۇر

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

قەدىمقى ئالىملار كېسەللىك پەيدا بولۇشتا بەدەن-نىڭ ئەڭ ئالى باشقۇرغۇچى ئەزاسى بولغان مىڭنىڭ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۈرەك، جىگەر خ-زىمىتىنىڭ بۇزۇلۇ-شىنىڭ چوڭ ئەھمىيىتى بار، دەپ قارايدۇ. مەسىلەن، ئاشقازان يارىسى توغرىسىدا سۆزلىگەندە «تېببى ئەكبەر» كىتاپىنى يازغۇچى مەھەممەت ئەكبەر ئەرزانى مۇنداق دېگەن: «ئاشقازان يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا يەنە بىر سەۋەپ مىڭ ئەسەبلىرىنىڭ كۈچى (ئەرۋاھى ئەسەب دىماغى) گە ۋە مىڭدىن ئوسۇپ چىققان چۈپ ئەسەبلىرىدىن قېرىنى باشقۇرغۇچى بىر چۈپ ئەسەبكە ئاپەت يەتسە، ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ». بۇنىڭدىن تەخمىنەن 300 يىل-چە بۇرۇن ئېيتىلغان بۇ سۆزنىڭ ھەقىقەت ئىكەنلىكى پەن تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىندى. شۇڭا بىز داۋالاش ئەمىلىيىتىدە، كېسەللىكنى ئەمەس، كېسەل كىشىنىڭ ئوزىنى داۋالاشنى مۇھىم نىشان قىلىمىز. چۈنكى كېسەل كىشىنىڭ ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ ئۇلارنى كۈچلەندۈ-رۈپ ياكى تەسىر كۆرسىتىپ بۇزۇلغان خىلىتلار تەڭپۇڭ-لۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، مەيچەزدىكى ئوزگىرىشلەرنى تۈزەتكەندىلا كېسەللىك ئالامەتلىرى تەدرىجى يوقىلىپ، كېسەللىك ھالىتى ئۈنۈملۈك تۈردە چەكلىنىدۇ ۋە ئاقىۋەت پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. بۇ، ئاساسىي زىددىيەتنى ۋە ھەر بىر

باشقۇچتىكى زىددىيەتنىڭ ئاساسىي تەرىپىنى چىڭ تۇت-
قا قىلغانلىقتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ قانۇنىيەتكە خىلاپلىق
قىلىنىدىكەن، داۋالاش ئۈچۈن چىقىرىلغان كۈچتىن قانا-
ئەتلىنىەرلىك ئۇنۇم قازانغىلى بولمايدۇ.

قەدىمقى تىببى كىتاپلاردا، كېسەللىك ئەرەپچە
”مەرەز“ (كوپلۇك سانى ”ئەمراز“ — كېسەللىكلەر)
دەيىلىدۇ. كېسەل كىشىنى ئەرەپچە ”مەرەز“،
دەپ ئېيتىلىدۇ (ئەرەپچە ”ۋەجى“ سوزى ئەسلىدە ئاغرىش،
ئاغرىغى دىگەنلىك بولۇپ، ئادەتتە كېسەللىك مەنىسىدىمۇ
قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، ۋەجىلىكەدە 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 موئدى“، كەڭ تارقىلىشچان
كېسەللەر ”مەرەزى ۋەبائى“ دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئۆتكۈر
باشلانغان كېسەللەر ”ئەمرازى شەددىد“ ۋە سوزۇلما كېسەل-
لەر ”مەرەزى مۇزىن“ دەيىلىدۇ.

زەخمىلىنىش، زەھەرلىك ھاشارەتلەر چىقىش، زە-
ھەرلىنىش قاتارلىق تاسادىپى يۈز بەرگەن كېسەللىكلەردىن
باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدە دىگۈدەك، خۇسۇسەن
يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە ئادەتتە يوشۇرۇن دەۋرى، كېسەل-
لىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلىغان دەۋرى، ئەۋج

ئالغان دەۋرى ۋە ئەسلىگە كېلىش دەۋرى دىگەندەك توت باستۇرۇپ بولىدۇ.

يوشۇرۇن دەۋرىدە كېسەللەندۈرگۈچى ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز)، جەراسىم (مىكرۇپ) لار بىر ياقىتىن تەرەققى قىلىپ بەدەننىڭ مۇداپىئە ئامىللىرىغا ھۇجۇم قىلىۋاتقان، يەنە بىر ياقىتىن بەدەننىڭ قوغدىغۇچى قۇۋۋەتلىرى مەزكۇرلارغا قارشى كۈرەش ئېلىپ بېرىۋاتقان دەۋرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەگەر بەدەن ئىچكى ئامىللىرى كۈچلۈك كەلسە كېسەللىك بەلگىلىرى يۈز بەرمەي ئۇفۇنەت، جەراسىملار دەفتى بولىدۇ. ئەگەر ئۇلار غالىپ كەلسە كېسەللىك ئالامەتلىرى بارلىققا كېلىپ، كېسەللىك ئىككىنچى باسقۇچقا ئۆتەدۇ. ئەمما بۇ چاغدىمۇ بەدەننىڭ قارشى كۈچى لىرىنىڭ كۈرۈشى يەنىلا داۋام قىلىدۇ. كېسەللەندۈرگۈچى 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 كۈرسەتكۈچى ئامىللىرى كۈرۈنۈشتە مەغلۇپ بولغاندەك كۆرۈنىمۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇلار كۈرەش جەريانىدا چىنىقىپ، قارشىلىغىنى قايتىدىن كۈچەيتىۋاتقان بولىدۇ، نەتىجىدە كېسەللىكنىڭ قايتىش دەۋرى باشلىنىدۇ. كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىنى بۇنداق دەۋرلەرگە بۆلۈش شۇنىڭ ئۈچۈن مۇھىمكى، تىۋىپ ھەر بىر دەۋرنىڭ

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

كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كېسەل كىشىلەرنى داۋالاشتا كېسەللىكنىڭ تىپى، قۇۋۋىتى، كېسەللىكنىڭ يېڭىدىن پەيدا بولغانلىقى ياكى كۈنىلىشى، تەبىئىي مىزاجى، يېشى، شەھرى، ھازىرقى ئەھۋالى، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق ئەھۋاللارغا جىددى دىققەت قىلىش زورۇر. داۋالاش ئىشىدا ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا روھىي داۋالاش، ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش (پەرھىز) ۋە دورا-دەرمەكلەر ياكى قول ئەمىلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش تەرتىۋىنى چىڭ تۇتۇش پايدىلىق.

بىرىنچى، روھى داۋالاش: ئىنسان جانلىق مەۋ-جۇدات بولۇپ ئۇنىڭ ساغلام تۇرۇشىدا مىڭنىڭ ۋە مىڭنىڭ مەھسۇلى بولغان روھنىڭ رولى چوڭ، ئاغرى-شىدىمۇ مىڭگە ۋە روھنىڭ تەسىرى زور؛ ئەمدى بۇزۇلغان سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىمۇ مىڭگە، ئەسەب ۋە روھنىڭ خېلى چوڭ رولى بار. مەسىلەن، بىر كېسەل كىشى ئۆز كېسەللىكىنىڭ ۋە ئۆز ھاياتىنىڭ ئاقىۋىتى

ھەققىدە ئەندىشە ۋە گۇمان بىلەن قارايدىكەن، ساقىيىشقا ئىشەنچىسى بولمايدىكەن، ئۇنداقتا ئۇ كىشىگە قىلىنغان ھەرقانداق ياخشى چارىلەرمۇ كوڭۇلدىكىدەك ئۇنۇم بەرمەيدۇ. ئەكسىچە بىر كېسەل كىشى ئۇمىتتارلىق روھ، تىۋىپقا قارىتا ئىشەنچ باغلىغان ھالدا داۋالانسا، گەرچە كېسەللى ئېغىر بولسىمۇ قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى كۇلساناپ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، بۇ روھىي ئامىللارنىڭ كېسەللەرنى داۋالاش جەھەتتە زور ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋالىغۇچى تىۋىپ ئۆزىنىڭ مەسئۇلىيەتچان پوزىتسىيىسى، سىلىق مۇئامىلىسى، كېسەل كىشىگە ھىسداشلىق ئىپادىلىرى بىلەن داۋالانغۇچىلارغا ياخشى تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلارنىڭ ئىشەنچىسىنى قازىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا كېسەل كىشىگە روھىي جەھەتتىن مەدەت بېرىپ، كېسەللىنى ساقايتىش مۇمكىنلىكىنى ئەتراپلىق چۈشەندۈرۈپ ئۇلاردا ساقىيىشقا ئىسبەتەن ئۇمىتتارلىق تۇغدۇرۇشى، شۇنىڭدەك تىۋىپقا ھەمكارلىشىپ داۋالىنىش ئارقىلىق كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش تەدبىرلىرىنى ئۈگىتىشى لازىم؛ بۇ داۋالاش-تىكى مۇھىم باسقۇچ.

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

بەدىنى ئوزۇقلۇققا تېخىمۇ مۇھتاج بولىدۇ. مەسىلەن، قىزىتما
 بار كېسەللەردە، بەدەندە سەرىپىيات كۈچىمىپ كەتكەنلىكتىن
 ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كۆپرەك يوقىلىدۇ. ئىچ سۈرگەن
 چاغلاردا بىر ياقىتىن ئاشقازان-ئۈچەينىڭ ھەزىملىرى
 بۇزۇلۇپ ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە ئولتۇرمىسا، يەنە بىر
 تەرەپتىن ئىچ سۈرگەنسىرى بەدەندىكى زاپاس ئوزۇقلۇق
 ماددىلىرى تېخىمۇ چىقراق يوقىلىدۇ-دە، بەدەندە ئوزۇقلۇق-
 نىشقا ئېھتىياج ئاشىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇ-
 رۇپ بەدەننى كۈچەيتىپ، كېسەللىكنى غەلىبىلىك يېڭىشى
 ئۈچۈن زورۇر بولغان ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى چۈشەن-
 دۈرۈپ بېرىش لازىم؛ ئوزۇقلۇقلارنىڭ ۋىتامىنلار (ئەلگىتا-
 مىنات) غا باي بولۇشى زورۇرلۇقىنى ھازىرقى زامان پەننىي
 ئىلمى تولۇق ئىسپاتلىدى. شۇڭا تاماق بۇيرۇغاندا ۋىتا-
 مىن مول، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ھەر مىللەتنىڭ ئورپ-
 ئادىتى، پەسىل ۋە ھەر بىر كىشىنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى،
 ئىمكانىيىتى، كېسەللىگىنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن يىمەكلىك-
 لەرنى ئىستېمال قىلىشنى كۆرسىتىپ بېرىش كېرەك.
 پەقەت زورۇرلۇقنى تەكىتلەپلا، ئىمكانىيەتكە قارىماي پەرز
 بۇيرۇش، بىر ياقىتىن، قىسمەن كىشىلەر ئۈچۈن ئوڭاي-
 سىزلىق تۇغدۇرۇپ قويۇشى، يەنە بىر ياقىتىن، دىلىدا
 "ئىستىت، پالان نىمە بولسا مەن پاتراق ساقىيىپ كېتەر
 ئىدىم" دەيدىغان ئارمان، روھىي يۈك تۇغدۇرۇپ داۋا-
 لىنىش ئۇنۋىگە سەلبىي تەسىر كۆرسىتىشى چوقۇم. شۇڭا

پەرز (پەرھىز) بۇيرۇشتا قەدىمقى كىتاپلاردىكى كۆرسەتە-
مىلەرنى ئولۇك ھالدا كۆچۈرۈپ كېلىپ ئىشلەتمەسلىك
كېرەك.

تاماقنىڭ سۈپىتى، تەرتىپلىك ئوزۇقلىنىش توغرىدا-
سىدا ئالدىنقى باپلاردا قىسقىچە توختالغانلىقىمىز ئۈچۈن
قايتا تەكرارلىمايمىز.

ئۈچىنچى، دورا - دەرمەك، قول ئەمەلىيەتلىرى
بىلەن داۋالاش: دورىلار بەدەننىڭ بۇزۇلغان ھەر خىل
تەڭپۇڭلۇقلىرىنى تۈزىتىشتە بەدەنگە ياردەم بېرىدىغان
مۇھىم ۋاسىتىدىن ئىبارەت. يەنە باشقا مەنىدا
ئېيتقاندا دورىلار تىۋىپنىڭ قورالى. قورال ياخشى
بولمىسا جەڭ قىلغىلى بولمايدۇ. دورا ئەشيانى
ئوزلىرىنىڭ ھەر خىل خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن
بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئىچكى ئامىللاردىكى
بۇزۇلۇشلارنى قايتا تىكلەشكە ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ
رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بىراق، دورىنى ھەممىگە
قادىر بىردىن - بىر ۋاستە دەپ ئېيتىش توغرا ئەمەس.
چۈنكى ھەر بىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە باشقا جە-
ھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكلىرى تۈپەيلىدىن كۆپ ھاللاردا بىر
كىشىگە پايدا قىلغان، ئوبدان ئۇنۇم بەرگەن دورىلار ئىككىنچى
بىر كىشىگە پايدا قىلمايدۇ ياكى ياخشى ئۇنۇم بەرمەيدۇ.
شۇڭا دورىلارنى، مۇرەككەپ داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدىكى

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

دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگە بولۇنۇشى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدا دورا ئەشياسىرى بىر-قانچە خىل خۇسۇسىيەتتە بولىدۇ، بۇ ئادەتتە دورىنىڭ "تەبىئىي" 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 سۈيىدۈك ھەي-دىگۈچى (مەدار بەۋىل)، ئىچ سۈرگۈچى (مۇخرىج)، ئىچ توختاتقۇچى (قابىز، مۇجەففى)، قىاننى راۋان قىلغۇچى (مەدارخۇن)، قىزىتما قايتۇرغۇچى دىگەندەك خۇسۇسە-يەتلەرگە بولۇنىدۇ؛ بۇ نۇقتىنىڭ داۋالاش ئەمىلىيىتىدە 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 ھە-كىتىنى تېزلەتكەن دورىلار "ئىسسىق" تەبىئەتلىك، ئەك-سىچە قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، سۈيىدۈك مىقدارىنى ئاشۇر-غان دورىلار "سوغاق تەبىئەتلىك"، ھەر ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تەسىر قىلغۇچى دورىلار "موتىدىل" تەبىئەت-لىك دورا دەپ پەرقلىنىدۇرۇلگەن. بۇ، بۇرۇنقى كىشە-لەر ۋە قەدىمقى تىۋىپلىرىمىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى؛ ئۇنى قەدىرلىشىمىز، ئەمەل قى-لىشىمىز لازىم.

ئىشلىتىدىغان دورىلىرىمىزنىڭ مەنبەئى ھەر تەرەپ-لىمىلىك (ئوسۇملۇك، ھايۋانات، مەدەنىلەردىن ئېلىنى-غان) بولغاچقا، ئۇلارنى ئىستىمال قىلىشقا ئەپلىك بول-غان ھەر خىل ياسالما شەكىللەرگە كەلتۈرۈلىدۇ؛ بۇلار-نىڭمۇ داۋالاش تەجرىبىلىرىدە ئۆزىگە خاس ئەھمىيىتى

بار. مەسىلەن، كۆپ ھاللاردا جىددى باشلانغان كېسەل-
 لەرگە قاينىتىپ بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۇنۇمى تېزىرەك
 بولىدۇ. شۇڭا بۇنداق چاغلاردا قايناتمىلار، مائىل ئۇسۇل-
 لار، ئەرەقلەر ئاساس، تالقان، مەجۇن دورىلار قوشۇمچە
 قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سوزۇلما كېسەللەردە ئۇنىڭ ئەكسىچە.
 بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى بار. ئۇيغۇر
 تىبابەتچىلىكىدە كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلەر-
 رىنىڭ شەكىللىرى مەجۇنات (سوقۇپ تاسقالغان دورا
 ئەشپالارغا كۆپۈڭى ئېلىنىپ تازىلانغان ھەسەل قوشۇپ
 ياسالغان خېمىر كورۇنۇشلۇك ياسالمىلار)؛ تالقان (سوپۇپ —
 تالقانلاپ تاسقالغان ياكى تاسقالمىغان دورا ياسالمىسى)؛
 كۇمۇلاچ (ھەب — دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەپ يىلىملىق
 ماددىلار ياكى شېكەر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر خىل
 چوڭلۇقتا ياسالغان كۇمۇلاچ دورىلار)؛ تابلىت (قۇرس —
 كۇمۇلاچنىڭ خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ تۈگمىدەك چوڭلۇقتا يا-
 سالغان توقچاقلار)؛ قايناتمىلار (مەتبۇخ — بىر ياكى بىر-
 نەچچە خىل دورا ئەشپاسىنى بىرقانچە پىيالە سۇ بىلەن
 قاينىتىپ، سوغالتىپ، بىر كۈن ئىچىدە 2 - 3 قېتىمغا
 بولۇپ ئىچىپ تۈگىتىدىغان ياسالما)؛ كاشىكاپ (مائىل
 ئۇسۇل — بىرقانچە خىل چوپ دورىلارنى بەلگىلىك ئول-
 چەملىرىدە ئېلىپ، چاي شەكلىدە دەملەپ ياكى قاينىتىپ
 ئىچىلىدىغان ياسالما)؛ گۈلقەنت (قىزىلگۈل ياكى باشقا
 چىچەك دورىلارنى مەخسۇس يول بىلەن تازىلاپ سوقۇپ

شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ كۈن نۇرىدا قويۇپ پىشۇرۇپ
 ياسىلىدىغان ياسالما. بۇنىڭ شېكەردە ياسالغىنى “گۈلقەنت
 شەكەرى”، ھەسەل قوشۇپ ياسالغىنى “گۈلقەنت ئەسلى”
 دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ؛ ئەرەقلەر (چوپ دورىلارنى سۇغا
 چىلاپ مەخسۇس پار قازىنى [ئىمىتىق] دا قاينىتىپ،
 سوغاق تەسىر قىلدۇرۇپ يامغۇرغا ئوخشاش تامچىلىتىپ
 چۇشۇرۇپ جەۋھىرى ئېلىنىدىغان ياسالما؛ مەلەھەملەر
 (مەرھەم — قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تېگىشلىك
 ماي، مۇم قوشۇپ ياسىلىدىغان ماي دورىلار)؛ سۇيۇق ماي
 دورىلار (زىماد — قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سۇ-
 يۇق مايلارنى قوشۇپ ياسىلىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى
 مەلەھەملەر)؛ شامچە (شىياق — قۇرۇق دورىلارغا ياغ، مۇم
 قاتارلىق ۋاستىلەر قوشۇپ خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول
 ئۇچ تەرەپ بوغۇمى چوڭلۇغىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق
 ياسىلىدىغان شامچە ۋە ئىنچىكە ئۇزۇنچاق پىلتە شەكىل-
 دىكى دورىلار؛ بۇلار ئاساسەن سۇڭ ئارقىلىق ئۇچەيگە،
 ئاياللار ياكى ئەرلەرنىڭ جىنسىي يوللىرىغا كىرگۈزۈشكە
 ئىشلىتىلىدۇ؛ پاشۇيە (ھەر خىل دورا ئوسۇملۇكلىرىنى
 كۆپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، پۇركىنىپ تۇزۇپ بەدەننى
 تەزلىتىشكە، ئۆپكە نەپەس يوللىرى كېسەللىكىدە نەپەس
 ئېلىش، پۇت - قولىنى چىلاپ يۇيۇپ داۋالىنىشقا بېرىلە-
 دىغان دورا ياسالمىسى. مەسىلەن، سۈگەت يۇمران شاخ-
 لىرىنى ياكى ھاڭ ياغىچىنى، ۋاڭ (ئىست ياڭغى) نىڭ

ئۇرۇغى، يوپۇرماغى، ئەمەننىڭ يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ پۇتنى چىلاپ يۇيۇپ رېماتىزىم داۋالىنىدۇ؛ شەرۋەت ۋە قىياملار (ئوسۇملۇك دورىلار، مەۋىلەرنى قاينىتىپ ياكى ھول ھالەتتە سىقىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلايدىغان دورا ياسال- مىلىرى؛ بۇلارنى ئۇزاقراق ساقلىغىلى بولىدۇ ھەمدە ئىچىشكە ئوڭايراق؛ ئىسكەنجىمىن (ئىسكەنجىۋىل — قاي- نىتىپ تاتقى چىقىرىلغان دورا سۇلىرىغا ھەسەل ۋە ئۇ- زۇم سىركىسى قوشۇپ ياسىلىدىغان دورىلار). بۇلاردىن باشقا قۇلاق، كوز، بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان دورا ياسال- مىلىرى؛ قاينىتىپ تەييارلاپ بەدەننىڭ ئاغرىق جايىغا بەلگىلىك ئىگىزلىكتىن قويۇپ داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياساللىرىمۇ بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئاتال- مىلىرى بار.

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

دورا - دەرەكلەر بىلەن داۋالاش ئادەتتە تۆۋەندى- كىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ: تاسادىپى زەخمىلىنىشلەر تۈپەيلى- دىن يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەردىن باشقا ھەرقانداق كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا، بەدەن خىلمىتلىرىنىڭ تەڭ- پۇڭلۇغى (مۇۋازىنەتتى) دا ئۆزگىرىش بولىدىغانلىغى مۇھىم سەۋەپ ھىساپلانغاچقا، دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئالدى

بىلەن بەدەندە ئېشىپ كەتكەن (ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىۋال-
خان) خىلىتىنى قوغلاپ چىقىرىپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇش بىرىن-
چى نىشانە قىلىنىدۇ. شۇڭا، ئاۋال مەزكۇر خىلىتىنى پىشۇ-
رۇش (نەزجى قىلىش) ئۇچۇن پىشۇرغۇچى دورىلار
(مۇنەيجىلەر) نى بېرىپ، ئاندىن ئۇلارنى سۇزۇپ چىقىدۇ-
خان (مۇسەل) دورىلارنى بېرىپ بەدەننى تازىلاش كې-
رەك. بۇ مەقسەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان خىلىت سۈرگە-
لىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

① قان كۆپىيىپ كەتكەندە ياكى قويۇلغاندا ئىش-
لىتىلىدىغان دورىلار: سەندەل شەۋىتى، ئەينۇلا سۈيى،
ئارپا بېدىيان قايناتمىسى، شاتەررە قايناتمىسى قاتارلىق-
لار. سۇيۇلغان قاننى ئەسلىگە كەلتۈرىدىغان دورا كابۇل
ھېلىلىمىدىن ئىبارەت. چۈنكى قاننىڭ سۇيۇقلىشىشى كۆ-
پىنچە قانغا بەلغەم ماددىسى قوشۇلغاندىن بولىدۇ؛ شۇڭا
بەلغەم خىلىتىنى سۇرىدىغان يۇقۇرقى دورا لازىم.

② سەپرانى مۆتىدىللەشتۈرگۈچى (مۇئەددىلات) دو-
رىلار: ئىسپۇغۇل، بىيە ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى،
كاسىنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، تۇز ۋە ئەگرى تەر-
خەمەك (خائىگا) ئۇرۇقلىرى، قۇرۇق يۇمىغاقسۇت، سەندەل،
ئۇسۇڭ ئۇرۇغى، كاپۇرلاردىن ئىبارەت.

دىققەت: ئىسپۇغۇل ئۇرۇغىنىڭ ئىچكى تەركىبىدە
زەھەر بولىدىغانلىقى سەۋەپلىك، ئىسپۇغۇل ئۇرۇغى (قارنى
يورۇق) نى يانچىماي، ئۇنىڭ 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 بەلغەمىنى تەڭشەيدىغان دورىلار: ئارپا
بېدىيان، ئەنسۇن (رۇمبىدىيان)، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى،
زىرە، دارچىن، بۇلارنى قاينىتىپ بېرىش پايدىلىق.
ئانچە قىزىتما پەيدا قىلمىغان شور بەلغەمنى سۇرۇشكە
سېرىق ئوت ئۇرۇغى ناھايىتى ياخشى. بۇنىڭدىن تاشقىرى،
مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ماددە تۇلھايات، مەجۇنى
زەنجىۋىلارنىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ، قىزىتمىسى بولسا قىزىل-
گۈل تابلىتى، بۇزۇرى ئىسكەنجىمىنى ۋە گۈلقەنت بېرىلىدۇ.
④ سەۋدانى تەڭشەيدىغان دورىلار: گازىۋان،
تاۋۇز ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۈر، قۇرۇق
ئۇزۇم؛ 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 ئىچىمنى سۈرگۈزۈپ، بەدەننى تازىلاپ،
ئاندىن رەسمى دورا بېرىشكە كىرىشلىدۇ؛ بۇ تەبىئەتنىڭ
داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن بىرى بولۇپ، ئەمىلىي ئەھمىيىتى

بار، لېكىن قۇستۇرىدىغان دورىلارنىڭ زەھەرسىز، زەرەرسىز بولۇشىغا دىققەت قىلىنىمىسا بولمايدۇ. يىلماڭ سۇ، تۇرۇپ (لوپۇ) سۇ، ئىسكەنجىيىن، ھەسەللەردىن پايدىلىنىپ قۇستۇرغان ياخشى. مەسىلەن، تۇرۇپ سۇيىنى ئىچكۈ-زۇپ ياكى تۇز سۇيىنى ئىچكۈزۈپ ئارقىدىن ھەسەل بېرىل-سە كېسەل بىردەمدە قۇسىدۇ. بەزى تاماقلارمۇ قۇستۇرىدۇ. مەسىلەن، ئۇماچتىن كېيىن ھەر خىل قالايمىقان نەرسىلەر ئىچكۈزۈلسە كوڭۇل ئېلىشىپ دەررۇ قوسۇپ مەئىدىنى تازىلايدۇ.

سۇرگە دورىسى بېرىش: سۇرگە دورىلىرىنى بى-ۋاستە بەرگەنگە قارىغاندا ئاۋال توربۇت، تەرەنجىيىن (يانئاق شېكىرى) قاتارلىق يۇمشاتقۇچى (مۇلەيمىن) دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن سۇرگە (مۇسەل) دورىلارنى بەرگەن ياخشى. بۇنداقتا ئاسان سۇرىدۇ، قوساقنى ئاغرىتمايدۇ. سۇرگە دورىلىرى سانا قايىناتىمىسىغا ئوخشاش دورىلار بولسا، دورىنى ئىچكەندىن كېيىن قايناق سۇ بەرمەسە بولىدۇ. ئەگەر دەند كۈمۈلىسىغا ئوخشاش كۈمۈلاچ سۇر-گە دورىسى بېرىلسە، ئارقىدىن بىر-ئىككى پىمالە قاي-ناق سۇ ئىچىپ بېرىش؛ ئاستا مېڭىپ ھەركەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما ئىچى سۇرۇلمىگىچە تاماق، بىر نەرسە يىمەسلىك، ئۇخلىماسلىق لازىم. قەي دورىسى، سۇرگە دورى-لار ئىشلەتكەندىن كېيىن كوڭۇل ئېلىشسا پىياز، ئالما، بىيە قاتارلىقلانى پۇراپ بەرسە بولىدۇ، يۇمىلاقسۇتنى

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

قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش

دورا - دەرمەكلەر بىلەن داۋالاشتىن تاشقىرى، ئۇيغۇر تىبابىتىدە قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بار. ئۇلارنىڭ ئەڭ ئاددىلىرى قانسىز لوڭقا (شەخەك) قويۇش، تېرىنى سەل تىلىپ قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇشلاردىن ئىبارەت؛ ھىجامەت قويۇش بەزى چاغلاردا تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. مۇرەككەپرەكلىرى - قان ئېلىش، سۇنۇقلارنى تېڭىش، چېقىق-لارنى ئورنىغا چۈشۈرۈش، جاراھەتلەرنى تېڭىش، كوي-دۈرگىنى داغلاپ داۋالاشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

يۇقۇرقلاردەك قول ئەمەلىيەتلىرىدىن تاشقىرى، پۇت - قوللارنى كېسىپ تاشلاش، قوساقنى يېرىش، باشقا ئەزالارنى يېرىپ داۋالاش تېخنىكىلىرى ئۇيغۇر تىبابەت-چىلىگىدە قەدىمقى چاغلاردا خېلىلا تەرەققى قىلغان، كۆپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا بۇ خىل قول ئەمەلىيەت-لىرىنى يېرىش ئىلمى (ئىلمىي جەرراھىيە) ۋە يېرىپ داۋالاش ئىلمى (ئىلمىي جەرراھىيە) دەپ ئاتايدۇ؛ جەرراھلىق ئىلمى قەدىمدە تەرەققى قىلىپ مىڭىنى يېرىپ داۋالاش دەرىجىسىگە

يېتىپ بارغان. ئوپېراتسىيە "دەستكارە" دەپ ئاتى-
لىدۇ، بۇ توغرىدا تارىخىي خاتىرىلەر خېلى نۇرغۇن.
مەسىلەن، يۈەن سۇلالىسى (چىڭگىزخان ۋە ئۇنىڭ ئەۋلات-
لىرىنىڭ ھۆكۈمرانلىق قىلغان دەۋرى — مىلادى 1280 -
يىلىدىن 1367 - يىلىغىچە ئۆتكەن دەۋر) دە يەنى بۇنىڭ-
دىن تەخمىنەن 6 - 7 يۈز يىل بۇرۇن ئۇيغۇر تىۋىپلىرى-
رىنىڭ جەراھەتلىق ساھەسىدە زور ماھارەت قازانغانلىقى،
شۇ سۇلالە توغرىسىدا خەنزۇ تارىخچىلار تەرىپىدىن يې-
زىلغان تارىخىي ئەسەرلەردىمۇ بار. يولداش دەي يىڭشىڭ
ئۆزىنىڭ «تىببى - دورا جەھەتتىن شىنجاڭنىڭ ۋەتىنى-
مىزنىڭ ئىچكى قىسمى بىلەن بولغان زىچ مۇناسىۋىتىگە
بىر نەزەر» دىگەن ماقالىسىدا مۇنداق كۆرسىتىدۇ:
"..... موڭغۇل ھۆكۈمرانلار كۆپلىگەن ئۇيغۇر زىيالىيلىرىنى ۋە
قابىلىيەتلىك كىشىلىرىنى يۈەن سۇلالىسىنىڭ ھۆكۈمران-
لار گۇرۇھىغا تارتىپ كىرگەنلىكتىن، نۇرغۇن ئۇيغۇر
ئاھالىلىرى ئۇلارغا ئەگىشىپ ئىچكىرىگە بېرىپ ئولتۇراق-
لاشقان ئىدى. ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس دا-
ۋالاش ئۇسۇلى ۋە يۈكسەك تىببى سەنئىتى خەنزۇ ئاممە-
سىنىڭ ھۆرمىتى ۋە ماختىشىغا ئىگە بولغان".

ئەمما كېيىنكى 50—60 يىلدىن بويان شىنجاڭدا
جەراھەتلىق ساھەسىدە كۆزگە كۆرۈنگىدەك تىۋىپلار يېتىشىپ
چىقالمىدى، غەرب تىبابىتى (شىمىي) شىنجاڭغا كىرگەندىن
كېيىن، قەدىمقى جەراھەتلىقنىڭ ئورنىنى پەننىي جەراھەتلىق

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

قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇش

سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قانغا قوشۇلۇپ قالغان بولسا ياكى سەپرا، بەلغەم، سەۋدالار ئۈستۈنلۈكىنى ئىگەللىۋالغان بولسا تومۇرلاردىن قان ئېلىش بىلەن بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن، قان ئېلىش ئەرەپچە "قەسەر" دىيىلىدۇ. قان ئېلىش ھەرقايسى كېسەل-دە ئاغرىق كىشىگە سۈرگە بەرگەنگە ئوخشاش بولىدۇ. قاننى ھەركەتسىز كوك تومۇر (ۋەرىد) دىن ئېلىنىدۇ. لېكىن قان ئېلىش نازۇك بىر ئەمەلىيەت بولۇپ، ئەگەر بىخەسەر تەلىك قىلىپ ھەركەتلىك تومۇر (شىرىيان) غا تىغ تەك-كۈزۈپ تاشلاپ تېشىپ قويۇلسا، قان كۆپ چىقىپ كېتىپ ھاياتقا قورقۇنچ يېتىدۇ، بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش زورۇر. قان ئېلىشتا تۈۋەندىكى قائىدىلەرگە قەتئى ئەمەل قىلىش لازىم:

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

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

③ قان ئالغاندا كۈڭلى ئايىنىپ يىقىلىپ چۈشە-دىغان ئادەملەردىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە، نەشتەرنى

ئۇرۇپ قان چىققاندىن كېيىن قاننى ۋاقىتلىق توختىتىپ،
باستىن قولىنى كوتىرىپ قاننى ئېلىپ يەنە ماغدۇرۇپ،
ئاشۇنداق بىرقانچە قېتىم ئۇرۇپ - ئۇزۇپ ئېلىنسا كۆڭلى
ئايىنىمايدۇ.

④ قان ئالدىرغان كۈندە ئېغىر تاماقلارنى، خۇ-
سۇسەن گۆش يېمەسلىك كېرەك.

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

⑥ قان ئالىدىغان نەشتە تازا بولۇشى شەرت.

قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار ۋە ئۇلارنىڭ ناملىرى

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

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

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

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

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

سافىن تومۇرى: ئاياقنىڭ ئىچكى ھۇشۇغىدا باش
بارماق ئۇدۇلىدىكى تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىن-
سا يوتىنىڭ قىچىشى، ئۇرۇقدان خالىتىنىڭ قىچىش-
شىغا پايدا قىلىدۇ، ھەيىزنى ماڭدۇرىدۇ.

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

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

قاننى توختىتىش، قان ئالدۇرغۇچىغا قويۇق چساي ئىچ-
كۈزۈش، دەم ئالدۇرۇش كېرەك.

قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدىغان بىر چارە زۇ-
لۇك (سۇلۇك) قۇرۇتى چاپلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ئىبارەت.
زۇلۇك قۇرۇتى بىر خىل قان شورغۇچ قۇرۇت بولۇپ، قا-
سى ئەزادىن قان ئالماقچى بولساق شۇ يەرگە چاپلاش-
تۇرۇپ قويۇلسا، قۇرۇت تېرە ئارقىلىق قاننى شورايىدۇ.
ئۇنىڭ ئوزى چوڭىيىپ ئېسىلىدۇ، كۈچ بىلەن تارتىپ
بەدەندىن ئاجرىتىش مۇمكىن ئەمەس، ئاغزى ئەتراپىغا
تۇزلۇق سۇ تامغۇزۇلسا ئۇ ئوزلۇڭىدىن ئاغزىنى بوشىتى-
دۇ، زۇلۇكنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن مەزكۇر جايىنى تې-
گىپ قان توختىتىلىدۇ. زۇلۇك قۇرۇتى ئوزىدىن بىر خىل
ماددا ئىشلەپچىقىرىپ قاننى سۇيۇلدۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا زۇ-
لۇك قويغان جايىنىڭ قېنى ئاسان توختىمايدۇ.

بەزىلەردىن قان ئالغىلى بولىمىغاندا، ئۇلارنىڭ تې-
گىشلىك ئەزاسىنى يېنىك تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ، بۇند-
اق قان شورايىدىغان لوڭقا ھىجامەت دەپ ئاتىلىدۇ.
قانلىق لوڭقا قويۇلسا، بولۇپمۇ چوڭ يوتا تېرىسىنى سەل
تىلىپ لوڭقا قويۇلسا قان ئالغاندەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

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

يۇقۇرىدا بىز مىللى تىبابەتنىڭ ئەنئەنىۋى داۋالاش

ئۇسۇلى سۈپىتىدە قان ئېلىش چارىسىنى تونۇشتۇر-
دۇق. زامانىۋى دوختۇرلۇق دورىلىرى تېخى تېپىلمىغان
چاغلاردا ئۆپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە) قاتارلىق بەزى كې-
سەللەردە قان ئېلىش ئارقىلىق كېسەللىك ئەھۋالى
يەڭگىلەتەلگەن ئىدى؛ ئەمما قان ئېلىش ئۇسۇلى ھازىر
تىبابەتتە كۆپ قوللىنىلمايدىغان بولۇپ قالدى. شۇنىڭ-
دەك ئۇنىڭ ۋاقىتلىق پايدىسى بولغاندەك تۇرسىمۇ، كې-
سەل كىشىنىڭ ھاياتىدا خېلى ئېغىر ئاسارەت قالدۇرىدۇ.
بەزىلەر قان ئالدۇرۇشقا ئادەتلىنىپ قېلىپ، قان ئالدۇر-
مىسا ئۈستىخانلىرى ئېغىرلىشىپ، بەدەنلىرى كىرىشىپ، ئىچى
تىت - تىت بولىدىغان ئەھۋاللارغا يولۇقىدۇ. ھەمىشە قان
ئالدۇرۇۋەگەنلىكتىن بارغانسېرى ئاجىزلاپ كېسەلچان بو-
لۇپ قالىدۇ، شۇڭا قان ئېلىش ئۇسۇلىنى تەكىتلەشكە ئان-
چە ئەرزىمەيدۇ، ئەكسىچە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلاشسا
باشقا يېڭى تېپتىكى چارىلەر بىلەن ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ.

يەتتەنچى باپ. كېسەللەكلەر ۋە ئۇلارنىڭ داۋاسى

بىز كىتائۇمىزدا كۆپ پەيدا بولىدىغان، دائىم ئۇچرايدىغان بىر قىسىم مۇھىم كېسەللەكلەر توغرىسىدىلا سۆزلەيمىز. باشقا كېسەللەر ھەققىدە «قانۇنچە»، «ئۆي-خۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى» قاتارلىق ئەسەرلەرگە قارالسۇن.

سۆزلەشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، بەدەننىڭ تۈزۈ-لۈشى بويىچە ھەرقايسى ئەزا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان مۇھىم كېسەللەكلەر، ئۇلارنىڭ سەۋىيىسى، داۋاسىنى تونۇش-تۇرۇمىز. دورىلار جەھەتتىن ئىلاجى بار ئۆز يېرىمىزدىن چىقىدىغان، ئاسان تېپىلىدىغان، ئەرزان دورا ئەشيانىلار-دىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ ۋە قىسمەن ئەنئەنىۋى دورا نۇسخىلىرىمۇ كۆرسىتىپ ئۆتۈل-دۇ. ھەرقايسى ئەزادىكى كېسەلنى سۆزلەشتىن بۇرۇن، شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات بېرىلىدۇ.

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

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

مىڭىنىڭ جىسمى بوش—پىياس ھالەتتىكى
سۇيۇق ماددا بولۇپ، مۇرەككەپ تۈزۈلۈشكە ئىگە. ئۇ تۈ-
خۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش يىلىكتىن تەركىپ تاپقان. مە-
ڭىنى ئەرەبچە “دىماغ”، پارىسچە “مەغزى سەر” دەپ ئېي-
تىدۇ. مىڭىدە كۆك ۋە قىزىل تومۇرلار (ۋەرىد ۋە شىريانلار)
ساھايىتى نۇرغۇن پەردە بىلەن قاپلانغان بولۇپ ئاد-
دى 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 بى-
لەن تارقالغان بىرقانچە جۇپ ئەسەبلەر ئۇمۇرتقا تۇۋرۇڭى
(ئۇمۇدى پۇقەرى) نىڭ ھەر بىر جايلىرىدىن چىقىپ، ئا-
لاقمىدار ئەزالارغا بېرىپ ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ
ھەمدە ئەزالاردىن مىڭىگە خەۋەر يەتكۈزۈپ كېلىدۇ، مە-
ڭىنىڭ بىرقانچە بولۇملىرى بولۇپ، ھەر خىل سەزگۈ

(خاۋاس)، تەپەككۇرنى باشقۇرىدۇ. مىڭنىڭ مەزكۇر بو-
 لۇملىرىدە دائىم قوزغىلىش ۋە بېسىنقىراش (تورمۇزلى-
 مىش) ھەركەتلىرى نوۋەتلىشىپ داۋاملىشىدۇ. مىڭگە زەرەر
 يەتسە ياكى مىڭنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا، بەدەننىڭ
 ھەممە قىسمىدا ياكى ئايرىم ئورنىدا ھەر خىل دەرىجىدە
 كېسەللىك ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، مىڭ قان
 تومۇرى ئۇزۇلۇپ مىڭگە قان چۇشسە ئېغىر بولغاندا
 ئولۇم بىلەن ئاياقلىشىدۇ، يەڭگىلەرەك بولسا قان چۇش-
 كەن جاينىڭ قارشى تەرىپىدىكى قول-پۇت پالەچلىنىدۇ.
 مىڭ قۇۋۋەتى نەفسانى (روھىي قۇۋۋەت) نى پەيدا قىل-
 دىغان، باشقۇرىدىغان ئەزادۇر.
 نوۋەندە باش، مىڭدە بولىدىغان كېسەللىكلەرنى
 بىر - بىرلەپ قىسقىچە سۆزلەيمىز:

باش ئاغرىقى

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

سەۋۋىيى: باش ئاغرىقىنىڭ سەۋىيى نۇرغۇن. مۇ-
 ھىملىرى ئاپتاپ ئۆتكەندە (تەشمىس)، سوغاق ئۆتكەندە،
 زۇكامدا ۋە ھاراق - شاراپ ئىچكەندىن كېيىنكى كۈندە،
 جىنسسىي ئالاقىدە ئارتۇقچە ھەركەت قىلغاندا، باشقا

ھەركەتلەردە، قان بېسىمى ئورلىگەندە، مىڭە ئوس-
مىلىرىدە، ئاشقازاندا جەزىم ناچارلاشقاندا، كوز كېسەللىك-
لىرىدە ۋە باشقا بىرقاتار كېسەللىكلەردە باش ئاغرىش
كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا باش ئاغرىش مۇستەقىل كېسەللىك
بولماي، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ مىڭىدىكى بىر خىل
ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ھەر خىل سەۋەپتىن كېلىپ چىققان
باش ئاغرىشنىڭ ئالامەتلىرى بىر خىل بولمايدۇ. ئاپ-
تاپ ئوتكەندە، يۇقۇرى ھارارەتلىك ئىش ئورۇنلىرىدا
ئىسسىق ئوتكەندە باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، گايىدا تومۇرى
پەسلەپ، چىرايى سارغىيىپ يېقىلىپ چۈشىدۇ ياكى ھۇ-
شىدىن كېتىپ قالىدۇ. سوغاق ئوتكەندە بولسا باش ئاغ-
رىيدۇ، بۇرۇندىن سۇ قۇيۇلۇپ زۇكام ئالامەتلىرى قوشۇ-
لۇپ كېلىدۇ.

ھاراق - شاراپ ئىچكەندىن كېيىن باش چىڭقىلىپ،
ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. قان بېسىمى كۆتىرىلگەندە بولسا، باش-
نى بىر نەرسە باسقاندەك ئاغرىپ تۇرىدۇ. بەزىدە قاتتىق
ھو تۇتۇپ كۈچىنىش بىلەن مىڭىگە قان چۈشۈش ھادى-
سىلىرىمۇ كورۇلىدۇ. قان خىلىتى تۈپەيلىدىن باش ئاغ-
رىسا يۈز - كوزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ، باش قىزىق بى-
لىنىدۇ، ئېغىرلىشىدۇ. تومۇرى تولۇق، يوغان بىلىنىدۇ.
كېسەلنىڭ ئاغزى تاتلىق بولۇپ قان تېتىيدۇ، سۇيدۇكى
قىزىل كېلىدۇ.

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

سەۋدا (قۇرۇق سوغاق) دىن باش ئاغرىسا، كېسەلنىڭ چىرايى قارا-كۆككە مائىللىشىپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، تومۇرى ئاستا سالىدۇ.

بەلغەمدىن (ھەل سوغاق)دىن بولغان باش ئاغرىشتا باش ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، بەدىنى ئاق بولىدۇ، تېنى سۇس، تومۇرى ئاستا ۋە يوغان سالىدۇ. بەزى كىشىلەردە جىنسىي ئالاقىدە كۈچەش ياكى باشقا ھەركەت قىلغان چېغىدا باش لوقۇلداپ ئاغرىپ چىرا-يى تاتىرىپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ، بۇنداقتا مەشغۇلاتنى دەررۇ توختىتىپ دەم ئېلىش كېرەك؛ بولمىسا مىڭگە تومۇرلىرى يېرىلىپ كېتىپ مىڭگە قان چۈشۈش خەۋپى بار.

داۋاسى: باش ئاغرىشىنى سەۋىيىگە قاراپ داۋالاش لازىم. ئەمما تۆۋەندىكى ئىلاجىلار ھەرقانداق باش ئاغرىغىغا بىردەك مەنپەئەت قىلىدۇ:

① ئىنەك پىتى (ئابدۇمىلىك) يىلتىزى بىلەن زەد-جىۋىل (ئاق چەشكى)نى سۇدا ئېرىپ باشقا چېپىش كېرەك، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

② قارا سوگەت يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ چېپىش مۇمكىن.

③ سەندەل ياغىچى (ئاق ياكى قىزىلى) نى 3 قو-
شۇق سۇدا ئېزىپ چېكىگە چاپسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
④ باشنى تۇتماي، ئاياق ئالغىنىنى ئۇزۇن ئوۋد-
لاپ تۇتۇپ بەرسە باش ئاغرىغى توختايدۇ.

⑤ ياخشى ئاق چاينى دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.
⑥ سوگەت چېچىگىنى سۇدا قاينىتىپ پۇتىنى تە-
زىغىچە يۇسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.
سەۋەپلىرىگە قاراپ باش ئاغرىغىنى داۋالاش
چارىلىرى:

ئاپتاپ، ئىسسىق ئۆتكەندە كېسەل كىشىنى سالىقىن
جايدا ياتقۇزۇپ، بېشىغا سوغاق سۇغا چىلانغان لوڭگە قو-
يۇپ بېرىش، ئەينۇلا شۇمدۇرۇش، لىمون شەرىتى بى-
رىش كېرەك.

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

باش ھول ئىسسىقتىن ئاغرىسا چىلان، ئەينۇلا، قارا
ئورۇك، قىزىلگۈلنى بىر سەردىن ئېلىپ 2 پىيالىە سۇ
قۇيۇپ بىر يېرىم پىيالىە قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇ-
يىگە قەنت ياكى ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈچكە
بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سوگەت يوپۇرماغىنى قىزىلگۈل بىلەن بىللە قاينە -
ئىپ بېشى ۋە پۇتىنى يۇسا بولىدۇ. سەۋدادىن ئاغرىسا
قارا ھېلىلە، غارىقۇن، سېرىق ئوت ئۇرۇقلىرىنى 6 مىسقال -
دىن ئېلىپ، تالقاللاپ، تاسقاپ تالقان دورا (سۇپۇپ)
قىلىپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن
ئىستىمال قىلىدۇ.

كونا باش ئاغرىغىغا ھەبىي شىغا ياخشى پايدا
قىلىدۇ (مۇرەككەپ دورىلار بابىغا قاراڭ).

سەپرادىن باش ئاغرىغاندا كېسەلگە تەمرى ھىم -
دى، ئەينۇلا، چىلان، سەرىمىستان، تەرەنجىمىن، پۇنۇسلار -
دىن ياسالغان سۇرگە بېرىلىدۇ. كاپۇر، ئاق سەندەلنى
سۇرۇپ كېسەلنىڭ بېشىغا چېپىلىدۇ؛ قىزىلگۈل، بىنەپشە،
لىلۋىر گۈللىرى پۇرىتىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىغىدا، كېسەلگە ھەبىي
سەبە بېرىپ ئىچى تازىلىنىدۇ.

تەرگەۋى: سەبىرى سۇ قۇتىرى 3 مىسقال 6 پۇڭ، مەس -
تىكى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 1.3 مىسقال؛ سوقۇپ يۇمشاق -
لاپ، ئارپا بېدىيان سۈيى بىلەن كۈمۈلچ قىلىپ، بىر
قېتىمدا بىر مىسقالدىن يىگۈزۈلىدۇ.

بەزىلەر باش ئاغرىغاندا باشنى سوغاق سۇ بىلەن
يۇيىدۇ، بۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى سوغاق سۇ قان تومۇر -
لىرىنى تارايىتىپ باش ئاغرىغىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ؛ شۇڭا يىل -
مان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق.

قان بېسىمى ئورلىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشىدا قىلىنىدىغان ئىلاجلار:

ئارپا كېپىگى، ئاقلىلى گۈلى، نىلۇپەر، بىنەپە-
شەلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ قايىتىپ،
سۈيىدە ئاغرىق كېشى ئايىغىنى چىلاپ ئولتۇرۇپ تىزىغىچە
يۇيۇپ بېرىشى كېرەك.

بىنەپەشەدىن 2 مىسقال، نىلۇپەردىن 3 مىسقال،
ئەينۇلىدىن 5 مىسقال، چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، يې-
رىم چوڭ چىنە قايناق سۇدا دەملەپ، يىلما ھالدا ئىچ-
كۈزۈش لازىم.

يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن سەۋەپلەردىن تاشقىرى، تارق-
لىشچان زۇكام، كېزىك، زاتىل، بەزىگەك، مىگىرە كېسەل-
لىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىغى، بۇرۇن
ئىششىغى، كوز ئاغرىغى، چىش ئاغرىغى، ھاراق بىلەن
زەھەرلىنىش، ئىس تېگىشلەردىمۇ باش ئاغرىيدۇ؛ بۇنداق
چاغلاردا ئەسلى كېسەللى داۋالانسا باش ئاغرىشمۇ توختاپ
قالىدۇ.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشى

باشنىڭ يېرىم قىسمى ئاغرىشىنى ئەرەبچە "شەققە"،
پارسچە "دەردى شەققە"، خەنزۇچە يېمەنتۇتېڭ (偏头痛)،
لاتىنچە "ھېمىكرانىيە" (hemicrania) يىماكى مىگرىن
(migrin) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىيى: مىڭ تومۇرلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى ۋە
 بەدەندە خىلىمىتلار تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ
 چىقىدۇ. ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا، شۇنىڭدەك
 بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. تۇتقاقلىق
 ھالدا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ، ئاياللاردا ئاغرىقنىڭ تۇتۇشى
 ھەيىز كۆرۈش ۋاقتى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.
ئالامەتلىرى: كۆز ئىچكى بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش،
 ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن كېسەل كىشىدە ھارغىنلىق،
 بىماراملىق ئەھۋاللىرى بولۇپ، كۆز ئالدىدا چىۋىش
 ئۇچقاندىك ياكى ئوت چاقنىغاندەك بولىدۇ، ئاغرىيدىغان
 تەرەپتىكى كۆزنىڭ كۆرۈشى قىسقا مۇددەت دەخلىگە ئۇچراپ
 ياخشى كۆرەلمەي قالىدۇ، كوڭلى ئېلىشىدۇ، ھو بولىدۇ.
 بۇنداق خەۋەرچى بەلگىلەر ئوتتۇپ بىرقانچە مىنۇت ياكى يېرىم
 سائەتتىن كېيىن (گايمىدا 2-3 كۈندىن كېيىن) باش
 ئاغرىغى باشلىنىدۇ. ئاغرىش تولراق چىكىدىن باشلىنىپ
 تەدرىجى باشنىڭ يېرىمىنى ياكى ھەممە قىسمىنى قاپلاپ
 كېتىدۇ. ئاغرىۋاتقان تەرەپنىڭ قارشى تەرەپىدە سېزىم-
 لار ئۆزگىرىشى، كالپۇك، قول-پۇتلار قىزىشقاندىك
 بىلىنىشى مۇمكىن. بەزىلەردە قەۋزىيەتلىك ياكى ئىچ
 سۈرۈش كۆرۈلىدۇ. كۆزنى ئاچالماي قالىدۇ، يۈز تاشىرىد-
 دۇ، پۇت-قوللار مۇزلايدۇ، كۆز چانغىنىڭ ئەتراپى ۋە
 بىر تەرەپ يۈز ئاغرىيدۇ.

كۆپىنچە باشنىڭ ئاغرىشى بىر سائەتتىن يېرىم كۈن-
 گىچە داۋاملىشىدۇ، ئەمما گايمىلاردا بىرنەچچە كۈن ئۇدا

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

داۋاسى:

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

② ئاچچىق قېتىقنى پىياز سۈيى بىلەن چېپىش مۇمكىن.

③ ئۈشكە مايىغىنى كويىدۇرۇپ، كۈلىنى كىچىك ئوغۇل بالىنىڭ سۈيىدۈكى بىلەن خېمىر قىلىپ ماڭلايغا تېگىش كېرەك.

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

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

دورلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ،
نوقۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلا (ھەب) تەييارلاپ ئەتىگەن -
ئاخىشىدا 2 دانىدىن ئىچىش كېرەك.

⑥ يۇمىلاقسۇت ئۇرۇغى يېرىم جىڭ، زىرە، سېرىق
ھېلىلە پوسىتى، رۇمبىدىيان 2 سەردىن، قارا ھېلىلە،
ئاق توغۇرۇغۇ، ئارپا بېدىيان بىر سەردىن. بۇ دورىلارنى
يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمى دورىلار
مىقدارىدىن 2 باراۋەر مىقداردا ھەسل ئارىلاشتۇرۇپ
مەجۇن قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يەيدۇ
(ئۇزاق داۋام قىلغان شەققە كېسىلى بارلار يېرىم
جىڭ يېمىش كېرەك).

⑦ ھەبى شىغا شەققە ئۈچۈن ياخشى ئۇنۇم
بېرىدۇ؛ يەنە ھەبى قۇقىيا بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ
تەركىبى: سەبرى سۇقوتىرى، ئەپسەننىن (ئاچچىق ئەمەن)،
مەستىكى، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا. ئاچچىق تاۋۇز
تالقىنى (شەھى ھەنزلە) يېرىم ھەسسىدىن، سوقۇپ
تاسقاپ، چىڭسەي سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۇمۇلاچ -
لاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

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

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

سۈيىدە باشنى يۇيۇپ، تېرىپى باشقا تېگىلسا تەرلىتىپ
ئاغرىقنى باسدۇ.

⑩ مامىرانچىن 6 مىسقال، چايبان (سېرىغە -
شەك) يېرىم مىسقال، قىزىل سىر بىر مىسقال، ئاق
شېكەر 9 مىسقال، مەزكۇر دورىلارنى ئولچىۋېلىپ،
سۇ قۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم مىسقالنى
قايناق سۇغا چىلىپ ئىچىلىدۇ.

⑪ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش كېسەلى قوز -
غىلىپ، باش ئاغرىغى تۇتقاندا ئىككى چىكىدىكى تومۇر -
لار كويۇپ لوقۇلداپ ھەركەتلەنگەنلىكى بىلىنىپ تۇرىدۇ.
شۇ چاغدا چاچ چېگرىسى ئاستىدىكى لوقۇلداپ ئۇرۇ -
ۋاتقان تومۇرنى تېپىپ، تېرىنى ھاراق، ئىسپىرت
بىلەن سۇرتۇپ، چوڭ يىڭىنىڭ ئۇچىنى ئوتقا تۇتۇپ
تازىلاپ، تېرىنى قەۋەت - قەۋەت بويىچە يىڭىنە ئۇچىدا
قىتىپ تومۇرغا يېتىپ بېرىپ تومۇرنىمۇ يىڭىنە ئۇچىدا
ئېلىپ قان چىقىرىلىدۇ. قان ئەرگەن ئېقىپ تەككى
بويۇنغىچە چۈشسە ئاندىن قاننى توختىتىش كېرەك؛
مۇشۇ ئۇسۇلدا 2 - 3 قېتىم قان ئېلىۋەتسە شەققە
قايتا قوزغالماسلىقى مۇمكىن. قاننى ئوڭ تەرەپ ئاغرى -
سا سولدىن، سول تەرەپ ئاغرىسا ئوڭ چىكىدىن
ئېلىش كېرەك. قان ئېلىشتىن بۇرۇن قولنى سويۇنلاپ
يۇيۇش، تازىلىققا قاتتىق رىايە قىلىش لازىم.

باش قېيىشى

باش قېيىشى يېنىك بولسا ئەرەپچە "سەدەر"، ئېغىر بولسا "دەۋۋار" دەپ ئاتىلىدۇ؛ خەنزۇچە شۈەنيۇن (眩晕)، لاتىنچە "ۋېرتىگىو" (vertigo) دىيىلىدۇ. سەۋىيىسى: باش قېيىشى كوپرەك ھەرخىل كېسەللىك - لەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭغا قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەپچى بولىدۇ. يەنە مېڭە سىلكىنىش، قۇلاق يوللىرىنىڭ توسىلىشى ياكى كېسەللىنىشى، يېقىندىن كورۇش (قەسىرۈلبەسەر)، يىراق - تىن كورۇش (تەۋىلۈلبەسەر)، ئىچىملىك، نەشە قاتارلىق - لار بىلەن زەھەرلىنىش؛ ئاپتاپ ئوتۇش، قاتناش ۋاستە - لىرىدە باش قېيىشى، قان ئازلىق، قان بېسىمى ئورلەش، قەۋزىيەت، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا قوشۇ - لۇپمۇ يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ قان ئازلىقىنىڭ تەسىرى زور، چۈنكى قان ئاز كىشىلەر ئۇشتۇتۇت ئورنىدىن قوپسا، مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرسىز بولغاچقا بېشى قېيىپ كېتىدۇ؛ بۇ ئەھۋال ئەرەپچە "سەدەر" دىيىلىدۇ.

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

ئېلىشىش، قۇسۇشلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ئازلىقتىن بولغان باش قېيىشتا كېسەل كىشى ئورنىدىن قوپقاندا كوز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئەتراپتىكى نەرسىلەر چوڭ-كەڭ-لەۋاتقاندا كېيىلىنىدۇ، بەزىدە چىرايى تاتىرىپ يېقىلىپ چۈشىدۇ (باشقا كېسەللىكلەردىن باش قېيىشلارنى ھەر-قايسى كېسەلنىڭ ئۈزىدە سۆزلەيمىز).

داۋاسى: بۇرنىغا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش، بولۇپمۇ ئىپار، قۇندۇزقەرى، قەلەمپۇر (مەخدا-چىن) يېغىنى پۇرىتىش كېرەك.

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

قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى (مائىلجىيىن)نى ئىچىشنىڭ پايدىسى بار، يەنە ئىتتىرىپىل كەشنىز، مەجۇنى نۇجىھ بېرىلسە بولىدۇ (ئۇلارنىڭ تەركىبى، ياسىلىش ئۇسۇلى كىتاپ ئاخىرىدا كۆرسىتىلىدۇ، شۇ جايغا قارالسۇن).

تۇتقاق كېسەل

تۇتقاق كېسەل ئەرەبچە "سەرئى"، خەنزۇچە دېنەجەن (癲癇)، لاتىنچە "ئېپىلىپسىيە" (epilepsia) دەپ ئاتىلىدۇ. سەۋەبى: مىڭگە زەربە تېگىش، مىڭدە ئۆسمە

پەيدا بولۇش ياكى مەددە قۇرۇت تۇخۇملىرى ئورۇنلىشىپ قۇرۇتقا ئايلىنىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن مىگە بو- لۇمچىلىرىدە يېرىم توسىلىش (سۇددە ئى غەيرى تاممە) ھاسىل بولۇش؛ بەلغەم (ھول سوغاق)، سەۋدا (قۇرۇق سوغاق) تۈپەيلىدىن مىگە خىزمەتتە بەلگىلىك ئۈزگە- رىشلەر بارلىققا كېلىشلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ كېسەل بالىلاردا، 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 ئۈمىتۈمتۇت يېقىلىپ 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 ھۇشغا كېلىپ، بىر مەزگىل ماغدۇرسىزلىنىپ ئاندىن ئورنىدىن تۇرۇپ كېتىدۇ. كېسەل تۇتقاندىكى ئەھۋاللارنى ئېسىگە ئالالماي- دۇ. ئېغىرراق بولغانلاردا ئەسەب قوزغالغانلىق ئالامەتلى- لىرى بولۇپ، تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئۆز ئۆزىدىن جۈدۇن- لىنىپ، خىيالچانلىشىپ، مەجەزى چۈشلىشىپ كېتىدۇ- دە، بىر چىقىراپ يەرگە يېقىلىدۇ؛ يۈمۈلىنىدۇ، ئۆزىنى زەخمىلىندۈرۈۋالىدۇ.

تۇتقاقلېقىنىڭ يەنە بىرخىل يەڭگىل تۇرسۇمۇ بار. بۇنداق كىشىلەر سوز قىلىۋېتىپ سوزلەشتىن توختاپ، كوزى چەكچىيىپ قالىدۇ، قولىدىكى نەرسە چۈشۈپ كېتىدۇ. قىسقا بولغاندا بىر مىنۇت، ئۇزۇن بولغاندا 2-3 مىنۇت شۇ ھالەتتە تۇرۇپ ھۇشىغا كېلىش بىلەن ئۆز مەشغۇلاتىنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىدۇ. بەزىلەردە تۇتۇشتىن بۇرۇن بۇرنىغا بىر تۇرلۇك سېسىق پۇراق پۇرىغاندەك بولۇپ يېقىلىدۇ، بەزىلەردە بىرنەچچە كۈن ئۇيقۇ بۇ-زۇلۇپ ئاندىن تۇتىدۇ، بەزىلەردە تۇتۇشتىن بۇرۇن غولى كىرىشىدۇ.

تۇتقاق كېسەل بەزى كىشىلەردە كۈندە بىرقانچە قېتىم تۇتىدۇ، بەزىلەردە ئايدا بىر-ئىككى، يىلدا بىرەر قېتىم تۇتۇشقا ئوخشاش تۇرلۇك شەكىللەردە بولىدۇ. تۇتقاق تۇتقاندا ئوچاققا، سۇغا ۋە باشقا ئورۇن-لارغا يېقىلىپ قېلىش سەۋەبلىك ئېغىر ھادىسىلەرمۇ چە-قىپ تۇرىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كېسەل بار كىشىلەر سا-قايمىچە ھارۋا، ماشىنا، تىراكتۇر قاتارلىقلارنى ھەيدەش، ئوت-سۇ ئالدىدا، ئىگىزلىكتە ئىشلەشتىن چەتلەشتۈرۈ-لۈشى كېرەك.

داۋاسى: كېسەل كىشى ھۇشسىزلانغان چاغدا تىلىنى چىشلەۋېلىشتىن ساقلاش ئۇچۇن، ئېغىزغا كەرگۈ سېلىپ قويۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر تال بارماقتەك ياغاچقا ياغلىقنى يۈگەپ، چىش ئارىسىغا قىستۇرۇپ قويىسا بولىدۇ. يەنە تىلى تاڭلاي تەرەپكە قاپلىشىپ

ئەپەس يولى توسىلىپ تۇلجۇقۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تىلىنى پات-پات تارتىپ تۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن توۋەندىكى ئۇسۇخلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن. ئەڭ مۇھىمى كېسەل كىشى ئادەتتىكى چاغلاردا بەدەننىڭ 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 بۇرۇنغا بادام يېغى تېمىتىش، قاپاق ئۇرۇغى يېغىنى تامغۇزۇش، ئىپار پۇردىتىش كېرەك. پۇت-قوللىرى ۋە چېكىسىنى ئۇۋىلاپ بېرىشنىڭ بەلگىلىك پايدىسى بار.

① سۈنبۇل، قارىمۇچ، سىيادان ۋە ئىپاردىن با-راۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئىپاردىن باشقا دورىلارنى تالقاندلاپ، ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىك شىشىگە قاچىلاپ يېنىدىن ئايرىماي كۈندە بىر قانچە قېتىم پۇراپ بەرسە، مىڭىنى قىزىتىپ كېسەلنىڭ تۇتۇشىنى ئازايتىدۇ ياكى توسىدۇ.

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

③ تەرخەمەك (خاڭگا) پىلىگىدىن 2 سەر ئېلىپ، كېسىپ 3 پىيالىە سۇ قۇيۇپ، 2 پىيالىە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭغا ھەر قېتىمدا 2 سەر بۇدۇشقاق چوپىنى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە ئۇلۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

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

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

⑥ مەجۇنى ماددە تۇلھايات، مەجۇنى نۇجاھلارنىڭ ئۇلۇمى ئېنىق (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قاراڭ).

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

يىلتىزىنى ئېلىپ تاشلاپ، چايلانى تالقانلاپ، چاڭ كىشىلەر ئۈچۈن باراۋەر 10 غا بولۇپ، كۈندە ناشتىدا بىر بولاقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 22 گە بولۇپ، ھەر كۈن بىر بولاقتىن ئاچ قو- ساق چاغدا شوۋىڭگۈرۈچ قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑧ بالىلار تۇتقاق كېسىلى ۋە دولىنىپ كېتىش كېسەللىكىدە چىكەتكىنى تۇتۇپ ئولتۇرۇپ، ساپال قاچغا سېلىپ ئوتتا قويۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، تالقانلاپ شېكەر قوشۇپ بىرقانچە كۈن ئىچكۈزۈلسە ئۇزاق قالماي ساقە- ۋىپ كېتىدۇ. چىكەتكە مىقداراي بالىنىڭ يېشىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ، بالا كىچىك (يېشىغا تولىمىغان) بولسا بىر چىكەتكىنى 4 قېتىمدا، بىر ياشتىن ئاشقانلارغا 2 چىكەتكىنى بىر قېتىمدا ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑨ توشقاننىڭ يېڭى تۇغۇلۇپ بىر ھەپتە تولىمىغان بالىسىنى ئولتۇرگەندە قېرىندىن چىقىدىغان ئوغۇز سۈتى (پەنيرمايىسى) دىن 3 پۇڭنى ئۇزۇم سىركىسىدە ئېزىپ كىچىك بالىلارغا ئىچكۈزۈلسە تۇتقاق توتۇشىنى توختىتىدۇ (ئەسكەرتىش: ھەرقانداق ھايۋاننىڭ پەنيرمايىسى مۇۋا- پىق مىقدارلاردا ئىچكۈزۈلسە كىچىك بالىلارنىڭ دولىنىپ كېتىشى، چوڭلارنىڭ بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ).

⑩ قاپاقنى چۈچە-گۈشى ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىللە قاينىتىپ شورپا قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ

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

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

ئېغىر ھۇشسىزلىق (سەكتە)

ئۆشتۈمۈت ئېغىر ھۇشسىزلىقنى ئەرەبچە "سەكتە"، خەنزۇچە جۇڭفېڭ (中风)، لاتىنچە "ئىنسۇلت سېرېبرى" ياكى "ئاپۇفېلىكسىيە سېرېبرى" (insultus cerebri; apoplexia cerebri) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، مىڭ قان يوللىرى تولۇق توسىلىش (سۈددەئى تاممە) تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئولۇكتەك بىخۇتلىنىش كېسەلىدىن ئىبارەت.

سەۋىيە: ئېنىقلىنىشنىڭ پىكرىچە، مىڭدە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ، بارغانسېرى توپىلىنىپ مىڭنى قۇرۇتقاندىن كېيىن، بەدەننىڭ ئورە تۇرۇشىنى ئىدارە قىلىدىغان سېزىمىنى بۇزۇش بىلەن كېسەل كىشى ھۇشسىزلىنىپ يىقىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى شۇكى، مىڭ بوشلۇقلىرى پۈتۈنلەي توسىلىدۇ، شۇڭا روھى كۈچ ئوتتۇرىغا قالىدۇ. مەيلى قان، بەلغەم،

سەپرا، سەۋدا تۈپەيلىدىن توسىلىش (سۈددە) يۈز بېرىپ سەكتە بارلىققا كەلسە قۇتقۇزۇپ قېلىش تەس. تىبابەتتە سەكتە كېسىلىنى قان ئاشقانلىقتىن بولغان سەكتە (سەكتە دەمەۋىي)، بوغۇلۇشتىن بولغان سەكتە (سەكتە ئېھتىناقى)، بەلغەمدىن بولغان سەكتە (سەكتە بەلغەمى)، نېرۋىدىن بولغان سەكتە (سەكتە ئى ئەسەبى)، قىزىتمىدىن بولغان سەكتە (سەكتە مۇھرىقىيە)، ئاپتاپ ئوتۇشتىن بولغان سەكتە (سەكتە يى شەمسى) دېگەن تۈرلەرگە بولىدۇ. يەنە ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشنىڭمۇ، يۇقۇرى قىزىتما ۋە ئاپتاپ ھەم يۇقۇرى ھارارەتلەرنىڭمۇ سەكتە پەيدا بولۇشقا تەسىرى بار. قان بېسىمى ئورە كىشىلەر ئېغىر ھەركەت قىلسا، قۇسسا ياكى خاپا بولسا، يىقىلسا بۇ خىل ھا - دىمىلەر 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 ئۆلۈكتەك بىھۇش ياتىدۇ. بەزىلەرنىڭ مىڭسىگە قان چۈشكەن بولسا دەسلەپتە بىلىنمەيدۇ، كېسەل ھۇشقا كەلگەندىن كېيىن كۆپىنچە بىر تەرەپ پۇت - قول، گايىدا يەككە بىر ئەزا پالەچلىنىپ، ھەركەتسىز بولۇپ قالغانلىقى كۆرۈلىدۇ. قول ياكى پۇتنى كۆتىرىپ تاشلانسا خۇددى ئۆلۈكنىڭ

قول - پۇتىدەك ئىختىيارسىز چۇشۇپ كېتىدۇ. يۈرەك ھەر -
كىتى بوشىشىدۇ، تومۇرنى بىلگىلى بولماسلىقى مۇمكىن.
سەكتە كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنى ئولگەنلەردىن
پەرق ئېتىش قىيىن بولغانلىقتىن، مۇشۇنداق تۇيۇقسىز
بىھۇشلانغان ئاغرىقلارنى 3 كېچە - كۈندۈز كۆممەي ساق -
لاپ تۇرۇش تەكىتلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەپ، بەزىلەر
ھۇشسىزلانغاندىن كېيىن ئولگەن دەپ پەرەز قىلىنىپ،
كۆمۈشكە ھەركەت قىلىۋاتقاندا ياكى كۆمۈپ بولغاندىن
كېيىن تىرىلىپ قېلىش ھادىسىلىرى بولغانلىقىدىن ئىبارەت.
قەدىمقى ھۆكۈمالار بۇنداق ھۇشسىز كېسەللەرنىڭ
ئولگەن - ئولمىگەنلىكىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن توۋەندىكى
چارىلەرنى تەكلىپ قىلىدۇ:

1. بۇرۇن ئۇدۇلغا پاختا ياكى ئېتىلغان يۇڭ
قويۇپ كورۇلىدۇ ياكى كەپتەرنىڭ كىچىك قانىتى قو -
يۇلسۇمۇ بولىدۇ. ئەگەر قىنىق بولسا پاختا (يۇڭ) مە -
دىرلايدۇ. ئەگەر كېسەل ئولگەن 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 سۆڭ (مەقئەت) ئىچىدىكى
تومۇر ھەركىتى تەكشۈرۈلىدۇ. ھەركەت بىلىنمەس تىرىك،
تومۇر ھەركەتلىنمەس ئۆلگەن بولىدۇ.

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

5. يورۇق جايدا كوزگە قارىلىدۇ، كوز قارچۇغغا ئادەم شولىسى چۈشسە تىرىك، چۈشمىسە ئولۇك.

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

يۇقۇرىدىكى چارىلەر بۈگۈنكىدەك ھەر خىل جاب-دۇقلار يوق چاغلاردا تىۋىپلار ئويلاپ تېپىپ تەجرىبە قىلغان چارىلەردىن ئىبارەت. ھازىرقى جابدۇقلار بىلەن تەكشۈرۈلسە ئولۇك-تىرىكلىگىنى پەرق ئېتىش ناھايىتى ئوڭاي.

داۋاسى: توۋەندىكى تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرى كورۇلىدۇ:

كېسەلنىڭ بۇرنىغا ئىنفار پۇرتىلىدۇ. قۇندۇزقە-رىنى سىرىكىدە ئېزىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، بېشىغا ئىس-سىق ئوتكۈزۈلىدۇ، پىۋت-قولىلىرى مۇجۇلىدۇ، بۇرنىغا زەيتۇن يېغى تامغۇزۇشمۇ مۇمكىن. يەنە چۈشكۈرتىدىغان دورىلار پۇرتىلسا، كېسەل بىسرقانچە قېتىم چۈشكۈرسە خىلىت ماددىلىرى يېشىلىپ بۇخاراتلار يوقىلىدۇ. ھىڭ-دىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ ئاغرىقىنىڭ بېشىغا، ئاياق ئالغىنىغا، گەدەن ئويمىنىغا سۇرتۇلىدۇ. كۈندۈش، پىلەپىلدىن بىر مىسقالدىن، قۇندۇز -

قەرىدىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، ئۇنىڭدا تالقاللاپ
بۇرىغا پۇركۇلىدۇ.

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

بېدىيان يىلتىزى، رۇمبېدىيان، زىرىلەرنى سىر -
لەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر مىڭ قان
تومۇرلىرىدا توسىلىش (سۈددە) ھاسىل بولغان تەقدىردە
قان ئېلىۋېتىش مۇمكىن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەكتە بىلەن ئاغرىپ
تۈزەلگەن ئاغرىقلار توۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشى
لازم: ئۆتكەن ئىشلارنى كۆپ ئويلاپ كۆڭلىنى پاراكەندە
دە قىلىۋالىشى، ئېغىر جىسمانى ئەمگەكتىن بىر مەزگىل
ساقلىنىشى. ھاراق ئىچمەسلىكى، جىنسىي ئالاقىنى بىر
مەزگىل تەرك قىلىشى لازىم. چوڭ تەرتىپنى داۋاملىق
يۇمشاق تۇتۇپ، 8 - 9 كۈندە بىر قېتىم سۈرگە ئىچىپ
تۈرۈشى كېرەك. تامىغىغا ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى
ئىستىمال قىلىشى كېرەك.

سەكتىگە يۈلۈققان كىشىلەرگە مەيلى پالەچ بولسۇن -
بولمىسۇن، 8 - 10 كۈنگىچە ھەسەلنى 6:1 نىسبىتىدە
سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇسسۇزلۇق ۋە تاماق ئورنىدا ئىچ -
كۈزۈپ بېرىلسە ھەم ئوزۇق بولىدۇ، ھەم مىڭگە چۈشكەن
فانىڭ شۇمۇرۇلۇپ كېتىشىنى تېزلىتىدۇ. بۇنداق بېقىلغان

كېسەللەرنىڭ پالەچىلىكى يەڭگىل ساقىيىدۇ (تەجرىبە -
بىدىن ئوتكەن).

ھۇشسىزلىنىش (قوما)

ھۇشسىزلىنىش ئەرەبچە "سۇبات"، خەنزۇچە خەۋىمى
(昏迷)، لاتىنچە "كوما" (coma) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھۇشسىزلىنىشنىڭ تۈرلىرى كۆپ، شۇنىڭدەك قوما
بىلەن قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)، ئېغىر ھۇشسىزلىق (سەكتە)
لارنىڭ ھەممىسىدەمۇ ئىس - ھۇشىنى يوقىتىش ئاساسىي
ئالامەتلەردىن بىرى بولسىمۇ، لېكىن دەرىجىسى ئوخشاش
ئەمەس. قومانىڭ جۇمۇتقا، ئاندىن سەكتىگە تەرەققى
قىلىپ بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ھەرقايسىسىنىڭ سەۋىيى
ۋە دەرىجىسىگە قاراپ چارە كۆرۈش كېرەك.

سەۋىيى: تىبابەتتە بىر سائەتتىن ئارتۇق بىخۇت
ياتقان كېسەللەرنى ھۇشسىزلانغان دىيىلىدۇ، بۇنىڭ سەۋىيى
كۆپ. كېسەل كىشىنىڭ سوغىغى بەك ئېشىپ كېتىش، مىڭگە
پىشىمغان خىلىتلار يىغىلىپ تەسىر قىلىش، يىقىلىش، سوقۇ -
لۇش ۋە باشقا سەۋەپتىن مىڭگە سۈڭىكى سۇنۇش، مەندىدىن
يامان بۇخاراتلار يۇقۇرغا ئورالەش، ئۆپكەدە ھاۋا
ئالمىشىش توسقۇنغا ئۇچراش. تاماققا ئوزۇقلۇق ماددى -
لىرى ئازلىق ياكى جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغانلىقتىن مىڭگە
ئوزۇق ماددىلىرى مەسىلەن، قەنت ماددىسى يېتىشمەي

قېلىش، زىيەت (قەنىت سىيىش كېسىلى)، سۇيىدۇكتىن
زەھەرلىنىش، قان بېسىمى ئورلىك، تۇتقاقلىق، زە-
ھەرلىنىش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: تومۇرى قاتتىق، پەرقلىق سالىدۇ،
يۇزى كۆكۈش بولۇپ كورۇنىدۇ، مىڭىگە سوغاق نەرسىلەر
تەسىر قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. يىقىلغان بولسا مىڭە
سوڭىكى سۇنۇپ مىڭىگە زەربە تەككەنلىكى بىلىنىدۇ؛
مەئىدىدىن بولسا، مەئىدىدىن يامان بوس ۋە يەل-پۇراق-
لىرى كېلىپ تۇرىدۇ، مىڭىگە ساپ ھاۋا (كىسلاروت) يې-
تىشمەسە ئۆپكەدە ئېغىر كېسەل (مەسىلەن، زاتلىرىيە)دىن
كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۆپكە ياللۇغى بارلى-
غىدىن گۇمان قىلىش لازىم. مىڭىگە ئوزۇقلۇق ماددىلار
يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھۇشسىزلىقتىن ئىلگىرى باش
قېيىش، باش ئاغرىشكە كېسەللىك ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ.
باشقا سەۋەپتىن بولغانلىرىدىمۇ ھۇشسىزلىنىشنىڭ ئادەت-
تىكى ئۇمۇمى ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى يەنە سەۋەپچى بولغان
كېسەلنى ئېنىقلاپ باھا بېرىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: ھۇشسىز كەلگەن كىشىنىڭ تېرىسىگە
يېڭى سىنچىپ بېقىپ ئەس-ھۇشى بارمۇ ياكى پۈتۈنلەي
ھۇشنى يوقاتقانمۇ، سىناپ كورۇلىدۇ.

ئىسسىق مايىلار بىلەن باشنى ياغلاش، قۇندۇزقەرى،
ئاقىرقەرها، مەۋزەجلەرنى قاينىتىپ باشقا سۇۋاش كېرەك.
سەۋەپلىرىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش ۋە سەكتە
كېسىلىدە يېزىلغان تەدبىرلەرنى تاللاپ قوللىنىش لازىم.

ئۇيقۇسىزلىق (ئۇيقۇ قېچىش)

ئۇيقۇسىزلىق (ئۇيقۇ قېچىش) ئەرەبچە "سەھرى"، پارىسچە "بىخابى"، لاتىنچە "ئاگروپنىيە، ئىنزومنىيە" (agrypnia, insomnia)، خەنزۇچە شىمىيەنچىك (失眠症) دىيىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بىر خىل كېسەللەك بولماي، باشقا نۇرغۇن كېسەللەرنىڭ بىر خىل ئالامىتى ھېساپلىنىدۇ. لېكىن بىر كىشى بىر كېچە - كۈندۈزدە 4 — 6 سائەتمۇ ئۇخلىمىسا ئېغىر كېسەللەكلەر يۈز بېرىشكە سەۋەبچى بولىدۇ؛ شۇڭا بۇ يەردە ئالاھىدە توختىلىمىز.

سەۋىيى: مىڭگە قۇرۇقلۇق تەسىر قىلىش تۈپەيلى - دىن مىڭدە قۇرۇقلۇق غالىپ بولۇش، ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىشىش، ئۆپكە كېسىلى بىلەن ئاغرىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، كەمقانلىق، كۆپ تاماكا چېكىش، قاراقچاي، پەمىلچاي، قەھۋە (كافى) لەرلى بەك كۆپ قويۇق ئىچىش، ئۇخلاشقۇچى دورا ئىچىمىسە ئۇخلىماسلىققا ئادەتلىنىپ قېلىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى ئارتۇقچە ئىستىمال قىلىش، بەك خوشال بولۇپ كېتىش، ئارتۇقچە قورقۇش، غەم - ئەندىشىگە چۈشۈش، ئۇخلاش ئالدىدا كۆپ تاماق يېمىش، بەك ئاچ يېتىش، يوتقان - كۆپە بەك قېلىن ياكى بەك نېپىز بولۇپ قېلىش، بىر ئورۇندىن باشقا ئورۇنغا يۆتكىلىپ

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

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەرگە يولۇققانلار
ئورۇنغا ياتقاندىن كېيىن ئەگەر ۋاقتىدا ئۇخلاپ قالمىسا
ئۇيقۇسى قاچىدۇ ياكى ئازراق ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن
ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. داۋاملىق شۇ ھالدا بولغۇچىلارنىڭ
چىرايى تاتىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەدىنى بوشاپ كۆپ
ئەسنەيدۇ، مۈگدەيدۇ. 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 مىڭگە ھول-
لۇك يەتكۈزۈشكە دىققەت قىلىش، ئاندىن كېيىن بەدەن-
دىكى كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش
لازم. مىڭگە ھوللۇك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، پىشانىنى بادام
يېغىدا، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغىدا ياغلاش كېرەك. ئادەم

سۇت سۇرتۇش، قاپاق مېغىزنى ئېزىپ كالا سۇتىگە ئارىلاشتۇرۇپ پىشانىگە چېپىش مۇمكىن. بىر سەر سىيادان ۋە بىر سەر قاپاق ئۇرۇغى مېغىزنى سوقۇپ، ئازراق ئادەم سۇتىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا ۋە گەجىگە چېپىلسە - مۇ بولىدۇ. ياش پاخلان مىڭسىنى يېمەش، توخۇ گو - شىدىن شورپا قىلىپ ئىچىش كېرەك؛ چۈنكى ئۇلار ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. پالەك، كوك يۇمغاقسۇت (ئاشكوكى)، سېرىق چېچەك سېلىپ سۇيقاش ئېتىپ ئىچىلسىمۇ مىڭىنى ھەلەندۈرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. سېرىق چېچەك كوپ - رەك دەملەپ ئىچىلسە بولىدۇ، قېتىق يۈزىدىكى قايماقنى پىشانىگە سۈركەسە مىڭىگە قۇرۇقلۇق تەسىر قىلىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنە قېتىق ئىچىپ بېرىلسىمۇ ئۇيقۇسىزلىققا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىنەپشە 2 مىسقال، نىلۇپەر، قاراسونا يوپۇرمىغى، ھول يۇمغاقسۇت، سېرىق چېچەك، كوكئار يىلتىزنى 3 مىسقال ئېلىپ ئىككى پىيالە سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە قالغان - دا سۇزۇپ، ئۇخلاش ئالدىدا بىر پىيالە ئىچىپ يېتىش لازىم.

رەيھان، سېرىق چېچەك ۋە كوكئار ياغىچىدىن ئەرەق تارتىپ، ئۇيقۇسى قاچقانلارغا ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. خاسىك يوپۇرمىغىنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا بېرىش مۇمكىن. يەنە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يېنىك بەدەن تەربىيە قىلىش، ھامامغا چۈشۈش، رەمۇ مەنپەت قىلىدۇ.

ھەبىي شىغا، مەجۇنى ماددە تۇلھايات، مەجۇنى داۋائىلىمۇش-
كىلاردىن بىرى بېرىلسە ئۇيقۇسىزلىق سەۋەپچى بولغان
ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش ئارقىلىق ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ؛
سوغاقتىن ئۇيقۇسى قاچقانلارغا زەپەنى يانچىپ دىمەغىغا
تارتتۇرۇش مۇمكىن (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىشىشى

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىغىنى ئەرەپچە "زەئفى ئە-
سەب" ياكى روھىي ئاجىزلىق "زەئفى ئەفسانى"، خەنزۇ-
زۇچە شىنجىڭ شۇەيرو (神经衰弱) لاتىنچە، "نېۋراستېنىيە"
(neurasthenia) ياكى روھىي زەئىپلىك "پسىخوستېنىيە"
(psychostenia) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ نېرۋا خىزمىتى بۇ-
زۇلۇش كېسەللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، تۇپ ماھىيەتتىن
ئېيتقاندا، روھىي ئاجىزلىقنىڭ بىرسى ھىساپلىنىدۇ.

سەۋەبى: مىڭدە سەۋدانىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگەللەپ،
قوزغىلىش، بېسىنقىراش تەڭپۇڭلۇغىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن
بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكلەر بىلەن دەم ئالماي شۇغۇللە-
نىش، خىزمەت - تۇرمۇشنىڭ نورمال بولماسلىقى، ئۇزاق
مۇددەتلىك روھىي زەربە، تاسادىپى غەم-قايغۇ، ئۆزىنىڭ
ھىسسىياتى ۋە ئەقىل-پاراسىتى ئوتتۇرىسىدىكى
ئۇزاق مۇددەتكىچە ھەل قىلىشقا قادىر بولمىغان زىددەت-
پەتلەر، ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزاق داۋاملاشقان

كۈڭۈلسىزلىكلەر. بەزى كىشىلەردە بو كېسەل كۆپ قان يوقىتىش، يۇقۇملۇق كېسەللەر بىلەن ئاغرىش، ئۇزاق ئاغرىق تارتىش تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ئاجىزلىشى قاتارلىقلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: ئەسەب ئاجىزلىغىنىڭ ئالامەتلىرى بەك مۇرەككەپ، ئەمما ھەممە كىشىدە بىر خىل ئالامەت تەكرار كورۇلۇۋەتمەيدۇ، شۇنداقسىمۇ بۇنىڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرى ئۇيغۇسىزلىق (ئادەتتە تولراق ئۇيقۇ قىچىش-تىن باشلىنىدۇ)، كەچتە ئوڭاي ئۇخلىيالماسلىق، سەھەردە بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، كۆپ ۋە قالايىمقان چۈش كورۇش، ئەتىگەندە چۈشنى ئۇنتۇپ، ھاردۇق چىقماي قويۇپ كۈندۈزى ئىش خوش ياقماسلىق، باش قېيىش،

باش ئېسىلىش، قۇلاق ۋاڭلىداش، دىققىتىنى يىغالماس -
 لىق، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان تېرىكەش. ئوڭاي يىغلاش،
 ئوڭايلا كۈلۈش، ئورۇنسىز غەم - ئەندىشە، خام خىيال
 قىلىش، ئادەم خالىماي يالغۇزلۇقنى ئىزلەش، كىشىلەر -
 نىڭ گەپ - سۆزلىرىنى ئاڭلاشنى خالىماسلىق، يۈرۈڭى
 سىقىلىش، قول - پۇتلىرى، بەللىرى سىقىراپ ئاغرىغانلىق
 ھىس قىلىش، ئۆزىدە يوق كېسەللىكلەر ھەققىدە سۆز -
 لەش، گۇمانخورلۇق، ئۆزى ۋە ئەۋلادى ھەققىدە ئورۇنسىز
 ئەندىشىلەرنى قىلىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىز -
 لىنىش، ئېغىزىمنى قېتىپ ئاغرىش، كەمقانلىشىپ بار -
 غانسېرى ئورۇقلاپ كېتىش ۋە باشقىلار. ئاياللار بۇ
 خىل كېسەل بىلەن تولاراق ئاغرىيدىغانلىغى
 ئۈچۈن، ئۇلاردا يۇقارقىلاردىن تاشقىرى ھەيز قالايمىقان -
 لىشىش، جىنسىي تەلەپ سۇلىشىش (ئايىرملاردا ئەكسە -
 چە جىنسىي تەلەپ كۈچىيىپ كېتىدۇ) لار يۈز بېرىدۇ.
 ئەزلەردە بولسا، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنى تېز يۈرۈپ
 كېتىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىپ ئۇزاق داۋاملاشسا كارغا
 يارىماس (زەئفى باھ) بولۇپمۇ قالىدۇ. مەيلى ئەر - ئايال
 ئاغرىقلار بولسۇن، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندىن كېيىن
 ئازراقلا ئاچچىقى كەلسە يۈرۈڭى تىترەپ، چىرايى قىزد -
 رىپ ياكى تاتىرىپ كېتىدۇ، قورقۇنچاق، ئېرىنچەك بولۇپ
 قالىدۇ. ئازغىنە ئەمگەك قىلسا ھاسىراپ كېتىدۇ، ئادەتتە
 تەپسىلى تەكشۈرۈلسە كېسەل كىشى ئېيتىپ بەرگەن كې -
 سەللىك ھادىسىنى ئوڭاي تاپقىلى بولمايدۇ.

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

ئەسەب ئاجىزلىغاندا يۈز بېرىدىغان كېسەللىك ئالا-مەتلىرى خىلمۇ-خىل بولغاچقا، ئاغرىق كىشىلەر ئۆزىدە ئەسەب ئاجىزلاش بارلىغىنى بىلمەي، يۈرىكى قوزغالسا يۈرەك كېسەلىدىن، قوسىغى كۆپسە قېرىن - ئاشقازان كې-سەلىدىن گۇمان قىلىدۇ. تىۋىپ تەكشۈرۈپ ئانداق كې-سەللەر يوقلۇغىنى ئېيتسا ئۇنىڭغا ئىشەنمەي، يۇقۇرىدىكى كېسەللەرگە قارىتا داۋالاشنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ. شۇڭا كېسەللى ھەققىدە توغرا تونۇش ھاسىل قىلدۇرۇش بەكمۇ مۇھىم. بۇنداق ئاغرىقلارنى خىزمەتتىن، ئەمگەك-تىن ئايرىماي، ئەمگەك، خىزمەت بىلەن شۇغۇللانغان ھالدا مۇۋاپىق دەم ئېلىش مەسلىھىتىنى ھەل قىلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ئىشلىمەي بىكار قالسا يەنىلا قۇرۇق خىياللارغا بەنت بولۇپ مېڭىسىنى داۋاملىق چار-چىتىدۇ. يېنىك ئەمگەك، يېشىغا مۇۋاپىق تەنھەرىكەت مەشغۇلاتلىرى بەدەننى چىڭىتىپ، بىھۇدە ئوي - خىيالنى يىراق كەتكۈزىدۇ. كېسەل كىشىلەر سەيلە قىلىشى، ساز ئاڭلىشى كېرەك. بەدەننى سوغاق سۇغا چىلانغان لوڭگە بىلەن سۇر-تۇپ بېرىش قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ بەدەننى چىڭى-تىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلاپ مىڭىنى ئارام ئالدۇرىدۇ.

دورلار بىلەن داۋالاش: قۇرۇق ئىسسىقلىق بولغان نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىرىگە ئىپەك قىيامى (شەرتى ئېرىشم) بېرىش كېرەك (مۇرەككەپ دورىلار بايىغا قارالسۇن) ياكى كېۋەز چىچىقى قىيامى (شەرتى زوھرىلقۇتىنى) بەرسىمۇ بولىدۇ (تەركىۋى ۋە تەييارلىنىشى مۇرەككەپ دورىلار ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى مەسىدىھا، مەجۇنى دىلكۇشا، مەجۇنى ماددە تۇلھايات، خەمىرى گازىۋان بېرىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، نېرۋىسى ئاجىزلىغان ئاغرىقلارغا كۈچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چۈنكى ئۇ بەدەننى، پەي ۋە ئەسەبىنى چىڭىتىش ئارقىلىق كېسەل كەشنىنىڭ پاتلا ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

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

ھىستېرىيە

ئەرەبچە "ئېتتىناقى رەھىمى"، خەلىزۇچە يېمىك ياكى شىستىلى (斯底里)، لاتىنچە "ھىستېرىيە" (hysteria) دەپ ئاتىلىدۇ. مىللى تىبابەتنىڭ قەدىمقى

كىتاپلىرىدا ھىستېرىيە كېسەلىنى ئاياللارنىڭ بالىيات - قۇچى بوغۇلۇش كېسەلىنى "ئېھتىناقى رەھىمى" دەپ ئاتاپ، ئاياللار كېسەلى قاتارىدا بايان قىلىنىدۇ. ھازىرقى تەجىربىلەرگە 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 مەجەزنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن بالىياتقۇ بوغۇلۇپ، ھەيىز قالايمىقانلىشىش، بالىياتقۇ ساھەسىدىن بۇس (بۇخارات) لارمىڭىگە ئورلىش تۈپەيلىدىن 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 قالغانلىقتىن زارلىنىدۇ. كېيىنكى بىر قىسىم ھۆكۈمالار بۇ كېسەل تولراق يۈرەك ئامىللىرىنىڭ تەسىرىدە بارلىققا كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئومۇمەن ئەرگە ئۆسكەن، ئۆز سۆزلۈك، جاپا - مۇشەققەت چەكمىگەن خىيالچان ئاياللاردا، قىسمەن ئەرلەردە كۆرۈلىدۇ. ئاغرىشتىن بۇرۇن بىرقاتار روھىي زەربە ئامىللىرى كېسەلنىڭ بارلىققا كېلىشىنى تېزلىتىدۇ. ئاياللاردا تولراق 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 ئوخشەمەيدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تىۋەندىكىدەك بىرقاتار كېسەللىك ئالامەتلىرى بولۇشى مۇمكىن: ① قول - پۇلىرىنى قالايمىقان ھەركەتلەندۈرۈش، ئەس - ھۇشى تۇتۇقلىشىش، ئويغاق تۇرۇپ جويلۇش، تۇتقاق كېسىلىگە ئوخشاش كېسەل تۇتۇپ قېلىش؛ ② قول - پۇتلىرى تىترەش، پانە چىلىنىپ قېلىش ياكى سېزىمنى يوقىتىش؛ ③ قۇلىغى ۋاقىتلىق گاس، كۆزى ۋاقىتلىق كۆرمەس بولۇپ قېلىش، ئاۋازى چىقماي قېلىش قاتارلىق ھادىسىلەر يۈز بېرىدۇ. لېكىن گاس بولۇۋالغاندا ئارقىدىن تۇرۇپ سوزلىمە ئاڭلايدۇ، كۆرمەس بولۇۋالغاندا يولىنى تېپىپ ماڭالايدۇ. ئەتراپلىق تەكشۈرسە ئەسەب (نېرۋا) ساھەسىدە ھىچقانداق زەخمىلەشمەش، زەرەرلىنىشلەرنى تاپقىلى بولمايدۇ. بۇ خىل كېسەلگە يولۇققان ئاياللار ئازراق دىلى رەنجىگەندىن كېيىن كېسىلى تۇتۇپ قالىدۇ - دە، قول - پۇتلىرىنىڭ يېپى 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 سەۋەبىنى بىلىپ "ئىچىمگە ئىلان كېرىپ كەتتى" دەپ زارلايدۇ، ئۆزى قاتتىق ئىشەنگەن ھالدا باشقىلارنى

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

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

بۇلارنى ئۇخلىتىدىغان چارلىرىنى قوللىنىش، ئومۇمى
بەدەننى چىڭىتىدىغان، نېرۋىنى كۈچەيتىدىغان، نېرۋىنى
باسىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن،
قاياق مېغىزى يېغى، ۋاڭ ئۇرۇغىنىڭ يېغى، بىنەپشە
يېغى، سىيادان ياغلىرىنى گەجگە، پىشانە ۋە قۇلاق ئار-
قىسىغا سۈركەسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

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

خىيالىيەرەسلىك (مالىخولىيا) كېسەلى

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 سەۋىيىدە بەلگىلىك ئورتاقلىق، ئالامەتلىرىدىمۇ قىسمەن ئوخشاشلىق بولسىمۇ، لېكىن دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ھەر بىر شەخسنىڭ مىزاج خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئالامەتلەرنىڭ ئىپادىلىنىش ئەھ-ۋالىمۇ بىردەك بولالمايدۇ.

سەۋىيىسى: ئىنساننىڭ كۆرسىتىشىچە، مالىخولىيا كېسەلىنىڭ يۈز بېرىشىدە سەۋادىي مەجەزنىڭ تەسىرى چوڭ. سوغاق ۋە قۇرۇق مەجەزىلەر روھقا يېقىمىز بولۇپ ئۇنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ. مالىخولىيا كېسەلى كۆرمىگەن سەۋدا ماددىسىنىڭ مەھسۇلاتىدىن ئىبارەت. يۈرەك، مەئىدە، تال، جىگەردىن يۇقۇرغا ئۆزلىگەن بۇخاراتا-لارمۇ مالىخولىياغا سەۋەپ بولىدۇ. كويگەن سەپرادىن بولغاندا قوزغىلىشچان ساراڭلىق (مانىيە) شەكىللىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ھەرخىل روھىي

كېچىنىمىلەر، تەپەككۇردا ھەل قىلالىمىغان چېگىك مەسىلە-
لىلەر، روھىي زەربە، غەم- قايغۇلارنىڭ رولى زور.
ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، نېرۋا - روھقا مۇناسى-
ۋەتلىك كېسەللەر تولاراق ئەرگە ئۆسكەن، ئۆزەمچى-
مىجەزلىك، ئاسان تېرىكىدىغان، ماختاشنى ياقتۇرىدۇ-
غان، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىش غەيرىتى سۇس كىشىلەردە
ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدەك زىيانلىق كەيپلەر،
ھاراقخورلۇق، بولۇپمۇ نەشكەشلىكنىڭ زىيانلىق رولى
چوڭ.

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

يەرگە قاراپ ئولتۇرىدۇ ياكى ئورنىدىن قويماي ياتىدۇ.
قول - پۇتىنى ھەركەتلەندۈرۈش ناھايىتى ئېغىر كېلىدۇ؛
بەزىدە تاماق ياكى باشقىلاردا كىشىلەرنىڭ ياردىمىگە
مۇھتاج بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئورۇقلايدۇ،
ھەيىزى تەرتىپسىزلىنىدۇ، جىنسىي تەلىۋى سۇسلىنىدۇ،
ئۇخلىيالمايدۇ، قەۋزىيە تلىشىدۇ.

داۋاسى: نېرۋىسى قوزغالغان ياكى مىڭىدە قوزغىلىش
ۋە بېسىنقىراش ئارىسىدىكى مۇۋازىنەت بۇزۇلغان، سىرتقى
تەسىراتنى قەبۇل قىلىش سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەن،
مىڭە ۋە يۈرەكنىڭ مۇقىم تەبىئىي كەيپىياتى ئوزگەرگەن
كېسەللەرگە. مىڭىنى تازىلاش چارىلىرىنى قوللانغان
پايدىلىق. سۇت، شېكەر، سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلار، توخۇ
گۆشى شورپىسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستىمال قىلدۇ -
رۇش لازىم.

بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى
(ياكى سۈتتىكى شىرىسى) نى پىشانە، گەجىگە سۈرتۈش
كېرەك.

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

زىغىرلىقتا ئۈنگەن سېرىق يۈگەي (ئەپتىمۇن)
چۆپىدىن 6 مىسقال، ئۇرۇغى ئېلىپ تاشلانغان قۇرۇق

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

مەزكۇر چوپىتىن 8 مىسقال ئېلىپ، تەڭ سارا-ۋەر بادىرەنجىيۇيا، بىر پىمالە سۇ بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە كەڭلىنى خوشالاندۇرىدۇ.

ئەپتىمۇن چوپىنى سۈتتە قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ بېرىلسە مالىخولىيا، جۇنۇنلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى (مائۇلجېن) دىن بىر يېرىم پىمالە ئېلىپ، 2 سەر زاراڭزا ئۇرۇغى سېلىپ قاينىتىپ بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى.

خەمىرى گازىۋان ئەنبەرى، گازىۋان شەرۋىتى، سۇنبۇل شەرۋىتى، ئەۋرىشم شەرۋىتى بېرىلسە بولىدۇ. مالىخولىيا كېسىلى ۋە باشقا روھىي كېسەللەر بىلەن ئاغرىغانلارغا سىرتتىن ئىسسىقلىق قىلىش (ئىسسىقلىق مايلا بىلەن مايلاش)، ھەر خىل كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇلارنى تېرىكتۇرمەسلىك، ياخشى پەرۋىش قىلىش كېرەك.

پالەچلىك

ئەرەبچە "پالەچ"، خەنزۇچە تەنخۇەن (瘫痪)، ماپى (麻痹)، لاتىنچە "پارالىزىس" (paralysis). سەۋىيى: پالەچلىك پەي ۋە ھەركەت ئەسەبلىرىگە سوغاق ئوتتۇپ كېتىش ياكى پەي ۋە ئەسەبلەر

يىگىدەپ كېتىش، ئۇزۇلۇپ كېتىش، ئەسەب يوللىرى،
مىڭ، قان تومۇرلىرى توسىلىپ قېلىشتىن ئىبارەت. يۇلۇن
كېسەللىرىدە ۋە مىڭگە قان چۈشكەندىمۇ پالەچلىك
يۈز بېرىدۇ (بىر قىسىم ھىستېرىيە كېسەللىرىمۇ ساختا
پالەچلىك يۈز بېرىدۇ). پالەچلىك ھەر خىل بولۇپ،
بەزىلەرنىڭ بىر پۇتى بىلەن بىر قولى كارغا كەلمەي
قالىدۇ، بەزىلەرنىڭ بېلىنىڭ ئاستى سېزىم ۋە ھەركەتتە
نى يوقىتىدۇ. پالەچ كېسىلى ئادەتتە بەدىنى ئاق،
خام سېمىز، بەلغەم مەجەزلىك كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.
ساق چېغىدا بەدەن گۆشلىرى تارتىپ قويۇش،
ئايرىم جايىنىڭ تېرىسى سەزمەس بولۇپ ئوتۇشكە ئوخ-
شاش ئەھۋاللار بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: مىڭ، ئەسەب سەۋىيىسىدىن كېلىپ
چىققان پالەچلىكنىڭ باشلىنىشى سەكتە كېسىلىدە
سوزلەنگەن شەكىللەردە بولۇپ، كېسەل ھۇشغا كەلگەندە
بىر تەرەپ قول-پۇتى ئۆزىنىڭ سېزىم ۋە ھەركەت
قابىلىيىتىنى يوقىتىدۇ، كۆتىرىپ تاشلاپ بېقىلسا كېسەل-
نىڭ ئاغرىق قول-پۇتى ئولۇكنىڭ پۇت-قوللىرىدەك
ئىختىيارسىز چۈشۈپ كېتىدۇ، كېسەل كىشىنىڭ ئاغزى
ۋە شۇ تەرەپ كۆزى بىر ياققا مايماقلاشقان، تىلى
سوزگە كەلمەيدىغان ھالەتكە كېلىپ قالىدۇ. بىر نەرسە
يۇتۇشۇمۇ تەسلىنىشى مۇمكىن. نەپەسلىنىش ۋە ئوزۇقلۇق-
لىق يوللىرى قوشۇلۇپ پالەچلەنسە نەپەس ئالالماي
تۇنجۇقۇپ ئولۇپ قېلىشى مۇمكىن؛ بۇ خەتەرلىك ئەھۋال.

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

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

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

ھەركەت ئەسەبلىرى توسىلىشى ياكى ئۇلارغا سوغاق ئوتۇش ۋە مەلۇم مۇددەت باغلىنىپ قېلىش سەۋىيىدىن بولغان پالەچلەرگە: ① بىر جىڭ ھەسەل (بال) گە 6 جىڭ سۇ قوشۇپ قاينىتىپ قويۇپ، بىرقانچە كۈنگىچە كۈندە 5 - 6 قېتىم، ھەر قېتىمىدا 2 - 3 قو- شۇقتىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم؛ بۇ ئاددىي مائۇلئە- سەلدىن ئىبارەت.

② 2 جىڭ ھەسەلگە 4 جىڭ سۇ قوشۇپ، ئاستا ئوتقا قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، زەنجىۋىل، پىلىپىل، گۈلداچىن، قوۋزاقدارچىن، لاچىندانىلەر- دىن يېرىم سەردىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ھەسەللىك سۇغا سېلىپ بىللە قاينىتىلىدۇ. تەخمىنەن 4 چىنە سۇ

قالغاندا ئېلىپ كۈندە 3 - 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3 فوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

③ بۇزۇلغان ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن، سۇنبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇنلاردىن 3 مىسقالدىن، زەپەردىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، بىر سەر سەبىرى سۇقۇتىرى قوشۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچلاپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 6-7 تالدىن ئىچكۈزۈش كېرەك.

④ پالەچلىكنىڭ دەسلەۋىدە ھەببى قۇقىيانىڭ پايدىسى ياخشى.

تەركىمىۋى ۋە ياسىلىشى: سەبىرى سوقۇتتى، ئەپسەنتىن ئوسارىسى (چىلاپ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيى)، مەستىكى بىر مىسقالدىن، سۇقمۇنىيا، ئاچچىق تاۋۇز (شەھى ھەنزەل) بىر مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. سوقۇپ تاسقاپ، چىڭگەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمۈلاچلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ (بۇ كۈمۈلنىڭ شەققە كېسىلىگىمۇ، كونا باش ئاغرىقلىرىغا، رىغمۇ پايدىسى بار).

⑤ مەجۇنى داۋائىلىمۇشكى ھار (ئىسسىق تەبىئەتلىك ئىپار مەجۇنى)، ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ماددە - تۇلھاياتلاردىن بىرنى بېرىش مۇمكىن.

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

ئەزانىڭ ھەركىتى پاتراق ئەسلىگە كېلىشىدە مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

بۇنىڭ ئۈچۈن غاز يېغى، ئېيىق يېغى، بۆلۈپەۋ تۈگە يېغى سۈركەش پايدىلىق. يەنە توۋەندىكى دورىلار - دىن تەركىپ تاپقان ئېچىتما ياغ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. **تەركەۋى:** ئاقىر قەرھا، قارىمۇچ، پارپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن ھەر بىرى يېرىم سەردىن، كونا سامساق، ياڭاق مېغىزى، ئاق قىچا بىر سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، بىرچىڭ ئېرىتىلگەن قوي دۇدە، يېغىغا ئارىلاش - تۇرۇپ ئەينەك قاچىغا ئېلىپ، كۈچلۈك ئاپتاپتا 20 كۈن قويۇلسا ئېچىپ تەبىئىي بولىدۇ. شۇنىڭدىن ئازراقتىن ئېلىپ پالەچلەنگەن ئەزالارنى، بەزىدە پۈتۈن بەدەننى ئېپىز ياغلاپ سىڭدۈرۈش كېرەك. تامىغىغا تۈگە گۆشىدە شورپا قىلىپ ئىچىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

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

تىلى ئېغىرلىشىپ سوزالاش قىيىنلاشقاندا ئاقىر قەرھانى سوقۇپ تىلىغا سېپىپ داكا بىلەن تىلىنى سېرىپ بەرسە، تەدرىجى تىلىدىكى ئېغىرلىق (كالالەت) تۈگەيدۇ.

بالىلار پالېچى

ئەرەبچە "فالەجۇلئەتفال"، خەنزۇچە شاۋئەر - مايى (小儿麻痹)، لاتىنچە "پارالىزىس ئىنفانتىلىس" (paralysis infantilis)، بۇ بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بىر بالىدا يۈز بەرسە ئۇزاق ئۆتمەي شۇ ئائىلە - ئىدىكى باشقا بالىلارغا، خولۇم - خوشىلارنىڭ بالىلىرىغىمۇ يۇقۇپ كېتىدۇ؛ ياشلارنىڭ ۋە چوڭلارنىڭمۇ بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشى مۇمكىن.

سەۋىيىسى: يۇلۇن ماددىلىرىنىڭ ئۇقۇنەتلىنىپ ماد - دىسى ئۆزگىرىشتىن بولىدۇ. شۇڭا بۇ "يۇقۇملۇق پالەج" دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

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

ساقايسمۇ ئايغىنىنىڭ دەسسەشى غەيرى ئىسورمال 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 سۇلىرىنى داۋاملىق ئىچكۈزۈپ بېرىش كېرەك.

② تەلىق (كوك سېغىز) 6 سەر، تەڭگە يوپۇرماق بىر مىسقال، يېنىنە 2 مىسقال، يالپۇز بىر مىسقال، چۈچۈكبۇيا 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 ئۈسمە يىلتىزى 3 مىسقال، سەرخەس مۇزەككەر بىر مىسقال، تەڭگە يوپۇرماق 5 مىسقال، سۇ بىر يېرىم چىنە، يېرىم چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ ئىككىگە بولۇپ، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرقلار كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا قىزىتما قايتۇرۇش، پالەچلەنگەن ئەزادىكى بېھسلىقنى 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 ئىشقاپ، ياغنى سىڭدۇرۇش ھەم ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. پالەچلەنگەن بالىلارنىڭ ئايىغىدا سېزىم سەل ئەسلىگە كېلىشى ھامان زېرىكمەي داۋاملىق ھەركەتلەندۈرۈپ بېرىش، بالا پۇتىنى ھەركەتلەندۈرەلەيدىغان بولسا، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە مېڭىش مەشىقى قىلدۇرۇپ بېرىش، بالا ماڭالايدىغان ئەمما پۇتى مايماق دەسەيدىغان بولۇپ قالسا، بالىنىڭ ئايىغىنى قىستاپراق كېلىدىغان ئاياق كىيىمى كىيىدۇرۇپ پۇتى ئاغرىغانچە راۋۇرۇس دەسەشكە مەجبۇر قىلىش لازىم. مۇشۇنداق مەشىق جەريانىدا سىرتتىن مايلاشنى تەرك قىلماسلىق كېرەك.

لەقۇا

يۈز نېرۋىسى ۋەرەملىنىپ پالەچلىنىدىغان كېسەل-لىك بولۇپ، ئەرەبچە "لەقۇا"، خەنزۇچە مېنېنئېجىنىڭ ماپى (面神经麻痹)، لاتىنچە "پارالىزىس فاتسالىس" (paralysis facialis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: يۇزنىڭ ھەركىتىنى باشقۇرىدىغان ئە -
سەينىڭ ۋەزەملىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ۋەزەم -
لىنىشكە ئاساسەن قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى يۇز ساھەسىگە
سوغاق ئوتۇش، زەربە تېگىش قاتارلىق ئەھۋاللار سەۋەپچى
بولىدۇ. شۇڭا ئاغرىقلار زۇكاملىغاندىن كېيىن ياكى قۇلاق
ئارقىسىغا ئۇزلۇكسىز شامال ئۇرۇلغاندىن ياكى دەرىزىنى
ئېچىپ قويۇپ ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن يۈزى بىر تە -
رەپكە قىيىشىپ قالغانلىغىنى بايقايدۇ. شۇڭا كىشىلەر
”شامال دارىپ كەتتى“، ”جىن سوقۇۋەتتى“ دەپ خاتا
تونۇيدۇ.

ئالامەتلەرى: كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلىنىدۇ،
تولاراق بىر تەرەپ پالەچلىنىدۇ. كېسەل كىشى ئەتىگەن
ئويغانغاندا يۇزنىڭ بىر تەرىپى ئۇيۇشۇپ قالغاندەك ھىس
قىلىدۇ، جاۋىغى مايماقلىشىدۇ، گەپ قىلغاندا تېخىمۇ
مايماقلىشىپ كېتىدۇ، سۇ ئىچسە جاۋىغىدىن ئېقىپ
چۈشىدۇ، شولىگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. پالەچلەنگەن تەرەپتە -
تىكى كوزمۇ قىيىشىپ قۇيرۇق تەرىپى چوڭەيمىدۇ، يۇ -
مۇلمايدۇ، يۈزى ھەركەتلىنمەيدۇ؛ پۇلەش، تۈكۈرۈش
مۇمكىن بولماي قالىدۇ. يىگەن نەرسە چىش بىلەن قو -
ۋۇز ئارىلىغىدا تۇرۇپ قالىدۇ.

داۋاسى:

- ① يۇقۇرىدا پالەچ كېسىلىدە سوزلەنگەن ھەسەل
سۈيى (مائىلئەسەل) ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.
- ② قوتاز گوشنى سوغىگىدىن ئاجرىتىپ، قىيما

قىلىپ ئازراق كۈنجۈت مېيى (ئەگەر تېپىلسا زەيتۇن يېغى)
ئارىلاشتۇرۇپ كېسەلنىڭ گەدىنىگە، بويىنغا تېگىپ قويۇلسا
بولىدۇ.

③ سىركىدە يۈزىنى يۇدۇرۇش، بۇرىنغا سىركە
تېمىتىش، ئاق قىچىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ
تېگىشنىڭ ئۈنۈمى بار.

④ قۇندۇز قەرىنى بۇرۇنغا پۇرتىپ بېرىش كېرەك.
⑤ قەلەمپۇر، ئىگىر، ئاقىرقەرھ، كاۋاۋىچىن، جۇ-
يۈزلەردىن بىرنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشنىڭ پايدىسى
بار.

⑥ پىلىپىلىنى تالقانلاپ، قىچا يېغىغا ئىلەشتۈرۈپ
يۈزگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

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

⑧ چايان يېرىم سەر، پىلە قۇرۇت ئولۇڭى يېرىم
سەر، تومۇزغۇ (چىرىلداق) 10 دانە. ھەممىسىنى بىللە
سوقۇپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مەسقالدىن
قاپناق سۇ ياكى سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىش مۇمكىن.
تاماققا: كېسەلگە مۇمكىن بولغاندا زەيتۇن يېغى
قوشۇلغان نوقۇت سۈيى بىلەن يۇمشاتقۇچى تاماقلارنى
بېرىش كېرەك.

بۇنداق كېسەللەر سوغاق شامال تېگىش، ھول

مېۋىلەرنى يېمەش، سوغاق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن
پەرىز قىلىشى كېرەك.

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىشى (ئېرقۇننىسا)

ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ ئاغرىشى ئەرەپچە "ئېرقۇد-
نىسا"، خەنزۇچە زاۋگ-ۋىشېنجېڭتىڭ (坐骨神经痛)
لاتىنچە "ئىشئالگىيە" (ischialgia) دەپ ئاتىلىدۇ.
بۇ قەدىمقى كىتاپلاردا مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللەر
قاتارىدا سوزلىنىدۇ. ئىسلىمىدە ئىسەبىكە مۇناسىۋەتلىك
بولغىنى ئۈچۈن، بۇ باپتا سوزلەپ ئوتتۇق.

سەۋەبى: نەزلىنىڭ ئاياقنى باشقۇرغۇچى ئېرقۇننىسا
ئىسەبىگە چۈشۈشى سەۋەپ بولىدۇ. دائىم گىال ئاغرىش،
چىش ئاغرىشلارغا ئىگىشىپ سوغاق ئوتۇش ياكى ئو-
مۇرتقىدىكى كېسەللىكلەرگە ئىگىشىپ يۈز بېرىدۇ. شۇڭا
بۇ مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، ھەر خىل كېسەللەرنىڭ
يانپاش، چوڭ يۈتمىدىن ھۇشۇققىچە بولغان بەدەندىكى ئەڭ
ئۇزۇن ئىسەبىنى بويلاپ پەيدا قىلغان ئاغرىش ئالامىتىدىن
ئىبارەتتۇر.

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

ئۇچىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىش ئۈزلۈكسىز داۋاملىشىپ بارغانسېرى كۈچىيىدۇ، كېچىلىرى بەك قاتتىق ئاغرىدۇ، يۈتەلسە، چۈشكۈرسە ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەر خىل بولۇپ، بەزىدە سانجىقسىمان، بەزىدە قادالغاندەك ئاغرىدۇ. كېسەل كىشى ئاغرىشنى ئازايتىش ئۈچۈن، پۇتىنى يىغىپ، سىرتقا سوزۇپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بەزىدە پۇتىنى قويىدىغانغا جاي تاپالمايدۇ. غالىق ھىس قىلىدۇ. مېڭىش قىيىنلىشىدۇ. تىۋىپ سوڭىدەك، قىزىنى قولى بىلەن بېسىپ باقسا ئاغرىش كۈچلۈك ئەكس ئېتىدۇ، نېرۋىنى بويلاپ بېسىپ بېقىلسا ئاغرىغاندا لىق ھىس قىلىنىدۇ؛ ساننىڭ ئارقا تەرىپى، تېقىمدا ئاغرىش روشەن بولىدۇ، ئومۇرتقا ئاغرىق تەرەپكە قاراپ قىيىشىدۇ.

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

بۇ خىل ئاغرىقلار ئۇچۇن ئورۇندا يېتىپ دەم ئېلىش بەك مۇھىم. كېسەل كىشى ئورۇندا 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 ئۈزلۈكسىز قالىدۇ. ئەگەر يېتىپ دەم ئالمىسا بۇ خىل ئاغرىش

سوزۇلما شەكلىگە ئوتۇپ، ئۇزاققىچە ساقايمايدۇ.

① ئىسسىق ئوتكۇزۇش كېرەك. يانپاشقا ئاق تۇزنى قورۇپ خالىتىغا ئېلىپ قويۇپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى (يەنىلەر تۇخۇم پۆشكىلى پىشۇرۇپ تېرىنى كويىدۇرۇپ قويماستىن شەرتى ئاستىدا يانپاشقا قويۇشنى تەجرىبە قىلىپ ئوبدان ئۇنۇم قازانغان).

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

③ قىچا، كاۋاۋىچىن ۋە كالا ئوتىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قىچا بىلەن كاۋاۋىچىننى ئۈندەك تاللاپ، ئوتنى قوشۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئىشلەشتۈرۈپ، يۇقۇرقى شەرت ئاستىدا تېرىگە چاپلاشۇمۇ مۇمكىن. بىر قوشۇق قىچا ئۈنە 1 - 2 قوشۇق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، ئۇنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇقراق خېمىز قىلىپ ئىسسىق ئورۇندا (ئوچاق بېشىدا) بىرنەچچە سائەت قويغاندىن كېيىن لاتا ياكى خەسسىگە پىچاق بىلەن تەكشى سۇرتۇپ، شۇ ئاغرىغان جايغا 10 - 15 مىنۇت قويۇپ ئاندىن ئېلىپ تاشلاپ، ئىسسىق سۇ بىلەن قىچا خېمىرىنىڭ قالدۇقىنى سۇرتۇپ تاشلاش كېرەك.

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

⑤ تازىلانغان شورىدىن بىر سەر، ئاچچىق سۇ بىر سەر، بۇغداي ئۇنىدىن بىر سەر ئېلىپ، تازىلانغان سۇ- سىز شورىنى تالقانلاپ، ئۇنى قوشۇپ ئاچچىق سۇدا خې- مېر قىلىپ ئاغرىق جايغا تېگىپ قويۇش كېرەك (شورنى تازىلاش ئۇسۇلى «شىنجاڭ جۇڭخۇا ئوسۇملۇكلىرى» كىتابىنىڭ 245- بېتىدە كۆرسىتىلگەن، شۇنىڭدىن پايدىلىنىش كېرەك).

⑥ چاققاق ئوت ئۇرۇغى (تۇخۇمى ئەنجىرە) نى قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسل قوشۇپ چېپىلسىمۇ بولىدۇ.

⑦ كىر-سوپۇنى ئېزىپ، خېنە گۈل غوللىنى چا- ناپ بىلەن قوشۇپ يانپاشقا چېپىش مۇمكىن.

⑧ تۈگە يېغىغا ئادىراسمان ئۇرۇغىنى يۇمشاق سو- قۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈن نۇرىغا ئېسىپ قويۇلسا، ئادىراس- ماننىڭ تەسىرى مايدا ئۆزلىشىدۇ. شۇ يايغ بىلەن ئاپ- تاپتا ياكى ئوچاق يېنىدا ئولتۇرۇپ ئاغرىق ئاياقنى بىر- ئىككى ھەپتە ياغلىسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ خىل يايغنى پالەچلىكتە، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىدىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام ھەممىگە تونۇشلۇق كېسەللىك بولۇپ، خەن- زۇچە گەنماۋ (感冒)، لاتىنچە "گىرىپ" ياكى "ئىنفلۇ- ئېنزە" (grippus, influenza) دەپ ئاتىلىدۇ.

نەزلى سوزى "يۇقۇرىدىن چۇشكەن سۇ" دىگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدۇ. قەدىمقى كىشىلەر مىڭدىن بىر خىل زەھەرلىك سۇيۇقلۇق چۇشۇپ بۇرۇنغا ئورۇنلاشسا زۇكامنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا ئەزالار (مەسىلەن، مەئدە، ئاياق ۋە باشقىلار) غا چۇشسە شۇ يەرلەردە ۋەزەم (ياللىغۇ-لىنىش) پەيدا قىلىپ كېسەللەندۈرىدۇ دەيدۇ. بەزىلەر زۇكامنىڭ ئاسارىتىنى نەزلى دەپمۇ ئېيتىدۇ. چۈنكى ھەممە كېسەللىكلەرنىڭ ئانىسى (ئۇمۇمىي ئەمراز) بولغان زۇكام توغرا، تولۇق داۋالانمىسا، باشقا ئەزالاردا ھەر خىل ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھازىرقى زامان تەتقىقاتى بويىچە زۇكامنىڭ كۆپ خىللىرى بىرخىل جانلىق زەھەر (ۋىروس — بىڭدۇ) تەرىپىدىن قوزغىتىلىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. قەدىمدە پەندىكى بۈگۈنكى كەشپىياتلار يوق بولسىمۇ، ھۆكۈمالار ئاشۇنداق كېسەل مەنبەلىرى ئارىلاشقان زەھەرلىك سۇنى "نەزلى" دەپ ئاتاپ، ئۇ قايسى ئەزاغا چۇشسە كېسەل پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ۋە ئۇنىڭ باشقىلارغا يۇقىدىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلالىغانلىقى ۋە ئۇنىڭدىن ساقلىنىش، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى كۆرسەتكەنلىكى بىرخىل ئىلمىيلىككە مەنسۇپ.

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

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

ئالامەتلىرى: ئومۇمەن زۇكاملار ھاۋادا ئوزگىرىش كۆپ بولىدىغان پەسىللەردە ئاسان پەيدا بولىدۇ. تېنى ئاجىز چوڭ كىشىلەردە، بالىلاردا زۇكام ئېغىر ئوتىدۇ. ئادەتتىكى يېنىك زۇكامدا چۈشكۈرۈش، بۇرنە-دىن سۇ ئېقىش، باش ئاغرىش، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، تەڭ يەڭگىل بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

ئېغىر زۇكامنىڭ باشلىنىشىدا يۇقۇرقىدەك بەلگە-لەردىن تاشقىرى بەدەن جۇغۇلدايدۇ، ئارقىدىن قىزىتما باشلىنىدۇ، باش، قول-پۇتلار سىقىراپ ئاغرىيدۇ، يۈز-كۆز قىزىرىدۇ، ئاۋاز غاراڭ-غۇرۇڭ بولۇپ قالىدۇ، يوتىلىدۇ، گال ئاغرىيدۇ، كۆكسى چىڭقىلىدۇ، يورۇقلۇققا قارىسا ھەممە نەرسە ساغۇچ كورۇنىدۇ، بولۇپمۇ چىراق يورۇغى سېرىق كورۇنىدۇ، كۆز ئالمىسىنى ھەركەتلەندۈر-گەندە ئاغرىيدۇ. كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئىچى سۇرۇپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

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

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

دورلاردىن توۋەندىكىلەر ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

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

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

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

④ گۈل بىنەپشىدىن بىر سىقىمىنى دەملەپ قىزىق ئىچىش مۇمكىن.

⑤ گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر 2 مىسقالدىن، زۇفا

بىر مىسقال، چىلان 4 دانە، قايناق سۇ بىر پىيالىە.
يۇقۇرقىلارنى يۇيۇپ چايقاپ، قايناق سۇنى ئۈستىدىن
قۇيۇپ، يۈزىنى يېپىپ دۈملەپ قويۇپ تاتقى چىققاندا
ئىسسىق ھالدا ئىچىش كېرەك.

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

⑦ بېيىنى قوقاسقا كومۇپ يۇمشاق پىشۇرۇپ يېسە -
مۇ بولىدۇ.

⑧ بىنەپشە 2 مىسقال، زۇفا بىر مىسقال،
نىلۇپەر بىر مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى 2 مىسقال،
زىغىر 3 مىسقال، چىلان 6 دانە، ئەنجۈر قېقى 2 دانە،
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال. بۇلارنى بىر جىڭ
قايناق سۇدا دەملەپ، دەملەنگەن سۈيىگە 2 - 3 چاقماق
ئاق قەنت تاشلاپ، ئىسسىق ھالدا 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ.
⑨ بەگگىدېۋانە ئۇرۇغى (بۇزۇرۇلبەنجى)، كوكنار

ئۇرۇغى 3 سەردىن، قارا سونا ئۇرۇغى 2 سەر، گازىۋان گۈلى،
قۇرۇق يۇمىغاقسۇت يېرىم سەردىن، ئۈستۈخۇددۇس (سېدە
رەيھان) 5 مىسقال. يۇقۇرقىلارنى چالا ئېزىپ، بىر يېرىم
جىڭ سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۇزۇپ، يېتەرلىك
مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. سوۋۇغان چاغدا
قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى (رۇبىنسۇس)، نىشاستىدىن
5 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ مەزكۇر قىيامغا
ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال

قىلىنىدۇ. بۇ “تەر ياقى نەزلە” دەپ ئاتىلىپ نەزلە،
زۇكام ۋە يۈتەللەرگە پايدا قىلىدۇ.

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

⑪ توۋەندىكى زۇكام شەرىۋىتى ئىستىمال قىلىنىشىمۇ
بولىدۇ. تەركمۋى: زۇفا 4 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال،
نىلۇپەر 2 مىسقال، سانا 2 مىسقال، قارا ئۇرۇك 11
دانە، چىلان 21 دانە، تەمرى ھىندى يېرىم سەر، تە-
رەنجىۋىل 2 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىنەپشە بىلەن
سانادىن باشقىلىرىنى 3 جىڭ سۇدا قاينىتىپ، 2 جىڭ
قالغاندا سۇزۇپ، سۈيىگە يېرىم جىڭ شېكەر سېلىپ قە-
يام قىلىنىدۇ. بىنەپشە بىلەن سانا قازاننى چۈشۈرۈش
چېغىدا سېلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قو-
شۇقتىن ئىچىلىدۇ (بۇ، زۇكامدىن تاشقىرى يۈتەلگىمۇ
پايدىلىق).

⑫ زاراڭزا چېچىكى، كېۋەز يىلتىزى، ئاق ئۈزۈم-
يىلتىزىنىڭ پوستى بىر سەردىن، يۈمەقسۇت ئۇرۇغى،
يۇلغۇن چېچىكى، يانتاق چېچىكى، ھەمشىۋا گۈلى، چۈ-
چۈكبۇيا يىلتىزى يېرىم سەردىن ئېلىنىپ 3 جىڭ سۇ
قۇيۇپ 2 جىڭ سۇ قالغىچە قاينىتىلىدۇ. سۈيىنى سۇزۇپ

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

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

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

زۇكامنى ياخشى پەرۋىش قىلىش مۇھىم. چۈنكى مۇۋاپىق داۋالانمىسا، ياخشى كۈتۈلمىسە ئوپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە)، سەرسام، كوز، قۇلاق، بۇرۇن ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرىغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. خۇسۇسەن بالىلارنىڭ زۇكامىغا كوڭۇل بولۇش زورۇر. چۈنكى زۇكامدا ئاجزلىشىپ تۇرغان بالىلارغا قىزىل، كوكىيوتەل، ئوپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئوڭايلا يۇقىدۇ. بۇنداق بالىلارنىڭ لەۋلىرى كۆكىرىدۇ، قاپاقلىرى ئىششىيدۇ، نەپەس ئېلىشى تېزلىشىپ، بۇرۇن چاناقلىرى (پەررەكلىرى)

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

مىڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى (سەرسام)

مىڭە ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرەمى ئەرەپچە "سەر-
سام". خەنزۇچە ناۋمۇيەن (脑膜炎)، لاتىنچە
"مېنىنگىت" (meningitis) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ شىددەتلىك
يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ بالىلار ئىككى-
راق ئاغرىيدۇ، چوڭ كىشىلەرمۇ ئاغرىشى مۇمكىن. ئوز
ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ ياكى
ئومۇرلۇك ساراڭ قىلىپ قويمىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: سەرسام كېسەللىكنىڭ سەۋەپچىسى ھەر
خىل بولغانلىقتىن تۇرىمۇ كۆپ. شۇنداق بولسىمۇ، ئالا-
مەتلىرى ئاساسەن بىر بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

كېسەل يۇقۇپ 2 - 3 كۈندىن كېيىن كېسەل باشلىنىش ئالدىدا پۈتۈن بەدەن يېقىمسىزلىنىپ ماغدۇر - سىزلىنىش، باش ئاغرىش، يوتەل قاتارلىق بەلگىلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن. لېكىن كۆپ ھاللاردا كېسەللىك تېز باشلىنىدۇ، كېسەل كىشىدە جۇغ - جۇغ باشلىنىپ بەدەن ھارارىتى كۆتىرىلىدۇ، تەخمىنەن بىر كۈندىن كېيىن باش ئاغرىش كۈچىيىپ چىدىغۇسىز ھالەتكە كېلىدۇ، قاي - تا - قايتا پۇرقۇپ قۇسىدۇ، بىارام بولىدۇ، ئەس - ھۇشمىنى يوقىتىدۇ. كېسەلنىڭ بويىنى قېتىپ، بېشى ئارقىغا قاتىمىپ قالىدۇ. يانپاش بوغۇمىنى ئەككەندە، تىزنى تۈزۈلمىگىلى بولماي قالىدۇ. ئاغرىغۇچى كىچىك بوۋاق بولسا، جۇغ - جۇغ يۈز بەرمەي، بالا تارتىشىپ قالىدۇ. باشنىڭ ئالدىنقى لىپىلىدىكى پۇلتىمىپ چىقىدۇ، ئەمگەن سۈتلىرىنى تامامەن قۇسۇپ تاشلايدۇ، جويلۇيدۇ.

داۋاسى: بۇ ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئاقىۋىتى خەتەرلىك. شۇڭا تىبابەت ئۇسۇلى بويىچە قان ئېلىش ۋە باشقا چارىلەر بىلەن داۋالىنىش پۇرسىتىنى كېچىكتۈرمەي دوختۇرخانى - لارغا يۆتكەپ داۋالىغان ياخشى. تىبابەت ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغاندا، ئالدى بىلەن:

① نىلۈپەر 3 مىسقال، بىنەپشە 2 مىسقال، سەر -

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

② گازىۋان، بېستىپايەج، يادىرەنجىيۇيا، سەرىپىستان، تەرەنجىۋىللارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 مىسقال ئېلىپ بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

③ سېمىز ئوتتىن 2 سەر (ھول بولسا 4 سەر)، ئىگىرىدىن 3 مىسقال ئېلىپ، بىر جىڭ سۇ قۇيۇپ 200 گىرام سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، شۇ مىقداردا 3 كە بولۇپ ئىچكىۈزۈلىدۇ. ئىچىش چىغىدا ئىسسىتىپ شېكەر قوشۇپ بېرىش لازىم؛ بالىلارغا ئازراقتىن ئىچ- كۈزۈلسە بولىدۇ.

④ زۇلۇك قۇرۇتىدىن بىر سەر (بىر كۈنلۈك مىقدار) نى تالقاتلاپ سۇدا ئۇماچلاپ، كېسەلنىڭ چاچ چېگرىسىدىن باشلاپ تاكى بويۇننىڭ دوڭىچە سوڭىگىگە قەدەر بولغان ئارىلىقتا گەجگىگە سۈركەپ تېگىپ قويۇل- دۇ (كۈندە بىر قېتىم)، ئەمما بۇ دورىنى ھەرگىز ئىچ- كۈزۈپ تاشلىماسلىق شەرت.

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

2- پەسىل. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كوز كېسەللىكلىرى

كوزنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە
قىسقىچە مەلۇمات

كوز "ئەرەپچە" "ئەين، بەسەر،" پارىسچە "چەشم" دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

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

بەيزىيە) ياكى كوزنىڭ ئېقى دەپ ئېيتىلادۇ. ئۇنىڭ ۋەزىپىسى، كوزنىڭ ئىچكى قۇرۇلمىلىرىنى قوغداشتىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا ئۇزۇم غورىسىغا ئوخشاش پەردە (پەردە ئى ئەنەبىيە)، ئومۇچۇك تورىغا ئوخشاش پەردە (پەردە ئى ئەنكەبۇتىيە)، قارغا ئوخشاش سۇلۇق پەردە (پەردە ئى جەلدىيە)، ئەينەك شىشىگە ئوخشاش پەردە (پەردە ئى زۇجاجىيە)، كىرىپىك پەيگە ئوخشاش پەردە (پەردە ئى شەبكىيە)، قان تومۇرلۇق پەردە (پەردە ئى مەشمىيە) ۋە ئاخىرقى ئاق پەردە (پەردە ئى سەلمىيە) لەر بار. كوزنىڭ خىزمىتىنى قوغدايدىغان قاپاق ۋە ياش بەزلىرى بولۇپ كوز ئالىمىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، ياش چىقىرىپ كوز ئالىمىنى سىلىقلاشتۇرۇپ بېرىدۇ، سىرتتىن كىرگەن توپا - چاڭ ۋە باشقا جىسىملارنى يۇيۇپ چىقىرىپ تاشلايدۇ.

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

كوز قىزىرىپ ئاغرىش

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

“جېمىمويەن” (结膜炎)، لاتىنچە “كونيۇنكتىۋىت”
(conjunctivitis acuta) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەتتە كۆپ
ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كۆز ئاغرىغىدىن ئىبارەت
بولۇپ ياز، كۈز پەسىللىرىدە تولاراق كورۇلىدۇ.
سەۋىيىسى: ئۇقۇنەت تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
زۇكامىدىن، سوزنەكتىن كېيىنمۇ بۇ خىل ئاغرىقلار
كورۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز قىزىرىپ ئىششىيدۇ، قاپاق
ئىچكى شىلىمىش قىزىرىپ قاتتىق قىزىرىپ ئىششىيدۇ،
كۆزگە قان قۇيغاندەك بولۇپ قالىدۇ. باش ۋە گەجىگىلەرمۇ،
كۆز ئالامىسىمۇ چىققىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ؛ كۆزدە
قاندېلىش ۋە ئېچىش سېزىلىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، كۆزنى
ئاچالمايدۇ، يورۇقلۇققا قارىيالمايدۇ، چاپاق ئاقىدۇ.
بىر كۆز ئاغرىپ ساقايغاندىن كېيىن يەنە بىرى
ئاغرىيدۇ، گايدا ھەر ئىككى كۆز تەڭلا ئاغرىپ كېتىدۇ؛
ئۆز ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا قارغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى
مۇمكىن.

داۋاسى: ئومۇمەن ھەرقانداق كېسەلنى داۋالغاندىن
كىيىن ئوخشاش كۆز كېسەلنى داۋالاشتىمۇ، يەككە كۆز-
گىلا ئىلاج قىلىش توغرا ئەمەس، چۈنكى پۈتۈن بەدەن
بىر تۇتاشلىققا ئىگە بولغانلىقتىن، ئاغرىق گەرچە كۆزدە
بولسىمۇ، پۈتۈن بەدەننىڭ باشقا قىسىملىرى بىلەن زىچ
مۇناسىۋەتكە ئىگە. شۇڭا تىۋىپ شۇ پەيتتە بەدەننىڭ
ئومۇمىي مەجەزىدىكى ئوزگىرىشنى ۋە بۇ ئوزگىرىشتىكى

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

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

ئاق لەيلى گۈلىدىن 2 سەر، ھول يۇمغاقسۇتتىن بىر سەر، مارجان شوخلا ۋە غازىگىدىن بىر سەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق ئادەم سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ گەجگىگە تېگىش لازىم. ئىچىشكە بىنەپشە كۇمۇلىسى (ھەببى بىنەپشە) بېرىلىدۇ. نىلۇپەر، بىنەپشىدىن 2 مىس-قالدىن، سەرىستاندىن 5 دانە، چىلاندىن 4 دانە، تەمرى ھىندىدىن 4 سەر ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئەگەر كوز بەك چىڭقىلىپ يارتلاپ كەتكىدەك بولسا، باسلىق تومۇرى (بىلەك ۋېناسى) دىن 100 مىللە-لىمىتىر قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. ئارام بەرگۈچى، ئۇخ-لاتقۇچى دورىلارنى بېرىش زورۇر.

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

كوز قوتۇرى

كوزنىڭ قاتتىق قىچىشى بىلەن داۋام قىلىدىغان كوز كېسىلى ئەرەبچە "جەرە بۇلئەين" (كوز قوتۇرى)، خەنزۇچە شاين (沙眼)، لاتىنچە "تراخوما" (trachoma) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، كوزنىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىگە قىچىشىدىغان ئۇششاق قاپارچۇقلار پەيدا بولۇپ، كېيىن ئاستا - ئاستا كوزنىڭ كورۇش قابىلىيىتى، كوز ۋە قاپاق - نىڭ سىرتقى شەكلىگە زەرەر يەتكۈزىدىغان سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ ئۆز ئارا يۇقىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: تراخومەنىڭ دەسلەپكى باسقۇچ - لىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەن بىلىنمەيدۇ. كېسەللىك بەلگىلىرى كېلىپ چىققاندىمۇ، كوزگە خۇددى بىرنىمە كىرىۋالغاندەك سېزىلىدۇ. كېسەل تەرەققى قىلغان - سېرى ئالامەتلىرىمۇ روشەنلىشىدۇ، ئاغرىق كىشى كوزنىڭ يېقىمسىزلانغانلىقى، قىچىشقانلىقى، يات نەرسە كىرىۋالغاندەك بىلىنگەنلىكىدىن زىرلىنىدۇ. كوز بارغانسېرى بەكرەك قىچىشىدۇ، چاپاقلىشىدۇ، ئوڭايلىقچە ئېچىلماي قاپاقلىرى چاپلىشىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كوز

چاپاقلىشىپ قالىدۇ، كوزىگە قۇم تىقىلغاندەك بىلىنىدۇ. چاپاقلىشىپ قاپارچۇقلار كۆپىيىپ كوز داۋاملىق ياشاغىغا رايىدىغان، قاندىلىپ ئاغرىيدىغان، يورۇققا قارىيالمىدىغان بولۇپ قالىدۇ. چاپاق ئىچى تارتۇقلىشىپ ئىچىگە تارتىلىش بىلەن چاپاق قىرلىرى ئىچىگە ئورۇلۇپ، كىرىپك ئىچكىرىگە قاراپ ئۆسۈپ كۆز ئالدىسىنى غىدىقلايدۇ. ئاستا - ئاستا مۇڭگۈز پەردە (قورنىيا) خىرەلىشىپ، كۆزنىڭ قارىسى بۇزۇلۇپ، خۇددى تۇخۇمنىڭ كۆكۈش ئىپقىدەك بىر نەرسىگە ئايلىنىدۇرۇپ كۆزنى پۈتۈنلەي كاردىن چىقىرىدۇ.

داۋاسى: كۆز قوتۇرى (تراخوما) ئۇزاققا سوزۇلدىدىغان، ئازاپلايدىغان كۆز كېسىلى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش مۇھىم. تراخوما كېسىلى ئاغرىق كىشىلەر بىلەن بىر لوڭگىنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر داستا يۇز يۇيۇش، مۇنچا - سەرراپلارنىڭ لوڭگىلىرىدىن ئورتاق پايدىلىنىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن يۇقىدۇ. خۇسۇسەن بۇ جەھەتتە ساتراچخانلارنىڭ ۋاستىچىلىك رولى چوڭ. شۇڭا شەخسى تازىلىققا ئېتىۋار بېرىش، ھەركىم ئۆز لوڭگىسىنى ئىشلىتىش، ئىلاجى بولسا چوڭقۇن، ئىۋىرىقلاردا يۇز يۇيۇش (داستى يۇغاندا ئۆزىگە خاس داس بولۇش) كېرەك. بۇ خىل تازىلىق ساۋاتلىرىنى تەشۋىق قىلىش، ئەمەلىيلەشتۈرۈش تراخومىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئىچىش ئۈچۈن ئايەرج پەيىقىرا، ھەببى زەھەپ

بېرىش كېرەك. كوزگە شىپاى ئەھمەرلىن، كۈمۈش كۇش-
تىسى، قەلەي كۇشتىلىرىنى بىلسان يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ
چىپىش، ئاچچىق سۈرمە تارتىش، كېھلى جاۋاھر سۈرمىسى
تارتىش، تۇتيا ۋە مەدەستانلارنى سۇدا ئېزىپ كورگە
تېمىتىش مۇمكىن.

داۋالايدىغان دورىلار بولمىغاندا ھېلىلىنى شوخلا
سۈيىدە ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ. ئېنىسنا بىر قىسىم
قەھرىۋا، ئىككى قىسىم مىس كۇشتىسىنى ھەسەلگە ئارد-
لاشتۇرۇپ كوزگە چىپىش؛ بىر قىسىم سەبرە، يېرىم قىسىم
ئوشۇدۇرنى سوقۇپ ھەسەلگە قوشۇپ چىپىش؛ كويدۇرۇلگەن
مىستىن 15 مىسقال، قارىمۇچتىن 8 مىسقال،
مۈرمەككىدىن 2 مىسقال، ئەرەپ يىلىمىدىن 20
مىسقال ئېلىپ تالقانلاپ، يامغۇر سۈيى بىلەن ئېرىتىپ
كوزگە تېمىتىش چارىلىرىنى كورسەتكەن.

خوزرەتلىكەين

كوزگە كوك (يېشىل) سۇ چۈشۈش كېسىلى بولۇپ،
خەنزۇچە چىڭگۋاڭچەن (青光眼)، لاتىنچە ”گلاۋۇ-
كوما“ (glaucoma) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: كوز قان تومۇرلىرىنىڭ توسىلىشى ياكى
باشقا سەۋەپلەر بىلەن كېڭىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن كوز
ئىچكى سۈيى راۋان ئايلىنالماس، قويۇقلىشىپ بېسىمى
ئورلىپ كېتىش ياكى شەققە، كوز ئىچى قاناش ۋە

باشقا سەۋەپلەر بىلەن كوز بېسىمى يۇقۇرى كۆتىرىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: خوزرەتلىنىڭ كېسىلىنىڭ بەزىسى ناھايىتى تېز باشلىنىپ، بىرقانچە سائەت ئىچىدىلا قار-غۇ قىلىپ قويدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپرەك كوز ئىچكى قان تومۇرلىرى قاناشتىن بولۇپ تۇيۇقسىزلا باش ئاغرىيدۇ، كوز ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ. بۇ چاغدا قېرىن، ئۆچەي كېسىلى دەپ گۇمان قىلىنىدۇ، لېكىن كوز رۇش كۆچى ئاجىزلىشىپ، بىرقانچە سائەت ئىچىدىلا كورمەس قىلىپ قويدۇ.

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

ئادەتتىكى تۈرىدە بولسا كېسەلنى تونىماق ئوڭاي ئەمەس، بەزى كىشىلەر كوزىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولغاندا، لىغىنى ھەس قىلغاندا، ئاللىقاچان كېسىلى كۆنىراپ قالغان بولىدۇ، شۇڭا دىققەت قىلىش زورۇر.

خوزرەتلىنىڭ 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 قارىد-
غاندا يېشىلغا مايىل رەڭدە كورۇنىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەل ئاقىۋەت كوزنى قارغۇ قىلىپ
قويىدىغان خەتەرلىك كېسەل بولغىنىنى ئۇچۇن، ھىچ
كېچىكتۇرمەي كوز دوختۇرىغا يوللاپ بېرىش لازىم.

تىبابەتتە بۇ كېسەل مىڭىنى تازىلايدىغان
(دىماقنى تەنقىھ قىلىدىغان) سۇرگى دورىلار بىلەن داۋا-
لىنىدۇ. ئاساسىي دورىلار: سىمپا كۇمۇلىسى (ھەببى
زەھەپ)، ھەببى شەبىيار، ھەببى قۇقىيا، ئىتتىرىپىل كەشنىز
قاتارلىقلار بولۇپ ئۇلارنى ئۇزاقراق ئىچىش كېرەك.

ھەببى بىنەپىشىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى:
ئاق توربۇت، قىزىلگۈل، بىنەپىشە 2 مىسقالدىن،
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى،
ئارپا بېدىيان بىر يېرىم مىسقالدىن، كەتىرا، سۇقمۇنىيا
2 يېرىم پۇڭدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسىقاپ،
بېدىيان سۈيى بىلەن كۇمۇلاچ قىلىپ، ھەر قېتىمدا
2 مىسقالدىن يەيدۇ.

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

كوزگە سۇ چۇشۇش

بۇ كېسەل ئەرەپچە كوزگە سۇ چۇشۇش
“نۇزۇلۇما”، خەنزۇچە “بەي نېيجاك” (白内障)،
لاتىنچە “كاتاراكتا” (cataract) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: بۇ، كوز گوھىرى دۇغلىشىپ قالىدىغان
كېسەللەك بولۇپ، قېرىلىقتىن كوز ئىچىدە ماددا ئالىم-
شىشنىڭ بۇزۇلۇشى، كوز گوھىرىنىڭ تۇغما ناچار تەرەققى
قىلىشى، ئەۋلاتتىن مىراس قېلىش، كوز ئىچىنىڭ ئو-
زۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىشى ناچارلىشىشلار، كوز زەخمىلى-
نىشلار سەۋىۋىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: قېرىلىقتا ئاق چۈشكەندە كوزنىڭ
سىرتقى شەكلى ئۆزگەرمەيدۇ، كورۇش قۇۋۋىتى تەدرىجى
ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. كېسەللەك تەرەققى قىلغاندىن كېيىن
كوز قارىچۇغىنىڭ ئىچى ئاقۇش كۈل رەڭدە كۆرۈنىدۇ. بۇ
چاغدا كېسەلنىڭ كورۇشى خېلىلا ئاجىزلىشىدۇ ھەتتا
ئوز ھاجىتىگە يارىماي قالىدۇ. تۇغما بولسا، كوز گو-
ھىرى تۇتۇقلاشقان ئورۇن چەكلەك دائىرىدە بولۇپ، دا-
ۋاملىق كېڭەيمەيدۇ. كىچىكرەك بولسا كورۇشكە چوڭ
دەخلى قىلمايدۇ، چوڭراق بولسا كورۇشنى توسىدۇ.

داۋاسى: ھەبىي زەھەپ، ھەبىي شەبىيار، ئايارەج
پەيقرە، ئىتىرىپىل كەشنىزىلەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ بۇلارنى
ئۇزاق مۇددەت ئىچىش كېرەك.

ئەگەر شەرت-شارائىتى تولغان بولسا، قەدەمە ئۇسۇلى بىلەن دەستىكارە (ئوپىراتسىيە) قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. ئادەتتە ئەگەر كوز چىڭقىلىپ ئاغىرىسا ئادەم سۈتىنى كوزگە تېمىتىش بەلگىلىك پايدا بېرىدۇ، كېيىن سۈتىنى چايقىۋېتىش كېرەك. كوز كېسەللىكلىرىگە تىۋەندىكى سۈرمىلەرنىڭ پايدىسى بار:

① ئەپيۇن سۈرمىسى: ئېچىشىپ، سانجىلىپ ئاغرىغان كوزگە پايدا قىلىدۇ. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى؛ قەلەي كۈشتىسى، ئەرەپ يىلىمى 3 مىسقالدىن، نىشاستە (كىراخمال)، كەتىرا بىر مىسقالدىن، ئەپيۇن 2 پۇلق. دو-رىلارنى سوقۇپ ئېزىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە چېپىلىدۇ.

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

تەركىۋى: يېشىل تۇتىيا (كوكتاش)، قەشقەر لاجۋەردى، ئالتۇن چىلىمدان (مەرقىشايى زەھەبى)، فىرۇزە، مامىرانچىن، قەلەي كۈشتىسى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاقمۇچ 3 مىسقالدىن، ياخشى زەپەر بىر مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مەخسۇس پەلكۈچ ياكى ئەينەك تاياقنى بىلەپ كوزگە سۈرمە قىلىپ تار-تىلىدۇ. كوزنى ئازراق ئېچىشتۇرۇپ ياش ئاققۇزىدۇ.

③ ئىسىل تاشلار سۇرمىسى (كېھلى جاۋاھر).
كوز قوتۇرى (تراخۇما)، كوزگە سۇ چۈشۈش (كاتاراكتا)،
كوز تولاشقانغا پايدا قىلىدۇ.

تەرگەۋى: 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 تاۋ-
لىغاندىن كېيىن ئاستا-ئاستا سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.
زېرىكمەي 2 كۈن ئېزىپ (سالايە قىلىپ)، 4 قەۋەت داڭ-
دىن ئۆتكۈزۈپ شىشكىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ؛ 2 - 3 قېتىم
سۇرمىدەك كوزگە تارتىلىدۇ.

④ تۇخۇم شاكىلى سۇرمىسى: 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 قۇ-
رۇتۇپ سوقۇلىدۇ. داڭدىن ئۆتكۈزۈپ يۇمشاق ئۆپىمدەك
قىلىپ شىشكىگە قاچىلاپ، كۈندە 2 - 3 قېتىم سۇرمىدەك
كوزگە تارتىلىدۇ؛ بۇ كوزگە ئاق چۈشكەنگە پايدا
قىلىدۇ.

⑤ ئىگىز مەخۇنى (مەخۇنى ۋەج): كوزگە سۇ
(ئاق) چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەرگەۋى: ئىگىز، ھىك، زەنجىۋىل، ئارپا بېدە-
يان 3 مىسقالدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،
ئارىلاشتۇرۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ،
كۈندە 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑥ سېرىق ئوت قايناتمىسى (مەتبۇخى ئەپتىمۇن):
بۇ دورا ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، كوز كېسەللىكلىرى،
رى، مالىخولىيا، شەققە، كوز قىزىرىپ ئاغىرىش
(رەمەد) ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
جۇزام (ماخاۋ) كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىمۇ
ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەرگەۋى: ئەپتىمۇن، شاتەررە بىر سەردىن، سېرىق
ھېلىلە پوستى، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، سېرىق ئوت
ئۇرۇغى، بەلىلە، قارا ھېلىلە يېرىم سەردىن، ئارپا بې-
دىيان، رۇمېدىيان، كاسىنە ئۇرۇغى، كاسىنە يىلتىزى،
چىڭسەي ئۇرۇغى، ئاق توربۇت، زەنجىۋىل، سانا، يانتاق
چىچىكى، زاراڭزا گۈلى، ئوردان، بوزىدان، سورىنجان، بىخ
كەبىر، بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى يېرىم سەردىن، قارا ئۇرۇك
15 دانە، چىلان 20 تال، فلۇس خىيارى شەنبەر 2 سەر،
دارچىن، كاۋاۋىچىن، رەۋەن 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل
(يانتاق شېكەرى) 2 سەر، شېكەر 2 جىڭ.

ياسىلاشۇ: فلۇس خىيارى شەنبەر ئايرىم قاچىدا
قايناق سۇغا چىلاپ قوبۇلىدۇ، ئەپتىمۇننى خالتىغا قاچىلاپ،
باشقا دورىلار قايناپ بولغاندىن كېيىن خالتا بىلەن تاش-
لاپ 5 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. چۈنكى ئوشۇق

قاينىسا بۇزۇلىدۇ، تەرەنجىۋىلىنى قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. رەۋەن سوقۇپ قويۇلىدۇ، قاينىتىشقا بولمايدۇ. تەييارلاش باسقۇچلىرى مۇنداق: يۇقۇرىدا زىكرى قىلىن-
غان دورىلاردىن، شېكەردىن باشقىلىرىنى 5 جىڭ قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى مەزكۇر سۇ بىلەن بىر سائەتچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن خالىتىغا قاچىلانغان ئەپتىمۇنى يىپقا چىكىپ قازانغا تاشلاپ 5 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى سۇزۇپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن خىيارى شەنبەرنىڭ سۈيىنى تەرەنجىۋىلىنىڭ سۈيىنى سۇزۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ. كۈندە 3 - 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3 سەر قىيامنى ئازراق قىزىتىپ ئىچىلىدۇ. كۈز كېسەللىكلىرىگە كالا گۆشى، پىياز، لازا، تۇتۇن، چاڭ، كۈن نۇرى ۋە پىشانىدىن چۈشكەن تەرلەر زىيان قىلىدۇ.

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

قانەسە (توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى پەردىسى)نى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ سۈرمە قىلىنسا كۈزگە چۈشكەن سۈنى تارقىتىۋېتىدۇ (قارا توخۇنىڭ قانەسەسى تېخىمۇ ياخشى)، قۇشقاچ پوقمىنى پاكىز سۇدا ئېزىپ، داكا ئارقىلىق سۇ-زۇپ كۈزگە تېمىتىلسا كۈزدىكى ئاقىنى يوقىتىدۇ.

ياش خالتىسىنىڭ ئاقىمىسى

ئەرەبچە "غۇرب"، پارىسچە "ناسۇرى چەشم"، خەنزۇچە "يەللىيۇ" (眼癢)، لاتىنچە "فىستۇلا ئوكتالىمىكا" (fistula ofthalmica) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىيە: ۋەرم ياكى باشقا سەۋەپتىن ياش خالتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىغىدىكى ياش يولىنىڭ تارىيىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن ياش خالتىسىدا سۇيۇقلۇق يىغىلىپ، ئۇقۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە كۈز ياشاڭغىرايدۇ، بولۇپ-مۇ شامال تەككەندە كۈزدىن ياش ئاقىدۇ، كېيىنچە ۋەرمەلەنسە ئىچىگە يىرىڭ تولۇپ، بۇرۇننىڭ يېنىدا مارجان چوڭاۋغىدا پۇلتايما ھاسىل بولىدۇ، قول بىلەن بېسىلسا پىرت ئېتىپ سېرىق سۇيۇقلۇق چىقىپ كېتىپ ئىچى بوشاپ قالىدۇ؛ يەنە مەلۇم سائەتتە يىرىڭ يىغىلىدۇ. ئەگەر ئۇقۇنەتلىنىش كۈچلۈك بولسا قىزىرىپ، ئىشىشىپ، مىلقلاپ سىرتقا ئېغىز ئېلىشىمۇ مۇمكىن. ئادەتتە كىشىنىڭ كۆرۈنۈشىگە نۇقسان يەتكۈزگەندىن تاشقىرى، باشقا سەۋەپ

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

داۋاسى: دەسلەپكى دەۋرلىرىدە دەستىكارە ئارقە - لىق ياش خالىتىسى بىلەن بۇرۇن ئارىلىغىدىكى نەيچىگە كۈمۈش يىڭنە كىرگۈزۈپ، مەزكۇر يولنى كۈشادىلەندۈرۈش مۇمكىن. قىزىرىپ ئىششىغاندا ئاق لەيلى گۈلى، ھول يۇمىغاقسۇتلەر بىلەن مەلھەم ياساپ تېگىلسا ئىششىغىنى ياندۇرىدۇ. قوغۇشۇننى سۇدا سۇرۇپ چېپىش، مەدەستاننى سۇرۇپ چېپىشمۇ مۇمكىن. ئىچىشكە ھەببى بىنەپشە بېرىلسە پايدىسى بار. كۈنراپ قالغان بولسا كۆز دوخ - تۇرلىرى دەستىكارە (ئوپىراتسىيە) قىلىپ داۋالاشقا يول - لاپ بېرىش كېرەك.

يىڭناسقۇ

ئەرەبچە "شەئىرە تۇلجەفەن"، خەنزۇچە "مىلەجۇڭ" (麦粒肿)، لاتىنچە "خالازىئون" (chalazion) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋىۋى: كىرىپكەلەر ئاستىدىكى تۈك خالىتىسىغا جەراسىملار كىرىش تۈپەيلىدىن كۆز جىيەكلىرىنىڭ گىر - ۋىگىگە پۇرچاق تەك قاپارتچۇقلار چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز جىيەكلىرى قىچىشىدۇ، قىزىرىپ

دەسلەپتە كىچىك، كېيىنچە پۇرچاق چوڭلۇغىدا قاپارت-
 چۇقلار پەيدا بولىدۇ، ئاغرىتىدۇ، بىرنەچچە كۈن ئىچىدە
 دە ئۇچى ئاقىرىپ، سۈيى چىقىپ كىتىپ ساقىيىپ قالىدۇ.
 بەزىلەردە قايتا-قايتا پەيدا بولىدۇ ۋە كوز جە-
 يەكلىرىدە قاتتىق مۇنەكچە بولۇپ قايىتماي تۇرۇپ
 قالىدۇ؛ گايدا يىرىڭلاپ جاراھەتكە ئايلىنىشىمۇ مۇمكىن.
داۋاسى: بەدەننى تازىلاش، كوزگە ئىسسىق ئوت-
 كۈزۈش، يىرىڭ تولغاندا تازىلانغان تىغ بىلەن ئۇچىنى
 يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك؛ ئارقىدىن
 مۇۋاپىق كوز مەلەملىرىنى سۈرۈپ قويۇش لازىم.

كوزگە قانات گۆش ئۇنۇش

بۇنى ئەرەبچە "زەفرە، ناخىنە"، پارىسچە "گىلى
 چەشمى" (ساپال كوز)، خەنزۇچە "يىجۋاڭ نيۇرۇ"
 (翳状肉脸)، لاتىنچە پېتېرىگىيۇم (pterygium) دەپ
 ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: كوز ئېقى ۋە موڭگۈز پەردىسىدىكى قان
 تومۇرلارغا مىڭدىن ماددا چۇشۇپ پۇلىتايىتىپ، تۇنۇنگە
 ئوخشاش پەردە ھاسىل قىلىشتىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوزنىڭ بۇرجىڭىدىن كوز قارىچۇغىغا
 قاراپ قىزىل ساپال رەڭلىك قاناتسىمان گۆش ئۇنۇپ
 چىقىپ، ئاستا - ئاستا كوز ئېقىنى قاپلاپ، قارىچۇقنى
 يېپىپ قويۇشقا باشلايدۇ. سىرتقى كۆرۈنۈشىدىن ساپال

رەڭگىدە بولغانلىقتىن يۇقۇرقى نامىنى ئالغان. ۋاقتىدا تادارىكىنى قىلىنمىسا كۆز قارىچۇغىنى قاپلاپ، كورۇشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

داۋاسى: دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا يۈزگە ئىككى ئىسپىتىدە ئېرىتىلگەن كۈمۈش كۈشتىسى بىلەن كۆيدۈ - رۇشنىڭ ئۇنۇمى بار. لېكىن بۇنىڭدا قاتتىق دىققەت قىلىش شەرت. تۈۋەندىكى دورىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى: نوشۇدۇر يېرىم مىسقال، بورەق، كوپۇگى دەريا بىر مىس - قالدىن، ئۇشەق بىر مىسقال، قىزىل زەرنىخ بىر مىسقال، زانىكار 2 مىسقال.

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

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

جىنتاق

بۇ ئەرەبچە "سلاق"، خەنزۇچە "جەنيەن" (眼睑)، لاتىنچە "بلىفارىت" (blepharitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: كوز قوتۇرى (تراخوما) ياكى باشقا كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
ئالامەتلىرى: كوز جىيەكلىرى قىزىرىپ سىرتقا ئورۇلۇپ، تولراق ئاستىنقى قاپاقنىڭ شىللىق پەردىسى كورۇنۇپ قالىدۇ، كىرىپكەلەر توكۇلۇپ كېتىدۇ. سىرتقى كورۇنۇشكە دەخلى يېتىپلا قالماي، قاپاقنىڭ مۇھاپىزەت قابىلىيىتى بۇزۇلغانلىقتىن كوز ئالمىسىنىڭ يۇقۇملىنىشى، زەرەرلىنىشى ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: قەلەي كۈشتىسى، قوغۇشۇن كۈشتىسىنى پاكىز ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن ياكى سېرىق مەلھەم (شىافى ئەسفەر) ئىشلىتىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇتىيا 5 مىس - قالدىن، ئاقمۇچ بىر مىسقال، ئەرەپ يىلىمى 3 مىسقال، زەپەر بىر مىسقال. بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، 4 قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق بېدىيان سۈيىگە ئېلىشتۇرۇپ كوزگە تېمىتىلىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇننىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

بۇرۇن ئەرەپچە "ئەنىق" دەپ ئاتىلىپ، تۇزۇلۇش جەھەتتىن سىرتقى - بۇرۇن، بۇرۇن بوشلۇقى ۋە بۇرۇن

قوشۇمچە بوشلۇقلىرىغا بولۇنىدۇ. سىرتقى بۇرۇن ئۇچ بۇلۇڭ شەكلىدە قىزىق بىر ئۇزۇنچاق جىسىم بولۇپ، يۈزىنىڭ مەركىزىدە ئورۇنلىشىدۇ. ئۇنىڭ پىشانىگە تۇتاشقان قىسمى بۇرۇن يىلتىزى، ئېغىزغا يېقىن تۇرغان قىسمى بۇرۇن ئۇچى دىيىلىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقى كۆمۈرچەك پاسىلى ئارقىلىق ئىككىگە بۆلۈنۈپ، بۇرۇن يىلتىز قىسمىدىن تاڭ-لايغا قارىتا بىر توشۇك، كۆزگە قارىتا بىر نەچچە ئېچىلىدۇ. بۇرۇن ئوتتۇرا پاسىلىدا قان تومۇرلىرى نۇرغۇن، بولۇپمۇ ئۇنىڭ تۈۋەنكى قىسمىدا قان تومۇرلار كۆپ، شۇڭا شۇ قىسمى ئوڭاي قانايىدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا يۈگەلمە سۈڭەك نەچچە بولۇپ، بۇرۇن قۇلۇلىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇرۇننىڭ خىزمىتى پۇراق سېزىش، سىرتتىن كىر-گەن ھاۋانى ئىسسىتىپ ئۆپكىگە ماڭدۇرۇش، نەپەسلىنىش، دىماقنى ھۆلەندۈرۈش، بۇرۇن ئىچىدىكى تۈكلەر ئارقىلىق چاڭ - توزاڭنى سۈزۈپ قېلىش، ئەكس تەسىر كۆرسىتىپ بەدەننى قوغداش، ئاۋاز چىقىرىشقا ياردەملىشىش خىزمەتلىرى بار (مەسىلەن، بۇرۇن ساق بولسا ئاۋاز جاراڭلىق چىقىدۇ، بۇرۇن بولمىسا ئاۋاز خىرىلداپ قالىدۇ).

تومۇ (نەزلە)

بۇرۇن ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەزىمىتى ۋەزىمىتى "ۋەزىمىتى ئەنئەنىۋىي"، خەنزۇچە "بىيەن" (鼻炎)، لاتىنچە "رىنىت" (rhinitis) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئادەتتىكى زۇكام بولماستىن، ئۆزىگە خاس بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت. بىرقانچە بەل-گىلىرى زۇكامغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما ھەقىقىي زۇكامدىن پەرقلەنىدۇ. قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا بايان قىلىنغان "نەزلە" ەۋشۇ كېسەلنى كۆرسىتىدۇ، دەپ ئېيىمىش مۇمكىن.

سەۋنەۋى: مىڭدىن ئۇفۇنەتلىك سۇيۇقلۇقنىڭ بۇ-رۇنغا كېلىپ تەسىر قىلىشى، مەلۇم شەيىگە زىيادە ھەسساس (سەزگۈر) بولۇپ كېتىش قاتارلىقلار ۋۇجۇتقا كەلتۈرىدۇ.

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

كېسەل كىشى سوغاق ھاۋاغا چىقسا ياكى ئوچۇق تۇرغان ئىشك - دەرىزە ئارىلىغىدا قارىمۇ - قارشى ھاۋا ئېقىمى ئارىسىدا تۇرۇپ قالسا، ئالامەتلەر قايتا تەكرارلىنىدۇ. بۇغداي ئورسا، خامان سورسا، چاڭ - توزاڭ - لىق مۇھىتتا تۇرۇپ قالسا، تۈگمەنگە بارسا، ئۇن تاس - قىسا، تالقان سوپۇننىڭ چېڭى دىمىغىغا كىرىپ كەتسە دەرھال چۈشكۈرۈپ تومۇ بەلگىلىرى تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر

ۋاقتىدا داۋالانسا بۇرۇن سۇيۇقلۇقى قويۇقلىشىپ، يىرىڭغا ئوخشاش كېلىدۇ؛ بۇ، كېسەللىك ساقىيىشقا قاراپ ماڭ-غانلىق بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر داۋالانماي كېسەل ئۇزاق داۋاملاشسا (تەكرارلانسا)، پۇراق سېزىش سېزىمى تەدرىجى تۈۋەنلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: تولا تۇمۇقايىدىغان ئاغرىقلار بەدىنىنى چىڭىتىشقا دېققەت قىلىشى لازىم. شۇنىڭدەك قارىمۇ-قارشى ھاۋا ئېقىمىدا تۇرۇپ قېلىشتىن، چاڭ - توزاڭلىق مۇھىتتا ماسكىسىز تۇرۇشتىن ساقلىنىشى كېرەك. بۇرۇننى قاتتىق قاقماسلىق كېرەك. تەجرىبىمىزگە قارىغاندا كۈچۈلا تالقىنى، كۈچۈلا مەجۇنىنى ئۇزاققىچە ئىستېمال قىلىپ يۈرۈلسە، بەدەندىكى زىيادە ھەسساسلىق خۇسۇسىيەت تەدرىجى ئۈزگىرىدۇ. تولا چۈشكۈرۈپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىۋەسە سىياداننى ياغلىق ئۇچىغا تۈگۈپ قايناق سۇغا چىلاپ، بۇرۇن كويىمىگىدەك ھالدا پۇراپ بېرىش ياكى ئۈزۈننى قۇرۇق ھالدا داكىغا يۈگەپ پۇراپ بېرىش بىلەن چۈش-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 - سىرتىنى مايلاش، لوڭگىنى قىزىق سۇغا چىلاپ پىشانە ۋە بۇرۇن ئۈستىگە ئىسسىق ئوتكۈزۈش مۇمكىن. ھەببى شىفا بۇرۇندىن كېلىدىغان ھوللۇكنى ئازايتىپ ئارام بېرىدۇ. ھەرە ھۆكۈنىگىنى

قايتىتىپ ھورى دىماققا تۇتۇلسا، پۇتۇپ قالغان بۇرۇن يولى كۈشادىلىشىدۇ.

بۇرۇن بۇۋاسىرى

بۇرۇن ئىچىگە بىخلانغان گۆش ئۇنۇپ قېلىشىنى ئەرەبچە "بۇۋاسىرى ئەنى"، خەنزۇچە "بى شىرۇ" (鼻息肉)، لاتىنچە "پالىپۇس نازى" (palypus nasi) دەپ ئاتىلىدۇ. سىۋىۋى: بۇرۇن ئىچكى پەردىلىرىنىڭ سوزۇلما ۋەرمى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە.

ئالامەتلىرى: بۇرۇننىڭ ئىچكى شىللىق پەردىلىرىدىن ئاچ قىزىل رەڭلىك ياكى گۈلرەڭلىك، يۈزى سىلىق، لىغىلداپ تۇرىدىغان ئۆسمە گۆش ئۇنۇپ چىقىدۇ. بۇنداق گۆشلەر يەككە بولۇشىمۇ، بىرلەشچە دانە بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۆسمىلەرنىڭ بىردىن ئىنچىكە سايىغى بولۇپ، بۇرۇن توشۇكلىرىنى يېرىپ قارالسا ئوڭايلا كۆرۈنىدۇ. كېسەلنىڭ دېمىغى پۇتۇپ قالىدۇ، بۇرۇن بوشلۇغى توسىلىپ قالغاچقا كېسەل كىشى خىڭلىداپ سوزلىيدۇ، دائىم "قىخ - قىخ" دەپ بۇرۇن يولىنى كۈشادىلەشتۈرۈشكە تىرىشىپ تۇرىدۇ. يۇقۇرىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇقلار توسىلىپ قالغانلىقتىن سېسىق پۇرشى مۇمكىن. گايىدا بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق كۆپ ئاقىدۇ، داۋالانمىسا ئۇزاق يىللارغىچە سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

كېيىنچە قاتتىق جازاھەتلىنىپ يامان ئاقىۋەت كەلتۈرىدۇ؛
 بۇ كېسەل قاڭشىرى پەس كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.
داۋاسى: بۇرۇندىكى ئۈنمە گۆشلەرنىڭ يۈزىگە
 زەلىكار مەلھىمى سۈركەش كېرەك. ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپ-
 تىمۇن بېرىش لازىم (ئالدىنقى بەتلەردە سۆزلەندى).
 مەجۇنى ئۇجاھ (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا قاراڭ) بېرىل-
 سىمۇ بولىدۇ. بۇلار كېسەللىك يامانلىشىپ كېتىشنىڭ
 ئالدىنى ئالالايدۇ. يەڭگىلەرەك بولسا ساقايىتىشىمۇ مۇمكىن.
 بۇرۇن بۇۋاسىرىنى دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) يولى
 بىلەن ئېلىپ تاشلاش كېرەك.

بۇرۇن قاناش

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

سەۋۋى: بۇرۇن زەخمىلىنىش، بۇرۇننى كىولاش،
 بۇرۇنغا يات جىسىملار (ئۆشكە، تەڭگە پۇل ۋە باشقىلار)
 كىرىپ قېلىش، بۇرۇن ئارىلىقى پاسىلى شىلىمىشلىق پەر-
 دىسىنىڭ تۈۋەنكى قىسمى قۇرغاقلىشىپ قېلىش، يېرىلىش،
 بۇرۇندىكى ياخشى سۈپەتلىك ئۆسۈملەر، زۇكام، كېزىك،
 زاتىل، يۈرەك كېسىلى، قان بېسىمى ئورلەش، قان تو-
 مۇرلىرى قېتىش، ئىسسىق ئوتۇش، ئاياللارنىڭ ھەيىزى

توسىلىپ تەتۇرسىچە بۇرۇندىن قان كېلىش، ئادەتلىشىپ قالغان بۇرۇن قاناش، قاناشقا مايىللىق كېسەللىكى، قان ھۇجەيرىلىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، قان سەرتانى (قان راكى) دىمۇ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: تولاراق بۇرۇننىڭ بىر توشۇكى قا - نايدۇ. 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 ئازلىققا، ئايلىنىپ كېتىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇش - تۇمتۇت قاناپ كۆپ قان ئاقسا، كېسەلنىڭ رەڭگى تا - تىرىپ تەرلەيدۇ، كوڭلى ئېلىشىدۇ، تومۇرى تېز ئەمما ئاجىز بولىدۇ، قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋالنى دوختۇرلار شوك ەپ ئاتاى، بەزىدە ئولۇم بىلەن ئاياقلىشىدۇ.

داۋاسى: ① چاققاق ئوتىنىڭ ەول يوپۇرمىغىنى سىقىپ سۈيى (شېرىسى) نى چىقىرىپ سىرتتىن چېپىلسا قاننى توختىتىدۇ.

② ئىككى قولنى قولاتۇقتىن تاكى ئالغانغىچە بو - غۇپ تېڭىپ قويۇش، يوتىدىن تاپانغىچە تېڭىش كېرەك. پىشانىسىگە مۇز سۈيى قويۇش، بۇرۇن ئىچىگە پاكىز داكا ياكى پاختا قاپلاپ قويۇش كېرەك. ئەڭ ياخشى تۈگ - مەنىنىڭ تۈزىنى (تۈگمەندە تۈزىغان ئۇنىنى) بۇرۇنغا

پۇركۇش، ئۇمۇچۇك تورى، تۈگمەن توزىنى قارا سىيا بىلەن
 ھوللەپ بۇرۇنغا تىقىپ قويۇش مۇمكىن. قەدىمقى كىتاپ-
 لاردا بۇرۇن قانىغاندا ئېشەكنىڭ ئىسسىق تېزىگىنى
 سىقىپ، قانىغان بۇرۇنغا 2 - 3 تامچىدىن تېمىتىشنىڭ
 ئۇنۇمى ياخشى دەپ كورستىدۇ ياكى ئېشەك تېزىگىنى
 پىشانىگە تېگىشنى تەكىتلەيدۇ. يەنە ئازراق گۇلاپتا
 سەندەلنى سۇرۇپ، 2 پۇك كاپۇرنى گۇلاپتا ئېزىپ پىشا-
 نىگە سۈركەش مۇمكىن. مۇزا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۈگمەن
 توزى، كۈندۈر، سەبرى، خۇنسىياۋشان، زەمچىلەرنى باراۋەر
 مىقداردا (2 پۇگدىن) ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، 4 قەۋەت
 داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قەغەزدىن
 پىلتە ئېشىپ، پىلتىگە ئېشەك تېزىگىنىڭ سۈيى سۇر-
 كىلىدۇ، ئازراق تۇخۇم ئېقى سۇۋاپ، ئاندىن يۇقۇرىدىكى
 تالقان دورىلارنى قەغەز پىلتىگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇن ئىچىگە
 قاپلاپ قويۇش لازىم. تاغ رەيھەنىنى (بادرۇج) سۈيى
 تېمىتىش مۇمكىن بولىدۇ. كونا گەجنى سوقۇپ، سۇغا ئارىلاش-
 تۇرۇپ پىشانىگە چېپىش مۇمكىن. قەغەز، تۇخۇم شاكىلى،
 ئانار پوستى، مۇزا قاتارلىقلارنى كويدۇرۇپ كۈلىنى بۇ-
 رۇن ئىچىگە نەيچە ئارقىلىق پۇركۇپ تۇرسىمۇ بولىدۇ.
 كۈدە (جۈسەي) يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئىككى پۇتىنى يۇ-
 يۇپ بەرسە بولىدۇ. سامساقنى يانچىپ پۇتىنىڭ ئالتمىسىغا
 تېگىپ قويۇش مۇ قاننى توختىتىدۇ. ياخشى قۇرۇچ (پولات)
 نىڭ دات سۈيىنى ئىچۈرۈش ۋە دات سۇغا پاختا ياكى

داكىمنى چىلاپ يۈتكەپ 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 ئۆتكەن.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاقنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە
قىسقىچە مەلۇمات

قۇلاق ئەرەبچە "ئوزن"، پارىسچە "گۇش" دەپ ئاتىلىپ، مۇرەككەپ تۈزۈلگەن بىر ئەزادىن ئىبارەت. قۇلاق سىرتقى قۇلاق، ئوتتۇرا قۇلاق ۋە ئىچكى قۇلاق دەپ 3 قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. سىرتقى قۇلاق — قۇلاق سۇپرىسى ۋە سىرتقى قۇلاق يولىدىن تەشكىل تاپىدۇ. بۇ يەردە قۇلاق كىرى ئىشلەپچىقىرىدىغان بەزلەر بار. ئوتتۇرا قۇلاققا سىرتقى قۇلاق يولى بىلەن ناغرا بوشلۇغى ئارىلىغىدا ناغرا يەردە تۇرىدۇ. ناغرا يەردىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە سەندەل سۈڭىسى ۋە ئۈزەڭگە سۈڭىسى دېگەن سۈڭەكلەر بار. ئوتتۇرا قۇلاققا بۇرۇن - يۇتقۇنچاق بىلەن تۇتىشىدىغان نەيچە، دالانچە، يېرىم ئايلا نىما كانال ۋە قۇلاق

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

قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاقنىڭ ئاغرىقى ئەرەبچە “ۋەجىئىل ئوزن” پارىسچە “دەردى گۇش”، خەنزۇچە ئەرەبچە (耳痛)، لاتىنچە “ئوتالگىيە” (otalgia) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋىيى: قۇلاق ئاغرىقى بەدەندىكى بۇزۇق مەجەزە-دىن، ئىششىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. مەجەزىنىڭ 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 سوغاقتىن پەيدا بولىدۇ. سوغاق ھاۋا، سوغاق شامال تىگىش، ياغاچ، قوناق، مارجان قاتارلىق نەرسىلەر ۋە پىت، بۇرگە، چۆمۈلە قاتارلىق ئۇششاق ھاسارەتلەر كىرىۋېلىشتىن قۇلاق ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قۇلاق ئىچى ئاغرىيدۇ، تولا كولاپ ئازاپلاۋەتكەچكە 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 كىرى يۇمشايدۇ، ئاندىن مىقراز (جۇپتەك) بىلەن قىسىپ ئېلىپ تاشلاش مۇمكىن.

ئەگەر ئۇششاق ھاشارەتلەر كىرىۋالغان بولسا، مىدىرلىغانسىرى ئاغرىيدۇ. بۇنداق چاغلاردا ھاشارەت ئۆلتۈرىدىغان دورىلارنى تېمىتىپ، كېيىن باشقا دورىلار بىلەن ھاشارەتنى ئېقىتىپ چىقىرىۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇم سىركىسىگە ئازراق سەبرە سېلىپ قۇلاق توشۇڭىگە 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 "ۋەرەمۇلتۇزن"، خەنزۇچە جوڭ-مېرىيەن (中耳炎)، لاتىنچە "ئوتىتىس مېدا" (otitis media).

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

سەۋەبى: يىرىڭلاتقۇچى مىكرۇپ (جەراسم)لار ھەر خىل سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن قۇلاققا كىرىپ، بەدەن ئاجىز-لىغان چاغدا ئۆزىنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بالىلارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ سۈت شىشىسىنى قولىغا تۇت-قۇزۇپ قويۇلسا، سۈت ياكى بالىنىڭ قۇسۇقلىرى جەرا-سىملارنى بىللە ئېلىپ قۇلاققا ئېقىپ كېرىدۇ. مەنچىغا چۈشكەندە، بالىلارنى يۇيۇندۇرغاندا قۇلاققا سۇ كىرىشۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭدىن بۇرۇندىكى ۋە-رەملەرنىڭ قۇلاققا يامراپ چىقىشىمۇ سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. ئوتكۇر ۋە رەم ئۆز ۋاقتىدا توغرا ۋە تولۇق داۋالانمىسا، سوزۇلما ۋە رەمگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئوتكۇر ئوتتۇرا قۇلاق ۋە رەمى ياخشى داۋالانماي 6 - 8 ھەپتە ئوتۇپ يەنىلا ساقايىمىسا، سو-زۇلما ئوتتۇرا قۇلاق ۋە رەمگە ئايلىنىپ قالغان بولىدۇ. سوزۇلما ئوتتۇرا قۇلاق ۋە رەمى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەمىشە قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ، بەزىدە ئۇفۇنەتلىنىپ ئىشىشىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ روھىي كەيپىياتىغا دەخلى يەتكۈزۈپلا قالماي، بەلكى ئاڭلاش كۈچىنى تەدرىجى تۈۋەنلىتىدۇ، خىزمەتكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، قۇلاق ساھەسى مېڭىگە يېقىن بولغاچقا، قۇلاقتىكى ئۇفۇنەت، جەراسىملار يۇقۇرغا مېڭىپ مەڭە

پەردىلىرىنى ۋە رەملىرىنى دۇرۇپ، ھاياتقا خەۋپ بەتكۈزىدىغان
مىڭە قىيى ۋە رەمى (سەرسام) ياكى مىڭە ئۆز ماددىسىنىڭ ۋە
رەمى قاتارلىق ئېغىر كېسەللەكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ.
شۇڭا قۇلاق ئېقىشىنى ئاددى كېسەل دەپ قارىغىلى بولمايدۇ.
داۋاسى: قۇلاقنىڭ ئىچى قاتتىق ئاغرىپ، مىڭمۇ
قوشۇلۇپ ئاغرىپ چىداشلىق بېرەلمىسە قۇلاققا كوكىنار
يېغى، سۇزاپ يېغى، ئادەم سۈتى، گۈل يېغىدىن بىرىنى
تامغۇزۇش مۇمكىن.

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

قۇلاقتىن يىرنىڭ ئېقىپ توختىمىسا كالا ئوتىدىن
2 ھەسسە، ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ
قۇلاق ئىچىگە پەلكۈچ بىلەن سۈركەش مۇمكىن. سۈر-
كەشتىن ئىلگىرى سۈس شاكاراپ سۇ (تۈز سۈيى) غا
چىلانغان پەلكۈچ بىلەن يىرنى تازىلىۋېتىش كېرەك.
بادام يېغى تېمىتىشمۇ پايدىلىق. پىيازنى چاناپ داڭغا
ئېلىپ مېچىپ، تۇخۇم ئېقى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىسا
بولىدۇ. بىر ئاز مامىرانچىنىنى ئازراق سۇدا
سۇرۇپ، تاتقىنىنى چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتىش پايدىلىق.

ساپ ھەسەلنى پەلەككۈچكە تەككۈزۈپ قۇلاق ئىچىگە سۇر-
كەپ قويۇلسا يىرىڭدىن تازىلايدۇ. كۈدە (جۇسەي) نى مەجبىپ
سۈيىنى چىقىرىپ قۇلاققا تامغۇزۇلسۇمۇ يىرىڭنى يوقىتىدۇ.

قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاققا ئاۋاز ئاستا ئاڭلىنىش ئەرەبچە "تىننىس".
تۈگمەننىڭ ئاۋازىدەك قاتتىق ئاۋاز ئاڭلىنىش "دەۋى"
دەپ ئېيتىلىدۇ. ئۇلار خەنزۇچە "ئەرمىڭ" (耳鸣).
لاتىنچە "تىننىتۇس" (tinnitus) دىيىلىدۇ.

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

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

داۋاسى: ئىچىشكە ئىتتىپاق سەغىر بېرىش كېرەك.
كۈندۈر، زەپەر، پەرىپەيۇن، قۇندۇزقەرى، قاراخەرىقلەر 3
مىسقالدىن، نەترۇن، بورەقدىن 2 مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ
تاسىقاپ 4 سەر ھاراققا ئېرىتىپ، ھەر قېتىمدا 2 - 3
تامچىدىن تېمىتىش مۇمكىن.

قۇلاق غوڭۇلداشقا چايان يېغىنى تېمىتىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. چايان يېغى مۇنداق ھاسىل قىلىنىدۇ: پاكىز شىشىگە 6،-7- ئايلاردا تازا يېتىلگەن چاياندىن بىرقانچە دانىسى تۇتۇپ سېلىپ، ئۈستىگە ئازراق كۈنجۈت مېمى ياكى زىغىر مېمى قۇيۇپ ئاپتاپقا 15-20 كۈن ئېسىپ قويۇلسا، چايانلارنىڭ زەھىرى مايىغا چىقىدۇ. چايانلارنى مىجىپ ئېلىپ تاشلاپ، مېمىنى ئىش- لەتسە بولىدۇ. بۇ ماي پەي تارتىشۇالغاندا، مۇپاسىل- ىغا، سوزنەك كېسىلىدە جىنسىي ئەزا قايىم بولۇپ ئاستى تارتىشىپ ئاغرىغاندا ياغلاپ قويۇلسا ئۇلارغىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كېسەل كىشىگە قوينىڭ كاللا - پاقالچىگىنى ئۆتەلەپ، ئۇزۇن قاينىتىپ ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ يېمىشنى بۇيرۇش مۇمكىن. قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتكە، ئېچىشىپ ئاغرىغانغا تۈۋەندىكى ئاق مەلھەم پايدا قىلىدۇ. **تەركىبى:** قوغۇشۇن كۈشتىسى 3 مىسقال، ئاق مۇم 3 مىسقال، كۈنجۈت يېغى بىر سەر، كۈنجۈت يېغى- نى قىزىتىپ، مۇمنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ، قوغۇشۇن كۈشتىسى- نى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

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

ئوخشاش ئادەتلەر زىيانلىق؛ چۈنكى قۇلاق پەردىسىنى تېشىپ قويۇش مۇمكىن.

قۇلاق سىرتىدىن ياڭاق يېغى، زەيتۇن يېغى سۈركەش، جۇيۇزنى تاشتا سۇ بىلەن سۇرۇپ سۈركەش ئۇنۇم بېرىدۇ.

بادىيان رۇمىنى يانچىپ قويىنىڭ قۇيرۇق يېغىغا ئىلەشتۈرۈپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا يۈگەپ قوقاسقا كومۇلىدۇ. ئاندىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا بىر تەرەپنى تېشىپ ھورنى قۇلاق ئىچىگە تۇتۇپ بېرىش كېرەك.

گاسلىق

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

سەۋبۇى ۋە ئالامەتلىرى: گاسلىق ئومۇمەن تۇغما ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىن بولغان دىگەن ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تۇغما گاسلىق قوساقتىكى چاغدا ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ ياخشى تەرەققى قىلماسلىقى، ئاتا-ئانىدىن مىراس قېلىش (ئاتا-ئانىنىڭ بىردەك ھاراق-كەش بولۇشى ئاتىشەك [سىفلىس] بىلەن ئاغرىغان بولۇشى)، تۇغۇلۇش چېغىدا ئاڭلاش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلى-مىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ گاسلىقنىڭ

ئاساسىي سەۋىيى 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 ئاڭلىيالمىدۇ، 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، خاساڭ يېغى ياكى زىغىر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تەمىتىش مۇمكىن.

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

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

كونا سېرىق مايغا ئىلان يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ فۇ-
لاققا تېمىتىش مۇمكىن.
سامساقنى قاينىتىپ سۇزۇپ، سۈيىنى قۇلاققا تام-
غۇزۇشۇمۇ پايدا قىلىدۇ. ئامۇت ئۇرغىنىنىڭ يېغىنى تامغۇ-
زۇش، ئاچچىق تۇرۇپ سۈيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ
تامغۇزۇشنىڭ ئۈنۈمى بار. قاپاق چىچىگىنى كۈنجۈت يې-
غىدا يۇغۇرۇپ تېمىتىشۇمۇ قۇلاق ئېچىلىدۇ.
چۈمۈلە يېغى (چايان يېغى تەييارلىغاندەك تەييار-
لىنىدۇ) ياكى كۈچۈلا يېغىدىن بىرىنى تامغۇزۇلىشىمۇ بولىدۇ.

ئېغىز كېسەللىكلىرى

ئېغىز بوشلۇغىدىكى ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى
ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ئېغىز بوشلىقى (فەم)، كالىپۇكلار (شەفەتەين)، تىل
(لىسان)، چىشلار (ئەسنان)، يۇتقۇنچاق (لۇھات)، كىكىر-
تەك (ھەلق) ۋە تاڭلايلاردىن تەشكىل تاپىدۇ. بۇلاردىن
تاشقىرى، نۇرغۇن شولەگىي بەزلىرى، بادامچە بەز
(لەۋزە تۈلەھلىق) ۋە باشقىلار بار.

كالىپۇك 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

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

چىشلار ئوزۇقلۇقلارنى كېسىپ، چايناپ ھەزىم قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. چىش بولمىسا ياكى چىشنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمىسا ياخشى ئېزىلمىگەن تاماقلار ئېغىزدا دەسلەپكى ھەزىمدە ياخشى ئېزىلمەي ئاشقا زانغا چۈشۈپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. يۇتقۇنچاق نەپەس يولىنىڭ ئۈستىنى قاپلاپ تۇرغان بولۇپ تاماق، سۇلارنىڭ كانايغا كىرىپ كېتىشىنى توسىدۇ، تەم سېزىش رولىمۇ بار.

چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىش ئەرەبچە "ۋەجىئەئەسنان"، خەنزۇچە "يانتېڭ"، لاتىنچە "ئودونتالگىيە" (odontalgia) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋنەۋى: چىش ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەر نۇرغۇن. بەزىلىرى چىشنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن بىۋاسىتە پەيدا بولىدۇ. بەزىلىرى بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان چىش ئاغرىغىدا ئاغرىشنىڭ دەرىجىسى، خۇسۇسىيىتى تۈرلۈك بولىدۇ.

چىشنىڭ كاۋاكلىشىپ قېلىشى (چىشنى ئاسرىماي قاتتىق دانىچىلەرنى چېقىش، چىش بىلەن تومۇر نەرسىلەرنى چىشلەپ ئېچىش، ئېغىز ئىسسىق چاغدا ھۈزدەك نەرسە - لەرنى ئېغىزغا ئېلىش قاتارلىق سەۋەپلەردىن چىشنىڭ پارىقراق قىسمى يېرىلىپ، تەدرىجى ئۇفۇنەتلىنىپ كاۋاك ھاسىل بولىدۇ - دە، چىشنىڭ يىلىگى ئېچىلىپ قېلىپ ئاچچىق - چۈچۈك، ئىسسىق - سوغاق نەرسە تەگسە قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. خۇسۇسەن، بالىلارغا قەنت - كەمپىتنى كوپ بېرىپ، ئاغزىنى يۇماي ياتقۇزۇپ قويۇلسا چىش ئەتراپىدا جەراسىم ھاسىل بولۇپ چىشنى بۇزۇپ تاشلاپ ئاغ - رىشقا سەۋەپچى بولىدۇ)، چىش يىلىگى ئۆتكۈر ۋەرە - لىنىش، چىش ئەتراپىدىكى گوشاسەر ۋەرەملىنىش، "ئەقىل چىشى" چىقالماي قېلىش، چىش زەخمە - لىنىش. چىشنى چايىقاپ، كۈندە بىر قېتىم چۈتكىلاپ ياكى مىسۋاكتا يۇماسلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەر خىل دەرد - جىدە چىشتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇلاردىن تىشقىرى، قان بېسىمى ئورلىگەن كىشىلەردە، زىياپىت (قەنت سىيىش) كېسىلى بارلاردا، ئاياللار ھەيىز كۆرگەن مەزگىللەردە، بۇرۇن يان بوشلۇغى ۋەرەملەنگەندە، ئېغىر قان ئازلىقتا، نېرۋا ئاجىزلىغاندا، تارقىلىشچان زۇكامدا، بەك چارچاپ كەتكەندىمۇ چىش ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: چىش ئاغرىش سەۋىيىگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەردە چىش بىلەن قوشۇلۇپ قولىق. يۈز، كۆز ھەتتا باشمۇ ئاغرىيدۇ؛ بەزىلەردە پەقەت

چىش مۈلكى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: چىش ئاغرىغىنى داۋالاشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ سەۋىيىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش زورۇر. بەزى ھاللاردا ياخشى تونىماي قالايىمقان دورا ئىشلىتىلىدۇ - دە، ئوڭايلىقچە ساقايمايدۇ.

① قىچا، ئاقىرقەرھ، پىلىپىل ۋە ئاق تۇزنى با-
راۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، چىش تۇۋىگە بېسىش كېرەك.
② ئەنەسۇن بىلەن زىرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ
قاينىتىپ ئاغزىنى چايقىسا بولىدۇ. چىش "قۇرۇت يىگەن-
لىك" تىن ئاغرىسا كۈدە ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، مىڭ-
دىۋانە ئۇرۇقلىرىنى مۇم بىلەن بىللە چوغ ئۈستىگە تاش-
لاپ، قومۇش نەيچە ياكى ۋارونكىدەك يىگىگەن قەغەز
ئارقىلىق چىشنى ئىسلىسا چىش ئاغرىغى توختاپ قالىدۇ.
③ ئىلان پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ ئاغزىنى
چايقىسا، چىش ئاغرىغى دەپىئە بولىدۇ، قايتا ئاغرىما-
لىغى مۇمكىن.

④ چىش بوشاپ كېتىپ، ئاغرىق چىش ئۇزۇراپ
قالغاندەك بولۇپ، توۋەندىكى چىشلارغا تېگىپ كېتىپ ئاغرىسا
قىزىلگۈل، ياسىمۇق، پۇرچاق، نوشۇدۇر، كۈچۈلا، زەپەر،
ئانار پوستىنى سوقۇپ چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم.
⑤ ئۇزۇم (تەك) نىڭ پوستى بىلەن يوپۇرمىغىنى
قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

⑥ بىر مىسقال ئاقىرقەرھ، يىرىم پۇڭ كاپۇرلارنى
سوقۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۇۋاش

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

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

⑧ چىش تۇۋى قىزىرىپ ئىشىشىپ قالسا ۋاڭنىڭ يوپۇرمىغى، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، مارجان شوخلا يوپۇرمىغى، كوك يۇمىلاقسۇتنى سوقۇپ سىرتتىن تېگىش مۇمكىن. ⑨ تېرەكنىڭ قاتتىق قوۋزىغى، ئىسلانغان تورۇس قومۇشىدىن ئازراق تىن ئېلىپ، كاۋاۋىچىنىدىن بىرنەچچە تالنى بىر پىيالىە سۇدا قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىغى پەسىيىپ قالىدۇ.

⑩ ئاپتاپپەرەس يىلتىزى يېرىم جىڭ، قارا ھېلىلە يېرىم سەر، سېرىق ئەمەن يېرىم جىڭ، كاۋاۋىچىن يېرىم سەر، ئاق تۇز يېرىم سەر، 3 پىيالىە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، يىلما ھالدا ئېغىز چايقىلىدۇ.

⑪ سۈگەت گۈلىنىڭ گۈلىدىن ئازراق ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئېغىز چايقالسا بولىدۇ. ئۇشاق شۇلتا (جىيەن) تالقىنىنى بۇرۇن ئىچىگە نەپچە بىلەن پۇركۇسە چىشنىڭ ئاغرىغى توختايدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا يەنە بىر قېتىم پۇركۇش مۇمكىن.

⑫ ھەرە ھوكۇنىنىڭنى كاۋاۋىچىن بىلەن بىللە قاب-
نىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق تۈز قوشۇپ ئېغىزغا ئې-
لىپ تۇرۇلسا كاۋاك چىشىنىڭ ئاغرىغىنى پەسەيتىدۇ.

كالىپۇك يېرىلىشى

كالىپۇك يېرىلىشى ئەرەپچە “تەشەققۇقى شەفەتەيىن”،
خەنزۇچە “چۈن لىيې” (唇裂)، لاتىنچە “خېپىلوگناتۇس”
(cheilognathus) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: كالىپۇكنى ھوللەندۈرۈپ تۇرغۇچى يىاغ
بەزلىرىنىڭ خىزمىتى يېتەرسىز بولماسلىق، يۇقۇرى قىزىت-
ما، شاماللىق جايلاردا ئەمگەك قىلىش، سەپەر قىلىش
تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كالىپۇك يېرىلىپ قاناپ كېتىدۇ. سوز
قىلغاندا، تاماق يىگەندە 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 باش-
لىغاندا كالىپۇكتىكى يېرىقنى داغلاش مۇمكىن.

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

كالپۇكقا قوقاق چىقسا تاشنى قىزىتىپ داغلاش
مۇمكىن.

تىل ئاغرىشى

تىلنىڭ ئاغرىشى ئەرەبچە "ۋەجىلىسان"، خەنزۇچە "شى تىپىڭ" (舌痛)، لاتىنچە "گىلوسسالگىيە" (glossalgia)، "گىلوسسودىنيا" (glossodynia) دەپ ئاتىلىدۇ. تىلنىڭ سىزىمى غەيرى نورماللىشىش (تىل ئاغرىش) بەزىلەردە تىل كويىگە ئىدەك سىزىلىش (ھىرقوتۇللىسان) بىلەن، بەزىلەردە تىل قىچىشىش (ھىككە تۇللىسان) بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تىلنىڭ ئاغرىشى بىر مۇستەقىل كېسەللىك بولماي، يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. تىل ئاغرىشىنىڭ سەۋەپلىرىمۇ مۇرەككەپ. بەزىلىرى ھەقىقىي يەرلىك سەۋەپلەر ياكى پۈتكۈل بەدەن كېسەللىرى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بەزىلىرى پەقەت روھىي تۇيغۇدىنلا ئىبارەت بولىدۇ.

سەۋۋى: ئۆتكۈر چىشىنىڭ دائىم تىلنى غىدىقلىشى سەۋەپلىك تىل يارىلىنىپ ۋەرەم ھاسىل بولۇش ياكى جاراهەتلىنىش، بەك كۆپ تاماكا چېكىش، غىدىقلىغۇچى سۇيۇقلۇقلار بىلەن دائىم ئېغىزنى چايقاش، يامان سۈپەتلىك قان ئازلىق، تاماقتا تومۇر ماددىسى يېتىشمەسلىك، ۋىتامىن B يېتىشمەسلىك قاتارلىقلار. بەزى

ھەيىزى كېسىلگەن ئاياللارنىڭ ئۆزىگە تىلى ئاغرىغاندەك سېزىلىشى مۇمكىن، ئەمما سەۋىيىنى 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 ئىكەنلىك تۈزىتىلسە، ئوزۇق-تۇلۇكنى ياخشىلاپ يېگى كۆكتاتلار ئىستىمال قىلىنسا، قان ئاز-لىقنى داۋالسا تىلنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى تۈزىلىپ كېتىدۇ.

تىل ئېغىرلىشىپ قېلىشى

تىل ئېغىرلىشىپ قېلىش ئەرەبچە "سەقلىل لسان"، خەنزۇچە شى تەنخۇەن (舌瘫痪)، لاتىنچە "گلوئوسولېزىس" (glossolysis)، گلوئوسولېگىيە (glossoplegia) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋىيى: مىڭگە قان چۈشۈش تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەن پالەچىلىك ۋە تىل ئەسەبى (نېرۋىسى) نىڭ پالەچىلىشى (ئىستىرخايى ئەسەبلىلىسان).

ئالامەتلىرى: تىل پالەچىلىگەندە، تىل ئېغىرلىشىپ سوزلىيەلمەيدۇ ياكى ھەرىپلەرنى ئۆز ئاھاڭى بويىچە ئېيتىپ چىقىرىشقا قادىر بولماي قالىدۇ.

داۋاسى: ئىچىشكە مەجۇنى ئاقىرقەرھە، ھەببى
 ھەدۋار، داۋائىلمۇشكەھار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى بىر-
 رىشتىن ئاۋال ئايارەج پەيىقىرادىن بىر سەر ئېلىپ 4 كە
 بولۇپ بېرىپ، ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىش لازىم. پىل-
 پىل، نوشۇدۇر، قىچا، ئاقىرقەرھە، جەمبىل (سەتتەر)،
 بورە ئەرمىنى، ئاق تۈزدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ يان-
 چىپ تاسقاپ، تىلنى تارتىپ تۇرۇپ دورىنى داكىغە
 سېلىپ تىلغا سۈركىلىدۇ. يالغۇزلا ئاقىرقەرھەنى سوقۇپ
 ياكى ئىگىرنى سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرقى ئۇسۇل بويىچە
 تىلغا سۈركەپ (تىلنى سېرىپ) بېرىلسە، تىلنىڭ ھەركىتى
 پاتراق ئەسلىگە كېلىدۇ.

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

كىكەشلىك

كىكەشلىكنى ئەزەپچە "تەتەھە؛ لۈكنە"، خەنزۇچە
 "كۇچىش" (口吃)، لاتىنچە "بالبۇتېيىس"
 (balbuties).

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

بالىلار باشقا كىشىلەرنىڭ كىكەشلىگىنى ئۇزاق دوراپ يۇرۇپ، ئۆزى مەلۇم ھەرىپنى سوزلەش ياكى سوزنى قىلىشتا كىكەشلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: سوزلەش جەريانىدا مەلۇم ھەرىپنى تەلەپپۇز قىلىشتا ئۇنى تەكرار-تەكرار ئېيتىشقا مەجبۇر بولۇپ دۇدۇقلاپ قالىدۇ. قورققاندا، غەزەپلەنگەندە، روھىي جەھەتتىن جىددىلەشكەندە دۇدۇقلىشى تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىدۇ.

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

ئىگىز مۇرابباسى بۇ جەھەتتىن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىمى مۇنداق: ھول ئىگىرنى پوستە-دىن ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، ھەسەلگە تاشلاپ قاينە-تىپ قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە 2-3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3-4 مىسقالدىن يىگۈزۈش مۇمكىن. ھول ئىگىز تېپىل-مىسا، قۇرۇق ئىگىرنى لاتىغا يۈگەپ سۇ بىلەن نەملەنگەن قۇمغا كومۇپ قويۇپ، قۇمنى پات-پات ھوللەندۈرۈپ تۇرۇلسا بىرقانچە كۈن ئىچىدە ئىگىز ئۆزىگە سۇ تارتىپ ھوللىنىدۇ.

ئېغىز ئاغرىشى

ئېغىز ئىچىنىڭ ئاق پىشلاق بولۇپ ئاغرىشى ئەرەبچە "ۋەرەمىلىقىم" ياكى "ئىلتىھابى فەم"، پارىسچە "ۋۇرەمى دەھان" ياكى "سۈزىشى دەھان"، خەنزۇچە "كۈيەن" (口炎)، لاتىنچە "ستوماتىت" (stomatitis) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئېغىز ئىچىنى پاكىز تۇتماسلىق، ئومۇمىي بەدەن كىسەللىكلىرى (مەئدە يارىسى، ئۈچەيدە مەدە قۇرۇت پەيدا بولۇش، ھەيىز مەزگىلى، قەنت سېمىش كېسىلى، روھىي جىددىيەت ۋە زىيادە ھەسساسلىقلار)، زەخمىلىنىش، شىلىپ تاشلىغۇچى ماددىلارنى ئېغىزغا ئېلىش، سىمپلىق دورىلارنى ئىستىمال قىلىش ۋە باشقىلار. ئۇقۇنەت، جەراسىملارنىڭ رولى ناھايىتى زور.

ئالامەتلىرى: ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ، ئېغىز ئىچى قىزىرىپ ئاغرىيدۇ، قىزىرىپ قالىدۇ، سوز قىلىش ۋە تاماق يېمىش قىيىنلىشىدۇ، بالىلار ئېمىشكە ئۈنمەيدۇ، بەزى بالىلار ئىستىمىدايدۇ، ئىچى سۇرىدۇ. تىلىنىڭ گىر-ۋىگىدە، ئۈچىدە، قوۋزىدا پۇرچاق چوڭلۇقىدا يارا پەيدا بولىدۇ. جاراھەت تامغاققا ۋە يۇمشاق تاڭلايغىچە يامراپ بېرىشى مۇمكىن. كېسەل كىشى روھىي جەھەتتىن بىنا-راملىشىدۇ. 3 — 5 كۈندىن كېيىن يارىلانغان ئورۇندا

ئاغرىش پەسىيدۇ، 7 كۈندىن كېيىن قايتىدۇ. سەزدە -
لەردە بىرقانچە ۋاقىتتىن كېيىن يەنە قايتىلىنىشى مۇمكىن -
كىن. بەزى بالىلاردا ئېغىز ئاغرىش بىلەن بىللە،
پۇتۇن ئېغىز ئىچىنى ئاقۇش كۈل رەڭلىك پەردە قاپلاپ
كېتىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: ئاددىي ئېغىز ئاغرىشلاردا مامىرانچىندىن
2 مىسقالنى بىر پىيالە قايناق سۇغا چىلاپ سۇدا ئېغىزنى
چايقاش، پەلگۈچ بىلەن سۈركەپ قويۇش ئارقىلىق
بىر - ئىككى كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ. مۇرەككەپلىرىدە كۈمۈش
كۈشتىسىدىن بىر مىسقالنى 3 قوشۇق سۇدا ھەل قىلىپ
(ئېرىتىپ) پەلگۈچ بىلەن جاراھەتنى كويدۇرۇپ قويۇلسا
قايتا تەكرارلانماسلىقى مۇمكىن.

قەلەي كۈشتىسىدىن 4 پۇڭنى داكىدىن ئوتكۇ -
زۇپ، ئېغىز ئىچىگە سېپىپ قويۇش مۇمكىن. خېنە گۈل
يوپۇرماغىنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ يارىغا باسسۇمۇ
بولىدۇ. ئۆسمەننى سىقىپ سۈيىنى چېپىپ قويسا ياخشى
ئۇنۇم بېرىدۇ.

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

قەلەي كۈشتىسىدىن بىر مىسقالنى يېرىم سەر كالا
يىلىك مېيىغا ئېلىشتۇرۇپ سوقۇپ قويۇلسا بولىدۇ، جەنە -
تىيئاننى سوقۇپ باسسۇمۇ بولىدۇ.

چۈجە چىقىرىپ بولغان تۇخۇم شاكىلىنى قۇرۇتۇپ،

ئۇششاق تالقانلاپ ئۇيا ئورنىدا ئېغىز ئىچىگە ساسا بولىدۇ.

ئۇششاق مۇزا (كۈلى مۇزىسى) دىن 3 مىسقال، ئوتقا قاققانغان بورەقتىن بىر مىسقال، كاپۇردىن بىر پۇڭ ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، كاپۇرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۇچنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ دورىغا مىلەپ يارىغا سۈركەپ قويۇش كېرەك. زەمچىنى ئېرىتىپ ئېغىز ئىچىگە سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

ئاكىلە

قوۋۇز گۆشىنى قىسقا مۇددەت (بىر قانچە سائەتتىن بىر - ئىككى كۈنگىچە) تامامەن چىرىتىپ تاشلاپ، ئېغىز بوشلۇقىنى ئېچىپ قويىدىغان كېسەللىك ئەرەپچە "ئاكىلە تولغەم" دەپ ئاتىلىدۇ، خەنزۇچە زۇماگەن (走马疳) دەيدۇ (قوۋۇز گۆشلىرى زەخمىلەنمەي، چىش مۈلكى، چىش ئاستى سوڭەكلىرى قارا سان بولۇپ چىرىپ كېتىدىغان كېسەللىكنى خەنزۇچە "زۇماياگەن" (走马牙疳) دەپ پەرقلەندۈرىدۇ). ئاكىلەنى لاتىنچە "نوما" (noma)، چىش مۈلكىنىڭ چىرىيىدىغان كېسەللىكىنى "سىتوماتىتىس گانگرېنوزا ئوسسا" (stomatitis gangrenosa) دەپ ئاتايدۇ.

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

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

چىش مۈلكى سۈڭىگىنىڭ چىرىشىدە بولسا چىش مۈلكى قىزىرىپ ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، شۈلگەي كۆپىيىدۇ، چىش مۈلكىنىڭ قىرغىغى چىرىشكە باشلاپ پۈتۈنلەي چىرىپ كېتىدۇ. ئېغىز ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ، چايىناش، يۇتۇش تەسلىشىدۇ، بەزىدە چىش ئاستىدىكى سۈڭەكلەرمۇ چىرىپ، چىش بوشاپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى:

① سۇيۇپى سەنۇن بېرىش لازىم. تەركىبى: كويدۇ-رۈلگەن كۆكتاش، 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 ھوللەندۈرۈپ
 توقاچ ياساپ ئېلىپ قويۇلىدۇ؛ ئىشلىتىش چاغدا سو-
 قۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ.

③ شىگىرىپ 2 سەر، دېۋىرقاي يىلىمى بىر سەر،
 ئاق مۇم 2 سەر، زىغىر مېيى 3 سەر. شىگىرىپنى
 تالقانلاپ، سۇ ماينى قىزىتىپ مومنى، دېۋىرقاي يىلىم-
 ىنى ئېرىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ سوۋۇغاندا شىگىرىپنى
 سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ.
 دەستىكارە بىلەن ساق گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، كېسەل
 توختىغاندا تېرە يامسا بولىدۇ.

گال ئاغرىغى

گال ئاغرىغى — گال ساھەسىدە يۈز بېرىدىغان
 بىرقانچە خىل كېسەللىكنىڭ ئومۇمى نامى بولۇپ، ئەرەبچە
 "ئەمرازى ھەلىق" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىگە
 يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرمى، ئاۋاز باغلاملىرىنىڭ ۋەرمى،
 يۇتقۇنچاقنىڭ تارتىشىۋېلىشى (تەشەننۇج)، توسىلىپ
 قېلىشى، بادامچە بەزلەر ياللۇغى، كىچىك تىل
 ياللۇغى قاتارلىقلار كىرىدۇ؛ بىز بۇ يەردە پەقەت بادامچە
 بەزلەرنىڭ ۋەرمى ئۇستىدىلا توختىلىمىز.

تامغاقتىڭ ئىككى يېنىدىكى ئىككى تال سەز
 (لەۋزەتۈلەلق) نىڭ ۋەرمى ئەرەپچە "خەناق" ياكى
 "ئىلتىھابى لەۋزەتەين"، خەنزۇچە "يەن تاۋتىيەن"
 (扁桃體炎)، لاتىنچە "تونزىللىت" (tonsillitis)
 ياكى "ئامىگداللىتس" (amygdalitis) دەپ ئاتىلىدۇ.
 سەۋىيى: قان قىزىقىدىن، سۇيۇقلۇقتا قىزىق-
 لىق كەملىكتىن بولىدۇ. ئادەم ساغلام چاغدا ئېغىز
 ئىچىدە ھەر خىل جەراسىملار بولىدۇ. كىشى ھەددىدىن
 زىيادە چارچىغاندا، ھاراق-شاراپ، تاماكنى كۆپ
 ئىستىمال قىلغاندا، ئوزۇقلىنىش ناچارلاشقاندا ياكى
 سوغاقتا قالغاندا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلى-
 شىپ، جەراسىملار ئۆز زەھەرلىك كۈچىنى كۆرسىتىدۇ.
 بادامچە بەزلەر ۋەرمى قان خۇسۇسىيەتلىك، بەلغىم
 خۇسۇسىيەتلىك بولۇشى مۇمكىن؛ ئادەتتە تاماق ھەزىم
 قىلىش ناچارلاشقان، ئىچ قېتىپ قەۋزىيەت بولغاندا
 ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان قىزىقلىقتىن بولغاندا تۇيۇقسىزلا
 گال ئاغرىپ، تاماق قىزىرىپ ئىشىپ يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ.
 بەدەندە جۇغ-جۇغ يۈز بېرىدۇ، بەدەن ھارارىتى ئۆرلەيدۇ.
 پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بوغۇملار سىقىراپ ئاغرى-
 دۇ، ئىگەك ئاستىدىكى بەزلەر ئىشىشىدۇ، ئېغىزدا
 شولگەي زىيادىلىشىدۇ، ئېغىزنى ئاچقۇزۇپ تىلىنى بېسىپ
 تۇرۇپ تەكشۈرسە گالدا قىزىرىش يۈز بەرگەنلىكى
 بايقىلىدۇ. بادامچە بەزلەر يۈزىدە يىرىڭلىق چىكىتىلەر

كۆرۈنىدۇ، قىزىقلىق يېتىشمىگەندىن بولسا ئاقۇش پەشلاق قاپلايدۇ.

نەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل پات-پات تەكرارلەنپ تۇرىدۇ. قول، قاقچا-قۇچىلارنىڭ پاكىز بولمىغانلىقىدىن گۇمانلىنىش بىلەنلا گېلى ئاغرىغانلىق ھەس قىلىشى مۇمكىن. ھەمىشە گېلى ئاغرىيدىغان كىشىلەردە كېسەللىك نەزىلىسى بوغۇملارغا چۈشۈپ مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، ئاندىن يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن؛ شۇڭا گال ئاغرىغىنى كىچىك ئىلىمەت دەپ سەل قاراشقا بولمايدۇ.

داۋاسى: چىلاننى قاينىتىپ، شۇ سۇغا خىيارى شەنبەر سېلىپ دۈملەپ ئىچكىۈزۈلىدۇ. ئەنجۈرنى قاينىتىپ، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ چىلانمىسى، ئىسپۇغۇل چىلانمەلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ياكى يەككە ھالدا غەر-غەرە قىلدۇرۇش كېرەك.

3 مىسقال غارىقۇن، 3 مىسقال كاكىنەجىنى بىر پىيالىە سۇدا قاينىتىپ گالىنى غەر-غەرە قىلىش، سوۋۇغاندا ھەر قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىش مۇمكىن.

قوڭغۇراق گۈلىدىن 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزدىن 2 مىسقال، قېرىقز ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال، ئوسما يىلتىزدىن 3 مىسقال، يەر توزغىغىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، بىر پىيالىە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ.

كاكىنەج 3 مىسقال، يەر تۈزۈڭى 2 مىسقال،
مامكاپ 3 مىسقال، پوستى ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى
بىر مىسقال. بىر پىيالىە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ 3 كە
بولۇپ ئىچىلىدۇ.

بادامچە بەز ياللۇغنىڭ يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭ
تەكرار-تەكرار قوزغىلىشىنى توساش ئۈچۈن، تىۋىپ
سۇيى ئاخۇنۇم قەشقىرىنىڭ ئىجادى بولغان "چالما چە-
لىم دورىسى" ناھايىتى ياخشى. ئۇنى تاماكاغىغا ئوراپ
چېكىلسە گال ئاغرىغى تېزلا ساقىيىدۇ، ئاسانلىقچە
قايتىلانمايدۇ. سەل قوزغىلىش ئىپادىلىرى كۆرۈلگەن
ھامان يەنە بىرقانچە كۈن چېكىپ قويۇلسا بولىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، ئىلان قاسرىغىدىن 2 سەر
ئېلىپ، قايچىلاپ ئۇششاق كېسىلىدۇ. 20 دانە تۇخۇم-
نىڭ ئۈچىنى ئاستا تېشىپ، تۇخۇم ئېقىنىنى تۈكۈپ
تاشلاپ، ھەر بىر تۇخۇمغا بىر مىسقالدىن ئىلان قاسرى-
غى قاقچىلىنىدۇ. ئاندىن تۇخۇملارنىڭ توشۇڭىنى خېمىر
بىلەن چاپلاپ، تىك ھالدا قوقاسقا كۆمۈلىدۇ ياكى دوخوپكىغا
سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ (بۇ چاغدا تۇخۇم يېقىلىپ، ئىچىدىكى
سېرىغى بىلەن ئىلان قاسرىغى تۈكۈلۈپ كەتمەسلىكى لازىم).
ئاندىن تۇخۇمنى ئاقلاپ (شاكىلىنى سويۇپ)، كۈندە 3
قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن تۇخۇمنى يېمىشنى
تەكلىپ قىلىدۇ.

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

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

بوغما

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

سەۋىتى: قەدىمقى ھوكۇمالار بۇ كېسەلنى خۇن
(قان) بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ، دەپ بايان قىلىدۇ. ھازىرقى
زامان تەتقىقاتى بويىچىمۇ جىراسىملارنىڭ زەھىرى قان
ئارقىلىق ئەسەب، يۈرەك، بورەكنى زەھەرلەش ئاز -
قىلىق ئېغىز، بۇرۇن ۋە بىر قىسىم باشقا ئەزالاردا كېسەل -
لىك ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدىغانلىغى ئېنىقلاندى.

ئاغرىق بالىلار يوتىلىپ چۈشكۈرگەندە ياكى ئۇلار
ئوينىغان ئوينۇچۇقلارنى ئوينىغاندا ساق بالىلارغا يۇقۇپ
قالىدۇ. كېسەلنىڭ ئاغزىدا گايى چاغلاردا بۇرنى، كوز،
جىنسىي يوللاردىمۇ ئاقۇش ساختا پەردە ھاسىل بولۇپ،
گالغا قەدەر يىامراپ نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ؛
ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا ئۆلۈم بىلەن ئاياقلىشىدۇ.

ئالامەتلىرى: بالىلار يۇقۇملىنىپ كېسەللىك ئالا -

مەتلىرى كېلىپ چىققىچە تەخمىنەن 1 - 7 كۈن ۋاقىت

ئوتىدۇ. ئاغرىپ بالا ئىسىتمىلايدۇ، گامى ئاغرىدۇ، بېشى
ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق يىگۈسى كەلمەيدۇ، كوڭ-
لى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. بىادەمچە بەزىلىرى بىلەن
يۇمشاق تاڭلىنى قىزىرىپ ئىششىدۇ، ئاق چىكىتلەر يۈز
بېرىپ، بارغانسېرى كېڭىيىپ ئاقۇش كۈل رەڭلىك ساختا
پەردە شەكىللىنىپ چىقىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا بە-
دەن ھارارىتى تۈۋەنلەپ كېتىدۇ، ئاغرىق بالا مىدىرلىماي
يېتىپ قالىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، قول - پۇتلىرى مۇزلاي-
دۇ، تومۇرى تېز ئەمما ئىنچىكە بولىدۇ. كېسەل بالا تۈ-
يۇقسىزلا ھۇشسىزلىنىپ قېلىش ۋە قان بېسىمى چۈشۈپ
كېتىش ھادىسىلىرى خەۋپ - خەتەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ،
يۈرەك زەئىپلىشىش تۈپەيلىدىن بالا ئولۇپ قالىدۇ.

كىكىرتەكتە ئاق پەردە ھاسىل بولسا، ئاۋازى
بوغۇلىدۇ، يوتىلى خوراز قىچقارغاندەك چىقىدۇ؛ ئېغىر
بولسا بوغۇلۇش تۈپەيلىدىن ئولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

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

داۋاسى: بوغما كېسىلى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزد-
دىغان ۋە كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولغىنى
ئۈچۈن، ۋاقىتنى ئوتكۈزۈمەي دوختۇرخانىغا يوللاپ دوخ-
تۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش كېرەك.

3 - پەسىل نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمىتى
توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات

نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئۆز ئىچىگە بۇرۇن، يۈتە -
قۇلچاق، كىكرتەك، كاناي، شاخ كاناي، ئۆپكە ۋە كۆك -
رەك پەردىلىرىنى ئالىدۇ. بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كىكرتەك،
كاناي، شاخ كانايلىرى ھاۋا كىرىپ چىقىدىغان يول، ئۆپ -
كە ھاۋا ئالماشتۇرىدىغان ئورۇندىن ئىبارەت. كۆكرەك
پەردىسى ئۆپكەنى ۋە كۆكرەك تېمىنى ئوراپ كۆكرەك پەردە -
دىسى بوشلۇقىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭ نەپەسلىنىش ھەرى -
كىتى بىلەن ئالاقسى ناھايىتى زور. بۇرۇن، يۇتقۇنچاق،
كىكرتەك ھەققىدە ئالدىنقى باپتا توختالدىق. بۇ يەردە
پەقەت كاناي، شاخ كاناي، ئۆپكە ھەم كۆكرەك پەردە -
سىنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز.

كاناي ۋە شاخ كاناي؛ كاناي ۋە شاخ كانايلىرى
ھالقا شەكلىدىكى كۆمۈرچەكلەردىن قۇرۇلغان نەي بولۇپ،
ئىچى شىلىمىش پەردىلەر بىلەن قاپلانغان. كىكرتەكتىن
باشلىنىپ تۆتىنچى كۆكرەك ئۆمۈرتقىسى ئۇدۇلىغا بارغاندا
ئوڭ - سول ئىككى غول شاققا ئايرىلىپ، ئۆپكە دەرۋازىسى

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

ئوپكە (رىيە): ئوپكە ئۈستى ئۇچلۇق، ئاستى
كەڭ ئەزا بولۇپ، ئوڭ - سول ئىككى تەرىپىمىزدە بىر قا-
ناتتىن بولۇپ، كۆكرەكنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا تۇرىدۇ. ئوپ-
كىگە شاخ كاناي، قان تومۇرى ۋە ئەسەبلەر كىرىدىغان
ئورۇن ئوپكە دەرۋازىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سول ئوپكە يۈ-
قۇرقى ۋە تۈۋەنكى ئىككى ياپراققا، ئوڭ ئوپكە يۇقۇرقى، ئوت-
تۇرا ۋە تۈۋەنكى ئۈچ ياپراققا بۆلۈنىدۇ. نەپەسلىنىشنىڭ
ئەڭ ئاخىرقى قىسمى ئوپكە پۈۋەكچىلىرىدىن ئىبارەت بو-
لۇپ، خۇددى ساپ ئۇزۇم دانىلىرىگە ئوخشايدۇ؛ ھاۋا ئال-
مىشىش شۇ يەردە قىل تومۇرلاردا يۈز بېرىدۇ.

ئوپكىنىڭ قان تومۇرلىرى ئىككى تۈركۈم بولۇپ،
ئوپكە قىزىل تومۇرى (شېرىانى) دەپ ئاتالغان تومۇر
ئەمىلىيەتتە ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسىدىن چىقىپ، ئۆزىدە كۆك
تومۇر (ۋەرىد) قېنىنى توشۇغان ھالدا تەدرىجى ئىنچىكى-
لىشىپ، شاخلاپ ئوپكە پۈۋەكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ ھەم
بۇلغانغان گازنى ھاۋايى نەسمى (مۇۋەللىدۇلھەمۇزە - ئوك-
سىگېن) بىلەن ئالماشتۇرىدۇ. ئوپكە كۆك تومۇرى بولسا،
ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلغان قاننى تەدرىجى توپلاپ، سول
يۈرەك دالانچىسىغا ئېلىپ كېلىپ قۇيىدۇ. يەنە بىر تۈر-
كۈم كاناي قان تومۇرلىرى بولۇپ، ئۇلار كاناينىڭ ئو-
زىنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ.

نەپەسلىنىش پەقەت ئۆپكەتنىڭ كېڭىيىپ - تارىيىشى بىلەنلا ۋۇجۇتقا كەلمەي، بەلكى كۆكرەكتىكى گۆشلەرنىڭ قىسقىرىپ - بوشاپ تۇرۇشىغىمۇ باغلىق؛ چۈنكى ئۆپكە ئۆز-ئۆزىدىن ھەركەتلىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەمەس.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

ھاۋا يولى — كانايىنىڭ ئاغزى يۇتقۇنچاق ئەرەپچە "ھەن-جەرە"، خەنزۇچە "خۇ" (喉)، لاتىنچە "لارىنكىس" (larynx) دەپ ئاتىلىپ، كۆمۈرچەك، گۆش ۋە شىرىلىك پەردىلەر-دىن تۈزۈلگەن. ئۇ ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، يىغىلىپ ۋە كېڭىيىپ تۇرالايدۇ. تاماق لوقىلىرى ۋە سۈنى يۇتقان چاغدا يۇتقۇنچاق ئۆزلۈگىدىن قورۇلۇۋېلىپ، تاماق ياكى سۇنىڭ كانايغا كىرىپ كېتىشىنى توسايدۇ. ئاۋاز باغلاملىرى (تارىلىرى) دۇشۇ يەرگە ئورۇنلاشقان. يۇتقۇنچاقنىڭ ۋەرمەلىنىشى ياكى ئاۋاز باغلاملىرىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلىتىلىشى قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن ئاۋاز (ئۇن) پۈتۈپ قېلىشى مۇمكىن. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ئەرەپچە "بەھتەسسەۋت"، خەنزۇچە "شىيىڭ" (失音)، لاتىنچە "ئافونىيە" (aphonia) دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچەدە يەنە "سى يا" (嘶哑) دەپمۇ ئېيتىلىدۇ. بۇ ئەھۋال يۈت-قۇنچاقنىڭ ياللىغىلىنىشى (ۋەرمە) تۈپەيلىدىن بولغاندا، ئۇ "ۋەرمە-ھەنجەرە شەددىد"، خەنزۇچە "جىشاش

خۇيەن“ (急性喉炎)، لاتىنچە “لارىنگىتس ئاكۇتا“ (laryngitis acuta) دىيىلىدۇ.

سەۋىۋى: ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشنىڭ مۇھىم سەۋىۋى
ھوللۇكنىڭ ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئېتىدالىدىن 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 دىيىلىدۇ) تىن ئىبارەت. يەنە
باشقا مۇھىمراق سەۋەپلىرى كۈچلۈك ھەركەتلەردىن كېيىن
بەدەن راسا قىزىپ تۇرغاندا مۇزدەك سۇ ئىچىش ياكى باشقا
يوللار بىلەن بوغۇزغا سوغاق ئوتۇپ قېلىش، ئاۋاز تارىلى-
رىنى ھەددىدىن زىيادە كۈچەپ ئىشلىتىش (مەسىلەن،
ناخشا ئېيتىش، ھازىدارلىقتا ۋاقىراپ يىغلاش، كۈچەپ ۋەز
ئېتىش)، بۇس، چاڭ - توزاڭ، ئىس، غىدىقلىغۇچى گاز، ھەد-
دىدىن زىيادە چېكىلگەن تاماكا تەسىرىدە ئاۋاز پۇتۇپ قالىدۇ.
ئالامەتلىرى: باشلىنىش چېغىدا گال ئىچى قىزد-
رىپ قىچىشىدۇ ۋە قۇرۇيدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ
ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ ئاۋاز بوغۇلۇپ قېلىشى، پۇتۇنلەي
چىقماستىغى مۇمكىن، يەنىمۇ ئېغىرراق بولغاندا گال
ئاغرىشىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇتقۇنچاق نېپىز پەردىلىرىنىڭ غىدىقلىنىشى باش-
لانغاندا كېسەل كىشىنىڭ گېلى قىمىشىپ، خۇددى قوي
يوتەلگەندەك يوتىلىدۇ. تۈكۈرۈك ئاز چىقىدۇ، ئاۋاز بوغۇ-
لىدۇ، قىزىتما يۈز بېرىدۇ، سوزى كىمىلداپ چىقىدۇ، ئۇخ-
لىغاندا خاقىراپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر ئەزلە سەۋىيىدىن ئاۋاز بوغۇلغان بولسا، كوكنار سۈيى بىلەن گالىنى غەر - غەرە قىلىش ۋە ئىچمىش كېرەك؛ ئۇ يۈتەلنى پىسەيتىدۇ، گال قىمىلداشنى توختىتىدۇ. كاۋاۋىچىنى چاينىسىمۇ ئاۋازنى ئاچىدۇ. خام ئارپا، چالان، ئاق لەيلى گۈلى، سەرپىستاندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، لاتىغا يۈگەپ 2 پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، ئازراق ناۋات سېلىپ ئىچسە بولىدۇ. چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 3 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇ - رۇغى، بىيە ئۇرۇغىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سو - قۇپ، بىر جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىگەندە سۇزۇپ، سۈيىگە 5 سەر قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن ئەرەپ يىلىمى، كەتىرادىن 4 مىسقال، ئاق كوكناردىن 5 مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مەز - كۈر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنداق شىرىلىك سۇيۇقلۇق تىبابەتتە "لۇئۇق" (يالانچۇق) دەپ ئاتىلىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

بادام مېغىزى، زىغىردىن 2 سەردىن ئېلىپ ياد - چېپ، 4 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 - 5 مىسقالدىن يىيىش مۇمكىن.

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

گاغا ئىچكى تەرەپتىن ئىسسىق ئوتكۈزۈشكەمۇ ئۇ -
نۇمى ياخشى، پىشقان ئىسسىق سۈتكە ئازراق سودا سېلىپ
ئىچسىمۇ بولىدۇ.

بىنەپشە، زىغىر، مارجان، شوخلا (ئىت ئۇزۇمى)،
قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى قاينىتىپ ئىچىش؛ ئارپا
كېپىكى، بابۇنە، ئاق لەيلى گۈلى، ئىت ئۇزۇمىنى بىر
سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يىغىدا خېمىر قىلىپ، 2
غول ئوتتۇرىسىغا ئىسسىق ھالدا تېگىش ئوخشاشلا ياخ -
شى ئۇنۇم بېرىدۇ.

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

ئۇنى بەك پۇتۇپ قالغاندا، بىر دانە تاتلىق ئا -
نارنى لاتىغا ياكى خېمىرغا ئوراپ قۇقاسقا كومۇپ يېرىم
سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئېلىپ، ئانارنىڭ ئۈچىدىن تو -
شۇك ئېچىپ، 2 مىسقال بادام يىغىنى ئانار ئىچىگە قۇ -
يۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئانارنى مېچىپ ئىسسىق ھال -
دا شوراپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. بىر قېتىمدا ئېچىلمىسا
قايتا - قايتا بىرنەچچە ئانارنى ئىستىمال قىلسا بولىدۇ.
ھول زەنجىۋىل (سىڭجياڭ) دىن بىر سەر (ئەگەر
ھول زەنجىۋىل يولمىغاندا بىر سەر توم زەنجىۋىل ياكى
ئۇنىڭ كەمسىنى بىر كېچە - كۈندۈز سۈتكە چىلاپ،

يۇمشىغاندا ئېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ)، پىلىپىلدىن يېرىم سەر، ئاق قىچىدىن يېرىم سەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق شېكەر قوشۇپ كۇمۇلاچ-لاپ، بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ يۇرسىمۇ بولە-دۇ. ئەرەپ يىلىمى، نىشاستە، كەتىرا، كوكىنار، قاپاق مە-غىزى، بىنەپشەدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇششاق مو-قۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ كومە-مە قوناق چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ 1 - 2 دانىدىن ئېغىزدا شۇمۇش مۇمكىن.

ھاراق، تاماكا ئىستىمال قىلىشنى تەرك ئېتىش، چاڭ - توزاڭلىق مۇھىتتا ئىشلىگەندە ماسكا تارتىش، غە-دىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ئىلاجى بار يىراق تۇرۇشقا تە-رىشش كېرەك.

يۇقۇرقى نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەزەمى

كاناي ۋە شاخ كانايلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى يۇقۇرقى نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەزەمىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا كۆپىنچە ئۇلارنى ھازىرقى زامان تىبا-بىتىدىكىدەك كاناي ۋەزەمى (چىڭگۈەنپەن - تىراخت)، شاخ كاناي ۋەزەمى (جۇچىڭگۈەنپەن - برونخت) دەپ تەپسىلى تۈرلەرگە ئايرىماي، شۇ خىل كېسەللىكلەردە بولىدىغان ئاساسىي بەلگە - يۈتەلنى ئاساس قىلىپ سۆزلەيدۇ.

يوتەلنى ئىسسىقتىن بولغان يوتەل (سۇئالى ھار) دەيدۇ. بۇ، ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغنى ئىپادىلەيدۇ، يەنە سوغاقتىن بولغان يوتەل (سۇئالى بارىد) دەيدۇ. بۇ، سوزۇلما كانايچە ياللۇغنى كورسىتىدۇ ياكى ئۆتكۈر يوتەل (سۇئالى شەرىد)، سوزۇلما يوتەل (سۇئالى مۇزىمىن) دەپمۇ ئاتايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەر خىل يوتەلنىڭ ئالامەتلىرى تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ. چۈشەندۈرۈشكە ئۇڭاي بولسۇن ئۈچۈن، بىزمۇ يوتەل ھەققىدىلا توختىلىپ ئۆتىمىز.

يوتەل

يوتەل ئەرەبچە "سۇئال"، "سەرەفە"، خەنزۇچە "كېسۇ" (咳嗽)، لاتىنچە "تۇسسۇس" (tussis) دەپ ئاتىلىدۇ.

يوتەل بىر مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، يوتەل ئەسلىدە نەپەس يوللىرىغا سىرتتىن كىرىپ قالغان يات جىسىملار ياكى كاناي، شاخ كانايلىرىدا پەيدا بولغان ئاجراتما (بەلغەم) لار بىلەن نەپەس يوللىرى توسالغاندا ئۇلارنى قوغلاپ چىقىرىپ، نەپەسلىنىش يوللىرىنى كۈشادىلەشتۈرىدىغان بىر خىل قوغدىنىش ئىنكاسىدىن ئىبارەت. ئەمما ھەر 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 - لىكىلەرنىڭ تۈرى خېلى كۆپ، ئادەتتە يوتەل - قۇرۇق يوتەل ۋە بەلغەملىك يوتەل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. قۇرۇق يوتەل پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەر تەخ - مىنەن توۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: يۇقۇرقى نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى - ئۆتكۈر سوزۇلما كىكىرتەك ۋەرەمى، يۇتقۇنچاق ۋەرەمى، كاناي ۋەرەمى، شاخ كاناي ۋەرەمى، كىكىرتەك ئۆسمىسى، كىكىرتەك سىلى، كاناي ئۆسمىلىرى ۋە يات جىسىملار نەپەس يولىغا كىرىپ قېلىشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قۇرۇق يوتەلنىڭ ھەممىسى غىدىقلىنىشلىق بولۇپ كانايىنى قىزىلدۇرۇپ، ئاۋازنى بوغۇپ قويىدۇ.

كوكىوتەلدىمۇ 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 بالىلار قۇسۇپ تاشلايدۇ. بۇ، كوكىوتەلنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامىتىدىن ئىبارەت.

بۇلاردىن تاشقىرى، كۆكرەك پەردىسىنىڭ ھول ۋەرەمى (زاتلىجەنە) 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، زاتلىلارنىڭ دەسلەپتە قۇرۇق يوتەل بولۇپ، كېيىنچە بەلغەم كېلىدۇ. بەلغەملىك يوتەللەرگە

سەۋەبىچى بولىدىغان كېسەللەرمۇ نۇرغۇن، ئەمما ئۇنداق-
تا كېسەلنىڭ ئۆزىگە قاراپ ئەمەس، بەلغەمنىڭ خۇسۇ-
سىيىتىگە قاراپ كېسەلگە باھا بېرىلىدۇ. چۈنكى بەلغەم
ئەپسەلىنىش ئەزالىرىنىڭ ۋەزەملىك چىقىرىنىدىلىرىدىن
ئىبارەت بولۇپ، ۋەزەمنىڭ تۈرى ھەر خىل بولغاچقا،
بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە مىقدارىمۇ ھەر خىل بولىدۇ.
بەلغەمنىڭ خۇسۇسىيىتى بىزنىڭ كېسەللىكىنى تىونۇۋې-
لىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. بەلغەمنى 4 خىلغا بۆلۈش
مۇمكىن:

1. چاپلاشقاق بەلغەم: سۈزۈك ياكى سەل ئاقۇش
كۈلرەڭدە بولۇپ چاپلىشىپ تۇرىدۇ. شاخ كاناي ۋەرە-
مىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ۋە باشقا كېسەللەرنىڭ
بېشىدا، ئۆپكە سىلىدا، شاخ كاناي ۋە ئۆپكەنىڭ
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 تەركىبى يىرىڭ بولۇپ،
شىلىمىشلىق سۇيۇقلۇق ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بۇنداق بەلغەم-
نى ئەينەك شېشىگە ئېلىپ بىردەم قويۇپ تۇرۇلسا
ئاستا-ئاستا 3 قەۋەتكە ئايرىلىدۇ، يۇقۇرىدىكى قەۋىتى
كۆپۈك ۋە شىلىمىشلىق، ئوتتۇرا قەۋىتى شىرىلىك سۇ-
يۇقلۇق، ئاستىنقى قەۋىتى يىرىڭ بولۇپ ئاستىدا

يەنە رەڭلىك ئۇششاق پارچىلار چۈكۈدۇ؛ بۇنداق بەلغەمنىڭ مىقدارى كۆپ ھەمدە بەزىدە سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىغىنى، شاخ كاناي كېڭىيىپ كېتىش، ئۆپكە چىرىش كېسەللىرىدە بۇ خىل بەلغەم بولىدۇ. ئۆپكە تېشىلىگەن سىل كېسىلىدىمۇ يىرىڭلىق بەلغەم چىقىدۇ.

3. كۆپۈك بەلغەم: شىرىلىك سۇيۇقلۇق ھالىتىدە كۆپۈكلۈك بولۇپ، بەزىدە ئاچ قىزىل رەڭلەرمۇ كۆرۈنىدۇ. بۇ، قان ۋە نۇرغۇن توقۇلما سۇيۇقلۇقلىرى ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىگە سىرغىپ ئۆتكەنلىكتىن ھاسىل بولىدۇ. بۇنداق بەلغەم ئۆپكەنىڭ سۇلۇق ئىششىغىدا، ئۆپكە سۈددە (توسىلىش) لىرىدە، ئۆپكەدە قان قايغاندا، زىققى كېسىلىدە كۆرۈلىدۇ.

4. قانلىق بەلغەم: ① بەلغەمدە قان ئارىلاش چىقىش ياكى ئېغىز تولۇپ قان توكۇرۇش ھادىسىسى نە - پەس يولى ئىچكى شىلىشمىش پەردىلىرى زىدىلەنگەندە ياكى قان تومۇرلار زەخمىلەنگەندە يۈز بېرىدۇ. شاخ كاناي كېڭەيگەندە، شاخ كاناي ئىچكى پەردىسىنىڭ سىلىدا، شاخ كاناي سەر - تاندا، ئۆپكە سىلىدە مۇشۇنداق بەلغەم بولىدۇ. ② دات رەڭلىك بەلغەم: يېپىشقاق، مىقدارى ئاز بولۇپ، ئۆپكە ۋە رەمىدە كۆرۈلىدۇ. ③ جىگەر رەڭ بەلغەم: ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىغى تېشىلىگەندە كۆرۈلىدۇ. ئۆپكەگە زۇلۇك قۇرۇتى ئورۇنلىشىش كېسىلىدە بولسا ئالاھىدە لىمون رەڭلىك، قىزغۇچ سېرىق رەڭلىك بەلغەم كېلىدۇ.

يۇقۇرىدا نەپەس يوللارى كېسەللەكلەرنىڭ خاس ئالامەتلىرى بولغان يوتەل ۋە بەلغەم ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئوتتۇق؛ تەۋەندە يوتەللەرنىڭ تۈرى ۋە داۋاسىنى سۆزلەيمىز.

ئىسسىقلىقتىن بولغان يوتەل (سۇئالى ھار)

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئىسسىقلىقتىن بولغان يوتەل (سۇئالى ھار ياكى سەرەفە ھار) دەپ ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى (جىشنىڭ چىگۈەنىيەن — تراخېيىتىس ئاكتۇتا)، ئۆتكۈر شاخ كاناي ياللۇغى (جىشنىڭ جۆچىگۈەنىيەن — بىرورىخ — مىتىس ئاكتۇتا) لار كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

سەۋىيى: ئىسسىق يوتەل (ئۆتكۈر جۆچىگۈەنىيەن — نىڭ سەۋىيى بەك مۇرەككەپ. كۆپرەك ئۇچرايدىغان سەۋىيى زۇكام، نەزلە، قىزىل، كۆك يوتەل، بۇرۇن يان بوشلۇقلىرىنىڭ ۋەرمى قاتارلىقلار تەرىپىدىن شاخ كانايدا پەيدا قىلىنە — دىغان يەرلىك ۋەرمەدىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭدا سوغاق ئوتۇپ، يەرلىك قان تومۇرلىرى تارىيىپ، شۇ جايدا ۋەرم (ياللۇغلىنىش) پەيدا بولۇشنىڭ رولى چوڭ. يەنە غىدىقلىغۇچى گاز، توپا — چاڭ. ئىس — تۇتۇنلەرنىڭ شاخ كاناي ئىچكى پەردىلىرىنى ئېچىشتۇرۇپ ئىششەش — مۇ مۇھىم سەۋەپچىلىرى قاتارىغا كىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىدە خۇددى زۇكامدىكىگە

ئوخشاش كېسەل كىشى ھالسىزلىق ھىس قىلىدۇ،
بېشى ئاغرىيدۇ، سەل قىزىيدۇ، گېلى قىمىشىپ يۈتىلىدۇ،
يۈتەل قۇرۇق بولىدۇ. كېيىن چاپلاشقاق بەلغەم چىقىرىدۇ،
گېلى قۇرۇيدۇ، كۆكرىگى چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ،
بۇ خىل ئەھۋال ئادەتتە بىر ھەپتىدىن كېيىن تەدرىجى
يوقىلىدۇ. مۇشۇ باسقۇچتا توغرا ۋە تولۇق داۋالانسا،
كېسەلنىڭ يىلتىزى كېسىلىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا كۈڭۈل
بولمىسە سوزۇلما يۈتەلگە ئايلىنىپ كېتىدۇ.

سوزۇلما يۈتەل ئەرەبچە "سۇئالى مۇزىن" دەپ
ئاتىلىدۇ. بۇ خىل سوزۇلما يۈتەل (خىرونىك برونخىت)
نىڭ ئاساسىي بەلگىسى ئۇزاققا سوزۇلغان يۈتەل بولۇپ،
ھاۋا ئۈزگەرگەن چاغلاردا ۋە قىش پەسلىدە يۈتەل
كۈچىيىپ قالىدۇ، بەلغەم كۆپىيىدۇ؛ ئەگەر ۋاقىت ئۇزۇ -
راپ داۋالاپ ساقايتىلمىسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى بار -
غانىبىرى ئېغىرلىشىپ، يۈتەل كۆپىيىپ بارا - بارا
تۇتقاقلىق دەم سىقىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى: داۋالاش تەلەپلىرى مۇنداق: ئۆتكۈر دەۋرىدە
قىزىتمىسى بار ئاغرىقلار يېتىپ دەم ئېلىشى لازىم. تامىغىغا
يۇمشاق، ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، قايناق سۇنى
كۆپرەك ئىچكۈزۈش كېرەك. دورىلاردىن تەرلىتىدىغان،
قىزىتما قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. تاماكنى
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 ئىششىقى ۋە ئۆپكەگە چاڭ-توزاڭ ئۆلتۈرۈپ قېلىش كېسەللىككە ئوخشاش ئېغىر ئۆپكە كېسەللىرىگە ئەگىشىپ يۈز بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ئاساسىي سەۋەبچىسىنى تاپماي يوتەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا كۈتكەندەك نەتىجە قازانغىلى بولمايدۇ؛ يوتەلنى بىر مەھەل توختاتقاندىمۇ قايتا قوزغىلىپ قالىدۇ. تاماكا چېكىدىغان كىشى بولسا ئۇنى دەرھال تاشلىشى، تۇرمۇش تەرتىپىگە دىققەت قىلىپ ئۆزىگە سوغاق ئۆتكۈزۈۋېلىش، زۇكام بولۇشتىن ساقلىنىشى لازىم.

دورەلەر:

جىددى تەككەن ئىسسىقلىق يوتەلدە قىزىتمە-نى چۈشۈرىدىغان ۋە غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

(1) بىنەپشە 2 مىسقال، نىلۈپەر، زۇفا، بىيە ئۇ-رۇغى بىر مىسقالدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، زىغىر 2 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، چىلان 4 دانە، ئەنجۈر قېقى 2 دانە. بۇلارنى چايقاپ تازىلاپ، بىر چىڭ قايناق سۇغا چىلاپ، ئوتتا ئازراق قويۇپ، سۇزۇپ 3 كە بولۇپ ئىسسىق ھالدا ئىچىلىدۇ.

(2) چۈچۈكبۇيىنىڭ قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ قاتۇرۇلغان شىرىسى (رۇبىنسۇس)، ئۇرۇقسىز كوك ئۇزۇم، ئەنجۈر

قېقى يېرىم سەردىن، بۇغداي كىراخمالى، قاپاق ئۇرۇغى -
ئىناڭ مېغىزى 2 مىسقالدىن، يۇقۇرقى دورىلارنى يۇمشاق
سوقۇپ، 3 سەرقەنتنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىيە ئۇرۇ -
غىنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قوناقتەك كۆمۈلەچ تەييارلاپ
ھەر قېتىمدا 3 - 4 دانىدىن ئىچىلىدۇ.

(3) قاپاق مۇرابباسى (شەربەتى كۇدۇ): بۇ ئوت -
كۈر يوتەلدە قىزىتىمنى پەسەيتىدۇ، كۆكسىمنى بوشىتىپ
بەلغەمنى كۈشادىلەشتۈرۈپ يوتەلنى باسىدۇ.

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

(4) ئاچچىق ئۇرۇق مېغىزى 4 مىسقال، ئۇرۇمە
يوپۇرمىغى 5 مىسقال، ناۋات 5 مىسقال، سۇ بىر چىنە.
قاينىتىپ سوۋۇتۇپ سۇزۇپ، 2 گە بۆلۈپ ئىسسىق
ئىچىدۇ.

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

ياسالماشې: 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 ئۆتكۈزۈپ، بىر
جىڭ ھەسەلنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ

(ئىگەر ئۇ تېخىمۇ كۈچلۈك بولسۇن دىيىلسە زۇفا، كەتسە، ئەرەپ يىلىمى، كوكناردىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، يۈمە- شاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك). بۇ دورا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ. 6) ئىسسىق يۈتەل (ئۆتكۈر بىرۈنخت) نى ئوز ۋاقىتىدا يىلتىزنى قۇرۇتۇپ داۋالاش ئۈچۈن 5 مىسقال ئۇچقۇن پاقا، 5 مىسقال مۇزا، 5 مىسقال چوپچىنى ئايرىم - 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 مۇزنىڭ ئوزىنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 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 ئۈنۈمى بۇزۇلىدۇ. شۇڭا سوغاق سۇغا چىلاپ، قوشۇقنىڭ ئارقىسىدا ئېزىپ بېرىلسە شىرىسى چىقىدۇ. چىلان قايناتمىسىغا ئۇلارنى قوشۇش كېرەك)، سۈيىگە 4 سەر قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، بىر يېرىم سەر بادام مېغىزى، 2 مىسقال بىنەپشە، كەتىرالارنى سوقۇپ مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 - 5 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

(8) سوغاق يوتەل (مەنىنىڭ جۇجىگۈەنىيەن — خە-
رونىڭ بىرۈنخىت) دە چۇچۇكبۇيا شىرىسى (رۇبىسۇس)،
ئاق قەنت، پىلىپىلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق
سۇقۇپ، بېدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ يېرىم مىسقاللىق
قۇرس (تابلىت) ياساپ، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئېغىزغا
سېلىپ شۇمۇش مۇمكىن.

(9) زاغۇن ئۇرۇغىنى سۇقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ
بالانچۇق ياساپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن
يىسە يوتەلنى ۋە ھومۇدەشنى توختىتىدۇ.

(10) سامساق خېمىرى (خەمىرى سىر): بۇ كونا
يوتەلگە. كوكيوتەل ۋە زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىمى ۋە ياسىلىشى: ئاقلانغان يېرىم جىڭ
سامساقنى 2 قوشۇق كالا يېغىدا ئازراق سارغايىتىپ (بەك
ئۇزاق قورۇسا سامساقنىڭ پايدىلىق تەركىمى ئۇچۇپ
كېتىدۇ) يۇمشاق ئېزىپ، بىر جىڭ ھەسەلگە ئارىلاش-
تۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ
(ئۇزاق ئىستىمال قىلغاندا ئېغىزدىن داۋاملىق سامساق
پۇراپ باشقىلارنى يىرگەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش
ئۈچۈن، دائىم ئېغىزنى چايقاپ چىشىنى چوتكىلاپ تۇرۇش،
قارا چاي شامىسىنى چايناپ بېرىش مۇمكىن).

(11) نوشۇدۇر، ناۋات، كوك ئۇزۇمنى باراۋەر مىق-
داردا ئېلىپ سۇقۇپ كۇمۇلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 2 - 3
مىسقالدىن يېمەش مۇمكىن.

(12) زەدەك (سەۋزە) مۇرابباسى: بۇ سوغاق يو-
تەلگە، زۇكامغا، ئاۋاز پۈتۈپ قالغانغا، جۈملىدىن بەدەننى
قۇۋۋەتلىشتە مەنپەئەتلىك.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سەۋزىنى قىرىپ،
ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئويۇپ ئېلىپ تاشلاپ،
يالپاقلاپ قىيما چاناپ، 2 جىڭ سۇ بىلەن قاينى-
تىلىنىدۇ. بىر جىڭچە سۇ قالغاندا بىر جىڭ
ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا
قەلەمپۇر (مىخدارچىن)، پىلىپىل، دارچىن، زەنجىۋىل،
جۇيۇز، رۇمبىدىيان، بوزۇغا، كاۋاۋىچىنىدىن 3 مىس-
قالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ھەر
قېتىمدا 3 - 4 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

(13) ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئىچىگە 2 پۇڭ
دانىكا سېلىپ، ئۇستىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ قاسقاندا
ھورلاپ، كۈندە بىر دانىدىن بىر قانچە كۈن ئىستىمال
قىلىنىدۇ. دانىكا ئورنىغا 3 مىسقالدىن سوغا گۈل (ئىلى
سۇرىنجانى) نى سوقۇپ سېلىپ ھورلاپ پىشۇرۇپ يىسىمۇ
بولىدۇ.

ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ قارىمۇچىتىن 4 - 5 دانىنى
سوقۇپ سېلىپ يۇقۇرقىدەك ئىستىمال قىلىسىمۇ بولىدۇ.

(14) بېيىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ سېرىقماي، قوي
مېيى ياكى كالا مېيىنى قاچىلاپ ئاغزىنى چاپلاپ، لاتىغا
ئوراپ قوقاسقا كومۇپ پىشۇرۇپ يىسىمۇ بولىدۇ.

(15) چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق ئۆزە يىلتىزىنىڭ پوستى 2 سەردىن، چاكاندا يېرىم سەر، پىلىپىل بىر سەر، كوكنار شاكىلى يېرىم سەر. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، شېكەر قىيامى بىلەن كۇمۇلاچلاپ، ھەر قېتىمدا 3 - 4 دانىدىن شۇمۇپ يېمىش كېرەك.

(16) ياشانغانلارنىڭ سوغاق يوتىلىگە ياڭاق مېۋىسىدىن بىر سەر، خام زەنجىۋىل (سەڭجىياڭ) دىن بىر سەر، ئۇرۇڭ مېڭىزىدىن بىر سەر ئېلىپ سوقۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ كۈندە يېتىش ئالدىدا بىر قوشۇقنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ يېتىش كېرەك.

(17) ياڭاق مېڭىزىدىن 2 مىسقال، ئۇرۇڭ مېڭىزىدىن 7 تال، گۈرۈچ 7 تال، ئاقمۇچ 7 تال. ھەممىسىنى ئۇششاق تالقانلاپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئاردلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ لاتىغا سۈركەپ پۇتنىڭ ئالدى-ئېتىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ؛ كۈندە بىر تەركىپ ئىشلىتىش كېرەك، ئالغاننى كۈكەرتىپ ئۇنۇم بېرىدۇ.

(18) چاكاندا 3 مىسقال، ئاچچىق ئۇرۇڭ مېڭىزى 3 مىسقال، كوپۇڭى دەريا 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلىتىزى 3 مىسقال، ئارچا يوپۇرمىغى 3 مىسقال، خام گەج 3 مىسقال. 2 پىيالىە سۇ قويۇپ بىر پىيالىە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

(19) يوتەل كۈمۈلىسى (ھەبىي سۇئال): بۇ كونا يوتەلگە پايدا قىلىدۇ.

پىلىپل 3 مىسقال، قارىمۇچ 6 مىسقال، ئانار
ئۇرۇغى 1 سەر، قارا شېكەر 2 سەر، بىنەپشە 3 مىس-
قال، زۇفا 2 مىسقال. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ قوناقتەك
كۈمۈلەچ ياساپ ھەر قېتىمدا 3 - 4 دانىدىن ئىستىمال
قىلىش مۇمكىن.

(20) كونا يوتەلگە قارا چايىنى قويۇق دەملەپ،
شامسىدىن ئايرىپ قارا شېكەر بىلەن كالا يىلىگىنى
ئارىلاشتۇرۇپ، ئورلىتىپ ئىچىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم
بېرىدۇ.

(21) كونا يوتەل چارچىغاندا، كۈز، قىش پەسلى-
لىرىدە داۋاملىق قوزغالغاندا 6 تال ياڭاقنى چىقىپ،
مېغىزدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلىماي ئەتىگەندە 3 ياڭاق-
نى، كەچتە 3 ياڭاقنى ئۇدا يېرىم ئاي يەپ يۇرۇش
كېرەك. ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ ئازراق ناۋات ئارىلاش-
تۇرۇپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ ياكى 4 سەر
ياڭاق مېغىزى، بىر سەر ئۇرۇك مېغىزىنى يانچىپ يې-
تەرلىك مىقداردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىم
ئىچىش چېغىدا ھول زەنجىۋىلىدىن سىقىپ چىقىرىلغان
(ياكى قۇرۇق زەنجىۋىلىنى چىلاپ چىقىرىلغان) سۇ بىلەن
3 - 5 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش مۇمكىن.

(22) يوتەل پەسەيتىش، كۆكرەكنى تازىلاش، بەل-
غەمنى بوشىتىش ئۈچۈن، 3 جەڭ تاتلىق ئانار سۈيىگە
بىر يېرىم جەڭ ئاق قەنت سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىپ

قىيام قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (ئىنانارنى سىقىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن، تىندۇرۇپ سۈزۈك قىسمىنى ئېلىش كېرەك). بۇ قىيام قان كۆپەيتىش، سەمىرىتىش، ماغدۇر- لاندۇرۇش، يۈرەكنى سالىقىنىلىتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە.

- (23) ئوپكە كېسەللىرى، دەم سىقىش، ھەر خىل يوتەللەرگە چوڭ تەركىپتىكى ئادىراسمان ئۇرۇغى مەجۇنى (مەجۇنى ھۆرمىل كەبىر) پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: پوستىدىن ئايرىلا- خان دادۇر، قىزىلگۈل، كوكىنار شاكىلىسى ھەر بىرى بىر سەردىن، ئاقىلانغان چۈچۈكبۇيا يىملىتىزى 2 سەر، ئادىراسمان ئۇرۇغى، تاتلىق بادام مېغىزى 3 سەردىن، ئۇرۇغىدىن ئاجرىتىلغان ۋا- سالغۇ 4 سەر، كوكىنار ئۇرۇغى يېرىم سەر. ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈگىنى ئېلىپ، ۋاسالغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇ- رۇلىدۇ. 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 ئۇچۇن؛ نىشاستە، ئەرەپ يە- لىمى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئاقلىيلى ئۇرۇغى، كەتىرا، كوكىنار ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا شىرىسى (رۇبىسۇس) بارەۋەر مىقداردا. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ،

بىيە ئۇزۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن نەمدەپ كۇمۇلاچ تەي-
يارلاپ، ھەر قېتىمدا 2 - 3 تالدىن يېسە بەلغەم بوشە-
تىدۇ.

(25) يۈتەل كۆكرەك چېڭىپ بەلغەم كەلمەسلىك،
دەم سىقىشلاردا كىچىك تەركىپتىكى ئادىراسمان ئۇرۇغى
مەجۇنى (مەجۇنى ھورمىل سەغىر) نىڭ ئۈنۈمى تېز.
تەركەۋى: ئادىراسمان ئۇرۇغى 4 سەر، پاكىز نوشۇ-
دۇر يېرىم سەر، ھەسەل 10 سەر. ھەسەلنىڭ كوپۇگىنى
ئېلىپ، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەي-
يارلاپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

(26) دارچىن بىر مىسقال، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مې-
خىمىزى 2 مىسقال، تاتلىق بادام مېخىمىزى بىر مىسقال،
ناۋات 3 مىسقال، قۇرۇق ئۇزۇم 10 دانە، ئارپا بېدد-
يان بىر مىسقال. يۇقۇرقىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر
كۈندە 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ (مۇشۇ نىسبەت بويىچە
كوپرەك تەييارلاپ داۋاملىق ئىچىلىشە بولىدۇ).

(27) كوكئار شەرۋىتى (شەرىپىتى خەشخاش): كوك-
ئار شاكىلى 5 سەر، شېكەر يېپىتەرلىك مىق-
داردا. كوكئار شاكىلى چالا سوقۇلىدۇ. ئۇرۇغى توكۇل-
مىگەن بولسا ئۇرۇغى يۇمشاق ئېزىلىدۇ. ئاندىن 2 جىڭ
سۇ قۇيۇپ (قەدىمقى كىتاپلاردا يامغۇر سۈيى قۇيۇشنى
تەكلىپ قىلىدۇ)، بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، كوكئارنىڭ
تاتلىقى سۇغا چىققاندىن كېيىن سۇزۇپ، سۈيىنى قاينىتىپ
شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (بەزىلەر شاكالىنى

سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ ئاندىن شېكەر سېلىشنى تەكلىپ قىلىدۇ، كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 - 4 قېتىم ئىچىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: ئون ياشتىن توۋەن بالىلارغا بەر - مىگەن ياخشى. ئەگەر بېرىشكە توغرا كەلسە قايناق سۇ قوشۇپ مىقدارىنى ئازايتىپ بېرىش لازىم. قاينىتىلغان كوكىنار تىرىپىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، تالقالاپ ساقلاپ قويۇلسا، چوڭلار ۋە بالىلارنىڭ ئىچ ئۆتكۈ كېسىلىدە ئاز - ئازدىن كاپ ئەتسە ئىچىنى توختىتىدۇ، قوساقنىڭ مۇجۇپ ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ.

(28) ھەر خىل يۆتەل ۋە نەپەس سىقىشلارغا زۇپا شەۋىتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: زۇفا 7 مىسقال، بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى يېرىم سەردىن، گۈلبىنەپشە، شۇمشا (شاڭدۇزا) 4 مىسقالدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، چىغىرتماق يىلتىزى 3 مىسقالدىن، يىرىسىد-ياۋشان 6 مىسقال، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، چىلان 10 دانە، قۇرۇق ئۇزۇم 2 سەر، قەنت يېرىم چىڭ. بۇ دورىلارنى چىڭ قايناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، شۇ سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ سۇزۇپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، بىر - ئىككى ئورلىتىپلا ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 4 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

(زۇفا شەرۋىتىنىڭ باشقا نۇسخىلىرىمۇ ئوخشاش ئۇلۇم بېرىدۇ).

(29) كوك قاغا گۆشىنى قۇرۇتۇپ قويۇپ، ئازغىنا ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلسە چوڭلار ۋە بالىلارنىڭ كونا يوتىلى، دەم سىقىش كېسىلىنى كېسىدۇ (بۇ خىل قاغا دەرەخكە چاڭگا قويماي، كونا تاملىقلاردا تام كا-مارلىرىغا ئۇۋىلايدۇ. ئىلى، چۈچەك تەرەپلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ).

(30) كونا يوتەل، ھومۇدەش ۋە ئوپكە سىلى ئۈچۈن، قۇرۇتۇلغان تۈلكە ئوپكىسىنى تاللانلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ گۈلۈقەن بىلەن بىللە ئىچىش پايدىلىق.

(31) چاققاق ئوت ئۇرۇغى (تۇخۇمى ئەنجىر) ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىغىنى ئاينىتىپ، ئارپا سۈيى قوشۇپ ئ-چىلسە، كونا يوتەل، دەم سىقىش ۋە باشقا كۆكرەك كېسەللىرىنى داۋالايدۇ.

(32) كۈدە (جۈسەي) ئۇرۇغىدىن 2 سەر، چۈچۈك-بۇيا يىلتىزى، زۇفا، يالپۇز، پىرسياۋشان بىر سەردىن، بادام مېغىزى، شۇمشا، رۇمبىدىيان 3 مىسقالدىن، مە-تىكى رۇمى، دارچىن، زەنجىۋىل 2 مىسقالدىن، قۇرۇق ئۇزۇم 4 سەر، سېپىستان 30 دانە، ئەنجۈر قېقى 20 دانە. مەستىكىدىن باشقىلىرىنى قايناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى شۇ سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، مەستىكىنى سوقۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

بۇ كۈدە شەرىتى ھەر خىل كونا يوتەللەرگە، دەم سىقىش ۋە بەلغەملىك يوتەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. (33) گۇڭگۇرتىن 2 سەرنى سۈتكە چىلاپ بىر كېچە - كۈلدۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاچىنى قىپپاش قىلىپ قويۇلسا سۈتتە ئېرىگەن ئارىلاشما ماددىلار ساقىپ چۈ - شۇپ كېتىپ گۇڭگۇرت تازىلىنىدۇ. تازىلانغان گۇڭگۇرتنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ كۈندە يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغە - چە ئىچىپ بېرىلسە سوغاقتىن بولغان يوتەل ۋە دەم سىقىشقا پايدا قىلىدۇ (دوختۇرلار ئىشلىتىدىغان تازا گۇڭگۇرت [升华硫] تېخىمۇ ياخشى).

(34) ياۋا پىياز (تاغ پىيىزى - ئەنسەل) شەرىتى ھەر خىل يوتەل، دەم سىقىش، ئۆپكەدە بەلغەم ۋە ناس - قا سۇيۇقلۇقلار يىغىلىش، زۇكام، قىسمەن يۈرەك كە - سەللىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركەۋى ۋە ياسىلىشى: ئەنسەل (تاغ پىيىزى - ياگا) 4 سەر، بورە سامسىغى بىر سەر، ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇغى، گۈلسۈسەن بىلىتىزى، چىغىرتماق بىلىتىزى يېرىم سەردىن، كوكنار ئۇرۇغى، بىنەپشە، پىرسياۋشان، زۇفا، خاڭگا ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا بىلىتىزى 3 مىسقالدىن، كۈدە ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، چىلان 15 دانە، تەرەنجىبۇل 2 سەر، نىۋات بىر جىڭ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلار چالا سوقۇلىدۇ، تەرەنجىبۇل - دىن باشقا ھەممە دورىنى 5 جىڭ قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇ بىلەن كورىدا ئاغزىنى

يېپىپ تۇرۇپ قاينىتىلىدۇ. تىرىپلىرىنى سۇزۇپ، تازى-
لانغان تەرەنجىۋىل ۋە ئاۋاتنى سېلىپ يېرىم سائەت
قاينىتىپ ئەينەك قاچىلارغا ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 3 - 4
قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 4 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

(35) قىچىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ،
كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا چاي قوشۇقتا بىر قوشۇق-
تىن ئىچىلسە سوغاقتىن بولغان يوتەل، ھومىدەش ۋە
بەلغەملىك يوتەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

(36) توۋەندىكى يوتەل قىيامى كونا يوتەل، دەم
سىقىمىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركەۋى ۋە ياسىلىشى: ئەنجۇر قېقى 20 دانە، تاغ
پىمىزى يېرىم جىڭ، قۇرۇق ئۇزۇم يېرىم جىڭ، رۇمبى-
دىيان 2 سەر، دورىلارنى سوقماي 4 جىڭ قايناق سۇغا
بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، شۇ سۇ بىلەن قاي-
نىتىلىدۇ. كېيىن سۇزۇپ، ئەگەر تېپىلسا بىر جىڭ
ھەسەل قوشۇپ يەنە بىر دەم قاينىتىلىدۇ. تېپىلمىسا
شۇ پېتى ئىچىلىدۇ. كۈندە 3 - 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2
سەردىن ئىچىلىدۇ.

(38) كونا يوتەل، كۆكرەكنىڭ يىرىڭلىق كېسەللىك-
لىرىدە بۇدۇشقاق چۆپى ۋە ئۇرۇغىنى بىرلىكتە ئېلىپ،
بىر جىڭ چۆپكە 3 جىڭ سۇ قويۇپ قاينىتىپ، سۈزگەن-
دىن كېيىن ھەسەل قوشۇپ يەنە قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ،
كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 4 قوشۇقتىن ئىچىش
مۇمكىن.

(39) يېڭى - كونا يوتەل، دەم سىقىشلاردا كۈچۈلا (ئازاراقى) نى توۋەندىكى ئۇسۇللاردا ئىشلىتىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى:

① كۈچۈلا تالقىنى بىلەن داۋالاش: كۈچۈلىدىن بىرقانچە دانىنى ئېلىپ، يۈزىدىكى تۈكلۈك پوستىنى قە- رىپ تاشلاپ، ئامبۇردا قىسىپ تۇرۇپ، چوپسا (ياغاچ ئى- كىگى) بىلەن ئىكەكلەپ تالقان چىقىرىلىدۇ. مەزكۇر تال- قاندىن 2 مىسقالغا 4 مىسقال چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنىنى ۋە ئازراق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، سۇدا ھوللەپ خېمىر قىلىنىدۇ. ئارىلاشتۇرغان چاغدا كۈچۈلا تالقىنى چۈچۈكبۇيا ۋە بۇغداي ئۇنىغا تەكشى ئارىلىشىشى كېرەك. ئاندىن مەزكۇر خېمىردىن 40 دانە كۇمۇلاچ ياساپ، كۈن- دە بىر دانىدىن 2 - 3 قېتىم ئىچىلىدۇ (ئەڭ كۆپ بول- ماس 5 دانىدىن ئارتۇق ئىچمەسلىك كېرەك).

② يۇقۇرقىدەك تەييارلانغان كۈچۈلا تالقىنىدىن 3 - 4 مىسقالنى يېڭى ئېرىتىپ تېخى سوۋۇمىغان قوي يېغىدىن 100 - 120 گىرامغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن مەزكۇر ياغنى كۈندە 3 - 4 قېتىمدىن جەمى 80 قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. مىقدار- نىڭ توغرا بولۇشى ئۈچۈن، بىر يېرىم مىسقال كۈچۈلا تالقىنىنى 100 گىرام ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاش- تۇرۇپ، شۇنى 10 كۈن (ھەر كۈندە 10 گىرام ياغ ھە- ساۋىدا) ئىچىلسە بولىدۇ.

③ يۇقۇرقىدەك تەييارلانغان كۇچۇلا تالقىنىدىن بىر پۇڭنى 2 قوشۇق قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، چالغۇ-تۇپ تۇرۇپ ئەتىگەندە بىر قوشۇق، كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچىش مۇمكىن. كۈندىلىك مىقدارنى كۈندە يېڭى تەييارلاپ ئىچىلسە خەتەرسىز بولىدۇ.

كۇچۇلىنى قېمىزغا، پىشقان سۈتكە، قېتىققا چىلاپ قويۇپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، مىقدارىغا قاتتىق دىققەت قىلغان ھالدا ئىچىلسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

لېكىن زەھەرلىنىپ قېلىش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقماسلىققا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم. كۇچۇلا بىلەن زەھەرلەنگەندە تېرە ۋە پەيلەر بەك سېزىمچان بولۇپ كېتىدۇ، ئاسانلا تارتىشىپ قالىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، پۇت - قوللارنى ئىختىيارىي ھەركەتلەندۈرگىلى بولمايدۇ، تومۇر تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، ھۇشسىزلىنىدۇ، كۆكسىرىپ كېتىدۇ. دەسلەپكى ۋە يەڭگىل زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كورۇلگەندە كۆپ مىقداردا خام سۈت ئىچكۈزۈش، چۈچۈك - بۇيا يىلىتىشنى قاينىتىپ سۈيىنى كۆپلەپ ئىچكۈزۈش بىلەن زەھەرلىنىشنى قايتۇرۇش مۇمكىن. ئېغىر بولسا دوختۇرلار بىلەن بىللە تېز قۇتقۇزۇش زورۇر.

(40) چىلان شەۋىتى: بۇ يۈتەلگە، يۈتەلىشتىن قاپاقلىرى ئىششىپ قالغانلارغا، تېرە تاشمىلىرىغا، قان بېسىمى ئۆرە كېسەللەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بىر جىڭ قەشقەر چىلىنىنى 3 جىڭ سۇدا 2 جىڭ سۇ قالىچە

قاينىتىپ، سۇزۇپ، شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ قويۇلىدۇ.
كۈندە 2 - 3 قېتىم بىر - ئىككى سەردىن ئىچىلىدۇ.

(41) نەپەس يوللىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىگە
كۆكتار تايلىتى (قۇرس خەشخاس) بېرىش پايدىلىق. تەر -
كېۋى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، ئەرەپ يىلىمى 4 مىس -
قالدىن، بۇغداي كىراخمالى، چۈچۈكبۇيا قىيامى، كەتىرا
2 مىسقالدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئۇسپۇغۇل
شېرىسى بىلەن ئەمدەپ خېمىر قىلىپ، 2 مىسقال چوڭ -
لۇغدا توقچاق (قۇرس) ياساپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ ھەرقى -
تىمدا 1 - 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

(42) كونا يوتەل، دەم سىقىشلارغا ئەنجۇر قىيامى
پايدىلىق. تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ياخشى پىشقان
ئەنجۇردىن 50 دانىنى 3 جىڭ سۇدا قاينىتىپ سۇزۇ -
لىدۇ. مەزكۇر سۇغا بىر جىڭ قۇرۇق ئۇزۇم (ئۇرۇغى ئاج -
رىتىلغان) سېلىپ يەنە قاينىتىلىدۇ. يېرىم سەر تاتلىق
بادام مېغىزى، يېرىم سەر ئاچچىق ئۇرۇق مېغىزى، شۇ
مىقدارلاردا زىغىر ۋە چىگىت مېغىزلىرىنى يۇمشاق ئېزىپ
مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا
3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(43) بادام مۇرابباسى (لۇئۇقى لەۋز): كونا يوتەل
ۋە كۆكسى چىڭلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم جىڭ تات -
لىق بادام مېغىزىنى قىزىق سۇغا چىلاپ قويۇلسا پوستى
يۇمشايدۇ. پوستىنى ئاقلاپ، بادامنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر

جىڭ ھەسەل بىلەن قاينىتىپ مۇراببا قىلىپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 3 - 4 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(44) كېۋەز شەرىپىتى (شەرۋىتى قۇتەنى).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: كېۋەز غوزىكى بىر كىلو، سۇ 3 كىلو. مەزكۇز سۇدا غوزەكنى يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۇزۇپ، غوزەككە يەنە 3 كىلو سۇ قۇيۇپ قايتا بىر سائەت قاينىتىپ سۇزۇپ، ئىككى قېتىملىق سۇنى بىرىكتۈرۈپ، ھەممە مىقدارى 2 كىلو قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 6 مىسقالدىن بىر سەرگىچە كۈندە 3 - 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

(45) كېۋەز چىچىكى شەرۋىتى (شەرۋىتى زۇھرىلقۇتەنى) كېۋەزنىڭ ئىچىلىپ 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 - كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن كېيىن تاكى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۇزۇپ، تىرىپىسىنى مەجبى تاتقىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر سېلىپ پەس ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 3 قوشۇقتىن 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئىشلەتمەلىشى: يۈتەلگە، دەم سىقىشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ شەرۋەتنىڭ تىنچلاندۇرۇش، روھلاندۇرۇش تەسىرىمۇ بولغانلىقى ئۈچۈن، نېرۋا كېسەللىرى، تۇتقاق كېسەل، ئۆي -

قۇسۇزلىق، ئاياللارنىڭ خاپىغان (ھىستېرىيە) كېسەللىرىگە -
مۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

(46) كېۋەز چېچىڭى شەرىپىتىنىڭ ئاددىي نۇسخىسى:
كېۋەز چېچىڭى 10 سەر، شېكەر 20 سەر. تەييار-
لاش ئۇسۇلى: كېۋەز چېچىڭى چىلاشقىدەك سۇ قۇيۇپ،
توق خوما رەڭلىك سۇيۇقلۇق ھاسىل بولغىچە قاينىتىپ،
سۇزۇپ مېچىپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە 1 -
2 ئاش قوشۇغىدىن 4 - 6 قېتىم ئىچىلىدۇ.

(47) يوتەل شەرىپىتى (شەرىپەتى سوتال):
تەرەكمۇۋى ۋە يانمىلىشى: ئاق ئۆزە يىلتىزىنىڭ پوس-
تى، 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 قاينىتىپ سۇزۇپ، كۈندە 2 قېتىم،
ھەر قېتىمدا 3 - 4 سەردىن ئىچىلسە بولىدۇ.

(48) بەلغەملىك يوتەل، دەم سىقىش كېسەللىرىدە
بەلغەمنى ھەيدەپ كۆكرەكنى تازىلاش ئۈچۈن، سۈتكە چە-
لاپ تازىلانغان گۆڭگۈرتتىن بىر يېرىم مىسقالدىن 3 مىس-
قالغىچە ئېلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى توكۇپ تاشلاپ، گۆڭ-
گۈرتنى تۇخۇم ئىچىگە قاچىلاپ چوكا بىلەن ئارىلاشتۇرۇ-
لىدۇ. ئاندىن تۇخۇم توشۇڭىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ،
كۈندە بىر - ئىككى تۇخۇمنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ
ئىستېمال قىلىش كېرەك.

(49) 5 سەر ئىلمۇپەرنى 20 سەر سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، 5 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ھەر قېتىمدا بىر سەردىن بېرىلسە ئىسسىق يوتەل (ئۆتكۈر برونخىت) گە پايدا قىلىدۇ (بۇ دورا دىماق قۇرۇغان، ئۇيقۇسىزلىقلار ئۇچۇنمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ).

(50) چار پاقىنى تۇتۇپ، ئاغزىغا تۇخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى زورلاپ قاپلىنىدۇ (ياكى ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ)، ئاندىن ئىككى دانە خام كېسەكنى ئېلىپ پاقا بىلەن تۇخۇم پاتقىمەك ئورۇن ئويۇپ، پاقىنى شۇ يەرگە ئورۇنلاشتۇرۇپ، بىر كېسەكنى ئۈستىگە يېپىپ، نان يېقىپ بولغان تونۇرغا تاشلاپ قويۇلىدۇ. تونۇرنىڭ ئىسسىغىغا قاراپ تاكى پاقا پىشىپ كەتكەندەك ۋاقىت ئۆتكەندە (ئەگەر تونۇرنىڭ ئوتى پەسلەپ كەتكەن بولسا كېسەك ئۈستىگە چوغ توكۇش ياكى ئوتۇندا ئوت قالاڭ كېرەك)، كېسەكنى چىقىرىۋېلىپ، مەزكۇر پىشقان تۇخۇمنى ئاقلاپ، ئېغىز كويمىگىدەك ئەھۋالدا يەپ تۈگەتىدۇ. 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 تەككۈزۈۋالماستىق كېرەك)، مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەپتەدە 2 قېتىمدىن ئۇدا 3 - 4 ھەپتە (جەمى 6 - 8 تۇخۇم) پە -

شۇرۇپ يەسە كونا يۈتەل (چىگۈەنچى)لەر كېسىلىپ قاي-
تىلانسىلىشى مۇمكىن.

(51) بەلغەملىك يۈتەلگە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ
تالقىنى، ناۋات، تاتلىق بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، قۇرۇق
ئۆزۈمنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، تالقاتلاپ
تەڭ باراۋەر ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەسە شىپا تاپىدۇ.
(52) بىيە ئۇرۇغى شىرىسى (لوئۇقى سەفەرچىل): بۇ،
بالىلارنىڭ يۈتەلگە پايدىلىق. يەنە ئىچ ئۆتكۈگىمۇ مەن-
پەئەت قىلىدۇ.

بىر سەربىيە ئۇرۇغىنى بىر جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ
(سوقماسىتىن)، قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىچىپ
ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە شىرىسى چىقىدۇ. سۇزۇپ ئاندىن
بىر جىڭ قەنت سېلىپ پەس ئوتتا قىيام قىلىپ كۈندە
2 - 3 قوشۇقتىن ئىچىپ تۇرۇلىدۇ.

(53) كىچىك نۇسخا مېغىزلار مەجۇنى (مەجۇنى لۇ-
بۇبى سەغىر) ھەر خىل يۈتەل، مىڭ، ئەسەب ئاجىزلىق-
لىرى، جىنسى ئاجىزلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قورۇلغان زىغىر بىر جىڭ،
بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى
4 سەردىن، چىگىت مېغىزى 2 سەر، (بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ
سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ)، زۇفا يېرىم سەر، كوكنار
ئورۇغى، كوكنار شاكىلى 3 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىل-
تىزى، شۇمشا ئۇرۇغى بىر سەردىن، ئەنجۈر قېقى 2 سەر،

مەستىكى رۇمى 3 مىسقال، ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇغى 3 مىسقال، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ 4 جىڭ چەككىلەنگەن ھەسەلگە، ئارىلاشتۇرۇلسا مەجۇن تەييار بولىدۇ. ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

(54) كوك تۇرۇپنى خام پېتى، سەي قىلىپ ۋە قاينىتىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ يۇرسە كونا يوتەل-لەردە كۆكرەكنى تازىلاپ، دەم سىقىشىنى يوقىتىدۇ.

(55) سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 300 گىرامدىن باشلاپ تاكى بىر لىتىر (1000 گىرام) غا قەدەر يەتكۈزۈپ داۋاملىق ئىچىپ، ئاندىن بەدەن قىزدىغانىدەك تەنھەركەت مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەرسە، كونا يوتەل، دەم سىقىشلارغا ئاجايىپ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (بۇ ئەسلىدە بىر مىڭ يىل بورۇن ئەبۇئەلى ئىبىنسىنا تەرىپىدىن ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاش ئۈچۈن تەكلىپ قىلىنغان چارە بولۇپ، ھازىر خەلق ئارىسىدا كونا چىگۈەنپەن، دەم سىقىشلاردا تەجرىبە قىلىنىپ ئەمەلىي ئۇ-نۇمى ئىسپاتلاندى).

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، مۇرەككەپ بىرىكمىلەردىن مەجۇنى فولونىيا، مەجۇنى بەرششا، مەجۇنى سەنجەرىئا، مەجۇنى قۇبادىل مۇلۇك دىگەندەك دورىلارمۇ يوتەل باسىدىغان ئوبدان داۋالاش ئۇنۇمى كۆرسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بۇ كىتاپنىڭ باشقا باپلىرىدا تونۇشتۇرۇلىدۇ، باشقىلىرىنى باشقا كىتاپلاردىن ئىزلەش مۇمكىن.

تۇتقاقلىق دەم سىقىش (زىققى) كېسىلى

تۇتقاقلىق دەم سىقىش كېسىلى ئەرەپچە “زەيقۇننەپەس”، “رەبۋە” ياكى “رەبۋەتۇلشۇئې”، خەنزۇچە “شاۋچۈنەيىڭ” (哮喘病)، لاتىنچە “ئاستىما برونخېالى” (asthma broncheale) دەپ ئاتىلىدۇ. خەلق ئاردىدا قىسقارتىپلا زىققى كېسەل دىيىلىدۇ. بۇ، نەپەسلىنىش يولىنىڭ تولا ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى. خىلمى بولۇپ تەكرار-تەكرار قوزغىلىدۇ، قوزغالغان چاغدا تۇنجۇقتۇرغۇچى نەپەسلىنىش قىيىنلاشىش بىلەن بولىدۇ، تۇتمىغاندا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

سەۋىۋى: قەدىمقى كىتاپلاردا “رەبۋە” كېسىلىنىڭ سەۋىۋى 11 خىلغا بۆلۈنىدۇ:

- (1) كۆكرەكنىڭ تۇغما تارلىغى؛ (2) ئۆپكەگە ھول-لۇك زىيادە يىغىلىش ياكى نەزلە سۈيى چۈشۈش؛
- (3) كۆكرەك ۋە بەدەندە ئىس-بۇسلار سولقۇنۇپ قېلىش؛
- (4) ئۆپكەنى ئىسسىق قاپلاپ كېتىش؛ (5) كۆكرەك گۆش-لىرى ۋە پەيلىرى بوشاپ كېتىش؛ (6) ئۆپكەگە قۇرۇقلۇق يېتىپ ئۆپكە قورۇلۇپ قېلىش (بۇ ئەھۋال تەپى دىق “سىل” نىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىدۇ)؛ (7) ئۆپكەگە سو-

غاقلىق غالىپ كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قېرى-
 لاردا، سوغاق مىجەزلىك كىشىلەردە بولىدۇ؛ (8) قىزىت-
 مىلىق كېسەللەرنىڭ تەرلەش ۋاقتىدا بولىدۇ؛ (9) ئوپ-
 كىگە يەل تولۇپ ھاۋا يوللىرىنى توسقانلىقتىن بولىدۇ؛
 (10) غەيرى تەبىئى سۇيۇقلۇقنىڭ كۆكرەك بوشلۇغىغا يىغىلىدۇ-
 مىشىدىن بولىدۇ؛ (11) ئوپكە، نەپەس يوللىرى، كۆكرەك
 پەردىلىرى ۋە رەملەنگەنلىكتىن بولىدۇ. يۇقۇرقىدەك ئامىل-
 لار بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئوپكىنىڭ خىزمىتىنى دەخ-
 لىگە ئۇچرىتىپ، بەدەندە ھەسساسلىق تۇغدۇرۇپ، يۇقۇر-
 قىدەك ئامىللارغا تەكرار ئۇچرىسا دەرھال كېسەل قوز-
 غىلىدىغان قىلىپ قويىدۇ دېمەك، زىققى كېسىلىنىڭ
 پەيدا بولۇش سەۋىيىسى نىسبەتەن مۇرەككەپ. بەدەننىڭ
 ھەسساسلىقى ئېشىپ كېتىش (زىيادە سېزىمچانلىشىش)
 مۇھىم ئامىل بولۇپ، ئاغرىق كىشى ئوزۇ سەسكىنىپ
 كەتكەن بىر يات جىسىمغا بولۇپمۇ يات ئاقىلىلىق ماد-
 دىغا قايتا-قايتا يولۇققاندا بۇ خىل ھادىسە كېلىپ
 چىقىدۇ. مەسىلەن، پەر ياستۇق، ھاياۋانلارنىڭ تېرە موي-
 لىرى، گۈل چاڭلىرى، ئۇن چېڭى، سىرنىڭ پۇرىغى،
 زەي ئوينىنىڭ سېسىق پۇرىغى قاتارلىقلارنى پۇرىغاندا،
 تۇخۇم، بېلىق، گۆشلەرنى ياكى مەلۇم دورىلارنى ئىست-
 مال قىلغاندا كېسەل تۇتۇپ قالىدۇ. بۇرۇن ئىچكى پەر-
 دىسى دائىم ۋە رەملىنىپ تۇرىدىغان، بۇرۇن توسقۇچى
 مايماقلاشقان، مەدە كېسىلى بار كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەل

دائىم قوزغىلىپ تورىدۇ. چۈنكى بەدەن مەزكۇر ئامىللارغا يولۇققاندا، كاناي، شاخ كانايىنى ئىدارە قىلىدىغان ئەسەب شاخچىلىرىنى غىدىقلاپ شاخ كانايىلار تارىيىۋالىدۇ. دە، شاخ كاناي ئىچىدە ھوللۇك يىغىلىۋالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئەپەسلىنىش توسقۇنغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا قەدىمقى كىتابلاردا زىققى كېسىلىنىڭ سەۋىيىنى كوپلىگەن تۈرلەرگە بۆلگەنلىكىنىڭ بەلگىلىك ئەھمىيىتى ئىكەنلىكى بار. يەنە بۇ كېسەل ئاتا-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 سىققانلىق ھىس قىلىدۇ، ئەپەسلىنىشى پەسلىشىدۇ، ياتالماي ئورە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، ئەپەس ئېلىشى قىيىن، چىقىرىشىمۇ ئاستا ۋە تەس بولىدۇ. ياندىكىلەر ئاڭلىغىدەك بوغۇلغان ئىسقىرت ئاۋازى چىقىدۇ. ئېغىر بولغاندا كالىپۇكلىرى، يۈزى، بارماقلىرىنىڭ ئۇچلىرى كوكىرىدۇ. دەسلەپتە قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، كېيىن شىلىمىشلىق بەلغەم چىقىدۇ؛ كېسەل تۇتقاندا كوپۇكلۇك خەپىرلۈك چىقىپ كەتكەندىن كېيىن ئەھۋالى تەدرىجىي 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 ئوتۇپ، كاناي شاخچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: كېسەل تۇتقاندا ئوينىنىڭ ھاۋاسىنى يەڭ-
گۈشلەپ، كېسەلنى دەرىزىگە يېقىن ئورۇنلاشتۇرۇش، ساپ
ھاۋا ئېلىشقا ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ بېرىش كېرەك
(ئەمما سوغاق ئوتۇپ قېلىشتىن ساقلاش لازىم).

تۇتقاقلىق دەم سېقىش كېسەلنى داۋالاشتا كې-
سەلنىڭ تۇپ مەنبەسىنى تېپىشقا ھەركەت قىلىش زورۇر.
چۈنكى زىيادە سەزگۈرلەشتۈرۈۋەتكەن ئامىل بىلەن قايتا
ئۇچرىشىشتىن ساقلىنىلسا كېسەللىك تۇتماسلىقى مۇمكىن.
يەنە باشقا يۈرەك كېسەللىكلىرىدە بولىدىغان زىققىدىن
پەرقلىنىدۇرۇشمۇ مۇھىم. ئۇ خىل زىققىدا يۈتەل بولمايدۇ.
دورىلار بىلەن داۋالاشتا كاناي ۋە شاخ كاناي
گوشلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشىنى بوشىتىدىغان، بەلغەمنى
ئېرىتىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش زورۇ (سازاڭ
تابىلىتى "قۇرس خاراتىن").

تەركىمى ۋە ياسىلىشى: 1) سازاڭ قۇرۇت (زەيلىك
جايلاردا، ئېرىق لېيىدا يوشۇرۇنۇپ ياشايدىغان ھالەتتە
قۇرۇت) 40 تال، ھەر ھەككۈنىگى 3 دانە، چۈچۈكبۇيا
يىلتىزىنىڭ تالقىنى يېرىم سەر. سازاڭ قۇرۇتنى كولاپ
لايلىرىنى يۇغاندىن كېيىن، بىر قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە
سۇزۇك 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 ئالماش- تۇرۇلسا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئوۋۇك تۈرەلىملىرى، قان، توپىلار سۇغا چىقىپ تازىلىنىدۇ. بۇ ئىككىسىنى سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئاقلىغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى تال- قانلاپ، ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ ئاندىن ئارپا بېدىيانىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن نەملەپ خېمىر قىلى- ىنىدۇ، ئەگەر چاپلاشمىسا ئۇرۇك يىلىمنى ياكى بۇغداي ئۇنىدىن ئازراق قوشۇش مۇمكىن. يۇقۇرقى مىقدارلاردىن 20 دانە توقچىچاق (تابىلىت) ياساپ قۇرۇتۇپ ئېلىپ قويۇپ، زىققى تۇتقاندا بىر تال شۇمىسە كېسەل تېزلىكتە ئارام بېرىدۇ. چۈنكى سازاڭ قۇرۇت ۋە ھەرە ھوكۇنىگىدە شاخ كاناي گۈشلىرىنى بوشىتىش تەسىرى بار.

(2) كېۋەز يىلتىزلىرى 4 سەر، چىلاندىن 4 سەر ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكىۈزۈش، چىلىنىنى يىگۈزۈش كېرەك.

(3) تاتلىق سامساق (گۈلسامساق — بەيخى)دىن بىر جىڭ، ئالقاتتىن 4 سەر ئېلىپ سوقۇپ، چېكىلىگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ پۇرچاق چوڭلۇغىدا كۈمۈلەچ تەي- يارلاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

(4) ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز) دىن بىر دانە، ئاقمۇچتىن 5 پۇڭ ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ

كۆمۈلۈچ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

(5) چوپچىنىدىن بىر مىقدار ئېلىپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ تۇرۇش كېرەك.

(6) قولماق (پىۋاگۈل — خېمىل) تىن بىر قىسمىنى چايقاپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش كېرەك.

(7) ئاق قۇشقاچنى سويۇپ ئىچىمنى تازىلاپ، مىڭسىنى ۋە بىر مىقدار قارا شېكەر ئېلىپ قۇشقاچ — نىڭ ئىچىگە سېلىپ تىكىپ، تەخسىگە سېلىپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ يىسە، سوغاق كۈنلەردىكى دەم سىقىشنى ساقايتىدۇ (يۇقۇرقى ئۇسۇلدا بىرقانچە قۇشقاچنى پىشۇرۇپ يىمىش كېرەك).

(8) ئادىراسمان ئۇرۇغىنىڭ چوڭ ۋە كىچىك نۇسخىدىكى مەجۇنلىرى دەم سىقىش كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

(9) قىچا چىچىڭى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇفا، يالىپۇز (ھاشا)، ئەنجۈر قېقىنى بىللە قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 3 سەردىن سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ.

(10) بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىگە بىنەپشە، چۈ — چۇكبۇيا يىلتىزى 4 مىسقالدىن، پىرسياۋشان 3 مىسقال، سەرىستان 10 دانە، سۇ بىر يېرىم پىيالە. بىر پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

(11) 2 دانە توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىغىغا 2 مىس-
قال، ئاق شېكەر، يېرىم مىسقال قارىمۇچ ئالغىنىنى ئارد-
لاشتۇرۇپ، چالا پىشۇرۇپ يىگۈزۈش مۇمكىن.

(12) زىراۋەندىن سوقۇپ تاسقاپ، ھەر كۈنى ناش-
تىدا يېرىم مىسقال زىراۋەندى يېرىم پىمالە قايناق سۇغا
ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچكىۈزۈش كېرەك.

(13) ۋاڭ (ئىت ياڭىغى) ئوسۇملۇگىنىڭ گۈلىنى
سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇپ، دەم سىققان چاغدا
تاماكىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېكىلسە شاخ كانايىنى تېزلىكتە
بوشاشتۇرۇپ، خەپرۈكنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

(14) ۋاڭنىڭ گۈلى، يوپۇرمىغى، شېخىنى قۇرۇتۇپ
قويۇپ، ئۇلارنى چالا سوقۇپ، ئاپتاپپەرەس غولى ئىچى-
دىكى ئاق قىسمىنى ئېلىپ قايچىدا ئۇششاق توغراپ
ئارىلاشتۇرۇپ تاماكا ياساپ (قورىماي)، كېسەل تۇت-
قاندا ساپ ئۈزۈمنى ياكى ئازراق تاماكا ئارىلاشتۇرۇپ
چېكىش مۇمكىن.

(15) بىر سەر تازىلانغان زىغىرنى سوقماي، 4
سەر قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، شىرىسىنى 2 گە بۆلۈپ
ئىچىش كېرەك.

(16) چالا سوقۇلغان زىغىرنى ئازراق قاينىتىپ،
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ كېسەل تۇتقاندا ئاز-
ئازدىن بېرىلسە، كۆكرەكنى بوشىتىپ بەلغەم چىقىشىنى
ئوڭايتالايتۇرىدۇ.

17) ئىسپۇغۇل شىرىسىگە ئازراق شېكەر قوشۇپ ئى - چىش مۇمكىن.

18) كۆكرەكنى زىغىر يېغى، ئودەك يېغى بىلەن مايلاشمۇ بەلگىلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

19) ئالدىنقى يۈتەل ماۋزۇسىدا يېزىلغان زۇفا شەرۋىتى، تاغ پىمىزى (ئەنسەل) شەرۋىتى، زىغىر خېمىرى، كۈدە شەرۋىتى، ئەنجۈر شەرۋىتى زىققى كېسەللىگىمۇ پايدا قىلىدۇ. كېسەل تۇتمىغان چاغلاردا ھەببى غارىقۇن، مەجۇنى ماددە تۇلھايات (مەجۇنى پەلاسىپە)، شەر - ۋىتى ئەۋرىشىم ئىچىپ تۇرۇش لازىم. چاكاندا ئارىلاشقان دورىلارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

20) مەجۇنى زىراۋەندىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى. **تەركىۋى ۋە ياسىلىشى:** يۇمۇلاق زىراۋەندە، قىرەدەمانە، پىلىپىل، بۇلاق ئوتىنىڭ ئۇرۇغى (تۇخىمى سە - پىندان)، ئادىراسمان ئۇرۇغى، سىيادان، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قېقى 5 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا قىيامى (رۇبىسۇس)، پىرسياۋشان، زۇفا 2 مىسقالدىن، سوقۇپ تاسقاپ بارا - ۋەر مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يىيىش كېرەك؛ بۇنى زۇفا شەرۋىتى بىلەن بىللە ئىچىش تېخىمۇ پايدىلىق.

ئوپكە ۋەرەمى (زاتىل)

ئوپكىنىڭ ياللۇغلىنىشى ئەرەپچە "زاتىلرىيە"، خەنزۇچە "فېيپەن" (肺炎)، لاتىنچە "پنېۋمونىيە"

(pneumonia) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتلىق نەپەس ياكى بەرسام) نىڭ نامىدا "زاتىل" سوزى قوشۇلۇپ كەلسەمۇ، لېكىن زاتىل دىگەندە كىشىلەر ئوپىكە ياللۇغىنى كوزدە تۇتىدۇ.

سەۋىيى: قەدىمقى مەشھۇر ھوكۇمالاردىن ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا، موللا ئىۋەز، مەھمەت زىكرىيا رازىيلار زاتىل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ھەممىسىنى بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ كۆرسىتىپ ئۆتكەن (ئەچچە ئەسىردىن كېيىن مىكروسكوپ ئىجات قىلىنغاندا مەزكۇر ئالىملارنىڭ ئەقىل مىكروسكوپى بىلەن قىلغان پەرىزى ئەمەلىيەتتە ئىسپاتلاندى)، مەسىلەن، زۇكام نەزلىسى ئوپىكەگە چۈشۈش، خىناق كېسىلى (بادامچە بەز ياللۇغى) ئىگىز ئېلىپ ماددىسى ئوپىكەگە چۈشۈش، كۆكرەك پەردە ۋەرمى (زاتلىق نەپەس) دىن تەسىرلىنىش قاتارلىق ئۇفۇنەتلىك ماددىلار ياكى ئوپىكىدە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغى بۇزۇلۇشلار بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېسەللىك جەريانى 5 كۈندىن 12 كۈنگىچە بولۇپ، يىلنىڭ ھەممە پەسلىدە پەيدا بولۇۋېرىدۇ؛ ئەمما قىش ۋە باھار پەسلىنىڭ بېشىدا تولراق يۈز بېرىدۇ. ھاراق ئىچىپ بەدەن ئاجىزلاشقاندا، چارچىغاندا، سوغاق ئۆتكەنگە ئوخشاش بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاشقان چاغلاردا بۇ كېسەل بىلەن ئوڭايلا ئاغرىش مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: زاتىيىل ناھايىتى جىددى كېسەللىك بو -
لۇپ، ۋاقتىدا تونۇپ داۋالانمىسا ئاقىۋىتى خەتەر بىلەن ئا -
ياقلىشىدۇ. ئادەتتىكى تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا 10 — 12
كۈن ئىچىدە ساقىيىشى ياكى ئۆلۈم بىلەن تۈگىشى
مۇمكىن. كېسەللىك ئالامەتلىرى كورۇلۇشتىن
2 كۈن بۇرۇن يوشۇرۇن دەۋرى باشلىنىپ، ئاغرىغۇچى
ماغدۇرسىزلىق، باش ئاغرىش، كۆڭلى غىزا خالىماسلىق
ھەس قىلىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشى تېز بولۇپ
كېسەللىككە كىشى توڭغۇپ تىترەيدۇ، بەدەن
ھارارىتى تېزلىكتە ئۆرلەپ كېتىدۇ، قۇرۇق يۈتلىدۇ،
كۆكرىكى ئاغرىدۇ ۋە نەپەس ئېلىشى قىيىنلىشىدۇ، بەلغەم
چاپلاشقاق، قوبۇق بولۇپ ئىگايلىقچە چىقمايدۇ. يۈزى
ئەڭلىك سۈرگەندەك قىزىرىپ كېتىدۇ، كۆزى قىزىرىدۇ،
كۆز جىيەكلىرى ئىشىشىدۇ، كۆكرەكنىڭ يۇقۇرقى قىسمى
ئېغىرلىشىدۇ. تىلى قۇرۇيدۇ، كېسەل كىشى سوغاق
ھاۋاغا مۇھتاج بولىدۇ. ئېغىرراق ئاغرىقلارنىڭ كۆڭلى
ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، يۈرەك ھەركىتى تېزلىشىدۇ،
ئەس-ھۇشنى يوقىتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ رەڭگى
تومۇر دېتىنىڭ رەڭگىدەك كېلىدۇ. كالىپۇكلىرىغا
قوۋاق چىقىپ كېتىدۇ. كېسەللىكنىڭ 7 - كۈنى
ئەتراپىدا بەدەن ھارارىتى تۈيۈقسىز ياكى
تەدرىجى چۈشۈپ كېتىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالى تېز -
لىكتە ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر داۋالانغاندىن كېيىنمۇ يۇقۇرى
قىزىتما قايتماي تۇرۇۋالسا، بەلغەم مىقدارى تېخىمۇ

كۈپەيسە كۈكرەككە يېرىك يىغىلغانلىقتىن، ئۈپكە يىرىكلاپ
ئىششىغانلىقتىن ياكى كۈكرەك پەردە ۋەرەمى (زاتىلجەنبە)
قوشۇلۇپ قالغانلىقتىن گۇمانلىنىش لازىم.

كېسەللىك ئېغىرلاشقانسىرى بەلگىلىرىمۇ ئوتتۇر-
لىشىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىپ شىرلاش جىگەررەك بەلغەم
كۆپىيىدۇ، بۇرۇن قاناتلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ، تومۇرى
چۇمۇلە ماڭغاندەك سالىدۇ، ھارارەت يەنىلا يۇقۇرى بو-
لۇپ كېسەل كىشى جويۇلىدۇ، بولۇپمۇ بۇرۇن ھاراقخور
بولغان كىشىلەر قاتتىق جويۇلۇپ، ئۆرنىدىن قوپۇپ كې-
تىپ قېچىپ چىقىپ كېتىش، ھۇشسىز يىقىلىپ قېلىش
ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ، يامان ئالامەت ھىساپلىنىدۇ.
قېرىلار ۋە بالىلار بۇ كېسەلگە ئوڭاي چىداشلىق بېرە-
لمەيدۇ. ياشانغانلاردا كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىكەرەك
كۆرۈنىمۇ، ئەمما خەتىرى كۆپرەك. ناۋادا بەلغەم يىرىك-
دەك كۆرۈنۈشتە، مىقدارى كۆپ ئوڭاي بوشاپ چىقىشقا
باشلىسا، نەپەس ئېلىشى ئاسانلاشسا بۇ ماددىنىڭ
پىشقانلىغى ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىغىنى
ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

زاتىل كېسەلنىڭ مىڭە ئاسارەتلىرى مىڭە پەردە
ياللۇغى (سەرسام)، قوساق پەردە ياللۇغى (ۋەرەمى سىقاق،
ۋەرەمى بارىتۇن)، قەنت سىيىش كېسىلى (زىھابىست)،
ئۈپكە چىرىپ كېتىش (غانغىرىنارېھ) قاتارلىقلاردىن
ئىبارەت.

داۋاسى: كېسەل كىشىنى دەرھال ھاۋالىق، ئىسسىق،
 پاكىز ئويىگە يۈتكەپ تىنچ ياتقۇزۇش لازىم. كېسەلگە يېتىپ-
 قويماسلىق، ئارام ئېلىپ ئۇخلاش ھەققىدە چۈشەنچە بېرىش،
 تولا گەپ قىلىشنى، كېسەل كىشىنىڭ ئەتراپىدا غەلۋە-
 غەۋغا قىلىشنى چەكلەش لازىم. كېسەل كىشىنى بەك قېلىن
 چۈمكەپ قويماسلىق، ئوينى بەك ئىسسىقلىق تەمەسلىك، ئوينى
 سالقىن تۇتىمەن دەپ كېسەلنى توڭدۇرۇپمۇ قويماسلىق لازىم.
 تامىغىغا ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارغا يۇمىغاق-
 سۇت سېلىپ بېرىش مۇمكىن، ياغلىق ۋە بەك كۈچلۈك
 تاماقلارنى ۋاقىتتىنچە بەرمەسلىك كېرەك. بىراق ئۇزاققىچە
 ئاچ قويۇپ، ئېغىر پەرىز تۇتۇرۇپ ماغدۇرسىزلاندۇرۇپ
 قويۇشقىمۇ بولمايدۇ. قايناق سۇ كۆپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇل-
 سا بولىدۇ. كېسەل كىشىنى يولەپ ئوربەك يېتىشقا
 دەۋەت قىلىش كېرەك، بولمىسا ئۆپكەننىڭ تۈۋەنكى قىس-
 مىدا بەلغەم تۇرۇۋېلىپ چىقماي قىيىنايدۇ. كېسەل
 كىشى ئۈزلۈكسىز چىپلاشقاق بەلغەمنى ئېغىزدىن
 چىقىرالمىسا، پاكىز داكىنى بارماققا يۈگەپ ئېغىز ئىچى-
 نى تازىلاپ ھاۋا يولىنى كۈشادە قىلىپ تۇرۇش مۇمكىن.
 بەلغەملەرنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۇرغان ياخشى، ئوي بەك
 ئىسسىپ كېتىپ ئوينىنىڭ ھاۋاسى قۇرغاقلىشىپ كەتسە،
 ئوي ھاۋاسىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە نەملەندۈرۈپ تۇرۇش
 لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، داس ۋە چىلەكلەرگە سۇ قۇيۇپ
 ئوچاق ئۈستىدە قويۇلسا بولىدۇ، ئەمما بەك ھورلىنىپ
 كەتسىمۇ بولمايدۇ.

دورا - دەر مەكلەردىن مۇنۇلارنى ئىشلىتىش كېرەك:
كېسەلنىڭ دەسلەپكى قىزىتمىلىق كۈنلىرىدە بىنەپشىدىن
2 مىسقال، نىلۇپەردىن بىر يېرىم مىسقال، سەرىستاندىن
6 دانە، چىلان 4 دانە، قارۇرۇكتىن 2 دانە،
بىيە ئۇرۇغى، ئاقلىيلى ئۇرۇغىدىن ۋە چۈچۈكبۇيا
يىلتىزىدىن بىر مىسقال ئېلىپ كاشكاپ قىلىپ بېرىش
كېرەك. بۇ دورا ئىستىمىنى چۈشۈرۈپ بەلگەمنى بوشىتىدۇ،
قۇتاق (جەراسم زەھىرى) نى قايتۇرىدۇ.

كېسەللىك ئېغىرراق تەككەن بولسا باسلىق تومۇ -
رىدىن قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. چۈنكى ئوپكە ئىششىپ،
ئوپكىدە قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچراپ قان قېيىۋالى -
دۇ - دە، يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. بۇنداقتا
ئوپكىدە ۋە پۈتۈن بەدەندە سېسىق گاز يىغىلىۋېلىپ،
ھاۋايى نەسىمنىڭ بەدەنگە كىرىشىگە دەخلى يەتكۈزۈپ
كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى يامانلاشتۇرىدۇ (كېسەلگە قۇتاق
تېگىدۇ). شۇنىڭ ئۈچۈن، چوڭ كىشىلەردىن 300 - 400
گرام، تېنى ئاجىزراقلاردىن 100 - 200 گرام قان ئېلى -
ۋەتسە كېسەللىك ئەھۋالى خېلىلا يېنىكلىشىدۇ. قەدىمقى
تىبابەتتە بۇ دائىم قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرى.
ئەگەر قان ئېلىش مۇۋاپىق كورۇلمىسە كوكرەك ۋە دۈم -
بىگە (سول ئەمچەك ساھەسىدىن باشقا جايلارغا) ئايلا -
دۇرۇپ قانسىز لوڭقا قويۇش مۇمكىن، بۇنداقتىمۇ تېرە
قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، قان سىرتقا تېپىپ، ئوپكىدىكى

ئىسسىق قايتىشقا باشلاپ قان راۋانلىشىدۇ. لوڭ -
قىنى كۈن ئارىلاپ بىر قېتىمدىن تەكرار قويسا بولىدۇ.
سانچىق بار جايغا لوڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ،
پاختىنى ئىسسىتىپ قويۇپ بېرىش مۇمكىن، بىراق
ئاغرىقنىڭ بەدىنىگە بەك ئېغىر نەرسىلەرنى ئارتىپ
قويماسلىق كېرەك، چۈنكى ئوپكە ۋە يۈرەكنى بېسىپ
قىيناپ قويىدۇ. بەدەننى ھاراق بىلەن سۇرتۇپ بېرىش -
ئىگمۇ پايدىسى بار، ئەمما ھاراقنى تومۇر قاچىدا
ئىسسىتىپ، ئۇنىڭغا داكىنى چىلاپ، ئوڭ تەرەپ ئوپكەگە
يېپىپ بېرىش پايدىلىق. بۇ، خۇددى لوڭقىنىڭ رولىنى
ئوينىيدۇ. كوكسىگە ۋە سانچىقلاشقان ئورۇنلارغا ئاق
سەندەلنى سۇرۇپ چېپىش، قارا سوگەت يىلتىزىنى سۇ -
رۇپ چېپىش پايدىلىق. كوكىناردىن بىر سەرنى بىر جىڭ
سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا لاتىنى ھۆللەپ ئاغرىغان جاي -
غا يېپىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ.

يوتەل، دەم سىقىش ھادىسىلىرى ئۈچۈن «يوتەل»
ماۋزۇسىدىكى ئاددى، مۇرەككەپ دورىلارنى تاللاپ
ئىشلىتىش مۇمكىن. يۈرەك زەئىپلەشكەنلىكى بىلەن
ياكى ئەسلىدە يۈرگىدە كېسەللەك بار كىشى بولسا
يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى قوللىنىش مۇمكىن.

تامىغىغا دەسلەپتە سۇيۇق، يېرىم سۇيۇق تاماقلارنى
بېرىش، كوكىتات، ھول مەۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش
ياكى چۈلە چىلاپ يىلما ھالدا ئىچكۈزۈش كېرەك. بەسەي،
يۇمىلاقسۇت، پالەك سېلىنغان سۇيۇق - سەلەك تاماقلارنى

بېرىش، ئارپىنى ئاقلاپ ئارپا ئېشى ئېتىپ بېرىش لازىم. گوش، ياغ، شىرىلىك نەرسىلەردىن بىرقانچە كۈن پەرىز قىلغان ياخشى، ئەمما بەكمۇ ماغدۇرسىزلاندۇرۇۋەتە- كىلىمۇ بولمايدۇ. زاتىلىنى ئىلاجى بولسا دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش پايدىلىق، چۈنكى زامانىۋى تەرياكلار (جەراسىمغا قارشى دورىلار) زاتىلىدىن ئولۇش خەۋپىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە ئازايتتى.

ئۆپكە بولەكچىلىرىنىڭ ۋەرەمى

ئەرەپچە "ۋەرەمى قەسەباتۇررىيە" ياكى "زاتىلىرىيە ئى بارىد"، خەنزۇچە "جۈچىڭگۈەن فېيىيەن" (支气管炎) ياكى "شاۋيىي فېيىيەن" (小叶肺炎)، لاتىنچە "برونخوپنېۋمونىيە" (bronchopneumonia) ياكى "پنې- مونىيە لايوراللىس" (pneumonia laboralis) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل زاتىل بولۇپ، ئۆزىنىڭ پەيدا بو- لۇشى، تەرەققىياتى ۋە جەريانلىدىكى پەرقلەر بىلەن زا- تىلىرىيەدىن پەرقلەنىدۇ؛ قېرىلار ۋە بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بالىلاردا بولىدىغان زاتىل ئەرەپچە "دەببەتۇل ئەتفال"، خەنزۇچە (小儿肺炎) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋىيى: بۇ كېسەللىك كۆپىنچە شاخ كاناي ۋەرەمى، زۇكام، نەزلە، قىزىل، كۆكپوتەل ۋە كېزىككە ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئەگىشىپ پەيدا

بولىدۇ؛ بالىلاردا بولسا مۇستەقىل ھالدا پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. يەنە بەدەنگە قاتتىق سوغاق ئوتۇپ كېتىش، ئاچچىق تۇتۇن، زەھەرلىك گازلار تەسىر قىلىش، ئوپىكىگە قۇسۇق، سۇ ۋە باشقا شەيئىلەر كىرىپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەپلەر تۈپەيلىدىنمۇ كېلىپ چىقىپ، ئوپىكە - نىڭ بەلگىلىك قىسمى ئىششىيدۇ.

ئالامەتلىرى: زاتىلىرىيىدىكى ئالامەتلەرگە ئاساسەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن يېنىكرەك ئوتىدۇ، ئەمما خەتەرى زورراق. زاتىلىرىيىدەك جىددى باشلانماي كېسەللەندۈگۈچى زۇكامداپ توڭلىغاندەك يولىدۇ، بېشى، پۇت - قوللىرى ئاغرىيدۇ، ئىسسىتمىدايدۇ، ئاز كۈندىن كېيىن قاتتىق يوتىلىدۇ، ھومۇدەيدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، تومۇرى تېزلىنىدۇ، ئۇيقۇسى قاچىدۇ، ئوپىكىدىن 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 يۈتەل، دەم سىقىش بارغانسېرى كۈچىيىپ، كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كالىپۇكلار، بۇرۇن ئۇچى، تىرىناقىلار كۆكرىدۇ ھەتتا ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ. قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەردە، بالىلاردا كېسەللىك ئېغىر ئوتىدۇ. بەزى كىشىلەر - دە بۇ خىل زاتىل سوزۇلما (مۇزىن) خۇسۇسىيەتكە ئۆزگىرىپ ئۇزاق داۋام قىلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ بىلەن ئوڭايلا ئوپىكە سېلى يۇقىۇپ قالىدۇ، كۆكرەك پەردە

ۋەرەمى (بىرسام) ئوپكە يېرىڭلىق ئىششىغى، ئوپكە چىرىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بالىلار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا، تولاراق قىزىل، كوكيوتەل، زۇكاملاردىن كېيىن بالىنىڭ قىزىتمىسى چۈشمەي داۋاملىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچى سۇرىدۇ، يۈز-كوزى قىزىرىدۇ، بۇرۇن چاناقلىرى لىپىلداپ تۇرىدۇ، دېمى سىقىلىدۇ، سانجىق بولغانلىقتىن قىسقا-قىسقا يۈتەلىدۇ، كالىپۇكلىرى كوكىرىدۇ؛ ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالانمىسا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، بالا ئاجىزلىشىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىل زاتىنى ئالدىنقى ماۋزۇدىكى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىش لازىم. بىراق كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا پەرىزنى قاتتىق تۇتتۇرۇپ، ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. توخۇ گۆشى، سۈت-قايماق، يەل-يېمىش ۋە كۆكتاتلارنى بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بىلەن بېقىش لازىم.

ئوپكە سىلى

ئەرەبچە سىل كېسەللىرى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ "تەپى دىق" (قوراقچى قىزىتما) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خەنزۇچىدىكى لاۋېڭ (癆病) دىگەن ئاتالغۇ بىلەن ئوخشاش. سىل كېسەل بەدەندىكى ھەرخىل ئەزا

ۋە توقۇلمىلاردا يۈز بېرىدۇ. ئۆپكە سىلى ئەرەپچە
"بەسۈرىيە"، خەنزۇچە "فېي جىيەخې" (肺结核)،
لاتىنچە "تۇبېرېكۇلىيوس پولمونالىس"
(tuberculosis pulmonalis) ياكى "فىتىزىس پول-
مونالىس" (phtisis pulmonlis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: ئۆپكە سىلى بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل-
لىك (ئەمرازى سارىيە) بولۇپ ئۇفۇنەتلىك ھاۋادىن نەپەس
ئېلىش، ئۇفۇنەتلەر ئۆرنىغان قاچا-قۇچا، يىمەكلىكلەرنى
ئورتاق ئىستېمال قىلىش، نەزلە سۇيۇقلۇقى ئۆپكەگە
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 ئەھلىل قىلغانىدىمۇ
مەلۇم ئەمەلىي ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى سىل كېسىلى،
جۈملىدىن ئۆپكە سىلى جەراسىملار بىلەنمۇ بۇلغانغان
ئۇفۇنەتلىك ھاۋا ئارقىلىق يۇقىدۇ. كېسەل كىشى يوتەل-
گەندە، سوز قىلغاندا ئاغزىدىن بۇنداق جەراسىم ئارىلاش-
قان ھاۋا چىقىپ ئوي ھاۋاسىنى بۇلغايدۇ، شۇنىڭدىن
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-
قۇچىلىرى، كېسەللەر تۇتقان باشقا جاھازلاردىمۇ ئۇفۇنەت

بولۇپ، ئۇنى ئورتاق پايدىلانغانلارمۇ ئاغرىيدۇ ھەتتە كېسەل كىشى قولغا تۈكۈرۈپ ۋاراقلىغان كىتاپنى شۇ خىل يول بىلەن ۋاراقلاپ ئوقۇغان كىشىگە، كېسەللەر تۇتقان پۇلىنى قولىنى تىلىغا تەككۈزۈپ سالىغان كىشى - لەرگە يۇقۇپ قالىدۇ. ھازىرقى زامان تەتقىقاتىغا قارىدە - ھاندا، سىل كېسەللى بار كالا سۈتىنى تولۇق پىشۇرماي ئىستىمال قىلغۇچىلارغىمۇ كېسەل يۇقىدۇ.

سىل جەراسىمى مۇھىتتا مەۋجۇت بولۇپ كىشىلەر تېنىدە ساقلىنىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ھەممە كىشى ئاغرىۋە - مەيدۇ. پەقەت بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاشقان چاغلاردا جەراسىملار كۈچەيىپ، بەدەندە ئۆز زەھىرى (تەنەفسىن) لىرىنى چارى قىلدۇرالىغاندىلا، ئاندىن كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۇرمۇشتىكى خاتىرجەمسىزلىك، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىغى، زىچ ئولتۇراقلىشىش، ئىش - ئەمگەكنىڭ جاپالىق بولۇشى، ئەمگەك شارائىتىنىڭ ناچارلىغى قاتارلىق ئىجتىمائىي ئامىللار تۈپەيلىدىن ئاجىزلىشىدۇ. بۇنداق بولۇشتا روھىي جەھەتتىكى غەم - قايغۇ، خاتىرجەمسىزلىكلەر، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەدەن ئامىللىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇشى مۇھىم رول ئوينايدۇ. مەسىلەن، ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇش، قىزىل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاجىزلاشتۇرغۇچى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن، قەنت سىيىش كېسەللى بىلەن ئاغرىش، ھاراقخورلۇق قاتارلىق سەۋەپلەرنىڭ تەسىرى زور؛ شۇڭا سىل كېسەللى ھازىرقى زامان تىبابىتىدە ئېغىر

ئىجتىمائى كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى كاپىتالىستىك مەملىكەتلەردىكى، مۇستەملىكە، يېرىم مۇستەملىكە ئەللەردىكى كەڭ ئەمگەكچى خەلقلەر ئارىسىدا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىپ ئولگۇچىلەر ئىنتايىن نۇرغۇن. پەقەت ئېزىش-ئېزىلىش تۈزۈمى يوقىتىلغان، خەلقنىڭ ماددى، مەدەنىي ھاياتى ۋە داۋالىنىش ئىمكانىيەتلىرى كاپالەتلىنىدۇرۇلگەن سوتسىيالىستىك جەمئىيەتتە سىلىنىڭ پەيدا بولۇشى، يۇقۇپ تارقىلىشى، ئولۇم بىلەن ئىسپاتلىنىشى تەدرىجى تىزگىنلەنمەكتە.

ئالامەتلىرى: كېسەل يۇققاندىن كېيىن كېسەل كىشىدە پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ئوڭاي چارچاپ قېلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ھەزىم قىلىش ئاجارلىشىش، ئورۇق-لاش، كېچىسى تەرلەپ قېلىش، يۈرەك قوزغىلىش، كەم-قانلىق، ھەركۈنى چۈشتىن كېيىن سەل قىزىپ مەڭزى ئەڭلىك ياققانداك قىزىرىپ قېلىش، كۆكرەك ئاغرىش، ئېغىزىمان (ئىككى تاغاق ئارىسى) ئاغرىش، ئازراق قۇرۇق يۈتلىش، خەپرۈك تاشلاش ھادىسىلىرى كورۇلىدۇ. بەزىدە بەلغەمدە قان ئارىلاش كېلىدۇ، كېچىسى تەرلەش (ئوغرى تەر) كۆپىيىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆچىپىدۇ؛ كېسەل كىشى ئاندىن ئۆزىدە خەستەلىك (كېسەللىك) ھىس قىلىشقا باشلايدۇ.

ئەگەر كېسەللىك شىددەت بىلەن باشلانسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى يۇقۇرى قىزىتما، يوتەل، بەلغەم تۈكۈرۈش، باش ئاغرىشقا ئوخشاش ساختا زۇكام ئالامەتلىرى

بىلەن باشلىنىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىمۇ، تىۋىپمۇ ئوڭاي-
لىقچە پەرق ئېتەلمەي، زۇكامدىن، باشقا كېسەللىكلەردىن
گۇمانلىنىشى مۇمكىن. ئەمما بۇنداق كېسەللىك ئالا-
مەتلىرى زۇكامدىكىدىن ئۇزۇنراق داۋاملىشىدۇ، قان
تۆكۈرۈش ئالامەتلىرى بولىدۇ، قىزىتما ئۇزلۇكسىز داۋام
قىلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا كېسەل كىشىنىڭ ئىچى،
ئاتا-ئانىلىرى، بىللە خىزمەت قىلىدىغان كىشىلىرىنىڭ
كېسەللىك ئەھۋالىنى تەپسىلى سۇرۇشتۇرۇشكە 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 ھىساپقا ئالمىغاندا، ئۆپكە كېسىلى
بىلەن ئاغرىغانلىقى ئېنىقلانغان نۇرغۇن كېسەللەردە
غەم-ئەندىشە كۈچىيىپ كېتىدۇ، چۈنكى خەلق ئارىسىدا
سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغانلارنى ساقايمايدىغان
”چوڭ كېسەل“ بويۇتۇ، دەيدىغان كوزقاراش مەۋجۇت.
شۇڭا، بۇ خىل زەرەرلىك روھىي كەيپىياتنى تۈگىتىشكە
دېققەت قىلىش زورۇر. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن مايلىق،
ۋىتامىنلىق تاماقلارنى ئاز-ئازدىن، كۈندە بىرقانچە

قېتىمغا بولۇپ بېرىش كېرەك. چۈنكى كېسەل كىشىلەر -
نىڭ كۆپچىلىگىنىڭ ئىشتىھاسى تۈتۈلۈپ كېتىدۇ،
ئاز - ئازدىن، ھەر خىل قىلىپ بېرىلگەن تاماقلار ئوڭاي
ئىستىمال قىلىنىدۇ، ئاساسان سىڭىپ بەدەنگە
ئولتۇرىدۇ.

ئوپكە سىل كېسەلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر
كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا سەھەر تۇرۇپ
سەھەرنىڭ ساپ ھاۋاسىدا باغ، دەرەخلىك جايلاردا، ھىچ
بولمىغاندا ھويلا ياكى كۆچىدا 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.
ئوپكىدە كامار ھاسىل بولمىغان كېسەللىك ھەر كۈنى بىر
قېتىم بەلگىلىك مۇددەت ئاپتاپقا قاقلىنىشى پايدىلىق؛
بۇنىڭ ئۈچۈن، دەسلەپكى كۈنى پەقەت پۈت ئالغان قىس -
مى 5 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ، ئەتىسى ھۇشۇققىچە،
3 - كۈنى تىزغىچە 5 مىنۇتتىن قالايدۇ. مۇشۇنداق
قىلىپ ۋاقىتنى ئۇزارتىپ 2-3 سائەت قاقلىنىشقا يەت -
كۈزۈش مۇمكىن، لېكىن باشنى بىۋاسىتە كۈن نۇرىدىن
قوغداش كېرەك. يېنىك ئەمگەك ۋە تەنتەربىيە ھەركەت -
لىرىمۇ بەدەننى چىڭىتىدۇ. قىزىتما يۇقۇرى، بەلغەم
كۆپ، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش ھادىسىلىرى بار
چاغدا يۇقۇرقى پائالىيەتلىرىنى توختىتىپ جىم يېتىپ دەم

ئېلىش، سوغاق تەككۈزۈۋالماسلىق شەرتى ئاستىدا، دەرد-
زىنى ئېچىپ سەھەر ساپ ھاۋاسىدىن پايدىلىنىش
كۇپايە قىلىدۇ. بەدەننى دائىم پاكىز تۇتۇش، ئوي
ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش شەرت. سىل كېسلى
باشقىلارغا ئوڭاي يۇقىدىغانلىقى ئۈچۈن كېسەل كىشى
قاچا - قۇچا، لوڭگە، ئورۇن - كوپىلىرىنى ئايرىم قىلىش،
ئايرىم يۇيۇشى كېرەك. كورۇنگەن يەرگە تۈكۈرمەي
ئېغىزلىق كۈرۈشكە تۈكۈرۈپ، ئوتقا تۈكۈپ كويدۇرۇۋې-
تىشى لازىم. ئوپكە سىل كېسلى بىلەن ئاغرىغان كىشى
ھەرگىز بەلغەمىنى يۇتۇپ تاشلىماسلىقى لازىم، چۈنكى
يۇتۇلغان بەلغەمدىكى جەراسىملار ئۈچەيگە چۈشۈپ ئۇ
يەرنى زىدىلەپ قىيىنلىقتا ساقىيىدىغان ئۈچەي سىل
كېسلى پەيدا قىلىدۇ، ئۈچەيدە سىل بولسا تاماق
يىگەندىن كېيىنلا ئىچ سۇرۇپ كېتىدۇ.

ئوپكە سىل كېسلىنى داۋالاشتا قىزىتمىنى چۈ-
شۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى كۈچەيتىش، ئوپ-
كىدىكى زىدە ۋە جاراھەتلەرنى يۇتۇرۇش، بەلغەمنى كې-
مەيتىش، يوتەلنى ئازايتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش قاتار-
لىقلارنى كۈزلەپ 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 سۇرىدىغان نەرسىلەردىن ساق-
لىنىش پايدىلىق. سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى

دائىم قەۋزىيەت تۇرغىنى ياخشى، چۇنكى بۇنداقتا قوساق ئىچىدە بىر خىل كۆپىيىش ھالىتى ساقلىنىپ ئۆپكە قىسىلىپ تۇرىدۇ، ھاسىل بولغان كامالارنىڭ ھاكىمىيىتى پۈتۈش ئوڭايلىشىدۇ.

(1) قىزىتما بولسا بىمەپشە شەرتتى بېرىش كېرەك.

(2) يوتەل پەسەيتىش ئۈچۈن «يوتەل» ماۋزۇسىدىكى مۇۋاپىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. جۈملىدىن بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تاللانلاپ، كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 - 4 قېتىم بېرىش پايدىلىق.

(3) تۇخۇم سېرىغىدىن ياغ چىقىرىپ ئىچكىۈزۈش 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 ئىچكىۈزۈلىدۇ، ئەگەر «رەۋغەنى بەيزە» شەكلىدە چىقىرىلغان بولسا (بەرەس كېسىلىنى داۋالاش ماۋزۇ - زۇسىغا قارالسۇن)، چاي قوشۇغدا كۈندە 3 - 4 قېتىم بېرىلىشى كېرەك.

تۇخۇمنىڭ سېرىغىنى پىشۇرۇپ، سۈتكە چىلانغان گۈڭگۈرت بىلەن بىللە بېرىشنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

(4) تۈلگە ئوپكىسىنى قۇرۇتۇپ كۈلگە بىر يېرىم مىسقالدىن ئىچكۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

(5) شېكەر بىلەن تەييارلانغان گۈلغەنىنى نان ئور-
نىدا دىگۈدەك ئىستىمال قىلىش ئوپكىنى ياشاندۇرىدۇ،
«ئەلقانۇن» كىتاپىدا ئۇلۇق ئالىم ئىبنىسىنا بۇ چارىنى
ئالاھىدە تەكىتلىگەن، قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ، جۈملىدىن
كىيىنكى تىۋىپلەرنىڭ تەجىربىسىدىنمۇ كۆپ قېتىم ئۆتكەن.
(6) ئوپكە سىلىدا ئوپكىدە ھاسىل بولغان تۈگۈن-
لەرنىڭ جاراھەتكە ئايلىنىشىنى توساش (جۈملىدىن باش-
قا ئىچكى ئەزالار جاراھىتىنى داۋالاش) ۋە قان تۈگۈ-
رۈشىنى توختىتىش ئۈچۈن توۋەندىكى قەھرىۋا تابلېتى
(قۇرس كەھرىبا) بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: گىلى ئەرمىنى، نىشاستە،
قىزىلگۈل 4 مىسقالدىن، قەھرىۋا، ھەببۇلئاس 4 مىسقالدىن،
كوبدۇرۇلگەن سەرتان (ئەگەر چوڭ سەرتان تېپىلمىسا، "شيا-
مى" (地下米) نى ساپال ئۈستىدە قويۇپ كوبدۇرۇپ ئىشلەتسە
بولىدۇ)، ئاق سەندەل تالقىنى (ئىكەكلەنگەن كىمپىگى)، قاپاق
ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا مېغىزى 3 مىسقالدىن، بىخ
مارجان، كەتىرا، ئەرەپ يىلىمى، تاباشىر، يۇيۇلغان شاد-
نەج 5 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا قىيامى 7 مىسقال، كاپۇر
4 پۇڭ. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ تاسىقاپ، بىيە
ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقاللىق

قۇرس (تابىلىت) ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 تالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(7) سىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى 7 ياش - تىن توۋەن بالا بولسا، ئىمكانىيەت دائىرىسىدە ئانىسىنى ئېمىشنى ئويلاپ كورۇش كېرەك؛ ئادەم سۈتى سىل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ ساقىيىشىدا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەگەر چوڭ كىشى بولسا "كوك ئىنەك" (ئېشەك) سۈتى بېرىلسە بولىدۇ. ئېشەك سۈتى بەك كۈچلۈك، شۇڭا ئۇنى ئاز مىقداردىن باشلاپ بېرىلىدۇ. مەزكۇر سۈتتىن 2 قو - شۇققا بىر قوشۇق شېكەر سېلىپ ئىچىش كېرەك. ئېشەك سۈتىنى قايناتقىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىر تال تاشنى ئوتتا قىزدۇرۇپ مەزكۇر سۈتكە تاشلانسا ۋىزىلىداپ قاينايدۇ، تاشنى ئېلىۋېتىپ شېكەرنى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مىقدارىنى بارغانسېرى كۆپەيتىپ، 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 يىلتىزغا بىر پىيالىە سۇ قۇيۇپ، ئازراق سوغالغاندا ئې - لىپ سۇزۇپ، شېكەر قوشۇپ ئۇسسۇزلۇققا بېرىش كېرەك (دېققەت: چاكاندىنىڭ يەر ئۈستى قىسمىنى قاينىتىپ بەرسە تەرلىتىدۇ، يىلتىز قىسمى ئەكسىچە تەرنى توختە - تىدۇ).

يۇقۇرقىدىن باشقا ۋاڭنىڭ ئۇرۇغى، مىڭدىۋانە ئۇرۇغى چۈشىدىغان قۇرس، كۇمۇلاچ دورىلاردىن بېرىلىمۇ تەرلەشنى ئازايتىپ، ماغدۇرسىزلىنىشتىن ساقلايدۇ.

(9) سىل كېسىلىدىكى كۆپ تەرلەش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، قىزىتمىلارغا قارشى كاپۇر تابلەتتى (قۇرس كاپۇر) بېرىش مۇمكىن.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: تەباشىر، قىزىلگۈل 5 مىسقال، كەتىرا، ئەرەپ يىلىمى بىر يېرىم مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، ئوسۇڭ ئۇرۇغى، كاسىنە ئۇرۇغى، ئاق سەندەل، دەريا سەرتانى، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى بىر مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرقى دورىلارنى سوقۇپ تاسىقاپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى بىلەن نەمدەپ خېمىر قىلىپ يېرىم مىسقاللىقتىن توقچاق ياساپ قويۇپ، كۈندە 1 - 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(10) ئۆپكە سىل كېسىلىدىكى يوتەل، كۆكرەك چىڭلىق ھادىسىلىرىگە سەرپىستان شىرىسى (لۇتۇقى سەرپىستان) بېرىش مۇمكىن. بۇ دورىنى ھەر خىل يوتەللەرگە، جۈملىدىن بالىلار يوتەلىگىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سەرپىستان 40 دانە، ئىسپۇغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشە باھار ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن،

چۇچۇكبۇيا 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
سۇزۇپ، سۈيىگە 12 سەر ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قى-
لىنىدۇ. قازاننى ئوچاقتىن ئالغاندىن كېيىن 5 مىسقال
ئەرەپ يىلىمى ۋە كەتىرا ئېلىپ سوقۇپ تالقالاپ ئار-
لاشتۇرۇلىدۇ. ھەر كۈنى 2 - 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3
مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(11) سىل كېسىلىدە ئۆپكە تېشىلىگەندە، يۆتەل،
قان تۆكۈرگەندە، بېلىق ئۇندۇرمىسى كۇمۇلىسى (ھەبىي
غەرىسى سەمەك) بېرىلىدۇ. تەركىۋى ۋە تاسىلىشى مۇند-
اق: ئاق كوكنار ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمى، كەتىرا، شې-
كەر، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى، تۈگمەن
توزى (تۈگمەندە توزۇغان ئۇن)، غەرىس سەمەك، ئاق
لەيلى ئۇرۇغى، گازىۋان گۈلى، چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى بىر
مىسقالدىن، قاپاق ئۇرۇغى مېغىزى، ئاقلانغان ئوسۇڭ
ئۇرۇغى (تۇخىمى كاھۇ) بىر يېرىم مىسقالدىن، ئەپمىۋىن،
زەپەر يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرقى دورىلارنى يۇمشاق سو-
قۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نو-
قۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچلاپ، 1 - 2 تالدىن ئېغىزغا
سېلىپ شۇمىدۇ.

12) ئۆپكە سىل كېسىلىدىكى يۈتەلنى پەسەيتىش،
 ئۆپكەنى تازىلاش، يۈرەك سېلىشنى تۈزىتىش ئۈچۈن
 ئىپىك (ئەۋرىشم) خېمىرى (خەمىرى ئەبىرىشم) بېرىل-
 سىمۇ بولىدۇ (بۇ دورا يەنە مىڭگە، ئەسەب ۋە كۈز كې-
 سەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: پىلە غوزىسى (ئىچىدىكى
 قۇرۇتنى ئېلىپ تاشلاپ يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان ھەم قىرقل-
 خان) 4 سەر، سۇ 3 جىڭ. پىلە غوزىسىنى ئۇششاق
 قىرىپ 3 كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، شۇ سۇ بىلەن
 قاينىتىلىدۇ. سۈيى سوغۇلۇپ 10 سەرچە قالغاندا سۇ -
 زۇپ تازىلاپ، ئۇنىڭغا تاماتلىق ئانار سۈيىدىن، ئاچچىق
 ئانار سۈيىدىن، قاتلىق ئالما سۈيىدىن، ئاچچىق ئالما
 سۈيىدىن، بىيە سۈيىدىن 10 سەردىن قوشۇلىدۇ (ئانارنى
 دانىلاپ سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ، ئالما، بىيەنى قىرىپ
 مىجىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ)، يەنە چىلان ۋە گازىۋانىنى
 قاينىتىپ چىقىرىلغان سۇدىن 10 سەردىن، سېرىق سۈگەت
 چىچىكى (تۇخۇسى) نىڭ گۇلابى، قىزىل سەندەل گۇلابى -
 دىن 4 سەردىن قوشۇلىدۇ (ئۇلارنى گۇلاپقا چىلاپ
 قاينىتىپ ئېلىنىدۇ)، ئۇستىگە بىر جىڭ ناۋات سېلىپ
 ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سوۋۇتۇپ بىر مىسقال
 زەپەر، يېرىم مىسقال ئەنبەر، يېرىم مىسقال ئىپار قو -
 شۇپ كۆمۈرلاچلىنىدۇ؛ ھەر قېتىمدا 3 - 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. سۈيى
 ئازايسا يەنە سۇ قۇيۇپ تاكى چامغۇر بىلەن گوشى تاما-
 مەن ئېزىلىپ كەتكىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، سۈيىنى قازانغا
 قايتا قۇيۇپ يېرىم جىڭ كۈنجۈت، 4 سەر سىيادان،
 4 سەر ئارپا بېدىيان، 4 سەر لاجىندانە، 4 سەر قوۋزاق
 دارچىنىنى چالا سوقۇپ، خالىتىغا ئېلىپ مەزكۇر سۇغا
 تاشلاپ ئاغزىنى دۈملەپ داۋاملىق قاينىتىلىدۇ. دورى-
 لارنىڭ تاتقى چىققاندىن كېيىن خالىتىنى ئېلىپ مەجىپ،
 تەييار بولغان دورىنى ساپال ئىدىشقا ئېلىپ قويۇپ،
 كۈندە 3 - 4 قېتىم 2 - 3 سەردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ
 ياكى 10 جىڭ ئاق چامغۇر (ئاش چامغۇر) نى ئۇش-
 شاقلاپ، يېرىم چىلەكتىن ئارتۇق سۇدا قاينىتىپ، چامغۇر
 تامامەن ئېزىلىپ چىققاندىن كېيىن چامغۇرنى سۇزۇپ
 داكا ئارقىلىق مەجىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا توۋەندىكى ئۇسۇلدا
 تەييارلانغان گوش سۈيى (مائىل لەھمى) نى قوشۇپ قاي-
 نىتىپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. پاخان گۆشىدىن 10
 جىڭنى ئېلىپ، ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گوش قالا-
 ھاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيىمنى ماتا ياكى ئىككى
 قەۋەت داكىدىن تىكىلگەن خالىتىغا ئېلىپ پاكىز داسقا
 قويۇپ، ئۈستىدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مەجىلىدۇ. چىققان
 سۇ ئايرىم بىر قاچىغا يىغىلىدۇ. يەنە ئاز - ئاز يىلمان

سۇ قۇيۇپ گۆش قايتا مېجىلىدۇ تاكى گۆشنىڭ تەمى قالمىغىچە مېجىپ، يىغىلغان سۇلارنى قازانغا قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، قايناش ئالدىدا يىغىلغان كۆ-پۇك ئېلىپ تاشلىنىپ، گۆش سۈيى 2 - 3 ئورلىگەندىن كېيىن چاغۇر سۈيىنى قۇيۇپ، يۇقۇرىدا سوزلەنگەن دورىلارنى خالىتا بىلەن سېلىپ قايتا قاينىتىپ، دورىلىق خالىتىنى مېجىپ 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 ئۆپكىنىڭ ئىللەتنى پاتراق تۈگەتەش ئۈچۈن پايدىلىق.

(14) قالغاچ چاڭگىسىنى ئېلىپ، ئىچىدە پەر-مويىلاردىن تازىلاپ، كۈندە 20 گىرام قالغاچ چاڭگىسىنى بىر يېرىم چوڭ چىنە سۇ بىلەن دۈملەپ قاينىتىلسا ئېزىلىدۇ، ئۇنىڭغا يېتەرلىك مىقداردا ناۋات ياكى ئاق شېكەر سېلىپ، بىر كۈندە 2 - 3 قېتىمغا بولۇپ ئىچىش كېرەك؛ بۇ ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. چۈنكى قالغاچ چاڭگىسى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي بولۇپ، تەركىبىدە 50% ئاقسىل، 30% تىن ئار-تۇق قەلت، سۇ بىرىكمىلىرى ۋە نۇرغۇن مەدەن ماددىلىرى بار.

(15) ياڭاق مېغىزى (30 دانە ياڭاقنىڭ)، جىن

كېۋىزى (بۈگۈچ) 3 سەر، ئاق تۇز بىر سەر. بۇلارنى سوقۇپ، جىن كېۋىزى بىلەن ئاق تۇزنى تاسقاپ ياڭاق

مېغىزغا قوشۇپ، يېتەرلىك مىقداردا چۇچۇكبۇيا يىلتىزد -
 نىڭ تالقىنى، ئۇرۇك يىلىمى ۋە بېدىيان
 سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئوقۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ
 ياسىلىدۇ؛ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن
 ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەدەننى كۈچەيتىدۇ، بەل -
 غەم بوشىتىدۇ، بەلغەم بىلەن چىقىدىغان قاننى توختىتىدۇ.
 16 سۇ ئىلىمىنى تۇتۇپ بېشىنى كېسىپ تاشلاپ،
 ئىچىنى تازىلاپ، 4 يىلىك مىقدارىدىكى ئىلان گوشىنى
 قوي گوشى بىلەن بىللە قاينىتىپ، شورپىسى ئىچىلسە
 ياكى ئىلاننى تازىلاپ سالىقىدا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ
 بەلغەم بوشىتىدىغان، يوتەل پەسەيتىدىغان دورىلار بىلەن
 قوشۇپ كۇمۇلاچ ياساپ، كۈندە 1 - 2 مىسقالدىن ئىچىپ
 بېرىلسە ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تىنىنى كۈ -
 چەيتىپ، ئۆپكەدىكى كامارنىڭ يۇتۇشىگە ياردەم بېرىدۇ؛
 لېكىن مىقداردىن ئاز - ئازدىن باشلاپ، كۈنلۈك مىقدارد -
 نى 2 - 3 مىسقال ئىلان گوشى يېمىشكە قەدەر كۆتىرىش
 كېرەك. چۈنكى دەسلەپ ئىچىشكە باشلىغاندا كېسەل كە -
 شىنى بەك تەرلىتىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن.

17 ئۆپكە سىلىدا قان تۈكۈرگەندە ئەنجىبار
 (ئۇرگۈنەك) تىن بىر سەر، قازا ئۆزىمە قېقىدىن يېرىم سەر،
 ئانار يوسىنىدىن يېرىم سەر ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇ قويۇپ،
 بىر چىنە قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، قارا شېكەر سېلىپ قىيام
 قىلىپ، كۈندە 2 - 3 قېتىم يېرىم پىيالدىن ئىچىش مۇمكىن.

(18) 8 مىسقال زەمچىگە بىر سەر ئىرسا (چە -
غىرتماق يىلتىزى) نى قوشۇپ تالقانلاپ ھەر قېتىمدا
1 - 2 پۈگىدىن ئىچىلسە قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.
(19) قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانارگۈلى
(گۈلنار)دىن قويۇق قايناتما تەييارلاپ، قارا شېكەر قو-
شۇپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

(20) سۈڭلەپتىن 2 سەر، كوپۇگى دەريادىن
2 سەر، زەمچىدىن يېرىم سەر ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر
قېتىمدا 3 مىسقالدىن كاپ ئەتسە قان تۈكۈرۈشنى توختى-
تىدۇ.

(21) قان توختىتىدىغان باشقا دورا بولمىغاندا،
رەۋەندىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، بىر پىمىيالى سۇدا قاينىتىپ
سۇرۇپ ئىچكىزۈش؛ نامىكاپ (تۇز سۈيى)دىن كۈندە
3 - 4 قېتىم ئىچكىزۈش بىلەن قان تۈكۈرۈشنى توختاتا-
قىلى بولىدۇ.

(22) ئوپكىنىڭ شىرىلىك سۇيۇقلۇق چىقىرىشىنى
ۋە يوتەلنى ئازايتىش، ئوپكە جاراھەتلىرىنى قۇرۇتۇپ
تولدۇرۇش ئۈچۈن، سېغىز تالقىنى (سۈپۈپى تىن) نىڭ
پايدىسى بار.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: تاباشىر، ئەرەپ يىلىمى،
گىلى ئەرمىنى، ھەبۇلئاس 2 مىسقالدىن، كۈندۈر (لۇبان)،
پىرسياۋشان 5 مىسقالدىن. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ تالقان
دورا (سۈپۈپ) تەييارلاپ شىشىگە قاچىلاپ قىيۇلىنىدۇ،
ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

23) ئوپكە سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشى -
شېك تېنىنى كۈچەيتىپ كېسەللىكىنى ئۈنۈملۈك داۋالاش
ئۈچۈن ئۇزۇم شەرقىتى (شەرىپىتى زەبىب)، بىيە مۇرابباسى
بېرىش لازىم.

”ئالىملارنىڭ رەئىسى“ ئۇنۋانىنى ئالغان مەشھۇر
ھوكۇما ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئۆزىنىڭ «تېپ قانۇنلىرى»
(ئەلقانۇنى فىتىتب) كىتاپىنىڭ 3 - توم «كۆكرەك يارد -
لىرىنى ۋە سىلنى داۋالاش» دىگەن ماۋزۇسىدا سىل
كېسىلىنى داۋالاش توغرىسىدا تۆۋەندىكىلەرنى كۆرسەتكەن:
تەخمىنەن 1000 يىل بورۇن ئېيتىلغان بۇ كۆرسەتمە ھا -
زىرمۇ، كەلگۈسىدىمۇ ئەمەلىي ئەھمىيەتكە ئىگە.

”..... بۇنداق كېسەلنىڭ تامىغىغا كەلسەك، ئۇنىڭ -
غا پىشۇرۇلغان كەكلىك گوشى بېرىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ
دەسلەپتىنلا سۇ قوشۇلمىغان (خالىس) ئۇزۇم ئاق شارابى
چەكلەنمەيدۇ. ئۇلار دائىم رەيھاننى پۇراپ بېرىشى،
دائىم دەم ئېلىشى ۋە تىنچ يېتىشى كېرەك. غەزەپلەندۇ -
رىدىغان ۋە ئەسەبلەشتۈرىدىغان ئىشلارغا ئۇرۇنماسلىق -
خى كېرەك؛ ئۇلارنى غەمكىن قىلىدىغان خەۋەرلەر بىلىدۇ -
رۇلمەيدۇ. تۆۋەندىكى تەدبىر تۇرلۇك كىشىلەرگە ۋە
تۇرلۇك مەملىكەتلەردە كۆپ قېتىم سىناپ كورۇلگەن: شۇ
كېسەلگە ئۇچرىغان كىشى يىل بويى ھەر كۈنى خالىغە -
نمىچە شېكەردە ياسالغان گۈلچەن ئىستېمال قىلىپ تۇرىدۇ،
ھەتتا خېلى كۆپ مىقداردا بولسىمۇ نان بىلەن بىللە

يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر گۈلنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى
سەۋەپلىك دېمى سىقسا، كېرەكلىك مىقداردا زۇفا شەر-
ۋىتى، قىزىتمىسى ئورلىسا كاپۇر توقمىچى (قۇرس كا-
پۇر) ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر يالغان ئېيتى دىيىشىدىن
قورقۇنغاندا مەن بۇ ھەقتە ئاجايىپ ھىكايىلەرنى سۆز-
لەيتىم ۋە سىل كېسەللىكىگە ئۇچرىغان بىر ئايالنىڭ گۈلەند-
نى قانچىلىك مىقدارغا، چەكلىنىمى قىلغانلىقىنى ئېيتاتتىم.
ئۇنىڭ كېسەلى سوزۇلۇپ، ئۇزاق ياتقۇزۇۋەتتى ھەتتا گور
ۋە كىمپەنلىرىنى تەييارلاش ئۈچۈن كىشى چاقىرىلدى.
بىراق ئاكىسى ئۇنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت
شۇ يوسۇندا داۋالىدى، نەتىجىدە ئۇ ئايال ساقىيىپ،
سەمىرىپ ياشاپ قالدى؛ مەن ئۇنىڭ گۈلەندىن قانچە-
لىك يىمەكلىكىنى ئېيتالمايمەن. بەزىدە بەدەننىڭ قۇرۇق
لۇغى ۋە ئورۇتلاپ سولمىشى سۈت ياكى ئايران ئىستىمال
قىلىشقا مۇھتاج قىلىدۇ. بۇ نەرسىلەردە ئوزۇقلۇق، بەدەننى
ھەلەندۈرۈش، بۇزۇلغان خىلمىنى مۆتىدىللەشتۈرۈش خۇسۇ-
سىيىتى بار؛ ئۇلاردىكى پىشلاق بولمىغان ماددا يارىنى
يېپىشتۈرىدۇ، سۈت ئوزۇننىڭ سۈيى بىلەن يارا زەرداۋى
ۋە يىرىكنى كەتكۈزىدۇ. ھەتتا قاتۇرۇلۇشى مەقسەت
قىلىنمىغان ئىپكە يارىلىرىنىمۇ كۆپىنچە ئۇ ساقايتى-
دۇ. سۈتلەرنىڭ ئەڭ ياقدىغىنى ئاياللارنىڭ كۆكرىگىدىن
ئېمىلىدىغان سۈت، ئۇنىڭدىن قالسا ئېشەك سۈتى، ئاندىن
ئېشەك سۈتى تۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئۆشكە سۈتى يارىنى

قۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق بولىدۇ. بىيە سۈتمۇ تازىلىغۇچى ۋە بەلغەم چىقىرىشنى ئاسانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن، لېكىن گۇمانىيچە ئۇنىڭدا سۈنلەردىكىدەك ئوزۇقلۇق يوق. سىيىر ۋە قوي سۈتمىدە غەلىزلىك بار. ئەگەر ئۇ-لارنى بىۋاستە مالنىڭ ئەمچىگىدىن شىوراش مۇمكىن بولسا، ياخشىراق بولىدۇ“

(«ئەلقانۇن» ئۆزبېكچە نەشرى 3 - توم 503 - بەت).
دىمەك، ئىپتىسسىنا گۈلقەن ئىستىمال قىلىشنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن. باشقا ئالىملار، تىۋىپلارنىڭ تەجرىبىسىمۇ بۇ چارىنىڭ ھەقىقەتەن زور ئۇنىۋى بارلىغىنى ئىسپاتلىغان. شۇڭا گۈلقەننى نان ئورنىدا دىگۈدەك كۆپ ئىستىمال قىلىشنىڭ پايدىسى زور.

شېكەرلىك گۈلقەن تۈۋەندىكىدەك ياسىلىدۇ:
قىزىلگۈلنىڭ گۈل يوپۇرمىغىنى تېرىۋېلىپ، ئۇ-نىڭ 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 ئىششىغى

ئۆپكە ئۈزۈمچە پۈۋەكچىلىرى كېڭىيىپ، قورۇلالاماس بولۇپ قېلىشنى ئۆپكە يەل ئىششىغى، ئۆپكە ھاۋالىق

ئىششىغى، ئوپكە كېڭىيىپ كېتىش دەپ ئېيتىلىدۇ؛ ئەرەپ - چە "تەۋەسسۇخى رىيە"، خەنزۇچە "فېي چىجۇڭ" (肺气肿)، لاتىنچە "ئېمفىزېمە پۇلمونۇم" (emphysema pulmonum) دىيىلىدۇ.

سەۋىۋى: ئۇزاق مۇددەت يۈتۈلىش، دەم سىقىش ۋە ھاسىراشلار تۈپەيلىدىن ئوپكىنىڭ پۈۋەكچىلىرى ئو - زىنىڭ ئەۋرىشىملىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ، نەپەس چىقىرىشتا پۈۋەكچىلەر قورۇلۇپ، ئىچىدىكى قالدۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلايالماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. پۈۋەكچىلەر ئەۋرىشىملىگى (كېڭىيىپ - تارىيىپ تۇرۇش قابىلىيىتى) يوقىلىشقا شاخ كاناي ئۇششاق شاخچىلىرىنىڭ دائىم ۋەرەملىنىپ تۇرۇپ تارىيىپ قېلىشى، ئۇزاق داۋام قىلغان دەم سىقىش كېسىلى، ئوپكىگە چاڭ ئولتۇرۇش كېسىلى، ئوپكە سىلى، ئۇزاققا سوزۇلغان زاتىل قاتارلىق سو - زۇلما كېسەللىكلەر سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئوپكە يەل ئىششىغىنىڭ ئەڭ روشەن ئالامىتى بارغانسېرى ئېغىرلاشقان نەپەسلىنىش قىيىنلى - شىشتىن ئىبارەتتۇر. دەسلەپتە ئاغرىق كىشى كوكسى چە - ئىۋالغانلىق ھىس قىلىدۇ، يۈتۈلىدۇ، بەلغەم ئوڭىي چىقمايدۇ. كېيىن ئەمگەك قىلغاندا ھاسىرايدۇ، دېمى سىقىدۇ، بارغانسېرى يول ماڭغاندا ياكى سوز قىلغاندا، ھەتتا دەم ئېلىپ ئولتۇرغاندا دېمى سىقىدۇ. ئوپكە قىل تومۇر - لىرىدا ھاۋا ئالماشتۇرۇش ناچارلاشقانلىقتىن مۇۋەللىدىل

ھەم-ۈزە (ئوكسىگېن) يېتىشمەي كېسەلنىڭ كالا-
پۇكلىرى، بارماق ئۇچلىرى كوكىرىدۇ؛ بارغانچە كېسەل
ئېغىرلىشىپ ئوڭ يۈرەكنىڭ خىزمىتى كۈچەپ كېتىپ
يۈرەك يوغىناپ ئوپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەلى كېلىپ
چىقىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ كوينەكلىرىنى سالدۇرۇپ
تەكشۈرۈلسە كوكىرىگى 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 يۈتەلگەنلىكتىن
بەلغەمگە قان ئارىلاش چىقىشمۇ مۇمكىن. گايىدا پۇت-
قول، يۈز-كوزلىرى ئىشىشىپ قالىدۇ. خۇسۇسەن قىشتا
سوغاق ئوتۇپ قالسا ياكى ئوپكە ئۇفۇنەتلىنىپ قوقاق
تەگسە دەم سىقىش ئېغىرلىشىپ، كېسەل كىشىنىڭ ئەھ-
ۋالى يامانلىشىدۇ.

داۋاسى: ئوپكە يەللىك ئىششىغى پەيدا بولۇشنىڭ
ئەڭ ئاساسلىق سەۋەپچىسى يۈتەل بولۇپ كاناي، شاخ
كاناي ۋە رەملىرى يۈتەلنىڭ مەنبەئىدۇر. بۇ خىل ۋە رەمگە،
يۈتەلگە سەۋەپچى تاماكا چېكىشتىن ئىبارەت، شۇنىڭ
ئۈچۈن تاماكا چېكىشنى قەتئى تاشلاش زورۇر.

كېسەل كىشى ئوزۇنى كۈتۈشكە دىققەت قىلىشى،
سوغاق ئوتكۈزۈۋېلىش، چاڭ-توزاڭلىق، ئىس ۋە بۇس
كوپ يەرلەردە تۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم. كاناي،

شاخ كاناي ۋەرمەلىرىنى ئوز ۋاقتىدا قېتىقىنىپ داۋاليتىش كېرەك. ئېغىر ئەمگەك قىلماسلىقى، مۇۋاپىق تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى، ساپ ھاۋادا سەيلە قىلىشقا ئوخشاش ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشى زورۇر، ئوزۇقلىنىشتا سوغاق نەرسە - لەرنى ئىستىمال قىلماسلىقى، ھاراق ئىچمەسلىكى كېرەك. دورا - دەرەمەكلەردىن يۈتەل توختاتقۇچى، بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار كېسەلگە ئارام بېرىپ، كۆكرىگىنى كۈشادىلەشتۈرىدۇ. غارىقۇن كۈمۈلىسى، ھەببى مەنتىن، ھەببى جەدۋار، ئانىبار شەرۋىتى، ئەۋرىشىم شەرۋىتى، گۈلچەن، چاكاندا چۈشىدىغان دورىلارنى ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. نوشۇدۇرنى سۇقۇپ جىگەرگە سېپىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە بەلغەمنى بوشىتىپ كۆكرەكنى كۈشادە قىلىدۇ. مەجۇنى ئازاراقى، سۇپۇيى ئازاراقى (كۈچۇلا مەجۇنى، كۈچۇلا تالقىنى) بەدەننى چىگىتىدۇ، ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىنىڭ قورۇلۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ، لېكىن ئۇلارنى ئىس - تىمال قىلغاندا بەلغەم بوشىتىدىغان دورىلار بىلەن بىللە ئىشلىتىش كېرەك.

كۆكرەككە ھەپتىدە بىر - ئىككى قېتىم لوڭقا قوي - دۇرۇش، كۆكرەكنى زەيتۇن يېغى، قىچا يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ تۇرۇش پايدىلىق.

كۆكرەك پەردىسىنىڭ ۋەزەمى (زاقىلجەنبە)

كۆكرەك ئىچكى قىسمى بىلەن ئۆپكە ئارىلىغىدىكى پەردىنىڭ ياللىۋالغىنىپ قىزىرىپ ئىششىشى ئەرەپچە

“زاتىلجەنبە” ياكى “بەرسام”، خەنزۇچە “شۇڭمويەن” (胸膜炎) ياكى لېيمويەن (肋膜炎)، لاتىنچە “پلېۋىرىت” (Pleuritis) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆكرەك پەردىلىرىنىڭ ھەممىسى بىردەك ۋەزەملىك. ئىچىگە سۇيۇقلۇق ياكى قان چۇشۇپ قالسا ئۇ “خانىقە” دەپ ئاتىلىدۇ؛ بۇ سىل كېسىلىدە ۋە كۆكرەككە زەربە تەككىندە يۈز بېرىدۇ.

زاتىلجەنبە ئادەتتە قۇرۇق زاتىلجەنبە — “زاتىلجەنبە خالىس”، ھول زاتىلجەنبە — “زاتىلجەنبە غەيرى خالىس” دىگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. يەنە زاتىلجەنبە ھەقىقى ۋە زاتىلجەنبە غەيرى ھەقىقى دەپمۇ ئايرىلىدۇ.

سەۋىۋى: بەرسام كېسىلىنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەپلەر نۇرغۇن، يىالغۇز سەپرا ياكى سەپرا ئارىلاشقان، قان ياكى سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى ئازراق ئىسسىقلىق پەيدا قىلغان سەۋدا ماددىلىرىنىڭ مەزكۇر پەردىلەرگە ئورۇنلىشىپ ئىششىق پەيدا قىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلار ئىچىدە سىل كېسىلى تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. كۆكرەك ئىچىدىكى ئەزالاردا بولىدىغان ئىلتىھاپ (ياللۇغلىنىش) لارنىڭ ھەممىسى كۆكرەك پەردىسىگە يامراپ كېلىشى مۇمكىن. بولۇپمۇ ئوپىكىدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئۆسمىلەرنىڭ مۇناسىۋىتى يېقىن. يىراقتىكى ئەزالاردىن جىراسىملار قان ئارقىلىق ئېقىپ كېلىپ، كۆكرەكتىكى زەخمىلىنىشلەر تەسىر قىلىپ كۆكرەك پەردىسى ۋەزەملىنىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: قۇرۇق كۆكرەك پەردە ۋە رەمى
(زاتىلىجەنبە خالىس) دە كۆكرەك ۋە بېقىن ئەتراپلىرى
توساتتىن سانچىلىپ ئاغرىيدۇ، نەپەس ئالغاندا، يۈتەلگەندە
دە سانچىلىپ ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. شۇڭا ئاغرىقلار
يۈتەلىش ۋە گەپ قىلىشتىن قورقىدۇ، سانچىق بار
تەرەپتىكى قوۋۇرغىنى بېسىپ كورۇلسە ئاغرىيدۇ، كېسەل
كىشى ئاغرىشتىن قورقۇپ قىسقا-قىسقا قۇرۇق يۈتەلىدۇ،
بەلغەم چىقمايدۇ، بەدەن ھارارىتى ئۆرلەيدۇ، دېمى
سىقىلىدۇ.

ئەگەر كۆكرەكتىكى ۋە كۆكرەك پەردىسىدىكى قان
تومۇرلاردا توسىلىش يۈز بېرىپ قان قېيىپ قالسا كۆك-
رەك پەردىلىرى ئارىسىغا سېرىق سۇ پەيدا بولىدۇ،
بۇنداقتا سانچىلىپ ئاغرىش ئازىيىپ دەم سىقىلىش
كۈچىيىپ قالىدۇ، يۈتەل باشلىنىپ كېتىدۇ.

كۆكسى ئارىلىقلىرىغا سېرىق سۇ يىغىلىپ كۆپەيسە
ياكى ئىششىق چىقىرىندىلىرى يىرىگىلىسا، كاناي پان
تەرەپكە قىستاپ قويۇلىدۇ. كۆكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا
توپلانغان سۇ يىرىگىغا ئايلىنسا، ئانداقتا كېسەللىك ئالا-
مەتلىرى ئېغىرلىشىدۇ. شۇ خىل زاتىلىجەنبەنى بالدۇرراق
تۇتۇش قىلىپ داۋالاپ ساقايتقان ياخشى، بولمىسا ئۇ-
زاققا سوزۇلغانسېرى ھەرخىل يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ
چىقىدۇ، مەسىلەن، كۆكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا توپلاش-
قان سۇ يىرىگىغا ئايلىنسا توڭلاش، قىزىش، تەشنىلىق،
تەرلەش، دەم سىقىش، ھەزىم بۇزۇلۇش ئومۇمى

بەدەن ئاجىزلىقى كۈچىمىدۇ، جويلۇش، يىرىك تۈكۈرۈش ھادىسىلىرى كورۇلىدۇ. بەزىدە يىرىك كۆكرەك ئىچىگە تېشىپ چىقىپ ناسور (ئاقما يارا) پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بۇ يىرىك ئىچكى ئەزالارغا ئېقىپ چىقسا ئېغىر ئاپەت پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ يۈرەككە قارىتا تېشىپ چىققىنىنىڭ خەۋىپى چوڭ.

زاتىلىجەننىڭكى يىرىك قان تومۇرلىرىغا كىرىپ قان ئايلىنىشقا قوشۇلسا، يىرىكلىق قان كېسىلى (تەئەف-فۇنىدەم) يۈز بېرىدۇ ياكى قان بىلەن بىللە ئۇفۇنەت مەڭگە پەردىسىگە بېرىپ ئورۇنلىشىپ سەرسام كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. زاتىلىجەنمە غەيرى خالىس ياكى زا-تىلىجەننى غەيرى ھەقىقى دەپ ئاتىلىدىغان تۈرىدە، كېسەللىك قوۋۇرغا ساھەسىنىڭ سىرتىدىن ئۇرۇلۇش-سو-قۇلۇش ياكى باشقا زەربىلەرگە ئۇچرىشىدىن كۆكرەكنى ئىچكى تەرەپتىن قاپلاپ تۇرغان پەردە ئىششىيدۇ. گەرچە بۇنىڭ ئورنى باشقا بولسىمۇ، ئەمما ئالامەتلىرى يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش؛ لېكىن خەۋپ-خەتىرى ئازراق. بۇ خىلنىڭ يەنە بىر سەۋىيىسى قىيىق يەل قوۋۇرغىلارنى قاپلىغان پەردىگە يىغىلىپ سولقۇنۇپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ، ياخشى دىققەت قىلىنغاندا تىۋىپلارنى ھەقىقى زاتىلى-جەنمە دىگەن ئويغا كەلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

قەدىمقى كىتاپلاردا زاتىلىجەنمە كېسىلىنىڭ ئالا-مەتلىرىنى يىغىنچاقلاپ پارىسچە مۇنداق بىيىت بىلەن ئىپادىلىگەن:

پەنج باشەدنشانی زاتىلجەنبى
گۇيمەت گەرتۇ گوش مىدارى،
سېرفە، تەپ، خىلىدىن پەھلۇ
نەفەس تەنگى، نەبىزى مىنشارى.

تەرجىمىسى:

بەشتۇر زاتىلجەنبەنىڭ ئالامىتى،
ئېيتاي يادىڭىزدا چىڭ تۇرغاي:
يوتەل، قىزىتما، بىقىنىدا بولۇر سانچىق،
دەم سىقىپ تومۇر ھەرە چىشىدەك سالغاي.

داۋاسى: زاتىلجەنبە كېسىلىنى ئۆپكە ۋەرمى
(زاتىلىرىيە)، كۆكسىنىڭ ۋەرمى (زاتىلىسەدرى) ۋە كۆكرەك
بوشلۇغىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىن پەرق ئېتىشكە دىققەت
قىلىش زورۇر؛ كۆپ ھاللاردا مەزكۇر كېسەللەردىمۇ ئوخ-
شايدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

زاتىلجەنبە كېسىلى، بولۇپمۇ ھول زاتىلجەنبە
كېسىلى ئۆپكە سىلىغا ئەگىشىپ، ئۆپكەنىڭ باشقا كې-
سەللىكلىرىگە ئەگىشىپ كېلىدۇ. شۇڭا ئۆپكە سىلىنى ئۆز
ۋاقتىدا تولۇق داۋالاتسا زاتىلجەنبە يۈز بېرىشنىڭ ئال-
دىنى ئالغىلى بولىدۇ. زاتىلجەنبەنى دەسلەپكى ۋاقتىدا
خۇددى زاتىلىرىيە كېسىلىنى داۋالغاندەك داۋالاش كېرەك.
كېسەل جىددى مەزگىلدە ئاغرىق كىشىنى ئورۇندا
ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، ئوينىڭ ھاۋاسى تازا، كۈن

نۇرى چۈشىدىغان بولۇشى لازىم. ئوزۇقلاندۇرۇشقا دېققەت قىلىپ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرۈش كېرەك. قۇرۇق زاتلىجنەبەدە يوتەلنى پەسەيتىپ، ئاغرىقنى توختىتىپ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ كېسەل كىشىنىڭ ئازاپلىنىشىغا نىيەتلىكلىك بولۇش شەرت. بۇنىڭ ئۈچۈن:

① چۈچۈكبۇيا يىملىتىدىن بىر سەر بىر يېرىم سەرنى بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، بىر كۈندە 3 كە بولۇپ تاماقتىن كېيىن ئىسسىق ھالدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

② ھەرە ھوكۇنىگىدىن 3 مىسقال، مەستىكىدىن 8 مىسقال، كەمەكتىن 4 مىسقال، چاياندىن 3 مىسقال، مۇرمەككى ۋە قەلەمپۇر (مەخدارچىن)دىن 5 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىملىتىدىن 4 مىسقال ئېلىپ، تالقاللاپ تاسقاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېقىنىغا چاپسا بولىدۇ.

③ زەرچىۋە، 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، ھەمىشە باھار ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، چىلان 6 دانە، ئەينۇلا 4 دانە، ئەنجۈر قېقى 2 دانە، فلۇس يېرىم سەر، تەرەنجىۋىل بىر سەر. يۇقۇرقىلارنى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، بىر قانچە قېتىمغا بولۇپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑤ ئاق چوغلۇق 3 مىسقال، تاباشىر بىر يېرىم مىسقال، ئاغىچە يىلتىزى 3 مىسقال، سۇ بىر پىمالە. قاينىتىپ سۇزۇپ، 2 گە بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ⑥ كۆكرەك پەردىلىرى ئارىسىغا شىرىلىك سۇ يىغىلغان بولسا، ئاق قوناق توپىنىدىن 4 — 6 سەر ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۇزۇپ، ئازراق ئاق ھاراق بىلەن نەمدەپ قالدۇرۇپ ئاغرىۋاتقان جايغا تېگىلسا بولىدۇ.

⑦ كۆكرەكتىكى سانچىققا 5 پۇگدىن بىر مىسقال - غىچە ھىك سۈتمىنى ئېلىپ، ئېرىتىپ لاتىغا سۇۋاپ ئاغرىق جايغا تېگىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىپ، سۇنىڭ شۇ - مۇرۇلۇشىنى تېزلىتىدۇ.

⑧ چىلان 6 دانە، ئاق لەيلى گۈلى 2 سەر، بىنەپشە 5 مىسقال، سېتىن 20 دانە، ئەينۇلا 4 دانە، ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۇزۇم 2 مىسقال، فلۇس خىيارى شەن - جەربىر سەر. بۇلارنى چالا سۇقۇپ، 2 جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ ئوبدان تاتقىنى چىقىرىپ، سۇزۇپ سۈيىگە بىر سەر گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ. يۇقۇرقلاردىن تاشقىرى، زاتلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

قان تۆكۈرۈش

قان تۆكۈرۈش ئەرەبچە "نەفسىدەم"، خەنزۇچە كاشۇي (咯血)، لاتىنچە "ھېموپتىزىس" (hemoptysis)

دېيىلىدۇ. نەپەس يوللىرىدىن قان چىقىش قان تۈگۈ -
 رۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، ھەزىم قىلىش يوللىرىدىن قان
 چىقىش ئادەتتە قان قۇسۇش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنى
 ئەلۋەتتە ئېنىق پەرق ئېيتىش لازىم. قان تۈگۈرۈش
 بىلەن قان قۇسۇشنى تۈۋەندىكى ئەھۋاللارغا ئاساسەن
 پەرق ئېيتىش مۇمكىن:

قان قۇسۇشتا

قان تۈگۈرۈشتە

1. قان يۈتەل بىلەن بىللە چىقىدۇ.
 2. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل بولىدۇ.
 3. كۆپۈك ئارىلاش چىقىدۇ.
 4. بەلغەم ئارىلاش بولىدۇ.
 5. قان تۈگۈرگەندىن كېيىن بىرقانچە كۈنگىچە بەلغەمدە قارامتۇل پارچىلار چىقىپ تۇرىدۇ.
 6. ئەگەر قاننى يۇتمىگەن بولسا تەرەتتە قان كەلمەيدۇ.
 7. ئوتۇمۇشتە نەپەس يوللىرى ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ.
- قان قۇسۇش بىلەن چىقىدۇ.
 قاننىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ.
 كۆپۈكسىز بولىدۇ.
 تاماق ماددىلىرى ئارىلاش چىقىدۇ.
 قانلىق بەلغەم بولمايدۇ.
 دائىم تەرەت قارا كېلىدۇ.
 ئوتۇمۇشتە ئاشقازان ئۇچىمىدە كېسەل بولىدۇ.

سەۋىۋى: قان تۈكۈرۈشنىڭ سەۋەپلىرى نۇرغۇن.
تەۋەلدە ئۇلاردىن ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىرىنى بايان قىلىمىز:
ئۆپكە كېسەللىكلىرىدىن: ئۆپكە سىلى، زاتلىرىيە،
ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىغى، ئۆپكە قۇرۇت كېسەللىرى.

كاناي، شاخ كاناي كېسەللىرىدىن: شاخ كاناي
كېڭىيىپ كېتىش (تەۋەسۈنى شۇبۇرىيە)، شاخ كاناي ئىچكى
پەردە سىلى، شاخ كاناي سەرتانى (راكى)، شاخ كا-
ناي ۋەرمە.

يۈرەك، قان تۈمۈر كېسەللىرىدىن: يۈرەك قاپقالىرى
تارىيىش، چوڭ قىزىل تۈمۈر كېڭەيمە ئوسمىسى، قان
بېسىمى ئۆرلەش، ئۆپكە سۈددىلىرى، بۇلاردىن باشقا
قاننىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر.

يۇقۇرۇقلاردا يۈتەل بىلەن ئازراق قانلىق بەلغەم
تاشلاشتىن تاكى ئېغىز تولدۇرۇپ بىر قانچە يۈز گرام-
غىچە قان تۈكۈرۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

قان تۈكۈرۈشنىڭ سەۋىۋى يۇقۇرقىدەك كۆپ بول-
غانلىقتىن، قان تۈكۈرۈش مۇستەقىل كېسەللىككە ئەمەس،
بەلكى مۇھىم كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ جىددى تەدبىر
قوللىنىپ قاننى توختىتىش لازىم. چۈنكى بەزىدە قان
تۈكۈرۈش كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان
يەتكۈزىدۇ. ئەڭ مۇھىمى قان تۈكۈرگەندىن كېيىن ئاندىن
كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىغا ئېغىر تەسىر يېتىپ، غەم-
ئەندىشىسى كۈچىيىپ كېتىدۇ.

قان تۈكۈرگەن كىشىلەر يولۇققاندا تىۋىپ ھولۇق -
ماسلىغى، سەۋىيلىك بىلەن قان تۈكۈرۈشنىڭ سەۋىيىنى
ئېنىقلاش لازىم. تىۋىپ ھولۇققانسېرى كېسەل كىشىلەر
تەشۋىشلىنىپ قان كوپرەك چىقىدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ.
داۋاسى: باشقا دورىلارنى ئىشلەپ چىققىچە ئاغرىق
كىشىنى مۇۋاپىق ئورۇندا ياتقۇزۇش، ئاز - ئازدىن بىر
قانچە پارچە مۇز يۇتقۇزۇش، بىر - ئىككى قوشۇق تۇز
سۈيى ئىچكۈزۈۋېتىش كېرەك.

① ئارچا يوپۇرمىغىدىن بىر چاڭگالنى قاراغىچە
قورۇپ سوقۇپ، كۈندە 3 - 4 قېتىم شوۋىڭگۈرۈچ بىلەن
ئىچكۈزۈلسە قان توختايدۇ (بۇ چارىنى مەئدە، ئۈچەي
قاناشلارغىمۇ ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

② تۇخۇمەك گۈلىدىن بىر يېرىم سەرنى قاراغىچە
قورۇپ، تالقالاپ ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن كاپ
ئەتتۈرۈش مۇمكىن.

③ توزغاقنى تومۇر قاچىغا سېلىپ كويدۇرۇپ،
ئۇنىڭ كۈلىدىن 3 - 5 مىسقالنى سوۋۇغان قايناق سۇغا
چېلىپ ئىچكۈزۈلسە قان توختايدۇ.

④ زەمچىدىن 8 مىسقال، كات ھىندىدىن بىر
سەر ئېلىپ سوقۇپ، شىشكە قاچىلاپ قويۇپ، قاناشنىڭ
دەرىجىسىگە قاراپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر
پۇڭدىن 3 پۇڭغىچە سوغاق قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش
مۇمكىن.

⑤ سوئلەپتىن بىر سەرنى تالقانلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

⑥ سوئلەپ، ئىلى سۇرىن-جانى (سوغا گۈل)، چۈزگۈن قوناقتىن 2 سەردىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن كۈندە 3 قېتىم بېرىش مۇمكىن.

بۇلاردىن تاشقىرى ئوپكە سىل كېسىلىدە قان تۈكۈرگەندە قاننى توختىتىش ئۈچۈن كورسىتىلگەن چا-رىلەرنى تاللاپ قوللىنىش كېرەك (ئوپكە سىلى ماۋزۇسىغا قاراڭ).

⑦ نەگەر قان چىش مۈلكىدىن چىققان بولسا، يۇلغۇن داۋاسى، ئانار پوستى ۋە شاتۇتنى قاينىتىپ ئې-غىزلى چايقاش مۇمكىن، غورا سۈيىدە غەر-غەر قىلىس-مۇ بولىدۇ.

⑧ قان ئوپكىدىن كەلگەن بولسا، كويدۇرۇلگەن گەج بىر سەر، گىلى ئەرمىنى 5 مىسقال، ئەرەپ يىلىمى 5 مىسقال، نىشاستە 5 مىسقال، كەترا 5 مىسقال، گۈل-نار (ئانارگۈلى) 5 مىسقال، خۇن سىياۋشان 5 مىسقال، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىسپۇغۇل شىرىسىدە خېمىر قى-لىپ، توقمىچاق ياساپ قۇرۇتۇپ كۈندە 3 قېتىم بىر دانىدىن يەيدۇ، ئەنجىبار شەرىۋىتى بېرىش پايدىلىق.

ئوپكە سەرتانى

ئوپكە سەرتانى (راكى) ئەرەپچە "سەرتانى رىيە"، خەنزۇچە "فېيئەي" (肺癌)، لاتىنچە "كانسېر پۇلا-مونۇم" (cancer pulmonum) دەپ ئاتىلىدۇ. ئوپكىنىڭ ئۆز توقۇلمىسىدا سەرتان ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. تولا-راق شاخ كاناي ئىچكى پەردىسىدە ۋە ئوپكە ئىچىدىكى ئۇششاق شاخچە كانايلىرىدا بولىدۇ.

سەۋىيىسى: سەرتانىنىڭ ھەممىسىنىڭ سەۋىيىسى ئېنىق ئەمەس. قەدىمقى ھوكۇمالار سەپرا ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن، سەۋدا ماددىسى ۋە قان ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن بولىدۇ، دەپ كورسىتىدۇ. ئوپكە ھەرخىل ھاۋانى نەپەسكە ئېلىپ غىدىقلىنىشى مۇمكىن بولغانلىقتىن، تۇرلۇك غىدىقلىغۇچى بۇخاراتلارنىڭ، چاڭ - توزاڭلارنىڭ ھاۋا بىلەن نەپەس يوللىرىغا كىرىشى، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىشى ئوپكە سەرتانىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئوپكە كىندىكى كونا كېسەللىكلەر مەسىلەن، كونا زاتىلىرىيە، ئوپكە سىلى، ئوپكە ئاتىشەك (سېفىلىس) كېسەلى راققا ئايلىنىش ئېھتىمالى چوڭ. بەزىدە كاناي ۋە كاناي شاخچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئوپكىدىكى كونا كاۋاكتىن سەرتان كېلىپ چىقىدۇ. سەرتان شاخ كاناينىڭ ئوپكىگە كىرىش جايىدا (ئوپكە دەرۋازىسىدا)، ئوپكە بولەكچىلىرىنىڭ سىرتقى تېرىسىدە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇپ قالغان-
 لمىنى ئۇزاققىچە بىلىگىلى بولمايدۇ، چۈنكى كېسەل
 كىشىدە ھىچقانداق بەلگىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. بۇ كېسەل
 تولاراق 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە يۈز بېرىپ،
 مەلۇم مەزگىلگە كەلگەندە تۇيۇقسىز قېقىلىپ يۈتۈلۈش،
 ھاسىراش، كۆكسى قاندىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى
 جىگەر رەڭ قان تۆكۈرۈش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ. يۈتەلگە
 قىلىنغان دورىلار دېگەندەك كار قىلماي، كېسەل كىشى
 بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ، ئىشتىيى تۇتۇللىدۇ، تېنى ئاجىز-
 لاپ كەمقانلىشىپ بارىدۇ. توۋەن قىزىتما بولىدۇ، دېمى
 سىقىدۇ، بىارام بولىدۇ. بەزىدە ئۆپكەندىكى سەرتان
 ئوسمىسى جاراھەتكە ئايلىنىپ سېسىق يىرىڭلىق بەلغەم
 چىقىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۆپكەننىڭ باشقا كېسەل-
 لىرىدىكى ئالامەتلەرگە ئوخشاپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن
 ئۇزاققىچە باشقا كېسەللىكلەردىن گۇمانلىنىپ ۋاقىت ئو-
 تۇپ كېتىدۇ. شۇڭا 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە
 سەۋىۋى ئېنىق بولمىغان، دورا ئاسان مەنپەئەت قىلمىغان
 يۈتەل، دات رەڭ بەلغەم، توساتتىن ئورۇقلاش يۈز بەرسە
 ھەممىدىن ئاۋال ئۆپكە سەرتانىدىن گۇمان قىلىپ، دوخ-
 تۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تەكشۈرۈش زورۇر. بۇنداقتا
 سەرتاننى بالدۇراق تونۇپ ئۆز ۋاقتىدا داۋالاشقا
 كىرىشىش ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغۇلىدۇ.

داۋاسى: سەرتانىرىيە (ئۆپكە راكى) ئاسان تو-
 نۇغىلى بولمايدىغان، كېسەللىك تارالغاندا ئاللىقاچان

2، 3 - دەۋرلىرىگە ئوتتۇپ، باشقا ئەزالارغا (ئادەتتە ئوپكىدىن يىراق بولغان ئەزا ياكى توقۇلمىلارغا) كۆچۈپ بارىدىغان كېسەللىك بولغانلىقى ئۈچۈن، كېسەللەرنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قېلىش مەقسىدىدە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالاش تەلپ قىلىنىدۇ. دوختۇرى ئۇسۇلدا ئىمكان دائىرىسىدا دەستكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ ئۆسمىنى كېسىپ تاشلىنىدۇ. لېكىن قەدىمدىن بۇيان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە ئوق ئىلان مەجۈنى (مەجۈنى مارى ئەفئە) بىلەن داۋالغانلىق تەجرىبىسى بار. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان ئىنچىكە چىپار ئىلان (خەنزۇچە بەيخۋاشى) بىلەن ھەر-خىل سەرتانلارنى داۋالاپ كوزگە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم قازىنىلدى (سەرتاننى داۋالاش ماۋزۇسىغا قارالسۇن). بۇ ئۇسۇلنى تېخىمۇ چوڭقۇرراق تەتقىق قىلىش بارغانسېرى تاكامۇللاشتۇرۇپ كېڭەيتىشكە ئېھتىياجلىق. بىزنىڭ كۆزىتىشىمىزگە قارىغاندا، ئىلان بىلەن داۋالانغان كېسەللەرنىڭ ئىشتىھاسى ئېچىلىپ، ئوزىگە بىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى دەرىجىدە يېنىكلىتىپ، كېسەل كىشىلەر تاماققا كىرىشىپ سەمىرىدى، روھىي كەيپىياتى ياخشىلاندى. ئايرىم كېسەللەرنى دوختۇرخانىلاردا ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن قايتا تەكشۈرۈلگەندە، سەرتان ئۆسمىسى تېخى مەۋجۇت بولسىمۇ، تەرەققىياتى چەكلەنگەنلىكى ئېنىقلاندى.

كوكيوتەل

كوكيوتەل قەدىمقى كىتاپلاردا "سەرفە ۋەبائى"،
"سۇئالىدىكى" (خوراز قىچارغاندەك چىقىدىغان يوتەل)
دەپ ئاتىلىدۇ، خەنزۇچە يۈز كۈنلۈك يوتەل "بەيرىكى"
(百日咳)، لاتىنچىمۇ خۇددى شۇ مەنادا "پېرتۇسس" (pertussis) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوكيوتەل بالىلاردا بولىدىغان بىر خىل
ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قەدىمقى تىۋىپلار
كوكيوتەلنى باشقىلارغا يۇقۇپ تارقىلىپ، كېتىدىغان يوتەل
"سەرنە ۋەبائى ياكى سۇئالى ۋەبائى" دەپ ئاتاش بىلەن
ئۇنىڭ بىر خىل ئۇقۇنەت ئارقىلىق باشقىلارغا يۇقۇشتىن
پەيدا بولىدىغانلىقىنى تەسۋىرلىگەن؛ ھازىرقى زامان تەت-
قىقاتى بۇ تەساۋۇرنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلىدى.

بۇ كېسەللىك تولاراق 2 — 8 ياشلىق بالىلاردا
كورۇلىدۇ. قىش ۋە باھار پەسىللىرىدە تارقالمىسا
پەيدا بولىدۇ، لېكىن بالىلار كۆپ بولغان يەسلى، باغچا
ۋە چوڭ قورولاردا تېزلىكتە نۇرغۇن بالىلارغا بىر-بىرىدىن
يۇقۇپ تارقىلىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوكيوتەلنىڭ باشلىنىشى خۇددى
تۇمۇقئاش، زۇكامغا ئوخشاش بولۇپ، كېسەل بالا سەل
قىزىيدۇ، كوزى، بۇرىندىن سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، قۇ-
-

رۇق يۈتەلىنىدۇ. بىرقانچە كۈندە زۇكام ئالامەتلىرى يېنىك-
 لىشىپ بالا ئوڭلانغاندەك بولىمۇ، ئەمما يۈتەل بارغانسېرى
 كۈچەيدۇ، بۇ دەۋر تەخمىنەن 7 — 10 كۈن داۋاملىق.
 شىدۇ. ئاندىن كېيىن يۈتەل ئارىلاپ-ئارىلاپ تۇتماستىن،
 بەلكى تۇتقاقلىق ھالدىكى بوققۇچى (تەشەنئۇجلىق) يۈتەل
 تۈسىنى ئېلىپ، ھەر قېتىم تۇتقاندا ئۇدا نەچچە ئون
 تىنىققىچە داۋاملىشىدۇ، تىنىق بىلەن ھاۋا كىرگەن
 ئەمما چىقالماغىچقا، بالىنىڭ يۈزلىرى قىزىرىپ، كوزى،
 ئاغزى-بۇرىنىدىن سۇ، شالۋاق ئاقىدۇ، تىلى سىرتقا ساڭ-
 گىلاپ چىقىپ قالىدۇ، بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ، چەككە
 تومۇرلىرى كۆپۈپ چىقىدۇ، بەزى بالىلار چوڭ-كەچىك
 تەرەت قىلىۋېتىشى مۇمكىن. ماغدۇرسىزلىنىپ قاتتىق ئا-
 زاپلىنىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا كۆپ مىقداردا شىلىشىش
 سۈيۈقلۈك تۈكۈرگەندىن كېيىن، كۈچەپ نەپەس ئېلىش
 بىلەن خۇددى خوراز قىچارغاندەك ئالاھىدە بىر ئاۋاز
 چىقىرىپ تىنىغى ئىچىگە چۈشىدۇ، بەزىدە بالىلار ئەمگەن
 سۈتى، يىگەن تاماقلارنى قۇسۇۋېتىدۇ. بەك ئازاپلىنىپ
 كەتكەنلىكتىن، تىنىق ئىچىگە كىرگەندىن كېيىنمۇ ئاغرىق
 بالا ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىش ياكى ئولتۇرۇپ قېلىشقا
 مەجبۇر بولىدۇ. مۇشۇنداق يۈتەل تۇتۇش بىر كېچە-كۈن-
 دۇزدە 10 نەچچە قېتىمغا ھەتتا 30 — 40 قېتىمغا
 يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. يۈتەلنىڭ تۇتۇشى قاتتىق ۋاقە-
 راش، غىدىقلىغۇچى تاماقلارنى بېرىش، ئىس، چاڭ،
 بۇسلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭ-

دەك خاپىلىق، خوشلۇق، ھاياجانلىنىشلار تۈپەيلىدىن بولۇشمۇ ئېھتىمال. شۇڭا ئاغرىق بالىنى تېرىكتۇرمەسلىك، سىلىكشىلمەسلىك، ھاياجانلاندۇرماسلىق زورۇر، تېنى ساغلام، يېشى چوڭراق بالىلار يۈتلىپ بولغاندىن كېيىن ئادەت-ئىككىدەك ئويىناۋېرىدۇ، قىزىمايدۇ. ئاغرىق بالىنىڭ يېشى كىچىك، ئۇزۇقلىنىشى ناچار بولسا تېخىمۇ ئورۇقلاپ روھىي چۈشكۈنلىشىدۇ. دە، يۈتەلدىن كېيىن تۇتقاقلىق، تۇنجۇ-قۇش ھادىسىسى يۈز بېرىپ، يۈز-كۈزلىرى كۆكرىپ ئارقە-دىن تاتىرىپ كېتىدۇ، پات-پات بەدەنلىرى تارتىشىپ دولىنىپ كېتىدۇ؛ بۇ خىل تۇتقاقلىق يۈتەل تەخمىنەن 5-6 ھەپتە، ھەتتا 3 ئاي داۋاملىشىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇ "يۈز كۈنلۈك يۈتەل" دىگەن نامنى ئالغان، ئەمما ۋاقتىدا توغرا داۋالاپ، ياخشى پەرۋىش قىلىنسا كېسەل-لىك جەريانى ئانچە ئۇزاققا بارمايدۇ.

كۆك يۈتەل بالىلارنى ئازاپلايدىغان كېسەللىك بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇنىڭدا يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك ئېغىر يۈتلىنىش بولىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن، ھەرخىل قوشۇمچە كېسەللىكلەر يۈز بېرىشمۇ مۇمكىن. زاتىل قوشۇ-لۇپ قېلىش ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىرخىل ئاسارەتتىن ئىبارەت بولۇپ، يۈتەلدىن تاشقىرى يۇقۇرى قىزىتما، ھاسىراشمۇ قوشۇلۇپ قالىدۇ. شىددەتلىك يۈتەل تۈپەيلىدىن ئىنچىكە قىل قان تومۇرلار ئۇزۇلۇپ قاناش كېلىپ چىقىدۇ. قاناشنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى كۆز ئېقىغا چېكىتتەك قان چۈشۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆز ئەترا-

يېنىڭ تېرىسىدە قان قايغان ئۇقتىلارمۇ يۈز بېرىدۇ،
بۇرۇن قانىشى، مىڭىگە قان چۈشۈشمۇ مۇمكىن. تىل
ئاستىدىكى تىل باغلىمى ئۇدۇل چىشقا سۈركىلىپ كېلىپ
زىدىلىنىدۇ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن بولغانلىقتىن،
تاماق يېمەش ئازايغاچقا، ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇسۇۋەگەچكە
بالىنىڭ ئوزۇقلىنىشى زور تەسىرگە ئۇچراپ، ئورۇقلاپ
تاتىرىپ كېتىدۇ. ئەسلىدە ئوپكە سىلى بار بالا بولسا،
كوكيوتەل ئاغرىغاندىن كېيىن كېسەللىك نۇقتىلىرى كې-
ڭىيىپ كېتىش خەۋپى بار. شۇ سەۋەپتىن تېرىقتەك تار-
قالغان ئوپكە سىلى ۋە سىل مەنبەلىك سەرسام كېسىملى
يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئەگەر يۇقۇرقىدەك قوشۇمچە كېسەللىكلەر بولمىسا،
يوتەل بىرقانچە ھەپتىدە تەدرىجى يېنىكلىپ، تۇتقاقلىق
يوتەل تۇتۇشمۇ بارغانسېرى ئازىيىپ، ھەر قېتىم تۇتۇش
ۋاقتىمۇ قىسقىرىپ پەيدىن-پەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

كوكيوتەلنى تونۇش تەس ئەمەس، ئەمما بالىلار
خاتالىشىپ پۇرچاق ياكى باشقا نەرسىلەرنى يۇتۇۋالسىمۇ
تۇتقاقلىق يوتەل يۈز بېرىدۇ، ئەمما ئۇنداقتا خورازدەك
قىچارغان ئاۋاز چىقمايدۇ.

داۋاسى: كوكيوتەل ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىك
بولغىنى ئۈچۈن، ئاغرىق بالىنى دەرھال تىنىچ، ھاۋالىق
ئويىدە، پاكىز ئورۇندا ياتقۇزۇپ، باشقا بالىلارنى يېقىن
يولاتماسلىق كېرەك، چۈنكى ئاغرىقنىڭ يوتىلى ئارقىلىق
ھاۋاغا چىققان جەراسىم (مىكرۇپ)لىق ھاۋا ساق بالىلار-

غمۇ كېسەل يۇقتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك بالىنىڭ قاچا-قۇچا، ئويۇنچۇقلىرىنىمۇ ئايرىم قىلىش كېرەك. كېسەل بالىغا ئاچچىق-چۈچۈك، سوغاق، يىرىك تاماقلارنى بەرمەي، ئوڭاي سىڭىدىغان، قۇۋۋەت بولىدىغان تاماقلارنى، مەسەلەن، سۈت، توخۇ گۆشى، يىلىتقان تۇخۇم بېرىش پايدىدەكلىق. يۇقۇرىدا سۆزلەنگەندەك كېسەل بالىنى خاپا قىلدۇرماستىن شەرت. يوتەل تۇتۇشقا سەۋەبچى بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بالا ياتقان ئوينى چاڭ-توزاڭ، ئىس، ياغ بۇسلىرىدىن خالىي قىلىش لازىم.

دورىلاردىن بەلغەم بوشىتىدىغان، نەپەس يوللىرىدىكى تارتىشىش (تەشەننۇج)نى يۇمشىتىپ، يوتەلنى ئازايتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك، يوتەلنى پۈتۈنلەي توختىتىۋېتىشكەمۇ بولمايدۇ.

① تاتلىق بادام مېغىزى 5 دانە، قارىمۇچ بىر مىسقال، ناۋات 3 مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقال يىگۈزۈش كېرەك.

② بىنەپشە 2 مىسقال، پىرسياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، زىغىر، زۇفا، گازىۋان، بىيە ئۇرۇغى بىر يېرىم مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى يېرىم مىسقال. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى بىر پىمالە قايناق سۇدا دۇملەپ قويۇپ، سۇزۇپ سۈيىگە شېكەر، ناۋاتتىن ئازراق ياكى يېرىم سەر تەرەندەك جۈڭل سېلىپ، يىلما ھالدا 3-4 قېتىمغا بولۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

③ زەمچە، سۇڭپىياز، ھول زەنجىۋىل (ياڭى سۇدا قاينىتىپ يۇمشاتقان قۇرۇق زەنجىۋىل — ئاق چەشكە) دىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، داڭغا يوڭەپ توش سۇ- ئىگىنى بويلاپ كۆكرەككە كۈندە بىرقانچە قېتىم سۇر- تۇش لازىم.

④ بىر دانە ئامۇتنى يېرىپ، ئىچىنى تازىلاپ، ئىچىگە بىر- 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 يۈتەل پەسىيدۇ.

⑤ سامساق مەجۇنى (خەمىرى سىر) دىن بالىنىڭ يېشىغا قاراپ مىقدارىنى بەلگىلەپ بېرىلسە يۈتەلنى پەسەيتىپ، قوشۇمچە كېسەللەر يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

⑥ يېقىنقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ئەگەر بالا چوڭراق بولۇپ گەپ ئۇقىدىغان بولسا، يېرىم باش سوسۇن پوستلاق سامساقنى سوقۇپ شىشىگە قاچىلاپ، بالغا داۋاملىق شۇ سامساقنىڭ پۇرىغىنى ئىچىگە تار- تىشقا بۇيرۇسا ئوبدان داۋالاش ئۈنۈم بېرىۋاتىدۇ.

⑦ سوسۇن پوستلاق سامساقىدىن 2 - 3 باشنى ئاقلاپ، سوقۇپ كۇرۇشكىغا سېلىپ بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىدۇ، سۈزۈپ كىچىك بوۋاقلارغا 3 - 4 كۈن- دە، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 2 - 3 كۈندە ئىچ-

كۆزۈپ تاماملاش كېرەك؛ بۇ چارىنى زېرىكمەي داۋاملاشتۇرۇلسا جەزمەن ئۈنۈم بېرىدۇ.

⑧ توخۇ ئۆتىدىن بىرنى ئېلىپ، بىر سەر شېكەر-كە ئارىلاشتۇرۇپ باراۋەر 4 كە بولۇپ، 2 كۈندە ئىچ-كۆزۈپ تۈگىتىش كېرەك.

⑨ قوي ئۆتىدىن بىر دانىنى ئېلىپ، شېكەر قوشۇپ، بىر ياشتىن توۋەن بالىلارغا 18 كۈندە، 1 - 2 ياشلىق بالىلارغا 12 كۈندە، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 6 كۈندە ھەر كۈنى 2 - 3 قېتىمدىن ئىچكۈزۈپ تۈگىتىش مۇمكىن. توخۇ، قوي ئۆتلىرى تېپىلمىسا كالا ئۆتىدىن 10 گىرام ئېلىپ، قوي ئۆتىنى ئىچكۈزگەن ئۈسۈلدا ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

⑩ ئاچچىق ئانارنى ھول لاتىغا ئوراپ، ناننى قىزمۇرۇۋالغان تونۇرغا سېلىپ ئىسسىتىپ، ئاندىن سۈيىنى سىقىپ 2 مىسقالدىن 3 - 4 قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

⑪ گازىۋان ئەرەقى، قىزىلگۈل ئەرەقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىنەپشە شەرىۋىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

⑫ بىر دانە قۇشقاچنى يۇڭداپ، ئىچىنى تازىلاپ، 5 مىسقال ناۋات بىلەن كۈرۈشكىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن گۆشىنى يىگۈزۈپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك؛ بۇ چارىنى كۈندە بىر قېتىمدىن بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

4-پەسىل. يۈرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللەكلىرى

يۈرەك قان تومۇرلارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى
ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

يۈرەك مۇرەككەپ تۈزۈلگەن مۇشتەك ئەزا بولۇپ، سەنۇپەر مېۋىسى (قارىغاي مېۋىسى) گە ئوخشايدۇ. كۆكرەك بوشلۇقىدا سەل ئۈستۈن سول تەرەپكە مايىلراق جايلاش-قان بولۇپ، ئەمچەكتىن ئىككىلىك تىۋەنگىچە يېتىدۇ. يۈرەكنىڭ جىسمى ئانار دانىسىنىڭ رەڭگىدە مۇستەھكەم گوشتتىن تۈزۈلگەن. يۈرەكنىڭ سىرتى مەخسۇس خالتا بىلەن قاپلانغان؛ ئۇ ھىجابى قەلپ 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 قەلپ) بار. ئوڭ تەرەپتىكى قوساققا كۆك تومۇر (ۋەرىد) جىگەر ۋە پۇتۇن بەدەندىن بۇخاراتى دۇخانى (بۇزۇق گاز) ئارىلاشقان قاننى يۈرەككە ئېلىپ كېلىپ، ئاندىن ئۆپكەگە ئېلىپ بېرىپ ھاۋايى نەسىمى ئالماشتۇرىدۇ. سول تەرەپتىكى قوساقتىن قىزىل

تومۇر (شېرىيان) تومۇر چىقىپ، ھاۋايى نەسىمى ئارىلاش-
قان قانىنى بارغانسېرى ئىنچىكىلەشكەن قىزىل تومۇرلار
ئارقىلىق ھەرقايسى ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا ئېلىپ بارىدۇ.
قەدىمقى تىۋىپلارنىڭ قارىشىچە، سول تەرەپتىكى يۈرەك
قوسىغى ئادەمنىڭ ھاياتلىغى ئۈچۈن زورۇر بولغان ھا-
ياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھەيۋانى، قۇۋۋەيى غۇرىزى)
نىڭ مەنبەئىسىدىن ئىبارەت. يۈرەك ۋە قىزىل ھەم كۆك
تومۇر، ئىنچىكە قىل تومۇرلاردا قان دائىم ئايلىنىپ
يۈرۈپ ئومۇمىي بەدەننىڭ ھاۋاغا، ئوزۇقلۇق ماددىلارغا
بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. قاننىڭ بۇ خىل توختاۋ-
سىز چۈگۈلەپ يۇرۇشى قان ئايلىنىشى (ئەلدەۋرەتى دە-
مەۋىيىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۈرەك مۇشۇ دەۋر قىلىشىنىڭ
مەركىزى، ھەركەتلەندۈرگۈچىسى بولۇپ يۈرەكنىڭ كېڭ-
يىشى (ئىنسىسات)، تارىيىش (ئىنقىباز) قابىلىيىتى تۈپەي-
لىدىن، قان كۆك تومۇرلاردىن يۈرەككە قايتىپ، ئۇنىڭدىن
قىزىل تومۇرلارغا چىقىرىلىپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ،
مۇشۇنداق داۋاملىق ئايلىنىپ (دەۋر قىلىپ) تۇرىدۇ،
يۈرەكنىڭ بۇ خىل خىزمىتى بىر يىلدىن ئېشىپ كېتىش
ئەزاىي رەئىسە بولغان مىڭنىڭ ئىدارە قىلىشىغا بىقە-
نىدۇ، بىر يىلدىن ئېشىپ كېتىش قان بىلەن تەمىنلەپ ئۇنىڭ
ساغلام ھەركەت قىلىشىنى، ھەممە ئەزالارنىڭ سالامەت
ئىشلىشىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ، شۇڭا يۈرەكمۇ ئەزاىي
رەئىسنىڭ بىرى دەپ ھېساپلىنىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرى (ئەمرازى قەلب)

يۈرەك ھاياتلىقتا نىسايىتى مۇھىم، ئېغىر ۋەزىپە ئۆتەيدىغان ئەزالارنىڭ بىرى بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭ ساغ-لام، ئېتىدالدا (نورمال) ھەركەت قىلىشى تىرىكلىك ئۇ-چۇن ئىنتايىن زورۇر. يۈرەكتە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى خېلى نۇرغۇن. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولۇپ، يۈرەك قاپقاقلىرى (سەماتى قەلب) نىڭ كەمتۈك تۇغۇ-لۇشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن ئىبارەت. بۇنداق تۇغما كېسەللىكلەرنىڭ بەزىسىدە كېسەل بالىلار سەل ھەركەت قىل-ما كالىپۇكلىرى، بارماقلىرى كوكىرىسىپ كېتىدۇ. يەنە بىر خىللىرى قاننىڭ ماددىسىز ۋە ماددىلىق ئۆزگىرىشلىرى، باشقا خىللىكلارنىڭ بۇزۇلۇشلىرى، مىڭە-ئەسەبىنىڭ خىز-مىتىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى تۈپەيلىدىن تۇغۇلغاندىن كېيىن كې-لىپ چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبچىسى بولغان قاندىكى ئۆزگىرىشلەرگە ھاراق، تاماكا، ھەر خىل يامان كەيپ-ئادەتلەر، ئوزۇقلىنىش ۋە تۇرمۇشتىكى ھەر خىل تەسىراتلار، مۇھىتنىڭ تەسىراتلىرى ئوز تەسىرىنى كورسەتىدۇ.

يۈرەك كېسەللىرىنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، ئەمما ئۇلاردا كورۇلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىدە بىر خىل ئورتاقلىق بولۇپ، ھەرقانداق يۈرەك كېسەللىرىدە تۆۋەن-

دىكى يۈرەك سېلىش، ھاسىراش، يۈرەك ئاغرىش، بەدەن ئىششىش (تولاراق ئاياق تەرەپتىن)، گايىدا كوكىرىش ھادىسىلىرىنىڭ بىرقانچىسى بىللە قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. مۇشۇ ئالامەتلەر بىر كىشىدە بىرلىكتە كۆرۈلسە يۈرەكتە ئىلات بارلىقىدىن گۇمانلىنىپ يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەك-شۇرۇپ كۆزىتىش لازىم.

يۈرەك ئاجىزلىقى

يۈرەك ئاجىزلىقى ئەرەپچە "زەئفى قەلب"، خەنزۇچە "شىن لى شۈەيجې" (心力衰竭)، ئىنگلىزچە "ھەيت فېالچې" (heart failure) دىيىلىدۇ.

سەۋىۋى: يۈرەكنىڭ ئۆزىدە ھىچقانداق جىسمانى تۈزۈلۈش جەھەتتىكى (ئۆزۈى - ئورگانىك) ئۆزگىرىش سادىر بولماي، پەقەت خىلىتىلارنىڭ ساددە (سازەج) بۇزۇ-لۇشى (سۇ ئىلمىزاجى)، روھىي تەسىرات، ئەسەب، روھنىڭ چارچىشى، ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە باشقا تە-سىراتلار تۈپەيلىدىن يۈرەك ئاجىزلايدۇ. مەلۇمكى، يۈرەك كېچە - كۈندۈز تىنماي ھەركەتلىنىپ تۇرىدىغان "ناسوس" بولۇپ، ئۇنىڭ ھەر قېتىملىق قىسقىرىشى پۈتۈن بەدەندىن يۈرەككە قايتىپ كەلگەن قاننى سىقىپ چىقىرىپ، قاننى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ، توقۇلمىلارنىڭ ئېھتىياجىنى قام-داپ تۇرىدۇ. ئەگەر يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەر يۈرەك گۈشلە-رىنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرسا، بارلىق توقۇل-

مىلارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىشىگە ۋە كوك تومۇر قېنىنىڭ يۈرەككە قايتىپ كېلىشىگە تەسىر يېتىدۇ. كوك تومۇردا قان كۆپ يىغىلىپ قېلىشنى تېببى تىلدا "قان تولىش" (ئىمتىلا ئى) دەپ ئېيتىلىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن سادىر بولغان يۈرەك زەئىپلىكىنى "قان تولۇشلۇق يۈرەك ئاجىزلىقى" (زەئى قەلىبى ئىمتىلا ئى) دەپ ئاتىلىدۇ. يۈرەك زەئىپلىشىنىڭ سەۋىيىسى نۇرغۇن، شۇنىڭدەك كېسەلنىڭ باشلىنىشىمۇ ئاستا ياكى ئۆتكۈزۈلىدۇ، بىراق ئادەتتە قان تولۇشتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى يۈرەك كېسەلى بولمىسۇن، ھەممىسىدەمۇ يۈرەك ئاجىزلىقى ھاسىل بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئاساسىي سەۋىيىسى يۈرەك گۆشىنىڭ ۋەزىپىسى ئۇزۇنچە ئېغىرلىشىپ كېتىپ ئۇنىڭ زىيادە چارچىشىدىن ياكى يۈرەك گۆشىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ناچارلىشىشتىن ئىبارەت بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىشىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى يۈرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى دائىم دىگۈدەك سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلىشىشتىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇ، قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسىلىدە، ئاساسىي قىزىل تومۇر قاپقاقللىرى تارايغان ياكى تولۇق يېپىلماس بولۇپ قالغاندا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندىن كېيىن، ئوڭ يۈرەككە قايتىپ كەلگەندە بەلگىلىك قارشىلىققا يولۇقۇپ، ئوڭ يۈرەك ئاجىزلىشىشنىڭ بېسىمى ئورلەپ كېتىدۇ. دە، ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ يۈكسىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، تېزلىكتە ئۆمۈ

ئاجىزلايدۇ. سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندا، يېنىك دەۋرىدە ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا ئازراق ھاسىراپ دېمى سىقىدۇ، دەم ئالغاندا تۈزىلىدۇ. ئېغىرلاشقاندا كېسەل كىشى دەم ئېلىۋاتقاندىمۇ دېمى سىققانلىق ھەس قىلىدۇ، ئوڭدا ياتقاندا ياكى كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ ئىپادىلىنىدۇ. دەم سىقىش تۇتقاقلىق بولۇپ خۇددى زىققى كېسىلىگە ئوخشايدۇ. بۇنداق كېسەلنى "يۈرەك مەنبەلىك زىققا" (زەيىقنەپەس قەلىبى) دەپىلىدۇ.

ئەگەر سول قېرىنچىنىڭ ئاجىزلىغى تېزىرەك باشلانسىن، دەرھاللا ئوپكىدە سۇلۇق ئىششىق يۈز بېرىپ، نەپەس ئېلىش ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىدۇ ۋە كوكىرىش كورۇلىدۇ، يۈتەل كۈچىيىدۇ، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىدۇ. ئوپكىدىن خىرىلىدىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالانمىسا كېسەل كىشىدە ئېغىر ھۇشسىزلىق يۈز بېرىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندا (بۇنىڭدىن ئاۋال سول قېرىنچە ئاللىقاچان ئاجىزلىشىپ قالغان بولىدۇ) دەم سىقىپ ھاسىراش ئاساسىي ئالامەتتۇر. ئاندىن پۈتۈن بەدەندە قان ئايلىنىش سۇسلاشقانلىق ئىپادىلىرى بولۇپ، پۈتۈن بەدەن، خۇسۇسەن بەلنىڭ توۋنىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايبى لەھمى) يۈز بېرىدۇ، جىگەر يوغىنايدۇ، بويۇن كۆك تومۇرى پولىتىيىپ چىقىدۇ، ئىشتىھات تۈتۈلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

ئەمما تەشەخىس قىلىشتا سول قېرىنچە ئاجىزلىشىش -
نى نەپەس قىيىنلىشىشقا سەۋەپچى بولىدىغان ئۆپكە كې -
سەللىرىدىن، مەسىلەن، شاخ كاناي زىققىسىدىن پەرقلىن -
دۇرۇشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئوڭ يۈرەك ئاجىزلىشىش -
نى بولسا يۈرەك ۋە رەمى، جىگەر قېنىشقا ئوخشاش پۈتۈن
بەدەننى ئىشلىتىدىغان كېسەللەردىن پەرق ئېتىش كېرەك.
داڭلىق ئالىم ئىبنىسىنا ئۆزىنىڭ «ئەلقانۇن»
كىتابىدا يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلارنى
ئۇلارنىڭ تەبىئىيىتىگە قاراپ مۇنداق 3 تۈركۈمگە بۆلگەن.
كېيىنكى ئالىملارمۇ تەجرىبىلەر ئاساسىدا ئىبنىسىنانىڭ
شۇ پىكرى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ئىكەنلىكىنى تەستىقلىغان.
پايدىلىنىش ئۈچۈن توۋەندە ئۇلارنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:
"يۈرەككە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن موتىدىللىككە
يېقىنلىرى: ياقۇت، قارا مارجان (بىجارە)، فەرۇزە، ئالتۇن،
كۈمۈش، گازىۋان.

ئىسسىقلىرى: درۇنەج، پارپى، ئىپارىيا ئەنەبەر، بوز -
بوغا، ئىپەك ۋە زەپەر، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن تېز
پايدا قىلىدۇ، قەلەمپۇر ناھايىتى ئاجايىپ دورا. بۇنداق
دورىلاردىن ئۇد، فەرەنجىمىشكى (تاغ رەيھىنى) ۋە ئۇرۇغى،
بادىرەنجىبۇيا ۋە ئۇرۇغى، لىمون يوپۇرمىغى، قاقىلە، سازەج
ھىندىلەرنى كۆرسىتىش مۇمكىن. قارا ئەندىز ھەم ئاجا -
يىپ دورا.

سوغاق دورىلار: مەرۋايىت، قەھرىۋا، مارجان، كاپۇر،

سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ئالما، قۇ -
رۇق ۋە ھول يۇمغاقسۇت.

ئىپتىسنا 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 ئوزى ئۇلار-
دىن ئايرىلىپ ئەسەب (نېرۋا) ۋە روھنى كۈچلەندۈرگۈچى
تەسىر كورسىتىپ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. سو-
غاقلىق دورىلارنىڭ ئوزىنى يالغۇز ئىشلەتكەندە ئۇلار يۈ-
رەك جەۋھىرىگە ئوتۇشكە قابىلىيەتلىك ئەمەس“ («ئەلقا-
نۇن» ئۆزبېكچە نەشرى 3 - كىتاپ).

يۇقۇرقىلار قەدىمقى كىتاپلاردا كورسىتىلگەن ئاز بىر
قىسىم يۈرەك دورىلىرى. ھازىر ئېلىمىزدىن چىقىدىغان
ئاچچىق چىچەك (ئازەرىيۇن)، لوپ كەندىرى، يۈرەك ئوتى
ۋە شۇنىڭدەك نۇرغۇنلىغان دورا ئوسۇملۇكلىرىنىڭ يۈرەك
كېسەلىنى داۋالاشتا ئۈنۈمدار ئىكەنلىكى ئىسپاتلىنىپ، يۈ-
رەك دورىلىرىنىڭ سانى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: يۈرەكنىڭ زەئىپلىشىشى
يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز سازەج بۇزۇلۇشىدىن بولغاچ-
قا، مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ تۈرىگە قاراپ ئالامەتلىرىمۇ پەرق-
لىق بولىدۇ. داۋالاشتىمۇ شۇ خىل بۇزۇلۇشنىڭ ئۆزىگە
خاس داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. يۈرەكنىڭ مەزاجى ئەمەسسىقتىن بۇزۇلغاندا:

بۇنداقتا تومۇر ئىتتىك، ئارقىمۇ - ئارقىدىن (م-ۋەۋاتىر) ئۇرىدۇ، نەپەسلىنىش چوڭ - چوڭ، ئۆسسىلىق كۆپ بولۇپ، كېسەل كىشى سالقىن ھاۋاغا مۇھتاجلىق ھىس قىلىدۇ، غەم - ئەندىشىگە چۈشۈپ قالىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ. بۇ خىل كېسەللەرگە تۈۋەندىكى دورىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ:

① قىزىلگۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، خاڭگا مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، قاپاق مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاش مۇم - كىن بولغانلىرىنى تاسقاپ، زەپەرنى ئىسپۇغۇل شىرىسىدە ئېزىپ، ئىسپۇغۇل شىرىسى (لۇئابى) ۋە ئانار شەرىتىدە دورىلارنى ھوللەندۈرۈپ، كىچىك تۈگمىدەك توقچاق (قۇرس) تەييارلاپ كۈندە بىر دانىدىن 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

② شەرىتى خەنگى بېرىش كېرەك. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: تاتلىق ئانار سۈيى 3 جىڭ، ئاق قەنت 5 سەر، ئانار سۈيىنى سىقىپ، تىندۈرۈپ سۇزۇك قىسمىغا قەنتنى سېلىپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. كۈندە بىر سەردىن 4 - 5 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

③ ئالما شەرىتىگە ئاق سەندەل، كاپۇلاردىن گۈلاپتا ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ داكىنى چىلاپ، كېسەل كىشىنىڭ كوكسىگە قويۇپ بېرىلىدۇ.

④ ئەگەر كۆك تومۇرغا قان بەك تولۇپ كەتكەن

بولۇپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى يەڭگىللەشتۈرۈش زورۇر بولسا (مىزاجدىكى ئۆزگىرىشتە قارشىلىق ئامىلى بولمىسا) قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئومۇمىي بەدەندىكى مىزاج ئۆزگىرىشى بولسا تەمىرى ھىندى، ئەينۇلا سۇلىرى بىلەن ئىخراج قىلىش لازىم.

⑤ مىزاج ئۆزگىرىشى ئىچكى بەدەن بىلەن بىر تۈتۈش بولسا، خەمىرى سەندەل بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئاق سەندەل، گازىۋان گۇلى، قىزىلغان پىلە غوزىگى، بىدىمۇشكى، نىلۇپەر، قىزىلگۈل 3 يېرىم مىسقالدىن، بىيە چىچىگى، ئالما چىچىگى بىر يېرىم مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەنت 5 سەر. تەييارلاشتا: سەندەلنى قىزىلگۈل گۈلاپىدا سۇزۇپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، قىزىلگۈل، بىدىمۇشكى (سېرىق سوگەت چىچىگى) دىن ئەرەق (پارسۇيى) تارتىپ، مەزكۇر ئەرەققە قەنتنى سېلىپ ئاستا ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمىشاق سوقۇپ، قېلىن ئېلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيامغا ئاردلاشتۇرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ كۈندە 2 مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

⑥ سەندەل ئەرەقى بېرىش مۇمكىن:

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇغى، بىدىمۇشكى، نىلۇپەر ھەر بىرى بىر سەردىن، ئاق سەندەل، يۇمىقاسۇت ئۇرۇغى، شاتەررە، زىرىخ، ئالما چىچىگى، بىيە چىچىگى، ھەر بىرى بىر يېرىم سەردىن، بۇلار سوقۇلىدۇ. سەندەلنى 2 كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ

قويۇپ شۇ سۇ بىلەن ئەرەق قازىنى (ئېمىق)غا سېلىپ
ئەرەق تارتىدۇ، كېسەلنىڭ يېشى ۋە بەدەن قۇۋۋىتىگە
قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن بىر-
رىلىدۇ (كۈتىرىشكە قاراپ ھەر قېتىمدا 9 قوشۇققىچە
كۈپەيتىش مۇمكىن).

كېسەل كىشىگە سوغا قىلىق تاماقلارنى بېرىش
(تامىغىغا يۇمىغاقسۇت، ھول قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بىر-
رىش)، ئالما، ئانار، خاڭگا، تاۋۇز سۇلىرىنى ئىچكۈ-
زۇش كېرەك.

2. يۈرەكنىڭ مەزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغاندا:
تومۇر ئىنچىكە بولۇپ كېچىكىپ سالىدۇ، تەرتىپسىز
(مۇختىلىپ)، نەپەس ئېلىشى سۇس بولىدۇ، بەدەننى
ئاجىزلايدۇ، ھورۇنلىشىدۇ، يۈزىنىڭ قىياپىتى نۇرسىزلى-
نىدۇ، كېسەل كىشى ئادەمدىن قېچىپ ياغۇزلۇقنى خا-
لايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆڭلى تە-
لەيدۇ. چۈنكى ئۇلاردىن راھەتلىنىدۇ، بۇلارنى داۋالاشتا:
① ئىسسىق تەبىئەتلىك داۋاملىمۇشكى (داۋائىلە-
مۇسكى ھار) نىڭ مۇنۇ نۇسخىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: دۇرۇنەج ئەقرەبى بىر
سەر، كەھرىبا بىر سەر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 5
مىسقالدىن، زۇرۇنبا بىر سەر، مارجان بىر سەر، تې-
شىلىمىگەن مەرۋايىت بىر سەر، قىرغىپ ئەلگەكتىن ئوت-
كۈزۈلگەن پىلە غوزىسى 6 مىسقال، سازەنجى ھىندى 5
مىسقال، ئوشنە 4 مىسقالدىن، ئىپار بىر مىسقال، سۇنبۇل 5

مىسقال، زەنجىۋىل، پىلپىل 4 مىسقالدىن، قاقىلە، لاچىندانە
5 مىسقالدىن، ھەسەل 30 سەر، قانئىدە بويىچە تەييارلاپ
كۈندە سەھەردە بىر قېتىم بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.
② گازىۋان شەرۋىتى بۇ خىل كېسەلگە بەك
مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىمى ۋە ياسىلىشى: ھول گازىۋان بولسا
سىقىلغان سۈيىدىن 18 سەر ئېلىپ، 20 سەر قەنت بىلەن
قىيام قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر ھول گازىۋان تەپىلمىسا،
گازىۋان يوپۇرمىغىنى گۈلاپقا چىلاپ يۇمشىتىپ، قاينىتىپ
قىيام قىلىنىدۇ.

③ توۋەندىكى خىلدىكى بادىرەنجىۋىيا شەرۋىتى
بېرىلىسىمۇ بولىدۇ.

تەركىمى: بادىرەنجىۋىيا ئۇرۇغى، كاسىنە ئۇرۇغى،
فەرەنجىۋىيا ئۇرۇغى 2 سەردىن، گازىۋان 3 سەر، چۈ-
چۈكىۋىيا يىلتىزى، بېدىيان، بېستىقايەج 7 مىسقال، قىزىل-
گۈل گۈلابى 6 سەر، ئالما سۈيى 22 سەر، دورىلارنى
ئالما سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، 3 تىن بىر قىسمى قال-
غاندا قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ ھاجەتكە قاراپ بېرىلسە
بولىدۇ.

④ سۈنبۇل، دارچىن، سەئىدى كۇفى، قەلەمپۇر،
قىزىلگۈل، بادىرەنجىۋىيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى سوقۇپ،
تۇخۇم سېرىغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىنەسكىگە (كوكىرىكىگە)
چىپىش پايدىلىق.

⑤ بۇ تۈردىكى كېسەللەرگە بىر سەر گازىۋان ئەرەقى، 2 سەر گۈلاپ، 2 سەر ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ بېرىپ تۇرۇش مۇمكىن.

تامىغىغا كەكلىك، توخۇ، كۆك كەپتەر باچكىسىدىن شورپا قىلىپ، دارچىن، زەپەر، زىرە، پىششە قوشۇپ بېرىش؛ چېپىغا سۈنبۇل، قىزىلگۈللەرنى دەملەپ، ئىپار قوشۇپ ئىچكىۈزۈش كېرەك.

سوغاق تاماق، سوغاقلىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ. تۈۋەندىكى شەرۋەت ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: ھەسەل 30 سەر، گۈلاپ، گازىۋان ئەرەقى 15 سەردىن، شاراپ 6 سەر، قەلەمپۇر، سۈنبۇل، ئۇدى ھىندى، زەپەر 3 مىس - قالدىن. دورىلارنى سوقۇپ خالىتىغا ئېلىنىدۇ، ھەسەلنى گۈلاپ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ خالىتىغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئۇچتىن ئىككى ھەسسە قالغاندا سىقىپ، كۈندە 3 قېتىم 2 - 3 قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

3. يۈرەكنىڭ مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغاندا:

يۈرەكتىكى ھوللۇك كۈندىن - كۈنگە ئازىيىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا تەنھا قۇرۇقلۇق يىغىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشى ئورۇقلاشقا باشلايدۇ، تومۇرى قاتتىق ئەمما كىچىك بولىدۇ، بىر تۇتاش سالىدۇ. يۈرەكتىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشكە قورقۇش، غەم - ئەندىشە، غەزەپلىنىش، مەيۈسلۈك قاتارلىق روھىي ئامىللار (ئومۇرى نەفسانى) نىڭ ئۇزاق مۇددەت تەسىر قىلىشى سەۋەبى بولىدۇ. كېسەل كىشىدە ئۇيقۇسىزلىق، يۈتەلمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنى داۋالاشتا ئەسەب ئاجىزلىقىدا كورسىتىلگەن بەدەنگە ھوللۇك يەتكۈزىدىغان شەرۋەتلەر، قايناتىملار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كوكرىگىنى يېشىل مەل-ھەم (قەرۋى ئەھزەر) بىلەن مايلاش كېرەك (ئۇنىڭ تەركىبى: بىنەپشە يېغى، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇغى يېغى، ھول يۇمغاقسۇت سۈيى، ھول ئوسۇڭ سۇلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ). يەنە ئاقمۇم، بىنەپشە يېغى، ھول يۇمغاقسۇت، ھول قارا سونىلارنى كۆكرەككە چېپىش كېرەك.

تامىغىغا ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، ھول، سوغاق نەرسىلەرنى بۇيرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىدە قىزىتما بولمىسا يېڭى ساققان قوي ياكى كالا سۈتى ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4. يۈرەكنىڭ مەزاجى ھوللۇكتىن بۇزۇلغاندا:

يۈرەكتە ھوللۇك ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىدۇ. شۇڭا يۈرەك قان تومۇرلىرىدا قان قېيىۋېلىپ تومۇر سۇس ۋە كېچىكىپ سالىدۇ، ئوزگىرىپ تۇرىدۇ. تومۇرنىڭ ئوزگىرىپ تۇرۇشىغا روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرى تېز، مەسىلەن، كېسەل كىشى خاپا بولسا يۈرەكنىڭ ھەركىتى دەرھال تېزلىشىپ كېتىدۇ، خوشلۇق روھىي ئىلھاملار كىشىنى تېزلىكتە ساقايىتىپ قويىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرگە بەدەننى سۇيۇقلۇقتىن تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش (تەنقىھ قىلىش)، تامىغىغا ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، ئوزۇقلۇغى مول ئەمما

ھوللۇڭى ئاز نەرسىلەرنى بېرىلىدۇ. يۈرەك نەملىگىنى تار - تىدىغان، يۈرەكنى قىزىتىدىغان دورىلار (يۈرەكنىڭ سو - غاقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش قىسمىدىكى دورىلار) ئىشلىتە - لىشى كېرەك.

ئومۇمەن يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر، خۇسۇسەن يۈرىكى 2 -، 3 - دەرىجىدە ئاجىزلىغان كېسەللەر تۈزۈدىن پەرھىز قىلىشى پايدىلىق. ئەگەر زادىلا تاماق ئېغىزغا تېتىمىسا ناھايىتى ئاز تۈز سېلىپ بېرىش كېرەك.

يۈرەك قوزغىلىشى

يۈرەك قوزغىلىش كېسەل كىشىلەرنىڭ ئوزىگە بىلىنىدىغان يۈرەك ئويىناپ كېتىش ھادىسىسى ۋە شۇ خىل يۈرەك ئويىناشقا ئەگىشىپ بارلىققا كېلىدىغان يېقىمىسىز - لىق تۇيغۇسىنىڭ ئومۇمى نامىدىن ئىبارەتتۇر. يۈرەك قوزغىلىش ئەرەبچە "خەققانى قەلب" ياكى "ئىختىلاجى قەلب" دەپ ئاتىلىدۇ. خەنزۇچە شىن جى (心悸)، لاتىنچە "پالپىتاتسىيە" (Palpitatio) دىيىلىدۇ. دوختۇ - لار يۈرەك قوزغىلىشىنى بىر خىل مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى مىڭ ۋە ئەسەب خىزمىتىدىكى ئۆزگىرىشلەر تۈپەيلىدىن يۈرەك قان تومۇر ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان مۇھىم كېسەللىك ئالا - مەتلىرىدىن بىرى دەپ قاراپ، ئۇلار يۈرەك قوزغىلىشىنىڭ

سەۋەپلىرىنى يۈرەك ھەركىتىنىڭ تەرتىپسىزلىكى، بەك بالدۇر سېلىش، يۈرەك دەھلىزى تىترەش، تۇتقاقلىق يۈرەك ھەركىتى تېزلىشىش، پوقاق بەز خىزمىتى كۈچەپ كېتىش، كۆپ مىقداردا قان يوقىتىش، ھاياجانلىنىش، يۇ-قۇملىنىش، ھاراق، تاماكىنى كۆپ ئىستىمال قىلىشلار بىلەن باغلايدىكەن. قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا بولسا، يۈرەك خەققانىنى ئايرىم-ئايرىم 8 خىل سەۋەپ كەلتۈرۈپ چىقىدىغانلىقى كۆرسىتىلىدۇ. گەرچە ئىزاھلاشتا ئالاھىدە پەرق باردەك كۆرۈنىمۇ، ئىنچىكىلەپ تەتقىق قىلىپ تەتبىقلىغاندا، ئىبىسسىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى نۇرغۇن ھوكۇمالارنىڭ بۇ جەھەتتىكى كۆزقاراشلىرىدىمۇ بەلگىلىك ئىلمىي ھەقىقەت بارلىغىنى كۆرۈۋېلىش تەس ئەمەس. شۇڭا دوختۇر كەسپداشلىرىمىزنىڭ ئەتراپلىق تەھلىل-تەتقىق قىلىپ كۆرۈشىنى ئۈمىت قىلىمىز.

يۈرەك خەققانى تۈۋەندىكىچە بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. يۈرەك خەققانىنىڭ بىرىنچى تۈرى: يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز (سازەج) ئۆزگىرىشىدىن يۇ-رەكنىڭ قوزغىلىشى (بۇ ھەقتە يۈرەك ئاجىزلىقى ماۋ-زۇسىنىڭ داۋالاش قىسمىدا ئالاھىدە توختىلىپ ئۆتتۇق. قايتا تەكرارلىمايمىز، شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن).

يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆلۈكتىنى بۇزۇلۇشىدىن باشقا ئەھۋاللاردا، كېسەل كىشىنىڭ مىڭىسى ۋە يۈرىكىگە ھۆل-لۈك يەتكۈزۈپ تىنچلاندۇرۇش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇشنى ئالا-

ساس قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. كۆكرەك ساھەسىنى ھەر-
خىل ياغلار بىلەن ياغلاش، پىشانىنى بادام يېغى بىلەن ياغ-
لاش، سۈت، ئوغلاق، توخۇ، كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىسى-
نىڭ گۆشلىرىنى بېرىش؛ ئالما، ئانار، ئۆزە، شاپتۇل-
لارنى مۇۋاپىق ئىستىمال قىلدۇرۇش؛ دورىلاردىن گازىۋان
ئەرەقى، بادىرەنجىبۇيا شەرۋىتى، سۈنبۇل ئەرەقى، گازىۋان
خېمىرى، ئەبرىشم شەرۋىتى ۋە باشقىلارنى ئىشلىتىش لازىم.
2. يۈرەك خەلقانىنىڭ ئەمگەكچى تۇرى: يۈرەك

خەلقانى قانىنىڭ قان تومۇرلارغا پاتماي، قان تومۇرلارغا
تولۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ (خەلقانى ئىمتىلاش).
قان تومۇرلار تولۇپ كەتكەچكە يۈرەك قوزغىلىش يۈز
بېرىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قان كۆپەيگەنلىك، قان تومۇر-
لارغا قان تولغانلىق (ئىمتىلاش دەم) يەنى قان بېسىمى
ئۆرلەش بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، بەدەن چىڭقى-
لىش، تومۇرلار ئېسىلىپ يوغان بىلىنىش، سۇيىدۇك قو-
يۇق ھەم قىزىل كېلىش، بەدەن ئېغىر، ھەركەت سۇس-
لىشىش، باش چىڭقىلىش، باش قېيىش ئالامەتلىرى
قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: ئىمكەنچە بولسا باسلىق تومۇرىدىن
قان ئېلىش كېرەك. قاننى چېپ قىلىپ باسلىق تومۇرىدىن
ئېلىنسا تېز ئۇنىم كۆرۈلىدۇ. قان ئېلىشقا مۇمكىن بول-
مىسا چوڭ يوتا تېرىسىنى يېنىك قىلىپ قانلىق لوڭقا
قويۇش، دولىنى تېلىپ قانلىق لوڭقا قويۇش مۇمكىن.
بۇنداق كېسەللەرگە قۇرس كاپۇر، بىنەپشە شەرۋىتى،

سەندەل شەرۋىتى، كاسىنى ئەرەقى، بىدەمىشكى ئەرەقى، ئارپا بېدىيان ئەرەقى بېرىلسە بولىدۇ. سەندەل، كاپۇرغا ئوخشاش سوغاقلق دورىلارنى گۇلاپتا سۇزۇپ، ئېزىپ يۈرەك ئۇدۇلىغا چېپىش، خۇش - پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇ - رىتىش كېرەك.

تامىغىغا قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى (جۈلەنجىپىن)، قارا ئۇرۇك سېلىنغان تاماقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇسسە - لىغىغا چىلان، تەمرى ھىندى شەرەۋىتىلىرى بېرىلىدۇ. ئەمما سوغاقلق نەرسىلەرنى بەك زىيادە قوللىنىپ يۈرەكنى ئاجىزلىتىپ قويۇش مۇۋاپىق ئەمەس. ئەگەر سوغاقلق زىيادە بولسا بۇنداق ھاللاردا دورىلارنىڭ، تاماقنىڭ تەركىبىگە ئەھۋالغا قاراپ لاچىندانە، قەلەمپۇر (مىخ دارچىن)، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، قاقىلە قاتارلىق دورىلارنى قوشۇش مۇمكىن. بۇ خىل قان تولۇشتى بولغان (ئىمتىلائى) خەققان ماھىيەتتە شۇ خىل سەۋەپتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىشىشنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ ئەھۋال چەكلەنمەي داۋاملىق راۋاجلانسۇن - رەكنى ئاجىزلاشتۇرۇشى چوقۇم.

3. يۈرەك خەققانىنىڭ ئۈچىنچى تۈرى: يۈرەك

خەققانىغا قان تەركىبىگە سەپرا ماددىسىنىڭ ئوتۇشى سەۋەپ بولىدۇ (خەققانى سەپراۋى). بۇ ھالدا سەۋەپسىز ئىچ پۇشۇش، كوگۇل ئېچىلماسلىق، ئۇيقۇسىزلىق، غەم - كىنلىك، بىزاراملىق، كۆپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇپ تۇ - رۇش ۋە ئاچچىق بىلىنىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ

كېلىدۇ، يۈرەك قوزغىلىدۇ. ئەمما ئادەتتە بۇ خىل خەققانى كەم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ① ئەپتىمۇن قايناتىمىسى (مەتبۇخى ئەپتىمۇن) ۋە ھېلىلە مەتبۇخى بېرىپ قان تەركىۋىدىكى سەپرا (ئوت) ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر سەپرا ماددىسى سۇرۇپ چىقىرىلمايدىكەن، قاندىكى بۇ ماددا بارغانسېرى كۆپەيسە ئاقىۋەت يۈرەك سانجىپ ئاغرىيدىغان يۈرەك ساند-چىغى ئىللىتى كېلىپ چىقىدۇ، ئۇ خەتەرلىك ئىللەتتۇر.

② سەپرادىن بولغان يۈرەك سېلىشقا بىر پۈك يەپزۇج، بىر پۈك كاپۇر، بىردانە ماش چوڭلۇغىدىكى ئىپار، زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇغىدا كۈمۈلەچ ياساپ، كۈندە بىر دانىدىن بىر قېتىم يىگگۈزۈش مۇمكىن.

③ تۈۋەندىكى نۇسخا بويىچە قۇرسى كاپۇر تەييارلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىۋى: تاباشىر، قىزىلگۈل، نىلۇپەر گۈلى 4 مىسقالدىن، سېمىر ئوت ئۇرۇغى، كاسىنە ئۇرۇغى، ئوسۇڭ ئۇرۇغى (تۇخى كاھۇ)، تەرخەمەك، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇق-لىرىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، قۇرۇق بۇمىغا قىسۇت، ئىكەلگەن ئاق سەندەل 2 مىسقالدىن، قورۇپ سارغاي-تىلغان دەريا سەرتانى، چۈچۈكبۇيا قىيامى بىر مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن، ئەرەپ يىلىمى، كەتىرا بىر يېرىم مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل بىر سەر، دورىلارنى سېقىپ، تاسقاپ بىيە ئورۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇ-

رۇپ بىر مىسقال ئېغىرلىقىدا توقچاق ياساپ، كۈندە بىر دانىدىن 3 قېتىم ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

④ يۈرەكتە ھارارەت بولسا بىر مىسقال قىزىلگۈل، بىر مىسقال تاباشىر، بىر مىسقال يۇمىخاقسۇت ئۇرۇغى، 2 مىسقال كاپۇرنى سوقۇپ تالغان دورا (سوپۇپ) تەييارلاپ، كۈنىگە بىر قېتىم بىر مىسقالنى ئالما شەرىتى بىلەن ئىچكۈزۈش پايدىلىق.

⑤ ئىچىشكە ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، تاۋۇز سۇلىرى، تۇرۇنجى (جۈزە) سۇ-يى. غورا سۈيىدىن تەركىپ تاپقان مېۋىلەر شەرىتى (شەرىتى فەۋاكە) بېرىش كېرەك. مەزكۇر سۇلاردىن باراۋەر مىقداردا سىقىپ ئېلىپ، لازىم مىقداردا شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ. زىرخ شەرىتىمۇ پايدىلىق. بۇنىڭ ئۈچۈن 15 سەر زىرخنى 5 چوڭ چىنە سۇدا فايىتىپ سۇزۇۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ قويۇپ بېرىلىدۇ.

⑥ يۈرەكتە سانچىق يۈز بەرسە ياكى يۈرەكنى سەگىتىش لازىم كەلسە، ئاق سەندەلنىڭ گۈلاپتا سۇرۇلگەن سۈيىگە ئىپەك ياغلىقنى چىلاپ يۈرەك ساھەسىگە قويۇپ بېرىش ياكى سەندەل شۇمۇرۇلگەن كوينىك كىيگۈزۈپ قويۇش كېرەك. سەندەل شۇمۇرۇلگەن كوينىك مۇنداق ئىشلىنىدۇ: ئاق سەندەلنى خېلى كۆپ گۈلاپتا سۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىر مىقداردا كاپۇرنى ئېزىلىدۇ. مەزكۇر سۇغا

يەڭسىز يىپەك كويىنەك (يىپەك مايكا) نى چىلاپ ھاۋادا قۇرۇتۇلىدۇ، قايتا چىلاپ، قايتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن مەز- كۈرنىڭ يۈرەككە ئۇدۇل كېلىدىغان جايغا ئازراق گۈلاپ چېچىپ ھول قىلىپ، كېسەل كىشىگە كىيىدۇرۇپ قويۇلىدۇ. بۇ يۈرەكنى سەگىتىدۇ، سانجىقنى تارقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

4. يۈرەك خەققانىنىڭ تۆتىنچى تۈرى: يۈرەك خەققانىغا تومۇرلاردا بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سە- ۋەپچى بولىدۇ (خەققانى بەلغەمى). بۇ، خەققانى قەلب بەل- غەمى دىيىلىپ، بەلغەم ماددىسى قان بىلەن بىللە يۈرەككە بېرىپ، يۈرەك پەردىسىگە (قاپقاقلارغا) ئولتۇرۇۋالىدۇ ياكى يۈرەك غىلايى بىلەن يۈرەك ئارىلىغىغا ئورۇنلىشى- دۇ. يۈرەك پەردىسىگە ئورۇنلاشسا سۇددە (توسالغۇ) ھاسىل قىلىپ ھاۋايى نەسىمىنىڭ يولىنى، بۇخاراتلارنىڭ چىقىرىلىش ئىمكانىيىتىنى توسايدۇ. شۇڭا كېسەل كىشە- دە نەپەس قىسىلىدۇ، تومۇر يۇمشاق سوقىدۇ، كېسەل كە- شىدە قورقۇش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھۇشسىز- لىق ھادىسىلىرىمۇ يۈز بېرىدۇ، كېسەل كىشى يۈرىكى خۇددى سۇغا چىلىشىپ تۇرغاندەك ھىس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئىستەنمىخقۇن بېرىش كېرەك. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئاق توربۇت 2 مىسقال 4 پۇڭ، سەبرى سۇقۇتلىرى، ھەشقىمچەك ئۇرۇغى بىر مىسقالدىن، شەھىمى ھەنزەل، سوقمۇنيا 4 پۇڭدىن.

كەتىرا، مۇقىل چارەك 4 يېرىم مىسقال سوقۇپ، سۇدا ئەمدەپ كۈمۈلاچ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈندە 2 - 3 مىسقال - غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا ئايارەج پەيىقىرا ۋە ئەپتىمۇندىن بىر مىسقالدىن قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. يەنە ھەببى قوقىيا قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇق كۆپرەك بولسا ئايارەج لۇغانىزىيا، سىبازىرىتۇس (مۈرەككەپ دورىلار قىسمىغا قارالسۇن) بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدىن قۇسۇق ئاسان كەلسە قەي دورىلىرى بېرىپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. بەدەن تولۇق تازىلانغان (تەنقىھ كامىل) دىن كېيىن، چۈچىمەل داۋا - ئىلمۇسكى مەجۇنى (داۋا ئىلمۇسكى ھەلۋى) بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك مەجۇناتلاردىن بېرىپ بەدەندىكى ھوللۇكنى ئازايتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەجۇنى ئەبىرىشەم، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى مۇپەررىھ ياقۇتى ۋە باشقىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. 10 سەر ئاق پىيازنى كالا يېغىدا قورۇپ پىشۇ - رۇپ، ئۇنىڭغا 2 - 3 دانە كۆك كەپتەر باچكىسى، بىر مىسقالدىن چوڭ پۇرچاق، بىر مىسقال نوقۇت، بىر مىسقالدىن دارچىن، خولىنچان، پىلىپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ يىگۈزۈش كېرەك (بۇ تەركىپنى داۋاملىق ئىس - تىمال قىلىنسا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىسمانى كۈچىنى ئاشۇرىدۇ).

ئارپا بېدىيان بىلەن گازىۋاننى بىللە قاينىتىپ، سۇزۇپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يۈرەكتە سۇد -

دە (توسىلىش) بولسا گوش يىمەسلىك، تۈزسىز جىرىس
نان بىلەن ئوزۇقلانمىش كېرەك. قۇستە، سۈمبۇل،
داچىن، سۈكلىرىنى سوقۇپ، رەبھان شەرۋىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ
كۆكرەككە چېپىش مۇمكىن. يەنە يالپۇز (نەئنا)، كويى-
دۈرگەن قەھرىۋا، قۇندۇز قەرى، پەرەنجىمۇشكىنى يېرىم
مىسقالدىن ئېلىپ گۈلەنگە قوشۇپ بېرىشمۇ ئوبدان ئۈنۈم
بېرىدۇ.

يۈرەك خەققانىنىڭ بەشىنچى تۈرى: يۈرەك تو-
مۇرلىرىغا سەۋدا ماددىسى قۇيۇلۇشتىن يۈرەك قوزغىلىش
كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى ئادەتتە خەققانى سەۋداۋى دەپ،
سەۋدادىن بولغان خەققان بىلەن ئەر كىشىلەرگە قارىغاندا
ئاياللار تولاراق ئاغرىيدۇ. كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشىدە
ھەر خىل روھىي-ئەسەبى ئامىللارنىڭ تەسىرى چوڭ
بولىدۇ. مەسىلەن، غەم-ئەندىشە، روھىي زەربە، كۈنچىلىك،
ھەسەتخورلۇق، قايغۇ-ئەلەملەرگە ئۇچرىغان ئاياللاردا،
ھاراق، تاماكا، چاي ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ
ئىستىمال قىلىدىغان، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇل-
لىنىدىغان، ئاز دەم ئالىدىغانلاردا تولاراق يۈز بېرىدۇ.
كېسەللىك بىرەر روھىي ئامىلدىن كېيىن تۇيۇقسىز باش-
لىنىپ، كېسەللىكنىڭ يۈرىكى قوزغىلىپ خۇددى كۆكرەك
قەپىزىدىن چاچراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك بىلىنىدۇ، كې-
سەلنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ، قورقۇنچ باسىدۇ، پۇت-
قوللىرى مۇزلايدۇ، كوزى قاراڭغۇلىشىپ بېشى ئايلىنىدۇ،
گايمىدا پۈتۈن تېنى بوشاپ كېتىپ يېتىپ قالىدۇ. بەزى

ئاياللاردا ئۇنىڭ ئەكسىچە بىرەر ئىچ پۇشۇغى يەتكەندە يۈرەك ھەرىكىتى سۇسلاپ، تومۇرى بىلىگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە كېلىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپراۋى خەققان كېسىلى بار ئاياللارنىڭ ھەيىز كورۇشى قالايمىقان، ئاق خۇن كۆپ كېلىدىغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. كېسەل تۈتمە- ھاندا ساپ- ساق يۇرۇۋېرىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ھەببى شەبىيار، ھې- لىلە قايناتمىسى قاتارلىقلارنى بېرىپ سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئەگەر سەۋداغا بەلغەم ماددىسى ئارىلاش- قان بولسا توربۇت، ئەپتىمۇن، غارىقۇن، ئۇستخۇددۇس (سېدە رەيھان)، كابۇل ھېلىلىسىدىن بىر مىسقالدىن، ئايارەج پەيىقىرا يېرىم مىسقال، ئۇدى ھىندىدىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ كۈمۈلەچ تەييارلاپ، كېسەل كىشە- نىڭ قۇۋۋىتىگە قاراپ 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە كۈندە بىر قېتىم بېرىپ، سەۋدا بىلەن بىللە بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىۋېتىش لازىم. ئاندىن خەمىرى ئەبىرىشىم، شارابى ئەبىرىشىم، شەرۋىتى گازىۋان، شەرۋىتى سۇنچۇللاردىن بىرنى بېرىش كېرەك. سەۋدادىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا ئالما شەرۋىتى (شەرۋىتى تۇفقاھ) نىڭ توۋەندىكى نۇسخىسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرگىۋى ۋە ياساش ئۇسۇلى: ئالىمنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ 4 پارچىگە بۆلۈنىدۇ. شۇنداق توغراغان ئالىمدىن 4 جىڭغا 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ سىرلىق كورىدا ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئالما ئېزىلىپ

كەتكەندە تىرىپنى سىم چويلا ۋە داكا ئارقىلىق سۇزۇپ، 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 3-4 قېتىم بېرىلىدۇ (بۇ شەرۋەت يۈرەك قوزغىلىش كېسىلىدىن تاشقىرى، ئەسەب ئاجىزلىغىدىكى يۈرەك سىقىلىش ھادىسىلىرىگەمۇ پايدا قىلىدۇ)، ئاچچىق ئانار شەرۋىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

6. يۈرەك خەققانىنىڭ ئالتىنچى تۈرى: بەدەن - دىن سۇيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىشتىن يۈرەك قوزغىلىدۇ (خەققانى ئىستىفراقى).

بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ چىقىشى كۆپ قان ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، ھەددىدىن ئارتۇق سۇيدۇك راۋان بولۇش، جىنسىي ئالاقىنى بەك كۆپ قىلىش قاتارلىق سەۋەپلەردىن بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا، ئۇزاققىچە ئوزۇقلۇق ماددىسى يېتەرسىز بولغان يىمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىپ بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشىمۇ مۇشۇ خىلدىكى خەققانىنىڭ بىر سەۋىيىسى بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك قاتتىق قوزغىلىدۇ، بەزىدە قان تومۇرلار سۇسلاشقانلىقى، يۈرەك ئاجىزلاشقانلىقى تۈپەيلىدىن تۇيۇقسىز بىخۇتلىنىش (غەشىيە - دوختۇرلار "شوك" دەيدىغان ھالەت) يۈز بېرىپ، كېسەل كىشىدە بىھۇشلۇق ئەھۋالى بارلىققا كېلىدۇ.

داۋاسى: بۇ چاغدا يۈرەك قوزغىلىشقا سەۋەبچى بولغان ئاساسىي ئامىلغا چارە كۆرۈپ، قان ئېقىشىنى، ئىچ سۇرۇش، كۆپ تەرلەشنى توختىتىش زورۇر. ئەگەر سۇيۇقلۇقلار كۆپ چىقىپ كېتىپ كېسەل كىشى تۇيۇقسىز بىخۇتلىنىپ يىقىلسا غەشپە كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

ھەرخىل سەۋەپ بىلەن بەدەندىن سۇيۇقلۇقلار چىقىپ كەتكەنلىكتىن كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. رەڭگى سارغىيىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، پۇت-قولى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. شۇڭا سۇيۇقلۇق چىقىپ كېتىشىنى توختىتىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنى تولدۇرۇش چارىلىرىنى كۆرۈش زورۇر. تامىغىغا ئوزۇقلۇققا باي نەرسىلەردىن ئوقۇت قايىنامىسى، شورپا، توخۇ گۆشى سېلىنغان ئۆگىرە (كېيىنچە ھەرخىل كاۋاپلار) نى بېرىش، تۇخۇمنى يىلىتىپ ئىچكىۋۇرۇش كېرەك.

دورىلاردىن، دەسلەپكى مەزگىلدە خوشاللاندىرغۇچى شاراپ (شارابى مۇفەررىھ) مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركەۋى ۋە ياسىلىشى: بىر قاچىغا پاكىز سۇدىن 6 جىڭ ئېلىپ، ياخشى سۈپەتلىك 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 پاتتۇرۇلسا شۇنچە ياخشى. ئەينى ۋاقىتتا قەلەمپۇر، بەسباز (جۈيۈز شاكىلى)، سېرىق يۈگەي، قاقىلە، لاجىندانە، قىزىل سەندەللەردىن 7 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى بوغۇپ مەزكۇر سۇغا تاشلاپ قويۇپ، پولاتنى قىزىتىپ تاپلاش كېرەك. تاپ سۈيى تەييار بولغاندىن كېيىن، تازىلاپ قىزىقىلغان پىسلە غوزىمىدىن 3 سەرنى مەزكۇر سۇغا بىر كىچىك - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن پەس ئوتتا ئاستا - ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئومۇمى سۇنىڭ تەخمىنەن يېرىمى قالغاندا، سۇزۇپ، سىقىلغان ئانار سۈيىدىن 6 سەر، ئالما سۈيىدىن 4 سەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر - ئىككى چىڭ ناۋات سېلىپ، داۋاملىق قاينىتىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 4 - 5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 - 6 مىسقالدىن ئىچكۈزۈلىدۇ (بۇ دورا قان ئازايغان كىشىلەرگە، يۈرەك، ئەسەب ئاجىزلاشقان كىشىلەرگەمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ).

② گوش سۈيى (مائۇللەھى) بېرىش كېرەك (ئو - پكەسىلى قىسمىغا قارالسۇن).

③ ئانار، ئالما شەربەتلىرى بېرىش مۇمكىن. ئىستىفراق كوپ بولۇپ كەتكەن كېسەللەرگە قويۇق چايغا ئازراق ئاش تۇزى تاشلاپ ئىچكۈزۈشنىڭ ياردىمى تېز. چۈنكى سۇيۇقلۇق يوقاتقان كېسەللەرنىڭ بەدىنىدىن تۈز كوپ چىقىپ كەتكەچكە ئۇلاردا ئېغىر ئۇسساش بولىدۇ، تۈز سېلىپ بەرمىسە ھەرقانچە سۇ، چاي ئىچكەن بىلەن

ئۇسسۇسلىغى قانمايدۇ. بەدىنىدىكى زەئىپلىك ئاسان ئەس-
لىگە كەلمەيدۇ.

④ مەجۇنى بەرششا، مەجۇنى ماددە تۈلھايات
قاتارلىق دورىلاردىن بىرىنى ئەھۋالنىڭ تەلىۋىگە ئاسا-
سەن بەلگىلەپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

يۈرەك خەققانىنىڭ يەتتىنچى تۈرى: سېزىمچان-
لىقنىڭ زىيادە كۈچىيىپ كېتىشىدىن يۈرەك قوزغىلىش
كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، سوغاق، ئىسسىق، روھىي
غەدىقلىنىشلار (ئۇمۇرى نەفسانى — مەسىلەن، غەزەپلىنىش،
قورقۇش، غەم — ئەندىشە قىلىشلار)، تاماقنىڭ بۇسلىرى،
چاڭ — توزاڭلار تەسىر قىلىش بىلەن يۈرەك قوزغىلىپ
كېتىدۇ. بەزىدە سوغاق سۇ ئىچىپ قويىسىمۇ يۈرىكى
قوزغىلىپ كېتىدۇ. سەل خاپا بولسا، ئاچچىغىنى، خاپە-
لىغىنى باسالماي چىشلىرى كىرىشىپ، پۇت — قوللىرى
تارتىشىپ ئايلىنىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق
ئاياللاردا ئۇچرىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يۈرەككە ئارام بېرىدىغان ۋە ئەسەبىي،
روھىي تىنچلاندۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.
بۇنىڭ ئۈچۈن سۈمبۇل ئەرەقى، كوكئار ئەرەقى، مەجۇنى
مەسىھا مەجۇنى نۇجاھلاردىن بىرىنى كېسەلنىڭ مەجەزىگە
قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش، كېسەل كىشىنىڭ جەسمانىي
چىنىقىشىنى، روھىي جەھەتتىن ئوزۇننى تۇتۇۋېلىشىنى
تەۋسىيە قىلىش لازىم.

يۈرەك خەققانىنىڭ سەككىزىنچى تۈرى: يۈرەك-

نىڭ قوزغىلىشى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىگە ئە -
كىشىپ بارلىققا كېلىدۇ.

مەسىلەن، مىڭ، جىگەر، قېرىن كېسەللىكلىرىدە ۋە
باشقا ئەزالاردا كېسەللىك يۈز بەرگەندە يۈرەكمۇ ئەلۋەتتە
تەسىرگە ئۇچرايدۇ، نەتىجىدە يۈرەك خەققانى كېلىپ چىقىدۇ.
بۇ خىل خەققانى داۋالاشتا ئەسلى كېسەللىكنى داۋالاشنى
ئاساس قىلىش كېرەك. ئەسلى كېسەللىك ساقايسا يۈرەك -
كە بولغان يامان تەسىر ئۈزۈلۈپ يۈرەك قوزغىلىشىمۇ
ساقىيىپ قالىدۇ. بىراق يۈرەك قوزغىلىشى توختىتىدۇ -
غان ھەرخىل دورىلارنىمۇ قوشۇمچە ئىشلىتىش زورۇر.
ئەگەر زەھەرلىك ئىلان قاتارلىق ھاشارەتلەر چېقىش
تۈپەيلىدىن يۈرەكتە قوزغىلىش يۈز بەرسە شۇ ھايۋانلار -
نىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا بىرىكتۈرۈپ چارە قىلىش
لازم.

غەشىيە (شوك)

غەشىيە سوزى ئەرەبچە بولۇپ، بىھۇشلۇق، بىخۇتلۇق،
ئايلىنىپ كېتىش دىگەندەك مەنىلەرنى ئۇقتۇرىدۇ. بۇنداق
ئەھۋاللار كېسەللىك ھالىتىدە ھەرخىل سەۋەپلەردىن
كېلىپ چىقىدىغانلىقى، دەرىجىسى ھەرخىل، ئاقىۋىتى
تۈرلۈك بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى بىر بىرىدىن
پەرقلىنىدۇرۇپ چارە كۆرۈش زورۇر. قەدىمقى كىتاپلاردىكى

غەشپە ئاتالغۇسى ھازىر دوختۇرلارنىڭ ئىستىلاھىدا "شوك" خەنزۇچە "شىۋوكى" (休克) دەپ ئاتىلىدىغان كېسەلنىڭ ھالىتىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا ئەرەبچە ئاتالمىسىنى ئاساس قىلىپ ئېلىپ سۆزلىدۇق، "شوك" دىگەن سۆزمۇ چەتئەل تىلى بولۇپ تەۋرىنىش (زىلزىلە)، قوزغىلىش دىگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدىكەن. غەشپەنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ ھەقىقەتەن كېسەل كىشىنىڭ ھاياتىدىكى ئېغىر بىر تەۋرىنىش (زىلزىلە) دىن ئىبارەت.

سەۋەبى: غەشپە ئالدىنقى باپلاردا بىز سۆزلەپ ئۆتكەن ئېغىر ھۇشسىزلىق (سۇبات)، بىھۇشلۇق (قوما)، تۇتقاق كېسەل (سەرتى) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئوخشاش كېسەل كىشى ئۇس - ھۇشىنى يوقىتىش بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل كېسەللىك ھالىتى بولسىمۇ، ئۇمما بۇنىڭدا ئاساسلىقى يۈرەك ۋە قان تومۇرلارنىڭ تۇيۇقسىز ئاجىز - لىشىشى قان ھەركىتىنىڭ سۇلىشىشى ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ، خۇسۇسەن، يۈرەكتىن يىراقتىكى قان تومۇرلار خىزمىتىنىڭ جىددى ئاجىزلىشىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. قاننىڭ پۇتۇن بەدەندە تەسۋىي دەۋرى قىلىپ (ئايلىنىپ) تۇرۇشى قان ئايلىنىشىنىڭ مەركىزى بولغان يۈرەكنىڭ كېڭىيىپ - تارىيىپ تۇرۇشىغا، قان تومۇرلارنىڭ ئۇرۇشمىلىقى ۋە ئىنچىكە شىريان تومۇرلاردىكى قارشىلىق كۈچىگە باغلىق. بۇنداق مۇنتىزىم ھەركەتنى ئۇسەيلەر ئارقىلىق مىڭ ئىدارە قىلىپ تۇرىدۇ. يۈرەكنى ھەركەت - لەندۈرىدىغان قۇۋۋەي نەفسانى سۇلىشىپ، يۈرەكنىڭ

قاننى ماڭدۇرىدىغان قۇۋۋەتى ھەيۋانى كۈچى سۇسلىشىدۇ. كۆپ 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 غەشپە ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. تۈۋەندە ئۇلارنى بىر - بىرلەپ قىسقىچە بايان قىلىمىز:

1. كۆپ مىقداردا قان يوقىتىش: زەخمىلىنىش تۈپەيلىدىن بىرەر ئەزادىن كۆپ مىقداردا قان چىقىپ كەت-كەندە ياكى بالىياتقۇ، ئاشقازان، ئۆپكە، ئۇچەي، جىگەر كېسەللىكلىرىدە زور قاناش يۈز بەرگەندە، بەدەندە ئايلىنىپ يۈرگەن قان مىقدارى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئازىيىپ، مىڭگە قان يېتىشمەي، ئۇنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ يۈرەككە كېلىدىغان روھ تۈسۈلىپ غەشپە يۈز بېرىدۇ.

2. كۆپ مىقداردا سۇ يوقىتىش: قاتتىق ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش، تەرلەش بىلەن (قىزىتما ۋە باشقا ھارارەت تەسىرىدىن) بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىن كۆپ مىقداردا سۇ زايىا بولىدۇ. قاننىڭ تەركىبىدىكى سۇ ئازايغانلىقتىن قان قويۇقلىشىپ، مىقدارى ئازىيىپ غەشپە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان يوقىتىش، سۇ يوقىتىش-تىن بولىدىغان غەشپە ھالىتى تەبىئەت كىتاپلىرىدا "غەشپە ئىستىغراقى" دەپ ئاتىلىدۇ.

3. ئېغىر يارىلىنىش ياكى دەستىكارە (ئوپىراتسىيە) تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەن ئېغىر دەرىجىدە غىدىقلىنىدۇ،

لۇرغۇن قان چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئەسەبلەر ئار-
قىلىق مىڭىگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ ئىدارە قىلىش
خىزمىتىنى بۇزۇپ غەشەيە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. كۆيۈپ قېلىش: كۆيۈك يارىسىدا بەدەندىكى
قانغا، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىغا مۇقەررەر تەسىر يېتىپ
ئۇنىڭ مىقدارىنى ئازايتىدۇ. ھەمدە پۈتۈن بەدەن، بو-
لۇپمۇ مىڭە ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ قان تومۇر-
لار خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ غەشەيە پەيدا قىلىدۇ.

5. ھىس-تۇيغۇنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى
(ھەسسەسلىق) لاردىنمۇ غەشەيە كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن،
ئەسادىي خوشاللىق، لەززەتلىنىپ كېتىش، زەھەرلىك
دورىلار، ئەپيۇن، ۋاڭ ئۇرۇغى، مىڭ دىۋانە ئۇرۇغى
قاتارلىقلار، ھاراق، بۇزۇلغان گۆش، تۇخۇم، بېلىق
قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن؛ زەھەرلىك ھاشارەتلەر
چېقىشتىن؛ سېسىق بۇس-تىۋتۇنلەرنىڭ مەيلى بەدەن
سىرتى ياكى ئىچىدىن مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىش-
دىن غەشەيە كېلىپ چىقىدۇ.

6. يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق
بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكلىرى
يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ، قان ئايلىنىشقا دەخلى
يەتكۈزۈپ ئىنچىكە قان تومۇرلىرىغا قان يېتەرمىكە
يېتىپ بارالماي قالىدۇ. تەبىئىي يۈرەك خىزمىتى دەخ-
لىگە ئۇچرىسا مىڭىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەننى

ئىدارە قىلىش قابىلىيىتى سۇسلىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن غەشپە كېلىپ چىقىدۇ.

دىمەك، غەشپەنىڭ كېلىپ چىقىشىدا يۈرەك، قىيان تومۇر قاتارلىق ئۇزۇى (ئەزا) لارنىڭ خىزمىتى قۇۋەبى نەفسانى (روھىي قۇۋۋەت) ۋە قۇۋەبى ھايۋانى (ھاياتلىق قۇۋۋىتى - يۈرەكتە بولىدۇ) لار تۈپەيلىدىن بۇزۇلۇشنىڭ مۇھىم تەسىرى بار.

ئالامەتلىرى: ھەرخىل سەۋەپتىن سادىر بولغان غەشپەدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاساسەن بىر بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. كېسەل كىشى پۈتۈن بەدىنى ماغدۇر - سىزلانغانلىق ھىس قىلىدۇ، ئاغزى قۇرۇيدۇ، سوغاق تەرلەيدۇ، نەپەسلىنىشى تېز ۋە يۈزە بولىدۇ، سۈيىدۈكى ئازىيىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، بەزىدە سەل كۆكرىپ قالە - دۇ، روھىي جەھەتتىن بىاراملىشىدۇ، ئويچورىدىكى ئىش - لارغا قىزىقماي قالىدۇ، پۇت - قوللىرى مۇزلايدۇ، بەدەن ھارارىتى تۈۋەنلەيدۇ، تومۇر ئىتتىك، ئەمما ئىنچىكە سېلىپ قولغا ئاران بىلىنىدۇ. بۇلار ھەممىسى دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، بۇ چاغدا كېسەلنىڭ ئەس - ھۈشى جايىدا بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ پەيتتە تەدبىر قوللىنىلسا تېزلا ئوڭلىنىپ كېتىدۇ. ئۈنىڭدىن ئوتۇپ كەتسە ئەزا - لارغا قان يېتىشمەسلىك ئېغىرلىشىپ، كېسەل ھۇشسىز - لىنىدۇ، ھۇشسىزلىق ئۇزاق داۋام قىلسا ئولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: غەشپە بىرقانچىلىغان سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ھالىتى بولۇپ، ئۇنى تېز ئىلاج

بىلەن قۇتقۇزۇش لازىم كەلگەنلىكتىن، ئىسلاجى بولسا
 دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تېز قۇتقۇزغان پايدىلىق.
 تىبابەت ئۇسۇلىدا ياردەم بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئەڭ
 ئاددى چارە يۈزىگە سوغاق سۇ چېچىش (كۆكرىگىگە
 سوغاق سۇ چاچقىلى بولمايدۇ)، ھاۋالىق جايغا يۆتكەش،
 ئىمكانىيەت دائىرىسىدە سەۋىيىگە قارشى تەدبىر قوللىنىش
 لازىم. مەسىلەن، كېسەلنىڭ ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بول-
 سا كاپۇر، ئاق سەندەل، گۈلاپ، خۇاڭگا تۇرۇغى، قوغۇن
 ئۇرۇقلىرىدەك سوغاقلىق نەرسىلەرگە ئىپار قوشۇپ پۇرد-
 ىتىش كېرەك. چۈنكى ئىپار بەدەندىكى قۇۋەتنى نەفسانىي
 ۋە قۇۋەتنى تەبىئىيەتلەرگە مەدەت بېرىپ ھۇشىغا كەلتۈرىدۇ.
 گېلىغا سوغاق گۈلاپ قۇيۇش مۇمكىن. ھۇشىغا كەلگەندە
 سەندەل ئېزىلگەن گۈلاپقا چىلانغان "سەندەللىك كۆڭلەك"
 (سەندەل پىراھىن) كەيدۈرۈش پايدىلىق. ئەگەر كېسەل
 كىشىنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا ئىپار، ئەنئەنە، رەيھانگۈل
 پۇرىتىش لازىم. ھۇشىغا كەلگەندە قۇشقاچ گۆشىگە
 لىچىن دانە، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر قوشۇپ بېرىلسە
 بولىدۇ. ئارپا چوڭلۇغىدىكى ئىپارنى ئىسسىق چاي ياكى
 ئەۋرىشم شەۋىتىدە ئېزىپ كالىغا تېمىتىش پايدىلىق.
 مەئدە ئۇدۇلىغا جۇيۇز يېغى، نارچىل يېغى، مەستىكى يېغى
 چېپىش كېرەك. ناۋادا كېسەل كىشىنىڭ قوسىغى ئاچ
 بولسا، ئۇلارغا شاراپلارنى تېمىتىش توغرا ئەمەس، چۆد-
 كى ئاچ قوساقتا شاراپ تەشەننۈچ پەيدا قىلىدۇ. بۇ -

داق كېسەللەرنىڭ ئاغزىغا گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) تېمە -
 تىش پايدىلىق. قوي گۆش كاۋىۋى، تسوخۇ كاۋىۋىنىڭ
 سۈيىنى تېمىتسا يەنىمۇ ياخشى. ھەيزە (خولپرا) كېسەلدىن
 كېيىن غەشىە يۈز بەرگەن بولسا، مائۇللەھمىنى شىاراپقا
 قوشۇپ، ئىپار، زىرىقلارنى بىرە شەرۋىتىگە قوشۇپ گالغا
 قۇيۇش كېرەك. كۆپ تەرلەشتىن غەشىە كېلىپ چىققان بولسا،
 گۈلاپ، سوغاق سۇنى يۈرەك ئىتراپىغا كۆپ چېچىپ،
 ئۇۋۇلاش لازىم. ھەببۇلئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ ئەلگەك -
 تىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار گۈلى، سۇماق، مۇزالارنى سوقۇپ
 تاسقاپ، سۇغا ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چاپسا بولىدۇ، چاكاندا
 يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى گالغا تېمىتىپ بىرىسمۇ تەر -
 لەشنى چەكلەيدۇ. غەشىە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مۇناسى -
 ۋەتلىك بولسا پۇلۇنىيا بېرىپ روھ ۋە بەدەن ھارارىتىگە
 مەدەت بېرىش كېرەك. زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققان
 بولسا ئۇلارغا قارشى تەدبىر قوللىنىش؛ بىلىمەي زەھەر
 ئىچىۋالغان بولسا، تەرياقى پارۇق، مەجۇنى مەشەرتۇس، دې -
 گزىيا (پادزەھەرى ھاياۋانى) بېرىش، ئەگەر پادزەھەرى ھاياۋانى
 تېپىلمىسا پادى زەھەرى مەئدەنى بېرىش لازىم. ئىمكەن -
 يەت بولسا قۇستۇرۇش پايدىلىق. قاندىن بولغان غەشىمە
 قاننى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش بىلەن بىللە، پۇت - قول -
 نى لاتا بىلەن ئوراپ تېگىش، ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.
 تسوخۇ كاۋىۋىنىڭ پۇرىغى، ئوتتا پىشۇرغان ئالما، بىيە
 پۇرىغىنى، يېڭى قومارغان بۇغداي نېنىنىڭ پۇرىغىنى

پۇرۇششۇمۇ پايدىلىق. ئەگەر بىرەر ئەزانىڭ قاتتىق ئاغ-
رىشىدىن ئايلىنىپ كەتكەندە، ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن
مەجۇنى پۇلۇنىيا بېرىش مۇمكىن.
پۇلۇنىيا مەجۇنىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى:
ئاققەرەھا، پەرىپەيۇن، 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 كۈچلۈك كىشىلەرگە چىلاندىك، ئاجىزلارغا يېرىمچە،
بالىلارغا ماشىتەك يېرىلىدۇ. بۇ ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىچكى
ئەزانى قىزىتىپ قانىنى ھەركەتكە كەلتۈرىدۇ.

مۇپاسىل

بوغۇم (بېغىش) لارنىڭ يەل، سوغاق ۋە ھۆلۈكتىن
پەيدا بولىدىغان ۋەزەملىرى تىبابەت كىتاپلىرىدا "مۇپا-
سىلى ھار" (ئىسسىق-قىزىتمىلىق مۇپاسىل) ياكى مۇپا-
سىلى سەپراۋىي (سەپرادىن بولغان مۇپاسىل) ياكى مۇپا-
سىلى دەمەۋىي (قاندىن بولغان مۇپاسىل) دەپ ئاتايدۇ.
مۇپاسىل سوزى "مەپسەل" (بوغۇم، بېغىش) سوزىنىڭ
كۈچلۈك سانى بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىغى (ئەمرازى مۇپاسىل)
دىگەن مەنانى ئۇقتۇرىدۇ. قىزىتمىلىق مۇپاسىل دىگەن
سوز ھازىرقى زامان تىبابىتىدىكى رېماتىزىم قىزىتمىسى

(رېۋماتىك فېۋېر - Rheumatic fever) خەنزۇچە فېڭ شى رې
(风湿热) دىگەن كېسەلنىڭ دەل ئۆزى. بۇ كېسەل
ئەسلىدە ھەركەت ئەزالىرىنىڭ كېسىلى ھېسابلانسىمۇ،
كېيىنكى زامان تىۋىپلىرى ئۇنىڭ جارىسىم (مىكرۇپ)لار
تەرىپىدىن ھاسىل قىلىدىغانلىغىنى ئېنىقلاپ، ئاقىۋەتتە يۇ-
رەكنى زەخمىلەيدىغانلىغى ئۈچۈن يۈرەك قان تومۇر كېسەل -
لىرى قاتارىدا بايان قىلغان. شۇڭا بىزمۇ مۇشۇ بايقا-
مىز كىرگۈزدۈق.

قەدىمقى تىبابەتتە چوڭ بوغۇملارنىڭ ۋەرەمى
“مۇپاسىل” ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ۋەرەمى “نىقرىس”
دەپ پەرقلەندۈرىدۇ، نىقرىس كېسىلى ھازىرقى زامان
تىبابىتىدە ئېيتىلغان “پوداگرا” دىگەن كېسەللىككە ماس
كېلىدۇ، شۇڭا ئۇ ھەقتە ئايرىم سۆزلەيمىز.

سەۋۋىي: نەزلە ماددىسىنىڭ بوغۇم (بېغىش)لارغا
چۇشۇشى 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-
نىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلىتىپ، كېسەللىنىش
ئۈچۈن شەرت - شارائىت تەييارلاپ بېرىدۇ. شۇنداق چاغ-
دا زۇكام بولۇپ، گېلى ئاغرىپ خىناق بولسا، ئۇنىڭ
ماددىسى بېغىشلارغا چۈشكەندە ئاسانلا بۇ كېسەل بىلەن
ئاغرىيدۇ. كۆپ ھەركەت قىلماسلىقتىن خام خىلىتلار بوغۇم-

غا چۈشۈش، بەدەننىڭ باشقا قىسمىدىكى ئوشۇقچە ماد-
دىلار بوغۇمغا يىغىلىش، ئومۇمى بەدەننىڭ ماددىسىز (سا-
زەج)، ماددىلىق مۇجەزى بولغاندىكى ئوشۇقچە ماددىلار
(فەزلەلەر) نوپلىنىشتىن مۇنۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلەرى: قىزنىمىلىق مۇپاسىل كېسىلى بوغۇم-
لار ئىششىش ۋە يۈرەك رەرمەلىنىش بىلەن ئوتىدىغان
قىزنىمىلىق 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 بولسا-
مۇ يۈرەكنى زىدىلەيدۇ دېيىلىدۇ. شۇڭا مۇپاسىل كې-
سىلىنى 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 گېلى ھە-
مىشە تەكرار-تەكرار ئاغرىپ يۈرگەنلىك تارىخى بولىدۇ.
ئاندىن كېيىن كىشى توڭلاپ تىترەيدۇ، ئارقىدىن قىزىيدۇ،
كۆپ تەرلەيدۇ، بىرقانچە بوغۇمى سىقىراپ ئاغرىشقا باش-
لايدۇ، بەدەن ھارارىنى خېلى كوتىرىلىپ بۇرنى قانىشى
مۇمكىن.

ۋەرمەلىگەن مەپسەل (بېغىش)لارنىڭ سىرتى قىزىيە-
دۇ، ئىششىيدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، گايىدا مىدىرلاتقىلىمۇ
قويمىيدۇ، تىز، ھوشۇق، جەينەك ۋە بىلەيزۇكلۇك بوغۇم-

لىرى ئاسانراق ۋە رەھمەتلىك بولىدۇ. بەزىدە قول، پۇت پەنجىلىرىنىڭ كىچىك بوغۇملىرىمۇ ئىششىق مۇمكىن. قىزىتمىلىق مۇپاسىلىنىڭ ئۈلگىلىك ئالامىتى ئاغرىقنىڭ بوغۇمىدىن بوغۇمغا كۆچۈپ تۇرۇشى ۋە كۆپ بېغىشلارنى ئىگەللەپ كېتىشىدىن ئىبارەت، يەنە بىر بوغۇمنىڭ ئاغرىقى سەل ياخشىلانغاندەك قىلسا، يەنە باشقىسى ئىششىق ئاغرىدۇ. بەزىدە ئايرىم كىچىك قىزلاردا ئىجتىيارسىز قول-پۇتلىرىنى ھەركەتلەندۈرىدىغان ئەھۋال "ئۇسۇل كېسىلى" (ئەمرازى رەقىسى) يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇ مىڭىگە كېسەل ئارىز بولغانلىقىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ.

خۇلاسە: بالىلار ۋە ئۆسمۈرلەردە قىزىتمىلىق مۇپاسىل ئېغىرراق بولۇپ، ئوڭايلا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ ۋە يۈرگىنى ئاسانلا زەخمىلەيدۇ. چوڭلاردا مۇپاسىل كۆپ ئۆچرىسىمۇ، ئەمما يۈرگى تەسىرگە ئۇچرىماسلىقى مۇمكىن. بەزىلەردە بوغۇملار ئىششىقماي، بەك ئاغرىماي، كېسەللىك ماددىسى يۈرەككە، مىڭىگە ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارغا ئوتتۇپ كېتىپ، ئومۇرلۇك يۈرەك كېسىلى قالدۇرۇپ قويىدۇ. بۇلار بەك خەتەرلىك.

داۋاسى: قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى بالىلار، ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن ئېغىر ئومۇرلۇك يۈرەك كېسىلى — يۈرەك ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋە رەمى (ۋە رەمى ھىجىز بۇلقەلب) قالدۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش زورۇر. ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى

بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەننى چىنىقتۇرۇش، سوغاق ئوت-
كۈزۈۋېلىش، ھوللۇكتە قېلىشتىن ساقلىنىش، ئوزۇقلىنىش-
نى ياخشىلاش، تۇراقچاي، ئەمگەك مۇھىتلىرىنى ياخشى-
لاش، گال ئاغرىغىنى ۋاقتىدا تەل-توكۇس داۋالاپ، قايتا
قوزغىلىشىدىن ساقلىنىشلاردىن ئىبارەت. بۇ تەدبىرلەرنى
كۈگۈل قويۇپ ئىجرا قىلىنسا ئالدىنى ئېلىش تامامەن
مۇمكىن. زۇكام بولغاندا ۋاقتىدا داۋالىنىش، زۇكام
نەزىسى بېغىشلار ۋە باشقا ئەزالارغا تەسىر قىلىش-
تىن ساقلىنىش پايدىلىق.

قىزىتمىلىق مۇپاسىل يۈز بەرگەندە تىۋەندىكى
ئىلاجلار ئارقىلىق ئاغرىشنى پەسەيتىپ، ئىششىقنى قايتا
تۇرۇپ، مۇپاسىلىنىڭ تولۇقراق ساقىيىپ كېتىشىنى قولغا
كەلتۈرۈش زورۇر:

① كېسەل كىشىنى ئورنىدا ياتقۇزۇپ تولۇق
دەم ئالدۇرۇش، پۇت-قوللىرى ئاستىغا يۇمشاق نەرسە-
لەرنى قويۇپ ئاغرىماي ئارام بېرىدىغان شارائىت يارد-
ەتپ بېرىش كېرەك. تەزلىگەندە، تەزلىك نەملىگىدە ياتقۇز-
ماسلىق، كىيىم ۋە كىرىملىكلىرىنى يۆتكەپ تۇرۇش لازىم.
كېسەل سەل يەڭگىلەشكەندە ئورنىدا ياتقۇزۇپ بوغۇم-
لىرىنى ھەركەتلەندۈرۈپ بېرىش، ئاستا-ئاستا مۇجۇپ
بېرىش، ئەھۋالى ياخشىلاشقا باشلىغاندا ئاستا-ئاستا
ماڭدۇرۇپ مەشىق قىلدۇرۇش كېرەك. بولمىسا ئاغرىپ
كېتىشتىن قورقۇپ بوغۇملىرىنى ھەركەتلەندۈرمەي بوغۇم
تۇپ-تۇز قېتىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. ئەمما ھەركەتلەندۈر-

گەندە يۇرىگى، تومۇرنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش زورۇر. قايناق سۇنى كۆپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە ئۇفۇنەت - چاراسىلار، يامان خىلىتلار بەدەندىن ئوڭاي چىقىپ كېتىدۇ. قىزىتمىلىق كۈنلەردە سۇت بەرگىلى بولمايدۇ. قىزىتمىسى يانغاندا سۇت، ئارپا ئېشى ۋە باشقا ئو - زۇقلۇققا باي تاماقلارنى بېرىش مۇمكىن، ئەمما 15 - 20 كۈن گۆش بەرمىگەن ئوبدان.

② قەدىمقى ھوكۇمالار مۇپاسىلىدىن قان ئېلىشنى تەكىتلەيدۇ. قىزىتمىلىق كۈنلەردە قان ئېلىنسا قىزىت - مىنى قايتۇرۇپ ئىششىقنىڭ يېنىشىغا بەلگىلىك ئۈنۈمى بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ھازىر بۇ تەدبىرنى قوللىنىشنى ئەتراپلىق ئويلاپ بەلگىلەش كېرەك. چۈنكى بەزى تىۋىپلار قاراملىق بىلەن قان ئېلىپ، يۈرەكنى ئاجىزلىتىپ ھالاك قىلىپ قويۇش ھادىسىلىرىمۇ بولغان. ③ بېغىشلار ئاغرىپ ئارام بەرمىسە كۆكنار شاكىلى -

دىن 4 - 5 مىسقالنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، لانسى مەزكۇر سودا ھول قىلىپ ئاغرىغان بوغۇملارغا يېپىپ قويۇلسا ئارام بېرىدۇ. بۇنى كۈندە بىر - ئىككى قېتىم تەكرارلاش مۇمكىن، ياكى مىڭدىۋانە (بەڭگى دىۋانە) چوپىنى ئۇرۇقلىرى بىلەن بىللە يۇلۇپ كېلىپ، بىر تۈپ چوپىنى 3 - 4 چىنە سۇدا قاينىتىپ، يۇقۇرقىدەك لاتىنى چىلاپ بوغۇمغا ياپىسىمۇ ئاغرىشنى پەسەيتىشى مۇمكىن. لاتا تېرىنى كويىدۇرمەسلىك دەر - جىدە يىلما ھالدا بولۇشى كېرەك.

چاققاق ئوتىنى چىلەكتە قاينىتىپ، چىلەك يۇزىگە سىم تور يېپىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ ئايىغىنى چىلەك ئۈستىگە قويۇپ ئۈستىنى ئەدىيال بىلەن يېپىپ ئىسسىق ھوردا بىرقانچە قېتىم تەرلىتىپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

④ كوكئار 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 ئۈستىدىن 5 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كوك يۇمىغاقسۇتنى سوقۇپ سۈيىنى ئېلىپ، ئازراق ئۈزۈم سىرىكىسى قوشۇپ يۇقۇرقى قۇرۇق دورىلارنى مەزكۇر سۇدا يۇغۇرۇپ بوغۇمغا چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

⑨ قىچا تالقىنى 2 مىسقال، كالا ئوتى 2 مىسقال، كاۋاۋىچىن 3 مىسقال قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، كالا ئوتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ بوغۇمغا چېپىلىدۇ، لېكىن تېرىدە قاپارچۇق ئورلەپ چىقماستىنە - قانداق دىققەت قىلىش كېرەك.

⑦ ۋاڭ (ئىت ياڭىغى) ئۇرۇغىدىن ياغ چىقىرىپ بوغۇمغا چېپىلىسىمۇ ئاغرىق پەسىيىدۇ. خېنەگۈلنىڭ غولى ۋە يوپۇرماقلىرىنى بىللە سوقۇپ قاينىتىپ ئاغرىق بوغۇمىنى يۇيۇش مۇمكىن.

⑧ كۈچۈلا يېغى (دەۋغەنى ئازاراقى) نى سىرتتىن چېپىشىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

⑨ قىزىق ھالەتتىكى ھاراق تىرىپىگە بوغۇملىرى ئاغرىۋاتقان ئەزانى (قول ياكى پۇتىنى) كۈندە بىر قېتىم - دىن تىنىپ، بەدەنگە خوش يېقىپ تەر چىققىچە تۇرغۇزۇپ، ئۇدا بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرسا يېڭى ۋە كونا مۇپاسىل - غا 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 - قايتا قوللىنىش كېرەك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).
⑪ كىر سويۇننى خېنە بىلەن بىللە سوقۇپ خېمىر قىلىپ تاكسىمۇ پايدىسى بار.

⑫ ياڭاقىتىن 2 مىسقال، قىچىدىن 2 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ، بىر تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لاتىغا سۇۋاپ بوغۇمغا چاپلاپ تېڭىپ قويۇش لازىم.

ئىچكى جەھەتتىن قىلىنىدىغان ئىلاجىلار:

① قىزىتمىلىق مۇپاسىل كېسىلى دەسلەپ باشلىنىپ كېسەل كىشى قىزىپ، بېغىشلار ئىشىشىغا چاغدا قىزىتما قايتۇرۇش ئۈچۈن كاسىنە ئۇرۇغى، خاڭكا (تەرخەمەك) ئۇرۇغى، قوغۇن، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىدىن 2 مىسقالدىن ۋە ئوسۇڭ ئۇرۇغى (تۇخۇمى 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، ئىلۈپەر، ئىلى سورۇنجانى، كاسىنە ئۇرۇغى، كاسىنە يىلتىزى، ئىت ئۇزۇمى 3 مىسقالدىن، سۇ بىر چىنە، دورىلارنى چايقاپ، چاڭ - توپىدىن تازىلاپ، مەز - كۈر سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە سۇزۇپ، سۈيىگە 2 ياكى 4 سەر گۈلۈكەن 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، سۇزۇپ سۈيىگە بىر سەر فلۇسىنى چىلاپ تاتقى چىققاندا بىراقلا ئىچىلىدۇ. بۇ پىش - قان ماددىنى سۇرۇپ تازىلايدۇ.

③ پوستىنى ئاقلاپ، تىلىنى ئېلىپ ئاشلىغان ۋە سۈتتە قاينىتىپ مۇدەببەر قىلىپ سوققان كۈچۈلىدىن بىر مىسقال، ئاقلاپ سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تالقىنىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئازراق ھەسەل ياكى شېكەر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. شۇ خېمىردىن 30 ياكى 40 دانە كۇمۇلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 دانىدىن ئۇدا 7 كۈن ئىستىمال قىلىپ، 5 كۈن توختىتىپ يەنە 7 كۈن ئىچىلىدۇ. مۇشۇنداق ئۇسۇلدا 2 - 3

ئاي ئۆزىمەي داۋالانسا بوغۇمدىكى ئىششىق، ئاغرىق تەدرىجى قايتىدۇ.

④ سوغاق سورۇنجان تالقىنى (سۇپۇپى سورۇنجان بارىد) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇ ھەر خىل تۈردىكى بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سورۇنجان، بوزىدان، سېرىق ھېلىلە پوستى، تاۋۇز ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، لىگى مېغىزى، خاڭگا مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئاق كۆكنار ئۇرۇغى 3 مىسقال - دىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەم دورا مىقدارىچە ئاق شېكەر قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقال - دىن ئىچىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا جۇۋىنە ئەرەقى بىلەن ئىچىش كېرەك.

⑤ سورۇنجان قايناتىمىسى (مەتبۇخى سورۇنجان) نىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقال، بىسىتفايەج 2 مىسقال، شاتەررە 2 مىسقال، سورۇنجان 1 مىسقال، كاسىنە ئۇرۇغى، بېدىيان، قىزىلگۈل 2 مىسقالدىن، سانا 7 مىسقال، بىنەپشە، ئىلۇپەر 3 مىسقالدىن، سۇ 2 جىڭ. دورىلارنى چايقاپ 2 جىڭ سۇدا بىر جىڭ سۈيى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە بىر سەر فلۇس، 2 سەر تەرەنجىبۇل سېلىپ ئېرىتىپ، 2 مىسقال بادام يېغى قۇيۇپ ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن 3

قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كۈندە مۇشۇنداق بىر نۇس -
خىدىن تەييارلاپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

⑥ پىشقەدەم تىۋىپ سۈيى ئاخۇنۇم مەجۇنى سورۇن -
جاننىڭ توۋەندىكى نۇسخىسىنى بېرىشنى كۆرسەتكەن:

تەييارلانغان كۇچۇلا مەجۇنى بىر سەر، سورۇنجان،
بادام مېغىزى 7 مىسقالدىن، ھېلىلە، بىلىلە، ئامىلە،
قارا ھېلىلە، ئاق توربۇت 5 مىسقالدىن، سىركىگە
چىلاپ قۇرۇتقان رىرە، پىننە، زەنجىۋىل، پىلىپىل، خېنە
2 يېرىم مىسقالدىن، شەترەنج ھىندى، رۇمبېدىيان،
مەھمۇدە بىر مىسقالدىن، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغى، قىزىلگۈل
6 مىسقالدىن. قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىككى
ھەسسە قەنت، بىر ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، كۇچۇلا مەجۇنە -
نى ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن - ئاخشامدا بىر مىسقالدىن
يېمىش لازىم.

⑦ ئېغىر مۇپاسىل بولۇپ، ھەتتا ياز كۈنلىرىمۇ
ئىسسىق ئايلاق كىيىملىرىنى كىيىپ يۇرۇشكە مەجبۇر
بولغۇچىلار توۋەندىكى ئىلاجنى قىلسا شىپا تاپقانلىقى
تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

توخۇ بىر دانە، ئىپار بىر پۇڭ، توخۇنى بوغۇزلاپ،
تاشلىغىنى ئېلىپ تاشلىقنى يېرىپ ئىچكى سېرىق ئېتى
(قانەسە) ئايرىۋېلىندۇ. ئىپارنى قەغەزگە ئوراپ سېرىق
ئەتكە ئوراپ تاشلىق ئىچىگە قاچىلاپ، تاشلىق تىكىلىپ
دۇ. ئالدىن توخۇنى يۇڭداپ، ئىچىنى تازىلاپ، تاشلىقنى
ئىچىگە سېلىپ، تېرىسى سىرتىدىن تىكىپ قويۇلىدۇ.

توخۇنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قايىتىدۇ. ئوبدان پېشقاندىن كېيىن توخۇ گوشىنى قازالدىن ئېلىپ، ئىچىدىكى قالدۇق ئىپارنى چىقىرىۋېلىپ، چىشىغا تەككۈزمەي تۇرۇپ مەزكۇر ئىپارنى يۇتۇۋېتىدۇ (دېققەت: ئىپار چىشقا تەگسە چىشنى بۇزىدۇ)، ئارقىسىدىن شورپە-سىنى ئىسسىق ھالدا ئىچىپ چۈمكىنىپ ياتىدۇ. ئاغرىق كىشى ناھايىتى قاتتىق سېسىق تەرلەيدۇ (تەرلىگەن چاغدا باشقىلار دېققەت بىلەن داۋاملىق چۈمكەپ تۇرۇشى، بىرەر جايغا يەل تۇرۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشى كېرەك). مۇشۇنداق 2 - 3 قېتىم ئىچىپ تەرلىنىش بىلەن كونا مۇپاسىل ساقىيىپ كېتىدۇ. كۆپرەك تەرلەش ئۈچۈن قايناق سۇنى چىقىراق ئىچىپ بېرىش كېرەك. ئەمما يۈرگى ئاجىز ئاغرىق بولسا چىق تەرلەشتىن كۆپ سۇ يوقىتىپ بېھۇشلىنىپ قالماسلىقىغا دېققەت قىلىش لازىم (ئەسكەرتىش: بەزىلەرنىڭ تەجرىبە قىلىشىچە بۇ ئىلاج كونا مەئدە ئاغرىقلىرىغىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلغان).

⑧ كونا ئاغرىق بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن كۈچۈلا كۈمۈ - لىسى (ھەببى ئازراقى) ۋە كۈچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازراقى) لارنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى (مۇرەككەپ دورىلار قىسمىدا تەركىبى كۆرسىتىلدى).

⑨ بوغۇم ئاغرىقلىرىغا تۇخۇم يېغى چېپىشنىڭ نەتىجىسىمۇ ياخشى. تۇخۇم يېغىدىن 3 - 4 سەرگە 3 مىسقالدىن جۇيۇز، قەلەمپۇر، بوز بۇغا، ئىمكىر،

دارچىنلارنى ئۇششاق تالقانلاپ تاسقاپ ئارلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈن لۇرىدا ياكى ئوچاق ئالدىدا مايلاپ سىڭدۇرۇۋېتىش كېرەك.

⑩ ئادىراسمان ئۇرۇغىدىن 2 - 3 سەرنى ئېلىپ، سوقماستىن كۈندە چۈشتە بىر مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن.

⑪ سۈيى ئاخۇنۇم كونا مۇپاسىلغا مۇنۇ تەركىپ - تىكى دورىنى تەۋسىيە قىلغان: ئىزخىر (قارا چىغ پو - پۇگى)، سۇمبۇل، بادىيانچىنى چوپچىنى، ئاق توربوت، شەتەرەنجى ھىندى، بېدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر (ئىست خەمەك يىلتىزى)، چىڭگىسەي كۈتىگى، كاسنى كۈتىگى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئىگىر، رەۋەن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، ھېلىلە، پىننە، كازىۋان، بادىرەنجىبۇيا، ئەپتىمۇن، ئۈستىخۇددۇس، قىزىلا - گۈل، ئوغرى تىكەن، خېنە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، چىڭگىسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە، سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى، زىرە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، فلوۇس، سانا، شاتەرە، سۇرۇنجان يېرىم سەردىن، قەنت يېتەرلىك مىقداردا. مەزكۇر دورىلارنى 7 چىنە سۇدا قاينىتىپ 3 چىنە قالغاندا سۇزۇپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ قويۇپ، بىر چىنەنى 6 كۈن 12 قېتىمغا بولۇپ ئىچىش كېرەك. پۇتىنى كۈچۈلا يېغىدا مايلاپ بېرىدۇ. قوينىڭ بويۇن گۆشىنى سېلىپ يارما، سۈك

ياكى گۇرۇچتە سۇيقاش ئېتىپ ئىستىمال قىلىش كېرەك.

⑫ ئاغرىق بەك قاتتىق بولغاندا، ئىچكى دورا-لارغا قوشۇمچە كۆيدۈرگەن ھايۋان سوغىگى، سۇرۇنجان، كوكنار شاكىلى، بەللۇت، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئۇسۇڭ ئۇرۇغىنى قاينىتىپ، پۇتنى يۇيۇش ياكى ھىڭ ئۈسۈم-لۈگىنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئايەغىنى يۇيۇش؛ سېرىق سۈگەت شېخى، قوۋزىغى ۋە چىچىگىنى سۇدا قاينىتىپ پاشۇپ قىلىپ بوغۇملارغا قويۇش، ئاياقنى چىلاپ ئولا-تۇرۇش كېرەك.

⑬ ئاغرىش كۈچلۈك بولغاندا مىڭدىۋانە ئۇرۇ-غىدىن 5 مىسقال، ئەپيۇندىن كۈممە قوناق چوڭلۇغىدا، چەلغوزەدىن بىر مىسقال، كوكناردىن 5 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ سۇدا كۇمۇلاچلاپ، كۈندە بىر دانىدىن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. مىڭ دىۋانە چۈپىنى سۇ مايدا قاينىتىپ سىرتتىن چاپسىمۇ بولىدۇ. قارىغاي شېخىنى قاينىتىپ، سۇيىدە بوغۇملارنى يۇسىمۇ بولىدۇ.

⑭ سەۋدا ماددىسى بوغۇمغا چۈشۈپ بوغۇمدا ۋە-رەم، ئاغرىش پەيدا قىلسا، سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇپ سۇرۇشكە، تالنى كۈچەيتىشكە دىققەت قىلىش، بوغۇمدىكى سەۋدا يۈمىتىش ئۈچۈن بابۇنە، شۇمشا، زىغىر، مۇقىل، جاۋۇشىر، ئۇدى خام، چاققاق ئوت ئۇرۇقلىرىنى قوي يېغىدا قاينىتىپ سۇزۇپ، ئۇنىڭغا كالا يېغى قوشۇپ بوغۇمنى ياغلاش؛ سۈسەن يېغى، قۇستە يېغى، ئىنەك

پىتى يېغى، زاراڭزا يېغىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ 2 سەر قوي دۈمبە يېغى، 2 سەر توخۇ يېغى، 2 سەر ئودەك يېغى ئېلىنىدۇ. ئاۋال 5 مىسقالدىن بابۇنە، مەرزەنجۇش، ھاشا، شۇمشىلارنى قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيۇق ياغلارغا قوشۇپ سۇيى قالمىغىچە قايناتقاندىن كېيىن ئۇلارغا ھايۋانات يېغىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش بىلەن بوغۇملار ياغلىنىدۇ.

⑮ يەلدىن بولغان مۇپاسىلىدا ئاغرىش بىر بوغۇم - دىن يەنە بىر بوغۇمغا كۆچۈپ تۇرىدۇ. بۇنداق ھاللاردا گۈلەننى بادىيان ئەرقى بىلەن، بۇزورى شەرۋىتى بىلەن بېرىش، كۈچلۈك ياغلارنى، مەسىلەن، كۈچۈلا يېغى، سۇسەن يېغى سۈركەش كېرەك. ئومۇمى بەدەننى تازىلاشنى بىللە قوللىنىش زورۇر.

ئەسكەرتىش: مەيلى قانداق خىلىتتىن بولغان مۇپاسىلىدا سۇرۇنجان مىسرىنى ئىچىشكە، سىرتتىن چېپىشقا بېرىلسە تولۇق ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويۇشى (باشقا يۇمشاققۇچى ماددىلارنىڭ بوغۇمغا كېلىشىنى توساپ) ۋە مەئىدىگە زەرەر قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇ - نىڭغا زەنجىۋىل، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتقان زىرە قوشۇپ ئىشلىتىلسە زەھىرىنى توسىدۇ.

نەقىرىس ماۋزۇسىدا يېزىلغان ئىلان تالقىنى، ئاش - قازان سەرتانى ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن ئىلان چىلانغان ھاراقلارنى بېرىشمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن.

ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى (نەقرىس)

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 بوغۇملار شەكلىنى ئۆزگەرتىپ تاشلايدىغان بوغۇم ئاغرىقىنى ئەرەبچە "نەقرىس"، خەنزۇچە "تۇڭفېڭ" (痛风)، لاتىنچە "پوداگرا" (podagra) ياكى سۇيىدۇك كىسلاتاسى ئولتۇرۇپ قېلىشتىن بولغان بوغۇم ۋەرەمى (ئارتىرىتىس ئۇرىكا - arthritis urica) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: نەقرىسنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپ -
لەر مۇپاسىل كېسىلىنىڭ سەۋەپلىرى بىلەن ئاساسەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەلنىڭ سادىر بولۇشىغا بەدەندىكى ماددا ئالماشتۇرۇش (مەيەتەھەللۇل) نىڭ تەسىرى بار. چۈنكى ئاغرىپ شەكلى ئۆزگەرگەن بوغۇم بوشلۇقىدا رىدا ھالقىغا ئوخشاش تاشلار ئولتۇرۇپ قالىدىغانلىقى قەدىمقى كىتاپلاردا زىكرى قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ شەكىللەنىپ چىقىشىدا ئۇزاق مۇددەت ھوللۇك 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 ئالا - مەتلەر يۈز بېرىدۇ. لېكىن نىقرىستا كورۇلىدىغان ئالامەت - لەرنىڭ ئالاھىدىلىكى بوغۇملار قاتتىق ئاغرىش، چىڭقىلىش، ئىششىپ قېلىش ۋە تېرە قىزىرىپ قېلىشلاردىن ئىبارەت. بۇنداق جىددى ئىلتىھاپ (ياللۇغلىنىش) ئالامەتلىرى ئۇزاق داۋام قىلماي ئوتۇپ كەتكەندىن كېيىن، كېسەل - لىك سوزۇلما خۇسۇسىيەتكە ئوتۇپ قالىدۇ. جىددى پەيتلىرىدە بوغۇم ئاغرىشتىن تاشقىرى بەدەن ھارارىتى كۆتىرىلىش، ھارغىنلىق، تېرىككەكلىك، ئۇيقۇسىزلىق، سۇيدۇك ئازىيىشتەك ئالامەتلەرمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سوزۇلما ھالەتكە ئۆتكەندىن كېيىن گايىدا ساقىيىپ قالغاندەك بولۇپ گايىدا قوزغىلىپ ئۇزاق داۋاملىشىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزالارغىمۇ تەسىر قىلىپ قان تومۇر، بو - رەكلەردە تومۇر قېتىش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئومۇرتقا بوغۇملىرىغىمۇ تەسىر قىلسا ئۇ يەردىكى ئومۇرتقا بوغۇملىرىغىمۇ ئاغرىش سادىر قىلىدۇ. بارا - بارا پەنچە بوغۇملىرى، خۇسۇسەن قول پەنچىلىرىنىڭ ئىككىنچى بوغۇمى ئادەتتىكىدىن زورىيىپ قالغانلىقى بايقىلىدۇ، ئاغرىش كېچىسى قاتتىقراق بولۇپ كېسەل كىشى ئۇخلىيالماي چىقىدۇ. نىھايەت بوغۇمنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ بارماقلار ھەركەتلەنمەيدىغان، بىر بىر -

گە جىپىسىلىشىپ تۇرالماي ئارىسى ئېچىلىپ قالغان ھالەتكە كېلىدۇ. بوغۇمدىكى سوڭەك، تارتمۇش، پەي، گۆش ۋە تېرىدىمۇ ئۆزگىرىش شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبچى بولغان ماددىنى پىشۇرۇش ۋە سۇرۇپ چىقىرىشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. ھارارەت ئورلىگەن جىددى دەۋرى بولسا قىزىتمىنى قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش ئىلاجلىرىنى قىلىدۇ. ئەگەر سوزۇلما ھالەتكە ئوتۇپ قايتا قوزغالغان بولسا، ئانداقتا مۇپاسىلدا كور-سىتىلگەن سۇرۇنجان تالقىنى، سۇرۇنجان قاينا تىملىرىنى ۋە سۇرۇنجان مەجۇنىنى ئىشلىتىش كېرەك.

سەبرى سۇ قوتىرى، سېرىق ھېلىلە پوستى، سۇرۇن-جان ھەربىرى 3 مىسقالدىن، سانائە مەستىكى، زەپەر ھەربىرى 6 پۇڭدىن، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى يېرىم سەر. يۇقۇرقىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارپا-بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئوقۇت چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچلاپ، كۈندە كەچتە 6-8 دانىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

جەدۋار (پارپا)، ئۈستۈخۇددۇس ھەربىرى 4 مىسقالدىن، شەھى ھەنزەل 2 مىسقال، سۈمبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن بىر مىسقالدىن، ئاش تۇزى، غارىقۇن 2 مىسقالدىن، سەبرە يېرىم سەر، زەپەر بىر مىسقال. يۇقۇرقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بېدىيان سۈيىدە خېمىر قىلىپ ئوقۇتتەك چوڭلۇقتا كۈمۈلاچ تەييارلاپ، كۈندە 6 تالدىن بىر قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تۈكلىرىنى قىرىپ، يېرىپ تىلىنى ئېلىپ سۈتتە قاينىتىپ سوقۇلغان كۈچۈلا تالقىنى بىر سەر، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، بىلىلە پوستى، ھەر بىرى بىر سەردىن، يۇمىلاقسۇت ئۇرۇغى، بۇيا يوپۇر-مىغى، سېرىق ئوت، 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.

نېقىرىس جىددى باشلانغاندا ياكى سوزۇلما ھالەتكە ئوتتۇپ ئارىلاپ جىددى قوزغالغاندا، ئىلاجى قىلىپ كېسەلنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، بوغۇمدىكى شەكىل ئوزگىرىشىنى ۋاقتىدا توختىتىۋېلىش زورۇر؛ بولمىسا كېسەل يەنىمۇ تەرەققى قىلىپ بوغۇمنى تامامەن كاردىن چىقىرىدۇ. بۇ ھەقسەتتە ئىلان تالقىنى ئىشلىتىش تېز ئۇنۇم بېرىدۇ، ئاق يەر ئىلىنىدىن يېرىم سەرنى تالقانلاپ، ئۇنىڭغا يېرىم سەر زەنجىۋىل، يېرىم سەر چوپچىنى، يېرىم سەر بىخ كەبىر تالقانلىرىنى قوشۇپ، تالقان دورا (سۇيۇپ) 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 كېسەللىكى

قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا، ھازىر قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان «يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكى» «ئەرەپچە ئىس-تىغائى سەفتىددەم»، لاتىنچە «ھىپېرتونىيا» (hypertonia) خەنزۇچە «گاۋشۇبىياىك» (高血压病) دىگەن كېسەللىك رەسمىي بايان قىلىنىمىغان بولسىمۇ، ئەمما قان بېسىمىنىڭ ئورلەپ كېتىشى ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يۈز بېرىدىغان بىر قاتار كېسەللىك ھالەتلىرىنى ئىپادىلەيدىغان تومۇرلاردا قانلىقلىشىپ كېتىش (ئىمتىلا ئىدرەم) ياكى قان قايناپ كېتىش (غەلىيا ئىدرەم)، قان دولقۇنلىنىش (مەۋجىددەم) دىگەن كېسەللىك ھالەتلىرى خېلى بۇرۇنلا سۆزلەپ كېلىنىگەن. قەدىمقى تىۋىپلار قان بېسىمى ئورلەپ كېتىش مەسىلىسىنى ھازىرقى زامان تىببىي ئىلىمىدە تەسۋىرلىگەندەك چۈشەندۈرۈپ بېرەلمىگەن بولسىمۇ، لېكىن قان بېسىمى دىگەن مەسىلىنى ئاللىقاچان تەساۋۇر قىلغانلىغىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

سەۋىيە: يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ سەۋىيە نۇرغۇن ۋە مۇرەككەپ. يۇقۇرىدىكى ماۋزۇلاردا سۆزلەپ ئۆتۈۋاتقان كىشىمىزدەك، بەدەندىكى قان تومۇرلار ئىچىدە قاننىڭ توختىماي ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى، يۈرەكنىڭ ئۇزلۇكسىز كېڭىيىپ

(ئىنسانىيەت)، تارىمىپ (ئىنقىباز) ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى ھەمدە بەدەندىكى ئۇششاق قىزىل تومۇر (شىرىيان)لارنىڭ جىددىدە - لىشىپ تۇرۇشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا يۈرەك ھەركىتى ئەسەبلەر (نېرۋىلار) ئارقىلىق مىڭدىن كېلىدە - غان روھى نەفسانى ۋاستىسى بىلەن، تومۇر ھەركىتى بول - سا يۈرەكتىن، مىڭدىن كېلىدىغان ھاياتلىق كۈچى (روھى ھەيۋانى) ۋە روھى نەفسانىلار ۋاستىسى بىلەن ئىدارە قىلىنىپ تۇرىدۇ. شۇڭا يۈرەكتە، قان تومۇرلاردا كېڭىيىش - تارىمىش ھەركىتى ئۆزلۈكىسىز داۋاملاشالايدۇ. يەنە بەدەن - دىكى باشقا غىدىقلىغۇچى ئامىللار، قان تەركىۋىدىكى ماددىلارنىڭ تەسىرىمۇ بار. دىمەك، قان بېسىمىنىڭ تەڭ - شىلىپ تۇرۇشى ئەسەب ۋە ئىچكى ئامىللارنىڭ مۇرەككەپ ھالەتتىكى باشقۇرۇشىغا بېقىنىدۇ. شۇڭا ئەسەب ۋە ئىچكى سۇيۇقلۇقلار چىقىرىش خىزمىتى كۆرۈنەرلىك بۇزۇلغان كە - سەللىكلەردە قان بېسىمى ئۆرلەش يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا ھەيىز كېسىلىش مەزگىلى ئالدى - كەينىدە قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ؛ مىڭدە زەخمى يەتكەندە، مىڭدە ئۆسمە ئۆنگەندىمۇ قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن كېيىنمۇ قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ. لېكىن كۆپ ھاللاردا مەزكۇر كە - سەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىغا ئەگىشىپ، قان بېسىمىمۇ ئەس - لىگە 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 ئېنىق قالايمىقانلىق يۈز بەرگەن كېسەللىكلەر بولماسلىقى مۇمكىن. شۇڭا ھازىرقى زامان تىبابىتىدىمۇ بۇنداق كېسەل كىشىلەردە قان بېسىمى ئۆرلەپ كەتكەن - لىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدىغان سەۋەپلەرنى تاپالماغىچقا، ئۆتكەن چاغلاردا "سەۋىيى ئېنىق 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 مىڭىنىڭ پوستىلاق قەۋىتىنى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ، دىگەن خۇلاسەگە كەلگەن. بۇ خىل خۇلاسە ئۆي - خۇر تىبابەتچىلىكىدە تەكىتلىنىدىغان، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئەزاىي رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئەزا) لەرنىڭ بولۇپمۇ مىڭىنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يەتكەندە بەدەندىكى باشقا ھەممە ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ، دىگەن كوزقاراشقا تامامەن ئۇيغۇن كېلىدۇ.

شۇڭا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ پەيدا بو - لۇشىدىكى سەۋەپلەر ناھايىتى مۇرەككەپ بولسىمۇ، شۇ مۇ - رەككەپ سەۋەپلەر ئىچىدە ئەسەبى ۋە روھىي ئامىللار - نىڭ تەسىرى زور. شۇنىڭدەك جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىق - تىن بۇزۇلۇشىغا مۇناسىۋىتى يېقىن.

يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكى تولراق 40 ياش - تىن ئاشقانلاردا پەيدا بولىدۇ، ئەمما ياشلاردىن قان

بېسىمى يۇقۇرىلىق كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئادەتتە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلاردا، شەھەر خەلقىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. 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 ساقايىمىغاندا ئەڭ ئېغىر زەرەرگە ئۇچرايدىغان ئەزالار يۈرەك، مىڭە ۋە بۆرەكتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە بىرقانچە يىلغىچە ئېنىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا قىسمى بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ، باش ئېسىلىپ (چىڭقە - لىپ) تۇرىدۇ، باش قايىدۇ، كۆز قاراڭغۇلۇشىدۇ، بۇرۇن قانايىدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، بەزىدە يۈرەك قوزغىلىدۇ ياكى كۆكرەك قىسىلغانلىق ھىس قىلىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقاندا كېسەللىك ئېغىرلاشسا سول يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ خىزمىتى كۈچەپ، تېمى قېلىندىلىشىپ زەئىپلىشىدۇ. ئەمگەكتىن كېيىن يۈرگى سالغانلىق ۋە دېمى سىقىلغانلىق ھىس قىلىنىدۇ ياكى كېچىسى ئۇخلاۋېتىپ دېمى سىقىپ ئويغىنىپ كېتىدۇ، يوتىلىدۇ، كۆپۈكلۈك بەلغەم تۈگۈرىدۇ.

مىڭە قان تومۇرلىرى كۈچلۈك تەشەننۇجلانسا (تار- تىشىۋالسا) ۋاقىتلىق كۆرمەسلىك، سۆزلىمەسلىك، قول-

پۇت پالەچلىنىش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ. ئەڭ ئېغىرى مىڭىگە قان چۈشۈپ سەكتە بولۇپ قېلىشتۇر، كېسەل كىشى ئىش ئۈستىدە ياكى دەم ئېلىۋاتقاندا تۇيۇقسىز ھۆشىدىن كېتىپ يىقىلىپ قالىدۇ - دە، قان چۈشكەن تەرەپنىڭ قارشىسىدىكى تەرەپ پۇت - قولى كارغا كەلمەي قالىدۇ، ئاغزى مايماقلىشىدۇ، ئېغىر قان چۈشسە ئولۇپ كېتىدۇ، يېنىڭرەك بولسا قول - پۇت ھەرىكىتى خېلى تەسلىكتە ئەسلىگە كېلىدۇ؛ ئاز ساندىكى ئاغرىقلار بورەك زەئىپلىكى تۈپەيلىدىن ئولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكى ھازىر خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەردىن بىرى بولۇپ، ئايرىم كىشىلەردە بەزىبىر ئېغىر ئاقىۋەتلەر كەلتۈرۈۋاتقانلىقى ئۈچۈن، قان بېسىمى ئۆرلەپ قالغان كىشىلەردە بىر خىل روھىي جىددىيەت يۈز بېرىپ، ئۆز ئاقىۋىتىدىن ئورۇنسىز ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالدى. شۇڭا بۇ ھەقتىكى كوزقاراشلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويىمىز:

يۇقۇرى قان بېسىمى بىلەن يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى پەرق ئېتىپ، ئورۇنسىز غەم - ئەندىشلەردىن مىڭىنى ئازات قىلىپ، ۋاقىتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىشقا يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى تامامەن داۋالاپ ساقايتىش مۇمكىن، ئەگەر كوناغان كېسەللىك بولغاندىمۇ يامان ئا - قىۋەتلەر كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(1) غەم - ئەندىشلەرنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇپ،

ئىمكانىيەت دائىرىسىدە روھىي غىدىقلىنىشلاردىن ساقلى-
نىش كېرەك.

(2) قان بېسىمى بەك ئورلەپ كەتمىگەن ئەھۋال-
لاردا، جىسمانى ئەمگەكتىن قول ئۈزمەي، مۇۋاپىق ھالدا
ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى، يېنىك تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى
بىلەن شۇغۇللىنىش، پىيادە مېڭىپ بەدەننى چىنىقتۇرۇش
پايدىلىق. دائىم ھەركەتسىز يېتىۋېلىش كۆپ 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 پەرىز قىلىش لازىم، لېكىن بۇ ئىشنى
ھەركىمنىڭ، ھەر جاي، پەسىل، ھەرقايسى مىللەت خەل-
قىنىڭ ئورۇپ - ئادىتىگە ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بارغان
مۇۋاپىق.

(5) ھاراق ئىچمەسلىك، ئىلاجى بولسا تاماكاكىنى
تاشلاش، تاماقتا تۈزنى سەل ئازراق ئىستېمال قىلىش
لازىم؛ چۈنكى تۈز بەدەندە ئىششىقنى كۈچەيتىپ كېسەلگە
يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەر ئىمكانىيەت دا-
ئىرىسىدە ئورۇقلاشنىڭ ئىلاجىسىنى قىلغان پايدىلىق.

(6) مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ

ئاق ئۈزۈم، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپ ئىس-
تىمال قىلىشنىڭ مەنپەئەتى جىق.

7) دورىلاردىن قاننى سوۋۇتىدىغان، سۇيۇقنى راۋان
قىلىدىغان، روھنى تىنچلاندۇرىدىغان دورىلارنىڭ قان بى-
سىمىنى چۈشۈرۈش ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەل-
لىك ئالامەتلىرىنى ئۈزۈش تەسىرى بار. مەسىلەن، ئاق
چوغلۇق گۈل، بىنەپشە، كارسىن، بادىرەنجىبۇيا، مەرزەن-
جۇش، لوپ كەندىرى، قارىقات ۋە قارىقات يىملىتىزى،
ئۇششاق يوپۇرماقلىق سۈزە، قىزىلگۈل، زىغىر، سۈنبۇل، ئارپا-
بېدىيان، كۆممە قوناق ساقىلىغا ئوخشاش بىر
قاتار دورا ئەشمالىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە بەلگىلىك
ئۈنۈمگە ئىگە. تەجرىبىلەرگە ئاساسەن ئۇلارنى قىسقاچە
تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز، كەسپداشلار ۋە كېسەللەرنىڭ
تەجرىبە قىلىپ خۇلاسە چىقىرىشىنى سورايمىز.

① قان تومۇرلىرى كېسەللىكلىرى ۋە يۇقۇرى قان
بېسىمى كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە تاغ بادىرەن-
جىبۇيىسى (يىمۇساۋ) نىڭ چوپى، سۈنبۇل، جۇۋىنە، ئارپا-
بېدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 3 سەردىن ئېلىپ، ئىككى خىل
چوپىنى توپىلىرىدىن تازىلاپ يۇيۇپ قۇرۇتۇپ چالاراق
سوقۇپ، ئۇرۇقلار ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ؛ كۈندە 3 قېتىم،
ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇغى دورىنى بىر پىيالە قاي-
ناق سۇدا كىچىك چەينەكتە دەملەپ قويۇلىدۇ. ئاندىن
دورىنىڭ تاتقى چىققاندا سۇزۇپ سۈيىگە شېكەر سېلىپ

بىراقلا ئىچىلىدۇ (ئېغىز كويمىگۈدەك ھالدا ئىسسىق ئىچىش كېرەك).

يۇقۇرىدىكى مىقدارلارنى 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ساقلاپ قۇيۇپ، ھەر قېتىم ئىچىلىدىغان چاغدا يېرىم پىيالىە قىيامغا يېرىم پىيالىە قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

② بورەك كېسىلىگە قان بېسىمى ئۆزلەش قوشۇلۇپ كەلگەندە كارسىن ئەرەقى، بىنەپشە شەرۋىتى، بۇ زۇرى شەرۋەتلىرىدىن بىرىنى قوشۇمچە بېرىلسە سۇيدۇكىنى راۋان قىلىپ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ③ چىغىرتماق (پىچان) يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، سۈيىنى مىچىپ چىقىرىپ كۈنىگە بىر چۈك قوشۇقتىن ئىچىلسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

④ ئارچىنىڭ قۇرۇتۇلغان يىمىگە يوپۇرماغىدىن كۈندە 2 مىسقالنى قايناق سۇغا چىلاپ تاتقىنى چىقىرىپ، ئۇدا 1 - 2 ھەپتە ئىچىلسە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. ⑤ ئۇزۇم سىركىسىدىن (ئەگەر تېپىلمىسا ئادەتتىكى ئاچچىقسۇدىن) بىر شىشىگە 6 سەر ئاۋات ياكى ھەسەل سېلىپ قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 2 - 3 قېتىم 4 - 5 فۇشۇتقا باراۋەر قايناق سۇ قۇيۇپ ئىچىپ تۇرۇلسا قان بېسىمى تەرۋەنلەپ مۇقىملىشىدۇ (خەلق تەجرىبىسى). ⑥ بادىرەنجىبۇيا 2 سەر، قىزىلگۈل، سۇنبۇل بىر سەردىن، گازىۋان بىر سەر، شېكەر 10 سەر، سۇ 4 چىنە،

دورلارنى يۇيۇپ تازىلاپ 4 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى شۇ سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۇ زۇپ، تىرىپىگە يەنە بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ قايتا قاينىتىپ سۇزۇپ، ھەر ئىككى سۇنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيۇق قىيام قىلىپ ئېلىپ قولىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، 3 - 4 قېتىم 3 قۇرۇق شەرىۋەتكە باراۋەر مىقداردا قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

قان بېسىمى ئۆرلىگەندىكى ئۇيغۇرسىزلىق، يۈرەك قوزغىلىش، باش قېمىشلارغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑦ يۇقۇرى قان بېسىمىدىكى باش قېمىشتا ئاپتاپ پەرەس تەخسىسىدىن بىر دانىنى ئېلىپ ياكى ئۇنىڭغا 20 دانە چىلان قوشۇپ ئىككى پىمالە سۇ قۇيۇپ، بىر پىمالە سۇ قانغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، 3 كە بولۇپ ئىچىلسە بولىدۇ؛ ئاپتاپ پەرەس يوپۇرمىغىدىن بىر سىقىمىنى قاينىتىپ ئىچىسىمۇ شۇنداق ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑧ يۇقۇرى قان بېسىمىدىكى باش قېمىش، باش ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداشلاردا شاپتۇل مېغىزىدىن 3 مىسقال، رەۋەندىن 2 يېرىم مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن بىر يېرىم مىسقال، دارچىنىدىن بىر مىسقال ئېلىپ 20 سەر سۇ قۇيۇپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قانغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ 3 كە بولۇپ ئىچىش مۇمكىن.

⑨ كۆك ماۋىتىن 5 سەر ئېلىپ چالا پىشقىچە قورۇپ سوقۇلسۇن. ئۇنىڭغا بىر دانە كالا ئوتى (بولمىغاندا قوي ئوتى) ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن بىلەن يۇغۇرۇپ

كۈمۈلاچ تەييارلاپ قويۇپ كۈندە 2 قېتىم، 15 تالدىن ئىستېمال قىلىش مۇمكىن.

⑩ بىر يېرىم سەر زىغىرنى سۇقۇپ، 2 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ يېرىمىغا 3 سەر قايناق سۇ قۇشۇپ ئاشتىدا، يېرىمىغا سۇ قۇشۇپ كەچتە ئىچىپ يۈرسە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرىدۇ.

⑪ چىلان بىلەن چىڭگەي يىلتىزى (بىخى كەرەغىشى) نى بىللە قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. چىڭگەي يىلتىزى بىلەن كۈمە قوناق ساقىلىنى بىللە قاينىتىپ (ھەر كۈن - لۈك مىقدارىغا 10 دانىدىن چىلان قۇشۇلسا تېخىمۇ ياخشى) چاي ئورنىدا ئىچىمۇ بولىدۇ.

⑫ بىر ھەسسە تازا ھەسەلگە 6 ھەسسە سۇ قۇشۇپ قاينىتىپ ساتلاپ داۋاملىق ئىچىمۇ قان بېسىمى چۈشىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

⑬ پىلە قۇرۇتىنىڭ مايىغىدىن 4 سەرگە 4 سەر شېكەر قۇشۇپ سۇقۇپ كۈندە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىمۇ قان بېسىمى چۈشىدۇ.

⑭ كۈزدە قىزو چۈشكەن ئۆزۈمە يوپۇرماغىدىن بىر جىڭغا يېرىم جىڭ قارا كۈنجۈت قۇشۇپ سۇقۇپ، مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە 3 - 5 مىسقالدىن ئىچىپ بەرسە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ، باش قىيىشنى داۋالايدۇ.

⑮ يۇمران ئۆزۈمە شېخىدىن، يوپۇرماغى ۋە تاغ

بادىرەنجىبۇيىسىنىڭ ئۇرۇغىدىن بىر سەر ئېلىپ، جىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ تاشلاپ، شۇ سۇغا كۈندە كەچتە يېرىم سائەت پۇتنى چىلاپ ئۇلتۇرسا قان بېسىمىنىڭ چۇ- شۇشىگە ياردەم بېرىدۇ (مەزكۇر سۇنى قىزىتىپ 2 - 3 قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ).

⑩ كۈندە تاجىگۈلدىن 4 مىسقال، چىلاندىن 12 دانىنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ داۋاملىق ئىچىپ تۇرسا قان بېسىمى چۈشىدۇ.

⑪ قارا كۈلجۈتتىن بىر جىڭنى ئاتلاپ تاسقاپ قورۇش كېرەك، ئاندىن تالقانلاپ باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، ئۇخلاش ئالدىدا ۋە ناشتىدا 3 - 4 قۇ- شۇقنى سۇغا چېلىپ ئىچىلسە ئۇزۇمى ياخشى.

⑫ گازىۋان 3 سەر، قىزىلگۈل بىر سەر، ئاق قەنت 5 سەر، سۇ ئىككى چىنە. دورىلارنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، بىر چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم بىر سەردىن ئىچىلسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋ- ۋەتلەيدۇ، ئۇخلايتىدۇ، غەم - ئەندىشىنى يوقىتىدۇ.

كەمقانلىق

كەمقانلىق يەنى قان ئازلىق كېسىلى ئەرەبچە "نۇقسىدەم" ياكى "قىلىلەتۈلدەم" پارىسچە "كەم خۇنى"،

خەنزۇچە "پېڭ شۇي" (贫血)، لاتىنچە "ئانىمىيە" (anaemia) دەپ ئاتىلىپ، قان مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىغا قارىغاندا قان تەركىبىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ئاساس بولغان كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر.

سەۋىيە: قەدىمقى ھەكۇمالارنىڭ قارىشىچە، ئىنسان ۋۇجۇدىدا قاننىڭ ھاسىل بولۇشى نۇرغۇن ئامىللارنىڭ ئىشتىراكى بىلەن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ؛ مىڭە 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 سۈڭەكلىرىنىڭ 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 تەركىبىدىكى ئۆزگىرىش يەنى قان قىزىل بويلاق ماددىسىنىڭ ئۈچەيمىدىن تۆۋەن بولۇشى كەمقانلىق دەپ ئاتىلىدىكەن.

دىمەك، قان ئازلىق ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ سۈپەتسىز بولۇشى، يىگەن ئوزۇقلۇقلار تولۇق ھەزىم بولۇپ بەدەنگە شۇمۇرەلمەسلىك، كۆپ قان يوقىتىش ياكى ئاشقازان يارىسى يوشۇرۇن قاناش، بالىياتقۇدىن ئاز مىقتاردا

ئۇزاق داۋام قىلغان قان كېتىش، بوۋاسىر قاناپ تۇرۇش، قان ياراتقۇچى ئەزالارنىڭ ھەر خىل سەۋەپ بىلەن زە-زەرگە ئۇچراشلىرى قان ئازلىققا سەۋەپچى بولىدۇ، يەنە ھەر خىل مەدەدە قۇرۇتلارمۇ كىشىنى كەمقانلاشتۇرىدۇ. قان ئازلىق رەسمى شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن، باشقۇر-غۇچى ئەزالار (مىڭ، يۈرەك، جىگەر) خىزمىتىگە، قىزىش-چە ئەزالاردىن مەيدە، ئۇچەي، تال، سىڭىزگەلەرنىڭ ساغ-لام خىزمەت قىلىشىغا دەخلى يېتىپ، كەمقانلىقنى تې-خىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇڭا قارىماققا كەمقانلىق ئادەتتىكى كىچىك كېسەللىك چاغلانىمۇ، ئەمەلىيەتتە قان سۈي-تىدىكى ئۆزگىرىش پۈتۈن بەدەندە ناھايىتى ئېغىر ئۆزگىرىشلەرنى سادىر قىلىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەنادە ئېيت-قاندا "قان-جان دىگەنلىك بولىدۇ" دىگەن سۆزنىڭ ھىكمىتى شۇ يەردە.

ئالامەتلىرى: كەمقانلىقنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى تېرە ئاقىرىپ قانسىزلىنىش، ھارغىنلىق، ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق ۋاڭلىداش، باش ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش تۈۋەنلىشىش، تەپەككۇرنى بىر يەرگە يىغالماسلىقلاردىن ئىبارەت. ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلى-شىش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەمما بەزىلەرنىڭ تېرىسى قېلىن، قان تومۇرلارنىڭ ئوزۇنلىشىشى چوڭقۇرراق بول-غاچقا ئادەتتىمۇ چىرايى تاتارغان كېلىدۇ. شۇڭا چىراي-نىڭ تاتارغان بولۇشىغا قاراپلا كەمقانلىق دەپ باھا بەرگىلى بولمايدۇ، تىرىناقنى بېسىپ باققاندا، قاپاق

ئىچى، كالىپك ۋە قۇۋۇز ئىچى نېپىز پەردىلىرىگە قارد-
خانددا ئېنىغراق چۇشەنچە ھاسىل قىلىش مۇمكىن.

كەمقانلىققا مىگىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى بىم-
تەرلىك بولمىغانلىغى، مىگىگە ھاۋايى نىسمى (ساپ ھا-
ۋا) يېتىشمىگەنلىگى تۇپەيلىدىن، بەزى ئاغ-رىقلار
ئۇشتۇمتۇت ئۆرنىدىن تۇرغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىپ، بىم-
شى قېيىپ كېتىدۇ، ھەتتا يىقىلىپ چۈشىدۇ. بۇ ئەھۋال
مىگە كەمقانلىغى (قىللىتلىدەمى دىماغى) دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋاسى: كەمقانلىقنىڭ سەۋىۋى ھەرخىل بولغان-
لىقتىن، ئالدى بىلەن، ئاساسىي سەۋىۋىنى تېپىپ داۋا-
لانسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۇنۇم قازانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن،
ئەزالاردىن قان ئېقىپ چىقىپ تۇرغان بولسا دەرھال
ئۇنى توختىتىش، مەيدە، ئۆن ئىككى بارماق ئۇچەي
يارىلىرى يوشۇرۇن قاناۋاتقان بولسا (چىڭ تەرەت قارا
كېلىپ يوشۇرۇن قاناش مەۋجۇت بولسا)، ئاساسىي كى-
سەلگە قارشى جىددى تەدبىر قوللىنىش زورۇر.
ئوزۇقلۇقلار ناچار بولسا، تومۇر ھەم ۋىتامىنغا باي مەۋە
ۋە چۆپلەردىن دورا ياساپ بېرىپ بەدەننىڭ تومۇرگە
بولغان ھاجىتىنى تولدۇرۇش لازىم. قان توختىتىش
ئۇچۇن شەرىۋىتى ئەنجىبار، سۇپۇيى كەھرىبا ۋە شۇ باپ-
لاردا كۆرسىتىلگەن دورىلار ئىشلىتىلىشى كېرەك. مەئدە
ۋە 12 بارماق ئۇچەي يارىلىرى، بۇۋاسىر قاناشنى توخ-
تىتىش شەرت. مەدەدە بولسا ئۇلارنى چۈشۈرۈۋېتىش لازىم.

ئاندىن قان كۆپەيتىدىغان ۋە ئۇنىڭ تەركىبىنى تولۇقلايدىغان چارلىرىگە كىرىشىلسە ئۇنىمى ياخشى بولىدۇ.

① تاتلىق ئانار شەرىتىنى قان ئازلىقىنى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ (مۇرەككەپ دورىلار بابىغا قارالسۇن).

② پولات، تۆمۈر تاپىلغان سۇغا قان تېپەر، چىلان سېلىپ قايناتقان سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە بەدەندە تۆمۈر ماددىسى كەملىكىنى تولدۇرۇپ قاننى كۆپەيتىدۇ (ئادەتتىكى تۆمۈرچىلەرنىڭ تاپ سۈيىنى سۇزۇپ ئىشلەت-سىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆڭۈل كەتەرسە ئايرىم قاچىغا سۇ قۇيۇپ تۆمۈرچىخانىدا قۇيۇپ تاپ سۈيى تەييارلىتىپ ئىشلىتىش مۇمكىن).

③ ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىش، ئوتكۇر قىزىت-مىلىق كېسەللىكلەر، خۇن كېسىلى بىلەن ئاغرىشتىن بولغان كەمقانلىقلاردا بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، سەمىرىتىش ئۈچۈن ئۇزۇم شەرىتى (شەرىتى زەبىب) بېرىش ناھايىتى پايدىلىق (بەرەس كېسىلىنى داۋالاش بابىغا قارالسۇن).

④ ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى تەرتىپكە سېلىپ قان كۆپەيتىش ئۈچۈن ھەبى شىپانىڭ كىررۈنەلىك ئۇنۇمى بارلىقى تەجرىبىدىن ئوتتۇرىغا چىقىرىلغاندا بىر دانىدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑤ قېنى بار بۇغا مۇڭگۈزىدىن بىر سەر، قىزىل بەھەندىن 2 سەر ئېلىپ، مۇڭگۈزنى ياغاچ چىپاسىدا ئىكەكلەپ، سوقۇپ، قىزىل بەھەننى سوقۇپ تاسقاپ، 7

سەر كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑥ ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل 4 يېرىم مىسقالدىن، دارچىن، خولىنجان 2 يېرىم مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى 10 دانە، كزپۇگى ئېلىنغان ھەسەل 7 سەر. دورىلارنى سىقۇپ، تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىغىنى ئايرىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 2 - 3 مىسقالدىن يىيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑦ ھەجۇنى ماددە تۇلھايات قان كۆپەيتىشتىمۇ ياخشى ئۇنۇمگە ئىگە.

⑧ موزاي، قوي، ئۆشكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، ئۇنىڭغا زىرە، ئارپا-بېدىيان سېپىپ يىيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑨ ياش قايماق يىيىشكە، يېڭى سەۋزىنى قىرىپ مىجىپ چىقىرىلغان سۇنى سەل ئىسسىتىپ داۋاملىق ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

⑩ كەمقانلىقنى داۋالاشتا جاۋارش پەنجىنۇش ناھايىتى ياخشى (تەركىۋى ھەزىم يوللىرى كېسىلىدىن مەندە يارىسىنىڭ 20 - تارمىغىدا كۆرسىتىلدى).

5 - پەسىل. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

ھەزىم ئەزالىرىغا ئېغىز بوشلۇقى، گال، قىزىل كىكىرتەك (قىزىل-ئۆگىگەچ)، مەئىدە (قېرىن - ئاشقازان)، 12 بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ۋە چوڭ ئۆچەيلەر كىرىدۇ. ئەمما جىگەر، ئىزت، تال، مەئىدە ئاستى بېزى (غۇرۇدى لەيلەيە)لەرنىڭمۇ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىدە خىزمىتى زور. ئۇلارنى ئۆز جايىدا ئالاھىدە بايان قىلىمىز.

ھەزىم ئەزالىرىنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ھەزىم يوللىرىنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدىن تىۋەنكى باشلىنىشى قىزىل كىكىرتەك بولۇپ ئۇنى ئەرەپچە مەرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ گۆش ۋە شىرىلىك پەردىلەردىن تۇزۇلگەن ئىچى نوگەش ئەزادىن ئىبارەت. قىزىل كىكىرتەك تەرەۋەندە مەئىدە (ئاشقازان) غا تۇتىشىدۇ. قىزىل كىكىرتەكنىڭ مەئىدىگە تۇتاشقان قىسمى فېمە مەئىدە (مەئىدە ئاغزى) دىيىلىپ، ئۇنىڭ تۇۋىنى قەرى مەئىدە دىيىلىدۇ. مەئىدە سۇقچاقراق شەكىلدىكى خالتىغا ئوخشاش ئەزا بولۇپ، گۆش، پەي، شىرىلىك پەردىلەردىن تۇزۇلگەن.

مەئىدىنىڭ ئىچى ناھايىتى زىچ تىۋىت بىلەن قاپلانغان. مەندە ئاغزىدا مەخسۇس بەزلەر بولۇپ ئۇلار تارتقۇچى بەزلەر (غۇدۇدى جازىبە) دەپ ئاتىلىدۇ. مەئىدىنىڭ تاملىرىدا ناھايىتى كۆپ بەزلەر بولۇپ، ئۇلار ھەزىم بەزلىرى (غۇدۇدى ھەزىمە) دىيىلىدۇ. مەئىدىنىڭ ۋەزىم-پىسى تاماق لوقمىلىرىنى بەدەنگە سىڭىشكە لايىقلاشتۇرۇپ يۇمشىتىپ بوتقا ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ، بۇ "كەيمۇس" دىيىلىدۇ، لاتىنچە "خىمۇس" (chymus)، خەنزۇچە "شىمى" (食糜) دەپ ئىپادىلىنىدۇ. مەئىدىدىن چىققان تاماق بوتقىلىرى ئىون ئىككى بارماق ئۇچى (ئىسنا ئەشەر)گە، ئاندىن يانپاش ئۇچى — بورى يىمەس (سايمىم)غا، ئۇنىڭدىن ئاچچىق ئۇچى يىماكى ئىنچىكە ئۇچى (دىقق)گە، ئۇنىڭدىن قارغۇ ئۇچى (ئەتۋەر)گە، ئاندىن چوڭ ئۇچى (قۇلۇن)گە ئۆتىنىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا بىر قىسىم تاشلاندىقلىرى كۆتەن ئۇچى (مۇستەقىم) ئارقىلىق سۆڭ (مەقەد)تىن سىرتقا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. مەئىدە مىڭىدىن كەلگەن ئەسەبلەر بولۇپ، ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى ئىدارە قىلىدۇ. قىزىل تومۇر (شىريان) ۋە كۆك تومۇر (ۋەرىد)لار مەئىدە، ئۇچىيەلەرنى قان بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇچىيەلەردىن چىقىدىغان ماسارىقە تومۇرى ئۇچىي ئارقىلىق سىڭدۇرۇلگەن تاماق جەۋھەرلىرىنى جىگەرگە ئېلىپ بېرىپ تاپشۇرىدۇ. ھەزىم قىلىش پائالىيىتى مۇرەككەپ جەريان بولۇپ مىڭنىڭ باشقۇرۇشىدا ئېغىز، مەئىدە، ئىون ئىككى بارماق

ئۇچەي ۋە ئىنچىكە ئۇچەيلەردىن تاشقىرى جىگەر، تال، قېزىق رىن ئاستى بەزلىرىنىڭ ئىشتىراكى (قاتنىشىشى) بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا مەندە، ئۇچەيلەرنىڭ خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراپ ھەزىم پاست بولسا (بۇزۇل-سا) يۈرەك، مىڭ، جىگەر ۋە باشقا ھەممە ئەزانىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. ھەزىم يوللىرى كېسەللىكلەرى قەدىمقى كىتاپلاردا ناھايىتى تەپسىلى تۈرلەرگە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ. بىز تۆۋەندە ھەزىم يوللىرىدا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ھەققىدە قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

قىزىل كىكىرتەك ۋە رەمى

قىزىل كىكىرتەك (قىزىلوڭگەچ) نىڭ ياللۇغلىرىنى ئەرەبچە "ئىلتىھابى مەرى" ياكى "ۋەرەمۇلەرى"، لاتىنچە "ئېزوفاجىتسى" (esophagitis)، خەنزۇچە "شىگۇەنيەن" (食管炎) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەۋى: قىزىل كىكىرتەك تاماق، دورا، سۇ قاتارلىق مەندىگە كىرىدىغان نەرسىلەر ئوتىدىغان يول بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئوتكەن نەرسىلەر قىزىل كىكىرتەك تېمىدىكى شىرىلىك پەردىلەرگە ھەرخىل تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇنىڭ شىددەتلىك ۋە رەمى ۋە سوزۇلما ۋەرەملىرىنى پەيدا قىلالايدۇ.

قىزىل كىكىرتەكنىڭ ئۆتكۈر ۋەرەمى (ۋەرەمۇلمەرى
ھار) تولاراق كۈچلۈك تىزاپلارنى، شۇلتلارنى بىلىمىي
ياكى قەستەن ئىچىپ تاشلاش، زىخەلىنىش، يات
جىسىملار ياكى ئوزۇقلۇقلار تۇرۇپ سېسىش ياكى
ئۇزاق داۋاملاشقان قاتتىق قۇسۇشلار تۇپەيلىدىن كېلىپ
چىقىدۇ.

ئۇنىڭ سوزۇلما ۋەرەمى بولسا، بوغما، ئۇچەي
كېزىكى، قىزىلچا قاتارلىق ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر؛
سىل، ئاتىشەك (سېلىس) قاتارلىق يۇقۇملىنىشلار؛
داۋاملىق بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغاق نەرسىلەرنى يۇتۇش،
ھاراق ياكى ئاچچىق نەرسىلەرنى دائىم ئىستېمال قىل-
لىش، يېتەرلىك چايىنالمىغان ياكى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى
يېيىش، تومۇر ۋە ھەم ۋىتامىن كەم ئوزۇقلارنى ئۇزاق
ئىستېمال قىلىش، قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (راكى)
ۋە باشقا سەۋەپلەردىن قىزىل كىكىرتەك
توسىلىپ ياكى تارىيىپ يىمەكلىكلەر ئۆتەلمەي
تۇرۇپ قېلىپ سېسىپ غىدىقلاش، مەئىدە-
كى ئاچچىق داۋاملىق تەتۇر يېنىش (بۇنداقتا قىزىل
كىكىرتەكنىڭ مەئىدەگە يېقىن قىسمى ۋەرەملىنىدۇ)؛
مەئىدىدىكى تاماقلار تەتۇر يېنىپ تۇرۇپ قېلىش؛
خوشنا ئەزالارنىڭ ۋەرەملىنىش ۋە قىزىل كىكىرتەك
ئىچكى پەردىلىرىنىڭ يېتەرلىك دەرىجىدە قان بىلەن تەمىن-
لەنمەسلىكى قاتارلىق سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن سادىر بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۆتكۈر ۋەرەمدە: ئۆتكۈر ۋەرەملە -
ئىش ئاساسەن زەھەرلىك ماددىلار (تىزاپ ۋە كۈچلۈك شۇلتە -
لار) نى ئىچىشتىن بولىدىغانلىقى ئۇچۇن، كېسەل كىشە -
دە غەشەيە يۈز بېرىشى، ئېغىز ئىچى ۋە يۈزلەرمۇ زىدىلە -
ئىشى مۇمكىن. ئاندىن تاشقىرى يۇتۇش قىيىنلىشىش، توش
سۆڭىگىنىڭ ئاستى ئاغرىش، قۇسۇش، قاناش ھادىسە -
لىرىمۇ يۈز بېرىدۇ.

سوزۇلما قىزىل كىكرتەك ۋەرەمى ھەر خىل زەرەر -
لىك تەسىراتلارنىڭ ئاستا - ئاستا تەسىر قىلىشى تۈپەي -
لىدىن كېلىپ چىققاچقا، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى شىددەتلىك
بولمايدۇ. ئۇنىڭدىمۇ تىز ئاستى ئاغرىيدۇ، يۇتۇش
قىيىنلىشىدۇ، يىمەكلىكلەر تەتۈر يېنىپ چىقىدۇ، قۇسىدۇ
ياكى قاناش يۈز بېرىدۇ. بەزى كېسەللەردە كەمقانلىق
ياكى باشقا خىلدىكى ئوزۇقلىنىش ئاچارلىشىشىنىڭ
ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: ئۆتكۈر دەۋرىدە ئىچىپ تاشلىغان تىزاپ
(كىسلاتا) ياكى شۇلتەنىڭ ئىمىدىن ئىبارەت ئىكەنلىك -
گىنى بالدۇرراق ئېنىقلاپ ئۇلارغا قارشى چارە - تەدبىر -
لەرنى قوللىنىش، مەزكۇر ماددىلارنى بەدەندىن پاتراق
چىقىرىۋېتىش ئۇچۇن قۇستۇرۇش لازىم. ئىلاجى بار بۇ خىل
كېسەللەرنى دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ داۋالىغان
پايدىلىق.

سوزۇلما ۋەرەمىدە كىكرتەكتە قىزىرىش، ئىششىش
بولسا بىنەپشە يېغى قاتارلىق سوغاقلىق مائىلارنى

ئىچكۈزۈش، سۇت بېرىش، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

بىنەپشە 2 مىسقال، ئىت ئۇزۇمى 3 مىسقال، بىيە ئۇرۇغى بىر يېرىم مىسقال، ئىسپۇغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، زىغىر 2 مىسقالدىن ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ، تاتقىنى چىقىرىپ گالىنى چايقىتىپ ۋە ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

جۈۋىنىدىن، ئىت ئۇزۇمىدىن، شاتۇتتىن 4 مىسقالدىن، قوبۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قىيامى (رۇبىسۇس) دىن 2 مىسقال، چىلاندىن 6 دانە ئېلىپ قاينىتىپ يىلما قىلىپ ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

شېرىك دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق قىزىل كىكرەك تەك ئىچكى پەردىسىدىكى زىدىلەنگەن ئۇرۇنلارنىڭ يۈزىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ساقىيىشىنى تېزلىتىش مۇمكىن.

ئەگەر قىزىل كىكرەك گىرىشلىرى، ئەسەبلىرىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەپلىك تارتىشىۋېلىپ (تەشەنۇجلىق مىپ) تارىيىپ قالسا، ئانداقتا يىگەن تاماقلار تىۋەنگە باسماي تەتۈر يېنىپ قۇسۇپ چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ھەتتا سۇيۇق تاماقلارمۇ ئۆتمەي قالىدۇ.

بۇنىڭ ئىلاجىسى — بادام يېغى، بىنەپشە يېغى ئىچكۈزۈش؛ ھەبىي تەنكار ئىچكۈزۈش، تەشەنۇجنى بوشىتىدىغان باشقا دورىلارنى ئاز — ئازدىن ئىستىمال قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تارىيىش ئېغىر بولسا، ۋاقىتنى كېچىكتۈر —

مەي دوختۇرغانلارغا ئاپىرىپ دەستىكارە (ئۇپىراتسىيە) قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش كېرەك.

قىزىل كىكىرتەك سەرتانى

قىزىل كىكىرتەك سەرتانى خەلق ئارىسىدا "قىلتا - ماق" دەپ ئاتىلىدىغان راک كېسىلى بولۇپ، ئەرەبچە "سەرتا - ئى مەرى"، لاتىنچە "كانسېر ئېزوفاجى" (cancer esophagi)، خەنزۇچە "شىگۇەن ئەي" (食管癌) دەپ ئېيتىلىدۇ. بۇ ھەزىم يوللىرىدا دائىم ئۇچرايدىغان سەرتان ئۆسمىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، مەئىدە سەرتانى (ئاش - قازان راکى) دىن قالسا بۇ كېسەللىك كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

سەۋىيىسى: قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا ئومۇمەن سەرتانلارنىڭ پەيدا بولۇش سەۋىيىسى توغرىسىدا مۇنداق كوزقاراش مەۋجۇت: سەرتان ئۆسمىسى سەۋدا ماددىسى - نىڭ كۆيۈشى ياكى سەيرانىڭ كويۇشى ياكى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرا ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچىش، بولۇپمۇ كۈچلۈك ھاراقلارنى ئىچىش، ھاراقنى ئىسسىتىپ ئىچىش، قىيۇق ۋە ئاچچىق چاي دورىسى ئىچىش، تاماقنى ئاچچىق، ئىسسىق ۋە كويىگەدەك ھالدا ئىلدام يەپ ئادەتلىنىش، داۋاملىق بۇرۇن ۋەرەمى (خەنزۇچە بىيەن) بىلەن

ئاغرىپ يۇرۇش، ئېغىز ئىچىدە يىرىڭلىق جاراھەتلىەر،
ئۇزاق داۋاملىشىشلار قىزىل كىكىرتەك سەرتانى ۋۇجۇتقا
كېلىشكە زىمىن ھازىرلاپ بېرىدىغان ئامىللاردىن ئىبارەت
دىگەن كۆزقاراشلار مەۋجۇت.

قىزىل كىكىرتەكنىڭ يۇقۇرقى قىسمى بىلەن توۋەندىكى
قىسىملىرىدا سەرتان ئۆسمەسى تولاراق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى
بۇ ئورۇنلار ئوڭايلا توسىلىپ، قىزىل كىكىرتەكنىڭ ئىچكى
پەردىلىرى ئاسان غىدىقلىنىدىغان جايلاردىن ئىبارەت.
قىزىل كىكىرتەك سەرتانى بەك بالدۇر باشقا
ئەزالارغا كۆچىدۇ. خوشنا ئەزالارغا كۆچكەندىن تاشقىرى،
ئۆزىدىن يىراق ئورۇنلاشقان جىگەر ۋە ئۆپكەلەرگىمۇ
تارقىلىپ بارىدۇ.

ئالامەتلەرى: 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 كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.
بىرقانچە ئاي ئىچىدە قاتتىق تاماقلارنىلا ئەمەس، بەلكى
سۇيۇق تاماقلارنىمۇ يۇتالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۇتقاندا
ئاغرىش ۋە تاماق يېنىپ چىقىش ھادىسىلىرى دائىم
ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، تاماقنى يۇتقاندىن كېيىنلا
ھەزىم بولمىغان ۋە مەئدە سۇيۇقلۇقى ئارىلاشمىغان
تاماق ھەم يېپىشقاق سۇيۇقلۇق يېنىپ چىقىدۇ.

30 ياشتىن ئاشقان ئادەملەرنىڭ قىزىل كىكىر -
تىگىدە كويۇش ياكى جاراھەتلىنىش سەۋەپلىرىدىن
تارىيىش بولمىغان ھالدا يۇقۇرقىدەك ئالامەتلەر يۈز
بەرسە ھەممىدىن ئاۋال قىزىل كىكىرتەك سەرتاندىن
گۇمان قىلىپ ئۆيدىن تەكشۈرتۈپ ئېنىقلىتىش زورۇر.
كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا خوشنا
ئەزالار سەرتان ئىسمىسى تەرىپىدىن بېسىپ قويۇلغانلىق
ئالامەتلىرى - ئاۋاز بوغۇلۇش، دەم سىقىش، يوتەل،
نەپەس قىيىنلىشىش ھادىسىلىرى ھەمدە بەدەن قاخشال-
لىشىپ، كەمقانلىشىپ، جۈدەش ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ.
سەرتان كۈچكەن بولسا بەدەندىكى يۈزە ئورۇنلاشقان
بەزلەر ئىششىدۇ، جىگەردە قاتتىق تۈگۈر - تۈگۈر مۈنەك -
چىلەر شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: سەرتان كېسىلىنى قانچە بالدۇر تونۇپ،
قانچە بالدۇر داۋالانسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئېنىق -
سىنا مۇنداق دېگەن: "سەرتاننى داۋالاشتا ئۇمىت تۇتۇش -
قا بولىدىغان چارە شۇكى، سەرتان پەيدا بولۇپ دەسلەپكى
ھالىتىدە داۋالانسا كۈچىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى
توسقىلى ھەتتا بىر ھالدا تۇرغۇزغىلى ۋە
جاراھەتلىنەندۈرمىگىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا
سەرتاننى باشلىنىشىدىلا داۋالسا ساقىيىدۇ". ئېنىق -
سىنانىڭ تەخمىنەن مەڭ يىلغا يېقىن ۋاقىتتىن ئىلگىرى
ئېيتقان بۇ سۆزى ھازىرمۇ تامامەن توغرا.
ھازىرقى زامان تىبابەتچىلىك ئۇسۇللىرى بويىچە

قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (قىلتاماق) كېسەلى ئېنىقلان-
غاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تەرەققىيات دەرىجىسىگە
كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن دوخ-
تۇرلار دەستكارە بىلەن داۋالسا بەزى ھاللاردا قاندا-
ئەتلىنىرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى ئوپپ-
راتسىيە قىلدۇرۇشنى خالىمىسا ياكى كۈتىرىلمىسە دورى-
لار بىلەن داۋالاش مۇمكىن.

بىزنىڭ تەجرىبىمىزچە، تاماق ئوتتۇرىغا قايتىپ
چىقىۋاتقان كېسەللەرگە ئالدى بىلەن 3-5 دانغىچە ھەب-
بى تەنكار بېرىش كېرەك. بىر-ئىككى كۈن ئۇدا مۇشۇ
ئۇسۇلدا داۋالانسا تەدرىجى تاماق تىزۋەنگە باسىدۇ، تا-
ماق، سۇ ئۆتكەندىن كېيىن كېسەلنىڭ روھىي كەيپىياتى
ۋە ئومۇمى ئەھۋالى ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ. بۇ چاغدا
ھوردا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، سۈت قاتارلىق نەرسىلەرنى
بۇيرۇش بىلەن بىللە، ھەر كۈن ئەتىگەندە 3 دانىدىن
ئىچىپ تۇرۇشقا ھەببى تەنكار بېرىلىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا
بىيە قىيامى (شەرىئى سەفەرچىل)، مەجۇنى ئازاراقى
بېرىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئوق
ئىلان تالقىنى (سۇفۇفى مارى ئەففى) بېرىلسە بولىدۇ
(مەئدە سەرتان كېسەلىنى داۋالاش قىسمىغا قارالسۇن).

كېسەل كىشىدە ئاغرىش كۈچلۈك بولغان تەقدىر-
دە مەجۇنى بەرشىشا بېرىپ ئاغرىقنى تىخىتىش، قىزىل
كىكىرتەك گۈشلىرى قىسقىرىۋېلىشنى بۆشتىدىغان دورى-
لارنى ئىستىمال قىلدۇرۇش كېرەك.

توۋەندىكى تەركىپلەرنى سىناپ ئىسلىتىلسە بولىدۇ.

① ئىت ئۇزۇم چېۋىسى بىلەن داۋالاش: ئىت ئۇزۇمى ئوسۇملۇگىنىڭ ھۆل ھالەتتىكى چېۋىدىن 2 سەر (قۇرۇغىدىن بىر سەر) نى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۇ قالغاندا سۇزۇپ، شېكەر قىزۇپ كۈندە 2 گە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئۇدا بىرقانچە ئاي ئىشلىتىش كېرەك.

② ياڭاق دەرىخىنىڭ نەرتا شېخىدىن بىر چىزا، تۇخۇم 4 دانە، ياڭاقنىڭ يۇمران نەرتا شېخىنى ئۇششاق توغراپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. مەزكۇر سۇغا تۇخۇمنى سېلىپ بىللە پىشۇرۇپ، تۇخۇمنى ئاقلاپ، يەنە شۇ سۇغا سېلىپ تەرت سائەت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۇيىنى توكۇپ تاشلاپ، تۇخۇمنىڭ ئىككى دانىسىنى ئەتىگەندە، ئىككى دانىسىنى كەچتە يىگۈزۈلىدۇ. كۈندە ئەنە شۇ مىقدارلاردا يېگى-يېگى تەييارلاپ ئۇدا بىرقانچە ئاي ئىستىمال قىلدۇرۇش كېرەك.

③ 27 تال ئەينۇلغا 2 چىنە تۇز شۇلتا ئېرىتە-مىسىنى قۇيۇپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۇزۇپ كۈندە ئەتىگەن-كەچتە تاماقتىن بۇرۇن يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

④ كۇچۇلا، چايان، ئىلان، قىزىل سىر بىرىكمە تالقىنىدىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال-دىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ (تەركەۋى مەئدە سەرتان كې-سىلىنى داۋالاش ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلىدۇ).

سىماپ كۇشتىسى بىلەن داۋالاشنى سىناپ بېقىش
مۇمكىن. (مەئدە سەرتان كېسەللىكىنى داۋالاش ماۋزۇسىغا
قارالسۇن).

مەئدە كېسەللىكلىرى

مەئدە (ئاشقازان) كېسەللىرى (ئەمىرى مەئدە)
نىڭ تۈرى خېلى كۆپ. قەدىمقى كىتاپلاردا مەئدە كېسەل-
لىرىنى ناھايىتى نۇرغۇن تۈرلەرگە بۆلۈپ ھەر بىر كېسەل-
لىكنىڭ سەۋەپلىرىنى تەپسىلىي سۆزلەيدۇ. بىز تىۋەندە
مەئىدىدە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ دائىم ئۇچرايدىغان-
لىرىنى قىسقىچە بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

مەئدە تاماق ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ مۇھىم-
لىرىدىن بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ساغلام بولۇشى ھەزىم
قىلىش پائالىيىتىنىڭ ياخشى بولۇشى ئارقىلىق پۈتۈن
بەدەندىكى ئەزالارنىڭ ئېتىدالدا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن
ناھايىتى مۇھىم. مەئىدىدە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە ھەزىمگە
دەخلى يېتىپ، باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىگىمۇ تەسىر
قىلىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مەئدە ۋە ئۈچەيلەردە
جۈملىدىن جىگەر قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىنىڭ كېسەللىك-
لىرىدە دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بەلگىلىرى ئىشتەي
تۇتۇلۇش، تاماق سىگمەسلىك، مەئدە ئاغرىش، ھو بولۇش،
قۇسۇش، كېكىرىش، قوساق كوپۇش، ئىچ سۈرۈش، قەۋ-

زىيەت بولۇش، تان قۇسۇش، قارامتۇل تەرەت قىلىش، تەرەتتە قان كېلىش، ئۇرۇقلاش قاتارلىق ھادىسىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇنداق ئالامەتلەر كورۇلگەن كىشىلەر ئۇچرىغاندا ھەزىم ئەزالىرىدا كېسەللىك بارلىغىنى مۇ- ھاكىمە قىلىش زورۇر.

مەئدە ئاجىزلىشىشى (زەئفى مەئدە)

مەئدە (ئاشقازان) كۈچسىزلىنىش ئەرەپچە ”زەئفى مەئدە“، لاتىنچە ”گاستىراستېنىيە (Gastrasthenia)، خەن- زۇچە ”ۋېي ۋۇلى“ (胃无力) دەپ ئاتىلىپ، مەئدەدە بولىدىغان تەبىئى توت قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

مەئدەنىڭ توت خىل قۇۋۋىتى بولۇپ، ئۇلار: تار- تىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى جازبە)، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ھازىمە) ھەيدەش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى دافىئە) لەردىن ئىبارەت.

تارتىش قۇۋۋىتى تاماق لوقمىلىرىنى قىزىل كىكىرتەكتىن مەئدەگە 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 ئۇچەيگە چىقىرىپ بېرىدۇ. مەئدە خىزمىتىنىڭ تەلۈق (كامىل) بولۇ- شى مۇشۇ 4 قۇۋۋەتنىڭ ساق بولۇشىغا باغلىق.

1. تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى جازىبە) نى سو-
غاقلىق، ھوللۇك ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇق-
لۇق ئۇنى كۈچەيتىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلىغانلىق ئالامىتى:
تاماق قىزىل كېكىرتەك ۋە مەندە كىرىش ئېغىزىدىن
تەسلىكتە ئۆتىدۇ (مەزكۇر جايلاردا قىسىلىش ياكى ئۆس-
مە بىلەن تەسلىش بولمىغان ھاللاردا)، كۆكرەك (سىنە)
دە ئېغىرلىق ھەس قىلىنىدۇ، گايىدا بىئاراملىق پەيدا
بولىدۇ، كېسەل كىشى يېتىپ تۇرۇپ بىر يېنىدىن يەنە
بىر يېنىغا ئۇرۇلسە يۈرىكى سېلىپ بېشى قايغانلىق
سېزىدۇ. بەزىدە كوڭلى ئېلىشىپ قەي قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالما شەرىۋىتى، بىيە شەرىۋىتى، مەيۋىلەر
شەرىۋىتى (شەرىۋىتى فاۋاكىھە)، لىمون شەرىۋىتى ۋە شەرى-
ۋىتى مەيۋى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. تامىغىغا يۇم-
شاق، پات سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. توخۇ
گۆشىدىن كاۋاپ قىلىپ دارچىن، زىرە، زەنجىۋىل سېپىپ
بېرىش مۇمكىن، ئۇلار تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.
تاماق يىگەندىن كېيىن كېسەل كىشى ئۇڭ يېنىنى بېسىپ
يېتىشى، پۇت - قەللىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك. ئۇلار
تاماقنىڭ مەندە ئاغىزىدىن تۈۋەن چۇشۇشىنى تېزلىتىدۇ.
مەندىدىن يەلنى كەتكۈزۈش ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

2. تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى ماسىكە) نى قۇرۇق

ئىسسىقلىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، قۇرۇققا مايىل سوغاقلىق
نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ. بۇ خىل قۇۋۋەت ئىسسىق ماددا
قۇۋۋەتى ماسىكەنى كويىدۇرگەنلىكتىن ئاجىزلايدۇ، گايىدا

مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇزۇلۇشىمۇ سەۋەبىچى بولۇشى مۇمكىن، لېكىن بۇ خىل ئەھۋال كىمەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتى: بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلاشسا مەئدە تاماقنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالمىدۇ. كېسەل كىشى سەل ھەركەت قىلسا تاماق يېنىپ چىقىپ كېتىدىغانلىق ھىس قىلىدۇ، قەي قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاننى ھوللۇك قاپلاپ كەتكەن ياكى ئاشقازاننىڭ چىقىش ئاغزى ئاجىزلاشقانلىقتىن يېيىلگەن تاماق مەئدەدە ئۇزاق تۇرماي تۆۋەنگە ماڭىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق ماددا سەۋىيىدىن ئاجىزلىغان بولسا، قەي دورىسى بېرىپ قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن، ئالما، لىمۇن، بىيە شەۋەتلىرىدىن بىرىنى بېرىش كېرەك. تامىغىغا چىقىر قوناق يارمىسى بىلەن ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ئۇزاق داۋام قىلغان بولسا ياخ-شى پولاتنى تاۋلاپ قېتىققا تىقىپ سۇغىرىپ (يەتتە قېتىم تاۋلاپ سۇغىرىپ) ئىچكىزۈش، چىقىر قوناق يار-مىسى، گۇرۇچلەر بىلەن بىللە قاينىتىپ غورا سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سەندەل، تىباباشىر، ئانار گۈلى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ مەئدەگە سىرتتىن چېپىش كېرەك.

ئەگەر مەئدەنى ھەللىك قاپلاپ كەتكەن بولسا، قەي قىلدۇرۇش، ئىخراج (سۈرگە) ئايارەج پەيقارا بېرىش ئارقىلىق مەئدەنى تازىلاپ، ئاندىن جاۋارش جەۋزى، شەۋىتى مەيىھى بېرىش مۇمكىن.

جاۋارش جەۋزىنىڭ تەركىۋى: كالا مەشكە مېيىدا
قورۇپ سوقۇلغان قارا ھېلىلە بىر سەر، قورۇغان زاغۇن
ئۇرۇغى (ھەببى رىشات) 5 مىسقال، جۇۋىنە، پىننە
3 مىسقالدىن، سىركىگە چىلانغان تومۇر كىپىگى بىر مىس-
قال. زاغۇن ئۇرۇغىدىن باشقىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ،
زاغۇن ئۇرۇغىنى يانچىپ كېرەكلىك مىقداردىكى ھە-
سەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە 3 مىسقالدىن ئىستىمال
قىلىدۇ.

3. ھەزىم قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى ھازىمە) نىڭ ئاجىز-
لىشىشىغا مەئىدىنىڭ مىزاجى سوغاقتىن ئۆزگىرىش ياكى
خىلىت تۈپەيلىدىن بۇزۇلۇشلار سەۋەبى بولىدۇ. ئىسسىق-
لىق ھۆلۈككە مەتبەئە بولغان نەرسىلەر ئۇنى كۈچەيتىدۇ.
ئالامىتى: تاماق تەسلىكتە سىڭىدۇ، ئەمما قوساق
بەك ئېچىپ تۇرىدۇ، يىگەن نەرسىلەر مەئىدە ئېچىپ
قىلىپ ئاچىپ كېكىرىك ياندىدۇ، مەئىدە يەل پەيدا
بولىدۇ. ئەگەر سوغاق مىزاجدىن ئاجىزلاشقان بولسا،
ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارش ئۇد، جاۋا-
رىش كۈمۈنى، جاۋارش زەنجىۋىل بېرىش لازىم.

ئەگەر ئىسسىق مىزاج بولسا بىيە ئىسكەنجىلى
(ئىسكەنجىمىن سەفەر جىلى) گە زەنجىۋىلنى يۇمشاق
سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر جىڭ
بىيە ئىسكەنجىۋىلىگە 7 مىسقال زەنجىۋىل تالقىنى سې-
لىش كېرەك.

4. ھەيدەش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى دافىئە) نى ھول ئىسسىق ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ھول سوغاق ئۇنىڭغا يىاردەم بېرىدۇ. ئادەتتە يىيىلگەن تاماق مەئىدە 12 سائەتتىن 20 سائەتكىچە تۇرۇپ، ئاندىن ئۈچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئەگەر تاماق 20 سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت مەئىدە تۇرۇپ قالسا مەئىدە ئاجىزلىقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كېكىرگەندە بىر كۈن بۇرۇن يىگەن تاماقنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. ھەيدەش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى مەئىدە قۇۋۋەتلىرىنىڭ، جىگەر، ئۈچەي خىزمەتلىرىنىڭ ئاجىزلىغىغا باغلىنىشلىق بولىدۇ (ئەكسىچە، تاماقنىڭ 12 سائەتتىن بالدۇر چىقىپ كېتىشىمۇ پۇقۇرىدا سوزلەنگەن تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولىدۇ).

داۋاسى: ھول سوغاقلىققا مايىل دورىلارنى، مەسىلەن، بىيە سۈيى، ئانار سۈيى، ئىسكەنجىبىن ۋە قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى (مائىلىجىبىن) لارنى بېرىش؛ تامىغىغا ئەينۇلا سېلىپ ئاقلاغان ماستا پالەك سېلىپ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. ھېلىلە مىراپىياسى بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئىشتەيسىزلىك

ئىنسان بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈن يىمەكلىكلەرگە ئىنتىلىشى (سەۋقى تەبىئىسى) ئادەتتە ئىشتىھا دېيىلىدۇ (خەلق ئارىسىدا ئاددىلاشتۇرۇپ ئىشتەي دەپلا ئېيتىلىدۇ).

پۇتۇن بەدەننىڭ ھاياتلىغىنى تەمىنلەش ئۈچۈن ئوزۇق تەلەپ قىلغاندا قوساق ئاچقانلىق تۇيغۇسى قوزغىلىدۇ، ئاچلىق مەئدە گۆشلىرىنى كۈچلۈك قىسقارتىپ تاماققا ئىنتىلىش — ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ.

ئاچلىق سېزىمى مەۋجۇت بولغان ھالدا كوكۇلنىڭ تاماق تارتىماسلىقى ئىشتەيسىزلىك (ئىشتىھا تۇتۇلۇش) ئىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەبچە "زەئفى ئىشتىھا"، لاتىنچە "ئانورېكسىيە" (Anorexia)، خەنزۇچە "شىيۇي-بوجېڭ" (食欲不振) دېيىلىدۇ.

ئەگەر ئىشتەيسىزلىككە سەۋەبچى بولغان ئامىللار كۈچلۈكرەك بولغاندا كىشى قوسىقى ئاچقانلىقىنى سەزمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تىبابەت كىتاپلىرىدا ئىشتىھا يوقىلىش — "سوقۇتى ئىشتىھا"، خەنزۇچە "يەن شى" (厌食) دەپ ئېيتىلىدۇ.

سەۋىۋى: قەدىمقى ھوكۇمالار ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە ئىشتەي يوقىلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەرنى تۈۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل دەپ كۆرسىتىدۇ. ① مەئدە ئاغزىنىڭ مىزاجى ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغاقلىقتىن بۇزۇلۇش؛ ② مەئدە خىلىتىلار كۆپىيىش؛ ③ بەدەندە خام خىلىتىلار زىيادىلىشىپ مەئدە جىگەردىن باشقا ئەزالار ئوزۇق تەلەپ قىلمايلىق؛ ④ يىرىڭ ۋە كىرلىك تۈپەيلىدىن تېرىنىڭ توشۇك (ماسەمە) لىرى ئېيتىلىپ قېلىپ ئىچتىن سىرتقا تەر ۋە چىقىندىلار تارقىلىشنىڭ توسىلىشى؛ ⑤ جىگەر خىزمىتى

بۇزۇلۇش؛ ⑥ تال خىزمىتى دەخلىگە ئۇچراش؛ ⑦ مەدەنىيەتتىكى سېزىم ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلار. ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ ئىشتىھا-نىڭ پۈتۈنلەي يوقىلىشى غەم - ئەندىشە، بىئاراملىق، قورقۇش، ئۈمىتسىزلىك، قايغۇ - ھەسرەت، غەزەپلىنىش قاتارلىق ئەسەبى ۋە روھىي ئەھۋاللار ئېغىر دەرىجىدە بولغاندا ئىشتىھى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئەسەب (نېرۋىسى) ئاجىزلىغان كىشىلەر ۋە روھىي كېسەللەرمۇ تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا ئۇ-رۇقلاپ كېتىدۇ.

ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە قىزىتما ئۇستۇن، بەدەندە جىرەملەرنىڭ زەھەرلىرى بىلەن زەھەرلىنىش ئېغىر بولغانلىقتىن ئىشتىھاغا تەسىر يېتىدۇ. مەئدە، ئۈچەي كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغۇچە-لار دىمۇ ھەرخىل دەرىجىدە ئىشتىھى تۇتۇلۇشلار كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان يارىسى بار ئادەملەرنىڭ قوسىغى ئېچىپ تۇر-سىمۇ، مەئدەسى ئاغرىپ كېتىشتىن قورقۇپ تاماق يىگۈ-سى كەلمەي قالىدۇ. ئەمما ئۈچەي ئاشقازاندا ھىچقانداق بىلىنىشىدەك چاتاق يوق تۇرۇقلۇق ئۇزاققىچە ئىشتىھى تۇتۇلۇپ، كۆڭلى تاماق تارتماي قالسا سەرتان كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرتۈش زورۇر.

يۈرەك، بورەك، جىگەر ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا كېسەللىك ھادىسىلىرى يۈز بەرگەندە، خۇسۇسەن جىگەر، ئوتتە كېسەللىك بولغاندا ئىشتىھى تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ سۇيىتى ئاچارلىقتىن كەم -
قانلىق يۈز بەرگەندە، مەئىدىنىڭ ئۈچەينىڭ قان بىلەن
تەمىنلىشىدە چاتاق تۇغۇلۇشتىن ئىشتىيەمۇ تۇتۇلۇپ
كېتىدۇ.

دۈۋاسى: ھەر خىل سەۋەپلەردىن بۇزۇلغان مىزاجنى
ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۇنىڭغا قارىمۇ - قارشى تە -
بەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ماددىلار مەئىدىگە يىغى -
لىۋالغان 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 ئەزالدىكى كېسەللىكنى
داۋالاش بىلەن بىللە، ئىشتىيەي ئاچىدىغان دورىلارنى
قوللىنىش كېرەك.

① ئانار، پىننە شەرۋىتى (شەرۋىتى نارى پىننە)
بېرىش مۇمكىن. تەركىۋى ۋە ياسىلىشى؛ بىرقانچە دانە
ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن سىقىپ سۇيىنى 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 ئىشتىيەي ئېچىش تالقىنى (سۇفۇفى شەھ-ۋەت
ئەخزا) بېرىلىدۇ.

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى؛ قىزىلگۈل 3 سەر، سۇماق
يېرىم سەر، قاقىلە بىر سەر. ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، ئەينەك قاچىدا ساقلاپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا
2 مىسقالدىن قايناق سۇغا چېلىپ ئىچىلىدۇ.

③ لاچىندانىدىن 2 سەرلى 4 سەر ئۈزۈم شارا -
بىغا چېلاپ 7 كۈن تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ، كۈندە 3 - 4
قېتىم بىر مىسقالدىن ئېلىپ سۇغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
④ مەئىدىنىڭ سوغاقلىغىدىن ئىشتىھاس تۇتۇلۇپ
كەتكەندە، خام سامساقنى ئۇششاق سوقۇپ، شېكەر ئارد -
لاشتۇرۇپ تاماق بىلەن بىللە ئىستىمال قىلىش مەئىدىنى
قىزىتىپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. مەئىدىنى كۈچەيتىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، تۇرۇپ، سەۋزە، ئاچچىق ئانار،
ئالما، زىرىخ، سامساق، بىيە مىراپالىرى، بولۇپمۇ ئۇلارغا
سىركە قوشۇپ تەييارلانغان ئىسكەنجىپىنىلىرى ئىشتىھانى
ئاچىدۇ. ئاممىلە نۇش دارى، جاۋارش ئۇد، جاۋارش
كۈمۈنى قاتارلىقلارمۇ ئىشتىھانى ئېچىشتا ياخشى ئۇنۇم
بېرىدۇ. مەئىدە ئۇچەينى خىلىتىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن
كۈندە ئەتىگەندە 3 دانىدىن ھەببى تەنكار بېرىشىڭىزمۇ
مەنپەئەتلى بار.

ئاشتۇزى تالقىنى (سۇفۇقى نەمەك) نىڭ ھەزىم
بۇزۇلۇش، ئىشتەي تۇتۇلۇشقا نىسبەتەن ياخشى ئۇنۇمى
بار.

تەركىۋى ۋە ئىشلىتىلىشى؛ ئاش تۈزى 12 سەر،
ئوشۇدۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، يالپۇز، ئاق مۇچ

ھەر بىرى يېرىم سەردىن، بېدىيان، جۇۋىنە، سۇمبۇل، چىڭ - سەي ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن. يۇقۇرقىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. دىققەت: بورەك، يۈرەك كېسىلى بارلارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئۆتكۈر مەئدە ۋەرەمى

مەئدە (ئاشقازان) نىڭ ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشى ئەرەپ - چە "ۋەرەمى مەئدە ھار"، لاتىنچە "گاسترىتىس ئاكوئا" (gastritis acuta)، خەنزۇچە "جىشىك ۋېيەن" (急性胃炎) دەپ ئېيتىلىپ، مەئدە ئىچكى پەردىسى ھەر خىل سەۋەپلەردىن جىددى غىدىقلىنىپ ئىششىتىن پەيدا بولىدىغان ئۆتكۈر كېسەللىك ھالىتىدىن ئىبارەتتۇر.

سەۋىۋى: ئۇفۇنەتلىك تاماقلاردىن ۋەرەملىنىش، ھەر خىل سەۋەپلەر بىلەن كۈچلۈك تىزاپلار، شۇلتىلارنى ئىچىۋېلىش، باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ماددىلىرى قان ئارقىلىق كېلىپ ئاشقازان ئىچىدىكى پەردىسىنى غىدىقلاپ ياللۇغلاندۇرۇش قاتارلىق سەۋەپلەرنى ھاسىل قىلىدۇ. مەسىلەن، تەسلىكتە سىڭىدىغان غەلز (يېرىك) نەرسىلەرنى جىقراق يەپ قويۇش، تاماقنىڭ تازىلىغىغا دىققەت قىلماسلىق، بۇزۇلغان، سېسىغان، خام نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش، ھاراقنى ھەددىدىن زىيادە ئىچىپ تاشلاش نەتىجىسىدە مەئدەنىڭ ئىچكى تىۋىتلىق قەۋىتى

غىدىقلىنىدۇ، ئەگەر مەزكۇر تاماقلاردا جەراسىم (مىكرۇپ) لار بولۇپ ئۇلارنىڭ زەھەر (تەنەفسىن) لىرى مەئدە ئىچىكى پەردىسىگە ئورۇنلاشسا ياللۇغلىنىش (ئىلتىھاپ - ۋەرم) سادىر بولىدۇ. ئاندىن كېسەل كىشىدە ھو بولۇش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش ھادىسىلىرى يۈز بېرىپ، يەڭگىلەرەك بولسا بىرقانچە كۈن ئازاپلىنىپ، ماغدۇرسىزلىنىپ، تەدرىجى ساقىيىپ قالىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا سۇسىزلىنىپ، غەشپە يۈز بېرىپ ئولۇپ كېتىدۇ. ئوبدان تازىلانمىغان سۇ مايلا، خۇسۇسەن ياخشى ساپلانمىغان كەندىر، چىگىت ياغلىرى، خاتالىشىپ ئىستىمال قىلىنىپ قويغان ئابدىمىلىك (ئىنەك پىتى) مايلىرى مۇشۇنداق زەھەرلىنىشلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

خاتالىشىپ ياكى قەستەن ھالدا كۇچۇلا، مەرگىمۇش (سەنگىيا)، پارپى، سىماپ، سىماپ كۈشتىلىرى، ئەپپۇن، كوكتاش قاتارلىق دورىلارنى (ياكى ھازىرقى زاماندىكى دىخانچىلىقتا ھاشارەت ئولتۇرىدىغان دورىلار، ئوغۇتلار) نى ئىچىۋالغاندىمۇ مەئدىنىڭ ئۆتكۈر ۋەرمى يۈز بېرىدۇ. **ئالامەتلىرى:** ئۆتكۈر مەئدە ۋەرمىنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى ھو بولۇپ قۇسۇش، مەئدە ئاغرىش، كوگۇل ئايىنىش، ئۈزلۈكسىز قۇسۇپ تۇرۇش (يىگەن نەرسىلەرنى چىقىرىۋەتكىچە ياكى ئىچكەن سۇلارنى قوبۇل قىلالماي يەنە قايتا قۇسۇپ تۇرۇش) تىن ئىبارەت بولۇپ، ئاشقازاندا ھېچنەمە قالمىسىمۇ يەنىلا كوگۇلى ئېلىشىپ تۇرىدۇ، قۇسقاندا ئاقىۋەت بەلغەمدەك شىلىملىق نەرسىلەر چىقىپ

دۇ ياكى ئاچچىق ياققا ئوخشايدىغان سەپرا (ئىتوت) ماددىلىرى يېنىپ چىقىدۇ (ئەگەر ئاشقازان ئىچكى پەرى-دېسى زىدىلەنگەن بولسا قان قوشۇلۇپ چىقىشىمۇ كورۇ-لىدۇ)، مەئىدىنى باسقاندا ئاغرىيدۇ ھاتتا مەئىدە كوپۇپ دومىيىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. بەزىدە يوقۇرقىلارغا ھەزىم بۇزۇلۇش (فاسادى ھەزىم) بەلگىلىرىمۇ قوشۇلۇپ ئىچ سۇرىدۇ، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، قىزىتما يۇز بېرىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، باش قاينىدۇ، يۇز - كوزلىرى ئىشىشىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

ئەگەر دورا ياكى كىمياۋى ماددىلار بىلەن زەھەر-لەنگەندە، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، كېسەل كىشى ھۇش-سىزلىنىدۇ، تومۇرى ئىتتىك ئەمما ئىنچىكە لىپىلدەپ سالىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، كالىپۇك ۋە قول - پۇت پەند-چىلىرىنىڭ ئۇچلىرى كوكىرىدۇ، پۇت - قولى مۇزلايدۇ، سوغاق تەر چىقىپ بەزىدە ئۇلۇپ قالىدۇ.

بۇلغانغان، چىۋىن قونغان، بۇزۇلغان تاماقلارنى يىگەنلىكتىن بولغان مەئىدە ۋە رەمىدە يۇقۇرقىلاردىن ناش-قىرى ئىچى سۇدەك سۇرۇپ قوساق غولدىرلايدۇ، قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: مەئىدىنىڭ ئۆتكۈر ۋە رەمى ھەرخىل سە-ۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدىغانلىقى ئۇچۇن، سەۋىيىتى ئې-نىقلاشقا دىققەت قىلىش زورۇر. ئوكاي ھەزىم بولمايدى-غان تاماقلار (مەسىلەن، ياغدا قورۇلغان تۇخوم، قورۇلغان

خاسنىڭ مېغىزى) شۇنىڭدەك بۇزۇلغان، پىشمىغان تاماق -
 لاردىن بولغان مەئدە ئۆتكۈر ۋەرمە بولسا، كېسەل كە -
 شىنىڭ قۇسۇپ مەئەدىسى تازىلىنىشىغا يول قويۇش، ئەھ -
 ۋالغا قاراپ قۇستۇرغۇچى، ئىچىنى تازىلىغۇچى نەرسىلەر -
 نى بېرىپ، بەدەننىڭ تازىلىنىشىغا ياردەم بېرىش كېرەك.
 ئەگەر زەھەرلىك ماددىلارنى بىلمەي ياكى قەستەن ئى -
 چىۋېلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا ئەلۋەتتە قۇستۇرۇش،
 ئىچىۋالغان نەرسىنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان
 دورىلار (تىزىپلارنى ئىچىۋالغان بولسا شۇلتىلىق ماددىلار -
 نى؛ كۈچۈلا ئىچىۋالغان بولسا خام سۇت، چۇچۇكبۇيا يىل -
 تىزىمىنىڭ قايناتمىسىنى؛ پاريا بىلەن زەھەرلەنگەندە ئى -
 نەك پىتى يېغى ئىچكۈزۈش، ياغاچ كۆمۈرىنى تالقانلاپ
 سۇغا چېلىپ ئىچكۈزۈش، قويۇق چاي بېرىش قاتارلىقلار)
 نى ئىشلىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن تاشقىرى يۇرتىڭىدىكى
 ئۆزگىرىشلەرگە قارىتا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى
 بېرىش كېرەك.

يەنە تۆۋەندىكى ئىلاجلارنى قوشۇمچە قوللىنىش
 مۇمكىن:

① مەئەدىنىڭ ئۆتكۈر ۋەرمەدە مەئەدىنى تازىلاش
 ئۇچۇن قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بەرگەندە، ئاشقازان
 ئىچكى پەردىسىنى تېخىمۇ غىدىقلايدىغان دورىلارنى بەر -
 گىلى بولمايدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش توختاشتىن بۇرۇن قو -
 يۇق تاماقلارنى بەرمەي، سۇت، گۈرۈچ شىرىسى بېرىش
 بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك.

② ھو توختىمىسا تەلۋە ئانار سۇيىدىن 4 سەر،
 تاتلىق ئانار، ئالما سۇيىدىن 2 سەردىن، زىرىخ سۇيى-
 دىن بىر سەر ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ 2 - 3 سەردىن ئى-
 چىشكە بېرىلسە بولىدۇ ياكى غورا سۇيىگە ئازراق شې-
 كەر سېلىپ، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن بېرىش مۇمكىن.
 ③ قۇسقاندىن كېيىن مەئدە تازىلىنىپ بولسىمۇ،
 يەنىلا بىر نەرسە يەسە ھو تۇتۇپ تۇرسا، داۋاملىق قۇس-
 سا قەلەمپۇر، ئارپا بېدىيان، قاقىلە، لىچىن دانىدىن
 3 مىسقالدىن ئېلىپ يېرىم جىڭ سۇدا دەملەپ، سۇيىگە
 2 سەرگىچە گۈل قەن ئارىلاشتۇرۇپ 2 سەردىن ئىچىشكە
 بېرىش مۇمكىن.

④ قۇسۇش، كوڭۇل ئايدىش توختىمىسا، ياڭاق تىن
 بىر دانىنى يەنچىپ، بىر دانە توم زەنجىۋىل (5-
 6 تال كەسكەن ئاق چەشكى) نى بىر پىيالا سۇدا قاينى-
 تىپ، ياڭاقنى يۇتۇپ ئارقىدىن زەنجىۋىل سۇيىنى ئىچىش
 كېرەك.

⑤ قۇسۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئوچاق چالمىسە -
 دىن 2 سەرنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر دەم
 تىندۇرۇپ سۇيىنى ئىچىش مۇمكىن.

⑥ ئەمەن يوپۇرمىغىدىن 2 - 3 مىسقالنى چاي ئور-
 نىدا دەملەپ ئىچىلسىمۇ كوڭۇل ئېلىشىپ قۇسۇش توخ-
 تايدۇ.

⑦ شال يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى بىر چىنە سۇ

بىلەن قويۇق قاينىتىپ ئاز-ئازدىن ئىچىلسە كۆپ قۇر-
سۇپ مەئدە زىددىلەنگەندە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

سوزۇلما مەئدە ۋەرەمى

مەئدىنىڭ ئۇزاققا سوزۇلغان ياللۇغى ئەرەپچە
“ۋەرەمى مەئدە مۇزىن” ياكى “ئىلتىھابى مەئدە مۇزىن”،
لاتىنچە “گاسترىتىس خرونىكا” (gastiritis chronica)،
خەنزۇچە “مەنىشڭ ۋېيىيەن” (慢性胃炎) دىيىلىدۇ.

سەۋەۋى: قان ياكى سەپرادىن، بەلغەم ياكى سەپ-
رادىن بارلىققا كېلىدۇ. ئۇزاققىچە تاماقنى ئوز ۋاقتىدا
يىمەسلىك ئادىتى، تاماق يىگەندە گايى كۆپ يەپ،
گايدا ئاچ يۇرۇش، تاماقنى چاينىماي ئالدىراپ يۇتۇش،
تەسلىكتە سىڭىدىغان ياكى بەدەنگە ئاز شۇمۇرۇلىدىغان
تىرىپى كۆپ نەرسىلەرنى جىق ئىستىمال قىلىش، ئۇزاق-
قىچە داۋاملىق ئاچ قوساققا ھاراق ئىچىش، كۈچلۈك
ھاراقلارنى، قويۇق چاي، قويۇق دەملەنگەن دورا چاينى
ئۇزۇن ئىستىمال قىلىش، ئاسان ھەزىم بولمايدىغان
قورۇغان، سۇدا پىشۇرغان تۇخۇمنى، سوغاق يىمەكلىكلەرنى
جىق ئىستىمال قىلىش، تاماقنى بەك ئىسسىق، بەك سوغاق
يېيىش قاتارلىق ئامىللارنىڭ ھەممىسى مەئدە ئىچىدىكى
قۇۋۋەتنى ئاستا-ئاستا غىدىقلاپ سوزۇلما مەئدە ۋەرەمى
شەكىللەندۈرۈپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا ئەسەب ۋە روھىي

ئامبىللارنىڭمۇ سوزۇلما مەئدە ۋە رەمى كېلىپ چىقىشتا رولى بار. ئوتكۇر مەئدە ۋە رەمى ياخشى داۋالانماي سوزۇلۇپ كەتسىمۇ سوزۇلما ھالەتكە ئوتتۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى:

① سەپرا ۋە قان تۇپەيلىدىن بولغان سوزۇلما مەئدە ۋە رەمىدە: ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىش ئۇزاق داۋاملىق شىدۇ ياكى تەكرا-تەكرار قوزغىلىپ تۇرىدۇ، مەئدە كويۇپ ئېچىشىدۇ، بەزىلەردە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، ئۇسسايدۇ، بىساراملىق بولىدۇ، ئەشتىھا تۇتۇلىدۇ، تىل-ئېغىز ئىچى قىزىل (قاندىن بولغاندا)، سېرىق (سەپرادىن بولغاندا) كۆرۈنىدۇ، پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ئەگەر ۋە رەم ئاشقازاننىڭ ھەممە قىسمىنى قاپلاپ كەتسە ئەھ-ۋال تېخىمۇ يامان ۋە دىشۋار (تەس) بولىدۇ، كوڭۇل ئېلىشىپ قۇسۇش ئاۋارە قىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك جىددى باشلانغان بولسا بىلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ (قاندىن بولغاندا كوپرەك، سەپرادىن بولغاندا ئازراق قان ئېلىش كېرەك). ئەگەر قان چېكىش (ئېلىش) كە توسالغۇلۇق بولسا، ئىككى غول ئارىسىغا قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن چۇچمەل ۋە تاتلىق ئانار سۇلىرىنى، غورا سۈيى، بىنەپشە شەۋىتى، نىلۇپەر شەۋىتى بېرىلىدۇ. كاسىن چوپى ۋە ئۇرۇغىدىن شىرە چىقىرىپ تاباشىر توقۇچاغى (قۇرسى تاباشىر) بېرىش مۇمكىن. تامىغىغا ئار-پا سۈيى، ئاقلانغان ماش ۋە گۇرۇچتە ياسالغان ئاش

بېرىش لازىم، مەئىدىدىكى ئىششىققا سەندەل (سۇدا ئېزىپ) توگە تاپىنى ئوت (مامسا)، تاجىگۇل قانارلىقلارنى سىز- قۇپ قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ سىرتتىن چاپسا پايدا قىلىنىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى، قىزىل لەيلى ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ گۈلاپتا يۇغۇرۇپ چاپسا، شۇمىشە (شاگدۇزا)، زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ ئىت ئۇزۇم سۈيىدە خېمىر قىلىپ چاپسا مەنپەئەتى ياخشى.

② بەلغەمدىن بولغان مەئدە ۋە رەمىدە: قىزىتما توۋەن، سۇس بولىدۇ، ئېغىزدىن شال ئاقىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، تىل توم ئاق گەز باغلايدۇ، بەدەن رەڭگى ئاقىرىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى يۇمشىتىش ۋە پىشۇ- رۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل بېرىش؛ مەئىدىگە قۇۋۋەت قى- لىش ئۈچۈن تەرياقى ئەرپە ئېرىش؛ تامىغىغا نوقۇت يارىمىسىغا دارچىن، قارىمۇچ، زىرە سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش كېرەك. ئۇسسۇزلۇغىغا بېدىيان ئەرەقى ياكى ھە- سەل سۈيىنى قايناقسۇ بىلەن بىللە بېرىپ تۇرۇلىدۇ. ئىمكەنچە بولسا تال (تەك) نىڭ كۈلى، سوتىدى ھىندى، ئىزخىر، سۈمبۇل تىپلارنى سوقۇپ سىركە قوشۇپ يىلغان ھالدا مەئىدىگە سىرتىدىن چېپىلىنىدۇ. سۈمبۇل يېغىنى سىرتتىن چاپسا ئۈنۈمى ياخشى.

مائىل ئۇسۇلىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كاسنە يىل- تىزى، بېدىيان يىلتىزى، ئاقلاغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى،

بېدىيانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇزۇپ
گۈلگەن قوشۇپ بېرىش كېرەك.

③ سەۋدادىن بولغان مەئدە سوزۇلما ۋە رەمىدە،
مەئىدىدىكى ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ،
كېسەلنىڭ چىرايى قارامتۇللىشىدۇ، ئاغزى - كۆزى قۇرۇق
بولىدۇ، غەم - ئەندىشە باسىدۇ.

داۋاسى: ئاۋال ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ئەگەر
بەدەندە قىزىتما بولسا چىڭگەي قايناتمىسىغا فلۇس
سېلىپ ئېرىتىپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدەندە
قىزىتما بولمىسا چىڭگەي ئۇرۇغى، پىرسياۋشان، ئارپا -
بېدىيان، سېرىق ئوت، ئىزخىر، گازىۋان، ئۇرۇغى ئېلىنىدۇ.
غان ئۇزۇملەرنى لازىم مىقداردا سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇ -
زۇپ گۈلگەن قوشۇپ بېرىش لازىم ياكى ئىنەك پىتى
يېغى قوشۇلغان مائىل ئۇسۇل بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كې -
يىن ئايارەج پەيقرى بېرىش مۇۋاپىق.

ئومۇمەن مەئىدىدىكى ئىششىقنى پىشۇرۇشتىن بۇرۇن
ئوتكۇر سۇرگىلەرنى ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. سىرتتىن
مايلاش ئۈچۈن: شۇمشا، سۇمبۇلتىپ، مەنسائىلە، زىغىر،
بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقىل، ئەفسەنتىن، زەپەر، كالا -
لەك بەسەي سۈيى، مىكىيان تەخۇ يېغى، زەيتۇن يېغى،
كالا يىلىگى قاتارلىقلاردىن ياسالغان مەلھەم دورىلار ئىش -
لىتىلىدۇ. خىيارى شەنبەر چىلانغان سۇ ۋە مائىل ئۇسۇلغا
3 مىسقال ئىنەك پىتى يېغىنى قوشۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن
بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى.

توۋەندىكى قۇرس (توقۇچاق دورا) مەئدە ۋە جىگەر
ۋەرەملىرىدە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: سۇمبۇلتىپ، ئىزخىر،
سەلىخە، زىراۋەند، قەسپۇسزەرىرە 3 مىسقال 6 پۇڭ-
دىن، زەپەر، ئەنسۇن، مۇرى مەگلى، ئاچچىق قۇستە،
قارىمۇچ بىر مىسقال 2 پۇڭدىن، مۇقىل مەستىك 2
مىسقال 4 پۇڭدىن، ئۇشەق 6 مىسقال. مۇقىلىنى
مۇسەللەس ياكى ئۇزۇم ھاربىغا ئېزىلىدۇ، قالغان دورى-
لارنى سوقۇپ تاسقىلىدۇ. ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس
(تابلىت) ياساپ، ئاشقازان ۋەرىمدە مۇسەللەس قوشۇپ،
جىگەر ۋەرەمىگە ئىشلەتكەندە ئىسكەنجىمىن قوشۇپ ئىچىش-
كە بېرىلىدۇ، كۈندە بىر مىسقال 2 پۇڭدىن 2 مىسقال
4 پۇڭغىچە ئىچىش مۇمكىن. دىيار شەرۋىتى، بۇزۇرى
شەرۋەتلىرىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يۇقۇرىدا بايان قىلىنغانلارنى يىغىنچاقلىغاندا،
سوزۇلما مەئدە ۋەرەمىنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى: كې-
سەللىك ئالامەتلىرى ئۇزۇنغىچە ساقايماي، قايتا-قايتا
قوزغىلىپ تۇرۇش؛ ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۇقۇرقى قوساق
ساھەسى يېقىمسىزلىنىش ياكى تۇيۇق ئاغرىپ تۇرۇش،
كېكىرىش، مەئدە ئېچىش، كوڭۇل ئېلىشىش ۋە قۇ-
سۇشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كېسەللىك ئۇزاق داۋاملىق-
شىدۇ، كۆكرەك ساھەسىگە سوغاق ئوتۇپ قالسا ئاغرىش
كۈچىيىپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە زەردە قايناپ مەئدە
ئېچىشىش ئاساسىي ئۇرۇندا تۇرسا، يەنە بىر قىسىم كې-
سەللىدە سېسىق كېكىرىش، مەئدە ئېغىرلىشىش قاتارلىق

ئالامەتلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ، دورا ئىشلىتىشتە سەۋەبچى ئامىللارغا لايىق دورىلارنى بەرگەندىن تاشقىرى، زەردە قايناپ ئاچچىقسۇ يېنىش - يانماسلىقىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش زورۇر. چۈنكى بەرگەن دورىمىز مەئىدە ھەزىم سۈيى قىلغۇچىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتىۋېتىدىغان بولسا (مەسىلەن، مەجۇنى جاۋارش كۇمۇنىغا ئوخشاش)، ئانداقتا زەردە قاينايدىغان ئاغرىقلارغا ئۇنى بەرگىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئاچچىق - چۈچۈك دورىلار، قارىمۇچ، لازا، پىياز، ئاقمۇچ، ھاراق قاتارلىقلار مەئىدە ئىچكى پەردىلىرىنى غىدىقلاپ ھەزىم سۈيى قىلغۇچىلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. تاماقتىمۇ شۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، سۈت ئىچىش، سۇدا ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇلغان گۆشلۈك تاماق - لار يېيىشنى تەۋسىيە قىلىش كېرەك. مەئىدىسى ئاغرىيدىغان كىشىلەر مەئىدە ساھەسىگە سوغاق ئوتۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

مەجۇنى نانخۇا، مەستىكى تالقىنى، جاۋارش ئامبىلى، ئانار تالقىنى (سۇقۇقى رۇممان)، جاۋارش مەستىكى، مەجۇنى داۋائىلىمۇسكى قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ سىرتىدا، مۇپاسىل ماۋزۇسىدا يېزىلغان توخۇ تاشلىغى سېرىق پەردىسى (قانسە) ئىچىگە ئىقارنى 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، ئې-
تىنى كويدۇرۇلگىنى)نى بىللە ئېزىپ خېمىر ھالىغا كەل-
تۇرۇپ، 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 مىسقالدىن ئىچىپ
بېرىشى لازىم.

6 -، 7 - ئايلاردا تېخى پىشمىغان كۆك ياڭاق مې-
خىزىدىن 2 جىڭنى ئېلىپ، يانچىپ 3 جىڭ ئاق ھا-
راققا 20 — 30 كۈن چىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا بىر
ياكى ئىككى ئاش قوشۇغىدىن ئىچىپ بەرسە ئۇزاق
داۋاملاشقان ھەر خىل مەئدە ۋە رەملىرىدىكى ئاغرىشلارغا
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياڭاقنى سىركىگە چىلاپ، بىر - ئىككى سائەتتىن كېيىن
سۇزۇۋېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تالقالاپ يەپ يۇر-
سە ئاشقازىنى ئاجىزلاشقان كىشىلەرگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
مەئدە ئاغرىشىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئېيىق يېغىدىن
كۈندە بىر قېتىم كىچىك چاي قوشۇغىدا بىر قوشۇقتىن
ئىچىپ بەرسە بەك ياخشى، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

بەلغەمدىن بولغان مەئدە ۋە رەمىگە زەنجىۋىل،
قاقلىق، قەلەمپۇر، ئۆدى خالىس ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن
ئېلىپ، چالا يانچىپ بىيە سۈيى قوشۇپ 4 جىڭ شېكەر
ياكى ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ يېرىم پىيالىدىن
ئىچكۈزۈش كېرەك (ئەگەر تېپىلسا 2 پۇڭ ئىپار، 2 پۇڭ
مەستىكىنى ئېرىتىپ قوشۇپ تەييارلانسا تېخىمۇ ياخشى).

سوغاقتىن بولغان مەئدە ئاغرىقلىرىدا زەنجىۋىل،

پىلىپىل، نانخۇا (جۇۋىنىيە)، ھەستىكىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، لازىم مىقداردا چەكلىنىدىغان ھەسەل قوشۇپ ھەجۋى ياسىلىدۇ. كۈندە 1 - 2 قېتىم بىر مىسقالدىن يېمىشكە بۇيرۇلىدۇ.

مەشھۇر تىۋىپ سۈيى ئاخۇن قەشقىرى مەئىدىنىڭ زەردە قاينىمايدىغان سوزۇلما ۋەرەمىگە زىرە مەجۋىنى (مەجۋى جاۋارش كۈمۈنى) نىڭ تىۋەندىكى نۇسخىسىنى كۆپ ئىشلەتكەن.

مۇدەببەرزىرە (سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان زىرە)، جۇۋىنىيە يېرىم سەردىن، پىلىپىل، زەنجىۋىل، پىنىنە، قەلەم - پۇر، دارچىن 2 مىسقالدىن، سوزاپ، مەستىكى، قىرپە يېرىم مىسقالدىن، ئۇدى خام، تۇغۇرغۇ (توغراق شۇلتىسى) بىر مىسقالدىن، زەپەر بىر يېرىم مىسقال، قەنت بىر ھەسسە، تازىلانغان ھەسەل 2 ھەسسە، سوقۇپ تاسىقاپ مەجۋى قىلىپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ (مەجۋى جاۋارش كۈمۈنى مەئىدە كېسەللىكلەردە - دىن تاشقىرى بەرمەس - ئاق كېسەل، يېڭى باشلانغان چۇقۇق - گىرنا كېسەللىرىمۇ بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىدۇ)، يەنە مامىكاپ (كاپكاپ - كاككۇك ئوتى) دىن بىر سەرگە 10 دانە چوڭ چىلان سېلىپ، بىر چىنە سۇ قويۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، مۇشۇ مىقدارنى بىر كۈندە ئىچىپ بولۇش كېرەك.

مەئدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارا كېسەلى

مەئدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى
ئەرەبچە "قۇرۇھى مەئدە" ۋە "قۇرۇھى ئەسنائى ئەشەر"،
لاتىنچە "ئۈلكۇس ۋېنترىكۇلى ئېت دۇئادېنۇم"
(*ulcus ventriculi et duodenum*)، خەنزۇچە "ۋېي،
شى ئەرجىزى چاڭ كۇيياڭبىڭ" (胃及十二指肠溃疡病)
دەپ ئاتىلىپ، تەكرار-تەكرار قوزغىلىدىغان سوزۇلما
كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر.

سەۋىۋى: مەئدە يارىسى كىشىلەرنىڭ روھىي كەي-
پىياتى، مىڭىنىڭ ۋە ئەسەبلەرنىڭ خىزمىتى بىلەن
يېقىن مۇناسىۋەتلىك ھالدا بارلىققا كېلىدىغان
بىرخىل كېسەللىكتىن ئىبارەتتۇر. ئادەمنىڭ مىڭىسى
ئۇزاق مۇددەتلىك كۈچلۈك غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغاندا،
پۈتۈن بەدەندە، جۈملىدىن مەئدە بىرقاتار كېسەللىك
ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا مەئدە يارىسى كىشى-
نىڭ روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىش، غەم-قايغۇغا چۈ-
كۈش، بەك چارچاپ كېتىش بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك
ھالدا بارلىققا كېلىدۇ، دەپ تەنئۇلىدۇ. ئىنسىنى «ئۇ قان»
كىتاۋىنىڭ 3-تومىدا مەئدە يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشى

ھەققىدە مۇنداق كۆرسىتىدۇ: "مەئىدىدە بەزەن ئۇنىڭ تېنىگە شۇمۇرۇلىدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەپلىك يارا ۋە تاشمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلارغا كۆپىنچە باشقا ئەزالاردىن مەئىدىگە ئېقىپ كېلىدىغان نەرسىلەرمۇ سەۋەپ بولىدۇ. چۈنكى مەئىدە كۆپىنچە باش-تىن چۈشىدىغان ئىسسىق، ئېچىشقۇچى ۋە سېسىق قاپ-لىمەتلىك نەرسىلەر سەۋەپلىك يارىلىنىدۇ. نەزە ئۇزاق ۋاقىت چۈشۈۋەرسە مەئىدىمۇ چىرىپ يىمىلىدۇ".

«تەبىئى ئەكبەر» كىتاپىنىڭ مۇئەللىپى (ئاپتورى) ھەھەمەت ئەكبەر ئەرزانى ئىسسىملىك تىۋىپ: "مەئىدە يارىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا يەنە بىر سەۋەپ، مىڭدىن ئۆسۈپ چىققان جۇپ ئەسەبلەر [ئەرۋاھى ئەسەب دىماغى] دىن ئاشقازاننى باشقۇرىدىغان بىر جۇپ ئەسەبكە ئاپەت يەتسە ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ" دەيدۇ.

يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن سۆزلەرنىڭ بىرىسى بۇنىڭدىن 1000 يىلچە بۇرۇن، يەنە بىرىسى تەخمىنەن 250 يىل بۇرۇن سۆزلەنگەن بولسىمۇ، ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدا بەلگىلەنگەن يارا كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش قانۇنىيىتىگە مەلۇم دەرىجىدە يېقىنلىشىپ كېلىدۇ. بۇ نۇقتا مەزكۇر ئالىملارنىڭ كېسەل پەيدا بولۇشىنى تەتقىق قىلىش جەھەتتىكى كۈزىتىش، تەپەككۈر قىلىش قابىلى-يىتىنىڭ قانچىلىك يۇقۇرى ئىكەنلىكىنى ئۆلتۈرۈپ 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 قوزغىلىشى ياكى تاماق يەپ 2-3 سائەتتىن كېيىن قوزغىلىشى بىلەنمۇ پەرقلىنىدۇ. مەسىلەن، يارا ئاشقازاندا بولسا، تاماق يەپ ئۇزاق ئۆتمەيلا ئاشقازان ئاغرىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى — ياغدا قورۇغان تۇخۇم، پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ياسالغان تاماقلار، ياخشى پىشماغان گۈرۈچلۈك تاماقلارنى يىگەندىن كېيىن ياكى تاماقتىن كېيىن مېۋە يىگەندىن كېيىن مەئدە قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئاغرىشتىن قورقۇپ كېسەل كىشى تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى تاماق يىمىشتىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ، مەئدە ئاغرىغاندا زورلاپ قۇسۇۋەتسە سەل ئارام ئالىدۇ.

يارا — ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدە بولسا، قوساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ، ئازراق بىر نەرسە يەۋالسا 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) ئىدەپ

قالىدۇ، سەل سوغاق ئۆتسىلا قوزغىلىدۇ. يارىلىق كېسەللەردىكى يەنە باشقا ئالامەتلەر قۇسۇش، كېكىرىش، زەردە قايناش، شالۋاق كوپىيىش، چوڭ تەرەت قارىلىش، قوساق كوپۇشتەك ھادىسىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بەزىدە يارا قانداق قۇسۇشۇمۇ مۇمكىن. مەئدە ياردىسى داۋام قىلىۋەلگەنسېرى مەئدەنىڭ تېمى نېپىزلىپ تېشىلىپ كېتىپ، مەئدەدىكى نەرسىلەر قوساققا چۇشۇپ قوساق پەردە ياللۇغى (ئىلتىھابى بارىتون) دەك خەۋپلىك كېسەلگە گىرىپتار قىلىشى ياكى مەئدە سەرتانى (ئاشقازان راكى) غا ئورلىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا مەئدە يارىسى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئۆز ۋاقتىدا كوڭۇل قويۇپ داۋالىنىشى زورۇر.

ئاشقازان يارىسى ئاشقازاننىڭ 12 بارماق ئۇچىگە تۇتاشقان چىقىرىش ئىشىگىدە بولسا، تاماقنىڭ ئۇچىگە ئوتۇشى قىيىن بولۇپ، ئاغرىشىمۇ توشىنىك ئاستى، كىندىك نىڭ يۇقۇرىسىدا، سول تەرەپتە بىلىنىدۇ. ئاشقازاننىڭ چىقىش ئاغزى تارىيىپ قالغانلىقى ئۈچۈن تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالغانلىقتىن تاماقلار ئېچىپ سېسىيدۇ، قۇسۇش كوپىرەك بولىدۇ، قۇسۇق ئىچىدە 2 - 3 كۈن بۇرۇن يېمىلگەن تاماق قالدۇقلىرىمۇ ئۇچىرايدۇ.

ئۇزاق ۋاقىت تاماق ھەزىم قىلىش دەخلىگە ئۇچىراپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە مەئدە، 12 بارماق ئۇچى ياردىسى يوشۇرۇن قاناپ قارا تەرەت كېلىپ قان يوقاتقان.

لىقتىن، كېسەل كىشى بارا-بارا كەمقانلىشىپ كېتىدۇ، يىمەكلىكلەرنىڭ بەدەنگە ئولتۇرۇشى ياخشى بولمىغاچقا، تەرلەش، يۈرەك سېلىش، باش قېمىش، كۆز تورلىشىش، ماغدۇرسىزلىققا ئوخشاش قاندىكى قەنت ماددىسى توۋەن-لىگەنلىك ئالامەتلىرىمۇ يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: مەئدە ۋە 12 بارماق ئۇچەي يارا كېسە-لىنى دەم ئالدۇرۇش، پەرىز تاماقلارنى بېرىش، دورىلار بىلەن داۋالاشتەك ئۇچ خىل تەدبىر بىلەن داۋالانسا ساقايىتىش مۇمكىن، بەك كونا، ئۇزاققىچە دورا بىلەن ساقايىمىغان ۋە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى يار بېرىدىغان ئايرىملىرىنىلا دەستكارە بىلەن يېرىپ داۋالاش-قا توغرا كېلىدۇ.

دەم ئېلىش: پەقەت يارا ئاغرىغى قوزغالغاندا، مۇ-ۋاپىق دەم ئېلىش دىگەنلىك بولۇپ، ئەتىگەندىن - كەچ-كىچە يېتىۋېلىش دىگەنلىك ئەمەس. ئەمما ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇشى لازىم. كېسەل كىشى مۇۋاپىق كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ روھىي كەيپىياتىنى كۆتىرەڭگۈ تۇتۇشى يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

تاماق: يىمەك - ئىچمەكتە ئوزۇقلۇقلارغا باي، ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، بىر قېتىمدىلا بەك كۆپ تاماق يەۋالماي، بىر كۈندە ئاز - ئازدىن 5 - 6 قېتىم تاماق يىگەن ياخشى. بۇنداقتا تاماق لوقمىلىرى يارىنى ئاغرىتمايلا قالماي، بەلكى يارىنىڭ يۇزىنى قاپلاپ تۇرۇپ، ئاشقازاندىكى ھەزىم سۈيۈقلۈغىنىنىڭ يارىغا تېگىپ ئۇنىڭ

ساقىمىشىنى قىمىنلاشتۇرۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئاچ-
چىق - چۈچۈك نەرسىلەر، خۇشبۇي دورا - دەرمانلار، قويۇق
چاي، ھاراق ئىستىمال قىلماسلىق كېرەك. ئىلاجى بولسا
تاماكىنى تاشلىۋېتىش، ئامال بولمىسا ئازايتىش پايدىلىق.
يارىنىڭ تەرەققى قىلىۋاتقان مەزگىلىدە، ئەگەر كېسەل
كىشى قانائەت قىلالىسا سۇتلۇك تاماقلار بىلەن چەكلىنىشى
مەسىلەن، كالا قېتىغىنىڭ يېغى ئېلىپ تاشلانغان ئايرانى،
سۇت، سۇتلۇك ئاق ئاش ۋە باشقىلارنى يەپ تۇرسا ئاش-
قازان شىرىسىنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ ۋە بەدەنگە ئوزۇقلۇق
ماددىلار كۆپرەك ئولتۇرىدۇ.

دورملار: مەئىدىدىكى ھەزىم سۇيۇقلۇغىنىڭ بەك
كۆپ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تىزگىنلەيدىغان دورا - دەرملەر
يارا كېسىلىگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى ھەزىم
سۇيۇقلۇغى، خۇسۇسەن ئۇنىڭ تىزىپ تەركىمى كۈچلۈك
بولسا، يارىنى داۋاملىق غىدىقلاپ ساقىمىشىغا دەخلى
يەتكۈزىدۇ. بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئىمىنىشىمىزغا مەئىدە يارىسىنى داۋالاش ئۇچۇن، دەسلەپتە
يېڭى پەيدا بولغان يارىلارغا نىسبەتەن قورىغۇچى دورا -
لارنى ئىشلىتىشنى تەكلىپ قىلىدۇ. زانىكار، قوغۇشۇن
ئۇپىسى، مەدەستان، توتياغا ئوخشاش دورىلار قېتىلغان دورا
نۇسخىلىرى ئىشلىتىشكە بۇيرۇيدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق كور-
سىتىدۇ: "...مەئىدىدىكى يارىنى ۋە ئۇنىڭ ئويۇلۇشىنى
داۋالاش ئۇچۇن دەسلەپ ئۇنى ھەسەل سۈيى ۋە گۈلاپقا
ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن تازىلاش كېرەك، بىراق تازىد-

لىغۇچى دورىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى كېرەك ئەمەس، چۈنكى ئۇ كۈچلۈك بولسا، تازىلاش ۋە پايدا قىلىشقا قارىغاندا، مەئىدىدە ئاغرىق قوزغىتىپ كۆپرەك زەرەر يەتكۈزىدۇ ۋە يارا قىلىدۇ. يەنە ئۇ: "...گايدا مەئىدە يارىلىرىدا مەجۇنى فۇلۇنيامۇ پايدا قىلىدۇ، بارلىق قورىغۇچى مەۋىلەر - نىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىلىرى ھەم پايدىلىق، بەزىدە غافەس ۋە ئەرمەنىنىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى پايدا قىلىدۇ. مەئىدە يارا بولغىنى ھالدا، بىرەر سەۋەپ بىلەن سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، خىيارى شەنبەرگە ئوخشاش دورا بىلەن سۈرگە قىلىش زورۇر. يارا سەۋەپلىك ئىچ سۇرسە، ئۇنى داۋالاشقا تاباشىر توقۇ - چاقى (تابلىتى) ۋە قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان قورىغۇچى شىرىلەرنى، قورۇغان تالقان قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچكۈ - زۇلىدۇ" دەيدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا - لارنىڭ ئۇنۇمى نىسبەتەن ياخشى:

① مەستىكى رۇمى، مۇرى مەككىدىن 4 مىسقالدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1 - 2 پۇگىدىن 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلسە ئاغرىق توختىتىدۇ، قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ يارىنىڭ تېزىرەك پۈتۈپ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

② چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى ئاقىلاپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ قويۇپ، كۈندە ئەتىگەن - ئاخشامدا بىر ئاش قوشۇق تالقانى يېرىم پىيالە سۇغا چىلىپ ئىچىلسە، چۈچۈكبۇيا تالقىنى يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ، شىلىمىش

يىلىم چىقىرىش بىلەن يارىغا ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى تەسىر قىلىشنى چەكلەپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

⑧ چۇچۇكبۇيا يىلىتىزنىڭ قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى (رۇبىمىسۇس) تىن 2 سەر ئېلىپ، بىر پەيالە سۇ قۇيۇپ، ئاستا ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىلىدۇ. كۈندە 3 - 4 قېتىم بىر - ئىككى ئاش قوشۇغىدىن ئىچىشكە بېرىلە - سە يارىنىڭ يۈزىنى قاپلاپ ۋە ئوز تەركىبىدىكى ماددىلار بىلەن يارىنىڭ ئوزىگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

④ كوپۇگى دەريا 2 سەر، كويىدۇرۇلگەن زەمچە يېرىم سەر، چۇچۇكبۇيا يىلىتىز بىر سەر. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر - بىر يېرىم مىسقالدىن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

كوپۇگى دەريا 5 مىسقال، موزا بىر سەر، مۇرى مەككى 5 مىسقال، زەنجىۋىل 3 مىسقال قاپىنىتىپ 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 يىلىتىزىدىن ياسالغان تالقان، قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىلەر بەدەندە ئاشتۇرۇمادىسىنى يىغىلدۇرۇپ قويۇپ، ئاياق ئىشىشى، تان بېسىمى ئورلەشكە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل دورا ياسالما -

لىرىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان چاغدا، تاماقتا تۇزنى سەل ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى.

⑥ ئاشقازان يارىسىنى قورۇپ، قۇرۇتۇش ئۈچۈن قەھرېۋا تالىقىنى (قۇرسى كەرىپى) بېرىشنىڭ پايدىسى بار.

تەركىمىسى ۋە ياسىلىشى: ياخشى قەھرېۋا، كۈندۈر، گىلىسى ئەرمىنى، خۇن سىياۋشان (دەمۇلئەخۋەيىن-كىنو)، يۇيۇلغان شادىنەجدىن باراۋەر ھەمقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئاچ قوساق چاغدا 1-2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑦ مەئدە ئاغرىپ مەئدە ئېچىشقاندا ئارپا بېدە-ياندىن 3 مىسقال، زەنجىۋىلىدىن 3 مىسقال، يالپۇزدىن 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، تالقاندا لاپ 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 مەئدە ئاغرىپ ئېچىشقاندا زەنجىۋىلىدىن 5 مىسقال، قوزاقداچىدىن 3 مىسقال ئېلىپ ئۇششاق تال-قانلاپ، يۇقۇرىدىكى ھەمقدارنى بىر كۈندە 3 كە بولۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن.

⑨ مەئدە بەك ئاغرىپ كەتكەن چاغلاردا كوكنار شەرىپىتى (شەرىپىتى خەشخاش)دىن 2-3 قوشۇقنى يىلچان ھالدا ئىچكۈزۈپ قويۇلسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

⑩ ئاشقازاننىڭ كونا يارىلىرىغا جاۋارشى دارچىن ئىشلىتىش مۇمكىن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قوزاقدارچىن سەلىخە 6 مىسقالدىن، زەنجىۋىل 3 مىسقال، پىننە 8 مىسقال، گۈلدارچىن 2 مىسقال، قەلەمپۇر، پىلىپىل، قارىمۇچ، سۇند-جۇل، ئاسارۇن 5 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، مەستىكى 3 مىسقال، ھەسەل دورىلار ئۇمۇمى مىقدارىغا 2 ھەسسە. قۇرۇق دورىلارنى سۇقۇپ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يەيدۇ. بۇ دورا يۈرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقلىرىغىمۇ بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

⑪ مەئدە يارىسىغا تۈۋەندىكى نۇسخىدا كورسىتىل-گەن بىيە قىيامى (شەرىپىتى سەفەرچىل) پايدىلىق. ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يارىنىڭ ساقىيە-شىنى تېزلىتىدۇ.

بىيەنىڭ تۈكلىرىنى تازىلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، يۇمشاق سوقۇپ لاتا ئارقىلىق مىچىپ، بىر جىڭ سۈيى ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مەزكۇرنى تومۇر قاچىدا چوغ ئۈستىدە قويۇپ يېرىم جىڭ ھەسەل قۇيۇلىدۇ. قايناق كۆپۈك يىغىلغاندا كۆپۈكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، 5 مىسقال زەنجىۋىل، 5 مىسقال موزا، 5 مىسقال كۆپۈگى دەريا، 2 مىسقال دارچىن، بىر مىسقال ۋاڭ ئۇرۇغىنى ئۇش-شاق سوقۇپ تاسقاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 1-2 قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

⑫ جاۋارشى بۇزۇرى. بۇ دورا مەئدەنىڭ خىزمە-تىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتەي ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

تەركىمى ۋە ياسىلىشى: چىڭسەي ئۇرۇغى. جۇۋىنە يېرىم سەردىن، مەستىكى، خولىنجان، قەلەمپۇر 3 مىسقال - دىن، قورۇلغان قىچا بىر سەر، ئارچا مېۋىسى 5 مىسقال، ھە - سەل يېتەلىك مىقداردا، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ كۈندە 3 مىسقالدىن 1 - 2 قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑬ ئاشقازاندا زەردە قايناش بولماي، ئەكسەچە - سېسىق كىكىرىش ئاساسىي ئورۇندا بولغان ئاشقازان يارد - لىرىغا جاۋارىش كۈمۈنىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. ئۇنىڭ بى - لەن بىر ۋاقىتتا، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاغرىق تۇت - قاندا بىر كۈمۈلچ ھەببى تەنكا ئىچىشنى تەۋسىيە قى - لىش كېرەك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

⑭ ھەر خىلدىكى مەئدە كېسەللىكلىرىگە جۇۋىنە قىيامى (شەرۋەتى نەنخۇا) ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بولۇپمۇ مەئدە سوۋۇغان، ھەزىم ئاجىزلاشقان، قوساق كۆپكەندە ئۇنۇمى ياخشى.

تەركىمى ۋە ياسىلىشى: بىر جىڭ جۇۋىنەنى 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 مەجۈنى (مەجۈنى نەنخۇا) نىڭ مەنپەئەتى زور. ئۇ ئىشتەينى ئا - چىدۇ، مەئدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت قىلىدۇ.

تەركمۇ ۋە ياسىلىشى: جۇڭنە، سەئۇد، ياپۇز،
 زۇپا. سەيادانە، زىرە 5 مىسقالدىن، ئىگىر جويۇز پوستى
 (بەسباسە)، ئارپا بېدىيان (رازىيانە)، زەنجىۋىل، جويۇز،
 چىگسەي ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، ھاشا (تاع پىننىسى)
 بىر مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ
 ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، 3 مىسقالدىن
 ئىستىمال قىلىدۇ.

⑩ ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش
 ئۇچۇن ياڭاق مۇرابباسى (مۇراببايى گىردىگان) نىڭ پايدىسى جىق.

تەركمۇ ۋە ياسىلىشى: ھول ياڭاق مېغىزىنىڭ
 نېپىز ئاق پوستىنى سويۇپ تاشلاپ، بىر جىڭ مېغىزغا بىر
 جىڭ سۇ، بىر جىڭ ھەسەل قوشۇپ قايىنىتىلىدۇ. سۈيى
 تۈگەپ ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، كۈندە بىر - بىر يېرىم
 سەردىن ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

⑪ مەئدە، جىگەر ئاغرىقلىرىغا ياۋا (ئاچچىق)
 ئەمەن مەجۇنى (مەجۇنى ئەپسەنتىن) بەرسىمۇ بولىدۇ.

تەركمۇ ۋە ياسىلىشى: ئەپسەنتىن، بېدىيان، چىگ-
 سەي ئۇرۇغى، ئاچچىق بادام مېغىزى بىر سەردىن، ھەسەل
 2 ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، كوپۇڭى ئېلىنغان ھەسەل
 بىلەن يۇغۇرۇپ 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑫ مەئدەنى كۈچەيتىش، يارىنى داۋالاش ئۇچۇن،
 توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق ئېتى (قانسە) دىن تەييارلانغان مەجۇننىڭ ئۇلۇمى ئوبدان.

تەرگەۋى ۋە ياسىلىشى: توخۇ تاشلىغىنى ئاجرد -
تىپ قۇرۇتۇلغان ئىچكى سېرىق پەردىسى، تاباشىر 2 مىس -
قالدىن، قىزىلگۈل 3 مىسقال، قۇرۇق پىنئەن، يالپۇز، ئۆت -
رۇج (جۈيزە) پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى بىر مىسقالدىن،
ئاق، قىزىل بەھمەن، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، سەئىتەر،
ھەببۇلئاس 2 مىسقالدىن، دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ،
تاسىقاپ، مېۋە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 1-2
مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

①۹ ئاشقازاننىڭ ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان
ئاجىزلىقلىرى، ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىرىگە (شۇنىڭدەك
پوت - قول بوشاپ كېتىش، پالەچلىك، ئومۇمىي بەدەن
ئاجىزلىقلىرىدا) ھەسەل شەرۋىتى ئالاھىدە پايدىلىق.

تەرگەۋى ۋە ياسىلىشى: ھەسەل 4 جىڭ، ئاقىر -
قەرھا، خولۇنجان، توم زەنجىۋىل بىر سەردىن، قەلەمپۇر،
كاۋاۋىچىن، جويۇز يېرىم سەردىن، بېدىيان يىلتىزنىڭ
پوستى، كاسىنى يىلتىزى بىر سەردىن، بىخ كەبىر يېرىم
سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يىپەك رەختتىن تىكىلگەن
خالىنچاققا قاچىلىنىدۇ. ھەسەلگە 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ
ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. خالىنچاقنىڭ دورىنى
ھەسەللىك سۇغا ئېسىپ (قازان ئۈستىگە ياغاچ قويۇپ)
بىللە قاينىتىش كېرەك. بۇ جەرياندا خالىننى پات - پات
قىسقۇچ بىلەن مىجىپ تۇرۇلىدۇ. شەرۋەت تەييار بولغاندىن
كېيىن خالىتا شەرۋەت ئېلىنغان قاچا ئىچىگە تاشلاپ
قويۇلىدۇ.

كېسەلنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ بىر سەردىن كۈندە 3 - 4 قېتىم ئىچىلىدۇ (پالەچ كېسىلىدە تاماق ئورنىدا دېگۈدەك مۇشۇ سۇ بېرىلىشى كېرەك).
 ②0 ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۇچەي يارىسى - دىكى يوشۇرۇن قاناشنى توختىتىش، كەمقانلىقنى داۋالاش، ئاشقازاننىڭ بوشاپ كېتىشى (ئىستىرخاسى)، بوۋاسىر كېسەللىكلەرگە، جۈملىدىن جىنسىي ئاجىزلىقلارغا جاۋارش پەنجىنىش بېرىش مۇمكىن. تەركىمى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە، پىلىپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زىرە، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، كۈدە (جۈسەي)، چىڭگەي (كەرەشى) ئۇرۇقلىرى، چامغۇر ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، زىغىر، زاغۇن، قىزىلگۈل، سەلىخە (قېلىن دارچىن)، دارچىن، پىلىپىل، جويۇز بىر مىسقالدىن، جويۇز پوستى، قاقىلە، ئۇدى خام 2 مىسقالدىن، سېرىق قىچا 9 مىسقال، مۇدەببەر قىلىنغان تومۇر تالقىنى (خۇبىسەل ھەدىت) دورى - لارنىڭ ئومۇمى مىقدارى بىلەن تەڭ، ھەسەل 2 ھەسسە. **تەييارلاش تەرتىپى:** تومۇر ياكى پولاتنى ئىككەكلەپ، ئۇنى بىر ياكى ئىككى ھەپتە ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ قويۇ - لىدۇ. ئاندىن كېيىن سۇزۇپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئۇپىدەك ئۇششاق سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كوپۇڭى ئېلىنغان ھەسەلگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلە - مىدۇ. ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن يېمىش كېرەك.

②1 كالىك بەسەي (كاپۇستا - لىيەنخۇا بەسەي) نىڭ ياپرىغىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق چاناپ داكا ئارىسىغا

ئېلىپ مەجلىس سۈيى چىقىدۇ. شۇ سۇدىن كۈندە بىر قېتىم چارەك ($\frac{1}{4}$) ئىستاكانى سەل قىزىتىپ ئىچىپ بەرسە ئاشقازان يارىسىنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن (يېقىنقى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا كالىك بەسەي، ئاق بەسەي ياپراقلىرىدا ۋىتامىن U بارلىقى ئېنىقلاندى. ۋىتامىن U ھەزىم يارىلىرىدا غا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قەدىمقىلارنىڭ بۇ چارىسى ئەقىلغا مۇۋاپىق — تەھرىر).

② ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلارنىڭ كۆكرەك ۋە غول قىسمى سوغاق ئوتتۇرىسى ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ. ئاشۇنداق سوغاق ئوتتۇرىسى ساقىيىشى ۋە مەئدە سىرتىدىن دورىلارنىڭ تەسىرىنى ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۈچۈن، 2 قەۋەت لاتىدىن 4 بۇرجەكلىك خالتا تىكىپ، ئىچىگە دار-چىن، قەلەمپۇر، خولمىجان، زەنجىۋىلىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇۋاق تالقانلاپ قاچىلىنىدۇ. ئاندىن خالتىنىڭ 4 بۇلۇڭىغا 4 تال بوقۇچ بېكىتىپ، ئىككى تال بوقۇچ بىلەن خالتىنى بويىنىغا ئېسىپ، 2 تال بوقۇچ بىلەن قوۋۇرغىنى بويلاپ ئارقىغا چىگىپ قويۇلىدۇ. خالتا مەئدىنىڭ ئۇدۇلىغا كېلىشى كېرەك. بىر - ئىككى ئاي ئۆتكەندە خالتىنى سۈكۈپ دورىسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بۇنىڭدا دورىنىڭ تەسىرى، خالتىنىڭ ئىسسىق تۇتۇشى تۈپەيلىدىن مەئدە ئاغرىش ئوڭايلىقىچە قوزغىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

③ چەتئەللەرنىڭ تەجرىبىسىچە، يېڭى ياڭيۇنى قىيما قىلىپ سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ 21 - تارماقتىكى

ئۇسۇلدا ئىچىلسە، ئىلاجى بولسا ئۇنىڭغا ئازراقتىن مۇرى مەككى قوشۇپ ئىچىلسە ئاشقازان يارىسىغا ئوبدان پايدا قىلىدىكەن.

مەئدە سەرتانى

ئاشقازان سەرتانى ئەرەبچە "سەرتانى مەئدە"، لاتىنچە - چە، "كانسېر ۋېنتىرىكۇلى" (cancer ventriculi)، خەنزۇچە "ۋېي ئەي" (胃癌) دەپ ئاتىلىدۇ.

مەئدەدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ بىرى ئاشقازان سەرتانى (ئاشقازان راكى) دىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ، نىسبەتەن ئېغىر كېسەللەكلەرنىڭ بىرى، ئاقىۋىتىمۇ ناچار. ئەمما، ئەگەر بۇ كېسەللەككە نىسبەتەن ھۇشيار بولۇپ، بالدۇرراق دوختۇرغا كورۇنۇپ، ئۆز ۋاقتىدا تونۇپ داۋالىنىدىغان بولسا، يېقىنقى زامان تىبابىتىنىڭ تەرەققىياتى كېسەللەر ئۈچۈن پۈتۈنلەي سا - قىيىش ئىمكانىيىتىنى بېرىدۇ.

سەۋەبى: قەدىمقى تىبابەت ئالىملىرى باشقا سەۋەب - تان كېسەللەكلەرگە ئوخشاشلا مەئدە سەرتانىنى سەۋدانىڭ كويۇشى، قان ۋە سەۋدانىڭ كويۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ پەرەز قىلىشمۇ، ئەمما ھازىرغىچە باشقا سەرتان كېسەللەكلەرگە ئوخشاشلا قېرىن سارتانىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تولۇق ئېنىق ئەمەس.

مەئدە سەرتانى ئاشقازاننىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما كۆپ ساندىكى كېسەللەردە قېرىننىڭ چىقىش ئاغزىدا پەيدا بولىدۇ. شۇڭا تاماق لوقمىلىرى ھەمىشە دىگۈدەك ئۈچەيگە راۋان ئۆتەلمەي قېرىندا تۇرۇپ قېلىپ، كېسەللەر دائىم قۇسىدۇ. ئەگەر سەرتان ئۆسمىسى قېرىننىڭ كىرىش ئاغزىدا ئۆسكەن بولسا، كېسەل كىشىلەر يۇتۇش تەسلەشكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

سەرتاننىڭ شەكلى بەزىدە خۇددى چىچەكلىگەن تاجىگۈلدەك قېرىن بوشلۇغى ئىچىگە ئۆسۈپ چىقىپ، سىرتى-قى يۈزى زەئىپلىشىپ قانايدۇ؛ بەزىدە قېرىندىكى سۇيۇق-لۇقلارنىڭ ھەزىم قىلىش تەسىرى تۈپەيلىدىن سەرتاننىڭ يۈزىدە ئويمانلاشقان يارىلار ھاسىل بولۇپ قانىشى ھەتتا مەئدە تېشىلىپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر سەرتان پۈتۈن ئاشقازانغا يامراپ كەتسە، ئاشقازان تېمى قېلىنلىشىپ، ئاشقازان ئىچكى بوشلۇغى تارىيىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: باشقا ئەزالاردىكى سەرتان كېسەلىگە ئوخشاش، ئاشقازان، سەرتانمۇ تولراق قىزىق ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. دەسلەپتە ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدىغان، ھىق تۇتىدىغان بولۇپ قالىدۇ، داۋاملىق ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، بولۇپمۇ گۈشلۈك تاماقلارنى يىگۈسى كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. تاماق سىڭىش تەسلىشىدۇ، قوساقنىڭ يۇقۇرقى قىسمى تويۇپ كەتكەندەك ئېسىلىپ قالىدۇ، يېقىمىزلىنىدۇ، تۇيۇق ئاغرىدۇ. 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. مەئىدە تۈزىتىلگەن (ئاشتۇز كىسلاتاسى) كېمىيىپ كېتىدۇ، كوڭۇل ئېلىشىدۇ، بەدەن ناھايىتى تېز ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، قوساق كۆپىيدۇ.

كېسەللىك بارغانسېرى كۈچىيىپ، ئاغرىق كىشىنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى ئۈزلۈكسىز ناچارلىشىدۇ، يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر ئېغىرلاشقاندىن تاشقىرى، يۇقۇرقى قوساققا قولغا ئۇرۇنغىدەك مەنەك بارلىققا كېلىدۇ، ھەتتا قوساققا سۇ چۈشىدۇ (ئىسسىقساق)، ئاشقازان سەرتانى بەك ئوڭايلا باشقا ئەزالارغا، مەسىلەن، قىزىل كىكىرتەك، جىگەر، ئۈچەي ۋە باشقىلارغا كۆچىدۇ ھەتتا سەرتان يېرىلغاندا قان ئار - قىلىق يىراق ئەزالارغىمۇ كۆچۈشى مۇمكىن. سەرتان يېرىلسا قارامتۇل قەي قىلىدۇ، چوڭ تەرەتتە قارىمايغا ئوخشاش نەرسىلەر كېلىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. ئومۇمەن قىزىل كىكىرتەك سەرتانى، ئاشقازان سەرتانى بار كىشىلەر - نىڭ تىنىدىكى سېسىق پۇرىشى مۇمكىن.

ئوتتۇرا ياشتىكى ياكى ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە، بولۇپمۇ ئەسلىدە سالامەتلىكى ياخشى ئادەملەردە ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىپ، يېرىم ئاي داۋاملىشىپ ساقايىمسا ئەلۋەتتە دوختۇرلارغا بېرىپ تەكشۈرتۈشى لازىم. بۇنداق

كېسەل بولسا دەسلەپتىلا بىلىۋېلىپ ئېغىرلاشماي، باشقا ئەزالارغا تارقالماسلىقىنى تۇرۇپ ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋاسى: مەئدە سەرتانسمۇ باشقا سەرتان كېسەللىرىگە ئوخشاشلا ھازىرچە ئۈنۈملۈك داۋالاش چارىسى تېخى تېپىلمىغان كېسەللەرنىڭ بىرى بولسىمۇ، ئەگەر ئوزۇق-ئىدا تونۇپ دەستكارە (ئوپىراتسىيە) قىلىپ داۋالانسا، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىش ئىمكانىيىتى بار. بۇنىڭ سىرىنىدا، دەسلەپكى ۋاقىتتا تونۇش مۇمكىن بولسا، توۋەندىكى تەدبىرلەر بىلەن جىددىي داۋالانسا كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ تارقىلىشىنى توسقىلى، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل كىشىلەرنىڭ تامىقى ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزم بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىلىق بولۇشى كېرەك. ئىش-ئىھ تۇتۇلغاندا بىيە قىيامى، ئالما قىيامى ۋە باشقا ئىش-ئىھ ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش؛ خىيارى شەنبەرگە ئوخشاش يېنىك سۈرگىلەرنى ئىشلىتىش، تاماق توۋەنگە ماڭمىسا ھەببى تەنكار بېرىش مۇمكىن.

① سىمپا كۇشتىسى بىلەن داۋالاش

تەركىمى: سىمپا 5 سەر، شورا (مىلىتىق دورىسى ياسايدىغان شورا) 5 سەر، زەمچە 5 سەر.

ياسىملىشى: شورا بىلەن زەمچىنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇلارنى سىمپا بىلەن بىللە كىچىك قازانغا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ يۈزىگە ئىسسىق چىمەن لېيىدىن ياسالغان چىمەنەخسە

يېپىپ، تەخسىنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان جايى ئۇن شىلىمىدا قەغەز بىلەن چاپلىنىپ بېكىتىلىدۇ. ئاندىن سېرىق توپا، يۇڭ، تۇز، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ياخشى پە - شۇرۇلغان لايدا ھىم چاپلىنىدۇ. قازان ئاستىغا ئوت قا - لىنىدۇ. ئوتنىڭ كۈچى دەسلەپتە بوشراق، بارا - بارا كۈچ - لۈگەرەك بولۇشى، ئاخىرىدا تەدرىجى ئاستىلىتىلىشى لازىم. تەخمىنەن بىر سائەت قىزدۇرغاندىن كېيىن قازاننى چۈ - شۇرۇپ سۇۋۇتىلىدۇ. ئاندىن لايىنى ئېلىپ تاشلاپ تەخسە ئېلىنسا، ئۇنىڭ ئىچكى يۈزىگە بىر قەۋەت نىسپىز دورا يېپىشقان بولىدۇ. ئەنە شۇ سىمپا كۈشتىسى بولۇپ، قىر - غۇچ رەڭلىك يىڭىنىسىمان كىرىستال جىسىمدىن ئىبارەت بولىدۇ.

سىمپا كۈشتىسى زەھەرلىك ماددا بولۇپ، مىقتارى ئېشىپ كەتسە زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ، ئىستىمال قىلىش تەرتىۋىگە دىققەت قىلىپ ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىغىنى كۈ - چەيتىلىمىسە ئېغىز شىلىمىشقا پەردىلىرىنى ئويۇپ تاشلايدۇ، چىش مۈلكىنى قىزارتىپ قانايىدىغان قىلىپ، چىشنىڭ تۇۋىنى كۆكەرتىپ چىشنى بوشىتىۋېتىدىغان خۇسۇسىيىتى بار. بۇلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئىشلىتىش ئورنى: ھەر خىل سەرتان كېسەللىكلە - رىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە، ھەتتا ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. (شۇنىڭدەك ئاتىشەك [سىفىلىس] ۋە يامان يارىلارغىمۇ ئىشلەتسە بولىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئادەتتە چۈك

كشىلەرگە 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 چاپىنىماي يۇتۇش كېرەك.

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، كوڭۇلنى
ئېلىشتۇرۇپ قۇستۇرۇشى مۇمكىن. قۇسقاندا ئېغىرنى چايقاپ
تۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئېغىز ئىچى ۋە چىشلارغا زەرەر
يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىشقا دېققەت قىلىش لازىم. بەزىلەرنىڭ
ئىچىنى سۇرۇپ تاشلىشىمۇ مۇمكىن. بۇنداق ھاللارغا دورا
قىلىشىمۇ بولىدۇ، ئەتىسى ئوزلۇڭىدىن توختاپ قالىدۇ.
② كۈچۈلا بىلەن داۋالاش (قىزىل كىكىرتەك سەر-
تانى ماۋزۇسىغا قارالسۇن).

③ ئىلان گۆشى بىلەن داۋالاش: سەرتان كېسە-
لىنى ئىلان گۆشى بىلەن داۋالاش ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك
ئىلمىنىڭ قەدىمدىن قوللىنىپ كەلگەن ئۇسۇلى. بۇنىڭ-
دىن 70 — 80 يىل ئىلگىرىلا سەرتان كېسەلىنى
ئىلان گۆشى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىق ھەققىدە
رېۋايەتلەر بار.

ئىلان گۆشى بىلەن داۋالاش ئۈچۈن ئادەتتە ئاق
يەر ئوق ئىلىنى (مارى ئەفئا) گۆشى ئىشلىتىلىدۇ.
تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئاتۇش، تۇرپان قاتارلىق تاشلىق
ۋە ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان زەھەرلىك ئىلانىلارنىڭ

گوشى، شۇنىڭدەك ئىچكىرىدىن كەلتۈرۈلگەن ئىنچىكە زە-
ھەرلىك ئىلاننىڭ گوشى ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق.
ئىلان گوشى تۈۋەندىكى تۈرلەردە ئىشلىتىلسە
بولىدۇ:

(1) ئىلان تالقىنى (سۇفۇنى مارى ئەفئا) بىلەن
داۋالاش.

ئىلان 2 سەر، زەنجىۋىل بىر سەر، دارچىن بىر
سەر، خولىنجان، پىلىپىل بىر سەر، ۋاڭ 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 سەرتانىنىڭ دە-
لمەپكى، كېيىنكى مەزگىللىرىدە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ۋاڭ
ئۇرۇغى ئاغرىپ توختىتىش، تەرنى ئازايتىش تەسىرىنى
كورسىتىدۇ.

(2) ئىلان مەجۇنى (مەجۇنى مارى ئەفئا) بىلەن
داۋالاش.

ئىلان گوشى 2 سەر، زەنجىۋىل، دارچىن 2 سەر-
دىن، خولىنجان، پىلىپىل بىر سەر، ۋاڭ ئۇرۇغى 5 مىس-
قال، بىخ كەبىر بىر سەر، ھەسەل دورىلار مىقدارى بى-
لەن تەڭ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆپۈڭى ئېلىنغان
ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. دەسلەپتە 3
مىسقالدىن، كېيىنچە 5 مىسقالدىن يىمىرىلىدۇ. ئادەتتە ئى-
لان گوشىنىڭ بىر كۈندە ئىستىمال قىلىشقا تېگىشلىك

مقدارى 1 - 2 مىسقال (تەخمىنەن 3 - 6 گىرام) بول-
غاندا شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(3) ئىلان گۆشى شورپىسى بىلەن داۋالاش.

يېرىم سەر ئىلان گۆشىگە 3 سەر ياش كالا گو-
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 چا-
دا ساقلاپ، ئەتىسى شورپىنىڭ قالغىنىنى يەنە بىر قېتىم
ئىسسىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كالا گۆشىنى بولسا نېپىز يالپاغداپ، كېسەلگە چا-
ناپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. گۆشنىڭ چاينالغان تىرىپى تاش-
لىۋېتىلىدۇ. چاينالغان كالا گۆشىدىكى ئىلانىڭ تەسىرى
شورپا بىلەن ئىچىلىگەن ئىلان زەھىرىنىڭ تەسىرىنى ساق-
لاش رولىنى ئوينايدۇ، شۇڭا گۆشنى ئارىلاپ چايناشقا بى-
رىش كېرەك.

ئىلان گۆشىنى يۇقۇرقى 3 ئۇسۇل بىلەن ئىچكەن-
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) ھاراققا چىلاپ ئىچكۈزۈش.

چوڭ بولسا بىر، كىچىك بولسا 2 دانە ئىلاننى بىر شىشە قىزىل ئۇزۇم ھارىغىغا (ياكى ئاشلىق ئاق ھارىغىغا) 10 — 15 كۈن چىلاپ كۈندە 3 - 4 قوشۇقتىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىلان گۆشە - نىڭ يېقىمىسىز پۇرىغىنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە ماغدۇرلاندۇرۇش ئۈچۈن بىر سەر زەنجىۋىل، بىر سەر پىلىپىل، 2 سەر ئالىقات سېلىش كېرەك. ھاراقنى ئىچىپ بېرىملاشقاندا يەنە 2 قېتىم ھاراقلىقلاپ، بىر ئىلاننى جەمى 4 شىشە ھاراققا چىلاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدىمۇ ئىستىمال قىلىنغان ئىلان گۆشىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن بىر مىسقال ئەتراپىدا بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

④ ھەرە ھوكىنىڭى، ئىلان قاسىرىغى (تېرىسى) بىلەن داۋالاش.

تەركىۋى: ھەرە ھوكىنىڭى يېرىم جىڭ، ئىلان قاسىرىغى يېرىم جىڭ، ئاغرىپ ئولۇپ قاتقان پىلە قۇرۇت يېرىم جىڭ.

تەييارلاش باسقۇچلىرى:

(1) ھەرە ھوكىنىڭى ئۇچۇن تام كامارلىرى، دەرەخلىرىدە ئۇۋىلىغان ئاددى ھەرە ھوكىنىڭىنى يىغىپ، سوغاق سۇغا چىلاپ، 5 قېتىم سۈيى ئالماشتۇرۇلسا قان ۋە ئىچىدىكى تورەلمە - لىرى چىقىپ تازىلىنىدۇ، ئاخىرقى سۈيى سۈزۈك چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ يېپىپ قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ.

(2) ئىلان قاسرىغىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ ئاندىن سوقۇلسا ئاسانراق سوققىلى بولىدۇ.

(3) ئولۇپ قاتقان پىلە قۇرۇتى دەپ، پىلە قۇرۇ - تىنىنىڭ 1 -، 2 - ئۇيقۇسىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تېگىش بىلەن ئولۇپ قېتىپ قالغان پىلە قۇرۇتلىرىغا ئېيتىلىدۇ، دورىغا ئاشۇنداق پىلە قۇرۇت ئولۇكى ئىشلە - تىلىدۇ، باشقىلىرى يارىمايدۇ، ئۇلارنى تازىلاپ تاللانلىنىدۇ. يۇقۇرىدىكى باسقۇچلار بويىچە تەييار قىلىنغان دورا ئىشمالىرى ئايرىم - ئايرىم سوقۇلۇپ، تاسقاپ تەكشى - ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن بىر يېرىم چىڭ كوپۇكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن قىلىنىشى لازىم. ئاشقازان سەرتانى ۋە باشقا ئەزا سەرتانلىرى بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن يېمىشكە بېرىلىدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت قايتا - قايتا تەييارلاپ ئىچىپ تۇرۇش لازىم.

⑤ كۈچۈلا بىلەن داۋالاش.

تەركەمۋى: مۇدەببەر كۈچۈلا 3 سەر، چايان (سېرىق - غىشەك) 40 دانە، ئىلان گۆشى 12 سەر، قىزىل سىر 2 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق دورىلارنى (بولۇپمۇ قىزىل سىرنى) يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئىلەشتۈرۈپ كوپۇكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 20 سەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم،
ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىلاجى
بولسا سوۋىتىن چىقىرىلغان سېرىق ھاراق ياكى باشقا
ھاراقلار بىلەن بىللە ئىچىش كېرەك. بۇنداقتا دورىنىڭ
تەسىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈشكە ياردەمى تېگىدۇ.

⑦ يارىلانغان ئاشقازان سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا توۋەندىكى تەركىپنىڭ قان توختىتىش تەسىرى ۋە
يارىنى قورۇپ ساقايتىش ئۇنۇمى بار.

كوپۇڭى دەريا، كويدۇرۇلگەن زەھچە 7 سەردىن،
سوۋىلپ 6 سەر، ھەشقىچەك ئۇرۇقلىرى (ئاق ۋە
قارىسى)، كىلەرتالىقنى، قۇرۇتۇلغان جۈزە پۈستى، سەئىدى
كوفى ھەر بىرى 2 سەردىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
تاسقاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە 4 - 6 مىسقالدىن
2 - 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

⑧ مەئدە سەرتانىنى زىدىلىتىپ قانغاندا قۇرسى
قەھرىۋا بېرىپ قاننى توختىتىش مۇمكىن.

⑨ مەئدە سەرتانىنى بەلگىلىك مۇددەت ئىلان گۆشى
بىلەن داۋالانغاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى چەك-
لىنىگەندە، داۋالاش ئۇنۇمىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن تو-
ۋەندىكى تالغان دورىنى تەييارلاپ بىر ئاي ئىشلىتىپ
10 - 15 كۈن باشقا دورىغا ئۆزگەرتىپ داۋالاشنى دا-
ۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

تەركىمى ۋە ياسىلىشى: كۈچۈلا 3 سەر، قۇرۇقلۇق

قۇلۇسى 2 يېرىم سەر، قىرىق ئاياق 5 سەر، مەستىكى
رۇمى بىر سەر، تازىلانغان ھەرە ھوكۇنىكى بىر يېرىم
سەر، چايان بىر سەر.

ياساش باسقۇچلىرى: كۈچۈلىنى 24 سائەت سۇغا
چىلاپ قويغاندىن كېيىن تۈكىنى قىرىپ، كۈندە بىر قېتىم
سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ ئۇدا 7 كۈن سۇغا چىلاپ، ئىچىنى
يېرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن يېپىپ قۇرۇتۇپ،
كۈنجۈت يېغىدا سارغايغىچە قورۇپ سوقۇپ تالقالىنىدۇ.
چايان (قۇيرۇغىنى كەسمەي)، قىرىق ئاياق، ھەرە ھوكۇنەك
لىرىنى ئازراق قورۇپ سارغايىتىپ تالقالىنىدۇ. تىرىك قۇ-
لۇلىنى سوقۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ قايتا سوقۇپ تالقالىلاپ،
مەستىكى تالقىنىنى قوشۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ
بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. كوممە قوناق چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچ
ياساپ، ھەر كۈندە بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑩ ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان كۈچۈلا مەجۇنى
(مەجۇنى ئازراقى)نى داۋاملىق ئىستىمال قىلىش سەرتان
ئۆسمىسىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش، كېسەل كىشىنىڭ
ئومۇمى ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۆرسىتىدىغانلىغى
تەجرىبىدە بىر قانچە قېتىم كورۇلدى.

⑪ يېقىنقى بەزى مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئاپتاپپەرەس
غولىنىڭ قاتتىق پوستىنى ئاقلاپ ئىچكى ئاق پور قىس-
مىدىن كۈندە 3 - 5 مىسقالنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا
ئۇزاققىچە ئىچىپ تۇرغان كىشىلەرنىڭ مەئەنىدىكى سەر-
تان ئۆسمىسى كىچىكلەپ، رېنتگېن ئەينىگىدە تەكشۈرگەندە

ئالاھىدە ياخشىلىنىش بايقالغان، سىناپ كورۇش مۇمكىن. يۇقۇرىدا يېزىلغان دورىلارنى ئاشقازان سەرتانىدىن باشقا ئەزالاردىكى سەرتانلارغىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن. جىگەر سەرتانىغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە مىقدارىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئازايتىپ بېرىش پايدىلىق. چۈنكى جىگەر ھۆ-جەيرىلىرى زەرەرلەنگەن بولغاچقا، دورىنىڭ زەھەرلىرى جىگەر تەرىپىدىن زەھەرسىزلەندۈرۈلمەي ئومۇمىي سەدەنى زەھەرلەپ قويۇش ئېھتىمالى بار.

بايان قىلىنغانلاردىن كورۇۋېلىش مۇمكىنكى ھەممە سەرتان كېسەللەر، جۈملىدىن ئاشقازان سەرتانىنى بالدۇرراق تەشخىس قىلىش، بالدۇرراق مۇۋاپىق تەدبىرلەر بىلەن داۋالاش ئۇنىڭ تامامەن ساقىيىشىغا زىمىن ھازىرلاپ بېرىدۇ. كېچىكسە ھازىرچە كەسكىن ئىلاج يوق، لېكىن شۇنىڭدىمۇ تىرىشىپ داۋالاپ، كېسەل كىشىلەرنىڭ ئاغرىش ئازاۋىدىن بىر دەم بولسىمۇ قۇتۇلۇشىغا ياردەم كۆرسىتىش زورۇر. ئىشلىتىش مۇمكىنكى، ئۆزلۈكسىز تەجرىبە - تەتقىق قىلىشلار ئارقىلىق، ھازىرچە ئىنسانىيەت ئۈچۈن خەۋپلىك كېسەل - لەردىن بىرى ھېسابلانمىپ كېلىۋاتقان سەرتان كېسەلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ مۇجەررەپ چارىلىرى تېپىلىپ، ئىنسانە - يەت بۇ كېسەللەر چاڭگىلىدىن قۇتۇلۇشى چوقۇم، خۇسۇسەن بۇنداق چارىنى تېپىپ چىقىش ئۈچۈن ئېلىمىزدە ھەممە ئىمكانىيەت مەۋجۇت، ئەگەر شىيى، جۇڭگىي تىبابەتلىرى ۋە ئۇيغۇر، شىزاڭ، موڭغۇل تىبابەتلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى

تولۇق بىرلەشتۈرۈلىدىغان بولسا بۇ مەسىلىنى ھەممە
ئەلدىن بۇرۇن بىزدە ھەل قىلىش مۇمكىن.

قان قۇسۇش

قان قۇسۇش بۇرۇنقى كىتاپلاردا ئەرەبچە "قەيەددەم"
دەيىلىدۇ؛ لاتىنچە "ھېما تېمېزىس" (hematemesis)،
خەنزۇچە "ئۇشۇي" (呕血) دەپ ئېيتىلىدۇ.

قان قەي قىلىش (قۇسۇش) بىلەن قان تۈكۈ-
رۈشتە قان ئوخشاشلا ئېغىزدىن چىقىسىمۇ، ئەمما ھەر ئىك-
كىسىدە قاننىڭ چىقىش مەنبەئى بىردەك ئەمەس. قان قۇ-
سۇش بىلەن قان تۈكۈرۈشنىڭ پەرقىنى قان تۈكۈرۈش
ھاۋزۇسىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن، شۇنىڭدىن پايدىلىنىشنى
تەكلىپ قىلىمىز.

قان قۇسۇش تولاراق يۇقۇرقى ھەزىم يوللىرىنىڭ
كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، قىزىل كىكىر-
تەك مەئدە ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە
كوپرەك كورۇلىدۇ. ئەمما جىگەر ۋە باشقا ئومۇمىي بەدەن
كېسەللىكلىرىدىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئومۇملاشتۇرۇپ
ئېيتقاندا، بىر كىشى بەلگىلىك مىقداردا قان قۇسۇپ تاش-
لىسا شۇ كىشى، ئەتراپىدىكى ئادەملەر ھەتتا تىۋىپلارمۇ
جىددىيلىشىپ دىققەت قىلىدۇ. لېكىن شۇ قاننى قۇسماي
يۇتۇپ تاشلىسا چوڭ تەرەت بىلەن كەلسە (قارا تەرەت

كەلسە) ئانچە پەرۋا قىلىنمايدۇ، ئېتىۋار بېرىلمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا قانلىق تەرەت كېلىشمۇ قان قۇسۇش بىلەن ئوخشاشلا خەۋپلىك ھادىسە، شۇڭا بۇنىڭغا كوڭۇل بولۇش لازىم. بەزىدە قىزىل كىكىرتەك، ئاشقازاندىن چىققان قان توۋەن مېڭىپ چوڭ تەرەتتىن چىقىشى ئېھتىمال، بەزىدە ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئون ئىككى بارماق يارىسىدىن چىققان قان تەتۇر ئورلپ ئېغىزدىن چىقىشمۇ مۇمكىن.

سەۋەپلىرى:

① يۇقۇرقى ھەزىم يوللىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى، زىددىلىنىشى، يارىلىنىشى ياكى ئوسىسى مەسىلەن، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى، مەئدە ۋە رەملىرى، ئاشقازان، قىزىل كىكىرتەك سەرتانلىرى تېشىلىش تۈپەيلىدىن قاناش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كېسەل كىشىلەردە قان قۇسۇشتىن بۇرۇن 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 سىرتىدىكى دەرۋاز قىزىل تومۇرى توسىلىش تۈپەيلىدىن قىزىل كىكىرتەك ياكى قېرىن تۈۋىنىڭ قىزىل تومۇرلىرى تومىلىشىپ ئەگرى - بۇگرى 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 (ئىستىسقا ئى تەبەلى) ھادىسىلىرى بولىدۇ. شۇ خىل كېسەللىك تارىخىغا قاراپ قاننىڭ قەيەردىن چىققانلىغىنى مۇھاكىمە قىلىش مۇمكىن.

③ ئوت يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدىن ئوت خال ئىسىغا، ئوت نەيچىلىرىگە تاش پەيدا بولۇپ توسالغاندا ياكى سەرتان ئوسمىلىرى تەرىپىدىن توساپ قويۇلغاندا قانداش يۈز بېرىپ، مەزكۇر قان ئومۇمى ئوت نەيچىسى ئارقىلىق 12 بارماق ئۇچەيگە چۇشۇپ ئارقا يولدىن قارا تەرەت بولۇپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەل كىشىلەردە قانداشتىن بۇرۇن پات - پات تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان ئوت مۇجۇپ ئاغرىش تارىخى، بەدىنىدە سېرىقلىق چۇشۇش ئەھۋاللىرىنىڭ بولۇشى مۇمكىن.

④ ئومۇمى بەدەننىڭ قانداشقا ماپىللىق كېسەللىرىدىن تېرە ئاستىغا سوسۇن داغ چۇشۇش كېسەلى (فەرفۇر ئەنزىقى) ۋە باشقا ئوڭاي قاناپ توختىماسلىق كېسەللىكلىرىدىمۇ قانداش يۈز بېرىدۇ.

⑤ ئوتكۇر يۇقۇملۇق كېسەللىر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئوتكۇر مەئدە ۋە رەمى، سىندەدىكى ئوسمىلىرىنىڭ قىزىل كىكىرتەككە بېسىپ كىرىپ يېرىلىشى ياكى چوڭ تومۇر كېڭەيمە ئوسمىلىرىنىڭ ھەزىم يوللىرى ئارقىلىق يېرىلىپ قاناپ كېتىشى ۋە باشقىلاردىمۇ قانلىق تەرەت كۆرۈلىدۇ، بەزىدە قان قۇسۇشمۇ مۇمكىن.

قان قۇسۇشنى داۋالاشتا ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋىيىسى

تېپىپ شۇنى داۋالاش نىشانە قىلىنىدۇ. سەۋىيىنى تېپىشتا، قاناش يۈز بېرىشتىن بۇرۇنقى كېسەللىك تارىخىنى تەپسىلىي سۇرۇشتۇرۇشنىڭ چوڭ ياردىمى تېگىدۇ. سەۋىيىنى ئېنىقلاشقا تىرىشىش بىلەن بىللە، تىۋىپ ئۆزى ھودۇقماسلىقى، كېسەل كىشىگە ئىلھام بېرىپ ئۇلارنىڭ قورقۇش، غەم - ئەندىشلىرىنى تۈگىتىش كېرەك. چۈنكى كېسەل كىشى روھىي جەھەتتىن جىددىلەشكەنسىرى قۇسۇش قېتىمى كۆپىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

كۆپ قان قۇسۇش يۈز بەرگەندە كېسەل كىشىلەر بىمارلىنىدۇ، ئۇسسايدۇ، يۈرىكى سالىدۇ. تېرىلىرى تاتىرىپ مۇزلاپ كېتىدۇ، ئاڭ سېزىمى خىرەلىشىپ تومۇرى سۇسلىشىپ غەشىيە (شوك) بولۇپ قېلىشى، ئەگەر ۋاقتىدا قالنى 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 تىۋەندىكى ئىلاجلارنى قوللانسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ پۇت - قوللىرىنى تېگىپ، پات - پات يېشىپ قايتا تېگىپ تەكرارلاپ تۇرۇ - لىدۇ. پاچاققا قانلىق لوڭقا (ھىجامەت) قويۇلىدۇ. بىيە سۈيىگە ئازراق ئانار گۈلى، كۈندۈر، ئەرەپ يىلىمى، گىل ئەرمىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

① ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانىنى قويۇق قايىتىپ، سۇزۇپ، سۈيىگە قارا شېكەر سېلىپ، 3 كە بو-
لۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. كۈندە بىر ئاپتاپپەرەس تەخسى-
سىنى قايىتىپ بەرسە بولىدۇ. سېمىز ئوت سۈيىنى سە-
قىپ ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

② كىرىپ 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 يىلتىز-
زىنىڭ پوستىدىن بىر سەرنى چومۇچكە سېلىپ چوغدا قو-
يۇپ كويدۇرۇپ، كومۇرىنى سوقۇپ ھەر قېتىمدا بىر مىس-
قالدىن كۈندە بىر قانچە قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

④ بىر مىسقال زەمچىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ بىر
ياكى 2 قېتىمدا بەرسە قالنى توختىتىدۇ.

⑤ قان قۇسقاندا قەھرىۋا تالقىنى (سۇفۇفى كەھرىۋا)
نىڭ قان توختىتىش ئۇنۇمى ياخشى، ئەھۋالىغا قاراپ
ئۇنىڭ مىقدارىنى ئاز - كۆپ بەرسە بولىدۇ.

⑥ قان توختىتىش ئۇچۇن سۇفۇفى تىن (سېغىز تالقىنى)
بېرىش مۇمكىن، تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: ئەرەپ يىلىمى
(بولمىغاندا ئۇرۇك يىلىمى)، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەبۇل-
ئاس 2 مىسقالدىن، كۈندۈر، پىر سىياۋشان 5 مىسقالدىن،
مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شىشىگە قاچىلاپ

قويۇپ ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن ئىچىدۇ (بۇ دورا قان توختىتىشتىن باشقا، ئوپىكە جاراھەتلىرىنى قۇرۇتۇش، قورۇش ۋە يوتەل پەسەيتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە).

⑦ پىلە مايىغىدىن بىر سەرنى چومۇچتە قورۇپ كويدۇرۇپ، تالقالاپ، ھەر قېتىمدا 1 - 2 مىسقالدىن كۈندە 3 - 4 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

⑧ ئاغچە يۇغۇچ پېلىگىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئوتقا قاقلاپ سارغايىتىپ سوقۇپ بىر مىسقالدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

⑨ ئالىقات يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 4 سەرنى سو-

قۇپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە 1 - 2 قېتىم 3 - 4 قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

⑩ ئەنجىبار (ئۈزگۈنەك) 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 سۇزۇپ، قارا شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ كۈندە يېرىم پىيالىدىن 2 - 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑪ قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۇرۇغى بىلەن چايناپ يىسىمۇ بەلگىلىك قان توختىتىش تەسىرى بار.

⑫ قۇرسى، كۈھلىنى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن بېرىش مۇمكىن، ئۇنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: سۈرمە

يۇيۇلغان شادىنەج (شادىنەج مەغسۇل)، خۇن سىياۋشەن
3 مىسقال 6 پۇڭدىن، ئانار گۈلى (گۈلنار)، مۇزا 2
مىسقال 4 پۇڭدىن، پىرسىياۋشان بىر مىسقال 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 ئوز ئەسىرىدە: ئۆتكۈر دورىلار
ئىچىش سەۋىيىسى بىلەن قان قۇسقان كىشىلەرگە سۈتكە شا-
راپ قوشۇپ ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈشنى، ئاندىن قار ياكى
مۇزدا سوۋۇتۇلغان ئىسكەنجىمىن بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ،
كۈچلۈك قان قۇسۇشنى توختىتىدىغان سىناقىتىن ئۆتكەن دورا
دەپ ئەرەپ يىلىمى، گۈل ئۇرۇغى، گىل، ئانار گۈلى،
ئەپيۇن، بەگگىدىۋانە ئۇرۇغى، ئاقاقىيالاردىن ئېلىپ
يۇمشاق سۇقۇپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى قامچا
گۈل شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، سۇ قوشۇلغان سىركە
بىلەن ئىچكۈزۈشنى كۆرسىتىدۇ، قان قۇسۇشتا قاينىتىپ
قويۇقلاشتۇرۇلغان قورىغۇچى مېۋە شىرىلىرى، جۇملىدىن
قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى شەرۋىتى ياخشى
دەپ تەكىتلەيدۇ، ئەڭ ئاسان چارە مۇزا ۋە ئانار گۈلىدىن
باراۋەر مىقتاردا ئېلىپ، ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ سېمىز
ئوت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم دەپ كۆرسىتىدۇ.

ئۇچەي كېسەللىكلىرى (ئەمرازىل ئەمما)

ئۇچەي سىلى

ئۇچەي سىلى ئەرەبچە "سىلى ئەمما"، لاتىنچە تۇبېر-كۇليوزىس ئىنتېستىنالىس (tuberculosis Intestinalis)، خەنزۇچە "چاڭ جىيېخې" (肠结核) دەپ ئاتىلىپ، تولاراق ئوپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلاردا ئۇچرايدىغان ئۇچەي يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىرراقلىرىدىن بىرى ھېساپلىنىدۇ.

سەۋىيىسى: قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدا، مەسىلەن، ئىككىرى ئەزەم ۋە تىببى ئەكبەر قاتارلىق چوڭ كىتاپلاردا، ئۇچەي سىلىنى بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۇچەي جاراھىتى (قۇرۇھى ئەمما ئى بەلغەمى) ياكى سەپرا-دىن بولغان ئۇچەي جاراھىتى (قۇرۇھى ئەمما ئى سەفرا-ۋى) دەپ ئاتاپ، دەل ئۇچەي سىل كېسىلىدە بولىدىغان ئالامەتلەرنى تەسۋىرلەپ كۆرسەتكەن.

ئۇچەي سىلى ئوپكىسىدە سىل كېسىلى بار ئادەم-لەر خەپرۇك (بەلغەم) لىرىنى تۈكۈرۈپ تاشلىماي يۇتۇۋېتىپ ئادەتلىنىش ياكى ئوزىدە ئوپكە سىل كېسىلى بولمىسىمۇ ئوپكىسىدە سىل كېسىلى بار كىشى بىلەن

دائىم بىللە تاماقلانىپ بىر قاچىدا تاماق يېمىش
ياكى مەزكۇر كېسەلدىن ئاشقان تاماقنى يېمىش، سىل
كېسىلى بار كالا سۈتلىرىنى ياخشى قايناتماي ئىچىش
(تولاراق بالىلارغا ئىچكۈزۈش) تۈپەيلىدىن يۇقىدۇ. شۇڭا
ئوپكە كېسىلى بارلار خەپرۈكنى زادىلا يۇتماسلىقى،
كېسەل كىشىلەرنىڭ قاچا-قۇچىلىرىنى ئايرىم قىلىپ،
ئۇلاردىن ئاشقان تاماقلارنى ساق كىشىلەر يېمەسلىك،
كالا سۈتىنى ھەرقاچان سەل چىمىلىداپ قايناش ئالدىدا
ئوتتىن ئېلىپ، سەل تۇرغۇزۇپ يەنە ئورلىتىپ، 2 - 3 قېتىم
تەكرارلاپ، ئۇنىڭدىكى سىل جارسىملىرىنى تولۇق ئولتۇ-
رۇپ ئاندىن ئىستىمال قىلىش زورۇر (سۈت تولۇق
قاينىسا ئاقسىل ماددىسى، جۈملىدىن جارسىملار قېتىۋې-
لىپ سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە دەخلى يېتىدۇ، مىك-
رۇپلار تولۇق ئۆلمەيدۇ).

ئۈچەي سىلى ئۈچەينىڭ ھەرقانداق قىسمىدا پەيدا
بولۇۋېرىدۇ. لېكىن مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەردە
سوقۇر ئۈچەي، يۇقۇرىغا ماڭغان چوڭ ئۈچەي ۋە يانپاش
ئۈچەينىڭ ئاخىرقى قىسمىلىرىدا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۇ-
جايلار يىگەن تاماق ماددىلىرى ئۇزاقراق تۇرۇپ قالىدۇ-
غان ئورۇنلار بولۇپ، بەزلەرمۇ كۆپ. سىل جارسىملىرى
ئۈچەي نېپىز پەردىلىرىگە تاجاۋۇز قىلىپ، ئۇ يەردىن
بەزلەرگە ئۆتىدۇ، ئۇلارنى ئىششىتىپ تۇگۇنچىلەر ھاسىل
قىلىپ، چىرىتىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنى
دوختۇرلار يارا تىپلىق ئۈچەي سىلى دەيدۇ. قەدىمقى

تىبابەت كىتاپلىرىدا سەپرادىن بولغان ئۇچەي يارىسى (قۇرۇھى ئەمئائى سەفراۋى) دىگىنى بىلەن تامامەن ئوخشاش. كېسەللىك ئېغىر بولسا پۈتۈن ئىنچىكە ۋە چوڭ ئۇچەيلەرگە يامراپ كەڭ دائىرىلىك زەھەرلىنىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ئۇچەي تېمى تېشىلىپ باشقا ئۇچەيلەر ياكى ئەتراپتىكى توقۇلمىلار ئارىسىدا ئاقما توشاك (ناسۇر) شەكىللىنىپ قالىدۇ ياكى ئۇچەيدىكى سىل جىراھەتلىرى ساقىيىپ تاتۇق ھاسىل بولۇپ ئۇچەي يولىنى تارايىتىپ توسىلىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئانچە رو-شەن بولماي ئېتىۋار قوزغىمايدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ باشقا ساھەلىرىدە سىل كېسىلى — ئوپكە سىلى، سىلىدىن بولغان سىناق ۋە رەمى (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 كويۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ھەزىم ناچارلىشىش ھادىسىلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەدەن ھەر دائىم تۈۋەن دەرىجىدە قىزىپ تۇرىدۇ، ئارىلاپ تەرتىپسىز يۇقۇرى قىزىتما بولىدۇ. كۈندىن-كۈنگە كېسەل كىشى ئورۇقلاپ بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كېچىسى تەرلەپ قالىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئادەتتە ئوپكە سىلىدە يۈتەل، بەلغەم بولغىنىدەك، ئۇچەي سىلىدە ئىچ سۈرۈش (ئىسھال)

بىلەن بولىدۇ، بۇ خىل ئىچ سۈرۈش كېسەل كىشىنى تەدرىجى ئورۇقلىتىپ، بەدەندىكى ياغ، ئاقسىللارنى قۇرۇتۇپ تۈگىتىشكە يۈزلەندۈرىدۇ، شۇڭا بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغانلار ئاقىۋەت بەك جۈدەپ كەتكەنلىكتىن بەزىلەر "قۇرۇق ئىستىسقا" دەپ ئاتىغان. بۇ كېسەل بالىلاردا، ياشلاردا، چوڭلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ، ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا تولىراق ئۇچرايدىغانلىقى مولچەرىلىنىدۇ.

ئومۇمەن ئوپىكىسىدە سىل كېسەلى بار ئادەملەردە، ئوپىكە ساھەسىدىكى كېسەللىكتە ھىچقانداق ئوزگىرىش ياكى يامانلىشىش بولمىغىنى ھالدا، بەدەن ھارارىتى ئۆرلەش، جۈدەڭگۈلۈك، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، قەۋزىيەت، قوساق ئاغرىشتەك ھەزىم يوللىرىنىڭ ئىلىلىشلىرى كېلىپ چىقسا دەرھال چوڭقۇر تەكشۈرتۈش كېرەك. ئۈچەي سىلىدىكى ئىچ سۈرۈشتە تەرەت قېتىمى جىق، تەرەت سۇغا ياكى ئۇماچقا ئوخشاش كېلىدۇ، ئاز ساندىكى ئادەملەرنىڭ چوڭ تەرىتىدىن يىرىڭلىق قان كېلىشى مۇمكىن. ئۈچەي سىلىدە قوساقنىڭ ئاغرىشى بوشراق بولىدۇ. بەزىدە مۇجۇپ ئاغرىشىمۇ مۇمكىن. ئاغرىش تولىراق ئوڭ تەرەپ تۈۋەنكى قوساققا ۋە كىندىك ساھەسىدە يۈز بېرىدۇ، تاماقتىن كېيىن قېرىن-ئۈچەيدە ئىنكاس قوزغىلىپ كېسەللەنگەن ئۈچەيدە ئاغرىق كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال. ئەگەر ئۈچەينىڭ قىسمى تۈسلىشى ياكى چوڭقۇرراق يارىلار قوساق پەردىسى (سىناق) نى غىدىقلىسا قوساق ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلىنىش تامامەن مۇمكىن. ئوپىكە سىلى بارلار ھەرگىز بىلگەننى يۇتماسلىق، ئوپىكە سىلىنى تولۇق داۋالاش، كېسەل كىشىنىڭ قاچا - قۇچىلىرىنى ئايرىۋېتىش، كالا سۈتى بېرىشتە سۈتنى قاندىدە بويىچە ئۇفۇنەتسىزلەندۈرۈش بىلەن ئۈچەي سىلىدىن ساقلىنىش بولىدۇ.

ئاغرىغانلارنى خاتىرجەم دەم ئالدۇرۇپ داۋالاش، دەم ئېلىشقا دىققەت قىلىش، گۆش، تۇخۇم، پۇرچاق جىنىسىدىكى يىمەكلىكلەر بىلەن بېقىپ بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش، ئەگەر قىزىتمىسى يۇقۇرى بولسا تىرىپى ئاز، ئوڭاي سىڭىدىغان سۇيۇق - سەلەك تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

دورلارنى ئىشلەتكەندە بىر تەرەپتىن بەدەننى كۈچەيتىشنى، بىر تەرەپتىن ئۈچەيدىكى جاراھەتنى قورۇپ ساقايتىش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشنى نىشان قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ئوپىكە سىلى كېسەللىك كۆرسىتىلگەن مايدا دۇرلاندۇرغۇچى دورىلارنى تاللاپ قوللىنىشقا بولىدۇ. ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئىچ قاتۇرۇش تالاقىنى (سۇفۇنى قابىز) بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە ئەرەپ يىلىمى، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەبۇلئاس 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 دەرەخىنىڭ ھول يوپۇرمىغى ۋە تاجىكۇلدىن 5 مىسقالدىن بىر سەرگىچە ئېلىپ، بىر چىنە سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئۇچكە بولۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كۈن-دە مۇشۇنداقتىن بىرنۇسخىدىن ئىچسە ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

سامساقىتىن بىر باشنى خام بويىچە تاماقنىڭ ئۈستىگە توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى ئىچ سۇرۇش ماۋزۇسىدا يە-زىلغان نۇسخىلارنى تاللاپ قوللىنىش مۇمكىن. ئۈچەي سىلى، جۈملىدىن ئوپكە سىلى ۋە باشقا ئىچ سۇرۇشلەرگە مەرۋايىت تابىلىتى (قۇرسى مەرۋارىد) ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تېشىلىمىگەن مەرۋايىت 3 مىسقال، تاباشىر، دەمۇل، ئەخ-ۋەين، يۇيۇلغان ئاقاقىيا، گۈلنار، شەكەرى تىغال، پىستەنىڭ قاتتىق پىستى، ھەبۇلئاس، ئەنجىبار يوپۇر-مىغى، كەتىرا، قەھرىۋا، ئوتقا قاخلانغان جۈپتى بەللۇت، مارجان (بوسەت)، ھىندىستان گازىۋانىنىڭ گۈلى، پاقا يوتقىنىنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىغى، گىلى ئەرمىنى بىر يېرىم مىسقالدىن، يېشىل قاش تېشى 2 مىسقال، پاقا يوتقىنى ئۇرۇغى 3 مىسقال. مەرۋايىتىنى ئوز قائىدىسى بويىچە تاللانلىنىدۇ، 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.

ئۇچەيلەر ۋەرەمى

چەك ۋە ئىنچىكە ئۇچەيلەرنىڭ بىردەك ياللۇغلىرى -
ئىشى ئەرەپچە "ۋەرەمىلىمنا"، "ئىلىتھابى ئىتتىۋائى"، لاتىن -
چە "ئېنتروكولىتىس" (enterocolitis)، خەنزۇچە "چاڭ
چىچاڭيەن" (肠结肠炎) دىيىلىدۇ.

سەۋىيە: ئۇچەيلەرنىڭ جىددى ياللۇغلىنىشى كو -
پىنچە مەئىدىنىڭ جىددى ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى مەئىدە -
ھار) بىلەن قوشۇلۇپ يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيە خۇد -
دى مەئىدىنىڭ ئۆتكۈر ۋەرەمىدە سۆزلەنگىنىدەك ھاراقنى
ئارتۇقچە ئىستىمال قىلىۋېتىپ پاكىز بولمىغان، ئوبدان
پىشىمىغان قىيىن ھەزىم بوشلۇق تاماقلارنى، توك، بۇزۇل -
غان مېۋىلەرنى يىمىشتىن، شۇنىڭدەك مەئىدە، ئۇچەيلەرنى
غىدىقلايدىغان قوغۇشۇن، زەرەمىخ، كۈچۈلا، سەنگىيا (مەر -
گىمۇش) قاتارلىق دورىلارنى بىلىپ تۇرۇپ ياكى بىلمەي
ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئانداق يىمەكلىك -
لەرنى يىگەندىن كېيىن ئۇزاق ئۆتمەي قوساق ئاغرىي -
دۇ، كوڭۇل ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچ سۇرۇپ كېتىدۇ. ئېغىر
كېسەللەرنىڭ پۇتۇن بەدىنى قىزىپ كېتىشى، كۆپ قۇسۇپ،
ئىچى سۇرۇپ، بەدەن سۇسلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىشى مۇمكىن.

ئۈچەيلەرنىڭ ئۆتكۈر ۋە رەملىنىشى چىۋىن ۋە باشقا
ھاشارەتلەر ئوڭاي كۆپىيىدىغان، يىمەكلىكلەر ئاسان بۇزۇل-
دىغان ياز، كۈز پەسىللىرىدە تولاراق ئۇچىرايدۇ. شۇڭا
ھەممە چاغدا، بولۇپمۇ ئەتىياز، ياز، كۈزدە ھاۋا ئىسسىق
چاغلاردا بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش
زورۇر.

ئالامەتلىرى: قوساق قانتىق سانچىلىپ ئاغرىيدۇ،
ئىچى سۇرىدۇ، قۇرۇق ئىنچىق تۇتىدۇ، گايىدا قوساق
كۆپىيدۇ، ھو تۇتۇپ قۇسىدۇ. قوساق ئاغرىغى پات - پات
تۇتۇپ تۇرىدۇ. باش ئاغرىش، قىزىتما، ئومۇمى بىتاپلىقلار
سادىر بولۇپ كېسەل ھالىسىزلىنىپ يېتىپ قالىدۇ. تىلى
گەز باغلايدۇ، كۆڭلى تاماق تارتماي ھەدەپ ئۇسسايىدۇ،
بىر چىنە سۇ ئىچسە بىر نەچچە چىنە بولۇپ قايتىپ
چىققاندەك قۇسىدۇ. ئىچ سۇرۇۋەگەچكە سۇيىدۇك ئازىيىپ
چايدەك قويۇق كېلىدۇ. بەزىلەردە ئۈچەي نېپىز پەردىلىرىدە
دىكى ۋە رەم زىدىگە ئايلىنىپ تەرەتتىن قان كېلىشى
مۇمكىن. قوساقنى تۇتسا ئاغرىش ھىس قىلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىكى سەۋەپلەرگە ھەم ئۇنىڭ
دىكى قوساق ئاغرىشىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تەشخىس
قىلىپ باھا بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. تەشخىس ۋاقتىدا قوساق
ئاغرىشىنى ئاساس قىلىشقا توغرا كەلگەنلىكتىن، قوساق
ئاغرىغى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر قاتار باشقا كېسەل-
لەردىن پەرق ئېتىش لازىم بولىدۇ. شۇڭا پايىدىلىنىش
ئۈچۈن قوساق ئاغرىشتىن ئىبارەت كېسەللىك ئالامىتى

قوشۇلۇپ كېلىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەردىكى قوساق ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئاغرىش بىلىنىدىغان ئورۇنلارنى ئالاھىدە كورسېتىپ ئۆتمەكچىمىز؛ بۇنىڭ تەشخىس قىلىش ئۈچۈن مەلۇم باردىمى تېگىشى مۇمكىن.

قوساق ئاغرىش: تىبابەتچىلىكتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرى. ئۇ قوساق ئىچىدىكى ئەزالارنىڭ جىسمانى تۈزۈلۈشىدىكى كېسەللىكلەر ۋە خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردا يۈز بېرىشى مۇمكىن، شۇنىڭدەك باشقا ساھەلەر، مەسىلەن، قان ئايلىنىش، نەپەسلىنىش، سۇيۇق چىقىرىش ۋە نەسىللىنىش، ئەسەپ كېسەللىكلىرىدەمۇ قوساق ئاغرىشى مۇمكىن. قوساق ئاغرىش نۇرغۇن مۇھىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، كېسەل كىشى ۋە تىببىيلارنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ سەۋىيىسىنى ئەتراپلىق تەكشۈرگەندىلا ئاندىن كېسەللىككە توغرا باھا بېرىپ مۇۋاپىق داۋالىغىلى بولىدۇ. ئادەتتە قوساق ئاغرىشنىڭ سەۋىيىسىنى ئوبدان ئېنىقلىماي تۇرۇپ، قوساق ئاغرىشنى توختىتىدىغان مەس قىلىشچان دورىلار (ئەپيۇن، بەگگىدېۋانە، قۇش ئۇزۇمى — لىڧاھى بەررى جىنىسىدىكى دورىلار) نى، سۈرگىلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئاغرىش ۋاقىتلىق توختاپ قېلىپ، تۇپ كېسەللىك ساقايماي ۋاقىت ئۆتۈپ كېتىپ كېسەللىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، ھەتتا كېسەلنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

تۈۋەندىكى بىر قانچە خىل كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدە
دېمۇ "قوساق ئاغرىش" ئالامىتى بولىدۇ:

(1) ھەزىم يولىدىكى كېسەللەكلەردىن

(1) مەئىدە، ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي كېسەل

لىكلىرى: بۇ كېسەللەكلەردە قوساق ئاغرىش يۇقۇرقى
قوساق ساھەسىدە بىلىنىدۇ. بۇلاردىن ئەڭ كۆپ
ئۇچرايدىغىنى ھەزىم يارىلىرى (مەئىدە، ئۈن
ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى) دىن ئىبارەت. كېسەل
كىشىنىڭ يېشى 20 — 50 ياش ئارىلىقىدا بولىدۇ،
تاماقتىن كېيىن تەكرار - تەكرار قوزغىلىدىغان تەرتىپ
لىك يۇقۇرقى قوساق ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
ھەر قاچان روھىي جىددىلىك، ئەمگەكتە چارچاش،
تاماق تەرتىپسىزلىنىشلەردە ياكى ھاۋا ئۈزگەلگەن
چاغلاردا ئوڭايلا پەيدا بولىدۇ؛ تاماق يىگەندە ياكى شۇل
تىلىق دورىلارنى ئىچكەندە ئاغرىش يەڭگىللىشىدۇ ياكى
توختاپ قالىدۇ. كېسەللىك بىرقانچە ئاي ھەتتا بىر
قانچە ئون يىلغا سوزۇلىدۇ. يارا يۇقۇرى دەرىجىدە ئۇچ
ئېلىپ ئىچكى نېپىز پەردىلىرى ئېغىر ۋەرەملەنگەندە
ياكى قاناش تېشىلىش ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كەلگەندە
ئۈلگىلىك ھالەتتىكى تەرتىپلىك قوساق ئاغرىش يوقىلىپ
قالىدۇ؛ ئۇ ساندىكى كېسەل كىشىلەردە قوساق ئاغرىش
زادىلا بولماسلىقى مۇمكىن.

مەئدە سەرتانى تولاراق ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلاردا پەيدا بولۇپ، قوساقنىڭ ئاغرىشى يۇقۇرقى كېسەللىكلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما تەرتىپلىك ئەمەس. ئەگەر سىچە مۇقىم ئىشتىھا تۇتۇلۇش، تاماقتىن كېيىن قوساق تويۇپ كەتكەندەك سېزىلىش ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى بەك تېز بولىدۇ. مۇشۇ ئۇقتىدا لار ئاساسىدا ھەزىم يارىلىرى ۋە مەئدە سەرتانىدىكى قوساق ئاغرىشتىن پەرق ئېتىش مۇمكىن.

(2) ئىنچىكە ئۇچەي ۋە چوڭ ئۇچەيدىكى

كېسەللىكلەر: ئىنچىكە ئۇچەيدىكى كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدىغان قوساق ئاغرىشنىڭ ئاساسلىق ئورنى كىندىكىنىڭ چۆرىسىدە بولۇپ، چوڭ ئۇچەي كېسەللىكلىرىدىكى قوساق ئاغرىش يۇقۇرقى قوساق تەرەپتىرەك ۋە ئىككى ياندىراق بولىنىدۇ. ئۇچەينىڭ لومۇلدەش ھەرىكىتى كۈچىيىپ كەتكەندە لىكتىن سادىر بولىدىغان، بىر دەم تۇتۇپ، بىر دەم بوشايدىغان تۇتقاقلىق قوساق ئاغرىشى ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش (قۇلۇنجى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرىدىغان سەۋەپلەر ناھايىتى نۇرغۇن. مەسىلەن، ھەر خىل ئۇفۇنەتلەر تۈپەيلىدىن بولغان تولغاق كېسىلىدە، ئۇچەي يوللىرىدىكى ھەر خىل مەددە قۇرۇت كېسەللىرىدە، سازاڭ ئۆسۈكچە (زائىدەئى ئەنۋەر) نىڭ ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما ۋەرەملىرىدە (ئادەتتە سوقۇر ئۇچەي ياللۇغى دەپ خاتا ئاتىلىپ كېلىدىغان كېسەللىكتە)، چوڭ ئۇچەي (قۇلۇن) نىڭ ھەر خىل ۋەرەملىرىدە، ئۇچەي سەرتانى،

ئۇچەي كىرىشىپ قېلىش ۋە ئۇچەي تولىغىشىپ قېلىش قاتارلىق ئۇچەي توسىلىش (ئىلاۋۇس) كېسەللىرىدە ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئۇچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىش دەرىجىسىمۇ بىرخىل بولمايدۇ، بەزىدە بىلىنەر - بىلىنمەس تۇيۇق ئاغرىسا، بەزىدە چىدىغۇسىز دەرىجىدە مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەللەردە قوساق مۇجۇپ ئاغرىشتىن تاشقىرى، باشقا ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، تولغاق كېسىلىدە مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن بىللە ئىچ سۇرىدۇ، يىرىڭ، پوتلىغا ئوخشاش شىلىمىش ۋە قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ (تەرەت قىستىغاندەك بولىدۇ، تەرەتكە ئولتۇرسا ھەرقانچە ئىنجىقلىسىمۇ تەرەت كەلمەيدۇ)؛ ئوتكۇر ھالدا ئۇچەي توسالغاندا تولراق قۇسۇش، قوساق غولتۇرلاش، ئۇچەي ھەركىتى تېزلىشىش، قوساق كويۇشلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بەزىدە قۇسۇقنىڭ ئىچىدە گەندىلەرمۇ چىقىدۇ. مۇشۇنداق ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ئۇچەيلەر ۋەرەمىدىكى قوساق ئاغرىشتىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

(3) ئوت يولى ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى

نەيچىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە: ئوت يوللىرى ياكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ نەيچىسىدە تاش تۇرۇۋالغاندا، ئۇلارغا ساراڭ مەددە كىرىۋالغاندا ياكى ۋەرەملەنگەندە، مەزكۇر جايلارنىڭ گۆشلىرىدە تەشەننۇج (تارتىشىش) ھاسىل قىلىپ قوساق مۇجۇپ ئاغرىشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. ئوت تېشى ئورنىدىن سىلجىپ ئوت يوللىرىغا چۈشۈۋالغاندا يۇقۇرقى قوساقتا شىددەتلىك تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىش

ھاسىل قىلىدۇ، بۇ ئادەتتە ئوت مۇجۇپ ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئاغرىق ئوڭ يەل - كىمگە، ئوڭ تاغاق ۋە غولغا تارقىلىپ بارىدۇ ھەمدە قىزىتما، سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىق ھادىسىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مۇشۇلارغا قاراپ ئوت خالتا ۋەرمى، ئوت تېشى كېسىلى دەپ باھا بېرىش تەس ئەمەس.

ئاشقازان ئاستى بېزى (لەبلەبە) ئوتكۇر ۋەرمەلەن - مگەندە، كۆپىنچە تويۇپ تاماق يىگەندىن كېيىن يۇقۇرقى قوساق ساھەسى شىدەتلىك مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سول قوساق ساھەسىگە، سول يەلكىگە قەدەر تارقىلىدۇ.

(2) قوساق پەردە ۋەرمى (ۋەرمى سىفاق، ۋەرمى بارىتون): قوساق پەردىسى ئوتكۇر ياللۇغ - لانغانىدا، تۇيۇقسىز باشلانغان ئۇزلۇكسىز ئوتكۇر قوساق ئاغرىش بولۇپ پۈتۈن قوساققا يامرايدۇ، يۈتەلگەندە ياكى سىلكىنىگەندە قوساقنىڭ ئاغرىشى كۈچىيىدۇ، كېسەلنىڭ روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، نەپەس ئىتتىك ۋە قىسقا بولىدۇ، ئاغرىققا چىدىماي تەرىلەپ كېتىدۇ، تومسۇر تېزلىشىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ غەشىە يۈز بېرىشى مۇمكىن. قوساق پەردىسىنىڭ سوزۇلما ياللۇغلىنىشى (ۋەرمى سىفاقى مۇزىمىن) دا ۋەرمە تولراق 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 بوشلۇغىدىكى ئەزالارنىڭ قان بىلەن تەمىنلەنىشى توسالغۇغا ئۇچراش ياكى تولغىشىپ قېلىش: قوساق بوشلۇغىدىكى ئەزالارنىڭ تومۇرلىرىدا قان تىقىلمىسى شەكىللەنسە (ئۇيۇغان قان مۇنەكچىلىرى قان تومۇرنى توسىۋالسا)، تولغىشىپ قالسا ياكى تارىيىپ قالسا قان بىلەن تەمىنلەنىشكە تەسىر يېتىپ، يەرلىك توقۇلما (نەسجى) لاغا قان يېتىشمەي، مۇۋەللىدىلەرمۇزە (ئوكسىگېن) بارماي توقۇلمىلار چىرىپ كەتسە شىددەتلىك قوساق ئاغرىش سادىر بولىدۇ ھەمدە تېزلىكتە پۈتۈن قوساق پەردىسىنى ۋە رەملىەندۈرۈپ تەكرار - تەكرار قۇسۇش، قوساق كوپۇش (نەفخى شىكەم)، قانلىق چوڭ تەرەت، غەشپ ھادىسىلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ھەتتا ئۆلۈمگە ئېلىپ باردۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قوساق ئاغرىشىنىڭ سەۋىيىسى ئېنىقلىماي تۇرۇپ، قالايمىقان دورا قىلماسلىق تەكىتلىنىدۇ.

4) قوساق ئەچىدىكى ئەزالارنىڭ قاپلىرى تارتىلىش، چىچىپ كېتىش، قوساقنىڭ ئۇزۇنسىز تۇيۇق ئاغرىشىغا سەۋەپچى بولىدۇ. مەسىلەن، جىگەر سەرتاندا جىگەر تېزلىكتە يوغىناپ كەتكەنلىكتىن ئوڭ يۇقۇرقى قوساق ساھەسىدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، يەنە بەزىگە، ئورە كېزىك، قان ئۇفۇنەتلىنىش كېسەللىكلىرى سەۋىيىدىن تالدا جىددى قان تولۇپ (ئىمپلائى دەم) تال زوراغاندا ئۇنىڭ قېيى كېڭىيىپ كېتىپ، سول يۇقۇرقى قوساق ساھەسىدە ئاغرىش يۈز بېرىدۇ؛ قوساق بوشلۇغىدىكى بەزىلەر سىل ئاپتىگە ئۇچراپ، بەزىلەر جىددى زورىيىپ كەتكەندىمۇ قوساق ئاغرىيدۇ. ئۈچەي بېغىشلىرى، چاۋىلار

چاپلىشىپ قېلىش، ئۆسمە يەيدا بولۇشتەك سەۋەپلەر بىلەن تارتىلىش ۋە بېسىلىشقا ئۇچرىسا، ئانداقتىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە قوساق ئاغرىيدۇ.

(5) **بۆرەك ۋە سۈيىۈك يولىدا تاش پەيدا بولغاندا:** قوساق ئاستى بىلەن بەل قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ چاغدىكى ئاغرىشنىڭ خۇسۇسىيىتى چىڭقىلىپ ۋە ساند چىلىپ ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ مۇجۇپ ئاغرىش كىمە - دىك ئەتراپىدا كۈچلۈكرەك بىلىنىدۇ، جىنسىي ئەزاغا، يوتىغا قەدەر ئارقا تەرەپتىن تېقىمغا ۋە تىز ئېگىلچىگە - گە قەدەر تارقىلىپ بارىدۇ.

(6) **ئاياللارغا خاس كېسەللەكلەردىمۇ قوساقتا مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ:** (1) بالىياتقۇ (رەھىم، بەچچەدان) سىرتىدىكى ھامىلدارلىق ئۈچىنچى 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 غەشپە (شوك) بولۇپ قالىدۇ. (2) تۇخۇمدان ساق ھالەتتە تىولغىشىپ قالغاندا ياكى تۇخۇمدان خالىتىلىشىپ كېڭىيىپ كېتىپ تىولغىشىپ قالسا قوساقتا قاتتىق ئاغرىش بارلىققا كېلىدۇ، قوسىدۇ. قوساقنىڭ نېپىز (سۈپتە) قىسمى سىلاپ بېقىلسا مۇنەك بىر نىمە قولغا ئۇرۇنىدۇ، باسسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

(3) ئاياللارنىڭ تۇخۇم نەيچىلىرى ۋە رەملەنگەندىمۇ

قوساق ئاستىنىڭ ئىككى تەرىپى ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭ سوزۇل-
ما ياللۇغلىنىشىدا كىچىك قوساق تۇراقلىق ئاغرىيدۇ،
گايدا ئاغرىق بەل ۋە ئۇمۇرتقا ساھەسىگە قەدەر يامراپ
بارىدۇ. ھەيز كورۇشتىن سەل بۇرۇن شۇ ساھە قاتتىق
مۇجۇپ ۋە سانچىپ ئاغرىيدۇ، بەزى ئاياللارنىڭ يۈزىگە
داغ چۈشۈپ ئوڭايلىقچە كەتمەيدۇ.

(7) باشقىلار: دورىلارنىڭ غىدىقلىشى، زەھەرلىك ماد-
دىلارنىڭ غىدىقلاپ شىلىپ تاشلىشى تۈپەيلىدىن ئۈچەينىڭ
ئىچكى پەردىلىرى قىزىرىپ، ھەركىتى تېزلىشىپ قوساق
مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. قوساق ساھەسىنىڭ سىرتىدىكى كېسەللىك-
لەردىن جىددى زاتىلجەنبە، يۈرەك مۇجۇپ ئاغرىش (ۋەجىئە-
قەلب)، يۈرەك گۈشلەرى تىقىلمىسى قاتارلىقلاردىمۇ ئاغرىش
قوساققا قەدەر ئەكس ئېتىپ قوساقنى مۇجۇپ ئاغرىتىدۇ.
بۇنداق ئاغرىشلارنى مەئدە يارىسى تېشىلىش، ئوت خالتا
ۋەرەمى، ئوت تېشى كېسلى دەپ گۇمان قىلىپ ئېزىقىپ
قېلىش مۇمكىن.

قوساق ساھەسىگە زەربە يېتىش (ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش)
تۈپەيلىدىن تال، جىگەر، سۇيۇكلۇك (دوۋساق) يېرىلىپ
قوساققا كۆپ مىقداردا قان چۈشكەندىمۇ قوساق قاتتىق
مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. كۆپ قاناش تۈپەيلىدىن كېسەل كىشى
دەرھاللا تاتىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىپ ئايلىنىپ كېتىدۇ.
سىرتتىن قاراشقا قوساق تېرىسى ساقىتەك كورۇنىدۇ، ئەگەر
نەشتەر ئۇرۇپ كورۇلسە بۇلدۇقلاپ قان چىقىدۇ. بۇ

ئىنتايىن خەتەرلىك بولغان بىرخىل قوساق مۇجۇپ ئاغرىشتۇر.
قوساق ئاغرىش گەرچە ئاددى بىر كېسەللىك ئالا-
مىتىدەك كورۇنسىمۇ، لېكىن ئۇ نۇرغۇن جىددى كېسەل-
لىكلەرنىڭ ئالامىتى بولغىنى ئۈچۈن، قوساق ئاغرىشتىن
ئىبارەت ئىكەنغۇ 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
سۇزۇپ، 2 - 3 قېتىمدا ئىچىپ تامام قىلىنىدۇ. بىر
قانچە كۈن يېگى - يېڭى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

② قارىچاي 3 مىسقال، زەنجىۋىل 2 مىسقال،
2 قاچا سۇ قۇيۇپ، بىر قاچا قالغىچە قويۇق قاينىتىپ
بىر قېتىمدا ئىچىلسە بولىدۇ. بۇ نۇسخا ئىچى سۇيۇق
كېلىپ چىرايى تاتارغان، تىلىنى ئاق گەز قاپلىغان
كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

③ ئانار يوپۇرمىقى 2 سەر، زەنجىۋىل 5 مىسقال،
ئاق تۇز بىر سەر. قاراغىچە قورۇپ، قاينىتىپ ئۇسۇز-
لۇققا چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىش كېرەك. يەنە سۇك-
چىياز ياكى باشپىيازىدىن بىر مىقدار، ئاق تۇزدىن يېرىم
چىڭ ئېلىپ قازاندا قورۇپ، لاتىغا يۈگەپ قوساققا سىرتتىن
ئىسسىق ئوتكۈزۈش مۇمكىن.

④ كىچىك مۇزا (كۈلى مۇزىسى) دىن 5 مىسقالنى
ئاچچىق سۇدا قورۇپ، تالقانلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا

بىر مىسقالنى شوۋىگۇرۇچ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
⑤ سامساقنى سوقۇپ تاماققا ئارلاشتۇرۇپ خام
يېتى ئىستىمال قىلىشنىڭ ئۈنۈمىمۇ زور.
⑥ ئانار پوستىدىن يېرىم سەرنى بىر يېرىم پىمالە
سودا قاينىتىپ سۇزۇپ، ئىككىگە بولۇپ ئىچىشكە بۇيرۇل-
سىمۇ بولىدۇ.

⑦ ئۇچەي ۋە رەملىرىدىكى قوساق مۇجۇپ ئاغرىشقا
قارشى كوكنار شەرتى (شەرىپى خەشخاش) نىڭ ئۈنۈمى
ياخشى، ئۇنى 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ئۇزۇن بەر-
مىگەن ياخشى، چۈنكى خۇمارغا چۈشۈرۈپ قويۇش ئىھتىمالى
بار.

⑧ قوساقنىڭ شىددەتلىك ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋىيى
ئېنىقلانغاندىن كېيىن، مەجۇنى بەرشىلەدىن كېسەلنىڭ
بېشىغا قاراپ ماش چوڭلۇغىدىن چوڭراق مېغىز چوڭلۇغىغا
قەدەر كۈندە بىر - ئىككى قېتىم بېرىلسە بولىدۇ.

⑨ كونا ئۇچەي ۋە رەملىرىدىكى ئاغرىشنى پەسەيتىپ
ئىچىمنى 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 ئۇچەيدىكى قۇلۇنج (مۇجۇپ ئاغرىش) قا قارشى
بىر مىسقال رەۋەننى سوقۇپ، پاقا يوپۇرغىنىنىڭ سۈيى
ياكى ئاچچىق ئانار سۈيىنى قوشۇپ، تومۇر - پولاتنى تاۋ -
لىغان تاپ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈپ بېرىلسە بولىدۇ.

⑪ ئۇچەي ئاغرىش، قوساق كوپۇشنى داۋالاش
ئۇچۇن كۈندە بىر مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە رە-
ۋەننىڭ ئوزىنى تاللانلاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە
نەفى قىلىدۇ.

⑫ ئوتتا پۇچۇلانغان مۇزنى تاللانلاپ كۈندە 3
قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۇڭ ياكى 2 پۇڭدىن سۇ بىلەن
ئىچكۈزۈلسە ياكى قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ يېرىلسە ئۇچەي
ۋە رەمىدىكى ۋە باشقا سەۋەپلەردىن كېلىپ چىققان ئىچ
سۇرۇش (ئىسھال)نى داۋالايدۇ.

⑬ ئۇچەي ۋە رەملىرىدە مەجۇمى ئاساناسىيا، مەجۇنى
فلۇنىيالاردىن ئاز - ئازدىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

⑭ رەيھان يوپۇرمەغىدىن بىر سەر، مامىرانچىنىدىن
بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ كۈندە 2 - 3 قېتىم
بىر مىسقالدىن ئىچكۈزۈلسە ئۇچەيدىكى ئىللىمەتلەرنىڭ
ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئۇچەي ۋە رەمىنىڭ ئۆتكۈر دەۋرىدە ئوڭاي سىڭىدىغان،
تىرىپى ئاز، ئۇچەينى غىدىقلىمايدىغان تاماقلار، مەسىلەن،
ئاق ئاش (سۈنلۈك ئاش)، ئارپا سۈيى، سىڭىپ پىشقان
ھەمەك نان تاللانلىرى، جىگدە تاللىنى بېرىش كېرەك.
سوزۇلما دەۋرىدە بولسا كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا ماس
كېلىدىغان ئوزۇقلۇققا باي، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى
بېرىش كېرەك. ئىچ سۇرۇش ئۇزاق داۋاملىشىپ، ئۇنىڭ
ئۈستىگە ئۇچەينىڭ شۇمۇرۇشى بۇزۇلۇپ كەتكەچكە بۇنداق
كېسەللەردە ئوڭايلا كەمقاللىق كېلىپ چىقىدۇ.

قەۋزىيەت (ئىچ كەلەمەسلىك)

گەندە (چوڭ تەرەت) نىڭ ئۈچەي ئىچىدە بەك ئۇزاق تۇرۇپ قېلىشى، گەندىنىڭ پۈتۈنلەي چىقىپ كەتمەسلىكى ياكى چوڭ تەرەت قىلىش قېتىمى ئازىيىپ، گەندە مۇ - نەكچىلىرى بەك قۇرغاق، قاتتىق كېلىشلەرنىڭ ھەممىسى ئەرەپچە "قەبزىيەت"، لاتىنچە "كونستىپاتسىيە" (constipatio)، "ئوبستىپاتسىيە" (obstipatio)، خەنزۇچە "بىيەنبى" (便秘) دەپ ئېيتىلىدۇ. ساغلام ئادەملەرنىڭ چوڭ تەرەتكە ئولتۇرۇش ئادىتى ئوخشاش ئەمەس، بەزىلەر كۈندە 2 - 3 قېتىم تەرەت قىلسا، بەزىلەر 2 - 3 كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلىدۇ، بۇنداق ئەھۋالنى غەيرى نورماللىق دەپ ھىساپلىغىلى 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 بولسۇمۇ، لېكىن قەۋزىيەت رەسمى شەكىللەنگەندە يەنە بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىگە تۈرتكە بولالايدۇ.

ساغلام ئادەملەر يىگەن ئارىلاشما يېمەكلىكلەرنىڭ قەزىل كىرىتەكتىن ئوتۇشى ئۈچۈن، پەقەت 6 دىن 60 سانىمە (سېكۇنت) غىچە ۋاقىت كېتىدۇ؛ مەئىدىدىن ئوتۇشى ئۈچۈن 3 - 4 سائەت، ئىنچىكە ئۈچەيدىن ئوتۇشى ئۈچۈن 5 - 15

سائەت، چوڭ ئۈچەيدىن ئوتۇشى ئۈچ-ۈن 10 ئەچچە
سائەت ۋاقىت كېتىدۇ؛ ئومۇمەن 20 — 24 سائەت،
ئەڭ ئۇزاق بولغاندا تەخمىنەن 40 سائەت ۋاقىت كېتىدۇ.
يىگەن نەرسىلەردىن ھەزىم بولۇش، سىڭىش ئارقىلىق
48 سائەتتىن كېيىن يەنىلا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ
تاشلانمىسا ئۇنى قەۋزىيەت (ئىچ كەلمەسلىك) دەپ ئېي-
تىش مۇمكىن.

چوڭ (قۇلۇن) ئۈچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچى
(قۇۋۋەتى دافىئە) دە تۈسسالغۇلۇق بولماي، توغرا
ئۈچەي (مۇستەقىم) گە چىقىرىلغان يىمەكلىك قالدۇقلىرى
توغرا ئۈچەيدە ئۇزاق تۇرۇپ قالسا، توغرا ئۈچەي قەۋ-
زىيەتى دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەكسىچە، چوڭ ئۈچەينىڭ ئۈزىدە
ئۇزاق تۇرۇپ قالسا چوڭ ئۈچەي قەۋزىيەتى دەپ ئاتايدۇ.
سەۋنەۋى: توغرا ئۈچەي قەۋزىيەتلىرىنى ئىسادەتتە
تۈۋەندىكىدەك بىر قاتار سەۋەپلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛
چوڭ تەرەتتى سىرتقا چىقىرىدىغان گۆشلەرنىڭ ئاجىزلاپ
كېتىشى، مەسىلەن، قېرىپ بەدەن ئاجىزلاش، سوزۇلما ئۆپكە
يەل ئىششىغى، ھامىلدارلىق، بەك سەمىرىپ كېتىش ياكى
سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، قوساق كۆپۈشلەر تۈپەيلىدىن توغرا
ئۈچەيدە گەندە ئۇزاق تۇرۇپ قالىدۇ. يەنە ئاياللار تۈ-
غۇتتىن كېيىن ياخشى دەم ئالغىنىدا داس سۆڭەك بوش-
لۇغىدىكى گۆشلەر، خۇسۇسەن سۇڭ (مەقەت) نى كۈتىمى-
دىغان گۆشلەر ئۆز ئورنىغا تولۇق قايتالماي چوڭ تەرەت

قىلىش كۈچسىزلىنىدۇ. گەندە مۇنەكچىلىرى بەك زور بولغاندىمۇ تەرەت ئاسان چىقالمايدۇ، يەنە توغرا ئۈچەيدىكى سەرتان، باشقا ئوسمىلەر، ئاتىشەك (سىڭىلىس) تۈپەيلىدىن مەزكۇر جاي تارىمىپ قالغاندىمۇ قەۋزىيەت يۈز بېرىدۇ. ئۇزاققىچە سەھەردە چوڭ تەرەت قىلماسلىق ياكى قىس-تىغان تەرەتنى قەستەن چەكلەپ يۇرۇشلەرمۇ ئادەتلەشكەن قەۋزىيەت شەكىللىنىپ چىقىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا سۇڭ ئەتىراپىنىڭ يېرىلىشى، ناسۇرى، بۇۋاسىر، مەقئەت ئەتىراپىدىكى ۋەرەملەرنىڭ ئاغرىپ كېتىشىدىن قورقۇپ تەرەت قىلماسلىقمۇ توغرا ئۈچەي قەۋزىيەتكە سەۋەب بولىدۇ. ھايانلىنىش ياكى خامۇشلىشىشلار چوڭ تەرەت قىلىش ئىستىگىنى سۇلاشتۇرۇپ قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ.

سۈرگە دورا ياكى ھەمەل (كىلىزما) قىلىپ ئادەت-لىنىپ قالسا، بارا - بارا توغرا ئۈچەي ئىچكى نېپىز پەردىسىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىغىنى تۈۋەنلىتىپ قەۋزىيەت بولىدىغان قىلىپ قويىدۇ؛ كۈچلۈك سۈرگە ياكى ھەمەللەر غىدىقلاۋىرىپ ئۈچەيلەردە قىسقىرىۋېلىش (تەشەننۇج) كەلتۈرۈپ چىقىرىپمۇ قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ. چوڭ ئۈچەي قەۋزىيەتكە تۈۋەندىكىدەك ئامىللار سەۋەبچى بولىدۇ:

ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشى، سۈيى بەك ئاز، تالالىق ماددىلىرى كەم، سىلىق تاماقلارنى دائىم ئىستىمال قىلىش؛ قېرىلىق، سوزۇلما ھالەتتىكى خوراتقۇچى

كەسەللىكلەرنىڭ چوڭ ئۇچەي سىلىق گۈشلىرىنى كۈچسىزلەندۈرۈشى؛ تولغاق ياكى ئۇچەي ۋەرەمى ساقىيىش دەۋرىدە ئۇچەي ئىچكى پەردىلىرىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىش، ئۆسمە، مەدە قۇرۇتلار پوملىشىۋېلىش، ئۇچەي كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق قۇلۇن ئۇچەينىڭ توسىلىشلىرى، ئىچكى ئەزالار بىردەك تۈۋەنگە چۈشۈپ ئۇچەينى قىستاپ قويۇشى، ئۇزاق مۇددەت قوغۇشۇن بىلەن يېقىن بولۇش ئارقىلىق قوغۇشۇندىن سوزۇلما زەھەرلىنىش نەتىجىسىدە ئۇچەي ھەركىتى بەك كۈچەپ كېتىپ تەرەت كەلمەي قېلىش، مىڭ ۋە يۇلۇندىكى كەسەللىكلەر، قوساق ساھەسىدىكى ھەرخىل ئۆتكۈر ئاغرىشلار تۈپەيلىدىن چوڭ تەرەت قېلىش سېزىمىنىڭ سۇسلىنىشى ياكى يوقىلىشى، ئەپيۇنگە ئوخشاش ئىچ قاتۇرغۇچى دورىلارنى دائىم ئىسسىمال قىلىش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: قەۋزىيەت ئەسلىدە بىرخىل كېسەللىك ئالامىتى بولسىمۇ، ئەمما ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قوساق كۆپۈش، باش ئېسىلىش، ماغدۇرسىزلىق، كوگۇل ئېلىشىش، كوز قاراڭغۇلىشىش ياكى دىققەتنى بىر يەرگە توپلىيالاماسلىقتەك باشقا بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىنى قوزغىتىپ چىقىرىشى مۇمكىن. قەۋزىيەتكە باھا بېرىش ئانچە تەس ئەمەس، ئەمما سەۋىيىنى ئېنىقلاپ چىقىش خېلى قىيىن.

ئىچ كەلمەسلىك ئەگەر ئۇزۇلكىسىز داۋاملىشىدىغان ياكى بارغانسېرى نەزەتقى قىلىۋاتقان ھالەتتە بولمىسا

بەكمۇ ئەندىشە قىلىشقا ئەرزىمەيدۇ. تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ تاماققا كوكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، جىددى باشلانغان كېسەللەر ساقايىتلىسا قەۋزىيەت ئۈزلۈگىدىن يوقىلىپمۇ كېتىدۇ، ئەمما تۆۋەندىكى ئەھۋال - لارغا كۆڭۈل بۆلمەي بولمايدۇ. مەسىلەن، چوڭ تەرەت قىلىشى ناھايىتى ياخشى بولۇپ كېلىۋاتقان ئوتتۇرا ياشلىق ياكى ياشانغان كىشىلەردە باشقا ھىچقانداق سەۋەپ بولمىغىنى ھالدا بارغانسېرى تەرەققى قىلىۋاتقان جاھىل قەۋزىيەت پەيدا بولۇۋالسا، چوڭ ئۆچەي سەرتانى ياكى توغرا ئۆچەي (كوتەن ئۆچەي) سەرتانى پەيدا بولغانلىق ئېھتىمالغا دىققەت قىلىشى زورۇر. شىددەتلىك تۇتۇپ قايتا - قايتا قوساق ئاغرىش، قۇسۇش، قوساق كۆيۈشكە ئەگىشىپ پەيدا بولغان قەۋزىيەت تولاراق ئۆچەينىڭ تېزلىكتە توسىلىپ قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ؛ يېڭى قان ئارىلاش كەلگەن قاتتىق تەرەت ئۆچەي تارىيىپ قالغاندا ياكى ئۆچەي توسالغاندا كېلىدۇ؛ گەندە مۇنەكلىرى قاتتىق، يوغان كېلىش توغرا ئۆچەيدە قەۋزىيەتلىك بارلىغىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ؛ گەندە كىچىك تۈگۈن - تۈگۈن قوي مايىغىدەك كېلىش كۆپىنچە چوڭ ئۆچەي 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

ئېغىرلىشىپ توغرا تەشخىس قىلىپ تونۇش پۇرسىتىگە دەخلى يېتىدۇ ياكى قالايمىقان سۈرگە ئىچىش، ھەمەل قىلدۇرۇشلار قەۋزىيەتنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرگەن ئاساسىي كېسەلگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر تەكشۈرۈشتە مۇھىم ئۇزۇنى (ئورگانىك) ئۆز-گىرىشلەر ۋە باشقا يېقىمىسىزلىقلار بولمىسا، ئادەتتىكى قەۋزىيەتلەرگە سۈرگە دورا ئىچىمەي مېۋە - چېۋە، كۆك-ئاتلارنى چىقراق ئىستىمال قىلىپ بېرىلسە چوڭ تەرەت راۋان بولۇپ كېتىدۇ. ئادەتلىككەن جاھىل قەۋزىيەتلىككە لىمەدە بولسا، ھەر كۈن سەھەردە بىر پىيالە قايناق سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ داۋاملىق 15 — 20 كۈن يىاكى ئارتۇقراق ئىستىمال قىلىنسا قەۋزىيەتلىك بوشايدۇ؛ سە - ۋەپلىرى ئۆزگەرتىلسە قايتا قەۋزىيەتلىك يۈز بەرمەيدۇ.

① ئاق ئۇزۇمە (جۇجەم) دىن ناشىدا تويغىدەك يەسە ئىچىنى ئاغرىتماي يۇمشىتىدۇ. قىشتا ئىشلىتىش لازىم بولسا ئۇزۇمنى قاينىتىپ تىرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، قويۇق شىرنىسىنى ئېلىپ قويۇپ، ھەر كۈن بىر قوشۇق شىرنە - گە 3 - 4 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىلسە ئىچىنى بوشىتىدۇ.

② رەۋەندىن بىر مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئېلىپ (كېسەلنىڭ يېشى ۋە قەۋزىيەت ئەھۋالىغا قاراپ) تالقانلاپ ئىچىلسە ئىچىنى سۇرىدۇ.

③ 2 مىسقال رەۋەن، بىر مىسقال ئاققانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزغا بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قال - غىچە قاينىتىپ سۇزۇپ بىراقلا ئىچىلسە ئىچىنى سۇرىدۇ.

④ بىنەپشە، ئارپا بېدىيان 2 مىسقالدىن، ئەنجۇر قېقى 2 دانە، زاراڭزا مېغىزى 3 مىسقال، سۇ يېرىم چىنە. سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئىچىلسە قەۋ-زىيەتنى يۇمشىتىدۇ (ئىمكانىيەت بولسا سۇيىگە ئازراق كۆلگەن سېلىپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى).

⑤ سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا يېرىم سەردىن، توربۇت، قىزىلگۈل 3 مىسقالدىن، سۇت بىر چىنە. ھېلىلە بىلەن توربۇتنى سۇقۇپ، قالغانلىرىنى سوقماي بىر چىنە كالا سۇتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئىستىگەندە مەزكۇر سۇت بىلەن قاينىتىپ، ئىسسىق چېغىدا 2 سەر قەرەنجىۋىلىنى سېلىپ ئېرىتىپ سۇزۇپ، شۇ مىقداردىكى ئىككىگە بولۇپ ئىچسە ئىچىنى سۇرىدۇ.

⑥ بىنەپشە يىلتىزىدىن 3 مىسقال، قۇرۇق كۆك ئۇزۇم 2 سەر، ھول ياكى ئەنجۇر قېقى 5 - 6 دانە، ئاقلىغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، سۇ بىر جىڭ، يېرىم جىڭ سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيىگە 5 مىسقال پۇلۇس سېلىپ تاتقىنى چىقىرىپ 2 مىسقال بادام يېغى قوشۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 سەردىن ئىچىش مۇمكىن.

⑦ توۋەندىكى ئىچ يۇمشىتىش كۇمۇلىسى (ھەببى مۇلەيىمىن) نىڭ قەۋزىيەتكە، جۇملىدىن بۇۋاسىرغا ئۇنۇمى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سانا 9 مىسقال، كۈدە (جۇسەي) ئۇرۇغى 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى،

ئامىلە، قارا ھېلىلە 3 مىسقالدىن، كابۇل ھېلىلىسى 5 مىسقالدىن، مۇقىل 6 مىسقال. ھېلىلىلەرنى سېرىق ياغدا (سېرىق ياغ بولمىسا كالا يېغىدا) قورۇپ سوقۇلىدۇ، تاسقىلىدۇ. ئاندىن مۇقىلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ ئارىلاش- تۇرۇپ، كۈمە قوناق چوڭلۇغىدا كۈمۈلاچ تەييارلاپ 2 - 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

⑧ توغرا ئۆچەيدىكى قەۋزىيەتتە كىر سۈيىدىن بارماقچىلىك شامچە قىرىپ سوغۇغا تىقىپ قويىسا ياكى يېرىم مىسقال كىر سۈيى، يېرىم مىسقال سېرىق مۇمنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ، بارماق تۈمە- لۇغىدا بىر ئۇچى ئۇچلۇق شامچە ياساپ ھەر كۈن كەچتە بىر دانىنى سوغۇغا تىقىپ قويۇلسا ئىچىنى راۋان قىلىدۇ.

⑨ ئىنەك پىتى (ئابدۇمىلىك) دىن چىقىرىلغان ياغنى ئوتتا سەل قىزىتىپ (ئىنەك پىتى يېغىنىڭ تەر- كە-ۋىدە زەھەرلىك ماددا بار. قىزىتىمىسا كىشىنى زەھەرلەپ قويىدۇ، قىزىتسا مەزكۇر ماددا بۇزۇلۇپ زىيىنى تۈگەيدۇ)، بىر قېتىمدا چوڭلارغا بىر سەردىن، بالىلارغا يېشىغا قاراپ 2 - 3 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. بۇ مايىنى ئىچىشكە ئوڭاي بولۇش ئۈچۈن ئۇنى ئىستاكناغا قۇيۇپ، باراۋەر مىقداردا قايناق سۇقوشۇپ ئاغزىنى قەغەز بىلەن يېپىپ ئالقاندا چىڭ توساپ تۇرۇپ كۈچ بىلەن چالغۇتۇلسا ماي سۇغا ساختا ئارىلىشىدۇ، شۇ بويىچە ئوڭاي ئىچكىلى بولىدۇ. ئىمكەن بولسا بىر

تامچە يالپۇز مېيى تېمىتىپ بىلەلە چالغۇتسا كوگۇلنى ئېلىشتۇرمايدۇ.

⑩ ھەمەل (كىلىزما) قىلىشتا يىلماڭ سۇنىڭ ئو- زىنى ماڭدۇرۇش ياكى شۇ سۇغا ئازراق سوپۇننى ئېزىپ ماغزاپ بىلەن ھەمەل قىلىش مۇمكىن. ماغزاپ (سوپۇن سۈيى) بىلەن قىلىنغان ھەمەل ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ ئىچىنىڭ يۇمشىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

⑪ بالىلارنىڭ قەۋزىيە تىلىگىدە پۇنۇستىن 5 مىس- قالدىن بىر سەرگىچە ئېلىپ، لازىم مىقداردىكى ئىسسىق سۇغا بىر قانچە سائەت چىلاپ قويۇلسا تاتقى چىقىدۇ. شۇ سۇنى سۈزۈپ بىر ياكى ئىككى قېنىمغا بولۇپ بېرىش يايىدىلىق. ⑫ ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت كىشىلەر ھەر كۈنى ئاشتىدا 2 - 3 ئال ھەبى تەنكار ئىچىپ يۈرسە ئىچىنى يۇمشىتىپ، يېنىك سۇرىدۇ، قوساقنى ئاغرىتمايدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، ئەنجۈر شەرىتى، ئەنجۈر مەجۇنى (مەجۇنى تىن)، غارىقۇن كۇمۇلىسى، ئىترىپىل كەشنىز، مەجۇنى خىيارى شەنىبەر ۋە باشقا بىر قاتار مەجۇن، تالقان ۋە شەرىۋەتلەرمۇ ئىچىنى سۇرۇپ، يۇمشىتىپ قوساق ئېسىلىشىنى دەفتى قىلىدۇ.

ئىچ سۇرۇش

ئىچ سۇرۇش ئەرەپچە "ئىسھال"، لاتىنچە "دىاررىيە" (diarrhea)، خەنزۇچە "قۇشيې" (腹泻) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلىمىنىڭ قەدىمقى كىتاپ -
لىرىدا ئىچ سۇرۇش مەنىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، چىگەر
سەۋىيىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، مىڭىدىن بولغان ئىچ سۇ -
ۇش، ئۈچەيدىن بولغان ئىچ سۇرۇش دىگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.
ھازىرقى زامان تىبابىتى كىتاپلىرىدىمۇ مەئدە
مەنبەلىك، مەئدە ئاستى يېزى (لەبلىبە) مەنبەلىك،
ئەسەب - روھىي ئامىللار سەۋەپلىك ۋە ئۈچەي مەنبەلىك
ئىچ سۇرۇشلەرگە بۆلۈنىدىكەن.

ئىچ سۇرۇش (ئىسھال) چوڭ تەرەت كېلىش
قېتىمىنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپىيىپ كېتىشى ۋە گەندىنىڭ
خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ سۇيۇقلىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت
بولۇپ، خۇددى قەۋزىيەتكە ئوخشاشلا مۇستەقىل كېسەللىك
ئەمەس، بەلكى نۇرغۇن سەۋەپلەر تەۋپەيلىدىن كېلىپ
چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: ئۈگىنىش، تونۇشقا ئاسان
بولسۇن ئۈچۈن، قەدىمقى كىتاپلاردىكى ئىسھال توغرىسىدا
يېزىلغان مەلۇماتلارنى يىغىنچاقلاپ توۋەندە بىر قانچە
تارماقلارغا بۆلۈپ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1. مەئدە مەنبەلىك ئىسھال (ئىسھال مەئدەۋىي)

(1) ماددىسىز ھول سوغاقتىن مەئدىنىڭ مىزاجى
بۇزۇلۇپ، مەئدە سۇسلىشىدۇ، تاماقنى ھەزىم قىلىش،
تۇتۇپ تۇرۇش قابىلىيەتلىرى ئاجىزلىشىپ ئىچ سۇرىدۇ.
بەلگىسى: ئۈسۈزلۈك، مەئدىدە ئېچىش بولماي،

تاماق يېسىلا تېزلىكتە چىقىپ كېتىدۇ. تاماق لوقمىلىرى چالا سىڭگەن ياكى سىڭمىگەن ھالەتتە چىقىدۇ، ئاچچىق كىكىرىدۇ.

داۋالاشتا مەئىدىنى قىزىتىشقا ئىلاج قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن جاۋارش ئۇد، جاۋارش زەنجۋىل، جاۋارش كۈمۈنلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

(2) بەلغەم ماددىسى مەئىدىگە كۆپ يىغىلىشتىن ئىچ سۇرىدۇ.

بەلگىسى: كېسەلنىڭ ئاغزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ، مەئىدە تاماق ئاز ئۈزگىرىدۇ، تەرەتتە بەلغەم ماددىلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي دورىسى (قۇستۇرغۇچى دورا) بېرىپ مەئىدىنى بەلغەمدىن تازىلاش ۋە يۇقۇرىدىكى تارماقتا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ۋە جاۋارش كۈندۈر بېرىش كېرەك.

(3) چاپلاشقاق سۇيۇقلۇقلار مەئىدە ئىچىدىكى تىۋىت - لەرنى قاپلىۋېلىپ، تاماقنىڭ مەئىدە تۇرۇپ ھەزىم بولۇشىغا رەخلى قىلىپ، ئۇلارنى ئۇچەيگە تېز ھەيدەيدۇ. چاپلاشقاق سۇيۇقلۇقلارنىڭ سىلىقلاشتۇرغانلىغى تۈپەيلىدىن ئۇچەيدىمۇ تۇرالماي تېزلىكتە چىقىپ كېتىدۇ.

بەلگىسى: نىمە يېسە ھىچقانداق ئۈزگەرمەي (تەغىر تاپماي) ئۇچەيگە كېتىپ، ئۇچەيدىمۇ ئۈزگەرمەي چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: جاۋارش كۈندۈر بېرىش، مەئىدىنى ھول -

لۈكتىن تازىلاشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسەل كىشىنىڭ قايناق سۇ ئىچىشىنى چەكلەش، گۈرۈچنى قورۇپ يۇمىتىشلا سېلىپ، بورەك يېغىدا شويلا ئېتىپ، ئانار ئۇرۇغىنى سوقۇپ تالقىنىنى شويلىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. مۇزىنى ئوتتا پۇچۇلاپ، تالقانلاپ كۈندە 1 - 2 قېتىم بىر مىسقالدىن كاپ ئېتىشكە ياكى قېتىققا قوشۇپ ئېچىشكە بېرىش مۇمكىن. جىگەر تالقىنىنى كاپ ئېتىشكە بېرىلسە سوغاقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەردە ئۇنۇمى ناھايىتى چوڭ. سېرىق ھېلىلىنى تالقانلاپ كاپ ئەتسىمۇ بولىدۇ. (4) مەئدە تىۋىتلىرىنىڭ يامان خىلىتلار، مەئدە ئىچىگە چىققان ئۇششاق جاراھەتلەر ۋە ئوتكۇر كۆيدۈر-گۈچى تىزاپ، شۇلتىلار تەسىرىدىن چۈشۈپ كېتىشىدىن، مەئدىنىڭ ھەزىم قىلىش، تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلاپ، تاماق مەئدىدە تولۇق سىڭمەي، شۇمۇرۇلمەي ئۈچەيگە مېڭىپ، ئۈچەينى غەدىقلاپ ھەركەتنى تېزلىتىپ ئىچىنى سۈرگۈزىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەپلىرىنى يوقىتىش، ئاندىن مەئدىنى كۈچەيتىش زورۇر. مەئدە تىۋىتلىرىنى ئۆستۈرۈشتە ئارپا تالقىنى، ئالما تالقىنى، بىيە تالقانلىرىنى بىلەن يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجدا قىزىقلىق بولسا كەكلىك شورپىسى، قىرغۇل شورپىسى ئىچىشكە بۇيرۇپ، ئوڭ تەرەپنى بېسىپ يېتىپ ئۇخلاشنى، ئاز ھەركەت قىلىشنى تەكىتلەش لازىم. ياخشى

ئورلەپ پىشقان توقاچ ناننى سۈتكە چىلاپ يىسە تىۋىت
ئۇندۇرۇشى مۇمكىن.

(5) نەزلە سۇيۇقلۇقى مىڭىدىن ئاشقازانغا قۇيۇ-
لۇپ، مەئىدىنىڭ خىزمىتىنى ۋە تاماقنى بۇزىدۇ، ئاندىن
مەزكۇر تاماقلار تەبىئى كۈچ تەرىپىدىن ئۈچەيگە ھەيدىلىپ
ئىسھالغا سەۋەپ بولىدۇ. بۇنى "ئىسھال دىماغى" (مىڭى-
دىن بولغان ئىچ سۇرۇش) دىيىلىدۇ. غەيرى تەبىئى
سۇيۇقلۇق مىڭىدە كۆپ يىغىلغان ئۇفۇنەتلىك كېسەللىك-
لەردىن كېيىن نەزلىنىڭ چۈشۈشى كۆپىيىدۇ. مەسىلەن،
زۇكامدىن كېيىن، بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن
كېيىن نەزلە مىڭىدىن كۆپىلەپ 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
سۇرىدۇ. باشقا چاغلاردا نەزلىنىڭ چۈشۈش-چۈشمەسلىكى
يىغىلىش-يىغىلماسلىقىغا قاراپ ئىچ سۇرۇش ئۈزىچە يوقى-
لىپمۇ قالىدۇ. ئاندىن تاشقىرى نەزلە ماددىسىنىڭ تۈرىگە
قاراپ ھەرقايسى خىلىتىكى ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.
داۋاسى: ئەگەر نەزلە ماددىسى قان بولسا قىغال

تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ئىككى تاغاق ئارىسىغا قانلىق لوڭقا قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن قان ۋە سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن توۋەندىكى قايناتما (مەتبۇخ) نى بېرىش لازىم: سانا بىر سەر، قىزىل-گۈل 5 مىسقال، سېرىق ھېلىلە بىر يېرىم سەر، نىلۋېر 3 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، شاتەررە 5 مىسقال، چىلان 20 دانە، ئۇيۇلا 10 دانە، تەمرى ھىندى 2 سەر. يۇقۇرقى دورىلارنى يۇيۇپ تازىلاپ، 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ تېڭى قالغاندا سۇزۇپ، سۈيىگە تەدرى ھىندىنى چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، سۇزۇپ سەھەردە ئىسسىق ھالدا ئىچىدۇ.

بۇ خىل ئىسھالدا مىڭىنى ماددىلاردىن تازىلىماي تۇرۇپ، ئىچ سۇرۇشنى توختاتماسلىق مۇۋاپىق. نەزلىنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار گۈلى، كەتىرا، سەدىغى ئەرەبى، ئوچكە ساقىلى (لەھمىيە تۇتتىس) ئوسۇملۇگىنىڭ تىندۇرۇلغان شىرىسى (ئوسارىسى)، زەپەر قاتارلىقلارنى كوكنار شەرۋىتىگە قوشۇپ بېرىشتۇر.

كوكنار شەرۋىتىنىڭ توۋەندىكى ئۇسۇلىنى تەييارلاپ بېرىش مۇمكىن: كوكنار شاكىلى 3 سەر، شېكەر 10 سەر، كوكنارنى بىر چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، كوكنارنىڭ تاتقى چىققاندىن كېيىن سۇزۇپ، شاكالنى ھىجىپ ئۇنىمۇ سۇغا قوشۇپ، ئاستا ئوتتا تاكى يېرىم چىنىدىن كۆپرەك سۈيى قالغىچە قايىتىلىدۇ. ئاندىن شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئېلىپ

قويۇلسدۇ. چوڭلارغا كۈندە بىر - ئىككى قېتىم بىر - ئىككى قوشۇق قىيامنى بىرقانچە قوشۇق قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك (ئەسكەرتىش: كۆكنار شاكىلىنىڭ، تىرىپىنى تاشلىمەۋە تىمەي قۇرۇتۇپ قويۇپ، تالقانلاپ بالىلار، چوڭلارنىڭ ئىچ ئۆتكۈ، يەتەللىرىدە لايىق مىقداردا ئىچىشكە بېرىلسە بولۇۋېرىدۇ). قىزىلگۈل، سەمىي ئەرەبى، كۆكنار، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينى - تىلىمىسى، كىراخمال، كەتىرا، زەپەر، ئوسۇڭ ئۇرۇقلىرىنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ توقاچ (تابلىت) ياساپ ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن.

6) تاماقنىڭ تەرتىۋى بۇزۇلسا ئىچ سۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، غىزا مىقداردىن ئارتۇق يېمە - ئىچ قالىسا ياكى ئاسان سىڭىدىغان غىزىنىڭ كەينىدىن تەسلىكتە ھەزىم بولىدىغان غىزالار يېمىلسە ياكى تاماق كەينىدىن ئىچ سۇرىدىغان ئەينىلارغا ئوخشاش مېۋىلەر يا بولمىسا يەللىك نەرسىلەر يېمىلسە مەئىدە ئېغىر كېلىپ، ئۇلار سىڭمەي تۇرۇپ ئۈچەيگە ھەيدىلىپ ئىچ سۇرۇشكە سەۋەبچى بولىدۇ.

بۇنداق ھاللاردا، ئەگەر ئەھۋال ئېغىرراق بولسا سۈرگە بېرىلىدۇ. مەئىدنى كۈچەيتىدىغان دورىلار ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. باشقا ئىچ قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە ھاجەت يوق. تاماقنىڭ مىقدارى، تەرتىۋىگە رىئايە قىلىنسا بۇ خىل ئەھۋاللار تەكرارلانمايدۇ. بىر كۈن ياكى يېرىم

كۈن تاماق چەكلەنسە مەئدە، ئۇچەيلەر ئارام ئېلىپ ئىچ سۇرۇش توختاپ قالىدۇ.

2. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەر

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەر 6 تۈرلۈك بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىر قىسمى قانلىق تەرەت كېلىشكە مەنسۇپ. (1) يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش. بۇ ئەھۋال ئەرەپچە ئىسھال قەيىمى دېيىلىپ، چوڭ تەرەتتە يىرىڭ كېلىدۇ، بۇنىڭ سەۋىيىسى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىغى (دۈبەيلە) نىڭ ئۇچەيگە ئېغىز ئېلىشىدىن ئىبارەت.

(2) چوڭ تەرەت خۇددى گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال ئىسھالى غۇسالى دەپ ئاتىلىپ، جىگەرنىڭ ئاجىزلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنى توغرا تۈزۈلسە، تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، بۇ خىل ئىچ ئۆتكىدە قۇرۇتۇلغان ئۇزۇم ئۇرۇغىنى سوقۇپ كۈندە 2 - 3 قېتىم يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچكۈزۈش ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇ خىل ئىسھالدا بەدەن كۈندىن - كۈنگە ئىسسىقلىق رۇقلايدۇ، قانسىزلىنىدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. ئىچ ئوتۇش ۋە بەدەندىكى بۇ خىل ئوزگىرىشلەرگە قاراپ ئۇنى تونۇش مۇمكىن.

(3) قاننىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ، قان تومۇرغا پاتماي، ئۇششاق تومۇرلار يېرىلىشتىن قانلىق ئىسھال يۈز بېرىدۇ. بۇنى زوسىنتارىيە كەبەدى دېيىلىدۇ.

بەلگەسى: قان كۆپلۈك (ئىمتىلاى دەم) ئالامەت -

لىرى بولىدۇ. يېرىلىش ئىچكىرىدە بولسا بىر قېتىمدا قان كۆپ كېلىدۇ، سۈزۈك بولىدۇ. ئەگەر ئۇرۇلۇش - سو - قۇلۇش تۈپەيلىدىن تومۇر يېرىلغان بولسا ئىچ سۇرۇلۇش بىلەن بىللە قان داۋاملىق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: قان كۆپلۈكنى تۇيۇقسىزلا توختىتىشقا يارىمايدۇ. ئەھۋالغا قاراپ ئاز - ئازدىن قان ئېلىش، پۇتنى يۆتىدىن، قوللارنى قولتۇقتىن باشلاپ تېگىپ بو - شىتىپ تۇرۇلىدۇ. زورۇر كەلسە سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن بىللە قەھرىۋا توقمىچاغى بېرىلىدۇ، غىزانى ئاز - ئازدىن يېمىشكە بۇيرۇلىدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى، جىگەردە سەپرا ماددىسى كۆ - يۇپ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن، جىگەردە قان ۋە باشقا خىلىت - لار كۆپەيگەنلىكتىن سەپرىقسۇ (زەرداپ) غا ئوخشاش ئىچ سۇرىدۇ. جىگەردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر يېرىلسا چوڭ تەرەت خۇددى شاراپنىڭ دۇغمەك كېلىدۇ (ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدا ئامىۇبا قۇرۇتى تۈپەيلىدىن بولغان تول - ھاق كېسىلىدە شۇ خىل ئەھۋال بولىدۇ دېيىلىدۇ)، بۇنداق ئەسھاللارنى دەرھال توختىتىشقا كىرىشمەي، سە - ۋىۋىنى داۋالاش ئارقىلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشقا تىرىشىش كېرەك.

3. ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش

ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشلەر ئادەتتە جىقراق ئۇچرايدۇ. ئۇلارنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىرى ھەر خىل ئۇفۇنەتلەر بىلەن يۇقۇلمىنىشتىن، يىمەكلىكلەرنىڭ بۇزۇ -

لۇپ زەھەرلىشىدىن، ئۇچەي يوللىرى كېڭىيىپ كېتىش،
جاراھەت، ئۇچەي ئۆسمىلىرى تۈپەيلىدىن بولغان ئىچ
سۇرۇشلەردىن ئىبارەتتۇر. يىمەكلىكلەردىن زەھەرلەنگەندە
ئىچ سۇرۇش بىلەن بىللە قۇسۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.
بىر قازاندىن ئوخشاش تاماقنى بىللە يىگەن كىشىلەردە
بىر مەزگىل ئىچىدە ئىسھال يۈز بېرىدۇ. ئۇقۇنەتلىك
ئىچ سۇرۇشلەر تولراق ياز، كۈز كۈنلىرى پاكىتىلىشقا،
بۇزۇلغان مېۋە - چېۋىلەرنى، تاماقلارنى يىگەنلىكتىن بار -
لىققا كېلىدۇ. كۈچلۈك سۈرگە دورىلارنى (مەسىلەن، ھەبىي
سالاتىن) قاتارلىقلارنى ئىستىمال قىلىشمۇ قاتتىق ئىسھال
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەزى كىشىلەردە روھىي كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىمۇ
ۋاقىتلىق ئىچ سۇرۇشكە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن، ئۇ -
چەينىڭ زىيادە ھەسەسلىشىشى (زىيادە سېزىمچانلىشىش)،
بەزى ئەسەب كېسەللىرىدىكى ئىچ سۇرۇشلەر مۇشۇ جۈم -
لىگە كىرىدۇ.

ئۇچەي مەنبەلىك ئىسھاللاردا، خۇددى باشقا ئىس -
ھاللاردىكىگە ئوخشاش سەۋىيىنى ئېنىقلاپ تەدبىر قوللى -
نىش ناھايىتى مۇھىم.

تاماقتىن زەھەرلەنگەندە، كېسەل كىشىلەرنى ئىسسىق
ساقلاش، ئوڭاي سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش،
قوساققا ئىسسىق ئوتكۈزۈش، ۋاڭ (ئىت ياڭىغى) ئۇرۇغى،
بۇزۇرۇلغۇچى ئۇرۇغى چۈشكەن دورىلاردىن بېرىپ ئۇچەي -
دىكى تارتىشىپ مۇچۇپ ئاغرىش (قۇلۇنجى) نى بىر تەرەپ

قىلىش؛ بەك كۆپ قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ سۇ يوقىتىۋات-
قانلارغا مېۋە سۇلىرى، تۇز سۈيى ئىچكۈزۈش كېرەك.
بۇزۇلغان، پاسكىنىلاشقان مېۋە - چمۋە، تاماقلارنى
يىيىشتىن بولغان ئىسھالدا، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ،
سۈرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، ئاندىن قابىز (ئىچ قا-
تۇرغۇچى) تالغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

ئادەتتىكى ئىچ سۇرۇشلەردە، پولات - تومۇرنى بىر
قانچە قېتىم قىزدۇرۇپ، پاكىز سۇدا سۇغۇرۇپ مەزكۇر سۈنى
ئىچكۈزۈلسە ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

ئەگەر تېپىلسا مەزكۇر سۇغا قېتىق قوشۇپ دوغاپ
قىلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. قېتىقنى ماتا خالىتىغا ئېلىپ، ھول قۇم
ئۈستىگە قويۇپ سۈيىنى سارقىتىپ تەييارلانغان "يەرسۇزمىسى"
نىڭ، شۇنىڭدەك ھەرقايسى قېرىنداش خەلقلەر ياسايدىغان
قۇرۇتلارنىڭمۇ ئاددى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش تەسىرى بار.
تۈۋەندىكى تەركىپلەرنى تەييارلاپ بېرىلسىمۇ ئىچ
سۇرۇشلەر توختايدۇ:

① پىننە 3 مىسقال، ھامىرانچىن، زەنجىۋىل بىر
يېرىم مىسقالدىن، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى
قالغاندا سۇزۇپ ئىككىگە بۆلۈپ بېرىش مۇمكىن.

② قارىچاي 2 مىسقال، زەنجىۋىل ئازراق، سۇ
بىر پىيالە. قويۇق قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش
كېرەك.

③ ئانار پوستى، تاجىگۈل يېرىم مىسقالدىن، سۇ
بىر پىيالە. قاينىتىپ 2-3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

④ ئوچاق چالمىسى بىر - ئىككى سەر، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تىندۇرۇپ سۇزۇك سۈيىنى ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، كەندۈر قالغان ئوچاق چالمىسىدا زەھەر بولىدۇ، شۇڭا پەقەت ئوتۇن ياكى ئوت - چوپ قالايىدىغان ئوچاق چالمىسىنى ئىشلىتىش كېرەك. ⑤ ئىچ سۇرۇپ بەدەندىن كۆپ سۇ چىقىپ كەت - كەن (سۇسىزلانغان) چاغدا كۆك ماشتىن 5 سەر، ئاق قەنت - تىن بىر سەر ئېلىپ، 2 چىنە سۇ بىلەن ئۇزاق قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈلسە ئىچىنى قاتۇرۇپ، سۇدەك ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق يوقالغان سۇنى تولدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

⑥ ئازغان مەنچىغىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، سۈيىنى 2 - 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچ - كۈزۈلسە بولىدۇ.

⑦ تېرەك يوپۇرمىغىنى يۇيۇپ تازىلاپ، 10 دانە يوپۇرماقنى بىر پىمالە سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ بېرىلسە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

⑧ كىچىك مۇزا (كۈلى مۇزاسى) نى ئاچچىقسۇدا قورۇپ سارغايىتىپ، سوقۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقۇرقلاردىن ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما مەئدە ۋە رەملىرىدە كۆرسىتىلگەن ئىچ تەخىئاتقۇچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئامبىلىنى قۇرۇق يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغى بىلەن سوقۇپ، سۇغا چىلاپ بەرسە كونا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تولغاق كېسەلى

تولغاق كېسەلى ئەرەبچە “زەھرە”، لاتىنچە “دىزېن-
تېرىيە” (dysentery)، خەنزۇچە “لى جى” (痢疾)
دەپمىلىدۇ.

سەۋىيىسى: تولغاق كېسەلى سەپرا خىلىتى، ئاچچىق
بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ چوڭ ئۆچەيگە قۇيۇلۇشىدىن، ئۆچەي
ئىچىنىڭ ئىششىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كېسەللىك-
نىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ھەمىشە چوڭ نەرسە قىلىش
تەقەززا قىلىدۇ، ئەمما تەرەت كەلمەي قۇرۇق ئىشچىق
بولىدۇ. شۇنىڭدەك سوغاق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى، سوغاق
تاش ئۈستىدە ئولتۇرۇپ قېلىشلارمۇ تولغاققا ئوخشاش
كېسەللىك ھالىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يېقىنقى زامان تەتقىقاتلىرىغا قارىغاندا، تولغاق
كېسەلى يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) جۈملىسىدىن
بولۇپ، ياز، كۈز ئايلىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇلغانغان
سۇ، سەي، مېۋىلەر، چىۋى 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، تەشنىلىق زىيادە بولىدۇ. تولغاق باشلانغاندىن كېيىن كۈندە 20—30 قېتىم تەرەتكە بېرىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ئۇچەي سانچىقلىشىپ ئاغرىيدۇ، تەرەت ئېچىشتۇرۇپ كويدۇرۇپ كېلىدۇ. تەرەتتە پوتلا (ماڭقا) غا ئوخشاش ماددا ۋە قان ئارىلاش كېلىدۇ. كېسەل كىشى قۇرۇق ئىنچىقتىن ئازاپلىنىدۇ. سوڭىنىڭ كۆيۈشى بەزىدە شۇنچە ئېغىر بولىدۇكى، كېسەل كىشى خۇددى شۇ قۇيۇلغان ھاك ئۈستىدە ئولتۇرۇۋالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

داۋامى: ھەرقانداق سەۋەپتىن بولغان تولغاق كېسەلىدە كېسەل كىشىگە بىر كۈن قايناق سۇدىن باشقا تاماق بەرمەي، ئۇچەينى دەم ئالدۇرۇشنىڭ، ماددىلارنى تۈگىتىشنىڭ پايدىسى بار.

سەپرادىن تولغاق بولغان كىشىگە ئىسپۇغۇل شەرىۋىتى، گۈل يېغىنى بىيە شەرىۋىتىگە قوشۇپ بەرسە مەنپەئەتلىك. ئەگەر ئىسسىقلىقى بولمىسا، پولات ياكى تۆمۈرنى قىزىتىپ چىلىغان سۇتكە ھەمەك ناننىڭ نېپىز قىسمىنى چىلاپ بەرسە بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقۇرى بولسا، ئارپا يارمىسىنى قورۇپ ئاتىلا قىلىپ بېرىش كېرەك. رەيھان ئۇرۇغى، پاقا (قۇمۇچاق) يىتقىنىنىڭ ئۇرۇغى، بادىرەنجىبۇيا ئۇرۇغىنى قورۇپ سوقمايلا ئىچكىزۈش مۇمكىن. قارا ھېلىلىنى ياغدا قورۇپ سوقۇپ، سوقۇلغان ئاق قەنت بىلەن تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن يىمە بولىدۇ. يەنە ھەر قېتىمدا ياڭاق مېغى-

زىنى قورۇپ، 2 مىسقال جۇۋىنە، بىر مىسقال كۈندۇرنى
يۇمشاق سوقۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ.
گىلى ئەرمىنى، ئوپالارنى قارا سونا يوپۇرمىغىنىڭ
سۈيىدە ئېزىپ، تۇخۇم سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناتقان
سۇزۇك سۇغا قوشۇپ ھەمەل (كىلىزما) قىلىنسا پايدىسى
تېز كورۇلىدۇ. مەدەستاننى گۈلاپتا يۇمشىتىپ، تۇخۇم
سېرىغى، گۈل يېغى قوشۇپ لاتىغا توكۇپ سوڭغا قويىسىمۇ
بولىدۇ.

(2) ئاچچىق بەلغەمدىن بولغان تولغاقتا، ئۇچەي
ئېچىشىدۇ، پات - پات تەرەت قىستايدۇ، دەسلەپ ئاز -
ئاز قان - پوتلا ئارىلاش گەندە كېلىدۇ، كېيىن ھىچنەم
كەلمەي قۇرۇق ئىنچىق قىپىنايدۇ، كېسەل كىشى كۆپ
ئۇسسايدۇ، سوڭى كويۇپ ئېچىشىدۇ.

داۋاسى: ئاچچىق بەلغەمدىن تولغاق بولغان
كىشىگە تۈۋەندىكى نۇسخىدىكى سۇفۇي مەقلىمىنى تەي -
يارلاپ بېرىش مۇمكىن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە،
ئامىلە ھەرقايسىسىدىن 7 مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىنى
يۇيۇپ بىمە سۈيىدە قاينىتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.
ئاندىن كېيىن كالا يېغىدا قورۇپ، يەنە قۇرۇتۇپ
سوقۇپ، زىغىر، كۈدە، تەرەتىزلاردىن 3 يېرىم مىسقالدىن،
مەستىكىدىن 3 مىسقال ئېلىپ قورۇپ، 7 مىسقال
گىلى ئەرمىنى، 3 مىسقال بىيىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان

شېرىسى (رۇبىي سەفەرچىل) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىس-
تىمال قىلىنىدۇ.

ئۇنىڭ يەنە بىر خىل نۇسخىسى مۇنداق: پۈستى
ئاجىرىتىلغان 20 مىسقال كابۇل ھېلىلىسىنى بىر
كېچە - كۈندۈز قايمىز (قورۇغۇچى) شەرۋەتكە چىلاپ،
ئاندىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، زىغىر ۋە ئامۇت ئۇرۇغىنى
قورۇپ، ھەرقايسىسىدىن 12 مىسقالدىن، قورۇغان
تەرەتمىزدىن 6 مىسقالنى بىللە سوقۇپ، ھەسەل سۈيى
(مائۇلئەسەل) بىلەن يۇغۇرۇپ توقاچ قىلىپ، كويىگىچە
قورۇپ، سوقۇپ ھەر قېتىمدا 3 مىسقال 6 پۇڭنى قورۇ-
غۇچى شەرۋەت بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر قۇرۇق ئىنجىق تۇتۇپ ھىچنەرسە كەلمىسە،
قىزىلگۈل، ئەكىلىملىك، مەرزەنجۇش، كالىك بەسەي
(كاپۇستا) يوپۇرمىقى ۋە سېرىق چىچەكلەرنى سۇدا قاي-
نىتىپ، كېسەلنىڭ سوڭىنى زىغىر مېيىدا مايلاپ، مەزكۇر
سۇدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك.

(3) ئىسسىق ئىششىقتىن بولغان تولغاقتا، قوساق
قاتتىق ئاغرىيدۇ، سوك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ،
ئىششىق ۋە قىزىتمىنىڭ تەسىرىدىن سۇيىدۈكمۇ كەلمەي
قالىدۇ.

بۇنداق تولغاقتى داۋالاش ئۈچۈن باسلىق تومۇرد-
دىن قان ئېلىش ياكى توققۇزكۈزگە تىلىپ لوڭقا
قويۇش كېرەك. قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە
شەرۋىتى، نىلۇپەر دەملەنمىلىرى بېرىش كېرەك. ماددىنى

پىشۇرۇش، تارقىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق لەيلى، ھەممىشە باھار ئۇرۇغى، زىغىر، شۇمشا ۋە چەلەڭ يوپۇرمىغى، بابۇنە ۋە بىنەپشەلەرنى ئىپتىياجغا لايىق ئېلىپ قاينىتىپ، شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش لازىم. ئەگەر مەزكۇر سۇ بىلەن ھەمەل قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى. (4) قوساققا سوغاق ئوتۇش، سوغاق تاش ئۈستىدە ئولتۇرۇپ مەقئەت ساھەسىگە سوغاق تېگىشتىن بولىدىغان تولغاقلار ئادەتتە ساختا تولغاق دەپ ئاتىلىدۇ. ھەقىقىي تولغاق بىلەن ساختا تولغاقنى پەرق ئېتىش ئۈچۈن ئىسپۇغۇل بىلەن رەيھان ئۇرۇغىنى سوقماي ئىچكىۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقلار ئۈچەيدىن چىقماي ئىچىدە قالسا ئانداقتا يالغان تولغاق بولىدۇ، ئەگەر گەندە بىلەن چىقسا راست تولغاق ھېساپلىنىدۇ. ساختا تولغاقنى داۋالاش ھەم توخ- تاپ قالغان ئۇرۇقلارنى چىقىرىۋېلىش ئۈچۈن بىنەپشە شەۋىتىگە ئوخشاش ئىچ سۇرىدىغان دورىلارنى بىېرىش كېرەك، سوغاقتىن بولغان تولغاقتا، شىشىگە قايناق سۇ ئېلىپ سوڭغا قويۇش، بابۇننى گۈل يېغىدا قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا سوڭنى ياغلاش مۇمكىن. كالىك بەسەي يوپۇرمىغىنى پىشۇرۇپ، تۇخۇمنىڭ سېرىغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا ئۈچەي ۋە سوڭ- دىكى تارتىشىش (تەشەننۇج) نى دەرھال بوشتىدۇ. يۇقۇرقى ئىلاجلاردىن تاشقىرى، ھەرقانداق سەۋەب- لەردىن بولغان قانلىق ۋە قانسىز تولغاقلاردا تۈۋەندىكى بىر قاتار دورىلارنىڭ ئۇنۇممۇ ياخشى:

① سېمىز ئوت چۈپىدىن بىر- ئىككى سەرنى سۈ-
قۇپ مېچىپ 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 بولۇپ (ھەر قە-
تىمدا يېرىم پىيالەدىن) ئىچىلسە بولىدۇ.

③ ئانار پوستىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۈنىك
يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، بىر قوشۇق قارا شېكەر
سېلىپ ئىچىسىمۇ بولىدۇ.

④ تولغاقتىن ھەرقايسى خىلدىكى سەدە ھەر قېتىملىق
تاماققا بىر قانچە چىش ساقىنى خام (تاماققا ئارىلاشتۇ-
رۇپلا) ئىستىمال قىلىشنىڭ ئۈنۈمى ئىشەنچلىك.

⑤ تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغىدىن بىر سەر، قارا شېكەر-
دىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، بىر
كېچە تۇرغۇزۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچىلسە بو-
لىدۇ. كۈندە يۇقۇرقىدەك بىر تەركىپ ئىچىش لازىم.

⑥ يۇمىلاقسۇت ئۇرۇغىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەر قە-
تىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بولىدۇ. قان تولغاقتا يۇمىلاق-
سۇت ئۇرۇغىنى شېكەر سۈيى بىلەن ئىچكەن ياخشى.

⑦ ئامۇت دەرىخىنىڭ پوستىدىن بىر سىقىمىنى

ئېلىپ، قاينىتىپ سۇزۇپ ئىچىمۇ تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑧ تۇخۇمەك مەۋسىمىدىن بىر سىقىمنى ئىككى سەر قارا شېكەر بىلەن بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، 3-4 قېتىمغا بولۇپ ئىچىمۇ بولىدۇ.

⑨ ئۇرۇك يوپۇرمىغىدىن 2 سەرنى قويۇق قاينەتپ، 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 بىارام قىلغاندا ۋە ئىچىنى توختىتىش ئۈچۈن بەرشىشا مەجۈنىنىڭ ئۈنۈمى تېز.

⑫ كۆك چايدىن 2 مىسقالنى سوقۇپ، ئىككى دانە تۇخۇمنى چىقىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تۇخۇمنى قورۇپ پىشۇرۇپ يېمىشكە بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم يۇ-قارقى مىقداردىكى دورىنى تەييارلاپ ئىچىش كېرەك. ئۇدا 3 كۈن ئىچىلسە تولغاق ساقىيىشى مۇمكىن.

بۇۋاسىر

سۆڭ (مەقئەت) ۋە كۈتەن ئۈچەينىڭ دائىم ئۇچ-رايدىغان بىر خىل كېسەللىكى بولۇپ، ئەرەبچە "بۇۋاسىر"،

لاتىنچە "هېمورىي" (hemorrhoids)، خەنزۇچە "جىز - جۇاڭ" (痔瘡) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىيى: بۇۋاسىر قۇيۇق قان ۋە سەۋدا ماددىسى تۈپەيلىدىن كۈتەن ئۈچەي قىزىل تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن شەكىللىنىپ چىقىدۇ. سوڭ ئىچى شىلىق پەردىسى بىلەن قاپلانغان ھالدا بولغىنى ئىچكى بۇۋاسىر، سوڭ تېرىسى بىلەن قاپلانغان ھالەتتىكى سىرتقى بۇۋاسىر، يېرىمى نېپىز پەردە، يېرىمى تېرە بىلەن قاپلانغىنى ئا - رىلاش بۇۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەتتە 20 ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان ئەر - ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە بۇۋاسىر پەيدا بولۇۋېرىدۇ. ئەر - لەردىن بۇۋاسىر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار كۆپىرەك ئۇچرىغاندەك كۆرۈنىسىمۇ، ئەمما ھامىلدار بولۇش، دائىم قەۋزىيەت بولۇپ يۈرۈش تۈپەيلىدىن ئاياللاردىن بۇۋاسىرغا يولۇققۇچىلارمۇ ئاز بولمايدۇ.

بۇۋاسىرنى قوزغىتىدىغان سەۋەپلەر زادى نىمە ئى - كەنلىكى روشەن مەلۇم ئەمەس، ئەمما قەدىمقى كىتاپلاردا يەللىك ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن قان، سەۋدا ماددىلىرى غالىپ كېلىپ، كۈتەن ئۈچەي ۋە سوڭ ئىتراپىدىكى قان تومۇرلارنى سۇلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئۇلاردا كېڭىيىپ گىلاس مېۋىسىدەك دانىچىلارنى شەكىللەندۈرۈپ چىقىرىدۇ دىگەن كوزقاراشلار بار. دائىم ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان، ئورە تۇرۇپ ئىشلەيدىغان كىشىلەردە، دائىم قەۋزىيەت

بولۇپ تۇرىدىغان، ئۇزاق مۇددەت ئىچى سۇرۇپ توختى-
مىغان كېسەللەردە، جىق ھامىلدار بولۇپ كۈچەنگەن ئا-
ياللاردا سوڭ ساھەسىگە بولغان بېسىم كۈچلۈك بولغاچقا
بۇنداق كىشىلەردە ئوڭايلا بۇۋاسىر يۈز بېرىدۇ.

قەدىمقى كىتاپلاردا بۇۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنىڭ شەك-
لىگە قاراپ ئۇلارنى يىلتىزى بار خورما دەرىخى شە-
كىللىك (نەخلى)، يۇمۇلاق ئۇزۇم دانىسىدەك (ئىنەبى)،
ياپىلاق ئەنجۈر مېۋىسىدەك (تىنى)، ئۇششاق ماش-تەك
(سۇلۇلى)، خورما مېۋىسىدەك (تەمەرى)، ئۇزۇن، يۇمشاق
تۈۋى ئىنچىكە ئۆزىگە ئوخشاش (تۈتى) دېگەن تۈرلەرگە
بولۇنىدۇ. قەدىمقى تىۋىپلارنىڭ پىكىرىچە بۇۋاسىرنىڭ
يامانراقى خورما دەرىخى شەكىللىكى (نەخلى) ۋە ئەنجۈر-
سىمان شەكىلىدىكىسى (تىنى) دۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ يىل-
تىزىنى قۇرۇتۇپ تۈگەتمەك تەسرەك.

ئالامەتلىرى: ئىچكى بۇۋاسىر بىلەن سىرتقى بۇۋا-
سىرنىڭ ئۆزىنى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن كېسەللىك ئالا-
مەتلىرىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. بەزى بۇۋاسىر دانىچىلى-
رىنىڭ توشۇكى بولۇپ ئۇنىڭدىن قان زەرداپ ئېقىپ تۈ-
رىدۇ، ئۇنداقلىرى دامى دىيىلىدۇ. بەزىلىرىنىڭ توشۇ-
كى ئىچىدە بولىدۇ ياكى توشۇكى بولمايدۇ، ئۇنداقلارنى ئەمىيا
دەيىلىدۇ.

ئادەتتە تاشقى بۇۋاسىرنىڭ ھىچقانداق كېسەللىك
ئالامەتلىرى بولمايدۇ، ئاغرىمايدۇ ياكى قانمايدۇ. پەقەت
بەزىدە ئازراق قىچىشىپ قويمىدۇ. لېكىن بۇۋاسىرنىڭ

ساپاق قىسمى تولغىشىپ قالسا، ئىچىدە ئۇيۇغان قاندىن سۇددە (توسىلىش) يۈز بېرىپ قوقالانسا شىددەتلىك تۈردە قاتتىق ئاغرىتىدۇ، ئىشىشىپ رەڭگى تىق سوسۇن رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. داۋالانمىسىمۇ بىر ھەپتىدە ئاغرىپ قوقاق قايتىپ ئورنىدا قاتتىقلاشقان، پولاتايغان بىر تېرە مۇنەكچىسى قېپقالىدۇ.

ئىچكى بۇۋاسىرنىڭ ئەڭ كورۇنەرلىك ئالامىتى چوڭ تەرەت قىلغاندا قاناشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىمايدۇ. لېكىن قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، كۈدە (جۈسەي) گە ئوخشاش يەللىك نەرسىلەرنى يىگەندە ئاغرىيدۇ، ئىشىشىدۇ. ئادەتتە بۇۋاسىر قېنى چوڭ تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن گەندە ئۈستىگە تېمىپ قالىدۇ، گەندىگە ئارىلىشىپ كەتكەن بولمايدۇ. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل رەڭدە بولۇپ، بەزىدە بىر قانچە تامچە كېلىپ قالسا بەزىدە بىر قانچە سەرگىچە ئېقىپ چۈشىدۇ. مۇشۇنداق داۋاملىق قاناش تۈپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر تەدرىجى كەمقانلىشىپ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. بەزىدە بۇۋاسىر دانىچىلىرى زورىيىپ، سايىغى ئۇزىراپ چوڭ تەرەت قىلغاندا سۆڭىدىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ. كېسەل كىشى تەرەت قىلىۋاتقاندا خۇددى سوغى چىقىپ قالغاندەك ھىس قىلىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتتىن كېيىن مەزكۇر دانىچىلەر ئۆزلۈگىدىن قايتىپ كىرىپ كېتىدۇ، بەزىدە قايتىپ كىرىپ كەتمەي تولغىشىپ قېلىپ دەرت قىلىشى (ئاغرىشى) ھەتتا چىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

بۇۋاسىر كويۇپ ئېچىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش
سەپراقى قان تۇپەيلىدىن بولىدۇ؛ سانچىلىپ ئاغرىش ۋە
ئېغىرلىشىش قويۇق قاننىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: بۇۋاسىرنى دورىلار بىلەن داۋالاش، دەستە -
كارە (دوپپىراتسىيە) بىلەن داۋالاش مۇمكىن. لېكىن ئەڭ
مۇھىمى يەنىلا ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. تەد -
تەربىيە ھەركەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەننى چىنىقتۇر -
رۇش، قەۋزىيە تىلىكتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش، سوزۇلما
ئىچ سۇرۇشنى تەل توكۇس داۋالاش، يۈك كۈتەرگەندە،
ئولتۇرۇپ ئىشلىگەندە، ئورە تۇرۇپ مەشغۇلات قىلغاندا سوڭ
ساھەسىگە ئېغىرلىق چۈشۈش (كۈچىنىش) لەردىن ساقلىنىش
بۇۋاسىرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە.
بۇۋاسىر بىلەن ئاغرىغاندا، بولۇپمۇ سىرتقى بۇۋاسىرغا
گىرىتار بولغاندا، ئىچكى بۇۋاسىر ئۈزلۈگىدىن ئىچكىرىد -
گە كىرىپ كەتمىگەن ھاللاردا تازىلىققا قاتتىق رىايە
قىلىش، قەۋزىيە تىلىكتىن، يەللىك نەرسىلەرنى ئىستىمال
قىلىشتىن ساقلىنىش بۇۋاسىر ئۇفۇنەتلىنىپ ئىششىپ
ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئازاپلىنىشتىن ساقلايدۇ.

تۈۋەندىكى چارىلەرنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قول -
لىنىش مۇمكىن:

① ئەگەر قان غالىپ بولسا باسلىق تومۇرىدىن
ياكى ساقىن تومۇرىدىن قان ئالسىمۇ ياكى ئىككى ساغرا
ئارىسىغا تىلىپ خەشەك قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

② ئىچىنى يۇمشاق تۇتىدىغان يىمەكلىكلەرنى، مەۋە، كوكتات شورپىلىرىنى ئىستىمال قىلىش، سېمىز مېكىيان، گۆشى، ئوغلاق، پاخان گۆشلىرىنىڭ شورپىلىرىنى بېرىش؛ كالا، ئات، ئۆشكە، كىمىك گۆشلىرىدىن، قاق-لانغان گۆشلەردىن، پېتىكان (چەيزە)، كۈدە، ماش، لوبىيا، شالغۇت پۇرچاق، چەلەڭ، خوما، بېلىق گۆش-لىرىدىن پەرز قىلىش لازىم (كۈدىنى تاماق بىلەن يىسە بۇۋاسىرغا يامان تەسىر قىلىشىمۇ، ئۇنىڭ سىقىلغان سۇ-يىنى دورىغا قۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسە ياكى شۇ سۇنى ئاغرىتقان بۇۋاسىر دانىلىرىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم).

③ بەدەننى سەۋداۋىي قاندىن تازىلاش ئۈچۈن ھېلىلە مۇرابباسى، ئىترىقىل مۇقىل بېرىلىدۇ. بەدەننى پاكلاپ بولغاندىن كېيىن، بۇۋاسىر ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا تىرىشىلىدۇ، ئەگەر بۇۋاسىر ئاغرىپ دەرت قىلمىسا ئۇنى قۇرىتىدىغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەگەر قان تولۇپ ئاغ-رىش بەك بولسا، بىر نەرسە ئاقىمىسا بۇۋاسىر دانىلىرىنى يۇمشىتىپ قان ئاققۇزىدىغان دورىلارنى قىلىش، ئاققان قاننى كۈچ بىلەن توختاتماسلىق كېرەك. كونا ھوكۇما-لارنىڭ پىك-رىچە، بۇۋاسىر قېنىنى كۈچەپ توختىتىپ قويۇلسا مالىخۇلىيا، خەققان ۋە يانپاش، بالىياتقۇ ئاغ-رىشقا ئوخشاش كېسەللەكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن بولىدىكەن، ناۋادا قان بەك كۆپ، بەك ئۇزاق ئېقىپ،

كېسەل كىشىدە ئاجىزلىق، كەمقانلىق ئىپادىلىرى كورۇل-
سە ئانداقتا قاننى توختىتىش ئىلاجىنى قىلىش مۇمكىن.

④ بۇۋاسىرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن، تۈگە تېزىگىنى
يىغىپ قالغان ئوتقا ئىلان قاسرىغى بىلەن مۇقىل دىگەن
دورنى سېلىنىدۇ. ئاندىن ئوتنىڭ ئۈستىگە تېگى توشۇك،
ئاغزى كىچىك كوزىنى قويۇپ بۇۋاسىر كىشىنى كوزا
ئاغزىدا ئولتۇرغۇزۇپ مەقئەت دورا بىلەن ئىسلىنىدۇ.
كېسەل خېلى ئۇزۇن كوزا ئاغزىدا ئولتۇرۇشى لازىم.

⑤ بۇۋاسىر بەك ئاغرىپ كەتسە كۈمۈش ئۇپىسىنى
ئاق مۇم ۋە گۈل يېغى بىلەن ئېرىتكەن بىرىكمىگە ئار-
لاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ بۇۋاسىر دانىچىلىرىغا چېپىلسا
بولىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن ئىترىغىل سەغىر بېرىلسىمۇ مەن-
پەئەت قىلىنىدۇ.

⑥ بۇۋاسىرنىڭ ئەڭ ئوبدان دورىسى توۋەندىكى
ئىترىپىل مۇقىلىدىن ئىبارەتتۇر.

تەركەۋى ۋە ياسىلىشى: كابۇل ھېلىلىسىنىڭ
پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى بىر
سەردىن، مۇقىل 3 سەر. مۇقىلدىن باشقا دورىلارنى سو-
قۇپ، تاسقىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇقىلنى ئايرىم يانچىپ
كۈدە (جۈسەي) سۈيىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇلسا مۇقىل
ئېرىيدۇ. مۇقىل ئېرىگەندىن كېيىن، ھەممە دورىلار مە-
دارىنىڭ 3 ھەسسە باراۋەردىكى ھەسەلنى مۇقىل ئېرىتىل-
گەن سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا

دورلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇلىدۇ. كۈندە 2 مىس -
قالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

⑦ ئەگەر بۇۋاسىر ئىششىپ ئاغرىسا توۋەندىكى
نۇسخىدىكى مەرھەمى مۇقىلنى تېگىش مۇمكىن:

تەركىمى ۋە ياسىلىشى: كۈلى ئۇيىسى، زەرنىخ،
شۇمشا (شياڭدۇزا)، بابۇنە، ئوتتا پۇچىلانغان كۇچۇلا ھەربىرى
بىر مىسقالدىن، مۇقىل، سورىنجان، رەۋەن، ئاق لەيلى ھەربىرى
2 مىسقالدىن، ئاق مۇم بىر مىسقال، توخۇ يېغى،
كالا يىلىگى، توگە لوگىنىڭ يېغى، ئاچچىق ئۇ -
رۇك مېغىزىنىڭ يېغى، كالا يېغى يېرىم سەردىن. دورى -
لارنى سوقۇپ، تاسقاپ بەش خىل ياغنى ئاق مۇم بىلەن
ئېرىتىپ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلەھەم قىلىپ تەييار -
لىنىدۇ، ئىشلىتىش چېغىدا مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ، بۇۋا -
سىر دانىلىرىنى گۈل يېغىدا مايلىنىدۇ، ئاندىن مەلەھەمنى
پاكىز لاتىغا سۈركەپ ئوتقا تۇتۇپ سەل قىزىتىپ بۇۋا -
سىرغا (مەقئەتكە) چاپلاپ تېگىپ قويۇلىدۇ.

⑧ بۇۋاسىر كونىراپ كېتىپ قان كۆپ كەتسە توۋەندىكى
تەرتىپتە داۋالاش مۇمكىن.

سوغىغا مەرھەمى مۇقىل چېپىلىدۇ، ئىچىشكە ئەتە -
گەن - ئاخشامدا يېرىم مىسقالدىن ھەببى مۇقىل
ياكى مەجۇنى مۇقىل بېرىلىدۇ. ئاندىن مەقلىسا تالقىنى
(سۇيۇقى مەقلىيىسا) دىن بىر مىسقال ئېلىپ، بىر دانە تۇ -
خۇمنى يىلىتىپ ئۇنىڭغا چېلىپ ئىچىلىدۇ.

كىچىك نۇسخە كۆكئار شەرىۋىتى دورىلىرىغا ئانار
گۈلى، ئەنجىبار، بىيە ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنى

سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ چاي بىلەن قاينىتىپ، ھەمەك نان بىلەن چاي ئورنىدا ئىچىش كېرەك.

سۇيۇقى مەقلىسىنىڭ تەركىمى ۋە ياسىلىشى:

ئىسپۇغۇل، كوكنار ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرى بىر سەردىن، رەيھان گۈلى، قىزىلگۈل، نىسانستە (بۇغداي كىراخمالى) ھەر بىرى 3 يېرىم مىسقالدىن، ئەرەپ يىلىمى، كەتىرا، ھەببۇلئاس، گىلى ئەرمىنى ئىككى يېرىم مىسقالدىن، زىرىق يەتتە يېرىم مىسقال. ئىسپۇ - غۇلدىن باشقىلىرىنى ئوتتا قىزىتىپ سوقۇلىدۇ تاسقىلىدۇ. ئىسپۇ غۇلىنى ئوتتا قىزىتىپ سوقماي ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەتىگەن - ئاخشامدا يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئۇسۇل بويىچە - چە تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

⑨ ئۇزاق يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرىگە قارىغاندا بۇۋاسىر كېسىلى بار كىشىلەر كۈچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى)نى زېرىكمەي قانۇندە بويىچە (بىر ئاي ئىستە - مال قىلىپ، 15 كۈن توختىتىپ) ئۇزۇن مۇددەت ئىستە - تىمال قىلىپ بەرسە بۇۋاسىر دانىچىلىرى تەدرىجى كە - چىكىلەپ يوقىلىپ كەتكەنلىكىنى كۆپ قېتىم ئۇچرىتىلغان. بۇ نۇقتا قەدىمقى كىتاپلاردا يېزىلمىغان بولسىمۇ، بىزنىڭ پىكىرىمىزچە، كۈچۈلنىڭ پەي ۋە گۈشلىرىنى قىسقارتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۈتەن ئۇچەي ۋە سوك ساھەسە - دىكى قان تومۇرلارنى قىسقارتىپ تەدرىجى ھالدا بۇۋاسىر

دانىلىرىنى قورۇپ كىچىكلىتىپ يوقىتىۋېتىشى مۇمكىن. يۇقۇرىدىكى نۇسخىدا كورسىتىلگەن مەشھۇر تىۋىپ سۈيى ئاخۇنۇم كىتاۋىدىن ئېلىنغان مەرھەمى مۇقىل نۇسخىسىدە - دىمۇ ئوتتا پۇچۇلانغان كۇچۇلا قوشۇلغان. كەسپداشلار - نىڭ تەجرىبە - تەتقىق قىلىپ كورۇشىنى ئۈمىت قىلىمىز. ⑩ سىرتقى بۇۋاسىر دانىلىرىنى قورۇلدۇرۇش ئۈچۈن كۇچۇلىنى توۋەندىكىچە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ: كۇ - چۇلىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن ئېلىپ، تاشنىڭ يۈزىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تۇرۇپ كۇچۇلىنى تاشقا سۈركەش كېرەك. تاشقا چىققان كۇچۇلا تەسىرىنى بوۋاسىر دانىلىرىغا سۈركەپ قويۇلىدۇ. دەسلەپ سۈركە - گەندە ئاغرىدۇ، سەل يەلپۈپ بېرىلسە ئاغرىش توختايدۇ. ⑪ تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ھەر خىل شەكىلدىكى بۇۋاسىرغا، بولۇپمۇ ئىچكى بۇۋاسىرغا كۈندە 7 دانە ئىنجۇر قېقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، ئىنجۇرنى يەپ بەرسە تەدرىجى يوقىلىدۇ.

⑫ بۇۋاسىر دانىلىرىنى قورۇلدۇرۇپ داۋالاش ئۇ - چۇن، بىر مىسقال تاجىگۈل بېشىغا بىر مىسقال كىچىك مۇزا (جۇڭگو مۇزىسى)، ئازراق كاپۇر قوشۇپ تالاقانلاپ، كالا ياكى قوي ئوتى بىلەن ئۇماچلاپ بۇۋاسىر دانىلىرىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، گۈل يېغىدا مايلاپ يۇقۇرقى دورىنى چېپىپ بېرىش كېرەك.

⑬ يەلدىن بولغان باۋاسىر ئىششىپ ئاغرىپ كەتسە، كۈدە (جۈسەي)نى توغراپ، كىچىك قازانغا سېلىپ

ئاغزىنى يېمىپ پەس ئوتتا قويۇلسا، كۈدىنىڭ ئىتىك تەسىرى ۋە بۇسى (پۇرىغى) سەل يوقىلىدۇ، ئاندىن كالا يېغى ياكى يالماق يېغىدا قورۇپ، ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، سوڭغا چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ياكى كۈدىنى سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ئاغرىۋاتقان بۇۋاسىر دانىلىرىغا سۈركىسىمۇ ئاغرىغى پەسلەيدۇ.

⑭ پىيازنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ، ھاۋانچىدا سو- قۇپ سوڭغا سۈركىسىمۇ ئىششپ ئاغرىۋاتقان بۇۋاسىر دانىلىرىنىڭ ئاغرىغى پەسەيدۇ.

⑮ پاقىنىڭ قول- پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچ ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، بورەك يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، مەزكۇر ياغنى سىرتىدىن چاپسا بۇۋاسىرغا ئوبدان مەنپە- ئەت قىلىدۇ.

⑯ كابۇل ھېلىلىسى پوستى 4 سەر، مۇقىل 2 سەر، كەتىرا 1 سەر، ئەنجۇر قېقى 60 دانە. كۈدە (جۇ- سەي) ئۇرۇغى بىلەن ھېلىلە پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 60 دانە ئەنجۇرنى 2 چىنە سۇغا سېلىپ، سوقۇلغان دورىلارنى نەملەشتۈرگىدەك سۈيى قالغىچە قاي- نىتىلىدۇ. ئاندىن ئەنجۇر قېقى سۈيىگە مۇقىل بىلەن كەتىرانى سېلىپ ئېزىپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىر قىلىپ، ئوقۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلاش تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 8 - 10 كۇمۇلاچىتىن ئىچىدۇ.

سوك چىقىش

سوك (مەقئەت) نىڭ چىقىپ قېلىشى ئەرەبچە "خۇرۇجى مەقئەد"، لاتىنچە "پىرولاپسۇس ئانى" (prolapsus ani)، خەنزۇچە "توگاڭ" (脱肛) دىيىلىدۇ. بىر قىسىم كۆتەن ئۇچەي ۋە سوك نەيچىسىنىڭ ئورنىدىن سىلجىپ ئارقا تەرەت يولىدىن چىقىپ قېلىشىنى سوك چىقىش دەپ ئاتىلىپ، بۇ كېسەل تولراق بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بەزى بالىلىق دەۋرىدە سوكى چىقىپ ۋاقتىدا ياخشى داۋالانمىغان كىشىلەردە، يېشى چوڭىيىپ مەقئەت ئەتراپى گۈشلەرى بوشاشقا باشلىغاندا قايتىدىن سوك چىقىۋالىدىغان بولىدۇ.

سەۋىيى: سوك ئەتراپىنىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىشى، بۇۋاسىر، ئاقما (ناسۇر)لارنىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە سوك ساھەسى قىسىلىپ، ئۇچەي ئىچىدىكى، قوساقتىكى بېسىم كۆتىرىلىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ياكى سوكنى تۇتۇپ تۇرىدىغان گۈشلەر (ئەزلىلەر) گە ئارتۇقچە ھوللۇك يىغىلىپ مەزكۇر گۈشلەر بوشاپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۇرۇش، ياكى ئۇزاق داۋام - لاشقان يۈتەل، بالىلارنىڭ دائىم يىغلاپ چىققىلىشى، تولغاق كېسىلى قاتارلىقلار سوك چىقىشىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ئامىللار بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە، چوڭ تەرەت قىلغان چاغدا ئۇچەينىڭ شىللىق پەردىلىرى سوڭىدىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ، رەڭگى قىزىل، پارقىراق بولۇپ، تەرەتتىن كېيىن ئۈز-لۈگىدىن كىرىپ كېتىدۇ. ئوتتۇرا مەزگىلىدە بولسا، دائىم چىقىپ تۇرىدۇ، تەرەتتىن كېيىن ئۈزلۈگىدىن قايتىپ كىرىپ كېتەلمەي، قول بىلەن ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا، تەرەت قىلغاندا چىقىپلا قالماي، بەلكى يۈتەلگەندە، چۈشكۈرگەندە، ئۈرە تۇرغاندا، ماڭغانىدىمۇ ئۈزلۈگىدىن چىقىۋالىدىغان بولۇپ قالىدۇ، دائىم چىقىپ غىدىقلىنىپ تۇرغانلىقتىن ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى قېلىنلىشىپ، سوسون رەڭگە كىرىپ ھەرخىل سۇيۇقلۇقلار ۋە زەرداپ ئېقىپ تۇرىدۇ. خان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: چوڭ تەرەتنى دائىم راۋان تۇتۇش، ئۈز ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش، چوڭ تەرەت قىلغاندا بەك كۈچەنمەسلىك ۋە سەۋەپچىلىرىنى يوقىتىش - قا تىرىشىش بىلەن سوڭ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سوڭ چىقىپ ئۈزلۈگىدىن كىرىپ كەتمەسە، ئۇنى سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلا بىلەن مايلاپ، كېسەل كىشى ئاغزىدىن چوڭ ئېچىپ نەپەس چىقىرىپ تۇرۇپ بارماقلىرى ياردىمى بىلەن ئۇچەينى يۇقۇرغا ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋەتسە بولىدۇ. سوڭ چىقىشنى داۋالاش ئۈچۈن توۋەندىكى بىرقانار دورىلارنى ئىشلىتىش مۇمكىن:

① ئانار پوستىدىن بىر سەر، زەمچىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، قاينىتىپ سوڭنى يۇيۇش كېرەك.

② مۇزنى ئوتتا پۇچۇلاپ سوقۇپ تاسقاپ، 3 مىسقال مۇزغا، بىر پۇڭ كاپۇر قوشۇپ يانچىلىدۇ. پىيازنى قاينىتىپ شۇ سۇنىڭ ھورى بىلەن سوڭنى ھورلاندۇرۇپ، ئارقىدىن مەزكۇر دورىنى سېپىپ ئىچكىرى كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

③ 7 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئۇچىدىن بىردىن كىچىك توشۇك ئېچىپ، ھەربىرىگە گۈرۈچ چوڭ - لۇغدا بىر پارچىدىن زەمچە سېلىپ، تۇخۇملارنىڭ توشۇكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ كىچىك قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. سوڭى چىققان بالىغا كۈنىگە بىردىن تۇخۇمنى ئاقلاپ يىگۈزۈش كېرەك.

④ جىغان يىلتىزىدىن كۈندە 1 - 2 سەرنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىم چىنە قالغاندا سۇزۇپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ، 3 قېتىمدا ئىچكۈزۈلىدۇ. سوڭى چىققان بالىلارغا ئۇدا 10 - 15 كۈن ئىچكۈزۈش بىلەن سوڭى چىقماي بولۇشى مۇمكىن.

⑤ مەقەت گۈشلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن سوڭى چىقسا، قىزىلگۈل، پوستى ئاقلانغان ياسىمۇق، ئانار پوستى، توغاچ شاپتۇل يوپۇرماغىنى بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۇزۇپ شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش

كېرەك. تىرىپىلىرىنى سوقۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ سوڭغا تېڭىپ قويۇلىدۇ.

⑥ سوغاقتىن گوشلەر بوشاپ سوڭ چىقىپ قالغان. لارغا توغاچ ياپىرىغى، قۇرۇق مەرزەنجۇش ۋە قورىغان مۇزا، داتلىغان تومۇرنى بىر كېچە - كۈندۈز كونا چاغىر (ھاراق) قا چىلاپ، ئاندىن كېيىن، سۇ قوشۇپ ئاغرىقنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش كېرەك، بىر سائەتتىن كېيىن بەدىنىنى قۇرۇتۇپ، ئۇرۇك مېغىزىنى ياكى شاپتۇل مېغىزى - نىڭ يېغى بىلەن ياغلاپ، تۈۋەندىكى دورىلارنى چېپىپ قويۇلىدۇ: قىزىلگۈل مۇنچىغى، قۇرۇق ئانار پوستى، مۇزا، شاھى بەللۇت، كۆيدۈرگەن سەدەپ، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان كۈللىرىنى، تىكە ساقىلىنىڭ سۈيى، توغاچ دەرىخىنىڭ قاتتىق پوستى، كونا كىگەزنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈللىرىنى سو - قۇپ، تاسقاپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ توقىچاق قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇپ، لازىم كەلگەندە بىر توغاچ (تابلىت) نى سوقۇپ نەملەپ سوڭغا چېپىلىدۇ.

⑦ يۇقۇرقى سەۋەپتىن بولغان سوڭ چىقىشتا ئانار كۈلى، مۇزا، قىزىلگۈل مۇنچىغى، قۇرۇق ئانار پوستىنى، كۆيدۈرگەن سەدەپ كۈلى، ئاقاقىيا، ئۇپسا، زەمچىلىرىنى سوقۇپ، تىكە ساقىلىنىڭ سۈيى بىلەن نەملەپ مەقئە تىكە چېپىپ قويىسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك مەزكۇر دورىلار قورىغۇچى (قابىز) شارپىتا قاينىتىپ ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسىمۇ بولىدۇ.

⑧ سوغاقتىن ئىشىشىش تۈپەيلىدىن سوك چىققان بولسا، قىزىلگۈل، ئاقلىغان ياسىمۇق، ئىت ئۇزۇم ياپراق-لىرىنى ئىت ئۇزۇم سۈيىدە پىشۇرۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ مەلەم قىلىپ سوكقا قويىمۇ بولىدۇ. ياكى كېسەل-نى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ، سېرىق مۇم يېغى، سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە يېغى بىلەن مايلاپلا ئىسسىق قايتىدۇ.

⑨ ئىسسىقلىقتىن ئىشىشىش چىقىپ قالغان مەقۇننى كىرگۈزۈش ئۈچۈن، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چەلەك يوپۇرماقلىرىنى ۋە چامغۇر ياپرىغى، زىغىرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، لايىق مىقداردا سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، كېسەلنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بىنەپشە يېغىغا ئاق مۇم سېلىپ ئېرىتىپ، مەقۇننى ياغلاپ كىرگۈزۈۋېتىش لازىم.

⑩ سوك ئەزلە (گوش) لىرى بوشاپ كەتكەندىن سوك چىقىپ قالغاندا، كۈمۈش ئۇپىسى، ئانار گۈلى، مۇزا، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا (تەخمىنەن بىر سەردىن) ئېلىپ تالقانلاپ، تاسقاپ، ئاۋال مەقۇننى گۈل يېغىدا ياغلاپ ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى سېپىپ تېگىپ قويۇلسا بولىدۇ.

⑪ پىلىپىل يىلتىزىدىن 9 مىسقال، قارىمۇچتىن بىر سە 2 مىسقال، يۇمىقاسۇت ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال، ئاش تۇزىدىن 2 مىسقال، زەنجىۋىلىدىن بىر مىسقال، ئامىلە پوستىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، تالقانلاپ ئارىلاش-

تۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە چوڭ كىشىلەرنىڭ سوۋىتى چىقىشىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

جىگەر كېسەللىكلىرى (ئەمزالىككە بەد)

جىگەرنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە
قىسقىچە مەلۇمات

جىگەر مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، باشقۇر-غۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرىدۇ. جىگەر قىزىل رەڭلىك گۆشكە ئوخشاش جىسىمدىن، ھەرخىل تومۇر ۋە تۇتاشتۇر-غۇچى توقۇلما (نەسجىي راباتىمە)دىن شەكىللەنگەن ئۆز-ئىنىڭ ئورغۇچى پەردىسىدىن تەشكىل تاپىدۇ. جىگەرنىڭ ئۆز 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 شاققا بولۇنۇپ، سەزىسى جىگەر ئىچىدە تارقىلىدۇ، بەزىسى تاشقىرىغا چىقىپ مەئدە ۋە ئۈچەيلەرگە تارقىلىدۇ، شۇنى ماسارىقە تومۇرى دىيىلىپ، ھەزىم قىلىنغان تاماقتىن ھاسىل بولغان قۇۋۋەت (كەيلىۋس) نى مەئدە 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 - چوڭ نەيچىلەر ۋاستىسى بىلەن ئوت خالىتىسىغا قويۇلۇپ، ياغلارنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

جىگەر قوساق بوشلۇغىنىڭ ئوڭ يۇقۇرقى تەرىپىگە ئورۇنلاشقان، ئۇنىڭ كۆپ قىسمى ئوڭ تەرەپ بېقىن ئۈستىدە تۇرىدۇ، ئاز قىسمى كۆكرەك ئويىمىغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ، جىگەرنىڭ يۇقۇرقى قىرى يۇقۇرىدا ئەمچەك ئۇدۇلىغا قەدەر يېتىپ بېرىپ، تۈۋەنكى قىرى ئومۇرتقا گىرۋىكىگە ۋە ئۇنىڭدىن سەل پەسەرەككە چۈشىدۇ، جىگەر بىرقانچە چاندىر باغلاملار ئارقىلىق خوشنا ئەزالار، توقۇلا - مىلارغا باغلىنىپ تۇرىدۇ.

جىگەر بەدەندىكى ئەڭ چوڭ بەزىسىمان ئەزا بولۇپ، خىزمىتى بەك مۇھىم ۋە ئىنتايىن مۇرەككەپ. ئۇ ھەزىمدىن كەلگەن ئوزۇقلۇقلاردىن قان، سەپىرا ئىشلەپچىقىرىدۇ. سەۋدا ماددىسى مەزكۇرلارنىڭ قالدۇقى ھىساپلىنىدۇ. جىگەر يەنە بەدەندىكى سۇنى، قاندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى

تەكشەپ تۇردۇ، زەھەرلەرنى پارچىلايدۇ، زەھەرسىزلەندۈرىدۇ. شۇڭا قەدىمقى ئالىملار جىگەرنى ھاياتلىقنىڭ تىرىكچىسى، تەبىئى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى تەبىئى) نىڭ مەنبەسى دەپ ھىساپلايدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى

ئومۇمى نەزىرىيە قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، خۇددى باشقا ئەزالارغا ئوخشاشلا جىگەرنىڭ مىزاجى (مۇجەزى) ماددا (خىلىت) لارنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ياكى ماددىسىز (سازەج) سەۋەپلەردىن بۇزۇلىدۇ.

1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ماددىسىز ۋە ماددىلىق ھالدا بولىدۇ، ماددىسىز بۇزۇلغاندا ئىشتىھا كېمىيىدۇ، تەشنىالىغى يۇقۇرى بولۇپ، ھەر-قانچە سۇ ئىچسىمۇ ئۇسسۇزلۇغى قانمايدۇ، تىلى قۇرۇق، يىرىك، يۈزى سېرىق، تومۇرى تېز، سۆيىدۈگى قىزىل بولىدۇ. بەدىنى ئۇرۇقلايدۇ، بەدەندىكى ئېرىپ كويىگەن خىلىتلار ئۈچەيگە چۈشكەنلىكتىن، چوڭ ئۈچەي ئېپىزلاپ سەيھەج كېسىلى يۈز بېرىپ ئىچى سۇرىدۇ.

ئەگەر جىگەر مىزاجى ماددىلىق ھالدا ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغان بولسا، يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، سېرىق، يېشىل، قارا، قىزىل رەڭلەردە قۇسىدۇ. سەپرا ئارىلاش ئىسھال يۈز بېرىدۇ، ئوڭ تەرىپىدە ئېغىر-

لىق ۋە ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئىسسىقما پەيدا بولىدۇ. گايىمدا خىلىتلار كويۇپ سەۋدا، مالىخۇسيانىڭ ئىلالامەت-لىرى كورۇنىدۇ. ناۋادا چوڭ تەرىتى گوشنى يۇغان سۈدەك كەلسە، ئىشتىھاسى تۇتۇلسا جىگەر زەئىپلەشكەنلەر كىتىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىسىز ھالدا ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغان بولسا، مىزاجىنى ياندۇرۇشنىڭ تەدبىرلىرىنى كورۇش كېرەك يەنى سوغاقلىق شەرۋەتلىرى، كاشكاپلارنى بەرسە بولىدۇ. خاڭگا سۈيى، قاپاق سۈيى، ئاددى ئىسكەنجىپىن، كاسىنە سۈيى، ئىت ئۇزۇمى سۈيى، غورا شەرۋىتى بېرىش كېرەك. ئىسپۇغۇل، ئانار سۇلىرىغا شېكەر سېلىپ بەرسىمۇ، ئاچچىق قېتىققا دوغاپ قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاشتىدا سوغاق سۇ بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى، خۇسۇسەن كېسەل كىشى ياش بولسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ئوبدان. قېتىقنى ئارپا سۈيى بىلەن بېرىش، سېمىز ئوت ئۇرۇغىدىن شېرە چىقىرىپ (سۇغا چىلاپ مىجىپ) تاباشىز بىلەن بېرىش، كاسىنە سۈيىنى پۇنۇس بىلەن ياكى ئايرىم ھالدا بېرىش مۇمكىن. قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ ھەممىسىمۇ جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە كاسىنە سۈيىنى ئىسكەنجىپىن بىلەن بېرىشنى تەكىتلەيدۇ. كاسىنە سۈيى قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى. چۈنكى ئۇلار جىگەرنى سوۋۇتىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيىمۇ ياخشى.

ئەگەر جىگەردە توسالغۇ (سۇددە) بارلىقى گۇمان قىلىنسا بۇزۇرى شەرۋىتى، دىمار شەرۋىتى بەرسە بولىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا بېيىنىڭ، ئالمنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىلىرى (رۇبىي سەفەرچىل، رۇبىي تۇققاھ) بېرىش مۇمكىن. چوڭ تەرەت بوش بولۇپ، قاتۇرۇشقا ھاجەتلىك بولسا گۇرۇچنى قورۇپ يۇماستى ئاش ئېتىپ، زىرىق سۈيى قۇيۇپ بېرىش لازىم.

گۆشتىن پەرىز قىلىش كېرەك. ئەگەر گۆش بىر-بىرىنى زورۇر كەلسە توخۇ گۆشى، قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى بەرسە بولىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغاندا، ئاۋال ماددىنى سۇرىدىغان سۈرگە بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، سېرىق ھېلىلە قايناتمىسى ياكى قارا ئۇرۇك، تەمىرىنىدى، سىرخىشت، لەيلاپ (پۇرچاق) سۈيى ياكى ئىت ئۇزۇمى سۈيى، كاسىنە سۈيىگە پۇنۇس ۋە شېكەر سېلىپ بەرسە يۇمشاق (لەتتى) سۈرگە بولىدۇ.

ئاندىن تۆۋەندىكى تالقالاردىن 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 تالقالانلاپ بىلىلە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقال 6 پۇڭدىن ئىچىلىدۇ.

② سېرىق ھېلىلە پۈستى 3 مىسقال 6 پۇڭ،
يۇيۇلغان لەك، قىزىلگۈل، تاباشىر ھەر بىرى 6 مىس-
قالدىن، 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 تۈگە سۈتمەك
شېپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچىنى
يۇمشىتىش لازىم كەلسە بۇ تالقانغا 4 مىسقال 8 پۇڭ
بىنەپشە قوشۇپ يىسە بولىدۇ.

③ تۈۋەندىكى توقچاق جىگەرنىڭ ھارارىتى بار
كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ:

تەركىۋى ۋە ياسەلمىشى: زىرىق سۇيى 2 مىسقال 4
پۇڭ، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، كاسىنە
ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى
ھەر بىرى 3 مىسقال 6 پۇڭدىن. دورىلارنى سوقۇپ
تاسقاپ، خېمىر قىلىپ توقچاق ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا
2 مىسقالنى ئىسكەنجىمىن ياكى كاسىنە ياكى شوخلا
سۈيىگە شېكەر سېلىپ بىللە ئىچىلىدۇ. ئەگەر جىگەر يول-
لىرىدا توسىلىش بولسا، بۇ توقچاققا بىر مىسقال ئارپا بېدىيان
ئۇرۇغىنى قوشۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

④ جىگىرى ئىسسىق كىشىلەرگە كاپۇر توقچىغى
(قۇرسى كافۇر)نى دوغاپ بىلەن بىللە بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىۋى ۋە ياسەلمىشى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق
سەندەل ھەر بىرى 3 مىسقال 6 پۇڭدىن، كاسىنە ئۇ-

رۇغى، سېمىز ئوت ئورۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى،
 ئوسۇڭ ئۇرۇغى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، كەتىرا 1 مىسقال
 2 پۇڭ، كاپۇر يېرىم مىسقال، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاش-
 تۇرۇپ كاسىنىە سۈيىدە خېمىر قىلىپ 2 مىسقاللىقتىن
 توقچاق ياساپ قويۇپ ئىچىلىدۇ، ناۋادا كېسەلنىڭ ئىچى
 يۇمشاق بولۇپ ئۇنى قاتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا تاباشىر
 توقچىغى، بىيىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان شىرىسى بىلەن
 قوشۇپ ياكى ئارپا تالقىنىدا ياسالغان كاشىكاپ 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 قانىدە بويىچە توقچاق ياسىلىدۇ، ئەگەر
 ئاغرىقنىڭ يوتىلى بولسا بۇ توقچاققا ئەرەپ يىلىمى،
 كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى (ئىشاستە) نىڭ ھەر بىرىدىن
 1 مىسقال 2 پۇڭدىن، گۈلسۈسەر يىلتىزىنىڭ قويۇقلاش-
 تۇرۇلغان قايىنىلىمىدىن 2 مىسقال 4 پۇڭ قوشۇپ،
 بىسەپشە شەۋىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

⑤ سەندەلنى سۇدا سۇرۇپ، سېمىز ئوت يوپۇرمى-
 غىنىڭ سۈيى، ئوسۇڭ سۈيى، ھول قاپاقنىڭ سۈيى، ئامۇت
 يوپۇرمىغىنىڭ سۈيىنى ياققا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساھە-
 سىگە چاپسىمۇ بولىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ ئىچى يۇمشاقراق بولسا،
 قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى چىقراق سېلىش كېرەك.

⑥ جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغاندا، تو-
ۋەندىكى سىرتتىن سۇرىدىغان دورىلار (زىمادلار)نى ئىش-
لىتىشنىڭ ئۇنۋى ھەقىقەتەن ياخشى:

قىزىلگۈل، سەندەل، كاپۇرنى گۈلاپتا ئېزىپ جىگەرگە
سىرتتىن چېپىش مۇمكىن. سېمىز ئوت يوپۇرماقلىرىنى
سوقۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ مەلەم دورىغا ئوخشاش
تەييارلاپ، جىگەر ساھەسىگە سىرتتىن سۈركىسىمۇ بولىدۇ.
ئەگرى خاڭگى (تەررە)، تۈز خاڭگى (بادرنىڭ)
سۈلىرىنى، ھول قاپاق سۈيىگە قۇرۇق ئاق لەيلىگۈلنى
سوقۇپ، مەزكۇر سۇدا يىۇغۇرۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ
جىگەرگە قويىسىمۇ بولىدۇ. ئارپا تالقىنى، ياسىمۇق تالقان-
لىرىنى يىۇقۇرىدىكى سۇدا يۇغۇرۇپ جىگەرگە قويىسىمۇ
مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ ئىچى سۇيۇق بولسا يېمىنى ۋە قىزىل-
گۈلنىڭ يوپۇرمىغىنى سۇدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ قوساققا
تاگىسىمۇ بولىدۇ.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، ھوللۇكنى زىيادە
قىلىۋېتىدىغان دورىلارنىڭ جىگەرنى سۇلاشتۇرۇپ قويۇ-
شىغا، سوغاقلىقنى ئاشۇرۇۋېتىدىغان ۋە ئىچ قاتۇرىدىغان
دورىلارنىڭ جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويۇشىغا يول
قويماسلىق زورۇر.

بىر قىسىم كاسىنە ئۇرۇغى ۋە بىر قىسىم زىرنىنى
قاينىتىپ بېرىلسە جىگەرنى ماددىلاردىن تازىلاش، جىگەرنى

قۇۋۋەتلىش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىشتا مەنپەئەتى بار. شۇ -
ئىگىدەك جىگەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. تېرىلغان كاسىنە
ۋە ياۋا كاسىنىدە ئوخشاشلا يۇقۇرىدىكى مەنپەئەتلەر بار.
مەزكۇر كاشكاپقا يۇمىلاقسۇت سۈيى، سىركە قوشۇپ ئىچسە
تېخىمۇ ياخشى. مەزكۇر نەرسىلەرنى قايناتماي سىركە بىلەن
ئىچسەمۇ شۇ خىل ئۈنۈمنى بېرىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە توسالغۇ بار -
لىغىدىن گۇمان قىلىنسا، چىگىسىنى قاينىتىپ يۇقۇرىدىكى -
لەر بىلەن بىللە بېرىلسە توسالغۇلارنى تامامەن ئاچىدۇ.
بۇ خىل كېسەللەرنىڭ تامىغىغا قىرغول گۆشى، ئوغ -
لاق گۆشىدىن شورپا قىلىپ غورا سۈيى، زىرىق سۈيى
قوشۇپ بېرىش مۇمكىن؛ قىزىتمىسى بولسا گۆش بەرمەسە -
لىك لازىم. مېۋىلەردىن تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانار،
ئالما، ئامۇت، پىشقان ئاق ئۇزۇملەر پايدىلىق، قورىغۇچى
نەرسىلەرنى ئازراق بەرگەن ياخشى.

2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەرنىڭ سوغاقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشىمۇ ماددىلىق
ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇش دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.
ئالامەتلىرى: جىگەر مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلغان
بولسا كېسەل كىشىنىڭ كالىپۇگى، تىلى ئاق، يۈزىنىڭ
رەڭگى قارا، يېشىلىسىمان، سوسۇنكە مايىل بولىدۇ.
ئۇسۇزلۇغى بولمايدۇ، سۇيىدۇكى ئاق، سۇيۇق كېلىدۇ، ئىش -
تىھاسى تۇتۇلمايدۇ. لېكىن سوغاقتىن يۇقۇرى دەرىجىگە يەتكەندە
دە ئىستىھاسى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ، چوڭ تەرىتى ئاق، پۇراقسىز.

گايىدا سۇيۇق، گايىدا قاتتىق كېلىدۇ؛ ئەڭ ئاخىرىدا كوي-
گەن شىرغال قان ۋە سېسىق كېلىدۇ. بەزىلەردە بولسا،
دەسلەپ ئىچى سۇيۇق ۋە يىرىڭغا ئوخشاش كېلىپ، ئاندىن
كىيىن بۇزۇق ۋە قارا كېلىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلماي، تەرىتى
گوش يۇغان سۇدەك كەلسە جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە
مىزاج سوغاقلەغىنىنىڭ بەلگىسى؛ ئىشتىھاسىنىڭ تۇتۇلۇپ
كېتىشى خىلىت سېسىغانلىق ۋە ئىسسىقما كۈتىرىلگەنلىك-
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، سۇيىدۇكى قويۇق ۋە ئاق كېلىدۇ، كۆزنىڭ
چورسى ئىششىيدۇ، ئوڭ تەرىپىدە ئېغىرلىق بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەر مىزاجى سوغاقتىن ماددىسىز بۇزۇل-
غاندا، ئۇنداق كېسەللەرگە سۈرگە بېرىپ ماددىنى تازىلاش-
قا ھاجەت يوق، مىزاجىنى ئىسسىققا ئايلاندۇرۇش تەدبىر-
لىرىنى كۆرۈش كېرەك.

جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن مەجۇنى ماددە تۇلھايات،
مەجۇنى ئاساناسىيە، داۋائىلىكۈركەم بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى
سەھەردە بېدىيان، شوخلىلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەلدە
تەييارلانغان گۈلقەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بول-
سا ئەمەن، سۈمبۇلتىپ، ئىزخىر، قۇستە، سەلىخە، قىزىلگۈل،

زەپەر قاتارلىقلارنى گۈلۈسۈسەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ئۈستىگە سۈركەش پايدىلىق.

داۋائىلىكۈركەمەنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: زەپەر

(زەئەفران) 12 مىسقال، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى (دۇقۇ)، ئەنسۇن، پىتىرئاسالىيۇن، رەۋەن 4 مىس - قال 2 پۇڭدىن، سۈنبۇل 7 مىسقال 2 پۇڭ، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر چىچىگى، ھەببى بىلىسان بىر دەرەم - دىن، ئوردان 2 دەرەم، قوبۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا شىرىسى، جۈدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقال 6 پۇڭ، بىلىسان يېغى 5 دەرەم، مارچان 4 مىسقال 8 پۇڭ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كوپۇڭى ئېلىنغان ھەسەلدىن دورىلار ئومۇمى مىقدارىغا 3 ھەسسە كەلگىدەك ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلىق ساپالدىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلاپ، كۈندە بىر مىسقال 2 پۇڭدىن 2 مىسقال 4 پۇڭغىچە ئېلىپ ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

يەنە جىگەرنىڭ زەئەپلىگىدە ۋە سۇددە (توسىلىش) پەيدا بولغاندا تۈۋەندىكى مەجۈنى داۋائىلىكەننىڭ ئۇنۇ - مەمۇ ياخشى، ئۇنىڭ تەركىبى مۇنداق:

يۇيۇلغان لەك، قۇستە، ھەبۇلغار، تىرمىس، دارچىن، ئۇزۇن، پىلىپىل، ئاسارۇن، قەسبۇسزەرەرە، پەتەر ئاسالىيۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، زىراۋەندە ھەر بىرى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، رەۋەن، سۈنبۇل، جىنىشيانا، ئوردان ھەر بىرى

3 مىسقال 6 پۇڭدىن، سازەج ھىندى، ئاچچىق بادام مې-
غىزى، قەلەمپۇر، مەستىكى، ھەببى بىلىسان 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،
غاللىپ بولغان ماددىنى پىشۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە
بېرىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە ھەببى ئايارەج پەيغىرادىن بىر
كۈمۈلاچقا غاپەس، لەك، رەۋەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشخامدا
يەپ يېتىپ، ئىستىمىگە ھېلىلە قايناتمىسى بېرىلىدۇ.

ھېلىلە قايناتمىسى (مەتبۇخى ھېلىلە) نىڭ بۇ ئۈس-
مىسى تۈۋەندىكىچە: ئاقلانغان ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى
18 مىسقال، سۇنبۇل بىر مىسقال 2 پۇڭ، چىڭسەي يىل-
تىزىنىڭ پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 2
مىسقال 4 پۇڭدىن، ئەپسەنتىن، غاپەس 6 مىسقالدىن،
قىزىلگۈل 12 مىسقال، چالا سوققان ئاق تۇرپۇت 3 مىس-
قال 6 پۇڭ، ئەپتىمۇن 3 مىسقال 6 پۇڭ، چالا سوققان
بىستىقايەج 8 مىسقال 4 پۇڭ، ئۇرۇغىنى ئاجراتقان قۇ-
رۇق ئۇزۇم 30 تال، ئەنجۈر 15 دانە. بۇلارنى يېتەر-
لىك سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، قەنت سېلىپ بىراقلا ئى-
چىشكە بېرىلىدۇ. ئارقىسىدىن تۈۋەندىكى ئۈسەندىكى ما-
ئىل ئۇسۇلنى بېرىش لازىم:

چىڭسەي يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتىدە -
 زىنىڭ پوستى ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، چىڭسەي ئۇ -
 رۇغى، بېدىيان ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، جۇۋنە،
 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، سۇ -
 زۇپ، ھەر قېتىمدا بىر سەر، بىر يېرىم سەر مائىل ئۇسۇلغا
 3 مىسقال 6 پۇڭدىن ئاچچىق بادام يېغى، تاتلىق ساقاي -
 دام يېغى قوشۇپ ئىچىش كېرەك.

ھەپتىدە 3 قېتىم ئايارەح پەيغىرادىن بىر ئازنى
 ساپ ھالدا ياكى باشقا دورىلارنى قوشۇپ يېرىپ تۇرسا
 ئىچىمنى سۇرۇپ، بەدەننى تازىلاپ تۇرىدۇ، ھەبى سەبىرى
 بېرىشىمۇ مۇمكىن.

بەدەن ماددىلاردىن تازىلانغاندىن كېيىن، ئەپسەنتىن
 شارابى ياكى ئەپسەنتىن قۇرسى، رەۋەند قۇرسى، داۋائىلا -
 لەك، داۋائىلىكۈركەم، قۇرسى غاپەس، شارابى خەندىقۇندىن
 بىرىنى يېرىپ تۇرۇش لازىم.

ئەپسەنتىن قۇرسىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق -
 رۇمبېدىيان، ئەپسەنتىن، بېدىيان ئۇرۇغى، ئاقلانغان
 ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقدارلاردا
 ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، خېمىر قىلىپ قۇرس (توقىچاق)
 تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى مائىل ئۇسۇل بىلەن
 ھەسەللەك ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

غاپەس قۇرسىنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: غاپەس
7 مىسقال 2 پۇڭ، قىزىلگۈل، سۇنبۇل 2 مىسقال 4
پۇڭدىن، تەرەنچىبىن 12 مىسقال، تاباشىر 2 مىسقال
4 فۇڭدىن. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كاسىنە سۈيى بىلەن
خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر
مىسقالنى ئىسكەنچىبىن بىلەن يېمىشكە بېرىش مۇمكىن.
لوز قورسىمۇ جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ
ئۈچۈن رۇمبىدىيان، بېدىيان ئۇرۇغى، بېدىيان يىلتىزى،
ئەپسەنتىن ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ
تاسقاپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى ھەسەل ئىسكەنچىبىننى
ياكى ياۋا پىياز ئىسكەنچىبىننى (ئىسكەنچىبىن ئەنسىلى)
بىلەن نەمدەپ يېمىلىدۇ.

سانا، شېخ ئەرمىنى ۋە ئىزخىز، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا-
بېدىيانلارنى سوقۇپ توگە سۈتىگە شېكەر قوشۇپ بېرىلسە
سوغاق خىلىتلارنى جىگەردىن سۇرۇپ چىقىرىدۇ، توسال-
غۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىتىرىغىل سەغىر، ئىتىرىغىل كەبىرلەرنىڭمۇ جە-
گەرگە مەنپەئەتى بار.

ئاق قىچا، رەيھان ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمىدىن 3
مىسقالدىن ئېلىپ قورۇپ بېرىلسە، ئىچى بەك سۇرۇپ
كەتكەنلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئەمەن، سۇنبۇل، دارچىن، قىزىلگۈللەرنى سوقۇپ،
سۈسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ئۈستىگە سىرت-
تىن چېپىش كېرەك.

ئەگەر گۆش بېرىش ھاجەت بولسا كەكلىك، قىر -
غول گۆشلىرىنى ئوقۇت، زىرە، سېرىق چىچەك، دارچىن،
خولىنجان قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىش مۇمكىن.

(3) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىمۇ ماددىلىق
لىق ۋە ماددىسىز بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇقلايدۇ، تىلى، ئاغزى قۇرۇيدۇ؛
تولا ئۇسسايىدۇ، تومۇرى قاتتىق سالىدۇ، قېنى ئاز بولىدۇ،
چوڭ تەرەت ئاز كېلىدۇ، جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق -
تىن بۇزۇلۇشى سەۋدا خىلىتىغا مۇناسىۋەتلىك بولسا،
كېسەل كىشىدە قورقۇش ۋە بۇزۇق پىكىرلەر پەيدا
بولىدۇ.

داۋاسى: خاس قۇرۇقلۇقتىن (ماددىسىز) بۇزۇلغان
بولسا بەدەنگە، جىگەرگە ھوللۇك يەتكۈزۈش كۇپايە
قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى -
نى چىقىرىپ بېرىش؛ نىلۇپەر شەرۋىتى، كوكىنار شەرى -
ۋىتى، تاتلىق ئانار سۈيى (بادام يېغى قوشۇپ) بېرىش
كېرەك. بۇغداينى قايناتقان سۈنى بىلەن يېغى، تۇخۇم
سېرىغى بىلەن بىللە ياكى ھول قاپاق سۈيى، تاۋۇز
سۈيى، ئەگرى خاڭگا سۈيى، ئىسپۇغۇل سۈيى بېرىش
لازىم.

ماددا سەۋىيىدىن بۇزۇلغاندا ئەپتىمۇن قايناتىمە -
سىنى قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى (ماتىلەجىن) بىلەن

تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغ-
نىڭ يېغى، بادام يېغى بىلەن ئاق مۇمنى ئېرىتىپ
كاسىنە سۈيى، سېمىز ئوت سۈيىنى قوشۇپ جىگەر ئۈس-
تىگە چېپىش كېرەك.

كېسەلنىڭ تامىغىغا قوزا مىڭىسى، ئاقلىغان باقلا
(پۇرچاق) ئۇنى، ئاقلىغان ئارپا ئۇنىدا پىسالەك سېلىپ
ئاش ئېتىپ بېرىش لازىم؛ ياغ ئورنىغا بادام يېغى سې-
لىش كېرەك. قاپاقنى ئوغلاق گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ
بېرىش، يېڭى بېلىق گۆشى بېرىش مۇمكىن. ھەر كۈنى
ناشتىدا بۇغداي كېپىگىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بادام
يېغى، ناۋات سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ؛ بۇ داۋاملىق ئەھ-
مىيەتكە ئىگە. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، ھوللۇك
بەك ئىز تۇتۇچە قىلىۋېتىلسە، سۇ ئىلغۇنىيە كېسىلى
(جىگەر ۋە تالنىڭ ئورتاقلىغىدا يۈز بېرىدىغان كېسەل-
لىك) ۋە ئىنتىسىقا (قوساققا سۇ يىغىلىش كېسىلى) كېلىپ
چىقىش ئېھتىمالى بار.

4) جىگەر مىزاجىنىڭ ھوللۇكتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلەرى: جىگەر مىزاجى ھوللۇكتىن بۇزۇلغاندا
كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، قاپاقلىرى ئىشىشىپ ئوتۇقۇپ قالىدۇ.
ئىچ بېقىنىنىڭ كىرگىت گۆشلىرى بوшаپ كېتىدۇ. ئۇيقۇ
تولا كېلىدۇ، ئاغزىدىن شولگەي كۆپ ئاقىدۇ، ھىس-
تۇيغۇلار سۇسلىشىدۇ، سۇيۇك ئاق كېلىدۇ، تاماق تەس-
لىكتە سىڭىدۇ، تىلى ھول بولىدۇ، چوڭ تەرەت بوش

كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بىسولمايدۇ، ھوللۇكنى تارتىدىغان (قۇرۇتىدىغان) تاماقلاردىن ھۇزۇرلىنىش ھىس قىلىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنى ۋە بەدەننى قۇرغاقلاشتۇرۇشقا چارە قىلىنىدۇ. ئارپا بېدىيان، چىڭگىي ئۇرۇغى، چۈچۈك- بۇيا يىلتىزىدىن يېرىم سەردىن ئېلىپ، سوقۇپ قاينىتىپ گۈلقەن سېلىپ بېرىش لازىم. ئىتىرىغىل كەبىر، مەجۇنى ماددە تۇلھايات بېرىش كىپرەك ياكى دارچىنىدىن بىر سەر، جويۇز، لىچىنىدەن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، خولىنجان- لاردىن يېرىم سەردىن، زەپەردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ 10 سەر ھەسەلگە ئارد- لاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن يىپىشكە بېرىد- سىمۇ بولىدۇ. تامىغىغا كەكلىك، قىرغول، تورۇلغا گوش- لىرىنى دارچىن، مەستىكى، زەپەر سېلىپ خۇشبۇي قىلىپ بەرسىمۇ، كۆك كەپتەر گوشىنى سادىساق، سوزاپ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مۇمكىن قەدەر غىزانى كەمرەك يىيىش، بەك قۇرغاقلاشتۇرۇۋەتمەسلىككە دىققەت قىلىش شەرت، چۈنكى زىيادە قۇرغاقلىق ئورۇقلىتىۋې- تىدۇ.

تۆۋەندە ئومۇمەن جىگەرگە زىيان قىلىدىغان ۋە پايدا قىلىدىغان نەرسە ۋە ئىشلارنى قىسقىچە بايان قىلىمىز:

زىيان قىلىدىغان نەرسە ۋە ئىشلار: تاماقنىڭ ئۈستىگە تاماق يىيىش يەنى ئىلگىرى يىگەن تاماق

سىڭمەي تۇرۇپ ئۇستىگە تائام (تاماق) يېمىش جىگەر-
گە زەرەرلىك؛ بىرقانچە خىل تاماقنى بىرلەشتۈرۈپ
يېمىشۇ جىگەرنىڭ ئۈزلەشتۈرۈش خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇ-
رىدۇ. تاماقنى تەرتىپلىك، بەك زىيادە تويۇپ كەتمىگە-
دەك ئىستېمال قىلغان ياخشى. قاتتىق ھەركەتتىن كې-
يىن، مونچىدىن چىققاندا، جىنسېي ئالاقىنىڭ ئارقىسى-
دىنلا سوغاق سۇ ئىچىش زىيانلىق؛ بۇ ئىش بارا - بارا
قوساققا سۇ يىغىلىشقا ئېلىپ بارىدۇ. زورۇر كەلگەنلىكتىن
سوغاق سۇ ئىچىشكە توغرا كەلسە بەك سوغاق ھالدا ئىچ-
مەسلىك، بىراقلا كۆپ ئىچىۋالماي بولۇپ - بولۇپ ئى-
چىش لازىم. چاغىر (ھاراق). خۇسۇسەن ئاچ قوساقتا دائىم
فۇرۇق ئىچىلگەن ھاراق جىگەرنى كويىدۇرۇپ ئۇنىڭ
خىزمىتىگە، پۈتۈن بەدەن خىزمىتىگە ئېغىر دەخلى يەت-
كۈزىدۇ.

جىگەرگە پايدا قىلىدىغان نەرسىلەر: كاسنىڭ
ئوخشاش ئاچچىق دورىلار، قىسمەن ئاچچىق نەرسىلەر
جىگەردىكى توسىلىش (سۇددە) نى ئاچىدۇ. دارچىن، ئىز-
خىر چىچىگىگە ئوخشاش خۇش پۇراقلىق ماددىلار جىگەرگە
مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇش (قابىزلىق) خۇسۇسىيەتكە،
خىلىتلارنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار پىستە،
فىندۇق (ئورمان ياڭىقى)، ئۈزۈم، شاپتۇل، قوغۇنغا ئوخ-
شاش تاتلىق نەرسىلەر جىگەرگە پايدا قىلىدۇ.
جىگەردە ھارارەت (ئىسسىقلىق) بولغانلارغا كاسنى

(ياۋا ياكى تېرىلغىنى) نىڭ سۈيىگە ھەسەل سۈيى قوشۇپ
بېرىلسە ئالاھىدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىستىسقا كېسىلى

ئىستىسقا يەنى بىرەر توقۇلما ياكى ئەزاغا سۇ چۆ-
شۇپ ئىششىش كېسىلى تىبابەتتە بىر قانچە تۈرگە بو-
لۇپ سوزلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۈۋەندە ئۇلارنى قەدىمقى
كىتاپلاردىكى تۈرلەرگە بۆلۈش تەرتىۋى ئاساسىدا ئايرىم-
ئايرىم سۆزلەپ ئۆتىمىز.

1. سۇلۇق ئىششىق

تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئارىسىغا سۇيۇقلۇق يى-
غىلىپ بەدەننىڭ ئىششىشى ئەرەپچە "ئىستىسقا ئىلھىمى"
(گوش سۇلۇق ئىششىقى)، لاتىنچە "ئېدىمە" (oedema)
ياكى "ئاناساركا" (anasarca)، خەنزۇچە "شۈيچۈڭ"
(水肿)، "فۇجۇڭ" (浮肿) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: بەدەندىكى توقۇلما (نەسجى) لارنىڭ
ئوزۇقلىنىشى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشىنى تەمىنلەش ئۈچۈن،
قان تومۇرى بىلەن توقۇلمىلار ئارىلىقىدا داۋاملىق سۇيۇق-
لۇق ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇقلارنىڭ قان تومۇ-
رىدىن توقۇلمىلار ئارىسىغا چىقىش سۈرئىتى، سۇيۇقلۇقلارنىڭ

توقۇلمىلاردىن چىقىپ كېتىش سۈرئىتىدىن تېز بولسا، ئانداقتا يەرلىك ئورۇندا سۇلۇق ئىششىق شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ناۋادا پۈتۈن بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلايدىغان سۇيۇقلۇق مىقدارى بەدەننىڭ قوبۇل قىلغان سۇيۇقلۇق مىقدارىدىن ئاز بولسا، ئانداقتا پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق ھاسىل بولىدۇ.

سۇلۇق ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا ئۇششاق قان توم-ورلارنىڭ بېسىمى ئورلەپ كېتىش، قان تەركىبىدە تۈز ۋە باشقا ماددىلار نىسبىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشنىڭ ئەھمىيىتى چوڭ.

ئالامەتلىرى: قەدىمقى كىتاپلاردا سۇلۇق ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشىدا بەدەندە ھارارەت غورىزىمىنىڭ سۇسلىغى، جىگىرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئۇچرىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا جىگەر بىلەن شىركىچىلەنگى بولغان مەئدە، يۈرەك، بورەك قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر ۋە ئاچلىق، ئۇزاق مۇددەت تولۇق ئوزۇقلۇق ئەھمىيىتىگە ئىگە بولغان يىمەكلىكلەردىن مەھرۇم بولۇش ياكى ئۇنداق ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ئولتۇرماسلىق (ئىسھال، كەمقانلىق، ھامىلدارلىق ۋە باشقا سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن) ئارقىسىدا سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا ئىلەھى) كېلىپ چىقىدۇ، دەپ كۆرسىتىلىدۇ. شۇڭا ھەر قايسى سەۋەپتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ يۈز بېرىش سۈرئىتى دەسلەپ باشلىنىش ئورنى ۋە تارقىلىش

جەريانغا، شۇنداقلا شۇ چاغدا جىگەر، يۈرەك، بورەك ۋە باشقا ئەزالاردا مەۋجۇت بولغان كېسەللىك ھالەتلىرىگە ئاساسلىنىپ، سۇلۇق ئىششىقنى شەكىللەندۈرگەن سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ داۋالاش لازىملىقى تەكىتلىنىدۇ.

يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدا سۇلۇق ئىششىق يۈز بەرگەندە ئەزالار سۇلىنىدۇ، ئىسە - لىپ ئىششىيدۇ، تېرە خۇددى خېمىرغا ئوخشاش ئاقۇش رەڭ ئېلىپ، بارماق بىلەن بېسىلسا باسقان ئورۇندا چوڭقۇر كاتەك (ئىز) قېلىپ، ئىزنىڭ ئەسرى خېلى ئۇزۇندا يوقىلىدۇ.

(1) جىگەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئىششىقنىڭ شەكىللىنىپ راۋاجلىنىشى ئاستىراق بولۇپ، كۆپىنچە قوساققا سۇ چۇشۇش (ئىستىسقا ئىزى) روشەن بىلىنىدۇ. شۇڭا ئاۋال قوساق (كىندىك ئەتراپى) ۋە پۇت ئىششىپ ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىيدۇ. ئەينى ۋاقىتتا جىگەر كىچىكلەپ قاتقانلىق، جىگەر زەئىپلەش - كەنلىكىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

(2) يۈرەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئىششىق دەسلەپتە ھوشۇق ئەتراپىدىن باشلىنىپ يۈرەك زەئىپلەشكەن ھالەتتە، بارغانسېرى پۈتۈن بەدەنگە تارقىيدۇ. ئەگەر كېسەللىك يۈرەك زەئىپلىشىش باسقۇچىغا يېتىپ بارغان بولسا، بىمار كىشىدە جىگەر يوغاناش، نەپەسلىنىش

قىيىنلىشىش، كۆكرىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

3) بورەكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

بورەكنىڭ ئۆتكۈر ۋەرەمىدە سۇلۇق ئىششىق ناھايىتى تېز پەيدا بولۇپ پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن. سوزۇلما بورەك ۋەرەمىدە بولسا، كېسەللىك جىددىلەش- مەگەن چاغلاردا ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا قساقپاقلار 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 سەۋەپلەردىن بولغان سۇلۇق ئىششىق

ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقتا پۈتۈن بەدەن ئىششىيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، چى- رايى سارغىيىدۇ. سەۋەۋى يوقىتىلىپ، ئوزۇقلىنىش ياخشى- لانغاندا ئىششىق تەدرىجى يوقىلىپ باشقا ئالامەتلەرمۇ تۈگەيدۇ.

كەمقانلىق، ھامىلدارلىق تۈپەيلىدىنمۇ بەدەن ئىش- شىيدۇ؛ ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا بۇ خىل سۇلۇق ئىششىق ئاياق تەرەپتە ئېغىرلىشىدۇ، كەمقانلىق تۈزىتىلسە، ھامىلدار ئايال تەۋەللۇد قىلسا (تۇغسا) ئىششىقمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ. ۋەرىد تومۇر (كۆك تومۇر) توسالغاندا، بەدەندە ئاق بەلغەم يوللىرىدا سۇددە

پەيدا بولغاندا، توقۇلمىلاردا ۋە رەم ھاسىل بولغاندا ئەزالاردا سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋىيىسى ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاشتىن ئىلگىرى شۇ خىل ئىش- شىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسىي سەۋىيىنى تېپىپ چىقىپ ئاندىن چارە قىلىش مۇۋاپىق. شۇنىڭ بىلەن بىللە سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋىيىسى، دەرىجىسىگە قاراپ تۈز ئىستىمال قىلىشنى، تەركىبىدە تۈز ماددىسى بولغان يېمەكلىكلەر، كوكتاتلار ئىستىمال قىلىشنى، سۇ ئىچىشنى مۇۋاپىق چەكلەشنىڭ بەلگىلىك ئەمىلىي ئەھمىيىتى بار. چۈنكى تۈز سۇيۇقلۇقنىڭ راۋان بولۇشىنى چەكلەپ ئىش- شىقنىڭ قايتىشىغا دەخلى قىلىدۇ، ئىششىقنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ، بەزى بىر ئىششىق كېسەللەرنى تەرلىتىشنىڭمۇ مەلۇم ياردىمى بولىدۇ، بەزىدە سۈرگە بېرىپ ئىچىنى سۈرگۈزۈشمۇ مۇمكىن. لېكىن تەرلىتىش، سۈرگە بېرىشلەرنى سۇلۇق ئىششىقنىڭ سەۋىيىسى، كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

دورلاردىن كاسسەنە ئەرەقى، بادىيان ئەرەقى ۋە باشقا يەڭگىل سۇيۇقلۇق ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ، مەسىلەن، زۇفا 4 مىسقال، چىڭسەي ئۇرۇغى، بادىيان يىلتىزى 3 مىسقالدىن 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر سەر قىيامغا 2 سەر قايناق سۇ قوشۇپ كۈندە 3 - 4 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

كوممە قوناق ساقلىنى يالغۇز ھالدا ياكى كوممە قوناق -
نىڭ يەر يۈزىگە يېقىن جايدىكى يىلتىزى بىلەن بىللە
قاينىتىپ چاي ئورنىدا بېرىلسە سۇيىدۇكنى ماڭدۇرۇپ،
ئىششەقنى ياندۇرىدۇ. كوك ماشىنى قاينىتىپ ئىچىشكە
بېرىلسە سۇيىدۇكنى راۋان قىلىدۇ، چىغىرتماق (پىچان)
يىلتىزىنى كولىۋېلىپ، سوقۇپ دوۋسۇنغا تېڭىپ قويۇلسا
سۇيىدۇكنى كۈچلۈك ھەيدەيدۇ (بەزى سۇيىدۇك تۇتۇلغانلاردا
ئۇلۇمى تېخىمۇ ياخشى)، جىغان يىلتىزىدىن ئازراقنى
پوستىدىن ئاجرىتىپ، قاينىتىپ شېكەر سېلىپ چاي ئور -
نىدا ئىچىشمۇ سۇيىدۇك ماڭدۇرىدۇ، سۇدىكى لەشتىن
3 - 4 مىسقالنى بىر پىمالە سۇدا قاينىتىپ ئىچىلسە
سۇيىدۇك ھەيدەيدۇ. خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، قۇ -
رۇتقان خاڭگا شوپۇكلىرىدىن بىرىنى ياكى بىر - ئىككىسىنى
قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلسە سۇيىدۇكنى ماڭدۇرىدۇ. قان
تېپەردىن 5 مىسقالغا تاۋۇز شاپىغىدىن بىر سەرنى قوشۇپ
قاينىتىپ بەرسە سۇيىدۇرۇپ ئىششەقنى قايتۇرىدۇ.

يۇقۇرىدىكى سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى سۇلۇق
ئىششەقنىڭ ئاساسىي سەۋەبىگە قارىتىلغان چارىلەرگە قو -
شۇمچە قوللىنىش مۇمكىن. كېسەل كىشىلەرگە ئانار پايدا
قىلىدۇ، توخۇ گۆشى شورپىسىغا ئوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ
بېرىش مۇمكىن. ئىمكەنچە يار بەرسە كېسەل كىشىنى
بەك ئىسسىق بولمىغان قۇمغا كومۇپ تەرلىتىلسە ئىششەق
بوشاپ تېرە چىڭقىلىش تەدرىجى يوقىلىدۇ.

2. قوساققا سۇ يىغىلىشى

قوساق بوشلۇغىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش كېسەلى ئەرەبچە "ئىستىسقا ئى زىققى"، لاتىنچە "ئاسىتىس" (ascitis)، خەنزۇچە "فۇشۇي" (腹水) دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمقى كىتاپلاردا قوساققا سۇ يىغىلىشىنى يەنە ئىستىسقا ئى زىققى ۋە ئىستىسقا ئى تەبەلى (ئاغرىسىمان سۇ يىغىلىش) دەپ ئايرىلىدۇ. ئىستىسقا ئى زىققىدا قوساققا ئوقۇل سۇ يىغىلىغان بولىدۇ؛ شۇڭا قوساق خۇددى سۇ تولىدۇرۇلغان تۇلۇمدەك بولۇپ بىلىنىدۇ. ئىستىسقا ئى تەبەلىدە قىسمەن سۇ بولۇپ تولاراق يەل تولىۋالىدۇ، شۇڭا قوساقنى چېكىپ كورۇلسە ناغرا (تەبەل) ئاۋازى كېلىدۇ. ئىستىسقا ئى زىققىدا سۇيۇقلۇق قوساق پەردىسى بىلەن قوساق ئىچكى تېرىسى ئارىلىقىدا ياكى ئۈچەي بىلەن چاۋا ئارىلىقىدا يىغىلىدۇ.

سەۋەبى: يۇقۇرىدىكى ئىككى خىل ئىستىسقا ئى سەۋەبى ئاساسەن ئوخشاش. ئۇلار: جىگەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى دافىئەسى) ۋە بىرەر كىشى تارتىۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى جازىئەسى) ئاجىز بولۇپ، جىگەردىن چىققان سۇيۇقلۇق ۋە قاننى بىرەر كىشى تارتىۋالماستىن؛ قوساق ئىچكى ۋە تىنچىمۇرى (كوك تومورى) نىڭ بېسىمى ئورلەپ كېتىش (يۈرەك

زەئىپلەشكەندە، يۈرەك قېپى تارايغاندا، دەرۋازا كوك تومۇرىدا قاننىڭ ئېقىمى سۇسلاشقاندا) قان قېيىپ، قان تەركىمىدە دىكى سۇ قوساق بوشلۇغىغا سىرغىپ ئۆتىدۇ؛ قان خىلىملىتىمىنىڭ تەركىمى ئۆزگىرىپ، سۇيىدۇك يولى توسىلىپ قالغان چاغلاردا سۇيىدۇكلۈككە كېلىدىغان سۇيۇقلۇق ۋە قان تەركىمىدىكى سۇيۇقلۇق قوساق بوشلۇغىغا سىزىپ چىقىپ قالىدۇ ياكى قوساق ئىچكى قىسمىدىكى سۇيۇقلۇق يوللىرى (قان تومۇر، ئاق بەلغەم يوللىرى) تېشىلىپ قېلىشتىن تەدرىجى ھالدا سۇيۇقلۇق توپلىنىدۇ؛ قوساق پەردىسى سىل تۇپەيلىدىن ۋىدرەلەنگەندە ئۇ يەردە تەدرىجى سۇ يىغىلىپ قالىدۇ.

قوساققا سۇ يىغىلىش كوپىنچە يەككە بىر خىل سەۋەپتىنلا بولماي، بىرقانچە سەۋەپ بىرلىشىپ كېلىش ئەھۋاللىرى كوپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: قوساققا سۇ يىغىلىشنىڭ سەۋەپلىرى ھەر خىل بولغاچقا، ئالامەتلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن، قوساق پەردىسىنىڭ سىلىك ۋەرەمدە قوساققا سۇ يىغىلىسا كېسەل كىشىدە ماغدۇرسىزلىق، قىزىتما، ئىشتىھا تۇتۇلۇشقا ئوخشاش تەپى دىق (سىل) ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ؛ يۈرەكتىن بولغان قوساق سۇيىدە، يۈرەك قوزغىلىش، دەم سىقىش ۋە قان تۇكۇرۇش قاتارلىق يۈرەك كېسىلى ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئىستىسقا - نىڭ ئۆزىگە خاس ئالامىتى مۇنداق: قوساق سۇ

تولدۇرۇلغان تۇلۇمدەك جىقلىشىپ قالىدۇ، قوساق تېرىسى تارتىشىپ، قوساق تومۇرلىرى كوكىرىپ كورۇنۇپ تۇرىدۇ. يىغىلغان سۇ كۆپ بولغاندا كۈندىلەك كىرگىت پاسسىل يۇقۇرىغا كۆتىرىلىپ، ھەركىتى چەكلىمىگە ئۇچراپ، ئۆپ-كىمىنى قىسىپ نەپەسلىنىشكە دەخلى يەتكۈزىدۇ. قوساقنىڭ بىر تەرىپىگە ئالغاننى قويۇپ تۇرۇپ بىر تەرىپىنى شاپىلاقلىسا قولغا دولقۇنلىغان سۇيۇقلۇق بىلىنىدۇ. قوساقنىكى سۇ تۈۋەنكى كاۋاك كۆك تومۇر ۋە ئۇنىڭ شاخچىلىرىنى بېسىپ قويغانلىقتىن چات ساھەسى، پۇتلار-مۇ ئىشىشىدۇ. بەزى ئاغرىقلارنىڭ يېتىش ھالىتى ئۆز-گەرتىلسە قوساقنىكى سۇنىڭ ئورنىمۇ يۆتكىلىدۇ، چېكىپ باققاندا تۇتۇق سادا (ئاۋاز) ئاڭلىنىدىغان دائىرىمۇ ئۆز-گىرىپ قالىدۇ.

بەدەندە ھارارەت، ئۆسۈزلۈك بولمىسا، سۇيۇك ئاق كەلسە ئىستىسەقانىڭ سوغاقتىن بولغانلىغىغا؛ قىزىتما، ئۆسۈزلۈك بولۇپ، سۇيۇك سېرىق، قىزىل كەلسە ئىستىقتىن بولغانلىغىغا دالالەت قىلىدۇ.

قوساق سۇيىمى ۋە سەۋىيىنى تەكشۈرۈش بەك مۇھىم. چۈنكى سەۋەپلىرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن قوساقنىكى سۇنىڭ رەڭكى ۋە تەركىبىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەردە سۇزۇك ساغۇچ سۇيۇقلۇق بولسا، بەزىلەردە قان زەرداۋىغا ئوخشاش (قوساقتا سەرتان بولغاندا)، سۈتكە ئوخشاش (قوساق ئىچىدىكى ئاق بەلغەم يوللىرى توسالغاندا) ھەتتا يىرىڭلىق بولۇشىمۇ مۇمكىن؛ شۇڭا

داۋالاشتا سەۋىيىنى ئېنىقلاپ ئاندىن چارە كۆرۈش
زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، قوساق يوغانىپ
كۆيۈپ قېلىشنىڭ ھەممىسى قوساققا سۇ يىغىلغانلىقتىن
بولمايدۇ. قوساق يەل بولۇپ كۆپكەندە، تىخۇمداننىڭ
زور خالتىلىق ئىششىغىدا، ھامىلدارلىقتا، دوۋسۇنغا سۈي-
دۇك بەك تولۇپ كەتكەندە (بەزى كېسەللىكلەردە دوۋ-
سۇننىڭ سۇيىدۇكىنى چىقىرىۋېتىش قابىلىيىتى دەخلىگە
ئۇچراپ سۇيىدۇك يىغىلىپ قالغاندا)، سېمىزلىكتە ۋە
قوساق ئىچىدە زور مۇنەك ئۆسۈملەر بولغاندا، ئىچكى
ئەزالارنىڭ ھەممىسى بىراقلا تۈۋەنگە چۈشكەندە قوساق
يوغانىپ كېتىدۇ؛ بۇلارنى پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش
زورۇر.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋىيىنى ئېنىقلاپ، شۇ-
نىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن،
سىل تۈپەيلىدىن قوساق پەردىسى (بارىتون) ۋەرەملىنىپ
سۇ يىغىلغان بولسا، ئانداقتا سىلغا قارشى داۋا قىلىش
كېرەك. يۈرەك زەئىپلەشكەن بولسا يۈرەك خىزمىتىنى
كۈچەيتىدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم.
ئاندىن كېيىن قوساق سۇيىگە قارىتا داۋالاش
چارىلىرىنى كۆرۈش تۈۋەندە سۆزلىنىدۇ. كېسەل
كىشىگە تۈز ئىستىمال قىلىشنى چەكلەش، سۇ ئىستىمال-
لىنى مەلۇم دەرىجىدە ئازايتىش لازىم، دورىلار بىلەن

سۇنى ئازايتىش مۇمكىن بولمىغاندا، قوساققا نەشتە ئۇ-
رۇپ بەلگىلىك مىقداردا سۇ ئېلىۋېتىش لازىم. لېكىن
بىر قېتىمدا نۇرغۇن مىقداردا سۇ ئېلىشقا بولمايدۇ؛
چۈنكى قوساققا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئۆزلىشىپ قالغان
سۇ بىراقلا چىقىپ كەتسە، ئىچكى ئەزا بوشاپ، روھ
ئازلىشىپ يۈرەك ئاجىزلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىستىسقانىڭ ئاساسلىق سەۋىۋى جىگەر خىزمىتىنىڭ
بۇزۇلۇشى، جىگەرگە ئالاقىدار ۋەرىد تومۇرلاردىكى سۇددە
(توسىلىش)، قان قېيىشلاردىن ئىبارەت بولغانلىغى ئۈچۈن،
جىگەر مىزاجىنى ئېتىدالغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىش مۇھىم.
ئىخراج ئۈچۈن ھېلىلە قايناتمىسى، تەمرى ھىندى ۋە
شاتەررە بېرىش كېرەك (قىزىتمىسى بولسا)؛ قىزىتمىسى
بولمىسا تەئىدىل قىلىش (تەڭشەش) ئۈچۈن بۇزۇرى ئىس-
كەنجىيىن، دىنار شەرۋىتى بېرىلسە بولىدۇ. شەرۋىتى
بۇزۇرىنىڭ ئىسسىق ۋە سوغاق دىگەن ئىككى خىل تۈرى
بار، ئۇلارنى ئايرىم-ئايرىم كورسەتىمىز.

ئىسسىق بۇزۇرى شەرۋىتى (شەرۋىتى بۇزۇرى ھار):
بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭگىسەي يىلتىزى
2 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، ئەنسۇن، چىڭگىسەي ئۇرۇغى
5 مىسقالدىن، مەزكۇر دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە
بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىلىدۇ.
يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ 7 سەر قەنت سېلىپ، قىيام قىلىپ
كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە
يېرىلىدۇ.

سوغاق بۇزۇرى شەرۋىتى (شەرۋىتى بۇزۇرى بارىد):
كاسىنە ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى، تۈز ۋە ئەگىرى
خاڭگا ئۇرۇقلىرى 5 مىسقالدىن، كاسىنە يىلىتىزى بىر
سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 40 سەر قايناق سۇغا چىلاپ
قاينىتىپ، 12 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر قې-
تىمدا بىر سەردىن ئىچىلىدۇ.

توۋەنكى شەرۋىتى ئۇسۇلىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى:
ئۇرۇغىنى ئالغان ئۇزۇم 3 سەر، بېدىيان يىلىتىزى،
چىڭسەي يىلىتىزى، كاسىنە يىلىتىزى 3 سەردىن، ئەنجۈر
20 دانە، چىڭسەي ئۇرۇغى، كاسىنە 8 مىسقالدىن، ئىز-
خىر، سۇنبۇل، دارچىن، ئاسارۇن بىر سەردىن. بۇلارنى
2 چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، 10
سەر قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، يېرىم سەر دورىغا 2
سەر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كېسەل كىشىدە قىزىتما بولسا ئاددى ئىسكەنجە-
چىنگە كاسىنە سۈيى قوشۇپ بېرىش مۇمكىن. ئىسسىقلىق
بولغان قوساققا سۇيىغىلىشقا سېرىق ھېلىلە ناھايىتى ياخشى
پايدا قىلىدۇ. ئۇنى تالغان، مۇراببا ۋە قايناتما ھاللى-
رىدا ئىشلىتىش مۇمكىن. ئاددى ئىسكەنجەچىنى 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،

قىزىلىگۈل 5 مىسقال، سۈنجۈل، رەۋەن بىر مىسقالدىن.
بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ
بىر يېرىم مىسقالدىن توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ،
كۈندە بىر دانىدىن 3 قېتىم ئىچىش كېرەك.

ئەگەر ئىستىسقا سوغاقتىن بولغان بولسا، ئۇرۇغى
ئاجرىتىلغان زىرىقتىن 5 مىسقال، رەۋەن، سۈنجۈل، رۇم-
بېدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن، زىراۋەندىدىن بىر يېرىم
مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئارپا بېدىيان سۈيىدە
يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقاللىقتىن توقچاق ياساپ قۇ-
رۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر دانىدىن ئىس-
تىمال قىلىش لازىم.

ئىستىسقا بىلەن بىللە بەدەندە ھارارەت بولسا،
بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش
ئۈچۈن ئانار شەۋىتى، ئالما شەۋىتى بېرىش؛ سۈيۈك-
نى 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 ئۈنىدىن بىر سەردىن ئېلىپ،
يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر
يېرىم مىسقال ئېغىرلىغىدا توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قو-
يۇپ، كۈندە 1 - 2 تال ئىستىمال قىلىش لازىم.

كېسەللىك سوغاقتىن بولسا، سۈيۈك ھەيدەش

ئۇچۇن سوغاق تەبىئەتلىك ئىسكەنجەمىن بۇزۇرى بېرىل-
سىمۇ بولىدۇ ياكى ئاسارۇن، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنە،
چىگىسەي ئۇرۇغى، سۇنبۇل، ئىگىر، پىننە ئۇرۇغى ۋە
شوخلەكلەردىن بىرقانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قىلىنىتىپ
بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تامىغىغا قۇش گوشلىرى (توخۇ، قىرغۇل، كەكلىك
گوشلىرى)دىن بىرىنى قورۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كېسەل
كىشىدە قىزىتما بولمىسا مەزكۇر گوشكە زىرە، دارچىن
سېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بار، ئەمە-
ما يوتەل يوق بولسا مەزكۇر گوشكە زىرىق سۇيى، سىركە،
قېتىقلىق بىرىنى قوشۇپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. بىر
مەزگىل رۇمبېدىيان، ئارپا بېدىيان، دەملەنگەن چاي
بىلەن بۇغداي نېنى ئىستىمال قىلىش ھەم ئوزۇق،
ھەم داۋا سۈپىتىدە توگە سۈتى ناھايىتى ياخشى دورا
ھىساپلىنىدۇ. ئۇ سۇيۇكنى 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 ئېشەك
سۈتى بېرىش تېخىمۇ پايدىلىق. جىگەرنى ياشلاندىرۇپ،
يۇمشىتىش، قوساق سۈيىنى ئازايتىش ئۈنۈمى توگە سۈتە-
گە قارىغاندا تېخىمۇ كۈچلۈك، ئۇنى «سىل كېسەل» ماۋزۇ-
سىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلدا قىزىتىپ، دەسلەپتە 5

مىسقالدىن باشلاپ، پەيدىن-پەي ئاشۇرۇپ كۈندە يېرىم شىشە ئىچىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈش لازىم. لېكىن كېسەل كىشىدە يۈز بېرىدىغان ئوزگىرىشلەرگە داۋاملىق دىققەت قىلىش، مىقدارىنى بىراقلا كۆپەيتىمەي تەدرىجى ئاشۇرۇش شەرت.

سۈيدۈك ماغدۇرۇش، قوساقتىكى سۈنى ئازايتىش ھەقسىدە توگە سۈيدۈگى، ئۆشكە سۈيدۈگى ئىچكۈزۈش-نىڭ ئۇنۇمى بار.

كېسەل كىشىنىڭ ئىچ-مىشىگە بېدىيان ئەرەقى، كاسىن ئەرەقى بېرىش مۇۋاپىق، لېكىن ئۇنىمۇ بەك كۆپ بەرگىلى بولمايدۇ. كېسەل كىشىگە كۈنىگە بېرىلىدىغان سۇنىڭ مىقدارى كۈندۈلۈك تامىغىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىغا تەڭ بولسا كۇپايە. مېۋىلەردىن ئانارنى قانچە كۆپ يېسە مۇمكىن. ئاشلىقتىن گۈرۈچ ئىستىمال قىلغان ياخشى. ئومۇمەن سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا لەھمى)، قو-ساققا سۇ يىغىلىشلاردا تۈۋەندىكى ھەببى رەۋەننىڭ ئۇ-نۇمى ياخشى.

رەۋەن 3 مىسقال، غارىقۇن 6 مىسقال، توربۇت 12 مىسقال، زىراۋەندە 2 مىسقال، مۇقىل 3 مىسقال، ئەنئىسۇن بىر مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيىدە خېمىر قىلىپ كۇمۇلاچ ياسىلىدۇ؛ ھەر-كۈندە 2 مىسقالدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

قىزىمىسى بولغاندا ھېلىلا قايناتمىسى، قايتا
چىلانغان قىزىلگۈل شەرۋىتى (شەرۋىتى گۈلى مۇكەررەر)
بېرىلسمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ ياسىلىشى مۇنداق:

ھول قىزىلگۈل گۈل ياپرىغى (قاننى) 5 سەر،
پاكىز سۇ 5 ھەسسە: چىلاپ يۇمشاق ئوتتا قاينىتىلىدۇ.
گۈلنىڭ رەڭگى، پۇرىغى ۋە تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن،
سۇزۇپ تىرىپىنى تاشلاپ، يەنە شۇ سۇغا قىزىلگۈل سېلىپ
يۇقۇرقىدەك قاينىتىلىدۇ. ئىككىنچى نوۋەت سۇزۇپ تىرىپىنى
تاشلىۋېتىپ، يەنە گۈل قاننى سېلىپ قايتا قاينىتىپ
سۇزۇپ، يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
دۇ. شېكەر ئورنىغا تەرەنجىپىن (يانتاق شېكەرى) سال-
سىمۇ بولىدۇ. ئىستىسقادا كېسەللىكنىڭ سەۋىيىسىگە،
مىزاجىغا قاراپ ئىسسىق كەلگىلەنەج (كەلگىلەنەج ھار)
ۋە سوغاق كەلگىلەنەج (كەلگىلەنەج بارىد) بېرىشمۇ
مۇمكىن.

ئۇلارنىڭ تەركىۋى ۋە ياسىلىشى مۇنداق:
ئىسسىق كەلگىلەنەج: رەۋەن، غاپەس ئوسارسى
(ئېزىپ تىندۇرۇلغان سۈيى) ئەنسۇن، سۇمبۇلىتىپ 2
مىسقالدىن، ئىرسا 3 مىسقال، ئىشلەنگەن مازەرىيۇن
(مازەرىيۇن مۇدەببەر)، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە، سەكەنەج
5 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە. سوقۇپ تاسقاپ، ھە-
سەلنىڭ كۆپۈڭىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ،
3 - 4 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سوغاق كەلكىلەنەج: قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى،
كاسىنە ئۇرۇغى، تۈز خاڭگا مېغىزى، قۇيۇقلاشتۇرۇلغان
چۈچۈكبۇيا شىرىسى 2 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئوسارىسى
3 مىسقال، ئىشلەنگەن مازەرىيۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى
5 مىسقالدىن، پاكىزلانغان تىرەنچىمىن، فلۇس، قەنت
5 مىسقالدىن. ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 2 - 3 مىس -
قالغا قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

توۋەندىكى دورىنى تەييارلاپ سۇلۇق ئىششقتا پۇ -
تۇن ئەزاغا، قوساق سۈيىدە قوساق ئۈستىگە، ئىستىسقا ئى
تەبەلىدە قوساق ئەتراپىغا سۈركەپ قويۇلسا تېرە ئاستى،
قوساق تىكى سۇنى تارتىشتا مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە. تەر -
كىۋى مۇنداق:

شۇمشا (شاڭدۇزا) ئۇنى، كوك كەپتەر مايىغى،
دىۋىرقاي يىلىمى (كۈجە)، كونا قوي يېغى باراۋەر مىق -
داردا. سوقۇپ تاسقىلىدىغانلىرىنى سوقۇپ تاسقاپ ئېرىتىل -
گەن ياققا ئارىلاشتۇرۇپ يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن جايلارغا
چىپىلىدۇ؛ بۇ خىل زىماتلارنىڭ ئۇسخىلىرى كۆپ.

ئىستىسقا ھىچقانداق دورا پايدا بەرمىسە مەئدە
ئاغزىغا چىگەر ئۈستى، تال ئۈستى، مەئدە 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.

ئىستىسقا تالنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولسا، بەدەندىن سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش تەدبىرلىرىنى كورۇپ (سەۋدا سۈرگىسى بېرىپ)، ئاندىن تالنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىستىسقا كۆپ قان يوقاتقانلىقتىن ۋۇجۇتقا كەلگەن بولسا، شەرۋىتى مەيىبەي، ئۇزۇم شەرۋىتى بېرىش، تۇخۇم سېرىغىنى شېكەر بىلەن ئىستىمال قىلدۇرۇش، قوي گۆشى، كەكلىك گۆشىدە كاۋاپ بۇيرۇش مۇمكىن.

ئىستىسقا ئۆپكە ۋە سىنە (كۆكسە) كېسەللىكلىرىگە ئالاقىدار بولسا، ھەمىشە قىزىتما، يوتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ، كېسەلنىڭ پۇتى ئىششىپىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە زۇفا شەرۋىتى، بىنەپشە شەرۋىتى ۋە گۈلقەن بېرىش لازىم.

3. قوساققا يەل يىغىلىشى (ئىستىسقا ئى) تەبەلى)

بۇ قوساققا قويۇق يەل ۋە ئاز مىقداردا سۇيۇقلۇق يىغىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كېسەللىك جىگەر مىزا - جىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغاقلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك مەئىدە سۇيۇقلۇق بەك زىيادە بولۇپ ھەزىمگە دەخلى يەتكەندە، ياخشى ھەزىم بولمىغان مىزا جىگەرگە كېلىپ، ئىسسىقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى ياكى ئەكسىچە سوغاقلىقنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگەللىشى

تۈپەيلىدىن جىگەرمۇ ياخشى ھەزىم قىلالماي مەزكۇر غىزا ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىدۇ - دە، قوساققا يەل تولىدۇ.

ئىستىسقا ئىتەبەلىدە قوساق پۇلىگەن تۇلۇمدەك كۆپۈپ يوغىنايدۇ، قوساقنى چەكسە نىاغرىدەك ئاۋاز چىقىدۇ؛ كىندىك سىرتقا پولىتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، قوساق تېرىسى تارتىشىدۇ.

داۋالاشتا تاماقنى چەكلەش زورۇر. ساق ۋاقتىدىكى - گە قارىغاندا يېرىم - ئۈچتىن بىر ھەسسە تاماق بىلەن قانائەت قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇسسۇزلۇققا شۈخلەك ئەرەقى، بادىيان ئەرەقىنى ئاز - ئازدىن بېرىلىدۇ. سېرىق ئوت ئۇرۇغىنى سوقۇپ، سۇ قۇيۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، بۇزۇ - رى شەرۋىتى بىلەن بىللە بېرىش لازىم. گۈلۈقەنىنى چىقراق بېرىش پايدىلىق.

ئەگەر سوغاقلىق زىيادە بولسا، ئارپا بېدىيان ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىش، ئىس - كەنجىسى بۇزۇرى بېرىش مۇمكىن. ئىچىنى يۇمشىتىپ سۇرۇش ئۈچۈن ئايارەج پەيقرى بېرىلسە بولىدۇ. ئاندىن كېيىن توۋەندىكى تەركىپنى تولۇقلاپ تەييارلاپ بېرىش لازىم: سوزاپ، قۇرۇق پىننە، تاغ پىننىسى، زىرە (سىر - كىگە چىلانغان) بىر سەردىن، جۇۋىنە، قارىمۇچ، سىيا - دان، ئىگىر يېرىم سەردىن، قۇندۇز قەرى، سەككىنەج، جاۋاشىر 2 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكىلەردىن سوقۇش لازىم - لىرىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 2 ھەسسە ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يېمىشكە بۇيرۇ-
 لىدۇ. جۇۋىنە، بېدىيان 4 سەردىن، پىننە، دارچىن،
 رۇمبېدىيان 2 سەردىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل بىر سەردىن،
 چىڭسەي ئۇرۇغى، زىرە 2 سەردىن، ئىگىر بىر سەر،
 ئۇزۇم سۈيى 20 سەر، قەنت 20 سەر. قۇرۇق دورىلارنى
 سوقۇپ 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە سۈيى قالغاندا
 سۇزۇپ، ئۇزۇم 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، زەنجىۋىل، 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 ھوللەپ قوساققا سىرتتىن چېپىلىدۇ ياكى
 ئىستىسقا ئىزىقىدا كۆرسىتىلگەن ماي دورىنى چاپسىمۇ
 بولىدۇ. ھىڭ، قۇندۇز قەرى، زىرە، خولسېنجان، دارچىنلاردىن
 باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا

شېكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىمۇ بولىدۇ.

يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن سەككىزگىچ كۈمۈللىرى (ھەبىي سەككىزگىچ) بېرىش مۇمكىن. تەركىمى مۇنداق: سەبىرى سۇقۇتمىرى، سەككىزگىچ، ئۇشەق، جاۋۇشىم، مۇقىل، ئادراسمان ئۇرۇغى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاچچىق تاۋۇز تېرىسى، ئەنزۇرۇت 5 مىسقالدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ پۇرچاقتەك كۈمۈلچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يىمىش لازىم.

تومۇرچىنىڭ تاپ سۇيىنى سۇزۇپ ئىچىملىك ياكى يېڭى سۇغا قىزدۇرۇلغان پولات - تومۇرنى سېلىپ بىرقانچە قېتىم سۇغىرىپ ئىچىملىككە بېرىلسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە قوساقلىقنى يەلنى يوقىتىدۇ؛ ياغاچ ئوتۇن چوغمىنى چىنىدىكى سۇدا ئۇچۇرۇپ شۇ سۇنى ئىچىملىك بولىدۇ.

ئىستىسقا ئىتەپەلىدە ھەرگىز قوساققا نەشتە ئۇرۇپ سۇ ئېلىشقا بولمايدۇ.

يەرقان كېسەلى

يەرقان كېسەلى ئادەتتە سېرىق كېسەل دەپ ئاتىلىدۇ. يەرقان كېسەللىك بولۇپ، قەدىمقى تىببىي ئەسەرلەردە جىگەر ۋە ئوتكە مۇناسىۋەتلىك ھالدا يۇز بېرىدىغان سېرىق كېسەلنى "سېرىق يەرقان"، تالغا مۇناسىۋەتلىك

ھالدا يۇز بېرىدىغىنى "قارا يەرقان" دەپ ئايرىلىدۇ،
بىز پەقەت سېرىق يەرقاننى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

سېرىق يەرقان كېسەلى لاتىنچە "ئىكتېرۇس"
(icterus)، خەنزۇچە "خۇاڭدەن" (黄疸) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىۋى: سېرىق كېسەلنىڭ سەۋىۋى ناھايىتى كۆپ،
قىسقىچە يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكى سەۋەپلەردىن بولىدۇ:
① قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بىوھران مەزگىلىدە؛
② جىگەردە ئىسسىق مىزاجنىڭ يامانلىشىشى؛ ③ ئىسسىق
مىزاجنىڭ ئۆتكە پەيدا بولۇشى؛ ④ ئوت خالتىسى، ئوت
يوللىرى ئىششىپ قېلىش؛ ⑤ تېرە توشۇكلىرى (مەسام)
لار ئېتىلىپ قېلىش؛ ⑥ بەدەن قېنى سەپراغا ئورۇلۇش؛
⑦ جىگەر ۋە رەملىنىش؛ ⑧ جىگەر ئوت يوللىرى توسى-
لىش؛ ⑨ زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش، دورىلار بىلەن
زەھەرلىنىش؛ ⑩ ئوت ئاجىزلىشىش، ئوت بىلەن جىگەر
ئوتتۇرىسىدىكى يول توسىلىپ سەپرا جىگەردىن ئۆتكە
بارالماسلىق؛ ئوتنىڭ ئۈچەيگە چۈشۈش ئاغزى توسىلىش
ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان سېرىق
كېسەلنىڭ ئۆزىگە خاس قوشۇمچە ئالامەتلىرى بولسىمۇ،
لېكىن سېرىق يەرقان كېسەلىنىڭ دائىم ئۇچرايدىغان
ئالامىتى كۆزنىڭ ئېقى، شىلىمىش قەدەر، تېرە سار-
غىيىش، سۈيۈك قىزىل چايدەك كېلىش، چوڭ تەرەت
رەڭسىز ئاق كېلىش، تېرە قىچىشىش، ئاسان قانايىدىغان

بولۇپ قېلىشلاردىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭ سىرتىدا سەۋىيىگە قاراپ قىزىتما، ماغدۇرسىزلىق، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قۇسۇش، قارا تەرەت قىلىش، جىگەر، تال زورىيىش، قوساققا سۇ چۇشۇش، ئورۇقلاشقا ئوخشاش ئەھۋاللارمۇ كورۇلىدۇ. تېرىنىڭ سارغىيىپ كېتىشى يەرقان كېسىلىدىلا بولمىغان، ئالامەت ئەمەس، بەزى دورىلارنى ئىستىمال قىلغاندىن 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، چەتلىك نۇرىدا تەكشۈرگەندە خاتا ھۆكۈم قىلىپ قويۇش مۇمكىن.

سېرىقلىق ئەڭ دەسلەپتە شىلىمىشلىق پەردىلەردە، ئاندىن كوز ئېقىدا ئەڭ روشەن بېلىنىدۇ. ئاندىن تېرى سارغىيىدۇ. سۇيۇكنىڭ سارغىيىشىمۇ دەسلەپتىلا يۈز بېرىدۇ. سېرىقلىق ئېغىر بولغاندا سۈت، خەپرۇك ھەتتا تەرمۇ سېرىق چىقىدۇ. شۇنىڭدەك تېرى سېرىقلىقتىن ئوتۇپ قارا يېشىل تۈس ئېلىشىمۇ مۇمكىن (تولۇق توسىلىشتىن بولغان سېرىق كېسەلدە).

تۈۋەندە ھەرقايسى سەۋەپتىن بولغان يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ھەققىدە توختىلىمىز.

1) قىزىتمىلىق كېسەللەكلەرنىڭ ئەۋج ئالغان بوھران كۈنلىرىنىڭ ئالدى - كەينىدە سېرىقلىق چۈشۈش

سەۋىۋى ۋە ئالامىتى: كېسەللىك ماددىسى پىشپى، تەبىئەت (بەدەن) كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغاندا، بوھراننىڭ ياخشى كۈنىدە كېسەللىك ماددىسىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ ياكى ئاغرىقنىڭ تەبىئىي سۇس، كېسەللىك ماددىسى تولا بولغاندا، ماددا تەبىئەتكە غالىپ كېلىپ قالسا، بوھراننىڭ يامان كۈنىدە ۋۇجۇتنىڭ سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. مۇشۇ ئىككى ئەھۋالدىن ئوخشاشلايەر-قان بارلىققا كېلىدۇ. بۇنداق يەرقان باشلىنىشتىن بۇرۇن كېزىككە ئوخشاش قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىدغانلىق تارىخى بولىدۇ، كوئۇل ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئىچى قاتىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا كوز، تېرىدە سېرىقلىق ھاسىل بولىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، سېرىقلىق بوھراننىڭ 7 - كۈنىدىن بۇرۇن يۈز بەرسە ئانچە ياخشى ئەمەس. لېكىن شۇنداقلا ئىچى يۇمشاق بولسا ئانچە خەتەرلىك ھېساپلانمايدۇ.

بۇ خىل يەرقاندا، بەدەننىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىشىغا پارىدەم بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قايناق سۇنى كۆپ ئىچكۈزۈش، ئىسكەنجىنى كاسىنە

سۈيى بىلەن بىللە بېرىش، كېسەل كىشىنى ھامامدا ياكى باشقا چارىلار بىلەن تەرلىتىش لازىم. بوھ-ران ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن سېرىقلىق تەدرىجى زايىل بولىدۇ.

(2) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇزۇلۇشىدىن بولغان سېرىق كېسەل

سەۋىيى ۋە ئالامىتى: جىگەر مىزاجى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلسا، تاماق ماددىلىرىنىڭ ئاخىرقى ھەزىم قىلىنىشى، پارچىلىنىشى دەخلىگە ئۇچراپ، غەيرى تەبىئىي ئوزۇقلۇق سەپراغا ئورۇلىدۇ ۋە مەزكۇر سەپرا قان بىلەن بىللە پۈتۈن ئەزاغا تارقاپ سېرىقلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق سېرىقلىقنىڭ دەسلەپتە ساغۇش سەپرا قۇسىدۇ، تەشەنلىق ئېغىر بولىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بىلىنىدۇ، كۆز، يۈز سارغىيىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ؛ چوڭ تەرەت، سۈيىدۈك ھەتتا سۈيىدۈكنىڭ كۆپۈكلىرىمۇ سېرىق رەڭلىك بولىدۇ، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن ھارارىتى ئۆرلەپ كېتىدۇ.

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ئىسسىقلىق تاماقلارنى ئۇزاققىچە يېمىش تۈپەيلىدىن، جىگەر مىزاجى ئىسسىقلىق تۈپەيلىدىن بۇزۇلسا سېرىقلىق كېچىكىپ زاھىر بولىدۇ، ئەمما زەھىرى بار ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولسا سېرىقلىق تېزلىكتە ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەرنى سۈۋۈتۈش ئىلاجى قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار سۇلىرىنى بىر-لەشتۈرۈپ بېرىش ياكى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار

شەرۋەتلىرىگە كاسىنە سۈيى، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، خاڭگا سۈيى، ئىسكەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ كاسىنە ئۇرۇغى سالغان جۇلاپ، كاشكاپلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم. بۇزۇرى ئىسكەنجىۋىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. شاتەررە قوشۇلغان توۋەندىكى ھېلىلە قايناتىمىسىنى بەرسىمۇ بولىدۇ: سېرىق ھېلىلە بىر يېرىم سەر، شانەررە بىر سەر، نىلىۋىپەر 3 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، ئەينۇلا 2 سەر، تەرەنجە - چى 3 سەر، كاسىنە ئۇرۇغى 3 مىسقال. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، ھەر كۈن ناشىدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئارپا يارىمىسىغا شېكەر سېلىپ سوۋۇتۇپ بېرىش لازىم. يارىمىنى ئاۋال ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، پىشۇرۇپ شېكەر سېلىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ساقايىمىسا توۋەندىكى مائىلجىبىن (سۇت سېرىق سۈيى) نى بەرسە بولىدۇ: ئوشكە سۈتىدىن 35 سەر ئېلىپ، بىر سەر زاراڭزا ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ سۈتكە سېلىپ قوچۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر سائەتچە جىم قويۇپ سۇزۇلىدۇ، سۈتنى ئاستا ئوتقا پىشۇرۇپ پىشلاقلىرىنى ئايرىۋېتىپ، كۆك سۈتكە شېكەر سېلىپ 3 كۈنگىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرقى ئىلاجلار مەنپەئەت قىلىمىسا كاپۇر توقمىچىغى (پۇرسى كافۇر)، ئەمىربارس توقمىچىغى بېرىلسە بولىدۇ.

قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، كاپۇرلارنى گۈلاپتا سۇزۇپ جىگەر ئۈستىگە چېپىش؛ سېمىز ئوت، ئاق

لەيلى، ئارپا ئۇنى، قىزىلگۈل، سەندەللەرنى گۈلاپتا سۈزۈپ
ئېزىپ، ئازراق سىركە قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە چېپىش
ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تامىغىغا شېكەردىن ئازراقنى ھول يۇمىغاقسۇت كوكى
بىلەن بىللە سوقۇپ بەرگەن ياخشى؛ ئوغلاق گوشىنى غورا،
خۇبمازى (گۈلخەيرى)، خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىلەن بىللە
قاينىتىپ سىركە قوشۇپ نان بىلەن بېرىش لازىم.

(3) ئوتنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشتىن چۈشكەن سېرىقلىق

ئالامىتى: سۈيدۈك ئاق كېلىۋېتىپ تاسادىپى سېرىق
رىققا ئايلىنىدۇ. ئۇزاق ئۆتمەي قارا ۋە قويۇق كېلىشىكە
باشلايدۇ. جىگەر مىزاجى بۇزۇلغانلىقىنىڭ ياكى توسىلىشى
يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كورۇلمەيدۇ؛ ئىشتىھاسى
تۇتۇلمايدۇ. يۇقۇرىدا سوزلەنگەن جىگەرنىڭ مىزاجىنى
تەڭشەپ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇش تەدبىرلىرى كورۇلىدۇ.
مەسىلەن، كاسىنە شىرىسى بىلەن ئىكەنچىلىكنى بىرلەشتۈرۈپ
بېرىلىدۇ.

(4) ئوت خالىتىسى ۋە ئوت نەيچىلىرىنىڭ ئېشىپ قېلىشىدىن سېرىقلىق چۈشۈش

ئوت خالىتىسى ۋە جىگەر ئىچىدىكى ئوت نەيچىلىرى
ئۇقۇنەتلىنىپ ئىشىغاندا ئوتنىڭ جىگەردىن

ئوت خالتىسىغا كېلىپ توپلىنىشى، قويۇقلىشىشى دەخلىگە ئۇچراپ، سەپرا بەدەنگە تارقاپ، كوز تېرىلىرى سارغىرد - يىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى بەدەندە قىزىتما يۇز بېرىدۇ، كې - سەل كىشى قۇسىدۇ، تىل قۇرۇق ۋە يىرىك بولىدۇ. پات - پات قۇرۇق ھو تۇتۇپ بىئارام قىلىنىدۇ، جىگەر ئەترا - پىدا گايىدا سەل ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى خىلىتىلاردىن تازىلاش ئۇچۇن سېرىق ھېلىلە، شاتەررە، ئەپسەنتىن، تەمرى ھىندى، قارا - ئۇرۇكلەر بېرىلىدۇ (قالغان تەدبىرلەر جىگەر ئىششىغى ۋە جىگەر تومۇرلىرى توسىلىشتىن بولغان سېرىق كېسەلدىكىگە ئوخشاش — توۋەنگە قارالسۇن).

5) بەدەندىكى تېرە توشۇك (مەسام) امرى

توسىلىشتىن سېرىق چۇشۇش

ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە 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 كۆپ ھاللاردا بۇ خىل سېرىقلىق كوز ئېقىنى قاپلىمايدۇ. بۇ خىل سېرىقلىقنىڭ داۋاسى ئاساسەن تازىلىق قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مونچىدا تەرلىنىپ يۇيۇنۇش لازىم. قە - زىلگۈل، بىنەپشە، بابۇنە، ئەكىلىل مىلىك (قۇشقاچ

تىرىلغى ئوسۇملۇكى) قاينىتىلغان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش، بەدەننى كىپەك، نوقۇت قايناتقان سۇدا يۇيۇش كېرەك. بۇ ئەمەل تەكرار - تەكرار قىلىنسا تېرە سىلىقلىشىپ ئا-زىلىنىدۇ، مەساملار ئېچىلىپ سېرىقلىق تەدرىجى يوقىلىدۇ.

(6) پۇتۇن بەدەن قېنىغا سەپرا (ئوت) ئارىلىشىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

پۇتۇن بەدەن تومۇرلىرى قىزىپ كېتىش تۈپەيلىدىن (ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى ياكى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر سەۋىيىدىن) بەدەندىكى قاندا ئوزگىرىش بولۇپ قان بۇ-زۇلۇش يۈز بېرىدۇ، نەتىجىدە قان تەركىۋىدىكى ئوزگىرىش بەدەننى سېرىقلاشتۇرىدۇ. كېسەل كىشى قۇسقاندا سەپرا ئا-رىلاش قۇسىدۇ، كۆپ ئۇسسايىدۇ، ئىشتىھاسى كېمىيىدۇ، مەئىدە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق، يامان تەپ (بەزگەك)، بەزى زەھەرلىك ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا، يېڭى توغۇل-غان بوۋاقلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىمىن، لىمون شەرىتى بېرىش، قان-نى تۈزەشنىڭ ئىلاجلىرىنى قىلىش، يامان تەپنى داۋالاش، زەھەرلىك ماددىلارغا قارشى تەرباقىلار قوللىنىش كېرەك. يېمىشكە ئالما، ئانار، تاۋۇزلار كۆپلەپ بېرىلىشى، گۈرۈچ ۋە كۆك ماش سېلىپ تەييارلانغان شوۋىگۈرۈچكە ئاچچىق ئانار سۈيى، زىرىق سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

7) جىگەر ياللۇغى، جىگەر ۋە ئوت يوللىرى توسىلىشتىن سېرىقلىق چۈشۈش

جىگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىغاندا، جىگەرنىڭ ئىچىدىن ئوت خالىتىسىغا سەپرا كېلىدىغان ۋە ئوت خالىتىسىدىن ئوت ئىككى بارماق ئۈچەيگە ئوت قويۇلىدىغان ئوت نەيچىلىرى ۋە رەملىنىش، ئۈسمە، سۈگەل پەيدا بولۇش، ھاشارەتلەر كىرە-ۋېلىش، تاش تۇرۇپ قېلىش، باشقا ئەزالاردىكى ئۈسمىلەر بېسىپ قويۇش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن توسىلىپ قالغاندا ئومۇمىي بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈپ يەرقان كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. 1) جىگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىشىنىڭ سەۋەپ، ئالامەت-

لىرى ۋە داۋاسى:

جىگەر ۋە رەمى ئېغىر ۋە توغرا، تولۇق داۋالانمىسا ئۇزاققا سورۇلىدىغان، جىگەرگە، پۈتۈن بەدەنگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەردىن بىرى ھىساپلىنىدۇ. جىگەر ۋە رەمنىڭ بەزىلىرىدە سەۋەپچى بولغان خىلىتقا قاراپ سېرىقلىق چۈشىدۇ، بەزى خىلىتلەردىن بولغان جىگەر ياللۇغلىنىپ ئىششىشتىن سېرىقلىق چۈشمەيدۇ.

1) قاندىن بولغان جىگەر ۋە رەمىدە بەدەندە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، كوڭۇل ئېلىشىدۇ، جىگەر سا-ھەسىدە ئېغىرلىق، ئاغرىش، كويگەندەك سېزىملار يۈز بېرىدۇ، جىگەر يوغىنىپ قوۋۇرغا ئاستىغا قەدەر چۈشىدۇ، ئىششىق جىگەرنىڭ ئۇستۇن تالاسىدا بولسا ئېغىرلىق زىيادىرەك بولىدۇ، سۇيۇك سۇيۇق، ئاز كېلىدۇ، يوتەل، نەپەس قىس-تاش قاتارلىق ھادىسىلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئىششىق يېڭى چىققان ئاي (ھىلال) شەكلىدە كورۇنىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ توۋەن تالاسىدا بولسا سۇيدۇك سۇيۇق، كۆپ كېلىدۇ. كېسەل كىشى قۇسىدۇ، بەھۇش بولۇپمۇ قالىدۇ، پۇت - قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. مەيلى ئىششىق جىگەرنىڭ قايسى قىسمىدا بولسۇن سەپرا ۋە قادىدىن بولغان جىگەر ئىششىقىدا سېرىقلىق چۈشىدۇ.

داۋاسى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئىششىقىدا باسلىق تومۇرى ياكى ئەكەل تومۇرىدىن قايتا - قايتا قان ئېلىۋېتىش پايدىلىق. ئاندىن كېيىن كاسىنە، شوخ - لەك، ئاچچىق - تاتلىق ئانار سۇلىرىنى قەنتلىك ئىسكەندەرچى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى تالاسىدا بولسا سۇيدۇكنى راۋان قىلىشقا، چوڭ تەرەتنى ئوتتۇراھال تۇتۇشقا تىرىشىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل ئۇرۇقلارنىڭ لۇئابلىرى (شېرىلىرى)، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ توۋەنكى تالاسىدا بولسا، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرمەستىن، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا ھەرىكەت قىلىنىدۇ. ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىنى، كۆكتات شورپىلىرىنى بەرسە ئىچ يۇمشايدۇ؛ ئەگەر ئىچىنى كۈچلۈكرەك يۇمشىتىشقا توغرا كەلسە پۇنۇسنى چىلاپ ئۇنىڭغا كاسىنە سۈيى، شوخ - لەك سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

جىگەردىكى ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سىرتتىن بەزى دورىلارنى چېپىشنىڭ ئۈنۈمى بار. توۋەندىكىچە ئىشلەش مۇمكىن: كېسەللىكنىڭ دەسلەپتىنلا چىپىدىغان

دوربارلار ئىششىقنى قايتۇرۇش كۈچىگە ئىگە بولۇشى لازىم. بۇ خىل دورىلار ئەرەپچە راۋادىئاتلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئارپا ئۇنى، سەندەل، كاسىنە سۈيى، سىركە، يۇمىغاقسۇت سۈيى، قاپاق سۇلىرى شۇ قاتارغا كىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپ كاسىنە، يۇمىغاقسۇت، خام قاپاق سۇلىرىنى چىقىرىپ جىگەر ساھەسىگە چېپىش لازىم. 3 كۈن ئوتكەندىن كىيىن بابۇنە، ئىككىلىملىك، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا بولىدۇ. ئىككىلىملىك، زىغىر، ئىنجۈر، شۈمشە، گۈلىنەپشە قاتارلىق دورىلار تارقاققۇچى دورىلارغا مەنسۇپ. كېسەلنىڭ تامىغىغا كۆك ماش ۋە گۈرۈچنى ئوبدان قاينىتىپ پالەك سېلىپ بەك پىشۇرۇپ بېرىش لازىم؛ خام بولسا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

(2) سەپرا ماددىسىدىن بولغان جىگەر ۋەرەمى (ئىش-شىغى)دا كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، تىلى سارغىيىدۇ، سۈيىدۈگى، چۆڭ تەرىتى سېرىق كېلىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، كۆپۈكلىك قەي قىلىدۇ، تولا ئۇسسايدۇ، جىگەر ساھەسى كۆيۈپ ئېچىشە-دۇ، تىلغا ئۇششاق دانىچىلار چىقىدۇ، بارا-بارا تىل قارا گەز باغلايدۇ. بۇ خىل جىگەر ئىششىغىنى داۋالاش ئۈچۈن توسا-لغۇلارنى ئېچىش ۋە ئىششىقنى قايتۇرۇش ئىلاجىسى قىلىنىدۇ. مەسىلەن، كاسىنە ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئاچچىق ئىسكەنجىيىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. نىلۇپەر ئىچىملىگى، ئەينۇلا قايناتمىسى، قىل يۇپۇرماقلىق ئەمەن قايناتمىسى بېرىلىدۇ. ئاز مىقداردا رەۋەن، چىنتىيانا قوشۇلغان ياسالما لارنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

(3) بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىغى؛ بەلغەم -
دىن جىگەر ئىششىغاندا يۈزى، تىلى ئاق بولىدۇ، سېرىق -
لىق چۈشمەيدۇ، سۇيۇك ۋە چوڭ تەرىتى ئاق كېلىدۇ، جىگەر
ساھەسىدە ئېغىرلىق تولاراق بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. قىزىتما،
تەشئالىق بولمايدۇ. ئەمما شور بەلغەمدىن بولغان ئىششىق -
تا كېسەللىك ئالامەتلىرى سەپىرادىن بولغان ئىششىق
تەرىپىگە سەل ئۆزگىرىدۇ. بۇ خىل جىگەر ئىششىغىنى داۋا -
لاش ئۈچۈن، ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدە بولسا
سۇيۇك ھەيدەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، چىڭسەي
ئۇرۇغى، ئەنسۇن، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنە، كاسىنە يىلتىزد -
نى قاينىتىپ ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇزۇرى ئىسكەنجىبىنىگە
قىرشۇپ بېرىش لازىم. ئاندىن جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن
قىزىلگۈل، رۇمبېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، چىغ پوپۇگى،
مەستىكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، رەۋەنلەرنى باراۋەر مىقداردا
ئېلىپ، سوقۇپ تاسىقاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن
يىسە بولىدۇ. تامىغىغا قۇش گۈشلىرى (قىرغىز، كەكلىك،
توخۇ گۈشلىرى) نى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ زىرە، دارچىن
سېلىپ بېرىش كېرەك.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۈۋەنكى قىسمىدا بولسا، ماددىنى
سۈرىدىغان سۈرگىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ مەقسەتتە چىڭ -
سەي يىلتىزى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، چىغ پوپۇگى،
رۇمبېدىيان، پىننە، تاغ ياپچىنىنىڭ ئۇرۇغى، ئۇرۇغىدىن

ئاجرىتىلغان ئۇزۇنلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن،
ئەنجۇر قېقىدىن 3 دانە ئېلىپ، 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ،
ياخشى سۇزۇپ ھەمەل قىلىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى. ئاندىن
كېيىن ئايارەچ پەيقرادىن بىر مىسقالغا بىر مىسقال
غارىقۇن قوشۇپ يېتىش ئالدىدا ئىچىشكە بېرىلسە، شۇنىڭ-
دەك قۇرسى ئەپسەنتىن، قۇرسى رەۋەن بېرىلسە تېز نەفىئى
قىلىدۇ؛ ئاندىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەشنىڭ ئىلاجى
قىلىنىدۇ.

(4) سەۋدادىسى بولغان جىگەر ئىششىغى سەۋدا
ماددىسى جىگەردىن تالغا ئوتتۇرىسى نەتىجىدە
جىگەر ئىششىپ، ئوڭ تەرەپ يېتىم قۇۋۇرغا ئاستىدا قات-
تىقلىق بىلىنىدۇ، قىزىتما ۋە ئاغرىش بولمايدۇ، كېسەل
كىشى ئورۇقلايدۇ، رەڭگى-روپى خۇنۇكلىشىدۇ، تىل يېرىك
بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋدا ماددىسىنى
پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئارپا بېدىيان، چىڭسەي
ئۇرۇغى، گازىۋاندىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ
قاينىتىپ، شېكەر ياكى نىۋات بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇپ
بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مۇم يېغى چېپىلىدۇ
ياكى كالا يىلىگى، توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، يۇمشاق سوقۇل-
غان سۇنبۇل تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قاتتىقلىق
يۇمشىغاندىن كېيىن سەۋدانى ھەيدەيدىغان سۈرگە بېرىلىدۇ.
مەسىلەن، مائىل ئۇسۇل، بۇزۇرى ئىسكەنجىمىنى، ئەنسەل (تاغ
پىمىزى) ئىسكەنجىمىنى بېرىلىدۇ. بادىيان يىلتىزى، چىڭسەي

يىلتىزى، چىغ يىلتىزى 6 مىسقالدىن، سۇنبۇل
بىر يىرىم مىسقال، ئوردان، بىنەپشە، ئەمەن، خۇخا چىچىگى
3 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۇزۇمدىن
بىر يىرىم سەر ئېلىپ، چالا سوقۇپ 2 چىنە سۇدا قاي-
نىتىپ، بىر چىنە قالغاندا سۇزۇپ بادام يېغى قوشۇپ
بېرىلىدۇ. ئەپتىمۇن قايناتمىسى بېرىشۇ مۇمكىن.
كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىدا قان جىقلىق (ئىمتىلاى
دەم) ئالامەتلىرى بولسا، سول قول باسلىق تومۇرىدىن
قان ئېلىنسا ئۇنۇمى ياخشى.

كېسەلدە قىزىتما بولمىسا، ياش توگە (بىر ياشلىق
توگە بولسا تېخىمۇ ياخشى) سۇتىگە قەنت قوشۇپ يىاكى
كابدۇل ھېلىلىسى، قارا ھېلىلىدىن 3 مىسقالدىن، چىگىي
ئۇرۇغى، ئەنسىن، ئارپا بېدىياندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ،
سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا مەركۇر دورىلاردىن 2 مىس-
قالدىن كاپ ئېتىپ ئارقىدىن توگە سۇتىدىن 6 سەر ئىچىل-
سە ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشتىن جىگەر ئىشىشىغان چاغىدا
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،

بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا ئىششىق قايتىدۇ.
دىمەك، جىگەرنىڭ يۇقۇرقىدەك ھەر خىل سەۋەپلەر.

دىن ئىششىشىدىن قان، سەپرادىن بولغانلىرىدا سېرىقلىق
چۇشۇش ھادىسىسى تولاراق ئۇچرايدۇ. لېكىن بەلغەم، سەۋ-
دادىن ئىششىغانلىرىدا سېرىقلىق چۇشمىسىمۇ لېكىن
جىگەرنىڭ ئۆزىدە ئوخشاشلا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز
بېرىدۇ، بۇلارغىمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

(2) جىگەر ۋە ئوت نەيسچىلىرى توسۇلغاندا سېرىق-
لىق چۇشۇشنىڭ سەۋىيىسى، ئالامەتلىرى.

جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولۇشى، جىگەر
ئىششىش، قويۇق چاپلاشقان خىلىتلار پەيدا بولۇپ جىگەر
تومۇرلىرى، ئوت يوللىرىنى توساپ قويۇش، جىگەردە
بىرەر خىل ئۆسمە پەيدا بولۇش تۈپەيلىدىن جىگەردە
توسىلىش يۈز بېرىپ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھىس
قىلىنىدۇ، توسىلىشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قىزىتما بول-
مايدۇ، كۆنراپ ئۇفۇنەتلىنە قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەدەن
سارغىيىدۇ، قان ئازلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: سۇيۇقنى راۋان قىلىش ئۈچۈن ئارپا-
بېدىيان، ئوغرى تىكەن، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى،
سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى، كاسىنە ئۇرۇغى، پىرسىياۋشان،
شوخلەك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بۇزۇرى ئىكەنجىپىن
ياكى ئاددى ئىكەنجىپىن بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر
مىزاجى سوغاق بولسا زەنجىۋىل، دارچىن، ئەپتىمۇن،

چىڭگىسەي يىلتىزى، رۇمبىدىياندىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ ھەسەللىك ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىش لازىم. ئىسكەنجىبىن بۇزۇرىنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىكىدىن ياكى دىنار شەرۋىتىدىن بەرسىمۇ بولىدۇ. رەۋەن، چىڭگىسەي يىلتىزى، ئەمەننى يۇمشاق سوقۇپ، كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىش لازىم. تامغىغا 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 كېپىگىنىڭ شىرىسى - مى چىقىرىپ قازانغا قۇيۇپ سۇت ۋە شېكەر بىلەن بىللە قاينىتىپ، قويۇقلاشقاندا بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئوت خالتىسىدىن سەپرا چىقىدىغان يوللار - ئوت خالتىسى ۋە رەملەنگەندە، تاش تۇرۇۋالغاندا، ئىلان مەددە كىرىۋال - خاندان، جىگەردىكى سەرتانغا ئوخشاش ئوسىمىلەر بېسىپ تۈسۈۋالغاندا تۈسۈلپ قېلىپ، ئوت خالتىسىدىن ئوت ئۈچەيگە چىقالماي، تانغا قوشۇلۇپ پۈتۈن بەدەنگە تار - قىلىپ سېرىقلىق چۈشىدۇ. سېرىقلىق ۋە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، بۇ خىل مەدەپەتتىن بولغان يەر - قاننىڭ ئالاھىدىلىكى چوڭ تەرەتنىڭ ئاق كېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئۈچەيگە ئوت ماددىسى چۈشەلمىگەنلىكتىن ياغ ماددىسى ئېرىمەي گەندە ئاق، پارقىراقسىز كېلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك ئاسانلا قۇلۇنچى (ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىش) كېسىلىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئۈسمە، مەدەدە قۇرۇت، تاشلار تۇپەيلىدىن توسۇل -
غاندا دەستىكارە يولى بىلەن يېرىپ ئۈسمىنى، مەدەدە قۇرۇت -
نى ياكى تاشنى ئېلىۋېتىش لازىم. بىر قىسىم دورىلار
ئوت خالتىسى ۋە ئوت يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ
تاشلىيالايدۇ. بۇ جەھەتتىن مەجۇنى ھەجەرلىمە ھۇد، سۇيۇپى
ھەجەرلىمە ھۇدلارنى سۇيۇك يوللىرىغا ئىشلەتكەنگە قارى -
غاندا زورراق مىقداردا بېرىپ، تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ ئۈنۈم -
نى مۇقىملاشتۇرۇش مۇمكىن.

باشقا سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن ئوت يوللىرى توسۇل -
غان بولسا، بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن
سېرىق ھېلىلە پوستىدىن بىر سەر، تەمرى ھىندىدىن 2
سەر، ئەينۈلىدىن 2 سەر، ئىلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇغى،
خاڭگا ئۇرۇغى، شەخلىسىدىن 3 مىسقالدىن، شاتەرىدىن
5 مىسقال، تەرەنجەپىندىن 3 سەر ئېلىپ ھېلىلە، تەمرى
ھىندى، تەرەنجەپىندىن باشقىلىرىنى 2 چىنە سۇدا قايىنى -
تىپ، بىر چىنىدىن جىقراق سۇيى قالغاندا سۇزۇپ، مەز -
كۆر 3 دورىنى سېلىپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ناشتىدا
ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاندىن ئاددى ئىسكەنجەپىننى شوخلا،
كاسىنە سۇلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىش، ئارقىدىن بۇزۇرى
ئىسكەنجەپىننى بېرىش لازىم.

8. زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىمىش ۋە دورىلار بىلەن زەھەرلىكلىكتىن سېرىقلىق چۈشۈش

كۆكپىت، چوڭ ھەرە، ئىلان چاققان چاغلاردا ئۇلارنىڭ زەھىرى ئىسسىق بولۇپ، بۇ خىل غەيرى تەبىئى ھارارەت تۈپەيلىدىن قان ئېرىپ بەدەنگە سېرىقلىق چۈشىدۇ. تومۇر داشقىلى، زانىكا، يولۋاس ئوتى، ئىلان زەھىرىنى ۋە باشقا مىس، قوغۇشۇن، شىڭ-رىپ (مەرگىمۇش)، شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى يەپ تاشلىغاندا، دەسلەپ ھەرقايسى زەھەرنىڭ ئۆزىگە خاس زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ، قىزىل كىكىرتەك، مەندە ئېچىشىپ كۆيۈپ ئاغرىيدۇ، يۈز - كۆز قىزىرىدۇ، ئېغىزدىن زەھەرلىك ماددىنىڭ پۇرىغى كېلىدۇ، شولىگەي ئاقىدۇ، ئۇسسۇلۇق كۈچىيىدۇ، كېسەل كىشى بىارام بولىدۇ، قوساق ئاغرىيدۇ، پەيىلەر تارتىشىپ قالىدۇ؛ ئاندىن كېيىن بەدەندە سېرىقلىق كۆرۈنىدۇ.

زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى ماددىلارنى سىرتتىن چېپىپ زەھەرنى مۇتە - دىللەشتۈرۈلىدۇ، مۇناسىپ تەرياقىلار بېرىلىدۇ (مۇناسىۋەت - لىك كىتاپلارغا قارالسۇن).

زەھەرلىك ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە قىزىل كىكىرتەك، مەندە، ئۇچەي شىلىق پەردىلىرىنى قوغداش

زەھەرنىڭ بەدەنگە سىڭىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، زەھەر-
لىك ماددىنى قۇستۇرۇش ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن
بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش تەدبىرلىرى كورۇلىدۇ. بۇنىڭ
ئۈچۈن ئانار سۈيى، ئىسپۇغۇل شىرىسى. چۈچۈكبۇيا يىلتىزد-
نىڭ قايناتىمىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، تۇخۇم
ئېقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇرۇقلار شىرىسىنى كاسىنە
سۈيى بىلەن، ئانار سۈيىنى سادام يېغى بىلەن بىللە
بېرىلىدۇ. ئىسسىق زەھەرنى قايتۇرۇشقا كاپۇر قۇرسى بېرىد-
لىدۇ. سوغاق زەھەرلەرنى قايتۇرۇشقا تەرياقى فارۇق ياكى
باشقا تەرياقىلار بېرىلىدۇ.

خولاسە: يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ سەۋىۋى
نۇرغۇن ۋە ھەر قايسىسىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى پەرق-
لىق بولسىمۇ لېكىن كوز ئېقى، ئېغىز شىلىمىشلىق پەردىسى،
تېرىگە سېرىقلىق چۈشۈش ئۇمۇمى كېسەللىك ئالامىتىدىن
ئىبارەت. ھەر قايسىسىدا كورسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا
بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىق تەدرىجى يوقىلىپ، بەدەن ئەسلى
ھالىتىگە كېلىدۇ. ئەگەر سەۋەپلەر چەكلەنگەن، كېسەللىك
ھالىتى بىر تەرەپ قىلىنغاندىن كېيىنمۇ كوزدىكى سېرىق-
لىق كەتمىسە، تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىپ كورۇش مۇمكىن:
① كونا ئۇزۇم سىركىسى بۇرۇنغا تېمىتىلسا،
ئېغىز چايقالسا سېرىقلىق تەدرىجى كوتىرىلىدۇ (بۇ چارنى
ئىسسىق مەۋىچىدا تۇرۇپ قوللىنىلسا تېخىمۇ ياخشى).

② ئۇزۇم سىركىسى، گۈللەرنى چۈچمەل ئانار سۈيى بىلەن بىللە كۈزگە تېمىتىلسا بولىدۇ.

③ ئەفسەنتىن (ئاچچىق ئەمەن) قايناتقان سۇ بىلەن ئېغىز غەر - غەرە قىلىپ چايقىلىدۇ.

④ سىيادان، شەھىمى ھەنزەللەرنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا ئارتىلىدۇ؛ سۈتكە ئېلىشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتىمۇ بولىدۇ.

⑤ قوغۇن سايىغىنى سوقۇپ، نەيچە ئارقىلىق بۇرۇنغا پۇركىسە بۇرۇندىن سۇ ئاقتۇرۇپ تەدرىجى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

⑥ 7 دانە سىياداننى ئايالنىڭ سۈتىگە بىر سائەت چىلاپ، سۈتتىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ناسقا ئوخشاش بۇرۇنغا تارتسا سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

⑦ كاكىنەج (خەنزۇ شوخلىسى) دىن كۈندە بىر يېرىم مىسقالدىن داۋاملىق ئىچىلسە يەرقانى داۋالايدۇ.

⑧ گۇڭگۇرت تالقىنىنى ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سۇ بىلەن ئىچىلسە سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ؛ چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن بىر قېتىملىق مىق - دارى بىر يېرىم پۇڭدىن 3 پۇڭغىچە.

⑨ جىگەر كېسەللىكلىرىگە يىپەك شەرۋىتى (شەرۋىتى ئەبىرىشم)، ھەببى شىغا، مەجۇنى ئۇجاھ، يىپە شەرۋىتى، رەۋەن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى بار.

6 - پەسىل. سۇيدۇك چىقىرىش ۋە نەسىللىنىشى ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

1. سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

سۇيدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ ئەڭ چوڭى بورەك بولۇپ، ئەرەبچە "كۈلىيە"، پارىسچە "گۈردە" دەپ ئاتىلىدۇ. بورەكنىڭ تۇرىدىغان ئورنى قوساق پەردىسىنىڭ ئارقا تېمى، ئومۇرتقا تۈۋرۈگىنىنىڭ ئىككى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ ۋە سول تەرەپتە بىردىن بورەك ئورۇنلىشىدۇ. ناھايىتى ئاز ساندىكى كىشىلەردە تۇغما ھالدا ئىككى بورەك بىر تەرەپكە ئورۇنلاشقان ياكى ئىككى بورەك بىر بىرىگە مىنىگەشكەن ھالەتتە بولۇشىمۇ مۇمكىن.

بورەك مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، خىزمىتى ناھايىتى ئېغىر. مۇشتىن كىچىك 2 بورەكتىن بىر كېچە - كۈندۈزدە ئوتىدىغان سۇ ۋە قاننىڭ مىقدارى 10 چىلەكچە بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئازغىنە سۇيدۇك ئايرىپ چىقىرىدۇ.

بورەك بەدەندە سۇنىڭ مۇۋازىنىتى (تەڭپۇڭلۇغى)نى

ساقلايدۇ؛ بەدەندىكى ماىيە تەھەللۇل (ماددا ئالماشتۇرۇش) جەريانىدا ھاسىل بولغان قالدۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، بەدەنگە كىرگەن زەھەرلىك ماددىلارنى چىقىرىدۇ-ۋېتىدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاشتا مۇھىم خىزمەت ئۆتەيدۇ، بۆرەك زەھەرگە ئۇچرىسا كىشىنىڭ سالامەتلىكى، ھاياتى ئۈچۈن ئېغىر زىيانلارنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

بۆرەكتىن دوۋساققا سۇيىدۇك كېلىدىغان يولنى سۇيىدۇك توشۇش نەيچىسى دەپ ئاتىلىپ، بۆرەكتە ھاسىل بولغان سۇيىدۇكنى دوۋساققا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ۋە دوۋساققا سۇيىدۇك قانچە كۆپ يىغىلىپ كەتكەندىمۇ سۇيىدۇكنىڭ دوۋساقتىن بۆرەككە قايتىپ ئۆتۈشىگە توسالغۇلۇق قىلىدۇ.

سۇيىدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ يەنە بىر چوڭراغى دوۋساق (سۇيىدۇك خالىتىسى)دىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەپچە ئۇنى "مەسانە" دەپ ئاتايدۇ. دوۋساق قاتتىق پەيدىن، قان تومۇرلاردىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، بۆرەكتىن كەلگەن سۇيىدۇكنى قوبۇل قىلىپ ساقلاش ۋە ۋاقىتى كەلگەندە سۇيىدۇكنى ھەيدەپ چىقىرىش خىزمىتىنى ئادا قىلىدۇ. سۇيىدۇك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ 4 - سى سۇيىدۇك يولى بولۇپ، دوۋساقتىن چىققان سۇيىدۇكنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەزلەرنىڭ سۇيىدۇك يولى تەخمىنەن يېرىم غېرىچ ئۇزۇنلۇقىدا، ئاياللارنىڭ سۇيىدۇك چىقىرىش يولى تەخمىنەن 3 لىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ.

بۆرەك، سۇيۇك ۋە سۇيۇك يوللىرىنىڭ خىزمىتى ئادەم تېنىنىڭ باشقۇرغۇچى مەركىزى (ئەزائى رەئىسە) بولغان مىڭە تەرىپىدىن ئەسەبىلەر ۋاستىسى بىلەن باشقۇرۇلىدۇ.

بۆرەك ۋە رەمى

بۆرەكنىڭ ياللۇغلىنىپ ئىششىشى بۆرەك ۋە رەمى دەپ ئاتىلىپ ئەرەبچە "ۋە رەمى كۈلىمە ياكى ئىلتىھابى كۈلىمە"، لاتىنچە "نېفىرىت" (nephritis)، خەنزۇچە "شېنمەن" (肾炎) دەپ ئېيتىلىدۇ.

بۆرەك ۋە رەمى گايىدا بىر بۆرەكتە، گايىدا ھەر ئىككى بۆرەكتە بىردەك پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك بۆرەك-نىڭ ئىچىنى قاپلاپ كېتىشى ياكى بۆرەكنىڭ ئۇيۇل قىسمى سىرتىدا بولۇشى مۇمكىن.

سەۋىيە: بۆرەك ۋە رەمى ئىسسىقلىق يەنى قويۇق قان ياكى سەپرا ئارىلاشقان قان تۈپەيلىدىن بارلىققا كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى قىزىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇسسۇزلۇقلار يۈز بېرىدۇ، سىيگەندە ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، پات - پات سۇيۇك قىسمايدۇ. بۆرەك ئورنىدا ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ. قۇسسا سەپرا قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئالدى - ئارقا تەرەت تەسلىكتە

كېلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق (غەلىز) قان تۇپەيلىدىن بىرەر كىشى شىشە بولسا ئاغرىش زىيادە بولىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن ئىششىغان بولسا، ئۇسسۇلۇق تولا بولىدۇ. پىشاپ (سۇيۇك) سېرىق كېلىدۇ ۋە سەپرا ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. گايىدا بىرەكنىڭ ئىششىغى ئېغىر بولغانلىقتىن قاتتىق ئاغرىپ، ھۇشىدىن كەتكۈزۈشمۇ مۇمكىن.

بىرەكنىڭ ئىششىشىدا بىرەككە تاش تۇرۇش، تايلاق تېگىش، يېقىلىش ياكى ئېغىر بىر نەرسىنى بېلىگە تېگىپ يۈرۈش، بىرەك ئۇدۇلغا داۋاملىق سوغاق تەسىر قىلىش ياكى ھەمىشە سۇيۇك قىستىغان چاغدىلا تەرەت قىلماي قىستۇرۇلۇشلارنىڭ ئالامىتىدە تەسىرى بولىدۇ. بۇنداق چاغ-لاردا ئىسسىقما يۇقۇرى ۋە داۋاملىق بولىدۇ؛ تەشەنلىق كۈچلۈك، بىرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ. تىمۇرى ئىنچىكە سالىدۇ. ئەگەر ئىششىق بىرەكنىڭ ئۆزىدە بولسا، ئاغرىق بىر يەردە بېلىنىدۇ. ئەگەر بىرەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىق بىرەكنىڭ توپىسىدە ۋە قاتتىق بولىدۇ، بېلىنى تۈزلىمەلمەيدۇ، چۈشكۈرەلمەيدۇ، ئوڭدا يېتىش ئەپلىكرەك تۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئوڭ يېنىنى بېسىپ يېتىش ئوڭايراق بولسا، جىگەرگە يېقىن بولسا ئىششىق ئوڭ بىرەكتە بولغانلىغىنى ئۇقتۇرىدۇ. ئەگەر ئاغرىق دوۋسۇنغا يېقىن جايدا بېلىنسە ئىششىق سول بىرەكتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ھەر ئىككى بىرەكنى ئىششىغاندا ئاغرىق ھەر ئىككى ئىنچىكە بەلدە بېلىنىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىل بۆرەك ئىششىغىدا پۇتۇن بە - دەندىكى ماددىلارنى ھەيدەپ بۆرەككە يېغىپ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلەۋىدە كۈچلۈك سۇيىدۇك ھەيدەيدىغان دورىلارنى، كۈچلۈك سۇر - گىلەرنى بەرمەي ئالدى بىلەن شەرۋەت دورىلار بىلەن ماددىنىڭ قويۇغىنى تەڭشەش، ئاندىن ھەمەل (ھوقنە) قىلىپ ئۇلارنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، خاڭگا ئۇرۇ - غىنىڭ شىرىسى، زىغىر، ئارپا سۈيى، گۈل يېغى، پۇنۇس - لاردىن سۇرگە ياكى ھوقنە دورىسى راسلاپ ئىشلىتىلسە بۆرەك ئىششىغىدا ئۇنۇمى ياخشى. ئاندىن بىنەپشە شەر - ۋىتى، نىلۇپەر شەرۋىتى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، ئىسپۇ - غۇل شىرىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى ئېچىشكە بېرىش لازىم. ئارپا ئۇنىنى شوخلەك سۈيىدە ئېزىلگەن سەندەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق تەرەپتىكى بۆرەك ئۈستىگە سىرتتىن چاپسا ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى قەۋزىيەت بولسا، ئانار سۈيىگە پۇنۇسنى چىلاپ تاتقىنىنى چىقىرىپ بادام يېغى، تەرەنجىپىن قوشۇپ بېرىش مۇمكىن.

ئىسسىقلىقتىن بولغان بۆرەك ئىششىغىنىڭ دەسلەۋىدە ۋە ماددە پىششىپ بولغاندا بىنەپشە شەرۋىتى ۋە ئىشەك سۈتى بېرىش پايدىلىق.

ئىسسىقلىقتىن بولغان بۆرەك ۋە رەمىنىڭ دەسلەۋىدە چىلاندىن 50 دانە، كۆكنار پوستى ۋە ئۇرۇغىدىن بىر

سەر، يۇمىقاسۇت ئۇرۇغىدىن بىر سەر، شالغۇت پۇرچاقتىن بىر سەر ئېلىپ 2 چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، يېتەرلىك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 2 مىسقال قىيامغا 2 سەر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى.

قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كاسىنە، كوكىنار ئۇرۇقلىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ يۇم-شاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا ئاق قەنت قوشۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلسە ۋە ئۇنى بىنەپشە شەۋىتى بىلەن ئىچىلسە كېسەلنىڭ دەسلەپتىن ۋە ئاخىرىدا ئوخشاشلا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كېسەل كىشىنىڭ غىزاسى تۈزىسىز بولۇشى كېرەك، تۈزى تەڭ كېسەللىك تامامەن ساقايىغىچە چەكلەش پايىدەلىق؛ چۈنكى تۈز بورەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، بەدەننى سۇلۇق ئىششىقنى زىيادىلەشتۈرۈپ قويدۇ. بورەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ غىزاسىغا گۈرۈچ بىلەن شالغۇت پۇرچاق يارمىسىنى قوشۇپ، ئالقات قوشۇپ سۇيۇق تاماق بېرىش كېرەك، يەيدىغان نەرسىگە تۈزىسىز جىرىمىس ئان، كېپەك نېنى بېرىش لازىم.

ئەگەر بورەكنىڭ ۋەزەمى سەپرادىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىچىدىغان دورىلار ئاساسەن يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

سۈرۈش بۈرەك ساھەسىگە ئاق مۇم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، كاسىنە سۈيى، ھەل يۇمىق سۈت سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، قىزىلگۈل سۈيىگە ئازراق سىرەك قوشۇپ چېپىش كېرەك ياكى يۇقۇرقلارغا لاتىنى چىلاپ بۈرەك ئۈستىگە قويىسىمۇ بولىدۇ؛ ئاندىن شۇمىشا، بابۇنىلەرنى قوشۇش كېرەك. ئارپا ئۇنى، كۈنجۈت يېغى، مىكىيان تۇخۇ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ لاتىنى چىلاپ چېپىش مۇمكىن. ئاخىرقى دەۋرىدە بابۇنە، قەيسۇملارنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، لاتىنى چىلاپ ئىسسىق ھالەتتە بۈرەك ئۇدۇلىغا چاپلاش كېرەك. تاسقالمىغان بۇغداي ئۇنى، كالىك بەسەي يوپۇرما - غىنى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە - لەرنى ھەسەل ۋە كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇپ قوبۇلدۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. ئۇنىڭغا ئۈدەك يېغى، توخۇ يېغى قوشما تېخىمۇ ياخشى.

بۈرەكنىڭ سوغاق بەلغەمدىن ئىششى

بۈرەك سوغاقتىن ۋە بەلغەم ماددىسىدىن ئىش - شىغاندا، ئەڭ مۇھىم پەرق ئېتىش چارىسى شۇكى، تولا چاغلاردا بۇنداق كېسەلگە ئىسسىقلىق قىلىنسا كېسىلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

ئالامەتى: كېسەل كىشىنىڭ ساغرىسىنىڭ ئارىلى - خىدا ئاچ بېقىنغا يېقىن جايدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ، تارتىشىپ بۇشراق ئاغرىيدۇ، كويۇپ ئېچىشمايدۇ، بەدەندە بەلغەم غالىپ بولغانلىقى ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ،

تومۇرى بوش سالىدۇ. سۇيۇك ئاق ياكى گىلىنى
ئەزگەن سۈدەك قويۇق كېلىدۇ، كېسەل كىشى بېلىنى تۈز-
لىمەيدۇ، ئورە تۇرالمايدۇ. يۈز - كۆزلىرىنىڭ گۈشلىرى
ئوتۇقۇپ (ئىششىپ)، بەدەننىڭ تېرە ئاستىغا ئازراق سۈ-
لۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ
تاشلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش لازىم. گۈلقەن ھەسەل -
نى ئىشلەتسە بولىدۇ ياكى ئەنجۈر شەرىتى پايىدا قىلىد-
دۇ. خالىغان مىقداردا ئەنجۈر ئېلىپ، 3 ھەسسە مىقدار-
رىدا سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ھەسەل بە-
لەن قىيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

چىڭگىسەي ئۇرۇغى، ئوغرى تىمكەن، رۇبېدىيان، پىر-
سىياۋشان (ئۇرۇغى) دىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سۈ-
قۇپ، 2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ. يېرىمى قالغاندا سۈ-
زۇپ، ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەن سېلىپ بېرىش لازىم.
بابۇنە، رەيھان، گازىۋانلارنى سوقۇپ، قايناق سۇ بى-
لەن يۇغۇرۇپ بەلگە تېگىش لازىم. ئەكىلىملىك، سېرىق
چىچەك، سوزاپ، چەلەك يوپۇرمىغى، شۇمشا ئۇرۇغى، ئوغ-
رى تىمكەن، ئەنجۈرلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ كۆپ
سۇدا قاينىتىپ، چوڭ داسقا قۇيۇپ، كېسەل كىشىنى داسقا
ئولتۇرغۇزۇپ بەلگە ئىسسىق ئوتكۈزۈش مۇمكىن. يۇقۇرقى
دورىلارنى ئازراق سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، بادام يېغى
قوشۇپ ھەمەل قىلىنسۇمۇ بولىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇغى، سې-
رىق چىچەكلەرنى قاينىتىپ، ئىسكىگە ئىچىمىن قوشۇپ

ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇپ، بەلغەم ماددىسىنى تال-
زىلاپ چىقىرىۋېتىشمۇ پايدىلىق.

جۇۋىنى، زىرە بىر مىسقالدىن، ھەستىكى 2 مىسقال،
سەۋرى 4 مىسقال. مەزكۇر دورىلارنى ئولچەپ ئېلىپ،
سۇقۇپ تاسقا، يادىرەنجىيۇيا سۇيىدە يۇغۇرۇپ قوناقتەك
كۈمۈلەچ تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

كېسەل كىشىنىڭ تامىغىغا نوقۇت يارمىسىنى كەكلىك
گۆشى ياكى سېمىز مىكياڭ گۆشىنىڭ شورپىسىغا سېلىپ
پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە بۇزۇرى شەرۋىتىنى دا-
ۋاملىق ئىشلەتكەن ياخشى.

بۆرەكنىڭ سەۋادىن ئىششىشى

سەۋىيى: بۆرەكنىڭ ۋەزەمى سەۋدا خىلىتىنىڭ تۇ-
پەيلىدىن ياكى باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئاتوغرا
تەدبىر قوللانغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىنىڭ ئۇچىسى ئېغىرلىشىدۇ.

دۇ، ئەمما بەلغەم تۈپەيلىدىن ئىششىغاندىكىگە قارىغاندا

ئازراق بولىدۇ؛ سۇيىدۇكى قىزارا، ئاز ۋە سۈزۈك كېلىدۇ

(ئاز بولۇشى بۆرەكتە توسالغۇ بولغانلىق نېتىجىسىدىن

ئىبارەت). يەنە بۆرەك ساھەسى ئاغرىيدۇ، سانچىلىدۇ؛ بە-

زىدە بۆرەكتىكى ئىششىق مىڭىگە تەسىر كۆرسىتىپ مالد-

خۇليانىڭ ئالامەتلىرى، مىڭە پەردىلىرى غىدىقلانغانلىق

ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۆرەكتىكى ئاغرىق قاتتىق بولم-

سىمۇ، لېكىن كېسەل كىشى دوڭغىيىپ ھېڭىشقا مەجبۇر

بولىدۇ، گەۋدىسىنى تۈزلەپلەيدۇ، بەدەن سۇسلىشىدۇ،

ئورۇقلايدۇ.

ئەگەر سەۋداغا قان ئارىلىشىپ قالسا سۇيىدۇكىنىڭ
رەڭگى خۇنۇك رەڭگە كىرىدۇ، ئۇنداق سۇيىدۇك بەدەنگە
ئەركىن تارقىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولسا سۇيىدۇك
قىزىل كېلىدۇ، ئۇنداق سۇيىدۇك قەدىمقى تىبابەت كىتاپ-
لىرىدا "مەشرىق" دەپ ئېيتىلىدۇ.

داۋاسى: ئەكىلىملىك (قۇشقاچ تىرىنغى چوپ)،
زىغىر، شۇمشا ئۇرۇغى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى سوقۇپ توخۇ
يېغى (ئىلاجى بولسا خوراز يېغى) ياكى كالا يىلىمى 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، مائىلجېمىنى ئەپتىمۇن
ئىسكەنجېمىنى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قەدىمقى نىۋېپلار
بۇ خىل بورەك ۋە رەمىدە باشقا قارشىلىقلار بولمىسا باس-
لىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىچىش-
كە ئىتىرىغىل كەبىر بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بەلدىكى ئاغرىق-
نى داۋالاش ئۈچۈن يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك بابۇنە، ئوغ-
رى تىكەن ئۇرۇغى، زىغىر، بىنەپشە، شۇمشا، ئەلجۈرلەرنى
بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ چىقىش سۇدا قاينىتىپ، چوڭ
داسقا قۇيۇپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسىمۇ بولىدۇ. بىر
قېتىم قاينىتىلغان دورىلىق سۇنى تەكرار بىرقانچە قې-
تىم قىزىتىپ پايدىلىنىش مۇمكىن. تەۋەندىكى دورىنى
سىرتتىن ئىشلىتىشمۇ كۈرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ: ھول

قاپاق، تۇز خاڭگا، سوگەت گۈلى (سوگەت توخۇسى)، ھەمدە -
 شە باھارنىڭ يوپۇرمىغىنى بىللە سىقىپ مېچىپ سۈيىنى
 چىقىرىلىدۇ. ئاندىن شۇ سۈنى قوغۇشۇندىن ياسالغان ھا -
 ۋانچىغا سېلىپ تېشىنى سۇرۇپ بېرىلسە قوغۇشۇننىڭ تە -
 سىرى سۇغا چىقىپ كوكۇش رەڭگە كىرگەندە بىنەپشە
 يېغى قوشۇپ بەل ساھەسىگە سۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى زىغىر
 پاخىلىدىن توقۇلغان لاتىنى مەزكۇر ياققا چىلاپ بەلگە
 قويۇپ بېرىلىدۇ. قۇرۇسا قايتا ئەمدەپ يېقىش كېرەك.
 غىزاسىغا بۇغداي كىپىگىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، قازان
 دا قاينىتىپ بادام يېغى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۈزسىز
 جىرىس نان (كىپەك نېنى) نى ئارپا بېدىيان قايناتقان
 سۇ بىلەن يېمىشكە بۇيرۇسىمۇ بولىدۇ. قىزىتما بولمىسا
 ھەسەل، مەسكە ماي ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇش مۇمكىن.

بۆرەك مۇجۇپ ئاغرىشى

بۆرەك ساھەسىنىڭ تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ كې -
 سەل كىشىنى ئېغىر دەرىجىدە ئازاپلىشى ئۇيغۇر تىبابەت -
 چىلىگىدە بۆرەك ئاغرىش، ئەرەپچە "ۋەجىلىكۇلىيە"، پى -
 رىسچە "دەردى گۇردە"، لاتىنچە "نېفرالكىيە" (nephralgia)
 خەنزۇچە "شېنتۇڭ (腎痛) ياكى "شېن جياۋتۇڭ (腎绞痛)
 دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋنەۋى: بۆرەك ئەتراپىدا غەلىز يەلنىڭ پەيدا

بولۇشى (رەھى كۈلپە)، بورەكنىڭ ئاجىزلىغى، بورەك ۋە بورەكتىن دوۋسۇنغا سۇيىدۇك ئۆتىدىغان نەيچە يول (تەرا-يىچ) دا تاش پەيدا بولۇش، بورەك ۋە بورەك ئەتراپى-نىڭ ئىششىقلىرى، بورەك سىلى، بورەكتە ئۆسمە پەيدا بولۇش، سۇيىدۇك ئۆتەر يولدا قان مەنەكچىلىرى قاپلى-شىپ قېلىش، بورەك ئورنىدىن قوزغىلىپ تۈۋەنگە چۈ-شۇش سەۋەپلىرىدىن بورەك ساھەسى تۈيۈقسىز مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: بورەك ئاغرىشنىڭ سە-ۋىۋى ھەر خىل بولغانلىقتىن، ئاغرىيدىغان جاي ۋە ئاغ-رىشنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى، شۇنىڭدەك داۋاسىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. تۈۋەندە ئۇلار توغرىسىدا ئايرىم-ئايرىم توختى-لىپ ئۆتىمىز:

1. بورەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغاندا بەل ئەتراپى قاتتىق ئاغرىيدۇ، تارتىشش (تەمەددۇد) ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغرىش بەل ساھەسىدە تار دائىرىدە كۈچۈپ تۇرىدۇ، قوساق ئاچ چاغدا يەڭگىللىشىپ، قوساق توي-غاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بورەك ياكى سۇيىدۇك يولىدا تاش پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى، بورەك ئېغىرلىشىش بەلگىلىرى بولمايدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك بۇزۇرى شەرۋە-تى بېرىلىدۇ، سوزاپ ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان ۋە زىرنى سۈقۇپ، ھەسەل سۈيى (مائىلئەسەل) بىلەن ياكى جۇلاپ

بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل، ئارپا بېدىيان، بىم -
دىيان يىللىرىنىڭ پوستى، زىرە، بىخ كەبىر قاتارلىقلار -
دىن تەركىپ تاپقان مائىل ئۇسۇللارنى بېرىش مۇمكىن.
كېسەل كىشى يەل پەيدا قىلىدىغان يىمەكلىكلەردىن پەرىز
قىلىشى لازىم.

قۇستە يېغى، سوقۇلغان زىرە، سېرىق چىچەك ئۇرۇ -
غى، سۇزاپ ئۇرۇقلىرىغا بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بەل -
گە چېپىلىدۇ. تارتىشىشنى بوشىتىدىغان دورىلار، مەسىلەن -
مەن، مەڭگىدۆلە (بۇزۇرۇلبەنجى) قوشۇلىدىغان مەجۇنات
دورىلارنى، جۇملىدىن مەجۇنى بەرىش ئارقىلىق
ئاغرىقنى پەسەيتىشكە ھەركەت قىلىش لازىم.

2. بورەكتە تاش پەيدا بولغاندا بورەك ساھەسىدە
تۇيۇق ئاغرىق ھاسىل بولىدۇ. لېكىن بورەك ھەم سۇي -
دۇك نەيچىسىدە تاش بولغاندا، خۇسۇسەن تاش كىچىك
ۋە ئورنىدىن يۆتكىلىپ تۇرىدىغان بولغاندا بورەك مۇ -
جۇپ ئاغرىش روشەن بولىدۇ. چۈنكى تاش ياكى قان
ئۇيۇملىرى سۇيىدۇك نەيچىسىنى توسىۋالغاندا بورەكتىن
دوۋسۇنغا سۇيىدۇكنىڭ كېلىشى توسىلىپ، سۇيىدۇك نەيچە -
سىنى كۆپتۈرۈۋېتىدۇ ياكى بورەكتە شەكىللەنگەن تاش
بورەكتىن چىقىپ تۆۋەنگە ماڭغاندا ياكى سۇيىدۇك نەيچە -
چىسىنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىدىكى تاش تۆۋەنگە سىلىنغاندا
دا مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە تۆت -
قارلىق خۇسۇسىيەتتە بولۇپ، بورەك ساھەسىدىن تۆۋەنگە

قاراپ سىرتقى تاناسىل ئەزاغا ياكى يىتەننىڭ ئىچكى قىسمىغا تارقىلىدۇ، كېسەل كىشى قان سىمىدۇ، سۇيدۇك-تىكى قاننى كوز بىلەن پەرق ئەتكىلىمۇ بولىدۇ. سۈي-دۈك نەيچىسىدىكى تاش تۈپەيلىدىن ئاغرىق قوزغالغاندا ئاغرىش قوساقنىڭ بېقىنغا يېقىن قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. شۇڭا گايىدا بورەك مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن قارغۇ ئۈچەي ئۈسۈكچىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ئادەتتە سوقۇر ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان كېسەل) ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

داۋالاشتا ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن ۋاقىتلىق چارىلەرنى كۆرگەندىن تاشقىرى، ئاساسلىقى تاشنى چۈشۈ-رۈشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. چۈنكى تاش چۈشۈپ، ئىچكى ئەزادىكى غىدىقلىنىش تۈگىمىگىچە تۇتقاقلىق مۇ-جۇپ ئاغرىش يوقالماستىن مۇمكىن (بورەك ۋە دوۋسۇندا تاش تۇرۇش كېسەللىگىنىڭ داۋاسىغا قارالسۇن).

بورەكتە ئۈسمە پەيدا بولۇپ، بورەك قېپىنى مەز-كۈر مەنەك ئۈسمە تارتىۋالغاندا، قان ئۇيۇملىرى سۇيدۇك نەيچىسىنى توسىۋالغاندا، ئۈسمە يەرلىك ئەسەبلەرنى ياكى بورەك ئەتراپىنى بېسىۋالغاندا بورەكتە مۇجۇپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى دەستىكارە ئارقىلىق ئۈسمەنى كېسىپ تاشلاشتىن ئىبارەتتۇر.

بورەك توۋەنگە 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 داۋا-
لاشتا بورەكنىڭ بېغىنى تارتىش دەستىكارە ئەمىلىيەتلىرىد-
ى ئىجرا قىلىش كېرەك. بۇ ئىلمى جەرراھىيە (تاشقى
بولۇم) گە تەئەللۇق چارىدىن ئىبارەت.

تولا سىيىش كېسىلى (قەنت سىيىش كېسىلى)

ئىچىلگەن سۇ ئۈزگەرمەستىن ئۈز ھالىتى بىلەن
سۇيۇك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، كېسەل كىشى كۆپ
ئۇسساپ، كۆپ سۇ ئىچىدىغان كېسەللىكنى تىبابەتتە
زىيائىت كېسىلى دەپ ئاتايدۇ. لاتىنچە "دىيابېتۇس"
(diabetes)، خەنزۇچە قەنت سىيىش كېسىلى يەنى "تاڭ
نىياۋىنىڭ" (糖尿病) دەپ ئاتىلىدۇ. زىيائىت دىگەن سۆز
ئەسلىدە دولاب يەنى سۇ تارتىدىغان ماشىنا (سۇ پومپىسى)
دىگەنلىك بولۇپ، بۇ سۆز بىلەن كېسەل كىشىنىڭ كۆپ
سۇ ئىچىپ، كۆپ سىيىشى تەشۋىرلىنىدۇ.

سەۋنەۋى: زىيائىت كېسىلى زادى نەمە سەۋەپتىن
يۈز بېرىدىغانلىقى تولۇق مەلۇم ئەمەس. ئەمما تىبابەتتە
بورەكنىڭ سۇسلىقى ۋە ئاجىزلىقى تۈپەيلىدىن سۇيۇكنى
تۇتۇپ تۇرالماسلىقتىن؛ سۇيۇك يوللىرىنىڭ ئاغزى بو-
شاپ كېتىپ سۇيۇكنى ساقلاشقا قادىر بولماسلىقتىن؛ سوغاق-
تىن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بورەك ۋە جىگەرگە، پۈتۈن
بەدەنگە غالىپ بولغانلىقتىن؛ ئىسسىقلىقتىن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بىرەكتە غالىپ بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ
ھىساپلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك بىلەن بالىلارمۇ، قېزىلارمۇ
ئاغرىيدۇ. 45 ياشتىن ئاشقانلار كۆپچىلىكىنى ئىگەللەيدۇ؛
10 ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا ئاز يولۇقىدۇ. زېھنى ئەمگەك
بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار، شەھەر خەلقلىرى كۆپرەك ئاغرىدۇ،
جىسمانى ئەمگەكچىلەردە، يېزا خەلقىدە ئازراق كۆرۈلىدۇ.
تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىدىغان، بەك
سەمىرىپ كەتكەن كىشىلەردىن بۇ كېسەللىك بىلەن
ئاغرىغۇچىلار كۆپرەك يولۇقىدۇ.

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىپ ئاجىزلىغان كىشىلەر
ئاساللا باشقا كېسەللىكلەرگە مەسىلەن، ئۆپكە سىلى
(تەپىدىق) قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدۇ، شۇنىڭدەك
بەدىنىگە چىققان، غەلۋىرەككە ئوخشاش يارىلار پات - پات،
كۆپ ساندا چىقىپ تۇرىدۇ. پۇت ئىششىش، قولىشىش،
مېڭىش قىيىنلىشىش، تىل قىزىرىش قاتارلىق ھادىسە -
لەرمۇ، باشقا نۇرغۇنلىغان كېسەللىك ھالەتلىرىمۇ قوشۇ -
لۇپ كېلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى:

(1) مەزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن قاتتىق بۇ -
زۇلۇشى بىرەككە ئېغىر تەسىر قىلغاندا، بىرەكتە ھارارەت
كۆچىيىپ، بىرەكنىڭ ھەيدەش (داپسە) قۇۋۋىتى ئېشىپ
كېتىدۇ، تۇتۇش (ماسكە) قۇۋۋىتى سۇسلىشىدۇ، نەتىجىدە
جىگىرىدىن سۇ تەلەپ قىلىدۇ، جىگىر ماسارىقە ئارقىلىق
مەئىدىدىن سۇ تارتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. شۇڭا كۆپ ئۇسساش،

كۆپ سېيىش، كۆپ تاماق ئىستېمال قىلىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەل كىشى دەسلەپتە ئازراق، كېيىنچە كېسەللىك يۇقۇرى باسقۇچقا چىققاندا بىر كېچە - كۈندۈز يېرىم چىلەكتىن ئارتۇق سۇ ئىچىشى مۇمكىن، ئەمما ئىچكەن سۇ تېزلا سۇيىدۇك بولۇپ چىقىپ كېتىپ يەنىلا ئۇسساپ ئاغزى قۇرۇپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىلدىكى زىيادىتتا بورەكنىڭ ھارا-رىتىنى پەسەيتىدىغان، سۇيىدۇكنى تۇتىدىغان دورىلارنى بېرىش؛ كېسەل كىشى قۇۋۋەتلىك بولسا، باشقا مەنىنى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، مۇمكىن بولغاندا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ كۆرۈش كېرەك. سوغاق-لىق، ھوللۇك پەيدا قىلىدىغان دورىلاردىن ئارپا سۇيىنى سويۇتۇپ، گۈل يېغى تېمىتىپ بېرىش؛ ئىسپۇغۇلنى ئاچ-چىق ئەگرى خاڭگىنىڭ ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيىدە ئېزىپ بېرىش لازىم. سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى ئاچچىق ئا-نار سۇيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قاپاق سۇيى، يىپە سۇيى، لىمۇن سۇيى، ئۇرۇك غورىسىنىڭ سۇيى ۋە كالا قېتىغى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سوغاق سۇدا ئولتۇرغۇ-زۇش ئۇسۇلۇقنى پەسەيتىپ، بورەكنىڭ مىزاجىنى ئېتىد-دالىغا كەلتۈرىدۇ، لېكىن بۇ چارنى بەك كۆپ قوللان-غىلى بولمايدۇ؛ چۈنكى پۈتۈن بەدەننى سوۋۇتۇپ تاشلى-شى مۇمكىن. سەندەلنى سۇرۇپ، ئانار گۈلى تالىقىنى، قىزىل سېغىز، ئارپا تالىقىنى قارا سۇنا يوپۇرمىغىنىڭ

سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئىككى ساغرىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چې-
پىش كېرەك. نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، بىيە چىچىكى،
ئالما چىچىكى، سۈگەت چىچىكى، سۈگەت يوپۇرماقلىرىنى
ياتىدىغان ئورنىغا يېيىپ ئۈستىدە يېتىپ ئوخلىسىمۇ
بولىدۇ؛ تاماقتىن پەرىز قىلىش بەك مۇھىم. ئىسسىقلىقتىن
بولغان زىيابتتا ئاقلىغان ئارپىنى قاينىتىپ ھول قاپاق،
كەپتەر گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. توخۇ
گۆشى، كالا پاقالچەك گۆشى، بېلىق گۆشلىرىنى قاينىتىپ
سۈيىگە سىماق، ئاش-كۆكى سېلىپ شورپا قىلىپ بېرىل-
سە بولىدۇ. كۆك كەپتەر گۆشىنى شورپا قىلىپ غورا
سۈيى بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئىچىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇر
سى كاپۇرنى بېرىش مۇمكىن.

تەركەۋى: تاباشىر، سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇغى،
يۇمىخاقسۇت ئۇرۇغى، قىيماقۇ ئۇرۇغى، قارا سۇنا ئۇرۇغى،
خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى،
ئۇرۇك يىلىمى، قىزىل سېغىز، كاپۇر 2 مىسقالدىن.
بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپۇغۇل شىرىسىدە
يۇغۇرۇپ، 2 مىسقاللىق توقچاق تەييارلاپ قۇرۇتۇپ
قويۇپ، كۈندە بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى تا-
باشىر قۇرىسىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

تەركەۋى: تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قارا سۇنا
ئۇرۇغى، قىزىلگۈل، قىزىل سېغىز، ئانار گۈلى 3 مىسقالدىن

يۇقۇردىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەپ، بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىدە يۇغۇرۇپ، ھەر بىرى 3 مىسقاللىقتىن توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ، كۈندە بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچسىمۇ بولىدۇ.

زىياپەت قۇرسى توۋەندىكى تەركىپلەردىن ياسىلىدۇ:
رۇبىسۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى) 5 مىسقال، تاباشىر 5 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قارا سۇنا ئۇرۇغى 15 مىسقالدىن، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغى، قىيماقۇ ئۇرۇغى، قىزىل سېغىز 5 مىسقالدىن، ئاق سەندەل، ئالقات مېۋىسى، ئانار گۈلى، ئۇرۇك يىلىمى 2 مىسقالدىن، كاپۇر بىر مىسقال. كاپۇردىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەپ، كاپۇرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاچچىق ئانار سۇيىدە يۇغۇرۇپ، بىر مىسقاللىقتىن توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، بىر دانىدىن 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ: بۇنى ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن ئىچكەن ياخشى.
توۋەندىكى چايان كۈلى قوشۇلىدىغان زىياپەت مە-
جۇنىنىڭ ئۇنۇمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. تەركىبى: چايان كۈلى 3 يېرىم مىسقال، جىننىيانا بىر مىسقال، زەنجىۋىل بىر مىسقال، پىلىپىل، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن، كاكىنەچ 5 مىسقال، قۇندۇزقەرى 4 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ ئەل-
گەپ، 2 باراۋەر ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، چوڭلارغا ھەر قېتىمىدا 2 مىسقالدىن، بالىلارغا بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن.

2) مىزاجنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان زىيائىت: بۇ ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، مىزاج بۇزۇلۇش بورەككە تەسىر قىلغاندا يۈز بېرىدۇ. بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىكى ئالامەتلەردىن تاشقىرى ھارارەت بولمايدۇ، ئۇسساش يۇقۇرىدا سوزلەنگەن تۈرىگە قارىغاندا بوشراق بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: پۈتۈن بەدەننى، جۈملىدىن بورەكنى قەزىتىش تەدبىرلىرىنى كورۇش كېرەك. تامىغىغا نوقۇتنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ ئوزۇننى يېمىشكە بۇيرۇش، كۆك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش، ياغلىق پاخالان گوشىنى ئاز - ئازدىن شورپا قىلىپ بېرىش، دانلىق ئاشلىقلارنى ئىمكان قەدەر ئاز ئىستىمال قىلدۇرۇش كېرەك. قەنت جىنىسلىق ماددىلار ۋاقتىنچە چەكلەنگىنى پايىدىلىق. دورىلار بىلەن داۋالاشتا، مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ماددا تۈپەيلىدىن بولسا، ئانداقتا قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ. قايسى ماددا سەۋەپ بولسا شۇنى پىشۇرۇپ بەدەندىن چىقىرىپ تاشلايدىغان قەي دورىلىرى بېرىلىشى لازىم.

دورىلاردىن قورغۇچى (قابىز) دورىلار، بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ماددە تۇلھايات، مەجۇنى مەشدر تۇس (ئالدىنقى باپلارغا قارالسۇن) ۋە سۈيدۈك تۇتقۇچى تالقان - سۈپۈپى ماسىكۇل - مەۋىل بېرىش مۇمكىن.

سۇپۇيى ماسكۇلبەۋىلىنىڭ تەركىۋى ۋە تەييارلاش ئۇ-
سۇلى توۋەندىكىچە: ئانار گۈلى، داۋا (يۇلغۇن مەۋسى)،
تەكە ساقىلى (لەھىيە تۇتتىس) نىڭ سىقىپ تىندۇرۇلغان
سۇيى (ئوسارسى) 3 مىسقالدىن، كوكئار پوستى، كەندىر
يوپۇرمىغى، تېرەك غازىقى، مەڭدىۋانە، ئانار پوستى بىر
سەردىن، يۇلغۇن چېچىكى 8 مىسقالدىن. دورىلارنى يۇمشاق
سوقۇپ ئەلگەپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا
2 مىسقالنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. يەنە كۈندۈز،
شاھى بەللۇت، زەنجىۋىل، خولىنجان، دارچىنلارنىڭ ھەر
بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەپ، لايىق
مىقداردا كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ،
2 مىسقالدىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ يۇرۇشكە بېرىلسە -
جۇ بولىدۇ.

ئىپتىسسانىڭ تەجرىبىسىگە قارىغاندا 3 دانە جۇ-
يۇزنى پىشۇرۇپ يىسە، ئەنجۈر شەرقىتى ئىچىپ تۇرسا
سۇيدۈكنى تۇتۇشقا مەنپەئەت بېرىدۇ.

سوغاقتىن زىيائىت كېسىلىگە مۇپتىلا بولغۇچىلار
بەل ۋە دوۋسۇن ساھەسىنى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغ-
لاپ بېرىشى، گۆڭگۈرتلۈك ئارشاڭلارغا چۈشۈشى مەلۇم
ئۇنۇمگە ئىگە.

سۇيدۇك تۇتۇلۇش

بۆرەكنىڭ سۇيدۇك ئىشلەپچىقىرىش قابىلىيىتى ئېتىدالدا بولۇپ، دوۋساققا سۇيدۇك كەلمەي سىيەلمەسلىكىنى سۇيدۇك تۇتۇلۇش دىيىلىدۇ. تىبابەتتە ئەرەبچە "ئېھتىياسى بەۋىل"، لاتىنچە "ئانۇرىيە" (anuria)، خەنزۇچە "نىاۋىي" (尿闭) ياكى "ۋۇنياۋ" (无尿) دەپ ئاتىلىدۇ. سەۋەبى: سۇيدۇك تۇتۇلۇشنىڭ سەۋەبى نۇرغۇن، شۇڭا ئالامەتلىرىدىمۇ بەلگىلىك پەرقلەر بولىدۇ؛ داۋالاشىمۇ سەۋەبىگە قاراپ چارىلەر كورۇلىدۇ.

(1) بۆرەك ۋەزىمى، دوۋساقنىڭ ۋەزىمى ياكى مەزىكۇر ئەزالاردا تاش ھاسىل بولۇش، دوۋساققا ئۇيۇغان قان تۇرۇۋېلىش، يىرنىڭ تۇرۇۋېلىش، دوۋساققا يەل پەيدا بولۇشلار تۈپەيلىدىن سۇيدۇك (پىشاپ) توسىلىپ سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

بۇنداق ھاللاردا سۇيدۇك تۇتۇلۇشتىن بۇرۇن بەدەن قىزىش، سۇيدۇك قىزىق، ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، سىيگەندە ئاغرىش، ئاغرىق يۆتكىلىپ ياكى جىنسسى ئەزا ۋە چوڭ يوتا ئىچكى قىسمىغا تارقىلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ئاندىن بىر-دېنلا سۇيدۇك تۇتۇلۇپ كېسەلنىڭ دوۋسۇن قىسمى كويىدۇ، ئاغرىيدۇ؛ ئاغرىق قاتتىق بولغاندا كېسەل كىشى سوغاق تەرلەيدۇ، بىئاراملىشىدۇ.

داۋالاشتا ھەر بىر ئەھۋالنىڭ ئۆزىگە لايىق چارە -
 لىرىنى كۆرۈپ، ئاساسىي كېسەللى داۋالانسا سۈيىدۈك را -
 ۋان بولىدۇ. يىغىلغان سۈيىدۈكنى چىقىرىپ تاشلاپ كې -
 سەل كىشىنىڭ ئازاپلىنىشىنى ئازايتىش ئۈچۈن دوۋسۇن
 ئۇستىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، چىقىرىتماق يىلتىزنى يۇ -
 يۇپ تازىلاپ ئۇششاق سۇقۇپ دۈۋسۇنغا تېگىش، كېسەل كە -
 شىنىڭ باش تەرىپىدە تۇرۇپ چوگۇن، ئىۋرىقلارنىڭ جوغە -
 سىدىن داسقا سۇ ئېقىتىپ كېسەل كىشىدە سىيىش ئۈچۈن
 ئىنتىلىش (سەۋقى تەبىئى) قوزغىتىش لازىم.

(2) سۈيىدۈك يولىغا گۆش ئۇنۇپ قېلىپ سۈيىدۈكنى
 توختىتىپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال تولاراق سۈيىدۈك يولىدىكى
 جاراھەتلەر ساقايغاندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. گىايىدا جا -
 راھەت پەيدا بولماستىن تۇرۇپلا گۆش ئۇنۇپ سۈيىدۈكنى
 توسۇپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىن گۇمان قىلغاندا، گۆش -
 نىڭ جىنسىي ئەزا (زەكەر)دىكى سۈيىدۈك يولىدا ئۇنىڭغەنەمۇ
 ياكى بورەك بىلەن دوۋساق ئارىلىغىدىكى سۈيىدۈك ئۆتۈش
 يولىدا ئۇنىڭغەنەمۇ، تەكشۈرۈپ كۆرۈپ ئېنىقلاش زورۇر.
 سۈيىدۈك يولىدا ئۇنىڭغەنە بولسا، سۈيىدۈك ئېلىشقا
 مەخسۇس ياسالغان نەيچە (ئەنبۇبە) ① نى قاينىتىپ مۇمپىغى
 بىلەن مايلاپ ئالتىنىڭ توشۇگىدىن ئازايلاپ كىرگۈزۈپ
 دوۋساققا يەتكۈزۈلسە سۈيىدۈك مېڭىپ دوۋساق بوشايدۇ.
 لېكىن بۇ نەيچىنى ھەرگىز قوپاللىق بىلەن سۈيىدۈك
 ① دوختۇرلار بۇنى كاتتىر دەيدۇ - ت.

يولدا ماڭدۇرەسلىق لازىم، چۈنكى ئانداق قىلغاندا سۇد-
 دۇك يولىنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن، يەنە شۇنىڭغا
 دىققەت قىلىش زورۇركى، سۇيدۇك يولدا گۆش ياكى تو-
 سىۋالغان تاش بولماي ئىششىق (يالىۋىلىنىش) بار بولسا،
 نەچچە سېلىشتىن كۈتۈلگەن مەقسەت ھەل بولمايلا قالماي،
 ئەكسىچە كېسەل كىشىگە چوڭ دەرت - ئەلەم كەلتۈرۈپ
 ئازاپلايدۇ. شۇنىڭدەك ئۈنمە گۆش دوۋساقنىڭ يۇقۇرسىدا-
 سۇيدۇك ئوتۇش نەچچەسىدە بولسا، ئانداقتا ئەلبۇبە نەي-
 چىسىنى سېلىشنىڭ ئۈنۈمى بولمايدۇ. بۇنداقتا بىنەپشە،
 بابۇنە، ئاق لەيلى، ئوغرى تىكەن، چەلەڭ يوپۇرمىغى، پىر-
 سىياۋشان، زىغىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ
 چىق سۇدا قاينىتىپ، يىلما بولغاندا مەزكۇر سۇغا كې-
 سەل كىشىنى كىرگۈزۈپ ئۇزاق ئولتۇرغۇزۇش لازىم. كې-
 سەل كىشىنى تەخمىنەن 30—40 مىنۇتقىچە كىندىگىگە
 كەلگىچە سۇدا ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن سۇدىن چىقىرىپ
 شۇمشا، ھەمىشە باھار، بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە، چەلەڭ
 يوپۇرمىغىنى ئوبدان سوقۇپ، ئوغرى تىكەن يېغى قۇيۇپ
 ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇندىن تاكى جىگەرگىچە بولغان دائى-
 رىنى ئوبدان مايلاش كېرەك.

3) دوۋساقنىڭ بويىنىدىكى پىشاپنى چىقىرىش
 ۋە توختىتىشنى ئىدارە قىلىدىغان گۆش (ئەزلە) بوشاپ
 كېتىپ، دوۋساق ئېچىلىپ سۇيۇكنىڭ چىقىرىلىشى تو-
 سالغۇغا ئۇچراش تۈپەيلىدىنمۇ سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

بۇ تولاراق سوغاقتىڭ تەسىر قىلىشى، داۋاملىق ۋاقتىدا سىيمەي سۇيدۇكنى قىسىلىۋېلىپ ھەمىشە بۇ ئەھۋال تەك- رارلىنىش سەۋىيىدىن گوش ئاجىزلىشىشتىن بولىدۇ، شۇ- نىڭدەك ئومۇمىي بەدەن گوشلىرىنىڭ ئىستىرخاسىدىمۇ يۈز بېرىدۇ؛ بۇنداق ھاللاردا دوۋسۇن قول بىلەن بېسىلسا سۇيدۇك تۇيۇلماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ.

بۇ خىل سۇيدۇك تۇتۇلۇشتا گوش- پەيلەرنى چە- گىتىش ئۈچۈن ھەركەت قىلىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىقلىق مەجۇناتلارنى، جۈملىدىن مەجۇنى ماددە تۇلھايات، مەجۇنى ئازاراقى بېرىش كېرەك. سۇزاپ يېغىدا، ئىنەك پىتى، گۈلى سۇسەن ياغلىرىدا دوۋسۇننى ياغلاپ بېرىش لازىم. مەزكۇر ياغلارغا قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاش- تۇرۇشنىڭ پايدىسى بار. دارچىن، سەلىخە، سۇنپۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، زەنجىۋىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچكىۈزۈش ۋە دوۋسۇنغا قويۇش مۇمكىن.

4) ئوتكۇر خىلىتلار دوۋسۇنغا چۇشۇپ ئۇ يەرنى ۋەرەملەندۈرۈش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھارا- رىتى بەك كۈتۈرۈلۈپ كېتىش تۈپەيلىدىن سۇيدۇك تۇتۇ- لۇپ قالىدۇ.

ئوتكۇر خىلىتلار سۇيدۇكلۇككە چۇشۇپ سۇيدۇك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا قىلغاندا، سىيگەندە ئاغرىش يۈز بېرىپ ئاغرىشتىن قورقۇپ كېسەل كىشى سىيەلمەيدۇ، شۇڭا سۇيدۇك تەسلىكتە تېمىپ كېلىدۇ؛ قىزىل بولىدۇ، سۇيدۇك يوللىرى ئېچىشىپ كېلىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بولسا دۈۋساقتا سۇيدۇك بار تۇرۇپ سۇيدۇك كەلمەيدۇ؛ ئالامەتلىرى يۇقۇرىدىكىگە ئوخشايدۇ.

بۇ خىل سۇيدۇك تۇتۇلۇشنى داۋالاشتا، خىلىنى ئېتىدىالغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن سوغاقلىق قىلىش لازىم، تېز سۇيدۇك ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەل كىشى ئاغرىشىغا چىداپ تۇرۇپ بىر-ئىككى قېتىم سىيىۋەتسە، سىيىش ئاسانلىشىدۇ. چۈنكى كۆپ چاغدا ئاغرىشتىن قورقۇش تۇيغۇسىدىن باشقا توسالغۇ بولمايدۇ. خىلىنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئىسپۇغۇل شىرد-سىنى بىيە ئۇرۇغى شىرىسى (لۇئابى)، بىنەپشە شەرۋىتى، كوكىنار شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئارىپىدىن قىلىنغان ئاشقا قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇيدۇك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىسپۇغۇل لۇئابىغا ئەرەپ يىلىمىنى قوشۇپ، سۇيدۇك يولى توشۇگىدىن تېمىتىش پايدىلىق. قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى، بادام يېغىغا ئايال سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇيدۇك يولىغا تېمىتىمۇ بولىدۇ. ئەگەر خىلىت ماددىسى بەدەندە كۆپلۈگى ھىس قىلىنسا، ئانداقتا مۇۋاپىق خىلىت سۈرگىلىرىنى ئىشلىتىپ، بەدەننى خىلىتلاردىن تازىلاشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن.

قىزىتما يۇقۇرى بولسا، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، پالەكنى قاينىتىپ بېرىش، ئاق

لەيلى، ھەمىشە باھارلارنى قاينىتىپ كېسەل كىشىنى مەزكۇر سۇدا ئولتۇرغۇزۇش مۇمكىن. دوۋسۇننى قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىدا ياغلاش، چىغىرىتقاق يىلتىزىنى سوقۇپ دوۋسۇنغا تېگىشىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بورەك ۋە دوۋساققا تاش تۇرۇپ قېلىشتىن سۇيىدۇك تۇتۇلغاندا، شۇ ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش ئارقىلىق سۇيىدۇك راۋان بولىدۇ.

سۇيىدۇك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى

سۇيىدۇك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى تاش پەيدا بولغان ئورۇنغا قاراپ ئايرىم - ئايرىم نام - لار بىلەن ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، بورەكتە تاش پەيدا بولۇش كېسىلى تىبابەتتە بورەكتە قۇم تاش پەيدا بولۇش كېسىلى ئەرەپچە "رەملى ۋە ھېسەتى كۈلىيە"، لاتىنچە - چە "كالكۇلۇس رېنالىس" (calculus renalis)، خەنزۇچە "شېن جىيېشى (肾结石)؛ دوۋساققا تاش پەيدا بولۇش كېسىلى ئەرەپچە "ھېسەتى مەسانە"، لاتىنچە "كالكۇلۇس ۋېزىكائۇرېنارىيە" (calculus vesicae urenae)، خەنزۇچە "پاڭگۇاڭ جىيېشى" (膀胱结石) دەپ ئاتىلىدۇ. تاش مەزكۇر ئىككى ئىزدىن باشقا، سۇيىدۇك ئوتۇش نەچچىسىدىنمۇ ۋە سۇيىدۇك يولىدىنمۇ پەيدا بولۇشى ياكى تۇرۇپ قېلىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: بەدەندىكى خىمىيىلەرنىڭ تەڭپۇڭلۇغى بۇ-
زۇلۇش بىلەن چاپلاشقان پىششىق خىمىيىلەرنىڭ ئۈزگە-
رىشى، ئۇلاردىكى قويۇق يىلتىزلىق تەركىبىنىڭ بۇزۇلۇشى،
سۇ ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن كىرگەن ھەر خىل تۈز، ھاك
ماددىلىرىنىڭ سۈيىدۈك بىلەن چىقىشىغا دەخلى قىلىپ،
ئۇلاردىن تەدرىجى ھالدا تاش قاتۇرىدۇ. گايىدا بورەك،
دوۋساقلاردا ۋە رەم پەيدا بولۇپ، قان، يىرنىڭ توختاپ
قالغاندا ئۇلارمۇ تاشقا ئايلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ياكى
بورەك، دوۋساقلاردىكى قاتتىق ھارارەتمۇ سۈيىدۈككە تەسىر
قىلىپ، ماددىلارنى قۇرۇتۇپ تاشقا ئايلىاندۇرىدۇ. دىمەك
سۈيىدۈكنىڭ توسىلىپ قېلىشى، ئۇفۇنەت، توسىلىش قا-
تارلىق ئامىللار سۈيىدۈك چىقىرىش ئەزالىرىدا تاش ياكى
ئۇششاق قۇم ھاسىل بولۇشنىڭ سەۋەب-چىلىرى بولىدۇ.
سۈيىدۈك بۇزۇق ئاياللار ئېمىتەن بالىلاردا گايىدا بورەكتە
تاش ھاسىل بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: تاش مەۋجۇت بولغان جايلارغا قاراپ
ئالامەتلىرىمۇ تۈرلۈكچە بولىدۇ.

(1) بورەكتە تاش بولغاندا: بورەكتە تاش ئوتتۇرا
ياشلىقلاردا، قېرىلاردا، سېمىز كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈل-
دۇ. ئاساسلىق ئالامىتى بەل ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ،
ئادەتتە داۋاملىق تۇيۇق ئاغرىپ تۇرىدۇ، ئاغرىيدىغان
ئورۇن يېتىم قوۋۇرغا بىلەن ئومۇرتقا (ئەمۇدى پۇقەرى) نىڭ
ئارىلىغىدا بولۇپ، ئاغرىق سېزىمى سۈيىدۈك نەيچىسىنى

بويلاپ توۋەنكى قوساق ساھەسىگە، ئۇرۇقدان ۋە جىن-
سىي ئەزالارغىچە تارقىلىدۇ، بەزىدە تۇتقاقلىق ئاغرىپ
كېسەل كىشى چىدىيالىمايدۇ؛ يېتىپمۇ، ئولتۇرۇپمۇ ئارام
ئالالمايدۇ، تەرلەپ كېتىدۇ. بەزىدە كوڭلى ئېلىشىپ قۇ-
سىدۇ، ھەر قېتىم ئاغرىق تۇتقاندا بىرقانچە مىنۇتتىن
بىرقانچە سائەتكىچە داۋاملىشىشى مۇمكىن؛ گايىدا
ئاغرىش ئۈزۈپ تۇتۇپ ساق ئادەمدەك بولۇپ قېلىشى
مۇمكىن. ئاغرىۋاتقان چاغدا ھەر خىل دەرىجىدە قان
سىيىش مۇمكىن، ئاغرىش ئۈچەي سانچىغىنىڭ ئاغرىشىغا
ئوخشاپمۇ كېتىدۇ، تاش بار تەرەپ يۈزىنىڭ ئىچكى
قىسمى قولىشىپ ئاغرىيدۇ، سۇيۇكنى قاچىدا ساقلاپ
قويۇلسا ئاستىدا سېرىق ياكى قىزغۇچ چۈكمە ئولتۇرۇپ
قالىدۇ.

(2) سۇيۇك نەيچىسىدە تاش بولغاندا: تاش
سۇيۇك نەيچىسىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولغاندا، مەزكۇر
نەيچە قاتتىق قىسقىرىپ تاشنى توۋەنگە چۈشۈرۈشكە
ھەركەت قىلىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن تۇتقاقلىق ئاغرىش
يۈز بېرىدۇ. ئاغرىش دوۋسۇنغا ۋە سىرتقى جىمىسىي
ئەزالارغا قەدەر تارقىلىپ بارىدۇ. ھەر قېتىم ئاغرىق
تۇتقاندا سۇيۇككە قان كۆرۈلىدۇ. تاش ئوڭ تەرەپتە
بولۇپ ئاغرىش قوساقنىڭ ئوڭ يۇقۇرى قىسمىدا بىلىن-
سە ئوتتە تاش ھاسىل بولغاندىكىدەك ئاغرىيدۇ، شۇڭا
بۇ ئىككىسىنى پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

سول تەرەپتە بولۇپ، سول تۈۋەنكى قوساق ئاغرىسا سىرقۇر ئۇچەي ئۈسۈگىنىڭ ۋەرەمى (ئىلتىھابى زاتىدە تۈلئەئۈەر) يەنى ئادەتتە ئېيتىلىدىغان "سوقۇر ئۇچەي" كېسىلىدىن پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش زورۇر.

(3) دوۋساققا تاش بولغاندا: دوۋساق (سۈيدۈك خالىتىسى) تىكى تاش بالىلاردا، ياشلاردا، ئورۇق كىشەلەردە جىق-راق ئۇچ-رايدۇ. ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقىراق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئازراق يولۇقىدۇ.

دوۋساققا تاش تۇرۇۋالغاندا، سىيىش كۈشادە بولماسلىق ياكى سىيىۋېتىپ تاسادىپى سۈيدۈك توختاپ قېلىشتەك ھادىسىلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئورە تۇرغان بولسا ئولتۇرۇپ، ئولتۇرغان بولسا ئورە تۇرۇپ سىيىش سۈيدۈك يەنىلا راۋان بولىدۇ. شۇنىڭدەك سىيىۋاتقاندا دوۋسۇن ساھەسى ئاغرىيدۇ، ئاغرىق سىرتقى جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىپ بارىدۇ. بالىلار كۆپىنچە سىيىۋاتقاندا يىغلاپ زوڭ ئولتۇرۇۋېلىپ قوپقىلى ئۈنەيدۇ، قولى بىلەن ئالدىنى سىيىش ئىپادىلىرى كۆرۈنىدۇ. دوۋساققا تاش تۇرۇۋالغاندىمۇ ھەر خىل دەرىجىدە قان سىيىش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ، پات-پات سىيىگىسى قىستايدۇ. بەزى بالەلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى تىكىلىنىپ قېلىش (قايم بولە-ۋېلىش) ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈك قاچىدا تۇر-غۇزۇپ قويۇلسا، ئاستىدىكى چۆكمە ئاق ياكى كۈل رەڭدە كۆرۈنۈشى مۇمكىن.

(4) تاش سۇيىدۇك يولدا بولغاندا: سۇيىدۇك يولىدا تاش تۇرۇۋېلىش كوپىرەك ئوغۇل بالىلاردا ئۇچرايدۇ، ئۇنداق بالىلارنىڭ خەتتىلىك تېرىسى بەك ئۇزۇن ياكى مەزكۇر تېرە ئالەت بېشىنى قىسىۋېلىش ھادىسىلىرى بىللە بولۇشى مۇمكىن. سىيگەندە ئاغرىدۇ، بالا ئالدىنى مە- جىمىدۇ، چىقىراپ يىغلايدۇ ھەتتا پەيپەيلىپ سەكرەپ بىئاراملىنىدۇ. دوۋساققا جىددى سۇيىدۇك يىغىلىپ قېلىش (تۇتۇلۇش)، ئالەت ئىششىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىق تۇتقان چاغدا ئاق لەيلى، ھەممىشە باھار قاتارلىق دورىلارنى جىق سۇدا قاينىتىپ كېسەل كىشىنى شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇشنىڭ بەلگىلىك ئۈنۈمى بار. كېسەل كىشى توگە گوشى، كالا گوشى، كۈمەچ نان ۋە ھېردا پىشقان تاماقلار ھەم كۈچلۈك تاماقلاردىن پەرىز قىلدۇرۇلىدۇ. تاماق ئارىلىغىدا، گايدا ناشتىدا سوۋۇ- تۇلغان قايىناق سۇ ياكى سوغاق سۇ ئىچىپ بېرىشكە بۇيرۇ- لىدۇ. سۇيىدۇكنى ماڭدۇرىدىغان، تاشنى پارچىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سۇيىدۇك ماڭدۇرىدىغان يەككە دورىلار يۇقۇرىدىكى ماۋزۇلاردا سوزلەپ ئوتۇلىدۇ.

تاشنى ئېرىتىدىغان دورىلاردىن، بورەكتىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن توۋەندىكى نۇسخىدىكى دو- رىلار مۇجەررەب (تەجرىبىدىن ئۆتكەن):

① مەجۇنى ھەجەرۇلىيە-ھۇد: (ھەجەرۇلىيە ھۇد

پەلەستىندىن چىقمىغان بىر خىل يىلىم بولۇپ، سۇيىدۇك يوللىرىدا قاتقان تاشنى ئېرىتىش ئۇنۇمى كوزگە كورۇنەرلىك. ئوتكە تەسىر قىلىدىغان دورىلار بىلەن بىللە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ بېرىپ كۈزىتىلسە ئوتتىكى تاشنى ئېرىتىشمۇ ئىھتىمال، سىناپ ئىشلىتىپ كورۇش مۇمكىن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ھەجەرۈلىيە ھۇد 5 سەر، قاپاق ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرى، كاكىنەج (خەنزۇ شوخلىسى) بىر سەردىن. ھەجەرۈلىيە ھۇدنى ناھايىتى ئۇششاق سوقۇپ، باشقا دورىلار - نى يانچىپ ھەممىسى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كوپۇڭى ئېلىنغان 16 سەر ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن يېمىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كوك تۇرۇپ (لوبۇ) نى قىرىپ مەجىپ، سۈيىدىن يېرىم پىيالىدىن قوشۇپ ئىچكىزۈلسە يۇقۇرىدىكى دورىنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇپ، تاشنى پات ئېرىتىپ چىقىرىدۇ. پەقەت تۇرۇپ سۈيىنىڭ ئوزىنى ھەر كۈنى ناشىدا بىر سەردىن ئىچىپ بەرسىمۇ كىچىك تاشلارنى ئېرىتىشى مۇمكىنلىكى قەدىمقى ئەسەر - لەردە يېزىلغان. جۈۋىنە، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، قوغۇن ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەنلەرنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ يۇقۇرىدىكى دورا بىلەن بىللە ئىچكىزۈلسىمۇ تەسىرىنى تېزلىتىدۇ.

② تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئۇ يەرنى چامغۇر

ئۇرۇغى بىلەن تولدۇرۇپ ئاغزىنى بېكىتىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ قوقاسقا كومۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن ھەسەل قوشۇپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمىمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بولۇپمۇ ھەجەرۈلىيەھۇدىنى چىڭگەي سۈيىدە تاشقا سۇرۇپ بىللە ئىچكۈزۈلسە دوۋساق (سۈيىدۈكلۈك) تىكى تاشىنى ئاسان ئېرىتىدۇ.

③ قالىغاچنى تۇتۇپ ئىچ - باغرى، قاناتلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ يۇڭداپ، كۈرۈشكىغا سېلىپ سۇدا قايىتىپ، سۈيىگە چىڭگەي، يۇمىغاقسۇتلارنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، سىقۇلغان خولىنىجان سېلىپ پىشۇرۇپ سۈيىنى ئىچىپ، گۆشىنى يېمىش كېرەك؛ بۇنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش لازىم.

④ سۈڭگۈلاچ (سۇندۇك) دەپ ئاتىلىدىغان قۇشنى تۇتۇپ، يۇڭداپ كاۋاپ قىلىپ يېسىمۇ ياكى خام گۆشنى سوقۇپ (سۈڭىگىدىن ئايرىپ)، يۇقۇرقى دورىلارنى قوشۇپ خام پېتى يېسىمۇ ئۇنۇمى تېز.

⑤ ھەجەرۈلىيەھۇد مەجۇنى بىلەن بىللە قوغۇن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان يىلىتىرى، چىڭگەي يىلىتىرىدىن بىر سەردىن، پىرسىمياۋشانىدىن 3 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ بىر چىنە سۇ قالغىچە قايىتىپ سۇزۇپ، لايىق مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، 6 مىسقال قىيامغا 3 - 4 قوشۇق قايىناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسىمۇ ئۇنۇمى

تېز بولىدۇ ياكى گازېۋان، كاكىنەج، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل،
ئوغرى تىكەن 2 مىسقالدىن، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى،
قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 2 يىپىرم مىسقالدىن،
سانا 6 يىپىرم مىسقال، تەرەنجىۋىل بىر يىپىرم سەر،
سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى (ئەپتىمۇن) 5 مىسقال، سۇ 2
چوڭ چىنە. قاينىتىپ بىر چوڭ چىنە سۇ قالغاندا
سۇزۇپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ 4 قېتىمغا بولۇپ
ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

⑥ چايان (سېرىغىشەك) كۈلى ئۈچ يىپىرم مىس-
قال، جىتتىيانا بىر يىپىرم مىسقال، زەنجىۋىل بىر مىسقال،
پىلىپىل، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن، كاكىنەج 5 مىس-
قال، قۇندۇز قەرى 4 مىسقال. سوقۇپ ئىلگەپ، 2
ھەسسە كۆپۈكسىز ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
چوڭلارغا 2 مىسقالدىن، بالىلارغا بىر مىسقالدىن كۈندە
2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

چايان كۈلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: چاياننى
شىشىگە سېلىپ ئاغزىنى بېكىتىپ قوقاسقا كومۇلىدۇ،
پۈتۈنلەي كويۇپ كۈل بولۇپ كەتمەستىن بۇرۇن ئېلىپ
دورلارغا قوشۇلىدۇ ياكى تومۇر قۇتىغا سېلىپ قوقاسقا
كومۇپ، كويۇپ كۈل بولغاندا ئېلىپ دورىلارغا قوشۇش
مۇمكىن.

⑦ تەك (تال) نىڭ ياغىچىنى كويدۇرۇپ، ئۇنىڭ
كۈلىگە ئوغرى تىكەننىڭ كۈلىنى قوشۇپ، ھەر ئىككىسىدىن

بىر قېتىمدا چوڭلار 4 مىسقالنى يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان سۇيۇك ھەيدەش دورىلىرى بىلەن بىللە ئىز-چىلىسە بورەك، دوۋساقلىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

⑧ ئەگەر تاش سۇيۇك يولىدا تۇرۇۋېلىپ كېسەل كىشى سىيەلمەي قىيىنلىپ بىئارام بولسا، ئۇنى ئوڭدا ياتقۇ-زۇپ، ئىككى پۇتىنى ئىگىز كۆتىرىپ دوۋسۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، توۋەندىن يۇقۇرىغا سىرىنىپ بېرىلسە تاش سۇيۇك يولىدىن يۇقۇرىغا مېڭىپ دوۋساققا چۈشۈش بىلەن پىشاپ راۋان بولىدۇ.

⑨ دوۋساقلىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش ئۈچۈن، بىدىنىڭ گۈلىدىن كۈندە 3 سەردىن بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ 3 كە بۆلۈپ ئىز-چىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

⑩ بورەك ۋە سۇيۇك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، چايان يېغىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى. چايان يېغى توۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

زىراۋەندىدىكى مۇدەھرەج، جىنتىيانا، سەئىدى كۈلى، بىخ كەبىر پوسىتى 7 يېرىم مىسقالدىن ئېلىنىپ سوقۇپ شېشىگە قاچىلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 5 سەر ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇلىدۇ. ئەگەر بادام يېغى بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا كۈنجۈت يېغى قۇيۇلسىمۇ بولىدۇ. شېشىنىڭ ئاغزىنى بېكىتىپ، 2 ھەپتە ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلىدۇ؛ 7 - ئاي تومۇزنىڭ ئاپتەۋى بولسا بىر ھەپتە

ئېسىقلىق تۇرسىمۇ بولىدۇ. دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ياققا چىققاندىن كېيىن سۇزۇپ 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.

ئىشلەتمەش ئۇسۇلى: مەزكۇر ياغ بىلەن دوۋسۇن ساھەسى سىرتتىن ياغلىنىدۇ؛ ئەڭ ياخشىسى جىمىسى ئەزا توشۇگىدىن تېمىتىپ كىرگۈزۈلىدۇ. ئىلاجى بولسا ناسوس ياكى كىچىك ئوكۇل ماشىنىسى بىلەن دوۋساققا قەدەر كىرگۈزۈش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. (چايان يېغى مۇپاسىلىدىن يېپى تارتىپ قالغاندا، سوزنەك [سىزلام] كېسىلىدە، ئالەت تىكلىنىپ تارتىشىپ ئاغرىغاندا سىرت-تىن چاپسا ئۇنۇم بېرىدۇ).

⑪ ھول زاراڭزا چوپىنى سوقۇپ سۇيىنى مەجىپ چىقىرىپ، ئۈستىگە بىر ھەسسە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئاستا ئوتتا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ كېتىپ ياققا تەسىرى ئوتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەنمۇ يۇقۇرقىدەك دوۋسۇننى ياغلاش، دوۋساققا ماڭدۇرۇش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، زاراڭزا يېغى-دەك تەييارلانغان ئوغرى تىكەن يېغى، بابۇنە ياغلىرىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑫ «ئەلزەخىرە» كىتاۋىدا بوزلىغان كەپتەرنىڭ مايى-خىنى ئېلىپ سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ

چوڭلارغا 2 مىسقالىدىن، بالىلارغا بىر مىسقالدىن بېرىلسە بورەك ۋە دوۋساقلىرىنى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ، دەپ كورسەتىلگەن. يەنە شۇ كىتاپتا كەپتەر مايىغى، قارىمۇچ، تۇزنىڭ ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كۈندە بىر مىسقالنى چول بۇدىنىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچكىزۈشنى كورسەتىدۇ.

⑬ ئۇزۇم ئەمدى چېكىلىپ رەڭ ئالغان چاغدا 4 ياشلىق تېكىنى بوغۇزلاپ دەسلەپ چىققان قاننى بىر ئاز ئېقىتىۋېتىپ ئاندىن قان قاچىغا ئېلىنىدۇ، ئاخىرىدا چىققان قانمۇ ئېقىتىپ تاشلىنىدۇ. قان ئۇيۇغان چاغدا ئۇششاقلاپ كېسىپ غەلۋىرگە ئوخشاش توشۇكلىك 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 چىڭسەي سۈيى ياكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن بېرىلە-سىمۇ بورەك، دوۋساقلىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ.

⑭ كويدۇرۇلگەن شىشە تالقىنىمۇ بورەك ۋە دۇۋ-

ساقلىمىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. شىشەنى كويدۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئاق شىشەنى (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 ئوتكۇزۇلىدۇ. ئاندىن شىشە تالقىنى، ھەجەرۈلىيەھۇد تالقىنى، چۈجە چىقارغان تۇخۇم شاكىلىنى ئوتقا قاقلاپ سارغايىتىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇلگەن تالقانلىرىنى بىر-بىر مەقداردا ئېلىپ، چوڭ كىشىلەرگە كۈندە بىر قېتىم بىر يېرىم مىسقال تالقاننى يېرىم پىيالىگە كۆك تۇرۇپ سۈيى ياكى باشقا سۇيۇك ماڭدۇرغۇچى دورا سۇلار بىلەن بېرىلسە بىرەر كۈن، دوۋساق ۋە سۇيۇك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

2. ئەزالىك نەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى ھەققىدە قىسقىچە مەلۇمات

ئەزالىك نەسلىنىش ئەزالىرى ئاساسلىقى جىنسىي ئەزا (زەكەر ياكى قەزىپ، ئالەت)، ئۇرۇقدان (ئۇنسەيىن) ئۇرۇقدان خالىتىسى (خۇسىيە)، مەنى خالىتىسى ۋە مەزى بەزلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆز-ئارا خاس خىزمىتى بار. ئۇرۇقدان (تاش) ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىسى جىنسىي بەزىلەر (غۇدۇدى جىنسىيە) دەپ ئاتىلىدۇ.

زەكەرنىڭ باش قىسمى خەتنىلىك تېرە (خەتنىگاھ) بىلەن ئورالغان. ئۇ كېسىپ تاشلانغاندىن كېيىن زەكەر بېشى ئېچىلىدۇ. زەكەر ئىچكى تەرەپتىن 3 تاسما ھۆكۈ-ئەك جىسمىدىن، سۇيۇك يولىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ،

ئەسەبلەر ئارقىلىق مىڭنىڭ قوماندانلىق قىلىشى، روھىي تەسىرات نەتىجىسىدە ھۆكۈنەك جىسىم ئىچىگە قان توشۇش بىلەن جىنسىي ئەزا دا قايىملىق يۈز بېرىدۇ.

ئۇرۇقدان ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىسى ئاتىلىق ئۇرۇغى ھاسىل قىلىپ، مەنى خالىتىغا چىقىرىپ بېرىدۇ. ئۇرۇق-دان خالىتىسى (خۇسىيە) بولسا ئۇرۇقدانلىقنى مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرىدۇ. بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن جىنسىي ئىقتىسادى ھاسىل بولۇپ مىڭ، ئەسەب ۋە پۈتۈن جىنسىي بەزلەرنىڭ تەسىرى بىلەن جىنسىي قوزغىلىش شەكىللىنىدۇ.

مەنى خالىتىسى جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى ئاتىلىق ئۇرۇغنى ساقلاپ، ئالاقىدىن كېيىن بىر قىسىم ئۇرۇقنى جىنسىي ئەزا ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ بېرىدۇ. سۈيدۈك يولىنىڭ بەدەن تەرەپ ئۇچىغا ئورۇنلاشقان مەزى بېزى چىقارغان سۇيۇقلۇق — مەزى ئاتىلىق ئۇرۇغنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپ مەنى شەكىللەندۈرۈپ، ئاتىلىق ئۇرۇغنىڭ جىنسىي يولغا چۈشۈشىگە ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ. تىبابەتتە ئاتىلىق ئۇرۇغنى ئۆز ئىچىگە ئالغان سۇيۇقلۇق "مەنى"، جىنسىي ئەزا قايىملىقىدا سۈيدۈك يولى ئاغزىدا پەيدا بولۇپ قالغان يېپىشقاق سۇيۇقلۇق "مەزى"، سۈيدۈك ئالدى-كەينىدە كېلىپ قالىدىغان شىرلاش سۇيۇقلۇق "ۋەدى" دەپ ئاتىلىدۇ.

جىنسىي قايىملىقتا (باھ) نىڭ ئېشىدالدى (ئورمال) داۋاملىشىشى ئۈچۈن باشقۇرغۇچى ئەزالار — مىڭ، يۈرەك،

جىگەرلەرنىڭ ساغلام بولۇشىدىن تاشقىرى بىرەر كىشىنىڭ ساغلام بولۇشىمۇ بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى بىرەر كىشىلەنگەندە، ئورۇقلىغاندا جىنسىي قابىلىيەتنىڭ كۈرۈنەرلىك تۈۋەنلىشىدىغانلىقى تەجرىبىدە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇرۇقدان ۋە قوشۇمچە ئەزالىرىنىڭ ساق بولۇشى ئاتىلىق ئۇرۇغى ئاياللارنىڭ ئاتىلىق تۇخۇمى بىلەن بىرلىشىپ، مۇۋاپىق تەرەققى قىلىش ئارقىلىق پەرزەنت ھاسىل بولۇشىغا ئىمكانىيەت بېرىدۇ (بۇ جەريان ئۈچۈن مىڭە پائالىيىتىنىڭ مەھسۇلى بولغان روھىي ئامىلىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار). بۇ ئەھۋال ئىنسانلار، ھايۋاناتتا ئەسلى قالدۇرۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ؛ شۇڭا ئۇلار ئەسلىلىنىش ئەزالار (ئەزائى تىناسىلى) دەپ ئاتالغان.

جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى

ئەركىكلىك جىنسىي قابىلىيىتى (ئەرەپچە باھادىيلىك) نىڭ پائالىيەتلىرى مۇرەككەپ ۋە ئۇزۇن ئارام ئاسىۋەتدار بولغان بىر پائالىيەتتىن ئىبارەت. ساغلام ئەركەكلەرنىڭ جىنسىي پائالىيىتى جىنسىي ئىنتىلىش، ئالتەنىڭ قايىم بولۇشى، جىنسىي ئالاقە ھەركەتلىرى، مەنى چىقىرىشتەك بىرقاتار جەريانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەركەك جىنسىي قابىلىيەتنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشى دەپ

يۇقۇردا سۆزلەنگەن بىرقاتار تەبىئىي جەريان ئىچىدە قالايىمغانلىق يۈز بېرىپ، ئېتىدالدىكى جىنسسىي پائالىيەتنى ئېلىپ بارالمىغانلىققا ئېيتىلىدۇ. بۇنىڭدىن كۆپ ئۇچرايدىغىنى سۇيۇقلۇق (مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش — سۇرئەتلىك ئىنزال)، “كۆپ شەيئان ئاتلاش” (كەسرەتلىك ئېھتىلام)، جىنسسىي ئاجىزلىق (زەئفى باھ)لاردىن ئىبارەت. ئۇلارنى تەرتىپ بويىچە بىر بىرلەپ قىسقىچە سۆزلەپ ئۆتىمىز.

1. سۇيۇقلۇق

سۇيۇقلۇق يەنى مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش ئەرەبچە “سۇرئەتلىك ئىنزال”، لاتىنچە “پروسپېرمىيە” (prospemia) خەنزۇچە “زاۋشىي” (早泄) دەپ ئېيتىلىدۇ. مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش — جىنسسىي ئالاقە جەريانى ئىنتايىن قىسقا بولۇپ، ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا جىنسسىي ئېھتىياج ۋە تەلەپ قانماسلىققا ئېيتىلىدۇ. شۇنىڭدەك سۆزلىشىش، سېرىق ھىكايىلەرنى ئاڭلاش ۋە باشقا سەۋەپلىك ئالەتتە قايىملىق بولمايلا مەنى يۇرۇپ كېتىشىلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ (بۇ ھادىسە خەنزۇچىدە “خۇاجىڭ” [滑精] دەپ ئاتىلىدۇ).

بۇ خىل ئەھۋالغا ئۇچرىغۇچىلارنىڭ مۇتلەق كۆپ-چىلىكىدە ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىغىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ (شۇ مەۋزۇغا قارالسۇن). بۇ خىل كېسەللەردە كۆپىنچە زىيادە جىددىيلەشكەن، ئوڭاي ھاياجانلىنىدىغان

بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن سۇيۇقلۇق كېلىپ چىقىدۇ. سۇيۇق-
 لۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەر خېلى نۇرغۇن.
 مەسىلەن، ياش تۇرۇپ ئېغىر ھالدا قولدا لەززە تلىنىش
 (ئىستېمىنا بىلىد- ئانانىزم) گە ئادەتلىنىپ قېلىش،
 جىنسىي تەلەپكە زىيادە مايىللىق، غەيرى نورمال جىنسىي
 ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ياكى روھىي ئۆزگىرىشلەر
 (ئۆزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە ئىشەنمەسلىك، قورقۇشقا
 ئوخشاشلار) دىن ئىبارەت. بۇلاردىن تاشقىرى سوزنەك
 (سىزلام)، سۇيۇق يولىنىڭ ئارقا قىسمى ۋە مەزى بېزى
 ۋەرەملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىنمۇ كېلىپ چىقىشى
 مۇمكىن. سۇيۇقلۇق (مەنى تېز كېتىش) ئۇزاققىچە
 داۋالاپ ساقايىتمىسا، بارا-بارا جىنسىي ئاجىزلىق شە-
 كىلىنىپ چىقىدۇ. ھاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنىڭ
 مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ئالاھىدە
 چوڭ تەسىرى بار.

داۋالاش:

(1) تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى ماسى-
 كە) نىڭ ئاجىزلىغىدىن مەنى تېز يۈرۈپ كەتكەندە
 مەنى سۇيۇق ئاق بولىدۇ، جىق كېلىدۇ؛ ئىسسىقلىق
 ئەسرى بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى سۇيۇقلۇقنى تولراق مە-
 زاجنىڭ سوغاقلىغى، ھاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش،
 ئۇزاققىچە نەشە چېكىشلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. داۋالاش
 ئۈچۈن، بەدەننى تازىلايدىغان ئايارەج بېرىش ۋە قەي
 قىلدۇرۇش كېرەك. نەغز گۈل يېغى ياكى ئىسسىقلىق

ياغلار بىلەن دوۋسۇن، توققۇز كوز ۋە ئەۋرەت ساھەلىرىنى
مايلاش كېرەك. كېسەل كىشى غىزاسىغا كاۋاپ، قۇش
گۈشلىرىنىڭ كاۋاپلىرىنى دارچىن، زىرە، پىننە سېلىپ
يەيشى لازىم.

① توۋەندىكى نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىنى تەي -

يارلاپ بېرىش مۇمكىن:

تەركىۋى: يېرىم قىزارغان ئۇزۇم سۈيى 3 يېرىم
جىڭ، مۇزا، ئانار گۈلى، ئالقات مەۋسى، قىزىلگۈل،
كۈندۈر، يۇمىلاقسۇت ئۇرۇغى، پىننە، سۈنبۈل 2 مىسقالدىن،
دارچىن، زەمچە بىر مىسقالدىن، تومۇر پوقى (داشقىلى)
3 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سە -
قىلغان ئۇزۇم سۈيىگە سېلىپ قايىتىلىدۇ. دورا قايىناپ
ئۇزۇم سۈيىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا داكا ئارقىلىق
سۈزۈپ، مەزكۇر دورىدىن كۈندە 2 قېتىم 2 قوشۇقتىن
ئىچىش لازىم.

② كەندىر ئۇرۇغىنى قازاندا قورۇپ، سوقۇپ ھە -
سەل ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
2 - 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش مۇمكىن.

③ ۋاڭنىڭ ئۇرۇغى يېرىم سەر، قارىمۇچ يېرىم
سەر، ئۇرۇك يىلىمى 2 يېرىم مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ
تالقاللاپ (ۋاڭنىڭ ئۇرۇغى سوققاندا مايلىق بولغانلىقى
ئۈچۈن مايلىشىپ قېلىپ ياخشى سوقۇلمايدۇ، ئىلاجىنىڭ

بېرىچە ئوبدان يانچىش كېرەك) ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈچە قوناق چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈلدە كەچتە 1 - 2 كۇمۇ - لاچتىن ئىچىش مۇمكىن.

④ ياكاقنىڭ تاشقى پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(2) قان تولا، بەدەن قۇۋۋەتلىك بولۇشتىن، ئۇ - زاققىچە يىگانە يۇرۇشتىن مەنى تېز يۇرۇپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنداق ھاللاردا ئالەتنىڭ قايىملىقى ئېتىدالدا بولىدۇ، مەنى كۆپ كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى سۇيۇقلۇق ھادىسىسىنى داۋالاشنىڭ ھاجىتى يۇق، ئويلىنىش كۇپايە قىلىنىدۇ. ئەگەر يولىدىشى بار تۇرۇقلۇق بۇنداق ئەھۋال داۋاملاشسا، ئۇنداقتا قاننى سوۋۇتۇش تەدبىرلىرىنى كورۇش لازىم. قان كۆپەيتىدىغان يىمەكلىكلەردىن ئۇزۇم شەرىتى، ئەن - جۇر، خوما قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن پەرىز قىلىش كېرەك. ئىسكەنجىپىن، ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۇلىرى، عورا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

سېمىز ئوت ئۇرۇغى 10 مىسقال، ئىسپۇغۇل، يۈم - خاقسۇت ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، ئىلۈپەر، ئانار گۈلى 2 مىسقالدىن، كاپۇر 2 دانە. نوقۇت مىقدارىدا ئېلىپ - سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، 7 كۈندىن 10 كۈنگىچە ئىستىمال قىلىش مۇمكىن. ئەڭ مۇھىمى بەدەننى چىنىقتۇرۇش - تەنتەربىيە ھەركەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، جىسمانى

ئەمگەكلەرنى قىلىش، سەھەر تۇرۇپ بەلگىلىك مۇساپىگە
يۈگۈرۈش پايدىلىق. شەرت - شارائىتى بولسا ھەر كۈنى
كەچتە يىلمان سۇغا لوڭگىنى چىلاپ پۇتۇن بەدەننى تېرە
سەل قىزارغىچە سۇرۇپ بېرىشكە ئادەتلىنىش ناھايىتى
پايدىلىق. بۇ چارىلەر پەقەت سۇيۇقلۇقنى داۋالاش ئۈچۈنلا
ئەمەس، نېزۋا ئاجىزلىقنى داۋالاش، باشقا ھەر خىل كېسەل -
لىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ زور ئەمىلىي قىممەتكە ئىگە.
يەنە ئىلۈپەرنى يېمىش، پۇراش، يېغىنى سۈركەش
مۇمكىن. ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، سىماق، تىپكە ساقىلى
(لەھىيە تۇتتىس) چوپلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى داسقا قۇ -
يۇپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسىمۇ بولىدۇ.

3) مەنى خالىتىسىغا ئىسسىق (ھارارەت) تەسىر
قىلىش بىلەن مەنىدە تېزلىك يۈز بېرىشتىنمۇ سۇيۇقلۇق
ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا جىنسسىي
قوزغىلىش يۈز بېرىپ مۇجاممەت (جىنسسىي ئالاقە) ھەر -
كىتى باشلانماي پەقەت سوزلىشىپ تۇرۇپمۇ مەنى يۇرۇپ
كېتىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم بەلگىسى مەنى چىقىشتا ئېچىشىش،
مەنىنىڭ رەڭگى ساغۇچ كېلىشتىن ئىبارەت. بۇ خىل سۇ -
يۇقلۇقنى داۋالاشتا مەنى خالىتىسىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش
ئۈچۈن، ھول سوغاق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئانار
گۈلى، قارا سۇنا ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، يۇمىلاقسۇت
ئۇرۇغى، ئىلۈپەر، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 5 مىسقالدىن
ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، 5 مىسقال ئىسپۇغۇلنى سوقماي
ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن

كاپ ئەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، كوكئار شەرۋىتى، ئەلۋېر شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، قارا سۇنا ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، قىيماقۇ ئۇرۇقلىرىنى بېرىش مۇمكىن. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى شالغۇت پۇرچاقتا شوۋىنگۈرۈچ ئېتىپ ئىچىشى لازىم. يۇقۇرىدىكى تارماقتا كۆرسىتىلگەن دو-رىلارنىڭ ھەممىسىمۇ بۇ خىل سۇيۇقلۇققا مۇۋاپىق كېلىدۇ. توۋەندىكى مەنى تۇتۇش كۇمۇلىسى (ھەبىي مۇمىنىڭ) نى تەييارلاپ بېرىشمۇ مۇمكىن.

تەرگەۋى: سىمپ 3 مىسقال، ئەپمۇن 3 مىسقال، ئاقىر قەرھ، بەگگىدىۋانە ئۇرۇغى (بۇزۇرۇلمەنچى)، خولىد-جان، جويۇز، قەلەمپۇر، بەسباسە ھەر بىرى بىر مىسقال-دىن. تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: سىمپنى پاكىز پاختا رەخمەتتىن 7 قېتىم سۇزۇپ ئۆتكۈزۈلىدۇ. باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى تالقاللاپ تاسقاپ، سىمپنى ئۇلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئازراق ھەسەل قوشۇپ خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭ ئېغىرلىقىدا كۇمۇلاچ ياساپ قويۇپ، چوڭ كە-شىلەرگە ھەر كۈنى كەچتە بىر دانىدىن 2 دانىغىچە ھە-سەل سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) مەنى خالىتىسىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بوشاپ كېتىش ياكى ئۇنىڭ چىقىرىش ئاغزى تارتىشىپ قېلىپ تولۇق يېپىلماسلىقتىنمۇ مەنى تېز يۇرۇپ كېتىدۇ.

بۇنىڭ ئاساسىي سەۋىۋى سوغا قىلىقىنىڭ، بولۇپمۇ ھۆل سوغا قىلىق زىيادە ئېشىپ كېتىشى بولۇپ، مەنىنى ساقلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە جىنىسىي

ئەزا (ئالەت) دا قوزغىلىش يۈز بەرگەندىلا يىلكى يۈز بەرمەيلا مەنى يۈرۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك ئوبۇمى بەدەندە سوغاقلىق ئالامەتلىرى روشەن كۆرۈنىدۇ يەنى ئەزالار داۋاملىق سوغاق بولىدۇ، ئوڭاي توڭىدۇ، پەيلىرى زە - ئېلىشىدۇ، تاماق مۇشكۈللۈكتە ھەزىم بولىدۇ، گايىدا مەئىدە ئاچچىقسۇ پەيدا بولىدۇ، بەدەن ئاقۇش كېلىدۇ؛ سۈيىدۈك كۆپىيىدۇ، ئاق سۈزۈك كېلىدۇ.

بۇ خىلدىكى سۇيۇقلۇقنى داۋالاش ئۈچۈن، ئالدىنقى تارماقلاردىكى ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش پايدىلىق. شۇنداق قىلغاندىلا مەنى تېز كېتىپ قېلىشنى تولۇق داۋالاش مۇمكىن. مەجۇناتلاردىن مەجۇنى داۋائىلىمۇشكى ھار (ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىگى)، مەجۇنى جاۋارش كۇمۇنى، مەجۇنى ئازاراقى بېرىش، ھەببى مەئىتىن، ھەببى ئىستەمىخۇن بۇيرۇش مۇمكىن ياكى پىندە، سۇ - زاپ ئۇرۇغى، سۈنبۇل، ئانار گۈلى، زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يىيىش ئۈچۈن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كەندىر ئۇرۇغىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ 2 - 3 مىسقالدىن ئىچىپ يۈرسىمۇ بولىدۇ.

(5) باشقىۇرغۇچى ئەزالاردا جەننىسى ئەزا ۋە بەزلەردە ئاجىزلىق سادىر بولۇش بىلەنمۇ مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ چاغدا جىنسىي ئىساج-زالىق ھادىسىسى بىلەن بولىدۇ. داۋالاشتا جىنسىي ئاجىزلىققا قارشى چارە قىلىندى. سا سۇيۇقلۇقمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

سۇيۇقلۇقنىڭ يۈز بېرىشىدە روھىي ئىساج-زالىقلارنىڭمۇ ئالاھىدە ئەھمىيىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن جىنسىي ھايات توغرىسىدا توغرا كوزقاراش تىكلەش، ھەر خىل ئورۇنسىز شەھۋانى ئىستىلىشلەردىن ئۆزىنى چەكلەش، ھاراق ئىچىش-ئىس پەرىز قىلىش، تەن-تەرىپىيە، جىسمانى ئىسەمگەك، بەدەن چىنىقتۇرۇش، پايدىلىق مەدەنىي كوڭۇل ئىچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، بىلىم-پەنگە تىرىشىش زورۇر.

2. كۆپ ئېھتىلام بولۇش

كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئەرەپچە "كەسرەتى ئېھتىلام"، لاتىنچە "پوللۇتسىو" (pollutio)، خەنزۇچە "مىڭىي" (萎泄) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئىسلىدە مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ، خۇسۇسەن ياش-لارنىڭ گايى چاغدا ئېھتىلام بولۇپ قېلىشى ئادەتتىكى ئەھۋال ھىساپلىنىدۇ. لېكىن ئايرىم كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. خان جىق ئېھتىلام بولۇش ھەتتا بىر كېچىدە بىر قانچە قېتىم ئېھتىلام بولۇش ھادىسىسىنى كوڭۇل قويۇپ داۋالاش كېرەك، چۈنكى بۇ ئەھۋال شۇ كىشىلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، سالامەتلىكىگە ئېغىر دەخلى يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئەسەب (نېرۋا)

ئاجىزلىغىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى بولۇپ، زىيادە سو-
غاقچان، بەدىنى سۇسلاشقان، خىيالپەرەس كىشىلەردە تو-
لاراق يۈز بېرىدۇ. ئېھتىلام بولۇشنىڭ كوپلۇكى ئاندىن
شۇ كىشىدە غەم-ئەندىشنى ئاشۇرۇپ، ئەسەب ئاجىزلىغىنى
تېخىمۇ كۈچەيتىۋېتىدۇ؛ بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئەمگەك
قابىلىيىتىنى تۈۋەنلىتىدۇ، ئاقىۋەت جەننىسى ئاجىزلىققا
ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. كوپ ئېھتىلام بولغۇچىلاردا بەل
تېلىپ ئاغرىش، باشنىڭ ئارقا دوقىسى ئاغرىش، قۇلاق
ۋاڭلىداش، روھىي چۈشكۈنلۈك ھادىسىلىرى دائىم ئۇچراپ
تۇرىدۇ.

داۋاسى: كوپ ئېھتىلام بولۇشنى داۋالاشنىڭ تۈپ-
لۈك چارىسى ئاساسىي كېسەللىك بولغان ئەسەب ئاجىز-
لىغىنى داۋالاشتىن ئىبارەت. شۇنىڭدەك بەدەننى چىنىق-
تۇرۇش چارىلىرىنى كورۇش، جەننىسى ھايات ھەقىقىدىكى
ئاتوغرا ئوي-پىكىرلەرنى يوقىتىپ توغرا كوزقاراش تىك-
لەش زورۇر. دورىلاردىن يۇقۇرىدىكى ماۋزۇنىڭ 1-تار-
مىغىدا كورسەتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىش، بەدەننى قۇۋۋەت-
لەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلانغىنىنى كۈچەيتىش، سىرتتىن
ياغلىنىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا كوپ ئېھتىلام
بولمىدىغان كىشىلەر كورپە ئۈستىگە سوگەت يوپۇرمىغىنى،
قىزىلگۈلنى سېلىپ ئۈستىدە يېتىشىنى، قوغۇشۇننى نېپىز
سوقۇپ بورەك ساھەسىگە تېگىۋېلىشنى كورسەتىدۇ. سىناپ
ئىشلىتىپ بېقىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ھەددىدىن

تاشقىرى ئىسسىق ياتقۇچىلاردا، تۇندە پۇت ئالغىنىنى يوتقاندىن چىقىرىپ ياتقۇچىلاردا، ئوڭدا يېتىشقا ئادەتلەنگەن كىشى- لەردە ئېھتىلام تولاراق يۈز بېرىدۇ. شۇڭا مۇشۇنداق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش، ئوڭ قولىنى بېسىپ يېتىشىنىڭ بەلگىلىك نەتىجىسى بولىدۇ.

3. جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي ئاجىزلىق ئەرەپچە "زەئفى باھ"، لاتىنچە "ئىمپوتەنسە" (impotence)، خەنزۇچە "ياڭۇيى" (阳痿) دەپ ئاتىلىپ، ئالەمنىڭ قايمىم بولماسلىقى ياكى تولۇق قايمىم بولماسلىقى تۈپەيلىدىن جىنسىي ھاياتقا دەخلى يېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، نورمال تۇرمۇشقا ۋە نەسىل قالدۇرۇشقا ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولغانلىقى ئۈچۈنلا ئۇنىڭ سەۋىيىسى، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى يىغىنچاقلاپ قىسقىچە بايان قىلىشقا زورۇرىيەت بار.

سەۋىيى:

1. ئالەمنىڭ تۇغما ھالدا كەمتۈك - يېتىشمىزلىكى، نورمال بولماسلىقى.
2. ئۇرۇقدان ۋە ئۇرۇقدان خالىتىشىنىڭ كېسەللىك - لىرى: مەسىلەن، تۇغما ھالدا ئۇرۇقدان يوق تۇغىلىش، ئىككى تەرەپ ئۇرۇقداننىڭ چات كانىلى ئىچىگە كىرىۋېتىلىشى (ئۇرۇقدان يوشۇرۇلۇش كېسەلى)، ئۇرۇقدان ۋەزەم - لەنگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يىگدەپ كېتىشى، ئۇرۇقدان خالىتىشىنىڭ زورىيىپ پىل تېرىسىدەك قېتىپ كېتىشى (دائىلىلى خۇسىيە) ۋە سۇ چۈشۈپ قېلىش.

3. جىنسىي بەزىلەر ۋە بەدەندىكى ئالاقىدار بەزىلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى.

4. ئەسەبلەرنىڭ زەرەرلىنىشى؛ يۇلۇن ۋە ئەتراپ-تىكى ئەسەبلەر زەخمىلەنگەندىن كېيىن كۆپىنچە باھ ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، پالەچلىك، يۇلۇن قۇرۇپ قېلىش، يۇلۇن زەخمىلىنىش، يۇلۇن ئۆسۈملىرى.

5. روھىي ئامىللار: جىنسىي قابىلىيىتى ئاجىزلاش-

قان نۇرغۇن كېسەل كىشىلەرنى تەكشۈرگەندە بەدەن تە-رەققىياتى، ئوزۇقلىنىشى، جىنسىي ئەزا ۋە ئەزلىك بەل-گىلىرىدە ھىچقانداق غەيرى ئەھۋال تاپقىلى بولمايدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئەكسىچە يەنە بىر ياقىتىن باش قىيىش، كۆز قاراغۇلىشىش، باش ئاغرىش، باش چىڭقىلىش، بەل-پۇت تېلىپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ تەرلەشكە ئوخشاش نۇرغۇن ئەسەبىي روھىي كېسەل-لىك ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئۆتمۈشتە جىنسىي تۇرمۇش ھەققىدىكى ساۋادىنىڭ يېتەر-سىزلىكىدىن ئەپسانە كىتاپلارنى كۆپ ئوقۇغان، سېرىق ھاكىيىلەرنى چىق ئاڭلىغان بولۇپ، مىڭدە قاتتىق غىدىق-لىنىش يۈز بېرىپ، روھىي جەھەتتىن ئارتۇقچە جىددى-لىشىكەن، ئېغىر ئەندىشىگە چۈشكەن بۇ خىل ئەھۋاللار-نىڭ ئۇزاق مۇددەت مەۋجۇت بولۇشى جىنسىي قابىلىيىتىنى جىددى تەۋەنلىتىۋەتكەن بولىدۇ. جىنسىي قابىلىيەتنىڭ تەۋەنلىشىگە ئىلگىرى كېسەل كىشىنى تېخىمۇ روھىي جەھەتتىن

ھاياجانلاندۇرۇپ، مۇشۇنداق تەكرارلانغان يامان تەسىرات ئاقىۋەت جىنسىي ئاجىزلىققا ئېلىپ بارىدۇ.

6. باشقا جەھەتتىن، ئىنسانلارنىڭ جىنسىي تۈر-مۇشى ياش، مۇھىت، ئابى ھاۋا، جىسمانى كۈچ، ئوزۇق-لىمىشلارغا باغلىق بولىدۇ. ئوزۇقلىنىشنىڭ ئاچارلىغى، بەدەننىڭ ماغدۇرسىزلىغى، زىيادە چارچاش، ئېغىر يۇقۇم-لىق - يۇقۇمسىز قوراتقۇچى كېسەللىكلەر، ھاراق-خورلۇق، نەشكەشلىك، ئەپيۇنكەشلىك، جىنسىي ئالەقە بىلەن بەك چىق شۇغۇللىنىش، ئۇزاققىچە قولدا لەززەتلىنىش ئادىتى ۋە باشقا كېسەللىكلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋىيىسى نۇرغۇن بولۇپ خۇسۇسىيىتى، كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئالا-مەتلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. شۇڭا سەۋىيىسى، ئىپادىلىرىگە قاراپ داۋالاشتا ھەر خىل چارلەرنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ مۇھىم ئىپادىسى: بىرىنچى، جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى؛ ئىككىنچىسى، ئالەتتىكى قوزغىلىشنىڭ سۇسلىغى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشىدىن ئىبارەت.

جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى تۈۋەندىكى بىر قانچە سەۋەپلەردىن يۈز بېرىدۇ، ئۇلاردا ئۆزىگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) بەدەننىڭ ئورۇق، ئاجىز بولۇشى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىغى تۈپەيلىدىن جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلانۇشى مۇمكىن. مەلۇمكى ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە ھاجەتكە لايىق كىرىپ، مۇۋاپىق ھەزىم بولغاندىلا پۈتۈن بەدەن ئۈچۈن ئەڭ ئېھتىياجلىق قان ھاسىل بولىدۇ. پۈتۈن ئەزالار تولۇق تەمىنلەنىپ خىزمىتى ئېتىبارلىق داۋام قىلىدۇ، بەدەن كۈچلۈك، ئوتتۇراھال سېمىزلىكتە بولىدۇ. جۈملىدىن، جىنسىي بەزلەرنىڭ تەۋرىنىش ئاتىلىق ئورۇغى ۋە مەنى سۈيۈقلۈكلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقلار بەك مۇھىم. بۇ شەرت تولۇق بولمىغاندا جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىپ، جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلانۇشىدۇ.

داۋامى: بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، چىنىقىش تەدبىرلىرىنى ئىجرا قىلىش، روھىي جەھەتتىن ئىلھاملاندۇرىدىغان سازلارنى ئاڭلاش چارىلىرى ئارقىلىق جىنسىي بەزلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش كېرەك. ھازىر، نەشە قاتارلىق ناپىسار كەيپەلنى تەرك ئېتىش، جىسمانىي ئەمگەك، تەنتەربىيە ئارقىلىق بەدەننى چىنىقتۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى ۋاقىتلىق چەكلەپ تۇرۇش كېرەك.

دورا ئىشلىتىشتە كېسەل كىشىنىڭ مىزاجىنى ئىلا-غايىش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە ھارارەت تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئوزگىرىشلەرگە سوغاقلىق دورىلارنى قىلىپ

مىزاجىنى تەڭشەپ، ئاندىن ئومۇمى دورىلارنى ئىشلىتىش؛
سوغاقچان ۋە سوغاق، ھوللۇك تەسىرىدىن كېلىپ چىققان
ئۆزگىرىشلەرگە ئۇنىڭ ئەكسىچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش،
كېرەك.

جىنسىي ئاجىزلىق بەدەننىڭ ئورۇقلۇغى، قۇرۇق-
تىن بولغاندا ھوللۇك غىزالارنى بويىرۇش لازىم. مەسى-
لەن، سۈتكە شېكەر سېلىپ ئىچىش، قۇش گۆشلىرى،
قوزا، ئوغلاق گۆشلىرىنى ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلسا
بولىدۇ. بىر جىڭ تەرەنجىۋىلىنى تازىلاپ، 3 جىڭ سۇت
قۇيۇپ ئوتتا ئاستا قاينىتىش كېرەك. ئاندىن ئوتتىن
ئېلىپ بىر سائەت قويۇلسا ئاستىغا چۈكىدۇ، ئۇستىدىكى
سۇيۇق قىسمىنى ئاستا تۈكۈپ ئېلىپ، چۆكمىسى تۈكۈپ
تاشلىنىدۇ. ئاندىن قايتا قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ، كۈندە
2 قېتىم ياڭاق چوڭلۇغىدا ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.
بەدەننى ھول لوڭگە بىلەن سۇرتۇپ بېرىش، پار مۇنچى-
لىرىغا چۈشۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ساز ئاڭلاش، مەدەنى
كوڭۇل ئېچىش مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش تەك-
لىپ قىلىنىدۇ.

سوغاقلىق تەسىرىدىن بولغانلىرىدا زەنجىۋىل مۇ-
رابباسى يېمەشكە بۇيرۇلىدۇ. تۈۋەندىكى مەجۇنىنىڭمۇ ئۇ-
نۇمى ياخشى. زەنجىۋىل (ئاق چەشكى)، شاقاقۇل، خەلىمە-
جان، سەۋزە ئۇرۇغى، ياڭاق مېغىزى 2 سەردىن. بۇلارنى
يۇمشاق سۇقۇپ ئەلگەپ، 6 جىڭ پىيازنى سۇقۇپ سۈيىنى

سېقىپ داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، 3 جىڭ ھەسەل بىلەن بىللە قازانغا قۇيۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن مەزكۇر دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ؛ كۈندە بىر قېتىم 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەرقانداق تىلەمىگە دارچىن، كاۋاۋىچىن، خەلىمجان، زەنجىۋىل سېلىپ يېيىشى كېرەك. ئوقۇتنى يارما قىلىپ، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، توخۇ گۆشى بىلەن بىللە قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى.

جىنىسىي ئاجىزلىققا مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر، مەجۇنى لۇ-بۇبى كەبىرلەرنىڭ ئۇنۇمى ياخشى (دورىلار قىسمىغا قارالسۇن). كۈندە بىر قېتىم چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغىغا يېرىم مىسقالدىن ھىڭ (ھىڭ سۇتى) نى قوشۇپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمى بار.

جىنىسىي قۇۋۋەت تاسادىبى ھالدا بىراقلا تۈۋەنلەپ كەتكەن چاغدا گۆش سۇيى (مائۇللەھمى) نى كونا چاغىر (ھاراق) بىلەن بىللە ئىچىشكە بېرىلسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. بەزىدە جىنىسىي ئاجىزلىقنىڭ كېلىپ چىقىشى روھىي ئامىللارغا ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال تولاراق ۋاقىتلىق بولۇپ، سەۋەبى ئامىل يوقالغاندىن كېيىن روھىي جىددىيەت تۈگەپ جىنىسىي قابىلىيەت ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئەسلىدە جىنىسىي قابىلىيەتنى ئېتىدالدا بول-سىمۇ، ئۇزاق مۇددەت بويىتاق يۈرگەنلىكتىن ئوز ئىقتىدارىغا

ئىشەنچسىزلىك تۇغۇلغان ياكى قارشى تەرەپكە ھەددىدىن زىيادە مۇھەببەت قويغان، قارشى تەرەپنى روھىي جەھەت- تىن بەك ئەتىۋالاپ كەتكەن، ئەندىشەلىنگەن، ھاياجانلاندۇرغان بولىدۇ. گايدا قارشى تەرەپتىن يىگەن ئازار، گۇمان، رەنجىشلەرگە ئوخشاش روھىي سەسكىنىش ھادىسىسىرىمۇ ۋاقىتلىق جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقلاردا ئىمكانىيەت دائىرىسىدە سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىپ، ئوزۇن ئارىلىقتا ئىشەنچ، ئىناقلىق تۇغۇرۇلسا جىنسىي ھايات ئېتىدالدا داۋاملىشىشى مۇمكىن. مەلۇمكى، باشقۇرغۇچى ئەزالار — مەنىگە (جۈملىدىن نېرۋا)، يۈرەك، جىگىرنىڭ 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.

مىڭدە بىرەر كېسەللىك ياكى ئۇنىڭ مىزاجىدا ئوزۇن- گىرىش بولغاندا، جۈملىدىن تۇيغۇ ۋە ھەركەت ئەسەبلىرى زەخمىلىنىگەندە جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلىشىدۇ ھەتتا پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، ئالەتتە قوزغىلىش سۇس بولىدۇ ياكى پۈتۈنلەي قوزغالمايدۇ (ئەكسىچە بەزى بىر خىل روھىي كېسەللىكلەردە جىنسىي تەلەپ ئادەتتىن تاشقىرى ئېشىپ

كېتىپ، ئاقىۋەتتە ئومۇمىي بەدەندە ئېغىر سۇسلۇق، ئاجىز -
لىق كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن).

بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن مىڭە مىزاجىدىكى
بۇزۇلۇشلارنى تەكشۈش، ئەسەبتىكى كېسەللىك ئۆزگىرىش -
لىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم.
مىڭىنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغاقلار
زىيان قىلىپ ئىسسىقلىق ماددىلار مەنپەئەت بېرىدۇ.
ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سوغاقلق نەرسىلەر مەنپەئەت
قىلىدۇ. ھوللۇكتىن بۇزۇلسا قۇرۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن بۇ -
زۇلغان بولسا ھوللۇك مەنپەئەت قىلىدۇ؛ شۇلارغا قاراپ
مىڭە مىزاجىنى تەكشۈش لازىم. ئەگەر ھەر خىل خىلىتلار
تەكشىگى بۇزۇلغان بولسا، ئۇنداقتا غالىپ بولغان خىلىتنى
سۇرۇپ چىقىرىپ ئومۇمىي بەدەن، جۈملىدىن مىڭىنى تا -
زىلاش كېرەك؛ شۇنداق قىلغاندىلا جىنىسىي ئاجىزلىق
تولۇق ساقىيىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە رەيھان شارابى،
ئەۋرىشىم شەرىتى، مەجۇنى داۋائىلىمىشكى قاتارلىقلارنىڭ
ئۇنۇمى ياخشى.

مىڭىگە قان چۇشۇش ياكى سوغاق سۇدا ئۇزۇن
تۇرۇپ قېلىش، قار - شېۋىرغاندا قېلىش، ئەسەبلەر ئەت -
راپىدا بەلغەم ماددىسى كۆپۈيۈش تۈپەيلىدىن ئومۇمىي
بەدەنلىك ياكى يەرلىك پالەچلىك، ئىستېرخا (بوشاپ
كېتىش) سەۋىيىدىن تۇيغۇ (ھىس) ئەسەبلىرى، ھەركەت
ئەسەبلىرى پالەچلىنىش، بوشاپ كېتىش تۈپەيلىدىن

جىنسىي ئىشتىياق يوقىلىپ، قوزغىلىش سۇسلاشقان ھاللاردا پالەچلىككە قارشى چارىلەرنى كورۇش زورۇر. سېزىم ۋە ھەركەت ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى ئەسلىگە كەلگەندىلا، ئاندىن جىنسىي قابىلىيەت تىكلەنىدۇ.

ئۇزاق ئەزىيەت چېكىش، ئېغىر كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، ئاچلىق تۈپەيلىدىن روھىي چۈشكۈنلىشىپ بە - دەندىكى تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھازارتى تەبىئىي) 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 "خەققانى قەلب" ئالامەتلىرى كورۇنىدۇ. شۇڭا يۈرەكنى داۋالاش: مەجۇنى داۋائىلىمىشكى مۆتىدىل بېرىش، خەمرى گازىۋان بۇيرۇش، يۈرەك كېسەللىكلىرى بابىدا سوزلەنگەن دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا يېزىلىشىچە يۈرەك ئاجىزلىغىنى جىنسىي ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي، جىنسىي بەزلەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققى قىلىشىدا مەلۇم تەسىرگە ئىگە بولىدۇ. جىگەر - ھەزىم ئەزالىرىنىڭ مۇھىم بىرى بولۇپ ئۇنىڭ ساغلام بولۇشى، مەندە خىزمىتىنىڭ ئېتىبارلىق بولۇشى ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىپ، قان ھاسىل قىلىپ بەدەننى تەمىنلەش بىلەن بىللە، جىنسىي بەزلەر

خىزمىتىنىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇڭا تەبىئەتتە جىنسىي ئاجىزلىقنى مەئدە، جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقى، بۇزۇلۇشى، غىمۇ ئالاقىدار ھىساپلىنىدۇ. بۇ يەردە ئاساسلىقى ئوزۇقلۇقلار - نىڭ تولۇق ھەزىم بولۇش - بولالماسلىقى، قان تەركىبىنىڭ تولۇق بولۇش - بولالماسلىقى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىغان، بۆرەك خىزمىتى بۇزۇلغان، بۆرەكنىڭ ئىچكى قىسمى ۋە ئەتراپىدا كېسەللىك ئۆز - گىرىشلىرى يۈز بەرگەن ۋە يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەر تۈپەي - لىدىن بۆرەك ئورۇقلانغان (بۆرەك ئەتراپىدىكى ياغ ئازاي - غان) كىشىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىگىدە ھەرخىل دەرد - جىدە جىنسىي ئاجىزلىق ھادىسىسى يۈز بەرگەنلىكى تەجرىبىدە دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئەكسىچە، جىنسىي پائالىيەتلەر بىلەن ئارتۇقچە شۇغۇللىنىش پۈتۈن بەدەنگە زىيانلىق بولغىنىدەك، بۆرەككە مەلۇم زىيان يەتكۈ - زىدۇ. خۇسۇسەن، ئۆتمۈشتە بۆرەك كېسەلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردە تېخىمۇ روشەنرەك بولىدۇ؛ بۇنىڭغا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

بۆرەك كېسەلىدىن كېيىن بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، بۆرەكنى سەمىرىتىش ئۈچۈن يانتاق شىكىرى (تەرەنجىۋىل) نى سۈتتە قاينىتىپ داۋاملىق ئىچكۈزۈش، ياڭاق مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ ئىستىمال قىلىپ تۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىشنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ جىسمانى سەۋەپلىرىدىن

بولغان ئۇرۇقدان (ئۇنسەيسىن) نىڭ بىرى ياكى ھەر ئىككىسى چاتراق نەيچىسى ئارقىلىق قوساق تېرىسى ئارىلىغىغا يوشۇرۇنۇش (ئۇرۇقدان يوشۇرۇنۇش كەسىلى) نى جەرراھلىقتا دەستىكارە (ئوپىراتسىيە) ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۇرۇقداننى يۇقۇرغا چىقالماس قىلىپ قويۇپ داۋالانسا جىنسىي ئاجىزلىق ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇقدان تۇغما يوقلىق، كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان يىگدەپ كېتىش، ئالتەكە سەرتان (راك) پەيدا بولۇش، ئۇرۇقدان غىلىۋىغا سۇ يىغىلىش ھادىسىلىرىنىڭ ئىلاجى قىيىن.

3. ئاياللار ئاناسىل ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

ئاياللار نەسلىنىش 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 دىيىلىدۇ. ئىچكى جىنسىي ئەزالار جىنسىي يول (غىلاپ، ئەرەپچە مەھبەل)، بالىياتقۇ (ئەرەپچە رەھىم، پارىسچە بەچچەدان)، تۇخۇم نەيچىسى ۋە تۇخۇمدان (ئەنەق) لەردىن تەشكىل تاپىدۇ.

جىنىسىي يولىنىڭ يۇقۇرىسىدا كىچىك بىر توشۇك بو-
لۇپ، سۇيىدۇك يولىنىڭ ئاغزىدىن ئىبارەت. ئۇ دوۋسۇنغا
تۇتىشىدۇ. تۈۋەنكى توشۇك جىنىسىي يول (مەھەل) نىڭ
ئاغزى بولۇپ ھەيىز كېلىدىغان، بالا تۇغىلىدىغان يول
ھىساپلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى يېنىدا ئىككى چوڭ بەز
بار، ئۆزىدىن سۇيۇقلۇق چىقىرىپ جىنىسىي يولنى سىلىق-
لاشتۇرۇپ بېرىدۇ.

ئىچكى جىنىسىي ئەزادىن جىنىسىي يول تەخمىنەن
6 لىك (9 cm) كېلىدىغان نەيچىسىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ
ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيىتى زور بولغاچقا، تۇغۇت ۋاقتىدا
زور دەرىجىدە كېڭىيىپ زەخمىلەنمەيدۇ.

باليئاتقۇ تەتۈر ئېسىپ قويۇلغان ئامۇت شەكلىدىكى ئەزا
بولۇپ، يۇقۇرقى تەرىپى زورراق، ئالدى - ئارقىسى ياپىلاق-
راق كېلىدۇ. تۈۋەنكى قىسمى يۇمۇلاق نوكتەشكە ئوخشاپ،
باليئاتقۇ بويىنى دىيىلىدۇ. باليئاتقۇنىڭ گوشلىرى ئالاھىدە
چىڭ ۋە ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تۇخۇم نەيچىسى تۇخۇمدان بىلەن باليئاتقۇنى
تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. تۇخۇمدان ئۇنىڭ يېنىدا بولۇپ،
ئائىلىق تۇخۇمى ئىشلەپچىقىرىش ۋە زىچىسىنى ئادا قىلىدۇ.
ئاياللىق نەسلىلىنىش ئەزالىرى جىنىسىي ھايات
ئارقىلىق پەرزەنت ھاسىل بولۇشقا خىزمەت قىلىدۇ. ھەر
بىر قىسمىنىڭ خىزمىتى ئۆزئارا زىچ باغلانغان بولۇش
بىلەن بىللە، يەنە ئەزايى رەئىسىلەرنىڭ باشقۇرۇشىغا
بېقىنىدۇ. ئاياللاردا بولىدىغان بىر قىسىم كېسەللىك

ئەھۋالىمىزى ئوز نوۋىتىدە پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىقى ئۇچۇنمۇ زور تەسىراتلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئاياللارغا خاس كېسەللەر خېلى نۇرغۇن. ئۇلارنى داۋالاشنىڭ قەدىمىدىن توپلانغان ئۇنۇملۇك داۋالاش تەدبىر - لىرىمۇ جىق. كىشاۋىمىزنىڭ ھەجىمىنى نەزەردە تۇتۇپ پەقەت مۇھىم بولغان بىرقانچە تۈرلۈك ئاياللارغا خاس كېسەللەر ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز. باشقا كېسەللەر 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 "ھېمورراگىيە ۋاگىنا - لىس" (hemorrhagia vaginalis) ياكى "مېترورراگىيە" (metrorrhagia) خەنزۇچە "يىنداۋ ليۇشۇي" (阴道流血) "شۇي بېك" (血崩) دەپ ئاتىلىدۇ.

پەقەت تەبىئىي ھەيىز خۇنىنىڭ ئادەتتىن جىقراق كېلىشىنى بولسا، ئەرەپچە "كەسرەتى ھەيىز، كەسرەتى تەمسە"، لاتىنچە "مېنورراگىيە" (menorrhagia)، خەنزۇچە "يۈپچىڭ گودو" (月经过多) دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋەپ - ئېتىۋارى بىلەن بۇلار بىر بىرىدىن پەرقلىنىدۇ.

سەۋىيە: خۇن تەۋرەپ كېتىش (ئىستىرازە) نىڭ سەۋىيە خېلى نۇرغۇن. شۇنىڭدەك ئاياللاردا ياشلىق، ئوت- تۇرا ياشلىق ۋە ھەيىز كېلىپ كەلگەن دەۋرلەردە تەرتىپسىز ۋە ۋاقىتسىز خۇن كېلىشنىڭ سەۋەپلىرىمۇ ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا توۋەندە بۇ ھەقتە يىغىنچاقلاپ سوزلەپ ئۆتىمىز:

1) بالاغەتكە يەتكەن دەۋرىدە ئەگەر ھەيىز تەرتىپسىز كەلسە ياكى تەرتىپسىز ھالدا فېرىجىدىن خۇن كېلىپ قالسا، تولاراق ھەيىزنى تەكشۈرۈش قايىلىنىشى تەرتىپسىز خۇن تولۇق تەرەققى قىلىنغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزالىرى بالىلىقنىڭ گۈدەك- لىك ھالىتىدىن يېتىلىش ھالىتىگە ئۆزگىرىۋاتقان بولىدۇ. شۇڭا بىر دەۋردىكى ھەر خىل ئامىللار تەسىرىدە ھەيىز كېلىش ۋاقتى ئالغا سۈرۈلۈپ كېتىدۇ ھەتتا 2 - 3 ھەپتەدە بىر قېتىم كېلىدۇ ياكى قايتا ھەيىز كۆرۈش ئارىلىقى ئۇزۇرۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك 2 - 3 ئايدا بىر قېتىم ھەيىز كېلىدۇ ياكى خۇن ئۇزاققاچە 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 داۋالىنىمۇ - سىمۇ تەدرىجى ئۆزلىگەندىن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەمما قىزلارنىڭ ئوزۇقلىنىش، تازىلىق، تۇرمۇش ئادەتلىرىگە

دېققەت قىلىپ، ئوزۇقلۇغى مول غىزالارنى بېرىش، تولۇق ئۇخلاش، ئوز ۋاقتىدا تەرەت قىلىش، مۇۋاپىق جىس-مانى ھەركەت، باشقا پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

(2) تۇرمۇشقا چىققان ياكى بالا تۇققان دەۋرلەر - دە: بۇ دەۋردىكى غەيرى تەبىئىي 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 جىددىي ۋەزەملىنىشىلىرى، بالىياتقۇ بويىنىدا ئۈنمە گوش (ناخۇنا) ئۆسۈپ قېلىش، مەنبەھەل ۋەزەملىنىشىلەردىمۇ تەرتىپسىز خۇن كېلىدۇ. بۇ دەۋردە ئايالنىڭ تەبىئىيەتدە خېلى چوڭ ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كېلىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىقتا ۋە تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئەسلىگە قايتىشى تولۇق بولماي قالغاندا، بەزىدە ھەيىزنى تەكشۈش قابىلىيىتى ۋاقتىنچە يوقىلىپ، خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، بالىياتقۇ ئۆسۈملىرى ياكى باشقا نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ ئۆسۈملىرى: مەسىلەن، بالىياتقۇ گوش ئۆسۈملىسى بالىياتقۇ بويىنىنىڭ

سەرتانى (راكى) توقۇلما (نەسجى)لەرنى بۇزۇپ، ھەر خىل مىقداردا خۇن كېلىشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

(3) ھەيىز كېسىلىش دەۋرىدە ياكى ھەيىز كېسە - لىپ كەتكەندىن كېيىن خۇن تەۋرەش خېلى كۆپ ئۇچ - راپ تۇرىدۇ. ئاياللار 45 تىن 50 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ھەر ئايدا كېلىدىغان تەبىئى ھەيىز خۇنى تەدرىجى ئازىيىپ پۇتۇنلەي ھەيىز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ھەيىز كېسىلىش دەۋرى دەپ ئاتى - لىدۇ. بۇ مەزگىلدە تەبىئى ھەيىز كېلىپ بەدەن تازى - لىنىپ تۇرۇش جەريانى توسىلىپ تەبىئى تەرتىپ بۇزۇل - غاچقا، ئاياللارنىڭ بەدىنى بۇ ئۆزگەرگەن يېڭى ئەھۋالغا كۈنۈۋالغىچە ئۇلاردا ئەسەبى، روھىي ۋە جىسمانى جەھەتتىن نۇرغۇنلىغان ئۆزگىرىشلەر، كېسەللىك ھالەت - لىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ياشتىكى ئايال - لاردىن خۇن تەۋرەپ كەتكەندە، ھەممىدىن بۇرۇن بالى - ياتقۇدا، ئۇنىڭ بويىنىدا ۋە قوشۇمچە ئەزالاردا سەرتان پەيدا بولغان - بولمىغانلىقىدىن گۇمانلىنىپ تەكشۈرۈش زورۇر. مەسىلەن، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ كېسەللىك - لىرىدە، بالىياتقۇ بويىنىنىڭ سەرتانىدا، تىخۇمىداننىڭ ئۆسمىلىرىدە كۆپ مىقداردا خۇن كېتىدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا تىخۇمىداننىڭ قابىلىيىتى تۈۋەنلەشكەنلىكتىن ھە - يىزنى تەڭشەپ تۇرۇش ئىقتىدارى يوقىلىپ خۇن

تەۋرەپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك بۇ دەۋرگە بارغاندا جىنسىي يولىنىڭ ئىچكى قەۋەتلىرى نېپىزلىشىپ ئوڭايلا جەراسىم - لار بىلەن ئۇفۇنەتلىنىپ (يۇقۇملانىپ) قانلىق ئاق خۇن كۆپىيىدۇ.

ئالامەتلەرى ۋە داۋاسى:

(1) قان كۆپلۈك تۈپەيلىدىن تومۇرلارغا قان تو - لۇش (ئىمتىلاى دەم) نەتىجىسىدە بەدەن خۇنىنى چىقىرىپ تۇرۇش ئارقىلىق بەدەندە قاننى تەڭشەيدۇ. بۇ خىل سەۋەپ بىلەن قان تەۋرىگەندە قان تولا چىقىپ كەتسە - مۇ بەدەننىڭ قۇۋۋىتى، كىشىنىڭ رەڭگى - روھىدا ئۆزگە - رىش يۈز بەرمەي، ئەكسىچە يېنىكلىككە ئايلىنىپ كەتسە - لىدۇ. بۇ خىل قان كېلىش تولاراق سېمىز، تېنى ساغ - لام، ئوزۇقلىنىشى ياخشى ئاياللاردا يۈز بېرىپ، ئۇلار - نىڭ رەڭگى دائىم قىزىرىپ تۇرىدۇ. ئادەتتە پىۋت - قوللىرى ئېغىرلاشقانلىق ھىس قىلىپ يۇرىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋاللاردا، بەدەندە ئاجىزلىق - يۈز بەرمىسە قاننى توختىتىشقا ئىلاج قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. توختىتىش لازىم كەلگەندە باسلىق تومۇرىدىن ئازراق قان ئېلىۋېتىش، ئىككى ئەمچىگىنى مەھكەم تېڭىپ قو - يۇش، ئەمچەك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. دورى - لاردىن ئەنجىبار (ئۈرگۈنەك) شەۋىتى بېرىش مۇمكىن.

ئەنچىبار شەرتىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق: ئەنچىبار يىلتىزى 7 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 5 مىسقالدىن، زىرىق بىر سەر، ئاقاقىيا 2 مىسقال، ئانار گۈلى بىر سەر، قارا سۇنا ئۇرۇغى يېرىم سەر، سېمىز ئوت ئۇرۇغى يېرىم سەر. بۇلارنى سوقۇپ، 3 پىيالىە سۇ قۇيۇپ قايىتىپ، بىر پىيالىە سۇ قالغاندا سۇ زۇپ يېرىم جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. يېرىم سەردىن ئارتۇق قىيامغا 2 سەر قايىناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سۈۋۈتۈپ ئىچىش لازىم. ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۈۋەندىكى دورىنى بېرىش لازىم: كەتىرا، ئەرەپ يىلىمى، نىشاس - تە (كراخمال)، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 سەردىن، ئانار گۈلى 2 مىسقال، قارا سۇنا ئۇرۇغى 3 مىسقال، كويدۇرۇلگەن سىڭىرتاش 3 مىسقال، تاباشىر 3 مىسقال، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەنگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىغى سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر يېرىم مىسقال ئېغىرلە - غىدا توقچاق ياساپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۈندە بىر تال - دىن 2 قېتىم ئىچىش كېرەك. بۇ توقچاقنى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شېرىسى بىلەن يۇتسا تېخىمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

بىر جىڭ چىگىتنى قازاندا قورۇپ سارغىتىپ، تاتقانلىغاندىن كېيىن تەڭ باراۋەر 14 قەغەزگە بوپۇپ، ئەتىگەن - كەچتە لايىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ بىر ئورامدىن ئىچىش مۇمكىن ياكى ھەر كۈنى 4 سەر

چىگىنى تالقاللاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىمۇ بولىدۇ. دورىنىڭ ئۇنۇمىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، قورۇپ سارغىتىپ تالقاللانغان چىگىنىدىن 3 مىسقال ئېلىپ، ئىچ قوساق چاغدا كونا چاغىر (ياخشى ھاراق) بىلەن ئىچكۈزۈش مۇمكىن ياكى چىگىنىنى تومۇر چومۇچتە ئوتقا تۇتۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق تالقاللاپ، 5 مىسقال چىگىنى تاللىنىنى شاپتۇل دەرىخىنىڭ قاتتىق قوۋرىغى (پوس - تى)نى قايناتقان سۇ بىلەن بېرىلسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى. تاجىگۈل ئوسۇما، گۈل ۋە يىلتىزلىرى بىلەن ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ئىككى سەرنى 2 پىيالە سۇ قۇيۇپ يېرىم پىيالە سۇ قالغىچە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسىمۇ خۇنى توختىتىدۇ.

بىر تۇپ تاجىگۈلنى قورۇپ قارايتىپ، سۇدا قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ ئازراق ھاراق ۋە ئاچچىق سۇ قوشۇپ 2 گە بولۇپ ئىچكۈزۈشمۇ خۇنى توختىتىدۇ.

ھول ھالەتتىكى گۈلسىز مايسا خۇخا تىكەننى يۇلۇپ ئېلىپ، ئۇنىڭدىن بىر سىقىمنى يىلتىزلىرىدىن ئاجرىتىپ، قاينىتىپ سۇزۇپ تاشلاپ، سۈيىنى قويۇقلاشتۇرۇپ ئىككىگە بولۇپ ئاشنىدا ئىچىش مۇمكىن.

ئۈچ كۈنگىچە بىر مىسقالدىن كۈندۈرنى قەنت بىلەن ئاشنىدا بەرسىمۇ بولىدۇ. ئانار گۈلى، گىلى ئەر - مىنى (چىنە توپىسى)، بوغا مۇڭگۈزىنىڭ كۈلىنى سۇقۇپ، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

قىزىلگۈل ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئۇزۇم سىركىسى بىلەن بەر-
سىمۇ بولىدۇ. بىخ مارجان (بوسۇد)، زەمچە، شادىنەج،
ئەدەس، خۇنساياۋشان، گىلى ئەرمىنى، قىزىل گىل، ئانار
گۈلىدىن تەڭ مىقدارلاردا ئېلىپ، بىمىيە سۈيى بىلەن
يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 2 مىسقالدىن تاكى 5
مىسقالغىچە سۇماق سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوت سۈيى
بىلەن ئىچكىزۈش كېرەك. يۇقۇرقىدەك قوربۇغچى خۇسۇ-
سىيەتلىك (قابىز) دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇر-
غۇزسىمۇ ياكى يۇغۇرۇپ كىندىك ساھەسىگە تاڭسىمۇ
بولىدۇ.

سۈرمە، ئانار گۈلى، جۈپتى بەللۈتنىڭ ھەر قايسىسىدىن
باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھول ئامۇتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ
شامچە (شېياق) ياساپ جىنسىي يولىدىن ئىچىگە كىر-
گۈزۈش پايدىلىق.

ئۈچ كۈنگىچە كۈندە 4 مىسقالدىن قەھرىۋانى سو-
قۇپ ئىچكىزۈلسە راۋان بولۇۋاتقان خۇننى توختىتىدۇ.
قان توختىتىش ئۈچۈن قەھرىۋا تابلېتى (قۇرسى
كەھرىۋا) ئىچكىزۈشمۇ مۇمكىن. توۋەندىكى "تۇتقۇچى
شامچە" (شېياق مۇمىسك) نىڭ ئۇنۇمى خېلى روشەن.
سۈرمە، ئانار گۈلى (گۈلنار)، زەمچى، دانىكا، كۈن-
دۇر، مۇزا، ئاقاقىيانىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئې-
لىپ سوقۇپ ئەلگەپ، سوۋۇغان قايناق سۇ بىلەن خېمىر
قىلىپ، چىمچىلاق باش بوغۇمى چوڭلۇغىدا شامچە ياسى-
لىدۇ. ئايال كىشى ئوڭدىسىغا يېتىپ، قولىنى پاكىز

يۇيۇپ ئاۋايلاپ شامچىنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويىدۇ. ئىلاجى بار شامچە بالىياتقۇ بويىغا يېتىپ بېرىشى كېرەك. بىرى ئېرىپ كەتكەندە يەنە بىرسىنى قويۇش لازىم؛ بىر قېتىمدا 3 دانە شامچە ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ.

(2) سەپرا ماددىسى ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللەپ كەت-كەندە، قاننى سۇيۇقلاشتۇرۇپ ئۇنىڭدا ھىددەت (تېزلىك) كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ۋاقىتسىز خۇن تەۋرەپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قان سۇيۇق، ساغۇچ ۋە تەيز، ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ؛ كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى تېزدىن ئاجىزلىشىدۇ، سارغىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەپرا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىشقا ھەركەت قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە قايناتمىسى (مەتبۇخى ھېلىلە زەرد) ۋە شاتەررە قايناتمىلىرى بېرىلىدۇ. بۇلار بىر ياقىتىن سەپرانى سۇرىدۇ، ئەينى ۋاقىتتا خۇننى توختىتىش تەسىرىنىمۇ كۆرسىتىدۇ. ئالدىن يۇقۇرىدىكى تارماقتا سوزلەنگەن قان توختىتىش چارىلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. شۇنىڭدەك قاننى قويۇقلاشتۇرۇش ۋە تېزلىگىنى سۈۋۈتۈشقا تەرىشىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان شەرۋىتى، ئانار شەرۋىتى، زىرىق شەرۋىتى، بىيە، ئالىملارنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىلىرى (رۇبىي سەفەرچىل، رۇبىي تۇفقاھ) بېرىش مۇمكىن. تامىغىغا، گۈرۈچ تاماقلرىغا زىرخ سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى قۇيۇپ بېرىش لازىم. ئانار گۈلى،

قىزىلىگۈل، ئانار پوستى، مۇزىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چىق سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇش ياپىدىلىق.

(3) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا، بەدەندە ھول-لۈك كۆپ بولىدۇ، قانمۇ سۇيۇقلىشىدۇ، قان رەڭگى ئاققا مايىللىشىدۇ. ئايال كىشىنىڭ ئەسلىدىمۇ بەلغەمى مىزاجلىق بولغان ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇچۇن: بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىش، ھول-لۈكنى تۈگىتىپ بەدەننى قۇرۇقلۇققا مايىلاشتۇرۇشقا تەرىپلىنىدۇ. بىرقانچە قېتىم قەي دورىسى بېرىپ قۇس-تۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئايارەج بېرىش لازىم. قۇرۇتقۇچى دورىلار قوللىنىلىدۇ. ئىتىرىغىل سەغىر بېرىش، باد-رەنجىبۇيا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىز-لىرىنى قاينىتىپ، سۇزۇپ شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن. تاماقتىمۇ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تاماق-لارنى ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇپ، ھول سوغاق دورا ۋە تاماملاردىن پەرىز قىلىشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

(4) سەۋدا غالىپلىغىدىن خۇن تەۋرەپ كەتسە، كەلگەن قان قارامتۇل ياكى كۆكۈشكە مايىل بولىدۇ. كېسەل ئايالنىڭ ئەسلى مىزاجى ۋە قىياپىتىدىمۇ سەۋ-داۋى مىزاج ئالامەتلىرى بايقىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاساس-لىغى بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ، ئۇنىڭغا ئەپتەمۇن قايناتىمىسى بېرىپ، سەۋدانى سورگەندىن

كېيىن، بىرىنچى تارماقتىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ خۇننى توختىتىش مۇمكىن.

5) بالىياتقۇ ئاقمىسى (ناسۇرى رەھىم)، بالىياتقۇ يېرىلىش (شىقاقى رەھىم)، بالىياتقۇغا سۈگەلدەك ئۈنمە گۆش پەيدا بولۇش (سۇلۇلى رەھىم)، بالىياتقۇ سەرتانى (سەر- تانى 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 قايىتمىلىنىپ ئۇزاق داۋاملىشىشلاردىن ئىبارەت بولسىمۇ، لېكىن ھەر قايسىسىدا ئۆزىگە خاس ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ، مۇۋاپىق داۋالاش ئۈچۈن ئۇلاردا كورۇلىدىغان ئالاھىدە ئالامەت- لەرنى قىسقىچە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

بالىياتقۇ بويىنى يىرتىلغاندا ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، ئازراق قان - زەرداپ كېلىپ قالىدۇ؛ ئالاقىدىن كېيىن شېغىل قان كېلىپ قالىدۇ.

بالىياتقۇدا ئۈنمە گۆش (قەدىمقى كىتاپلاردا بالە- ياتقۇ سۈگىلى دىيىلىدۇ) ئۈنمەگەندە ئەگەر ئۇ بالىياتقۇ بويىنىنىڭ ئاغزىنى توسىۋالسا، ھەيىز كۆرگەندە ئاغرىيدۇ؛ مەزكۇر ئۆسمە دوۋساقنى بېسىپ سۇيدۇك قېتىمى كۆپ- يىدۇ، جىددى قىستايدۇ، سىيىش قىيىنلىشىدۇ. خۇن كۆپ كېتىۋەرگەچكە كېسەل تاتىرىدۇ، بېشى قايىدۇ،

يۇرتىنى سالىدۇ؛ بەزىدە چوڭىيىپ كېتىپ ھامىلدار بولۇشقا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

بالىياتقۇ بويىنىدا سەرتان (راك) پەيدا بولغاندا، دەسلەپكى مەزگىلدە ھىچقانداق 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، ئۇفۇنەتلىنىش سەۋىيىسىدىن تېنى قىزىيدۇ، سەرتان فەرىجىگە يامرىغاندا دوۋساق ياكى كۈتەن ئۈچەيگە تىشىلىپ دائىم زەرداپ ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىدۇ - دە، سۈي-دۇك بىلەن گەندە جىنىسىي يولىدىن ئېقىپ چىقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەل كىشى ئېغىر دەرىجىدە جۇدەيدۇ، قانسىزلىشىدۇ، ئىشتىيى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدە سەرتان (راك) ھاسىل بولغاندا خۇن تەۋرەپ كېتىدۇ. خۇسۇسەن، ھەيىز كېسىلىش مەزگىلىدە خۇن تەۋرەپ كېتىش بالىياتقۇ سەرتانىنىڭ ئالا-ھىدە بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. سەرتان شەلۋەرەپ كەتكەنلىكتىن سېسىق زەرداپ سۇ كېلىدۇ. لېكىن سېسىقلىغى بالىياتقۇ بويىنى سەرتانىدىكىدەك بەك سېسىق ۋە داۋاملىق بولماسلىغى مۇمكىن. دەسلەپتە يېنىكرەك، كېيىنكى دەۋرىگە بارغاندا بەك قاتتىق ئاغرىيدۇ. كېسەل ئايال جۇدەپ، قانسىزلىشىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇلۇش - يىقىلىش تۈپەيلىدىن بالىياتقۇ ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالارغا زەخمى يەتكەندە، ھامىلە ياكى ھەمىيى چۈشمەي قول سېلىپ ئالغاندا بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىگە زەرەر يەتكەندە، بالىياتقۇدا چارەھەت يۈز بەرگەندە ئاغرىش ھاسىل بولىدۇ، خۇن كېلىدۇ؛ ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىپ (يۇقۇملىنىپ) قالغاندا قانغا يىرىك ئارد-لاش كېلىدۇ، پۇتۇن بەدەن قىزىدۇ، كېسەل بىئاراملىشىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللاردا خۇننى توختىتىش ئۈچۈن ھەركەت قىلىپلا قالماي، ئەڭ مۇھىمى ئاساسىي كېسەل-لىكىنى توغرا تەشخىس قىلىش (تونۇش) ۋە مۇۋاپىق داۋالاشقا ھەركەت قىلىش لازىم؛ شۇنداقلا تولۇق ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ.

بالىياتقۇ بويىنىدا يېرىلىش ھادىسىسى بولسا تازىلىققا رايە قىلىش، جىنسىي ئالاقە ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى ۋا-قىتىلىق چەكلەش، داسقا كېرىپ ئولتۇرۇپ يۈيۈنۈشنى مەنئى قىلىش لازىم. توخۇ يېغى، ئوردەك يېغى، كالا يە-لىگى، بىنەپشەدىن بىراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېرىتىپ، پاكىز داڭغا سىڭدۈرۈپ جىنسىي يولىنىڭ ئىچكىرىسىگە كىرگۈزۈپ قويۇش، يۇقۇرىدا يېزىلغان خۇن توختاتقۇچى دورىلارنى ئىچىشكە بېرىش، قاتۇرغۇچى شامچىلەرنى كىر-گۈزۈش كېرەك.

سەرتان ئۆسۈملۈكىدىن گۇمان قىلىنغاندا كېچىك-تۈرمەي دوختۇرخانىلارغا يوللاپ ئېنىقلىتىش، مۇۋاپىق

داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش شەرت. كېيىنكى «سەرئان كېسەللىكلىرى» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەرنى قوشۇمچە قوللىنىش لازىم.

ھەيىز كەلمەسلىك

بالاغەتكە يېتىشتىن بۇرۇن (نارەسىدىلىكتە)، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بالا ئېمىتىۋاتقان دەۋردە ۋە ھەيىز كېسىلىپ كەتكەندىن كېيىن ھەيىز كۆرمەسلىك تەبىئىي ئەھۋال ھېساپلىنىدۇ. تۇغۇش يېشىدىكى ئاياللارنىڭ ھەيىز كۆرمەسلىكى كېسەللىك ھادىسىسىدىن ئىبارەت. ئۇدا 3 ئاي ھەيىز كۆرمىگەندە ھەيىز كەلمەسلىك دەپ ئېيتىلىدۇ. ھەيىز كەلمەسلىك ئەرەبچە "ئېھتىباسى تەمەس، ئېھتىباسى ھەيىز"، پارىسچە "بەندەش ھەيىز"، لاتىنچە "ئامېنورىيە" (amenorrhea)، خەنزۇچە "بىيجىڭ" (闭经) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋئى: ھەيىز كەلمەسلىك (ھەيىز توسىلىش) نىڭ سەۋەپلىرى نورغۇن بولۇپ، تەخمىنەن تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەپتىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن:

1. نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ ئۆزىدىكى كەمتۈكلۈك ۋە كېسەللىكلەر: تۇغما ھالدا بالىياتقۇنىڭ ياكى تۇخۇم-داننىڭ بولماسلىقىدا ئەسلى ھەيىز كەلمەسلىك ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ (قىزلىق پەردە پۈتەي بولغاندا قان

جىنىسى يول بىلەن بالىياتقۇ ئىچىگە يىغىلىپ قال -
سىمۇ، لېكىن ئىچكى جەھەتتىن ھەر ئايدا ھەيىز كېلىپ
تۇرغانلىقى ئۈچۈن ھەيىز كەلمەسلىك ھىساپلانمايدۇ).
كېسەللىكلەردىن بالىياتقۇ ياكى تۇخۇمداندىكى سىل كې -
سىلى تاناسىل ئەزالارنىڭ ئىچكى پەردىسىنى ۋە تۇخۇم -
داننىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ ھەيىز كەلمەس قىلىپ قويىدۇ.
بالىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن نامۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللى -
نىش، بالىياتقۇنى زىيادە قىرىۋېتىشلەرمۇ ھەيىز كۆرمەس
قىلىپ قويىدۇ.

2. ئىچكى بەزلەرنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، تۇغۇت -
تىن كېيىن خۇن كۆپ كېتىشلەرمۇ ھەيىز كۆرمەسلىككە
سەۋەبچى بولىدۇ.

3. سوزۇلما كېسەللىكلەر ۋە سالامەتلىكنىڭ ناچارلىقلە -
رى: مەسىلەن، بەزىگەك، ئۇزاق سوزۇلغان بورەك ۋە رەمى،
ئېغىر ھالەتتىكى ئوزۇقلىنىش ناچارلىقى، كەمقانلىقلارمۇ
ئۇزاق مۇددەت ياكى قىسقا بىر ۋاقىت ھەيىز كەلمەس
قىلىپ قويىدۇ.

4. روھىي ئامىللار: بەزى ئاياللار ئېغىر روھىي
غىدىقلىنىشلارغا ئۇچرىغاندا ياكى تۇرمۇشتا تۇيۇقسىز
ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە ياكى باشقا پەۋقۇلئاددە ئەھۋال -
لاردا ھەيىز كەلمەسلىككە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى:

(1) كەمقانلىق تۈپەيلىدىن ھەيىز كەلمەي قېلىشتا
مەزكۇر ئايال ئۇزاق مۇددەت ئېغىر كېسەل تارتقان، ئاچ

قالغان، سۈپەتسىز ئوزۇقلار بىلەن غىزالانغان، قاتتىق جاپا چەككەن، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغان بۇلۇپ بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق، ماغدۇرسىز كېلىدۇ. بۇنداق سەۋەپتىن ھەيىز كەلمەس بولۇپ قالغاندا، ئىمكان قەدەر ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، ھەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىشى، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلغان بولسا ئۇنى داۋالاش؛ ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى بولسا ئۇنىڭغا قارشى چارە كۆرۈش، قان ئازلىقىنىڭ باشقا سەۋەپلىرىگە قارشى چارە كۆرۈش كېرەك. ئومۇمىي بەدەننىڭ ئەھۋالى ياخشى - لانس، قان كۆپەيسە ھەيىز - خۇنى ئايمۇ - ئاي كېلىشكە باشلاپ، ھەيىز كەلمىگەندە كۆرۈلىدىغان چىراي ئۆزگىرىش، باش ئاغرىش، بىئارام بولۇش، تولا ئەسەش، ئىككى يوتا تېلىپ ئاغرىش، تىل ئېغىرلىشىش، دوۋسۇن ساھەسى چېڭقىلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كوڭۇل ئاينىش، غەلىتى نەرسىلەرنى كوڭۇل تارتىشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بارغانسېرى يوقۇلىدۇ. شۇڭا قان ئازلىقىنىڭ سەۋىيىنى تېپىپ، شۇنىڭغا قارىتا چارە كۆرۈش ئەڭ ئاساسلىق چارىدىن ئىبارەت. بۇ خىل سەۋەپتىن ھەيىز كەلمىگەنلەرگە تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن بېرىش، سېمىز ھىكايان گۆشى، قوي گۆشلىرىنى بېرىش، سۈتنى پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن ئىچكىزۈش قاتارلىق ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش تەدبىرلىرىنى قوشۇمچە قوللىنىش مۇمكىن. «قان ئازلىق» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى ئىجرا قىلىش، گۆش

سۈيى (مائۇللەھى)، ئۆزۈم شەرۋىتى (شەرۋىتى زەبىب)،
پىشقان قوغۇن، ئانار، ئالما ۋە باشقا مېۋىلەرمۇ مۇۋاپىق
كېلىدۇ.

2) سوغاقلىق ۋە قويۇق خىلىتلار قاننى قويۇل-
دۇرۇۋەتكەنلىكتىن، ھەيىز كەلمىگەندە كېسەل ئايالنىڭ
بەدىنى ئاق، سۇس بولىدۇ؛ تومۇرلىرى كوكىرىپ كورۇنۇپ
تۇرىدۇ. سۈيدۈڭى ئاق، جىق كېلىدۇ؛ ئۇيقۇسى ئېغىر ۋە
كۆپ بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش
ئۈچۈن ئايارەج ۋە ھەيى شەييار بېرىش لازىم. ئاندىن
كېيىن چىڭسەي ئۇرۇغى (تۇخۇمى كەرەشى)، رۇمبىدىيان،
پىننە، ئارپا بېدىيان، تاغ پىننىسى، پىرسىياۋشان، دارچىن-
لارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ،
2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن ياساپ كۈندە 2 قېتىم،
ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سېرىق
چىچەك، رەيھان، پىننە، سۇزاپ، ئەكلىملىك، بابۇنىلەردىن
3 يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش
لازم. دارچىن، سۈنبۇل، سەلىخە، جويۇز، لاچىندانىلارنى
تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كىچىك ئېغىزلىق كوزىغا ئوخشاش
قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە چوغ تاشلاپ دورىلارنى ئىسلاندرۇپ
تۇتۇشنى فەرىجگە ئېلىش مۇمكىن؛ توسالغۇ (سۈددە)لەرنى
ئېچىش ئۈچۈن رۇمبىدىيان، تەرەتىز، قىچا، سىيادان،
سامساق، تاغ يۇدىنىسى، ھىڭ، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇ-
رۇغى، ئىگىر، جويۇز، سۇزاپ ئۇرۇغى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل،

سۇنۇل، زىرە، ئوردان، داچىن، قۇرۇق ئەپسەنتىن، ئەپ-
تىمۇن، تاغ چىگىسىنىڭ ئۇرۇغىدىن باراۋەر مىقداردا
ئېلىپ سوقۇپ، كۈندە بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە
دورنىنى ھەسەل سۇيى ياكى ئوردان سۇيى
بىلەن ئىچىپ بەرسە تۇتۇلغان ھەيىز راۋان بولىدۇ.
قىزىل لۇبىدىيا (پۇرچاق)، ھىڭ ياغىچى ھەر بىرىدىن
بىر سەردىن ئېلىپ، تاغ چىگىسىنىڭ ئۇرۇغىنى 7 مىسقال
قوشۇپ بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا
سۇزۇپ، 2 مىسقال مەجۇنى سەنچەرىنى سۇغا
ئېزىپ بېرىلسە خۇنىنى ماڭدۇرىدۇ. شەھىمى ھەنزەل (ئاچ-
چىق تاۋۇز گۆشى)نى كويدۇرۇپ فەرىجىنى ئىسسىلا باش
ئاغرىتىمايلا ھەيىزنى ماڭدۇرىدۇ.

زاغۇن ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن
ئىچسە ھەيىزنى ماڭدۇرىدۇ. گۇڭگۇرتىنى سوقۇپ، ئوتتۇرا
پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ياكى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە
ھەيىزنى ماڭدۇرىدۇ. بىر قېتىمدا بىر يېرىم مىسقالدىن 3
مىسقالغىچە كۈندە 2 قېتىم ئىچىش كېرەك. قىزىل پۇرچاقنى
قاينىتىپ ئىچسە ھەيىز يۈرۈپ كېتىدۇ (بالا ھەمىرىيىنىمۇ
چۈشۈرۈش مۇمكىن).

تاغ بادىرەنچىۋىيىسىنى قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيىنى
داۋاملىق قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇقلاشتۇرغاندىن
كېيىن 2 ھەسسە مەزكۇر دورىغا بىر ھەسسە قارا شېكەر
قوشۇپ قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا 2 - 3

قوشۇقتىن ئىچىسىمۇ بولىدۇ. ئەمەن يوپۇرمىغىدىن بىر سەرنى ئېلىپ قاينىتىپ قارا شېكەر قوشۇپ بىراقلا ئىچىلسە ھەيىز كەلتۈرىدۇ.

ئاغىچە يۇغۇچ تورىدىن بىر دانىنى قورۇپ تالقاللاپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئۇدا بىىرقانچە كۈن ئىچىلسە خۇن مېگىپ كېتىدۇ.

زاراڭزا چېچىگىدىن 3 — 5 مىسقالنى قاينىتىپ ئاچ قوساققا ئىچىلسە ھەيىزنى ماڭدۇرىدۇ.

تۇخۇمنىڭ ئۇچىدىن بىر توشۇك ئېچىپ 3 مىسقال گۈڭگۈرت، بىر مىسقال مەخدارچىن (قەلەمپۇر)نى سۈيۈپ تۇخۇم ئىچىگە قۇيۇپ، توشۇكنى قەغەز بىلەن چاپلاپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇپ، ئاچ قوساق چاغدا ئىزراق ئاق ھاراق بىلەن ئىچىسىمۇ خۇنىنى ماڭدۇرىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا ھەيىز ماڭمىسا ئۇدا 2 — 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 ئۆسمەنىڭ سەرتانغا ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋاللىرى تەجرىبىدە ئۇچراپ تۇرماقتا.

(4) روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن ھەيىز توختاپ قېلىش كۆپىنچە ۋاقىتلىق ھادىسە بولۇپ، سەۋەپنى يوقىتىشقا

ياردەملىشىش، روھنى قوزغىتىدىغان داۋائىلىمىشكى، سۇن-
بۇل چۈشكەن باشقا مەجۇناتلارنى بېرىش، ئۇخلاش
چارىلىرىنى كورۇش 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 ئەرەبچە "سەيلانى رەھىم"،
لاتىنچە "لېۋكورراگىيە" (leukorrhagia)، خەنزۇچە
"بەيدەي گودو" (白带过多) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەتتىكى چاغلاردا ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بو-
لۇپمۇ جىنسىي يول (مەبەل) دائىم نەملىشىش ئازراق
شېرىك سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. ھەيىزدىن تىزىلىنىپ
ئاز ۋاقىت ئۆتكەندە ۋە ھەيىز كورۇش ئالدىدا بۇ خىل
ئاق ياكى سۇزۇك يېپىشقاق سۇيۇقلۇق سەل كوپىيىپ قا-
لىدۇ. بۇ تەبىئىي 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 ھېساپلىنىدۇ.
سەۋەبى:

(1) ئاياللار تېنىدە ئىچكى بەزلەر خىزمىتى ھەر خىل خىلىتلار تەسىرىدىن بەلگىلىك دەرىجىدە ئوزگىرىشكە ئۇچرىغان چاغدا، جىنسىي ئەزالاردا شىلىمىش قىلىش سۈيۈملۈك ھاسىل بولۇشى كۈچەپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا، ھەيىزنىڭ تەرتىپسىزلىنىشى بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئالاقىنىڭ غىدىقلىشى، تاناسىل ئەزالارنىڭ جىددى ياكى سوزۇلما ياللۇغلىنىشلىرى بايلىقلىق ۋە جىنسىي يولنىڭ سۈيۈملۈك چىقىرىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىدۇ.

(2) ئۇفۇنەتلىشىش (يۇقۇملىنىش): ئاياللارنىڭ سىرتقى ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالىرى ھەر خىل جەراھەت (مىكرۇپ)لار بىلەن ئاسانلا يۇقۇملىنىدۇ. نەتىجىدە جىنسىي ئەزا (ئەرەت)نىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا ياللۇغلىنىش (ئىلتىھاب) يۈز بېرىپ ئىشىش (ۋەرەم)، قىزىرىش، قىچىشىش ھادىسىلىرى بارلىققا كېلىدۇ. خۇسۇسەن، جىنسىي يول (مەبەل) ياللۇغلىغاندا ئاق خۇن كوپىيىپ قالىدۇ. ئاياللار جىنسىي يولى ھەر خىل ياشلاردا تۇرلۇك سەۋەپلەر بىلەن ياللۇغلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن، گودەك قىزلار ئىشتانسىز ياكى ئاغسىز ئىشتان كىيىپ ئوينىيدۇ، توپىدا، پاسكىنا جايىلاردا ئولتۇرىدۇ؛ ئۇلارنىڭ

ئەۋرىتى يۇقۇملىنىشقا مايىلراق بولىدۇ. ئەگەر گودەك ۋە نارسىدە قىزلارنىڭ ئەۋرىتىدە ئاق خۇن پەيدا بولۇپ قالسا، ئۇلارنىڭ فەرىجى ۋە ئىچكى جىنسىي يولى ياللۇغ- لانغان بولىدۇ.

تۇرمۇشقا چىقمىغان قىزلار پاكىز بولمىغان ئاتا- لاڭگۈ لاتا (خىرقە)نى ئىشلىتىش، كېسەل ئايال كىيگەن ئىشتاننى يۇيۇپ تازىلىماي ئىشلىتىش، كېسەل ئايال ئىشلەتكەن داستا ئولتۇرۇپ يۇيۇنۇش، لوڭگىنى ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن سىرتقى ۋە ئىچكى جىنسىي ئەزا قىچىشىش كېسەلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. تۇرمۇشقا چىققان ئاياللار يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەردىن تاشقىرى، ياخشى تازىلانمىغان ئىسۋاپ ۋە قىز بىلەن تەكشۈرۈش، جىنسىي ئالاقە قاتارلىق سەۋەپ- لەر ئارقىلىق ئۇنداق كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ. بۇ چاغدا فەرىج ساھەسى قاتتىق قىچىشىدۇ، ئاق خۇن كۆپە- يىىدۇ، ئاق كۆپۈككە ياكى سۇيۇق يىرىڭغا ئوخشاش ئاق خۇن كېلىدۇ؛ بەزىدە ئاق خۇننىڭ رەڭگى سۆڭەك ئوخشايدۇ. ھەيىز كېسىلگەن ۋە قېرى ئاياللاردا بولسا جىنسىي يول تېمى نېپىزلەپ، قارشىلىق كۈچى زەئىپلەشكەنلىكتىن ئوڭايلا جىنسىي يول ياللۇغلىنىش كېسەلىگە ئۇچراپ ئاق خۇن كۆپەيدۇ، يېرىڭغا ياكى سۇغا ئوخشاش كېلىدۇ، بەزىدە ئاچ قىزىل رەڭدە بولىدۇ. يۇقۇرقىدەك ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك ئەرەپچە "ئىلتىھابى مەھبەل، ۋەرەمى مەھبەل" دىيىلىدۇ.

ئەمدى بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغلانغاندا (قىسىمىن
 چاغلاردا بالىياتقۇنىڭ ئىچكى پەردىسىگىمۇ
 يامرىغاندا) ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىدۇ.
 ئاق خۇننىڭ كوپىيىشى بۇ كېسەللىك ئۈچۈن مۇھىم ئالا-
 مەت ھېساپلىنىدۇ. ئاق خۇن شىلىمىش قۇيۇقلۇق ھالدا
 ئاق كېلىدۇ، بەزىدە يېرىگدەك ساغۇش بولىدۇ. ئەگەر
 ياللۇغلىنىش بالىياتقۇ بويىنىنىڭ ئەتراپىدىكى توقۇلمىلار-
 غا يامراپ بارسا بەل، ئۇچا تېلىپ ئاغرىدۇ، دوۋسۇن
 ساھەسىدە بىرىنچە توۋەنگە تارتىۋاتقاندا كىچىك سېزىم بېلىنىدۇ.
 تۇخۇمدان نەيچىسى ياللۇغلانغاندا ئاق خۇن كوپىيىدۇ.
 دۇ، ئەينى ۋاقىتتا ئايال كىشىدە توۋەنكى قوساق سا-
 ھەسى بالىياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى بويلاپ ئاغرىش،
 قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەزىدە تۈگۈپ تىتىرەيدۇ. بۇ چاغدا
 ھەيىز كۆرۈپ قالسا خۇن جىقراق ۋە ئۇزاقراق كېلىدۇ. ۋاقىت-
 دا ياخشى داۋالاپ ساقايتىۋەتمەسە سوزۇلما ھالغا ئوتۇپ،
 پات-پات قايتىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك بار
 قىسىمىن ئاياللارنىڭ يۈزىگە سۇس داغ چۈشۈپمۇ قالىدۇ.
 بالىياتقۇ بويىنى سەرتانى (راكى) دا ئاق خۇن كوپى-
 يىپ كېتىدۇ، ئىنتايىن سېسىق پۇرايدۇ، مىقدارى كۆپ
 بولىدۇ، بەزىدە قان ئارىلاش ئاق خۇن كېلىدۇ.
 بالىياتقۇ سەرتانىدا سېسىق زەرداپ شەكلىدە ئاق
 خۇن كېلىدۇ، ئەتراپىدىكى گۈشلەر سېسىق يېرىگىلىغاندا
 بولسا كۆپلىگەن يىرنىڭ كېلىدۇ.

خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، ئاق خۇن كوپىيىش بىلەن بىللە جىنسىي يول ۋە سىرتقى تەرەپتە قىچىشىش سېزدىمى قوشۇلۇپ كەلسە سىرتقى جىنسىي ئەزا (فەرىج) ۋە جىنسىي يول (مەھبەل) نىڭ ياللۇغىدىن؛ ئاق خۇن كوپىيىش بىلەن بىللە، ئۇچا تېلىپ ئاغرىش، دوۋسۇن ساھە - سىدە بىر نىمە توۋەنگە تارتىۋاتقاندا سېزىلىش قوشۇلۇپ كەلسە بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغلانغاندىن؛ ئاق خۇن كوپىيىش بىلەن بىللە توۋەنكى قوساق ئاغرىش، قىزىش، مۇزلاپ تىتىرەشلەر قوشۇلۇپ كەلسە تۇخۇمدان نەيچىسى، بالىياتقۇ قوشۇمىلىرى ياللۇغلانغانلىقتىن؛ ئاق خۇن كوپىيىش بىلەن بىللە ئايالدا تېز ئورۇقلاش، قانسىزلىق ۋە باشقا ئالامەتلەر كورۇلسە بالىياتقۇ بويىنى، بالىياتقۇ تېجىنىڭ راك كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەك - شۇرۇپ - ئېنىقلاپ ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق مۇئالىجە (داۋا) قىلىش شەرت.

داۋاسى: ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىش يۇقۇرىدا قىسقىچە بايان قىلىنغان بىرقاتار كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ھەر خىل جەراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىش يۈز بېرىش بىلەن، شۇنىڭ نەتىجىسىدە بەدەندە خىمىتلار تەڭپۇڭلۇغى ئۆزگىرىپ مەھەللى (يەرلىك) ياللۇغلىنىش ئىپادىلىرى ۋە ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىك ئىپادىلىرى زاھىر بولىدۇ. ئاق خۇن كوپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى

ئېلىش ئۈچۈن، ئەڭ ئاۋال جىنسىي ئەزالاردا ياللۇغلا -
نىش (ۋەرمە) يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ
ئۈچۈن نىزافەت (تازىلىق) قائىدىلىرىگە قاتتىق رىايە
قىلىش ناھايىتى مۇھىم. تازىلىق بولغاندا يۇقۇملانۇش
يۈز بەرمەيدۇ، شۇنىڭدەك بەدەننى چىنىقتۇرۇش، ئوزۇقلە -
نىشنى ياخشىلاشمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

دورلار بىلەن داۋالاشتا، سەۋىيىگە غالىپ كەلگەن
خىلىتىنىڭ تۈرىگە قاراپ دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئاق خۇن كو -
پىمىش قايسى خىلىت تۈپەيلىدىن بولسا، شۇ خىلىتنى
سۈرۈپ چىقىرىش ئاساس قىلىنىشى لازىم؛ بۇ ھەقتە
ئالدىنقى باپلاردا تەپسىلىي سۆزلەندى. چۈچۈكبۇيا يىلتىزى،
تاغ سەۋسەنى، تاغ كۈدىسى (جۈسەي)، چىغ پوپۇكلىرىنى ئاۋال
يۇيۇپ - تازىلاپ، لايلىرىنى ئادالاپ ئاندىن سۇدا قاينىتىپ
سۈزۈپ، ئۇنىڭغا بىر مىسقال ئايارەج پەيىقىرا سېلىپ
ئارىلاشتۇرۇپ، كويىمگۈدەك بولغان ھالەتتە جىنسىي يولغا
ھەمەل قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل ئايالدا قىزىتما
بولسا بۇ دورىنى ئىشلەتمەي، قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن
سېمىز ئوت ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنى
چالا سوقۇپ، شىوخلەك (خەنزۇ شوخلىسى) نىڭ سۈيى
بىلەن مەزكۇر ئۇرۇقلارنى چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ
ئىچكۈزۈش لازىم. مۇزا، ئانار پوستى، سەلىخە، سۇماقنى
يۇمشاق سوقۇپ، يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان پاكىز يۇڭ ياكى
پاكىز داڭغا سېپىپ جىنسىي يول ئىچكىرىسىگە كىرگۈزۈش

كىسەرەك. مۇزا، قىيماقۇ ئۇرۇغىدىن 2 مىسقالدىن، سىركىگە چىلاپ مۇدەببەر قىلىنغان تومۇر داشقىلىدىن بىر مىسقال، قاپاق تېرەك پوتلىسىدىن بىر مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ، ئاندىن ئانار گۈلىنى قايناتا-قان سۇغا چىلاپ ھوللەنگەن پاكىز داكىغا مەزكۇر تال-قان دورىنى سېپىپ جىنىسى يولغا قاپلاپ قويىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولماي، كەلگەن ئاق خۇن ئاق، بەلدە ئاغرىش بار بولسا كۈندۈر، مەستىكى، سەۋزە ئۇرۇ-غى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىل-سىمۇ بولىدۇ. كۈندۈر، مەستىكى، سېرىق چىچەك ئۇرۇغ-دىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئاق مۇم، كالا يىلىگى، ئوشكىنىڭ بورەك ياغلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ (2 مىسقالدىن ئېلىپ) ئېرىتىپ، يۇقۇرىد-كى دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن جىنىسى يولغا كىرگۈزۈپ قويۇش كىسەرەك. سېرىق ئوت (سېرىق يۈگەي) ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، كۈندۈرنىڭ ھەر بىر-دىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قې-تىمدا 2 مىسقالغا شېكەر قوشۇپ ئىچكىۈزۈش لازىم. مەجۇنى جاۋارش كۈندۈر، مەجۇنى داۋائىلىمىشكى بېرىش مۇمكىن (قىزىتمىسى بولمىغاندا). ئەگەر قىزىتمىسى بولۇپ، سەپرا غالىپلىغى بىلەن سە ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنى

ئىچىدىكى پەردىلىرى بىلەن قوشۇپ سىقىپ شېكەر،
يانتاق شېكەرىدىن بىر سەردىن سېلىپ ئىچىشكە بويرۇش
مۇمكىن. بىيە شەرۋىتى، ئانار شەرۋىتى ئىچىشە بولىدۇ؛
سېرىق ھېلىلە قايناتمىسى بېرىلىسىمۇ بولىدۇ.

تۈۋەندىكى ئاددى دورا ئەشپالىرىنىڭ ئاق خۇن كۆپ
كېلىشىنى داۋالاش ئۇنۇملىرىمۇ تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن،
تاللاپ قوللىنىش مۇمكىن. ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قاتتىق
پوستىنى سويۇپ تاشلاپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىدىن بىر
سەرنى 2 پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ ئىككىگە بۆلۈپ
ئىچكۈزۈلسىمۇ، ئۇنىڭغا 10 دانە چىلاننى قوشۇپ قاينىتىپ
يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ ئىچىسىمۇ ئاق خۇن ۋە قان ئارىلاش
ئاق خۇنلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاجىگۈلدىن كۈندە 4 مىسقالنى قاينىتىپ، ھەر كۈنى
ئەتىگەن ناشتىدا بىراقلا ئىچىش ياكى قورۇپ سارغىتىپ،
سوقۇپ تالقانلاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىش مۇمكىن. ھول
سېمىز ئوتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 5 قوشۇق سېمىز ئوت
سۈيىگە بىر دانە تۇخۇم ئېقىمنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىم -
دا ئىچىسىمۇ بولىدۇ.

خېنىگۈلنىڭ يوپۇرمىغى، 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 ئوتتىن بىر سەر ئېلىپ قايىنىتىپ، كۈندە 2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكىزۈشمۇ مۇمكىن. زەمچىدىن 3 مىسقال، رەۋەندىن 2 مىسقال، پاقا يوپۇر-ماق ئۇرۇغىدىن 5 مىسقال ئېلىپ سۇقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىش مۇمكىن (ئىلاجى بولسا سوك ھارىغى—سېرىق ھاراق) بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۇنۇمى ياخشى. جىگدە دەرىخىنىڭ قاتتىق پوستى (قوۋزىغى) دىن كۈندە 5 - 6 مىسقالنى قايىنىتىپ، سۈيە - نى ئىچسىمۇ ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.

7 - پەسىل. تېرە كېسەللىكلىرى

تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خەزمەتى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات

ئادەمنىڭ تېرىسى ئەرەپچە "جىلد" ياكى ئومۇم-لاشتۇرۇپ "غشا" دەپ ئاتىلىدۇ. تېرە پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ تۇرۇپ، ئەتراپ-مۇھىتىدىن ئاجرىتىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك ئەسەبلەر ۋاستىسى بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى-سىرتقى ئالاقىسىنى تەمىن قىلىپ ھاياتلىقنى ساقلاشقا ماسلىشىدۇ.

تېرە — ئۇستۇنكى تېرە (جىلدى زاھرى)، ھەقىقى
تېرە (جىلدى ھەقىقىي) ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىسى
(نەسجى تەھتەلجىلدى) دىگەن قاتلاملارغا بولۇنىدۇ. ھە -
قىقى تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىسى ئىچىدە ئىسەب
(نېرۋا)، قان تومۇرلار ۋە تۈك خالتىلىرى، تېرە ياغ
بەزلىرى بار؛ تېرە ئاستى توقۇلمىسى ئاساسەن ياغ تو -
قۇلمىلىرىدىن ئىبارەت بولىدۇ.

يۇقۇرىدا سۆزلىگىنىمىزدەك تېرە پۈتۈن بەدەننى
قاپلاپ، ئەتراپ - مۇھىتىدىن ئاجرىتىپ، ئەسەبلەر ۋاستىسى
بىلەن پۈتۈن بەدەننىڭ ئىچكى - سىرتقى ئالاقىسىنى تە -
مىنلەپ تۇرىدىغان مۇھىم ھاياتلىق ئەزاسىدىن ئىبارەت.
تېرە كەڭ دائىرىدە كۆيۈپ قالسا ئادەمنىڭ ئۆلۈپ قال -
دىغانلىقى بۇ نۇقتىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. شۇڭا تېرە
بەدەننى قوغدايدىغان، ھارارەتنى تەڭشەيدىغان، ئوزىدىن
ياغ چىقىرىپ تېرىنىڭ يۇزىنى سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىپ
تۇرىدىغان، ماددىلار (جۈملىدىن دورىلار) نى شۇمۇرىدىغان،
نەپەسلىنىشكە ماسلىشىدىغان قابىلىيەتكە ئىگە. تېرە كە -
سەللىكلىرى قەدىمقى كىتاپلاردا "ئەمرازى جىلدىيە" دەپ
ئېيتىلىدۇ.

بىز كىتاپىمىزدا تېرە كېسەللىكلىرىدىن ئاق كە -
سەل (بەرەس) ھەققىدىلا تەپسىلىرەك توختىلىپ ئۆتىمىز.
باشقا تېرە كېسەللىكلىرى ھەققىدە تەپسىلىي يېزىلغان
تەبىئەت كىتاپلىرىدىن پايدىلىنىشنى تەكلىپ قىلىمىز.

بەرەس كېسەللىكلەرى

بەرەس كېسەللىكى — خەلق ئارىسىدا ئاق كېسەل، ئاقۇنا، پىسە دىگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىنىڭ رەڭ ماددىسى يوقىلىپ بەدەننىڭ ھەر-قايسى جايلىرىدا بۇغداي چوڭلۇغىدىن تاكى ئالاقان چوڭلۇغىدىكى ئاق داغ پەيدا بۇلۇش ۋە بەزىدە تەرەققى قىلىپ، بىر بىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەڭ كۆلەمنى ئىگەللەش ھەتتا پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئەرەبچە "بەرەس" ياكى ئېنىقراق قىلىپ ئاق بەرەس "بەرەس ئىبىيەز"، پارىسچە "بەرەسى سەفید" لاتىنچە "ۋىتىلىگو (vitiligo)، خەنزۇچە "بەي دىيەنفېڭ" (白癜风) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك نىسبەتەن كۆپرەك ئۇچرايدىغان بىرخىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كېسەل كىشىنىڭ ئۆز بەدىنىدە بەدەن تېرىسىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قىياپەتكە خۇنۇكلۇك يەتكۈزۈش، ئەڭ تەرەققى قىلغان مەزگىلىدە قىسمەن قىچىشىش، ئېچىشقاندا سېزىلىش، سەل ئاغرىشقا ئوخشاش ئايرىم ئەھۋاللاردىن باشقا چوڭ ئەزىيەت بولمايدۇ. تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشى كېسەللەنگۈچى كىشىگە بىرخىل روھىي يۈك تۇغدۇرىدۇ. بەدەننىڭ سالامەتلىكى،

نەسىللىنىش ۋە باشقا جەھەتلەردىن ھېچقانداق تەسىرى يوق.
 بىراق قەدىمدىن تارتىپ خەلق ئارىسىدا بۇ خىل ئاق
 كېسەل بىلەن ماخاۋ (جۇزام) كېسەلىدە تېرىگە ئاق داغ
 چۈشۈش ئالامىتىنى ئارىلاشتۇرۇۋالغانلىقتىن، ئاق كېسەل
 بولغان كىشىدىن خۇددى يۇقۇمچان ماخاۋ كېسەلىدىن
 نەپرەتلىنىپ قاچقاندەك يىرگىنىدىغان خاتا چۈشەنچە
 تۇغۇلۇپ قالغان، قەدىمقى تىبابەت كىتاپلىرىدىمۇ مۇشۇ
 خاتا چۈشەنچە ئاساسىدا بەرەس كېسەلىنى "نەپرەتلىك كې-
 سەل" (ئىلىلەتى مۇتەنەفرە) دەپ خاتا تەسۋىرلىگەن ئورۇن-
 لارمۇ بار. بۇ ئەھۋال كېسەل كىشىلەر ئۈچۈن ئىنتايىن
 ئېغىر روھىي ئازاپ تۇغدۇرىدۇ ھەتتا مۇشۇنداق خاتا
 چۈشەنچە ئارقىسىدا ئىناق ئوتۇۋاتقان ئائىلىلەر بۇزۇلۇپ
 كەتكەنلىك ھادىسىلىرىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ؛ بۇ تىببىي پەن-
 دىن خەۋەرسىزلىكنىڭ ئېغىر ئاقىۋىتىدىن ئىبارەت. تىببىي
 تەشۋىقات تەلىم-تەربىيە ئىشلىرىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق
 بۇنداق ئەھۋالنى تەدرىجى تۈگىتىشىمىز زورۇر.

ھەرقايسى مىللەت تىبابەتچىلىك ئىلىمىدا بەرەس
 كېسەللىگىگە قارشى ئۇزاقتىن بۇيان ئەتراپلىق تەتقىقات-
 مۇھاكىمە يۈرگۈزۈلۈپ، داۋالاش چارىلىرى تېپىلىپ بەلگە-
 لىك ئۇنۇم قازىنىلغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەللىككە
 دۇچار بولغۇچىلارنىڭ ھەممىسى تەلتۈكۈس ساقىيىپ
 كېتەلمىگەنلىكى ئۈچۈن، ئاغرىقلاردا بۇ ئەھۋالىمۇ ئېغىر
 ئەندىشە، روھىي يۈك تۇغدۇرىدۇ. كەلگۈسىدە جۇڭگىي

تىبابىتى، ئۇيغۇر تىبابىتى ۋە باشقا مىللى تىبابەت
جەۋھەرلىرى بىلەن غەرب تىبابىتى (شىمىي)نى بىرلەشتۈرۈش
ئەمىلىيىتىنىڭ راۋاجلىنىشى نەتىجىسىدە ئاق كېسەلگە
قارشى ئۈنۈمدار، ئەرران ۋە ئوڭاي بولغان داۋالاش
چارىلىرىنىڭ بارلىققا كېلىشى چۇقۇم.

سەۋىيى: بۇ كېسەل (بەرەس) ئادەتتە ئاق بەرەس
(بەرەس ئەبىيەز)، قارا بەرەس (بەرەس ئەسۋەد) دەپ
ئىككى نۇرگە بۆلۈنىدۇ. ئومۇمەن بەرەس كېسەللىگىنىڭ
تۇپ سەۋىيى تېخى ئېنىق مەلۇم ئەمەس. بۇ ھەقتە
قەدىمدىن تارتىپ تاكى ھازىرغىچە ئۆتكەن ئالىملارنىڭ
ناھايىسى نۇرغۇن كۈزىتىش نەتىجىلىرى، پىكىر ۋە مۇ-
ھاكىمىلىرى بولسىمۇ لېكىن مۇتلەق كۈچىلىگى پەننىڭ
تەرەققى قىلىشى بىلەن ئوتتۇرىغا قويۇلغان يېڭى نەزىرىيە-
يىۋى مەسىلىلەرگە جاۋاپ بېرىشتىن ئاجىز كەلمەكتە.
قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ پىكىرلىرى ۋە يېقىنقى زامان
تىۋىپلىرىنىڭ تەجرىبە يەكۈنلىرىگە ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇر
تىۋىپلىرىنىڭ بەرەس كېسەللىگى پەيدا بولۇش سەۋىيى توغ-
رىسىدىكى كۆز قارىشىنى توۋەندىكىلەرگە يىغىنچاقلاش مۇمكىن:
بىرىنچى، ئەزائى رەئىسە (باشقۇرغۇچى ئاساسىي
ئەزالار — مىڭ، يۈرەك ۋە جىگەر) خىزمىتىنىڭ تەسىرىگە
ئۇچرىشى بەرەس كېسەللىگىنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدىكى
ئاساسىي سەۋەپلەرنىڭ بىرى ھىساپلىنىدۇ. مەلۇمكى، مىڭ
يۇتۇن ۋۇجۇت (بەدەن)نىڭ ئەڭ ئالى مەركىزى. ئۇ ئۆزى

ئىدارە قىلىدىغان ھاياتلىق كۇچى (قۇۋۋەتلىك ھەيۋانى) ۋە روھىي كۇچ (قۇۋۋەتلىك نەفسانىي) ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننىڭ خىزمىتىنى باشقۇرۇپ تۇرىدۇ. جۈملىدىن تۇيغۇ ئەسەبلىرى ئارقىلىق تېرىنىڭ ئۈزىدە بولىدىغان قۇۋۋەتلىك غازى (ئوزۇقلانغۇچى)، قۇۋۋەتلىك مۇغەيىرە (ئوزگەرتىش) ئۈزلەشتۈرۈش، قۇۋۋەتلىك مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرۈش)، قۇۋۋەتلىك ماسكە (تۇتۇپ تۇرۇش) قابىلىيەتلىرىنى ئىدارە قىلىدۇ. ئەگەر مىڭنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكەندە، يۈرەكنىڭ قاننى ئايلاندۇرۇش، بەدەننى ساپ ھاۋا، كېرەكلىك ئوزۇق، ھارارەت، ھوللۇك، رەڭ بىلەن تەمىنلەش خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. جىگەرنىڭ ۋە پۈتۈن ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى تولۇق ھەزىم قىلىش، پۈتۈن بەدەننى زورۇر ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەش خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ، نەتىجىدە تېرە يېتەرلىك قان ۋە قان ئارقىلىق زورۇر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەنمەيدۇ؛ بەدەندىكى ۋە يەرلىك خىمىتلار تەڭپۇڭ-لۇغغا دەخلى يېتىدۇ، نەتىجىدە تېرىنىڭ مەلۇم جايىدا بىر خىل غەيرى تەبىئىي خىمىت تەڭپۇڭلۇغى شەكىللىنىپ، تېرە بويىچە ماددىسى يوقىلىپ بەرەس كېسەللىكى شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

كىچىك بالىلار ۋە ئايرىم كىشىلەرنى ئىستىسنا قىلغاندا، بەرەس كېسەللىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ شۇ كېسەلدىن بورۇن مىڭ ۋە ئەسەبىگە مۇناسىۋەتلىك

كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى بىرەر ئېغىر روھىي كېچىمىلەرگە يولۇققانلىغىنى تېپىپ چىقىش مۇمكىن ياكى شۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغاندىن كېيىنكى روھىي جىددىيەت تۈپەيلىدىن، كېسەلنىڭ ساقىيىشى تەسىرىگە ئۇچراۋاتقانلىغىنى بايقاش مۇمكىن. بۇ — بەرەس كېسەللى پەيدا بولۇشتا، ساقىيىشتا ئەسەب ۋە روھنىڭ تەسىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغانلىغىنى ئۇقتۇرىدۇ.

ئىككىنچى، خىلىتلار مۇۋازىنىتى (تەڭكەشلىگى) نىڭ بۇزۇلۇشى. بىز كىتائۇمىزنىڭ بېشىدا ئىنسانلار تېنىدە توت خىلىت (توت خىل بەدەن سۇيۇقلۇقى — ئەخلاقىي 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، سەلغەم، سەۋادىن ئىبارەت توت خىلىتتىن تەركىپ تاپىدۇ. شۇڭا ئىنسان بەدىنىدە ئىسسىق (ھارارەت)، سوغاق (برۇدەت)، ھوللۇك (رۇتۇبەت)، قۇرۇقلۇق (يۇبۇسەت) تىن ئىبارەت توت كەيپىيات ياكى مىزاج شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن 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 ھول ئىسسىق ھىساپلىنىپ، بەدەننى ساپ ھاۋا (مۇۋەللىدىلەۋ-مۇزە — ئوكسىگېن) بىلەن تەمىنلەپ، بەدەندىكى بۇخارات (ھامىز قاربون — كاربون گازى)نى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن توشۇيدۇ، بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، سۇغىرىپ ھوللەندۇرىدۇ، بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، بەدەنگە ھوللۇك كەلتۈرۈپ چىرايلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتىنىڭ ئىچكى تەركىبىدە ئۆزگىرىش بار. لېقىن كەلگەندە ياكى ئۇنىڭ تېرىگە كېلىپ تەمىنلىشى (تېرىدىكى مۇۋازىنىتى)دە ئۆزگىرىش يۈز بەرسە، تېرىنىڭ بوياق ماددىسى يوقىلىدۇ.

سەپرا خىلىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ تەبىئىي خىزمىتى ئۈچەيگە چۈشكەن تاماق لوقمىلىرىنى يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ پارچىلاپ، ئۈچەي ۋە جىگەردە ھەزىم بولۇشقا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىش؛ قاننىڭ تەركىبىدە پۈتۈن بەدەندە جەريان قىلىپ ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە تەۋەرىلەر-دىن ئۆتكۈزۈپ ھەر بىر ئەزا — توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىشىنى تەمىنلەشتىن ئىبارەت. ئەگەر سەپرانىڭ تەبىئىيىتى ئۆزگىرىپ سەپرانى غەيرى تەبىئىگە ئايلانسا، ئانداقلا يۇقۇرىدىكى خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ؛ بەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى بۇزۇلىدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۋەتلىرى مۇستەھكەم بولۇپ بۇزۇلۇپ بېرىش چىقىدۇ.

بەلغەم خىلىتى ھول سوشاق ھىساپلىنىپ، ئاساسەن
 بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن كىرگەن ھول سوغاق
 نەرسىلەرنىڭ جەۋھىرىدىن ئىبارەت. ئۇ، ئادەتتە يوتەل-
 گەندە ئۆپكە ۋە نەپەس يوللىرىدىن چىقىدىغان بەلغەم
 (خەپرۇك) بولماستىن، بەلكى ئاقسىل ماددىلىرىدىن تۇزۇل-
 گەن سۈتتەك سۈيۈقلۈكتىن ئىبارەتتۇر. ئۇ، بەدەنگە
 سەرپ بولغان رۇنۇبىتى غۇرىزىنىڭ بەدەنگە ئېھتىياج-
 لىق ياغنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ تۇرىدىغان غىزا ھىساپ-
 لىنىدۇ، بەلغەمنىڭ ئېشىدالدا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن
 بەدەندە مۇۋاپىق ھارارەت بولۇشى لازىم؛ ھارارەت تۆۋەن-
 لىپ ھوللۇك زىيادىلىشىپ كەتكەندە، بەدەندە غەيرى
 تەبىئى ھوللۇك ئورۇن ئېلىپ، كىشى سوغاقلىق نەرسە-
 لەرگە ماسلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى ئارتۇق-
 چە ھوللۇك (بەلغەم ماددا) تېرىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى ئۆز-
 گەرتىپ ئۆزلەشتۈرۈش قابىلىيىتى (قۇۋۋەتى مۇغەيىرىسى)نى
 بۇزۇپ، تېرە بويىق ماددىسىغا دەخلى قىلىپ ئۇنى سۇس-
 لاشتۇرىدۇ ۋە كەتكۈزۈپ قويىدۇ. ئادەتتە بەرەس كېسىلى
 بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە ياكى ھەر خىل سەزەپلەر
 بىلەن قاندا بەلغەم ماددىسى غالىپلاشقان كىشىلەردە
 ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر يەنىلا سوغاقلىق
 نەرسىلەرگە زىيادە ھىرىسى (ئامراق) بولۇپ قالىدۇ.

سەۋدا خىلىتى قۇرۇق سوغاق ھىساپلىنىپ، سەزگۈ
 ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، تەپەككۈر

قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، قوساق ئاچقاندا مەئىدىنى غىدىقە-
 لاپ تاماق تەلەپ قىلىش ھىسسى ئويغىتىدۇ، ئىنساننى
 سەگەكلەشتۈرىدۇ؛ ئەمما غەيرى تەبىئى سەۋدا يۇقۇرقىلار-
 نىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىپ، ھەر خىل سەۋداۋى كې-
 سەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دۈمەك يەرلىك سېزىم
 ئەسەبلىرى سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىپلىغىدىن تەسىراتقا
 ئۇچرىغاندا، يەرلىك سېزىم ئېشىپ كېتىش (ھەساسلە-
 شش) ھادىسىسى يۈز بېرىپ، تېرە بويىقى ماددىلىرىنىڭ
 يېڭىدىن قوبۇل قىلىنىشى ۋە ئەسلىدىن بار بولغان بويىق
 ماددىلىرىنىڭ ساقلىنىشى توسقۇنغا ئۇچراپ، ئاقىۋەت
 تېرىنىڭ مەلۇم جايى ئاقىرىپ كېتىدۇ. يەنە ئومۇمى
 بەدەندە سەۋدا خىلىتى 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 جۈملىدىن يەرلىك ئورۇندا خىلىتلار تەڭشىگىنىڭ
 بۇزۇلۇشى بەرەس كېسىلىنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرۈدىغان 2-
 خىل مۇھىم ئامىل ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرىدۇ.
 ئۈچىنچى، ئومۇمى بەدەندە ياكى يەرلىك ئورۇندا
 قان ئازلىق (كەمقاللىق) يۈز بېرىشىمۇ بەرەس كېسىلى-
 نىڭ بارلىققا كېلىشىدە مۇھىم سەۋەبچى ئامىل بولۇپ
 قېلىشى مۇمكىن.

بىرىنچى، ئىككىنچى تارماقتا قاننىڭ بەدەنگە بولغان
 خىزمەتلىرىنى قىسقىچە بايان قىلدۇق. ئەگەر مەلۇم

كېسەللىك، ھەزىم قىلىشنىڭ ئىنچىقلىقى، قان ھاسىل بولۇشنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشى، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ يېتىشمەسلىكى قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن قاننىڭ مىقدارى كېمىيىپ كەتكەندە، خۇسۇسەن قان تەركىبىدە تېگىشلىك ماددىلار يېتىشمىگەندە كەمقانلىق كېلىپ چىقىدۇ (قان ئازلىق ماۋزۇسىغا قارالسۇن). قاننىڭ تەركىبى تولىق بولمىغانلىقى سەۋەپلىك يەرلىك تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئوزلەشتۈرۈشكە لايىقلاش- تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى غەرىبەسى)، ئوزۇقلۇقلارنى ئۆز- گەرتىپ بەدەننىڭ تەلەپ قىلىنغان شەكىلىگە كەلتۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرەسى)گە تەسىر يېتىپ، تېرە بويىچە ماددىسىنىڭ شەكىللىنىشى توسىلىپ، مەۋجۇت بويىچە ماددىسى سۇلىشىپ 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 قارى- غاندا ئىشتانباغ چىككەن جاي، دائىم كەمەرنى چىڭ باغلاپ يۈرگەن ئورۇن، پاقالچەكنىڭ بوغۇلغان جايى (پايپاق بوققان ئورۇن)، دوپپا- تۇماقنى چىڭ كىيگەن جايلاردا ئوڭايلا تېرە رەڭگى سۇلىشىپ بەرەس كېلىپ چىققان- لىقى كۆرۈلىدۇ. مۇشۇلار يەرلىك قان ئايلىنىشنىڭ توسىلىشى بىلەن مەھەللىي قان ئازلىق سادىر بولۇش

بەرەسكە سەۋەبچى بولىدىغانلا غىمى ئۇقتۇرىدۇ. بەزىدە تېرىدە
 ھاسىل بولغان جاراھەت ئىزلىرىدىن قالغان ئاق داغلارمۇ
 بارغانچە يوغاناپ بەرەس ئاق دېغىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ.
 تۆتىنچى، بەدەننىڭ مەلۇم ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىدىن
 سەسكىنىشى (زىيادە ھەسساس — سېزىمچان) بولۇپ كېتە-
 شىمۇ بەرەس كېلىپ چىقىشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.
 تەجرىبىدە بەزى كېسەللەر بەرەس بىلەن ئاغرىش-
 تىن-بۇرۇن بېلىق گۆشى يىگەنلىك، سۇت، تۇخۇم (جۈم-
 لىدىن قېتىق، دوغاپ) ئىستىمال قىلغانلىق تارىخى بولۇپ،
 ئۇزاق ئۆتمەي تېرە ئاقىرىش يۈز بەرگەنلىكى ئىسپاتلان-
 دى. دىمەك كىشىنىڭ بەدنى مەزكۇر ئاقسىللىق ماددى-
 لارغا نىسبەتەن بەلگىلىك دەرىجىدە ھەسساسلانغانلىقى
 (سەزگۈرلۈكى زىيادىلەشكەنلىكى) تۈپەيلىدىن بەرەس كېلىپ
 چىقسا كېرەك.

بەشىنچى، بەرەس كېسىلى مىراس قېلىش ئارقىلىق
 يۈز بېرىدۇ. تەجرىبىلەر ۋە قەدىمقى كىتاپلاردا زىكرى
 قىلىنىشىچە تۇغۇلۇپ بىرقانچە كۈنلۈك، بىر ئايلىق بول-
 غان بالىلاردا ۋە گودەكلىك دەۋرىدە ئاتا-ئانىسى ياكى
 بوۋا-مومىلىرىدىن ئىرسىيەت (نەسلىگە تارتىش) يولى
 بىلەن مىراس قالغان بەرەسلەرمۇ ئۇچرايدۇ، لېكىن تۇغما
 بەرەس كورۇلمىگەن.

تەبىئىكى، بەرەس كېسىلىنىڭ يۇقۇرىدىكى بىۋاسى-
 تە ئامىللىرىدىن تاشقىرى تەبىئەتتىكى ئۆزگىرىشلەر،

ئىجتىمائى تەسىراتلارمۇ بەدەندە ھەر خىل كېسەللەك،
ئوزگىرىشلىرىنى تۇغدۇرۇپ ۋاستىلىق ھالدا بەرەسكە سە -
ۋەپچىلىك رول ئوينايدۇ.

يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن ئەزاىي رەئىسىلەرنىڭ خىزمەتتىن بۇزۇلۇش، جۈملىدىن ئەسەب ۋە روھىي تەسىراتلار، خىلىتلار تەڭشەكلىگىنىڭ بۇزۇلۇشى (بولۇپمۇ بەدەندە، يەرلىك تېرە بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىپ بولۇشى)، ئومۇمىي بەدەن ياكى يەرلىك قان ئازلىق، ئايرىم ئۇزۇق ماددىلەر - رىدىن بەدەننىڭ سەسكىنىشى، ئىرسىيەت قاتارلىق ئامىللارنىڭ بەرەسكە سەۋەپچى بولۇشتىكى پەرەز قەدىمقى كىتاپلاردىكى خاتىرىلەر ۋە تەجرىبىلەر ئاساسىدا يەكۈنلىگەن كۆز قاراشلاردىن ئىبارەت. كەسپداشلارنىڭ تەتقىق ۋە مۇھاكىمە قىلىپ كەم ئورۇنلىرىنى تولۇقلاپ، نۇقتىلىرىنى تۈزىتىپ كېتىشىگە ئىشەنچىمىز كامىل.

بەرەس كېسەلى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردىن تاكى قېرىلارغىچە ھەرقانداق ياشتا يۈز بېرىدۇ، لېكىن ياشلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ؛ ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا سەل چىقراق ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاق كېسەل (بەرەس) كېسەلى باي - قىلىشتىن بۇرۇن، ھىچقانداق خەۋەرچى بەلگىلەر بولمايدۇ. ئەمما ئايرىم ھەسسەس (سېزىمچانلىغى زىيادە) ئادەملەردە سەل قىچىشىش ئەھۋالى بولۇشى مۇمكىن، لې - كىن بۇنى كېسەل كىشى بەك تۇيماي قالىدۇ. تېرىگە

چۇشىدىغان داغنىڭ ئورنى بىردەك بولماي، تېرىقتىن تارتىپ ئالغان، قوش ئالغان چوڭلۇغىدا يۇمۇلاق ياكى سوقۇچاق شەكىللەردىكى تەرتىپسىز ھالەتتە بولىدۇ. داغ چۈشكەن جايىنىڭ چېگرىسى ساق تېرىدىن روشەن پەرقلىنىپ، داغنىڭ يۈزى پارقىراپ تۇرىدۇ. كېسەللەنگەن جاي ساق تېرىدىن كۆتىرىلىپ چىقمايدۇ، ئويمانلىشىپ كەتمەيدۇ. تېرىنىڭ سېزىمى بۇرۇنقىدەكلا ساقلىنىدۇ. قىش كۈنلىرى داغ چۈشكەن جاي تېرىسى بىلەن ساق تېرىنىڭ يۈزىدىكى پارقىراقلىق پەرقى بەك روشەنلەشمەي قالىدۇ. داغ چۈشكەن ئورۇن ساق تېرىگە قارىغاندا سىلىقلىشىپ قالىدۇ، چورسىدىكى ساق تېرى رەڭگى باشقا جايلارغا سېلىشتۇرغاندا سەل قېنىقراق بىلىنىدۇ؛ بەدەنگە چۈشكەن ئاق داغلار كۆپ ۋاقىتتا بەدەننىڭ ئوخشاش ئىككى تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ جەريانى ئاستا، سەۋادىن بولغان يەككە داغ چۈشكەن بەرەسىنى ھىساپقا ئالمىغاندا (بۇنى ئادەتتە خەلق ئارىسىدا "ئەركەك بەرەس" دەيدىغان كۆز قاراشلار بار)، باشقا خىلىتلاردىن، خۇسۇسەن بەلغەمدىن بولغان بەرەس داغلىرى بارغانسېرى زورىيىدۇ ياكى يېقىن ئەتراپتىكى داغلار بىرلىشىپ چوڭىيىپ كېتىدۇ؛ بەزىدە بارغانسېرى تەرەققى قىلىپ مەلۇم ئەزانى (پۇتۇن بەدەننى) قاپلاپ كېتىپ قىياپەتنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. دەسلەپتە شۇ جايدىكى مويىلاردا ئۆزگىرىش بولماي،

ۋاقىت ئۇزۇراپ كېسەللىك كۆنىرىغانسېرى مويىلار ئاقىرىپ كېتىدۇ؛ سەۋدادىن بولغان بەرەستە بۇ ھادىسە جىقراق ئۇچرايدۇ.

ئايرىم شەخسلەردە گايىدا ئاق داغنىڭ چورسىمە - دىكى تېرە يەڭگىل ياللۇغلىنىش (ئىلتىھابى جىلد) - يۇز بېرىپ قىچىشىش، سەل ئاغرىش بىلىنىدۇ؛ بولۇپمۇ تۇن يېرىمگە بارغاندا بۇ خىل سېزىم روشەنرەك بىلىنىشى مۇمكىن. كېسەل كىشىنىڭ جىسمىنىڭ سالامەتلىكىگە - گە ھىچقانداق دەخلىسى، تەسىرى بولمىغاچقا كۆپ ھاللاردا ۋاقىتتا ھىس قىلالمايدۇ. پەقەت تېرىسى ئاقىرىپ قالغانلىقتىن داۋالىنىشنى تەلەپ قىلىپ كېلىدۇ ياكى ئائىلىسىدىكىلەر ئېلىپ كېلىدۇ. ئايرىم ھاللاردا داۋالاش - مايلا ئۆزىچە يوقىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ ئۇچراپ قالىدۇ. بەرەس كېسىلىنى توغرا تولۇپ، كېسەللەنگەن كە - شىلەردىن نەپرەتلىنىش، روھىي ئازاپ بېرىش ھەتتا ئىناق تۇرمۇشنى بۇزۇپ تاشلاش قاتارلىق ئېغىر ئوقۇشماسلىق - نىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، شۇنىڭدەك ئاق بەرەسنى توغرا داۋالاش ئۈچۈن، ئاق بەرەس بىلەن باشقا ئاق داغ چۈشىدىغان كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىش ئۆلچەملىرىنى (ئالامەتلىرىنى) قىسقىچە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

1. تېرىگە ئاق داغ چۈشىدىغان بىر خىل تېرە كېسىلى بولۇپ، ئۇ ئادەتتە گۈللۈك تەمرەتكە دەپ ئېيىلىنىدۇ. تىبابەتتە بولسا "ئاق بەھەق" ۋە "قارا بەھەق"

خەنزۇچە "بەي بەنبىڭ" (白斑病) لاتىنچە (Leukoderma) دىيىلىدۇ. ياكى تەرتەم-رەتكىسىمۇ دەيدۇ. كۆپ تەرلەيدىغان جايلاردا ئاغرىمايدىغان، قىچىشمايدىغان داغ پارچىلىرى شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ياز كۈنى كۆپرەك كۆرۈلۈپ ئوڭاي قايتىلىنىدۇ. ئەر - ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا چىقراق بولىدۇ. كۆكرەك، بۇيۇن، تاغاق، يۇقۇرقى بىلەك ۋە تۈۋەنكى قوساق ساھە-لىرىنىڭ تېرىسىدە يۈز بېرىپ، رەڭگى سۇس ئاق بولىدۇ، يۈزى ئازراق كىپەكلىشىپ قالىدۇ، يېنىك قىچىشى مۇمكىن. لۈڭگە ياكى باشقا لاتىلار بىلەن سۇرتسە 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. بەزى ئاق دېغى چۈشكەن تېرىنى كۈتىرىپ تورۇپ يىڭىنە سالچىلىسا يېڭى ۋاقتىدا قان چىقىسىمۇ، كونارغاندا ئاقۇش سۇ چىقىدۇ؛ گۈللۈك تەمرەتكە (ئاق بەھەق) دە قان چىقىدۇ.

2. ماخاۋ (جوزام) كېسىلىدىن چۈشىدىغان ئاق داغ: خەلقنىڭ ئاق بەرمىتىن نەپرەتلىنىپ قىچىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئۇقۇشماسلىق بەرمىتىنى ماخاۋدىكى ئاق داغ بىلەن پەرقلەندۈرمەسلىكتىن ئىبارەت. ماخاۋ كېسىلىدە تېرىگە چۈشىدىغان ئاق داغ تەرتىپىسىز شەكىللەردە

بولىدۇ، دەسلەپتە ئاقۇش بولۇپ، كېيىنچە ئوزگىرىپ كېتىدۇ. ساق تېرىدىن سەل كۆتىرىلىپ چىقىدۇ، رەڭگى ئاچ سېرىق ياكى ئاچ خومبىرەڭدە ياكى ئاچ قىزىل رەڭلەردە بولىدۇ. داغ چۈشكەن جاي سېزىمنى يوقىتىدۇ، قىچىش-مايدۇ، تەرلىمەيدۇ ھەتتا يېڭىنە سانچىسا ئاغرىماسلىقى مۇمكىن؛ ئەينى ۋاقىتتا ئومۇمى بەدەندە ماخاۋ كېسىلىگە خاس باشقا ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

3. ئابىلە فەرەڭگى (ئاتىشەك—سېڭىلىس) كېسىلى - دىكى ئاق داغ: سېڭىلىس كېسىلىدىمۇ تېرىدە ئاق داغ يۈز بېرىدۇ، بەدەندە سېڭىلىسنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بولۇش بىلەن بىللە تېرىگە ئاق داغ چۈشىدۇ، ئادەتتە بۇنداق داغ بويۇن، گەجگە قىسىملىرىغا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ، رەڭگى ئاقۇش بولىمۇ، ئاق بەرەستىكىگە ئوخشاش سىلىق، پارقراق 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 تا-تۇقنىڭ 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

تېبابەتچىلىك ئىلىمىدىمۇ ناھايىتى نۇرغۇن ئىزدىنىشلەر ئارقىلىق بەلگىلىك داۋالاش نەتىجىلىرى قولغا كەلتۈرۈلگەن ۋە مەلۇم داۋالاش تۈزۈمى تۈزۈپ چىقىلغان دورا - دەرەكلەرنى ئىشلىتىش، ھەر كۈنى كۈن ئۇرغا قاقلىنىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مەلۇم يىمەكلىك - لەردىن پەرىز 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 تېز رەك بولىدۇ. ئەمما بەدەننىڭ يەككە تەرىپىدە، يۈزىدە، قاپاق ۋە بارماقلارغا ئوخشاش بەدەننىڭ دائىم ئوچۇق تۇرىدىغان، تېرىسى نېپىز، قان ئايلىنىشى كۈچلۈك بولمىغان جايلىرىدا پەيدا بولغان بەدەن رەس داغلىرى جاھىلراق كېلىپ ساقىيىشى ئاستا، گايىدا ئۇزاق داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

بەرەسنى داۋالاش قائىدىسى تۆۋەندىكىدەك بولسا:

- 1) ئۇنىمى نىسبەتەن ياخشىراق بولىدۇ؛ (1) دورا ئىچكۈزۈش؛
- (2) سىرتتىن دورا سۈركەش؛ (3) كۈن ئۇرغا قاقلاش؛
- (4) تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرىز تۇتتۇرۇش.

(1) ئىچىدىن دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش: دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش — كېسەللىككە سەۋەپ-چى بولغان

خىلىمىتلارنى پىشۇرۇپ بەدەننى مەزكۇر خىلىمىتلاردىن پاكلاش (تازىلاش) ئۈچۈن ماددا پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزەيجىلەر)، ئارقىدىن شۇ خىلىمىتقا مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈرگە (مۇسھىل) دورىلار بېرىشنى؛ ئاندىن بەدەننى قىزدىتىپ ھوللۇكنى ئازايتىپ، قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ تېرىدىكى ئاق داغ چۈشكەن جايدا بويلاق ماددىسىنىڭ ئولتۇرۇشىنى تېزلىتىدىغان ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىپ كېسەلنى دەخلى قىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدىغان دورىلار ئىستىمال قىلدۇرۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

پىشۇرغۇچى ۋە سۈرگۈچى دورىلار داۋالاشنىڭ دەسلەپكى ئىشلىتىلىپلا قالماي، بەلكى داۋالاشنىڭ پۈتۈن جەريانىدا بەدەندىكى خىلىمىتلار مۇۋاپىقلىقىدا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرگە بىنائەن، ئېھتىياجلىق پىشۇرغۇچى ۋە سۈرگۈچى دورىلار بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم؛ شۇنداق قىلغاندا داۋالاش نىسبەتەن تېز ۋە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

كىمىتائىمىزنىڭ باش تەرىپىدە ھەرقايسى خىلىمىتىكى خىلىمىتنى پىشۇرىدىغان ۋە سۈرىدىغان دورىلار ھەققىدە توختىلىپ ئۆتكەن ئىدۇق. بۇ يەردە ئادەتتە چىقراق قوللىنىپ كېلىۋاتقان مۇنزەيخ ۋە مۇسھىل دورىلارنىلا كۆرسىتىپ ئۆتىمىز؛ بەدەندىكى خىلىمىتلار ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورىلار

① بەلغەم مۇنزەيجىنىڭ تەركىۋى: رۇمپەدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ۋاسالغۇ ئۇزۇم 10 دانە، پوستى ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، پىرسىياۋشان 5 مىسقال، سېرىق 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 سۇ - يىنى بىر چىنە قالغىچە سۇغاللىنىدۇ. سۈزۈپ، تىرىپلىمىنى مىجىپ چىققان سۇنى مەزكۇر سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، 6 مىس - قال ھەسەللىك گۈلچەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ ناۋادا بۇ - نىڭغا 8 مىسقال ئىسكەنجىپىن 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 (سۈيۈپى توربۇت)لاردىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن.

② توربۇت تالقىنىڭ تەركىبى توۋەندىكىچە: تور-
بۇت، زەنجىۋىل، ئەتىرلەل، 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.

تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇغى، پىرسىياۋشان، گاز-
ۋان، ئۇدى خالىس، ۋاسالغۇ ئۇزۇم، شەترەنجى ھىندى،
ئوردان؛ بۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر چىنە سۇ
قويۇپ يېرىم چىنە قالغىچە قاينىتىپ، سوزۇپ بىر سەر-
دىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىدۇ. ماددا پىشقانلىق
ئالامەتلىرى كورۇلگەندە چوڭ ئىترىقىل (ئىترىقىل كەبىر)
بېرىلسە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە توۋەندىكى ئە-
ترىقىل ھامانىنى بېرىش مۇمكىن:

④ ئىترىقىل ھامانىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى تو-
ۋەندىكىچە: كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى 2 سەر، سېرىق
ھېلىلە پوستى، ئۇرۇغىدىن ئاجرىتىلغان ئامىلە، ئەپتىمۇن،
بەرەڭگى كابۇلى (مۇقەششەر) بىر سەردىن، ئاق توربۇت بىر
يېرىم سەر، ئۈستىخۇددۇس، بىستىپايەج ھەر بىرى 7 مىس-
قالدىن، غارىقۇن 5 مىسقال، كۈندۈر، سەئىدى ھىندى،
قۇستە، زەنجىۋىل، زۇفا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،

شەتەرەنجى ھىندى، سازەج ھىندى، مەستىكى، رۇمبىدىيان،
قەلەمپۇر، ھاشا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل،
نارمۇشكى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورىلارنى
سوقۇپ تاسقا، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 3
مىسقالدىن ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

بۇ دورا ئاق ۋە قارا بەرەس كېسەللىكلەرگە پايدا
قىلىدۇ. چاچنىڭ قارىلىغىنى ساقلايدۇ ۋە بەلغەمدىن بول-
غان كېسەللىكلەردىن بەدەننى بەلغەمدىن تازىلىغاندىن
(تەنقە قىلغاندىن) كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑤ ئايارەج لۇغازىيەنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى:
شەھى ھەنزەل 5 مىسقال، قورۇپ پىشۇرۇلغان تاغ پىيىزى
(ئورنىغا ئەرەك سامساق ئىشلىتىش مۇمكىن بولىدۇ)، غارىقۇن،
سۇقمۇنىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۈستىخۇددۇس پەنبرمايە
(پىشلاق) ھەر بىرى 4 يېرىم مىسقالدىن، سېرىق ئوت،
كامازەيىۇس، مۇقىل، سەبرى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،
ھاشا (تاغ يالپۇزى)، ھوپارىقۇن (بەدىلى سېرىق چىچەك
ئۇرۇغى)، سازەج، رۇمبىدىيان، جۈندە (بەدىلى شىۋاق)،
مۇرمەككى، تاغ چىڭگىسى، ئۇزۇن زىراۋەندى، ئىمەن
ئوسارسى (سېقىپ تىندۇرغان سۈيى)، پەرىپىيۇن، سۇنبولتىپ،
ھۇمامە (بەدىلى ئاسارۇن ياكى ئۇد، قەلەمپۇر، ئىگىرلارنىڭ
بىرى)، زەنجىۋىل ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىنتىيانا،
ئۈستىخۇددۇس 2 مىسقالدىن، ھەسەل ھەممە دورىلار مىقد
دارىنىڭ 3 ھەسسىچە، مەزكۇر دورىلارنى قائىدە بويىچە

سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 2 مىسقالدىن 5 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ، دىققەت؛ بۇ مەجۇنى تەييارلاپ 6 ئاي تۇرغۇزۇپ ئىشلەتسە ئۇنىمى ياخشىراق بولىدۇ.

⑥ بەرەس ئۇچۇن ئىترىفىل: كابۇل ھېلىلىسى، ئامىلە، سانا ھەر بىرى بىر سەردىن، دۇخۇ 2 سەر، ئىگىر 2 مىسقال، مەستىكى 3 مىسقال، ئەپسەنتىن 5 مىسقال، ئۇرۇغى ئېلىپ تاشلانغان ئۇزۇم 3 سەر، ھەسەل ئېھتىياجغا لايىق، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

⑦ بەلغەم سۈرگىسى: تەركىمى ئايارەج پەيىقىرا، ئاق توربۇت، ھەشقىپچەك ئۇرۇغى بىر مىسقالدىن، غارد-قۇن، رۇمبېدىيان ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن، شەھى ھەنزەل، قاراتۇر (ئاق تۇز) 3 پۇڭ. مەزكۇر دورىلار سوقۇپ تاسقاپ، بېدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۈمۈلاچلاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستىمال: يۇقۇرىدىكى تەركىپ چوڭ كىشىلەرگە بىر قېتىمدا بېرىلىدۇ. بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ يېرىمى ياكى ئازراقى بېرىلىشى لازىم. بۇ دورا بەلغەم خىلىتىنى تازىلىغاندىن كېيىن، بەدەننى قۇرۇتىدىغان، قىزىتىپ قان ئايلىنىشىنى كۈچەيتىدىغان ئاساسىي دورا ئىشلىتىلىشى لازىم. كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەر يېرىم — بىر ئايدا بىر قېتىمىدىن 2 مىسقال چېلاپانى يېرىم سەر

گۈلچەن بىلەن بىللە بېرىپ نەلغەمنى داۋاملىق تازىلاپ
تۇرۇش كېرەك.

⑧ كۈچلۈك سۈرگە — ھەببى مۇخرىخ ئىشلىتىشىمۇ
مۇمكىن.

تەركىمى: سەبرى 3 مىسقال، ئاق توربۇت 6 مىس-
قال، سېرىق ھېلىلە پوستى بىر سەر، دەندىچىنى (ھەبۇل-
مۇلۇك) 2 سەر، تاتلىق بادام مېغىزى 4 مىسقال، جەۋ-
ھەرى لىمۇن بىر يېرىم مىسقال، ئەرەپ يىلىمى 3 مىس-
قال، قىزىلگۈل، ئارپا بېدىيان بىر يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەندىچىنى زەھەرلىك بىر خىل
ئۇرۇق. شۇڭا ئۇنىڭ تىلىنى پاكىز ئېلىپ تاشلاپ ئاندىن تەد-
يارلاش زورۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئالدى بىلەن دەندىچىنى
چېقىپ شاكىلىنى ئايرىپ تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن
قىزىلگۈل، ئارپا، بېدىيانلارنى قوشۇپ بۇغداي ئۇنىدىن يۇ-
غۇرۇلغان خېمىرغا يوڭاپ قوقاسقا كومۇش كېرەك. خېمىر-
نىڭ ئالدى - ئارقىسى نانغا ئوخشاش سىڭىپ قىزىرىپ
پىشقاندا خېمىردىن ئاجرىتىپ ئېلىپ سۇقۇپ، يۇقۇرىدىكى
دورىلارنى تاللانلاپ تاسقاپ، ئارپا بېدىيان ئەرەقى ياكى
ئادەتتىكى سۇدا خېمىر قىلىپ، ھەر بىرىنى بىر پۇڭ ئ-
غىرلىقتىكى كۇمۇلاچ (ھەپ) ياساپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ
قويۇلىدۇ.

ئىشلەتمەش مىقدارى: چوڭلارغا بىر قېتىمدا 2 دانە
بېرىلىدۇ (بىر قېتىمدا 3 دانىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى

لازم، ئەمما دورىنىڭ ياساپ ساقلانغان ۋاقتى ئۇزاق بولسا كۈچى كېتىپ قالىدۇ. شۇڭا 6 ئايدىن ئوشۇق تۇرۇپ قالغان بولسا، مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 5 دانىمىچە بەرگىلى بولىدۇ؛ بالىلارغا بولسا يېشىغا قاراپ مىقدارى بەلگىلىنىدۇ. بۇ دورا 3 - 4 سائەت ئىچىدىلا كار قىلىپ سۇرۇشكە باشلايدۇ. داۋالاش جەريانىدا (مۇشۇ سۈرگە ئىشلىتىلگەن بولسا) ھەر ئايدا بىر قېتىم تەكرار بېرىش كېرەك. ھامىلدار ئاياللارغا، ھەيىز كۆرگەن ئايال، بوۋاق، گۆدەك بالا ۋە چوڭ ياشلىق كىشىلەر، تېنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە بۇنىڭدىن باشقا سۈرگە ئىشلىتىش زورۇر، بۇنى بەرگىلى بولمايدۇ.

ئەچىدىغان ئاساسىي دورىلار

① مەجۇنى ئەتىرلەل I

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئەتىرلەل مۇدەببەر (بىر كېچە ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەتىرلەل)، بىخ كەبىر، ئاقىر قەرھا، شەترەنجى ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل 24 مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاننى بويىچە كۆپۈڭى ئېلىنغان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. كۈندە بىر يېرىم مىسقالدىن 10 كۈن - كىچە بېرىپ، كېيىن 2 مىسقالغا، ئاندىن بارغانسېرى

ئاشۇرۇپ بىر كۈنلۈك مىقدارىنى بىر سەرگە چىقىرىلىدۇ،
شۇ بويىچە بىر مەزگىل ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

② مەجۇنى ئەتىرئال II

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئەتىرئال بىر ھەسسە،
ئاقىرقەرھە، توربۇت، زەنجىۋىل ھەر بىرى بەشتىن بىر ھەسسە،
ھەسەل ئومۇمى دورا مىقدارىدىن 3 ھەسسە.
1 نۇسخىدا كورسىتىلگەندەك تەييارلاپ، شۇنىڭدىكى
تەرتىپ بويىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

③ ئاق كېسەل مەجۇنى (مەجۇنى بەرەس I)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىلگۈل 8 سەر، ئوغ-
رى تىكەن ئۇرۇغى 6 مىسقال، ئاقىرقەرھە 2 سەر، زەن-
جىۋىل بىر يېرىم سەر، ئاق توربۇت 2 سەر، تاغ زېرىسى
3 سەر، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 60 سەر.
تاغ زېرىسىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۇزۇپ
قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى يانچىپ، ئىلگەپ كۆ-
پۈكسىز ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، دەسلەپ 5
مىسقالدىن بېرىپ، بارغانچە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 2 سەرگە
يەتكۈزۈلىدۇ.

④ بەرەس مەجۇنى II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 4 سەر، قارا ھې-
لىلە 8 سەر، ئامىلە 2 سەر، بېلىلە پوستى 6 مىسقال،
سېرىق ئوت 2 سەر، قىرەدمەنا 4 سەر، جويۇز 2 سەر،

قارىمۇچ 2 سەر، شەترەنجى ھىندى بىر يېرىم سەر، ئور-
دان 2 سەر، قىزىل قىچا 2 سەر، گۈلدارچىن بىر سەر،
غارىقۇن 2 سەر، ئۈستىخۇددۇس بىر سەر، قۇرۇق سامساق
4 سەر، تاغ پىننىسى، رۇمبېدىيان 2 سەردىن، بېسىند-
پايەج 3 سەر، سانا 2 سەر، توربۇت بىر سەر، تاغ چىڭ-
سىيى ئۇرۇغى 4 سەر، ئەپسەنتىن بىر يېرىم سەر، زە-
جىۋىل 2 سەر، سازەج ھىندى 4 مىسقال، پىلىپىل بىر سەر،
ئاقىرقەرھە 2 سەر، تاغ زىرىسى 3 سەر، ھەسەل دورى-
لار ئومۇمى مىقدارنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تاغ زىرىسىنى بىرىنچى نۇسخىدا كۆرسىتىلگەندەك بىر
كېچە ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ، ئەتىسى سۇزۇپ قۇرۇتۇپ سۈ-
قۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كۆپۈڭى ئېلىند-
خان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. بالىلارغا 2
مىسقالدىن، چوڭلارغا 4 - 5 مىسقالدىن كۈندە 2 قېتىم
ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑤ بەرمەس شەرۋىتى

تەركەۋى ۋە ياسىلىشى: ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم
5 سەر، رۇمبېدىيان 3 سەر، سىيادان 2 سەر، يالىپۇز،
شەترەنجى ھىندى، ئوردان، قىچا، ئاقىرقەرھە، گۈلى قەقە
(بىر خىل ياۋا زەھەرلىك چۆپ)، بىخكەبىر، شەھى
ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز ئېتى)، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، قۇرۇق
سامساق، پىننى ھەر بىرى بىر سەردىن، زەنجىۋىل بىر سەر،
قەنت بىر جىڭ.

دوربارلارنى چالا سوقۇپ، 5 چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى شۇ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. قايناپ سوغۇلۇپ 3 چىنە قالغاندا، سۇزۇپ تىرىپىنى سە- قىپ قەنت ياكى شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 2 سەردىن 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. ئەگەر بۇنى ئۇزاقراق چىلاپ ئېچىشقاندىن كېيىن قاينىتىپ تەييارلانسا، بەدەننى قىزىتىپ قاننى ھەركەتلەندۈرۈش، تېرىگە رەڭ بېرىش قۇۋۋىتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

⑥ مەشھۇر تىۋىپ سۈيى ئاخۇن قەشقىرى ئۆزىنىڭ قوليازما ئەسىرىدە بەرەسنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچىشكە لاجە- ۋەرد كۈمۈلىسى (ھەبى لاجىۋەرد) بېرىپ، سىرتتىن چېپىشقا قىچا شىرسى (شىرەئى خەردىل) ئىشلىتىپ ئۇنۇم قازاند- غانلىقىنى بايان قىلغان. لاجىۋەرد كۈمۈلىسىنىڭ تەركىۋى مۇنداق: ئايارەج پەيقرە، ئەپتىمۇن (زىغىرلىقتا ئۇنگەن سېرىق يۈگەي چوپ) يېرىم سەردىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، لاجىۋەرد 3 يېرىم مىسقالدىن، سەبىرە، قارا ھېلىلە 2 يېرىم مىسقالدىن، شەھى ھەنزەل، مەھمۇدە (سۇقۇمۇنىيا)، بىخ كەبىر (بۆرە سويما يىلتىزى) پوستى بىر مىسقالدىن، سۈنبۇل، رۇمبېدىيان يېرىم مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورى- لارنى سوقۇپ ئەلگەپ ماش چىڭگۇغدا كۈمۈلاچ ياساپ قويۇپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا يېرىم مىسقالدىن ئىستىمال قىلىدۇ.

⑦ سۈيى ئاخۇن قەشقىرى ئىچىشكە قۇرسى ئىس-
كەندەرى ئىشلىتىپمۇ داۋالىغان. ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە،
ئامىلە پوستى 3 سەر 6 مىسقالدىن، سەيادان 2 سەر
4 مىسقال، پىلىپىل، ئوشەق، سەلىخە 12 مىسقالدىن،
كاۋاۋىچىن، بېشى كېسىلگەن بالادۇر، ياڭاق مېغىزى 6
مىسقالدىن، سۈنبۇل، قاقىلە 2 مىسقالدىن، ناۋات باراۋەر
مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ ئىلگەپ، بىر سەر* بادام يېغى،
يېرىم سەر قايناق سۇدا 2 مىسقال زەپەر، 2 مىسقال كەتىرا،
يېرىم مىسقال گىلى ئەرەمنى، توتتىن بىر مىسقال (ئىك-
كى يېرىم پۇڭ) ئىپارنى ئېزىپ (ئىساۋال قايناق سۇدا ئ-
زىپ ئېرىتىپ، ئاندىن بادام يېغىنى قوشۇپ)، يۇقۇرىدىكى
سوقۇپ يانچىلغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر ھا-
لىغا كەلتۈرۈپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىس-
قالدىن يېمىشكە بېرىلىدۇ. بەزى كۈنى كەچتە 3 دانىدىن
رەۋەن كۈمۈلمىسى (ھەببى رەۋەن) يەپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ.
⑧ بەرەسنى داۋالاشتا ئىلان قاسىرىغى مەجۇنى (مە-
جۇنى سەلخۇلەيپە) ھازىر قوللىنىلىۋاتقان مۇھىمراق دور-
لارنىڭ بىرى بولۇپ، بەدەن خىلىت ماددىلىرىدىن تازى-
لانغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

تەرگەۋى ۋە ياسىلىشى: ئەتىرئال 2 مىسقال، ئا-
قىرھەرھا، ئاق توربۇت، زەنجىۋىل، ئىلان قاسىرىغى بىر
مىسقالدىن. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇ-
رۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

⑨ يەنە مەزكۇر قۇلبازىدا ھەببى ئىبنى ھىرە -
سنىڭ مەنپەئەتى بارلىقى كۆرسىتىلگەن.

تەركىمى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، سەب-
رە، ئەنزۇرۇت، سەككىنەج، مۇقىل، شەھى ھەنزەل 5 ھەس-
سىدىن، قىچا، سىمادان، زىرە، تاش تۇز، ئەلە كۈلجەتەم
(دېۋىرقاي يىلىمى) بىر ھەسسىدىن.

تەييارلاش: مۇقىل بىلەن سەككىنەجنى كۈدە (جۇ-
سەي) سۈيىدە ئېرىگىچە ئېزىپ ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ.
باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرقىلارنى قوشۇپ كۈ-
مۇلاچلاپ كۈندە بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

⑩ چىپار ئىلان گۆشى بىلەن داۋالاشمۇ مۇمكىن.
زەھەرلىك چىپار ئىلانى تۇتۇپ، ئىچىنى ئېلىپ تاشلاپ سايىدا
قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بىر سەرگە يېرىم سەر قەلەمپۇر،
يېرىم سەر زەنجىۋىل، يېرىم سەر پىلىپىل، يېرىم سەر زا-
راڭزا چېچىگى قوشۇپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ
ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، لازىم مىقداردا ھەسەل ئارىلاش-
تۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا
2 - 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنسا قاننى ھەركەتلەندۈ-
رۈپ، بەدەننى قىزىتىپ ئاق داغنىڭ قايتا رەڭ ئېلىشىنى
تېزلىتىدۇ.

⑪ سۇ قامچە ئوتى (ئېرىق - ئۈستەڭلەر بويىدا
ئۆسدىغان ئىگىز غوللۇق، چوڭ يوپۇرماقلىق قوراي. ئۇ-
چىدا ئوچۇق قىزىل رەڭلىك گۈل ئېچىلىدۇ) 2 جىڭ.

مەزكۇر چوپىنى 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 - ئىككى ئايدىن كېيىن تېرە ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ).

⑫ زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، قارا خەربەق، ئايارەج پەيىقىرا ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەممىسىنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، چاغىر (شاراپ) بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمۈلەچ تەييارلىنىدۇ؛ ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش لازىم.

⑬ ئوغرى تىكەن (چارپايى ئاسمانى، تومۇر تىكەن)نى يىغىپ، تاختاي ئۈستىدە قويۇپ كالتەكلەپ سۇقۇلسا ئۇرۇغى ئاجراپ چىقىدۇ. مەزكۇر ئۇرۇقتىن 4 - 5 جە - گىنى ئۇششاق تالقانلاپ قوي، كالا، ئۆشكە جىگىرىدىن چالا كاۋاپ قىلىپ ئۈستىگە مەزكۇر تالقاندىن ھەر قېتىمدا 3 - 4 مىسقالنى سېپىپ يىمىش كېرەك. مەزكۇر كاۋاپتىن كۈنىگە 3 قېتىم پىشۇرۇپ جەمى بىر سەر تالقان ئىستىمال قىلىش كېرەك.

يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدە بەرمەنى داۋالاش ئۈچۈن كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ مۇھىملىرى بولۇپ ئىمكانىيەتكە ئاساسەن تاللاپ تەييارلاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

2) سىرتتىن دوراسى-ئۇرۇش (زىمىن قىلىش)

ئارقىلىق داۋالاش: بەرەنى داۋالاش ئۈچۈن سىرتتىن دورا چېيىشتىكى مەقسەت — يەرلىك تېرىنى غىدىقلاپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش ئارقىلىق تېرىدە ئورۇنلاشقان بەلغەم ۋە باشقا خىلىتلارنى تارقىتىۋېتىش، تېرە بويىچە ماددىسىمىزنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىشتىن ئىبارەت. بەزى دورىلار تېرىنىڭ كۈن نۇرىنى قوبۇل قىلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

سىرتتىن دورا ئىشلىتىشتىن بۇرۇن، ئاق چۈشكەن جايىنى پاتلىق مانتا، لوڭگە قاتارلىق يىرىك نەرسىلەر بىلەن قىزارغىچە سۈركەپ ئاندىن ئۈستىدىن تېگىشلىك دورا سۈركەلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بەزى دورىلار كۈچلۈكرەك بولغاچقا، دورا سۈركىگەندىن كېيىن يەرلىك تېرە سۇ كۆتىرىپ چىقىشى كېرەك. بۇنداق ھاللاردا ئىچىمىز دىغان دورىنى توختاتماي، سۈركەيدىغان دورىنى ۋاقىتنىچە توختىتىش، قاپارچۇقنى پاكىز يىگىندە تېشىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىش ياكى ئۈزلۈگىدىن تېشىلىپ قورغاقلاشقىچە سەۋرى قىلىپ ساقايغاندا قايتا ئىشلىتىش كېرەك. بەزى زەھەرلىك ماددىلار، خۇسۇسەن سىمپا جىنىسلىق دورىلارنى سىرتتىن ئىشلەتكەندە، تېرە ئارقىلىق سىڭىپ ئېغىز بوش-لۇغىدا ئىپادە كۆرسىتىشى مۇمكىن (سىمپا جىنىسلىق دورىلار چىش مۈلكىنى كۆكەرتىپ ياللۇغلاندۇرىدۇ) ياكى زەھەرلەپ قو-يۇشمۇ ئېھتىمال؛ بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ئېغىز ئىچىنىڭ تازىلىغىنى ساقلاش زۆرۈر.

دورملار:

① شەترەنجى ھىندى، سۈرمە، مۇزا، كويدۇرۇلگەن بېلىق ئۈستىدىكى كۈلى، قىزىل زاك. بۇلارنى سوقۇپ ئۇزۇم سىركىسى قوشۇپ سۇيۇق چالغۇتما (تىلا) تەييارلاپ، ئىشلىتىش ئالدىدا ئوبدان چالغۇتۇپ سۇزۇپ، قىزارتىلغان ئاق داغ ئورنىغا چېپىپ قويۇلىدۇ. ياز كۈنلىرى كۈن نۇرىغا قاقلىنىدۇ. قىشتا دورا سۇرۇش كۇپايە قىلىدۇ.

② مازەرىيۇن چوپىنى سىقىپ چىققان سۈيىنى پەل-كۈچ بىلەن ئاق داققا چېپىش ياخشى ئۇلۇم بېرىدۇ.

③ بورە ئەرمىنى (بورەق)، قارا خەربەق، پىلىپىل-دىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركىدە پىشۇرۇلىدۇ. سۇ-يۇق بوتقا ھالىغا كەلگەندە ئازراق نە-تەرۇن، ئارپا بېدىيان ۋە تومۇر كىمىگى (خام تومۇرنى تاۋلاپ سوققاندا چىققان كىپەكسىمان پارچىلار) ئېلىپ، ئۇششاق سوقۇپ مەزكۈر بوتقىغا سېلىپ قويۇقلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئاق چۈشكەن جايىنى نە-تەرۇن ئېرىتمەسىدە يۇيۇپ مەزكۈر دورا سۇرۇلىدۇ؛ كۈن نۇرىغا قاقلىنىدۇ. دورا چاپقان جاي قاپىرىپ سۇ كۈتە-رىپ چىقىدۇ. سۈيى چىقىپ قۇرغاقلاشقانچە دورىنى توختە-تىپ، ساقايغاندا يەنە تەكرارلىنىدۇ.

④ پەرىپىيۇن مەلھىمى (مەرھەمى فەرفىيۇن) چېپىشمۇ مۇمكىن. نوشۇدۇر 6 يېرىم سەر، دەندىچىنى بىر سەر، پەر-پىيۇن 3 مىسقال، ئاقسەرھە 3 مىسقال، كۈچۇلا يېغى (رەۋغەنى ئازراقى) بىر يېرىم جىلگ.

ياساش تەرتىۋى: (1) دەندىچىنى چىقىپ شاكە -
 لىدىن ئايرىپ سوقۇپ خېمىر ھالىغا كەلتۈرۈلىدۇ؛ (2) نوشۇ -
 دۇر، پەرىپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى ئايرىم سوقۇپ ئەلگەپ
 قويۇلىدۇ؛ (3) 8 سەر كۈچۈلنى 6 جىڭ قايناق سۇغا
 چىلاپ يۇمشىتىپ يېرىپ، يەنە مەزكۇر سۇنىڭ ئۈستىگە
 چىلاپ، قازانغا قۇيۇپ ئاستا ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ.
 سۇ پارغا ئايلىنىپ قازاندا قويۇق مايىسىمان سۇيۇقلۇق
 قىلغاندا كۈچۈلنى سۇزۇۋېتىپ بىر يېرىم جىڭ سۇ -
 ماي (ئەڭ ياخشىسى كۈنجۈت مېيى، ئەگەر تېپىلماسا
 زىغىر ياكى ئاپتاپپەرەس مېيى) قۇيۇپ يەنە قاينىتىلسا
 سۈيى ئۇچۇپ مايغا ئارىلىشىپ كۈچۈلە يېغى تەييار
 بولىدۇ؛ (4) كۈچۈلە يېغىغا يۇقۇرىدىكى تالقان دورىلار
 قوشۇلسا پەرىپىيۇن مەلھىمى پۈتۈپ چىقىدۇ. بۇ دورا
 بەدەننى قۇرۇتۇش، قىزىتىش تەسىرىگە ئىگە. بەرەس
 ئاق داغلىرىدىن باشقا پالەچ، لەقۇا كېسەللىكلەردىمۇ سىرت -
 تىن سۈركەش مۇمكىن.

⑤ تۇخۇم يېغى مەلھىمى (مەرھەمى بەيزە).

تەركىۋى ۋە ياسىلىشى: قوي يېغى 3 جىڭ،

تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، كۈنجۈت 3 سەر، سىيادان،
 قىزىل قىچا، قەلەمپۇر (مەخدارچىن) 3 سەردىن.

(1) قەلەمپۇرنى چالا يىانچىپ قىزىل ئۇزۇم

ھارىغى ياكى قايناق سۇغا 24 سائەت چىلاپ سۇيۇق ئۇماچ
 ھالىغا كەلتۈرۈلىدۇ؛ (2) كۈنجۈت، سىيادان، قىزىل

قىچىلارنى بوش ئوتتا چالا قورۇپ، يىرىگىرەك سوقۇلىدۇ؛
 (3) تۇخۇم سېرىغىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ قوچۇپ ئارىلاش-
 تۇرۇپ قويۇلىدۇ؛ (4) قوي يېغىنى داغلاپ، قازاننى
 ئوتتىن ئېلىپ ياغنى سوۋۇتۇپ، تۇخۇم كويۇپ
 قارىيىپ كەتمىگىدەك ھالەتكە كەلگەندە تۇخۇم سېرىغىنى
 قۇيۇپ داۋاملىق قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. تۇخۇم كالىلەكلەشكەن-
 دىن كېيىن، بىر يىقتىن قوچۇپ قايتا ئوتقا قويۇپ
 قورولىدۇ. چومۇچىلىق كەينى بىلەن تۇخۇم كالىلەكلىرى
 داۋاملىق مەچىپ تۇرۇلىدۇ. بوش ئوتتا داۋاملىق قو-
 چۇپ، مەچىپ بەرگەندىن كېيىن تۇخۇم يېغى قوي يېغىغا
 چىقىپ، تۇخۇم سېرىغى جىگىدەككە ئايلىنىپ قالىدۇ،
 ئۇ سۇزۇپ تاشلانسا تۇخۇم يېغى تەييار بولىدۇ؛
 چىلانغان قەلەمپۇرنى سۈيى بىلەن بىللە ياققا توكۇپ ئاز-
 راق قاينىتىپ، ئاندىن يانچىلىغان باشقا دورىلارنى سېلىپ
 بىردەم قايناتقاندىن كېيىن داكا ئارقىلىق دورىلار
 سۇزۇپ تاشلانسا دورىلىق تۇخۇم يېغى تەييار بولىدۇ. تە-
 بى ھول ئىسسىق بولۇپ بەدەننى قىزىتىپ، تېرىنىڭ
 رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىمكانىيەت تۇغدۇ-
 رىدۇ. بۇ خىل تۇخۇم يېغىنى بەدەستىن 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 قوشۇغىدىن ئىسچىلى-

كوزگە كورۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. بەرەستىمۇ ئىچكۈزۈش -
نىڭ ئۇنۇمى بار.

⑥ مۇزا، بەقەم دەرەخ ياغىچى، گىل، ئوردانلار -
دىن باراۋەر مىقتاردا ئېلىپ، بەقەم ياغىچىنى چوپسا
(ياغاچ ئىككىگى) دە ئىكەگدەپ سوقۇلىدۇ. قالغان دوردا -
لارنىمۇ سوقۇپ ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ، ئىشلىتىش
چېغىدا چالغۇتۇپ ئاق چايغا سۈركىلىدۇ.

⑦ ئىپتىسەننا ئوزىنىڭ «ئەلقانۇن»
كىتاپىدا ئاللا-ۇك (ئەرەبچە زارارىخ) نى
سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ 3 كۈن تۇرغۇزغاندىن
كېيىن ئاق چۈشكەن چايغا سۈركەشنى كورسەتكەن. يەنە
ئىمرونىڭ كويىدۇرۇلگەن پوستى بەرەسكە چېپىلىدىغان
ئوبدان دورا دەپ تەكىتلەيدۇ. شۇنىڭدەك قارىياغاچنىڭ
ھول ھالەتتىكى ئىچكى ئاق پوستىنى سىركىگە چىلاپ
تېرىگە سۈركىسە پېسىنى يوقىتىدۇ، دەپ يازغان. ھۇماز
چوپىنى ئۇزۇم شارابى بىلەن قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ چاپسا
بەرەس دېغى ۋە تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ، دەپ كورسىتىدۇ.
⑧ شەترەج ھىندى، قارا خەربەق، سىيادان، قىچا،
ھۇزۇمەككى، زەمچە، جويۇز، خېنە، پىلىپىل ئىچىدىن چىقىد -
دىغان تاش، قىزىل زەرنىق، ئاقاقىيالاردىن مۇۋاپىق مىقداردا
ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.
⑨ نوشۇدۇر مەلھىمى (مەرھەمى ئۇقاپ): نوشۇدۇر
3 سەر، ھەسەل 10 سەر. نوشۇدۇرنى سوقۇپ، تاسقىپ،

قىزىتىش ئارقىلىق ئېرىتىلگەن ھەسەلگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىش چېغىدا تېرىنى يىرىك مانا بىلە ئىشقاپ قىزارتىپ ئاق داققا چېپىلىدۇ. بۇ دورا چېپىلغان جاينىڭ كۈن نۇرىغا بولغان سېزىمچان-لىغى كۈچىيىپ ئوڭايلا سۇ كوتىرىپ چىقىدۇ، كېيىن قايتا ئىشلەتكەندە تېرىنىڭ ئاق چۈشكەن جايىدا قارا خال پەيدا بولۇپ، ئاستا-ئاستا كېڭىيىپ تېرە ئەسلى رەڭگىگە قايتىدۇ. لېكىن بۇ مەلەم كىيىمنى بۇلغاش ئېھتىمالى بار.

⑩ بىردانە ئىلاننىڭ قوسىغىنى يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، قۇرۇق شاتەررە چوپىنى توشۇرۇپ يارغان يەرنى تىكىپ ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ. پىشقاندىن كېيىن شا-تەررەنى ئېلىپ تاشلاپ ئىلان كاۋۇنىنى 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 گۇڭگۇرت تالقىنى بىر ھەسسە، ياڭاق مېغىزى، تۇز-لانمىغان سۇ ماي 2 ھەسسىدىن. ئۇلارنى سوقۇپ ياققا ئارىلاشتۇرۇپ، داغ چۈشكەن ئورۇن ياغلىنىدۇ (ئىسلاجى بولسا مونچىغا كىرىپ بەدەن تەرلىگەندە سۈرۈپ ئىشقاپ بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى).

⑬ كىلەنى تۇتۇپ، بېشىنى شېشىگە 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 سۇنى ئاق داققا سۈركەپ كۈن نۇرىغا قاقلاپ بېرىلسە تېرىنى قاپار- تىپ بويلاق ماددىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

⑮ كىلە يېغى (بىر كىلەنىڭ)، ماندا ئۇرۇغى 2 سەر، كەندىر ئۇرۇغى 5 مىسقال، ئۇرۇقلارنى سوقۇپ ياققا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑯ ھەشقىپچەك ئۇرۇغىنى ھاراققا چىلاپ 3 كې- چە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ سۇزۇپ، مەزكۇر ھاراقنى ئاق داققا چېپىلسا قاپارتىپ چىدىغۇسىز ئاغرىتسىمۇ، تېز كۈندە تېرىنىڭ ئەسلى رەڭگىنى قايتۇرىدۇ.

⑰ نوردان، سېرىق زەرنىخ باراۋەر مىقداردا. مەزكۇر دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ، ھەر قېتىمدا بىر دانە ئاق پېتىگان (چەيزە) نىڭ ساپىغىنى كېسىپ دورىنى ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ داققا سۈركەش مۇمكىن.

⑱ قۇرۇق سامساق 5 مىسقال، ئاقىر قەرھا 3 مىسقال، پىلىپىل 2 مىسقال، قارا خەربەق 6 مىسقال، ئوتتا كويدۇرۇلگەن كوكتاش 6 مىسقال، نوشۇدۇر 3 سەر، ھەسەل بىر جىڭ. كوكتاشنى تۇنىكا قاچىدا ئوتقا قو- يۇپ كويدۇرۇپ، باشقا دورىلارنىمۇ سوقۇپ تالقانلاپ كۆپۈكسىز ھەسەلگە قوشۇپ مەلھەم ياساپ، ئاق داققا

سۇركەلسە تېرە قايرىپ، قېتىشىدۇ، يەنە دورا سۇركەش كېرەك.

⑲ تازا پارپىنى ھەر كۈن سەھەردىكى تۈگۈرۈك بىلەن تاشقا سۇرۇپ ئاق يەرگە چېپىلسا داغنى يوقىتىدۇ (سۈيى ئاخۇن قەشقىرى مۇجەربىياتى — تەجىربىدىن ئۆتكەن چارىسى).

⑳ تىۋىپ سۈيى ئاخۇن قەشقىرى ئۆزىنىڭ قىل-يازىمىسىدا بەرەسكە توۋەندىكى پېتىگەن (بادىئەجان — چېم-زە) يېغىنى سۇركەپ داۋالىغانلىقىنى بايان قىلىدۇ.

50 دانە ئۇزۇن پېتىگەننى تازىلاپ توغراپ، بىر جىڭ قىچا، بىر جىڭ ئاق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ دۈملەپ قويۇش كېرەك. ئەتىسى ئوردان، قىزىل لەيلىقازاق (قارد-گۈل) گۈلىدىن 4 سەردىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، يۇقۇرىدىكى دۈملەنگەن دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە 5 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ قايىتىلىدۇ، قايناپ سۈيى ئاز قالغاندا قېلىن رەخت ئارقىلىق 3 قېتىم سۇزۇپ، قازاننى يۇيۇپ، سۈزگەن پېتىگەن سۈيىنى قۇيۇپ، ئۈستىگە بىر جىڭ قىزىل قىچا مېيىنى قۇيۇپ قايىتىپ، سۈيى كېتىپ مېيى قالغاندا قارىگۈل، شەترەنجى ھىندى، ئوردان، ئاچچىق قۇستە، ئاق مۇم، پەرىپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مەزكۇر مايغا قوشۇپ قوچۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى

كەچتە ئاق داغ چۇشكەن جايغى مائا بىلەن ئىشقاپ
قىزارتىپ مەزكۇر ياغ چېپىلىدۇ.

بەرەسنى داۋالاش ئۇچۇن سىرتتىن سۇرتىلىدىغان
دورلارنىڭ تۈرى نۇرغۇن. بىز پەقەت نىسبەتەن ئۇنۇم -
دارلىرىنى كورسىتىپ ئوتتۇق (باشقا دورىلار ھەققىدە
سەھىيە ئىدارىسى تارقاتقان «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە
بەرەس كېسىلىنى داۋالايدىغان دورا نۇسخىلىرى توپلىمى»
ناملىق ماي باسما قوللانمىدىن پايدىلىنىشىنى سورايمىز).

(3) كۈن نۇرىغا قاقلاش: كۈن نۇرى
پۇتۇن تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە
زورۇر بولغىنىدەك، ئىنسانىيەتنىڭ ھاياتى ئۇچۇنۇم
كەم بولسا بولمايدىغان بىر ئامىل. كۈن نۇرى ئىنسان
ۋۇجۇدىغا ھەر خىل جەھەتتىن تەسىر كورسىتىدۇ،
جۈملىدىن تېرىنىڭ بويلاق ماددىسىمۇ ئالاھىدە زور
تەسىرگە ئىگە. كۈن نۇرىدا ئەمگەك، سەپەر قىلغان چاغدا
تېرىنىڭ قارىيىپ بويلاق ماددىلىرىنىڭ قېنىقلىشىشى
بەدەننىڭ مەلۇم دەرىجىدە تېتىكىلىشىشى، كۈن نۇرىغا كۆپ
قاقلانمايدىغان، ھەمىشە ئوي ئىچىدە ئەمگەك بىلەن
شۇغۇللانغۇچى كاسىپلارنىڭ چىرايى بارغانسېرى ئاقىرىپ
كېتىشى، بەدەنىدە ھۆل-كۈكنىڭ زىيادىلىشىشى بۇنىڭغا
ئىسپات بولىدۇ.

كۈن نۇرىغا قاقلىنىش ئاق بەرەسنى داۋالاشتا
ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن

ئىچكى - سىرتقى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بىرىكتۈرۈپ، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى. ئەمما كۈن نۇرىغا قاقلىنىشنى ھەرگىز ئۆز مەيلىچە قالايمىقان ئېلىپ بارغىلى بولمايدۇ، بەلكى داۋالىغۇچىلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە (ئىلاجى بولسا ئۇلارنىڭ نازارىتى ئاستىدا) ئېلىپ بېرىلسا كۈتكەن ئۈنۈم ئوڭايلاق قولغا كېلىدۇ.

(1) ئىلاجى بار تومۇزنىڭ ئاپتىۋىغا قاقلىنىش كېرەك. شىنجاڭنىڭ جۇغراپىيىلىك ئورنىغا ئاساسلانغاندا 6 - ئايدىن 9 - ئاي ئوتتۇرىلىرىغا قەدەر كۈن نۇرى بېسىپتەن 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 ئۆزارتىپ، چۈشتىن بۇرۇن 3 يېرىم سائەت، چۈشتىن كېيىن 3 سائەت قاقلىنىش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈلۈشى كېرەك. قاقلىنىش چېغىدا باش ساھەسىنى كۈن نۇرى بىۋاسىتە تېگىشتىن ساقلاش، قان بېسىمى يۇقۇرى، يۈرگى ئاجىز كېسەللەرنىڭ قاقلىنىش ۋاقتىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم.

(3) قاقلىنىش ۋاقتىدا كۆپ تىرەلەپ بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار، تۇز ماددىلىرى چىقىپ باشقا ئورگانلارغا

يۇز بەرمەسلىك ئۈچۈن كۆپ 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 ھازىرقى زامان داۋالاش ئۇسكىنىسى — سوسۇن نۇر چىرىغى (زىۋەيشەن) نۇرىغا قاقلىنىشنى قولغا كەلتۈرۈش پايدىلىق بولسا كېرەك دەپ ئويلايمىز.

ئەگەر ئۇنىڭغا ئىمكانىيەت بولمىسا، مەزكۇر پەسىل - لەردە سامساق مەجۇنى (مەجۇنى سوم ياكى مەجۇنى سىر) ئىستىمال قىلىپ تۇرۇلسا بىر ياقىتىن بەدەننى قۇۋۋەت - لەندۈرىدۇ، بىر ياقىتىن بەرەس ئۈچۈن داۋا بولىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇنداق:

كالا سۈتى (ئەسلىدە قىزىل ئىنەك سۈتى كور - سىتىلگەن) 20 سەر، سوسۇن پويىتىلىق سامساق 13 سەر، مەشكە ماي 13 يېرىم سەر، ھەسەل 27 سەر، زەپەر، بەسباسە، جويۇز، پىلىپىل، قارىمۇچ، كاۋاۋىچىن، زىرە، بوزبوغا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن 2 مىسقالدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى (دۇقۇ) بىر سەر.

تەييارلىنىشى: سامساقنى يانچىپ سۈتكە سېلىپ ئاستا ئوتتا ئۇزاق قاينىتىلسا سامساق ئېزىلىپ ئۇماچ ھالىغا كېلىدۇ. ئاندىن سىم ئەلگەكتە سۇزۇپ، تىرىپىلىرىنى تاشلىۋېتىپ، ھەسەل بىلەن مەشكە ياغنى سېلىپ قاينىتىپ

ھالۋا ھالىغا كەلتۈرۈپ ئاندىن كېيىن سەقۇپ تاساقاپ
 قويۇلغان باشقا دورىلار ئارىلاشتۇرۇلسا تەييار بولىدۇ.
 تەبىئىي قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ بەدەننى قۇرۇتىدۇ،
 قىزىتىپ قان ھەركىتىنى تېزلىتىدۇ. ئاق كېسەل (بەرەس) گە،
 خانازىر (لىمفا بەزىسى)، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا ھەر قېتىمدا
 2 - 3 مىسقالىدىن ئىستىمال قىلىش لازىم. ئۇزاق
 ئىچىلسە ئۇنۇمى روشەن كورۇنىدۇ. بىراق ئېغىزدا سېسىقلىق
 پەيدا قىلىپ قويۇش ئېھتىمالى بار. بۇ چاغدا قاراجاي
 شامىسىنى ياكى قۇرۇق چاينى چايناش ۋە ئېغىزنى چۈتكىلاپ
 يۇيۇپ تۇرۇش بىلەن مەزكۇر پۇراقنى يۇقىتىش مۇمكىن
 (مەرھۇم سۈپى ئاخۇن قەشقىرى تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن
 دورا تەركىپلىرىدىن بولۇپ، بىز يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن
 كېسەللىكلەردىن تاشقىرى بۇۋاسىر [گېموروي]، باشقا پەل
 كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىپمۇ كورۇنەرلىك ئۇنۇم قازاندۇق،
 سىناپ ئىشلىتىپ بېقىشنى تەكلىپ قىلىمىز).

(4) ئوزۇقلانمىنى كۈچەيتىش ۋە پەرز قىلىش:

ھەر قانداق سوزۇلما كېسەللىكتە ئوزۇقلۇقنى كۈ-
 چەيتىپ بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش، قان كۆپەيتىش
 كېسەللىك ئۆستىدىن غەلىبە قازىنىشنىڭ مۇھىم ئامىلى.
 بولۇپمۇ جەريانى ئۇزاق داۋام قىلىدىغان جاھىل تېرە
 كېسەللىكى بولغان بەرەس كېسەلىدە ئوزۇقلانمىنى كۈچەيتىش
 تېخىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئوزۇقلۇق ئەھمە-
 يىتى يۇقۇرى بولغان (ئادەتتە ئىسسىقلىق نەرسىلەر دەپ

ئاتىلىدىغان) يىمەك ئەشپالمرى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا قۇشلارنىڭ گۈشلىرى، بولۇپمۇ كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىسى، قۇشقاچ قاتارلىقلارنىڭ گۈشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، ئۇستىگە زىسرە، زەنجىۋىل قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق دورا - دەرەكلىرىنى سېپىپ يېيىش، قوي گۈشىدە شورپا قىلىپ ئىچىش، گۈش، جىگەر كاۋاپلىرى يېيىشنى كۆرسەتكەن. بىرقانچە يىللىق ئەمىلىيەتلەردىمۇ مۇشۇنداق كۈچلۈك تاماقلار بىلەن پەر- ۋىش قىلغاندا كېسەللەر كۈچىيىپ كېسەللىك ئوڭايراق ساقىيىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. مېۋىلەردىن ئەنجۈر، خوما، پىشقان قوغۇن، نەشپۇت، پىشقان ھول ئۇزۇم ياكى قۇرۇق ئۇزۇملەرنى ئىستىمال قىلىش؛ كۆكتاتلاردىن سەۋزە، چامغۇر، چىڭگەي (كەرەڧىش)، كۈدە (جۈسەي)، سامساق، پالەك، پىياز- لارنى ئىستىمال قىلىش مۇمكىن. باشقا كۆكتات ۋە مېۋىلەردىن پەرز قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ؛ ھاراق ئىچىش قەتئى مەنئى قىلىنىدۇ.

سۇت ۋە سۈتتىن ياسالغان نەرسىلەر (قايماق، مەشكە ماي، سېرىقماي، قېتىق ۋە باشقىلار)، تۇخۇم، بېلىق گۈشى، ئۆشكە گۈشى ئىستىمال قىلىش چەكلىنىدۇ. دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە سوغاق سۇ ئىچىش، سوغاق سۇدا يۇيۇلۇش مەنئى قىلىنىپ، بەدەننى يۇيۇشقا توغرا كەلگەندە ئىسسىقلىق دورىلار قاينىتىلغان سۇدا يۇيۇش تەكلىپ قىلىنىدۇ. مەدەن (مېتال)دىن ياسالغان قاچا، قوشۇق

قاتارلىقلارنى ئىشلەتمىگەن ياخشىراق. قەدىمقى ئەسەرلەردە داۋالاشنى مەزگىلى ئىچىدە جىنسىي ئالاقىدىن چەكلەنمىشىنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

يۇقۇرىدىكى تەلەپلەر ئۇزاق يىللىق تەجرىبىلەرنىڭ يەكۈنى بولۇپ، شۇ خىل تەرتىپكە رىايە قىلغاندا داۋالاش نەتىجىسى نىسبەتەن روشەن ۋە تېز رەك بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان؛ ئىمكانىيەت دائىرىسىدە ئىجرا قىلىش مۇمكىن. بىراق ئاغرىغۇچىلارنىڭ ئىقتىسادىي ئىمكانىيىتى ۋە باشقا شەرتلەر تۈپەيلىدىن، جۈملىدىن ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكى سەۋىيىسىدىن گايى چاغدا بۇ خىل تەلەپلەرنى پۈتۈنلەي ئورۇنلاپ كەتكىلى بولماي قېلىشىمۇ ئېھتىمال. ئۇنداق ئەھۋاللاردا ئىمكانىيەتكە ئاساسەن ئوزۇقلانمىشىنى تەۋسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەللەرنىڭ بەدىنىنى كۈچەيتىپ داۋالاشنى ئىشنى تېزلىتىش، ئۇنۇمنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن، يۇقۇرىدىكى چارىلەرگە قوشۇمچە توۋەندىكى ئۇزۇم شەرىتى (شەرىتى زەبىب) ۋە قارا ئۇزۇم شەرىتىدىن بىرىنى ئىستىمال قىلىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى دەپ تەكىتلىنىدۇ.

ئۇزۇم شەرىتىنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: قىزىل ئۇزۇمنى سىققان سۇ (بولمىغاندا پىشقان ئاق ئۇزۇم سۈيىمۇ بولىدۇ. قىش كۈنلىرىدە قۇرۇق ئۇزۇمنى قاينىتىپ سۈيىنى ئېلىش مۇمكىن) 20 جىڭ، قوي گۆشى 2 جىڭ، كۆك كەپتەر باچكىسى 4 دانە، كەكلىك بىر

دالە، قوۋزاق دارچىن، شاقاقۇل، بەسباسە (جويۇز پوستى)، جويۇز، خولىنجان، زورەمبات ھەر بىرى بىر سەردىن، رۇمبېدىيان، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى 2 سەردىن.

ياساش باسقۇچى: ① ھول ئۇزۇمنى بىۋاستە سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ ياكى ئۇزۇم مىقدارىدىن يېرىم ھەسسە ئارتۇق سۇ قۇيۇپ (20 جىڭ ئۇزۇمگە 30 جىڭ سۇ قۇيۇپ) قازانغا قۇيۇپ قاينىتىپ، 24 سائەتتىن كېيىن تىرىپىلىرىنى سۇزۇپ تاشلاپ، سۈيىنى سوغالتىپ 20 جىڭغا كەلتۈرۈلىدۇ (بۇ ئۇزۇم سۈيىدىن ئىبارەت). ② قوي گۆشى، كەپتەر، كەكلىك گۆشلىرىنى قورۇپ (ئەڭ ياخشىسى كاۋاپ قىلىپ) پىشۇرۇلىدۇ. ③ كاۋاپلارنى ۋە خالىتىغا قاچىلانغان دورىلارنى ئۇزۇم سۈيىگە سېلىپ 15 جىڭ سۈيى قالغىچە ئاستا - ئاستا قاينىتىپ، سۇزۇپ ساپال ئىدىشقا بەك لىقلىماي ئۇسۇپ، ئاغزىنى مەھكىم بېكىتىپ تومۇز ئاپتۇندا قويۇپ كۈن نۇرىغا بىر ئاي قاقلىنىدۇ. ئەگەر قىش كۈنى تەييارلاشقا توغرا كەلگەندە ئات قىغى دوۋىسىگە كومىسىمۇ ياكى يەرنى كەڭرەك ئويۇپ ئاستى ۋە ئەتراپىغا ئات قىغى سېلىپ، ئىدىشنى ئوتتۇرىغا قويۇپ قىغى بىلەن ئەتراپىنى چىڭداپ يەرگە كومىسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلغان شەرۋەت ئېچىپ تەييار بولىدۇ (ئات قىغىغا كومۇلسە 15 كۈندىلا ئېچىپ تەييار بولۇشى مۇمكىن).

خۇسۇسىيەتى ۋە ئىشلىتىلىشى: مەئىدىنى كۈچەيتىپ

ھەزىمىنى ياخشىلايدۇ، ئەسەبىنى تىنىچلاندۇرۇپ تەڭشەيدۇ، قان كوپىيىتىپ سەمىرىتىدۇ. 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 ئۆزۈمە شەرۋىتى: قارا ئۆزۈمە (ھول ياكى قۇرۇغى بولسىمۇ مەيلى، ھولى ياخشىراق) بىر جىڭ، ئوغرى تىكەن بىر جىڭ، ئالقات بىر جىڭ، قىزىلگۈل 2 سەر، ئىگىر 3 سەر، دارچىن، تاغ زىرىسى، ئاقىرقەرھە، زەنجىۋىل بىر سەردىن.

ياساش باسقۇچلىرى: قۇرۇق دورىلار چالا سوقۇپ خالىغا ئېلىنىدۇ، ئۆزۈمە ۋە باشقىلارنى ۋە خالىغا ئېلىنغان قۇرۇق دورىلارنى قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە 8 جىڭ سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. دورىلار تولۇق ئېزىلىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۇزۇپ تاشلاپ، يېتەرلىك مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. بۇ چاقىمىچە قۇيۇلغان سۇنىڭ خېلى بىر قىسمى پارغا ئايلىنىپ كەتكەن بولۇشى لازىم. بۇ شەرۋەت ھول ئىسسىق بولۇپ قان كوپىيىتىدۇ، بەدەننى قىزىتىپ قۇرغاقلىقنى ئازايتىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن بىر سەردىن ئىچىشكە بېرىش كېرەك.

يۇقۇرىدا بىز بەرەس كېسەللىكىنى داۋالاشتا

قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى ئۇنۇمدار داۋالاش
ئۇسۇللىرىنى قىسمەن تونۇشتۇرۇپ ئوتتۇق.

بەرەس كېسەللىكى قەدىمدىن تارتىپ كۆپلىگەن
ئالىملار، تىۋىپلارنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە تارتقان. داۋالاش
ئۇنۇمى كوڭۇلدىكىدەك بولمىغان كېسەللىك، شۇنىڭدەك
ئۇنىڭ قايتىلىنىش ئەھۋالى دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.
پارتىيىنىڭ يېتەكچىلىكى، ئاممىنىڭ ئەقىل - پاراسىتى
ئارقىسىدا بۇ كېسەللىككە قارشى ئۇنۇمدارلىقى روشەن،
باھاسى ئەرزان، دورا ئەشياسىرى 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 ئاددى داۋالاش
تەدبىرلىرىنى قوشۇمچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. يۇقۇرىدا
كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن پىرىنسىپلار ئاساسىدا سېستىمىلىق
ھالدا تەجرىبە ئېلىپ بارساق يۇقۇرىدىكى مەقسەتنى چو -
قۇم ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

(1) ئەچىدىغان دورىلار:

① ئۇزۇم دەرىخى (تەك) نىڭ يۇمران شاخلىرىنىڭ
ئۇچىنى ئۈزۈپ، سىقىپ كۈندە 5 مىسقالدىن داۋاملىق
ئىچىپ تۇرۇش كېرەك؛ تېرە رەڭگىنى تۈزەيدۇ ۋە يامراپ
كېڭىيىشىنى توسىدۇ. ② سۇ چىڭگىسى (كەرەفى مائى)

بىلەن كىرىپ گۆشىنى بىللە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ كىرىپە گۆشىنى يىيىش مۇمكىن.

③ ئىت ئۇزۇمى ئوسۇملۇگىنىڭ غولى، يوپۇرماق ۋە مەۋسىمىنى، يىلتىزىنى ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ، سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە 3 سەردىن سەل قىزىتىپ داۋام - لىق ئىچىپ بەرسە بەرسە داغلىرىنى يوقىتىدۇ.

④ ئەتىرئال ئۇرۇغىنىڭ ساپ ئوزۇنى كۈندە بىر مىسقالدىن ئۇدا 40 — 50 كۈن ئىچىپ تۇرۇش كېرەك. ⑤ تاغ زىرىسىدىن 8 سەر، قىزىلگۈلدىن 5 سەر، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھانىنىڭ ھەر بىرىدىن 2 سەردىن ئېلىپ ئۇلارنى چالا سوقۇپ، 5 چوڭ چىنە سۇ قويۇپ 3 چىنە قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ سالقىن جايدا ساقلىنىدۇ، كۈندە 2 - 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 سەردىن ئىچىلىدۇ.

⑥ كۈندە لاجىنەدانىدىن بىر مىسقال 4 پۇڭنى سوقۇپ، 2 سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇدا 35 — 40 قېتىم ئىچىپ تۇرسا داغ يوقىلىدۇ، ئۈزەي يىيىش لازىم.

2) سىرتىدىن چاپىدىغان دورىلار:

① چەيزە (پېتىنىگان) نى سۇدا ئېزىلدۈرۈپ پىشۇرۇپ سۇزۇپ، سۈيىگە زەيتۇن يېغى (ئەگەر تېپىلمىسا كۈنجۈت يېغى) قويۇپ، سۈيى تۈگەپ ھېيى قالغىچە قاينىتىپ، شۇ ياغ بىلەن ئاق داغنى ياغلىسا ئۇنۇمى ياخشى (تېرىلغان چەيزىگە قارىغاندا ياۋا چەيزىنىڭ ئۇنۇمى ئوبدانراق بولىدۇ).

② گۇڭگۇرتنى كىرپە ئوتىدە ئېرىتىپ، داغ چۇش-
كەن جايىنى يىڭنە بىلەن بىرقانچە جايىدىن تېشىپ
يۇقۇرقى دورىنى سۈركىسە بولىدۇ (ئەسلى كىتاپتا چوقۇم
يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەنگەن).

③ قىچا يىلىتىزى، قارا مازەرىيۇن، سۇقمونىيا،
ئوردانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سۇقۇپ، ئىلان قېنى
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىشلىتىش چېغىدا سىركىدە ئېزىپ
چاپسا بولىدۇ.

④ قىچا ئۇرۇغى ۋە قۇرۇق خېنىنى باراۋەر
مىقداردا ئېلىپ، يانچىپ سىركىە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ
چېپىش مۇمكىن.

⑤ نوشۇدۇرنى ئېزىپ تۇخۇم يېغى بىلەن ئارىلاش-
تۇرۇپ چېپىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

⑥ قارا ئىلان قېنىغا ئەنجۈرنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىغى
ۋە سۈگەت گۈل يوپۇرماقلىرىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش
كېرەك.

⑦ سۈگەت گۈل يوپۇرمىغىنى زەيتۇن مېيىدا (بولمىسا
قىچا ياكى كۈنجۈت مېيىدا) تاكى يوپۇرماق قۇرۇغانغا
قەدەر قاينىتىپ، سۇزۇپ ئازراق ئاق مۇم تاشلاپ مەلھەم
قىلىپ قويۇپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ مايلاش مۇمكىن.

⑧ شاخار (شۇلتا) بىلەن ھاكىنى ئېمىۋاتقان بالا
سۇيىدۇكىگە چېلىنىدۇ (كۈندە يېڭى سۇيىدۇك قويۇپ ئال-
ماشتۇرۇش لازىم)، ئاندىن ئاستا ئوتتا قاينىتىلسا ھەسەلگە

ئوخشاش بىر ھالغا كېلىدۇ. ئاندىن زەفت، ئاقمۇم، قەتران، كويدۇرۇلگەن ياڭاق پوستى، كەپتەر باچكىسىنىڭ قېنى ۋە خېنىلەرنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، كۈن نۇرىدا ئىسلا-تۇرۇپ بەرەس چۈشكەن جايغا چېپىلسا مەزكۇر جايىنى يارا قىلىدۇ؛ يارا ساقايغاندىن كېيىن تەكرار چېپىش كېرەك.

⑨ ئاق خەربەق، ئۇزۇن پىلىپىل، سىيادان، كوپۇڭى دەريا، گۈڭگۈرت، زەرنىخ، ئوردان، زانكار، شەترەج، ئالا كۈلۈك (ئالا قوڭغۇز) لاردىن باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ، يانچىپ سىركە بىلەن توقچاق قىلىپ قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ؛ ئىشلىتىش چېغىدا سىركىدە ئېزىپ ئاق جايغا چېپىلىدۇ.

⑩ ئىپنىسىنا بالادۇر ھەسلى، كەمئەت (يەر مەدىگى)، كەپتەر مايىغى، ئالا كۈلۈك، شەترەج، تۇرۇپ ئۇرۇغى، ئوردان، خېنە، ئوسما، زاكلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق چۈشكەن جاي سۇ كوتىرىپ قاپارتقا ھاسىل بولغىچە سۈركەشنى، ئاندىن قاپارتقىنى تېشىپ يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى داۋالىغاندەك داۋالاشنى تەكلىپ قىلغان. يارا ساقايغاندا تاكى ئاق داغ يوقالغىچە تەكرار-تەكرار ئىشلىتىش كېرەك.

⑪ شورا، شاراپ دۇغى، قىزىل گىل، ئوردان، زەمچىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن (ئىپنىسىنا كۆرسەتكەن).

⑫ ياڭاقنىڭ تاشقى پوستى (كويدۇرۇپ)، خېنە ۋە ئوسمىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن (ئىپنىسىنا).

⑬ ئاق بەرەس دېغى چۈشكەن جايغا كوپلىگەن يىگىننى سانچىپ، شۇ جايغا ئۇۋاق ئاش تۈزى سۈركەش كېرەك. جاراھەتلىنىپ ساقايغاندىن كېيىن بەرەس دېغى تەدرىجى يوقىلىدۇ؛ ئەگەر داغ يوقالمىسا قايتا يىگىنە سانچىپ ئۈزۈم سىركىسى سۈركەش كېرەك.

⑭ دانىكانى ئۇششاق تالقانلاپ، لىمۇن (جۈيزە) نى سىقىپ ئۇنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ چاپسا بولىدۇ.

⑮ ئادەمنىڭ ھۇشۇق سۈڭىگىنى كويىدۇرۇپ يان-چىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، بېلىق سۈڭىگىنى كويىدۇرۇپ، يانچىپ ھەسەلگە قوشۇپ چېپىشنىڭ ئوبدان ئۈنۈم بېرىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن (قەدىمقى تىببىي داۋۇت ئەنئەنىنىڭ تەجرىبىسى).

⑯ سېرىق قوغۇن شاپىغىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ سىركە بىلەن تەڭشەپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑰ تۆۋەندىكى بىرقاتار چارلىرىنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن: سىياداننى سوقۇپ ئۈزۈم سىركىسى بىلەن چېپىش؛ سامساقنى كويىدۇرۇپ ياكى كويىدۇرمەستىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ سامساق ۋە ئارپا بېدىيانى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ مونچىدا چېپىش؛ 2 مىسقال كۆك ماش ۋە قىزىل پۇرچاق ئۇنىغا 3 مىسقال قارىمۇچنى ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇيۇق خېمىر قىلىپ چېپىش؛ ئەنجۈر شىرىسىنى يالغۇز ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىركە قوشۇپ چېپىش؛ خىام 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 قاننى 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 چىڭگىسى سۈيى بىلەن
 چېپىش؛ تونۇر چالمىسى ۋە تۇرۇپ ئۇرۇغىنى سوقۇپ،
 تاسقاپ سىركە بىلەن چېپىش؛ زەنجىۋىل ۋە لاجىندانىنى
 باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ ھەسەلگە ئاردا-
 لاشتۇرۇپ چېپىش؛ ياۋا سامساقنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن
 چېپىش؛ ھامىرانچىنى سىركە بىلەن چېپىش؛ ئەنجۈر
 يوپۇرمىغى (ئىلاجى بولسا قارا ئەنجۈر يوپۇرمىغى) نى
 ئۈزگەندە چىقىدىغان سۇتىمىچان شىرىمىنى چېپىش؛ ئۆشكە
 بورىگىنى يېرىپ، ئۇنىڭغا گۈڭگۈرتنى سوقۇپ سېپىپ،
 كاۋاپ قىلىپ پىشۇرۇپ ئېقىپ چىققان سۈيىنى چېپىش
 ۋە ئىچىش؛ زاراڭزا گۈلىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش؛
 قارا زاغۇنى سىركە بىلەن چېپىش؛ لوپۇ ئۇرۇغىنى
 يانچىپ ئاچچىق قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ تاكى قۇرۇپ كەت-
 كىچە ئاپتاپقا قاقلاش؛ تۇرۇپ (لوپۇ) ئۇرۇغى، زەچىۋە،
 زەپەر (ياكى زاراڭزا چېچىگى) ۋە زاغۇنلارنى باراۋەر

مقداردا ئېلىپ قېتىق سۈيىدە ئېزىپ چېپىش؛ ئىلان پوستى (قاسرىغى) ۋە نوشۇدۇرنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛ كوك كەپتەر قېنىنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش؛ چاشقان قېنىغا قارا قاغا ئوتىنى قوشۇپ چېپىش؛ چاشقان قېنىغا قارا زاكنى ئارتلاشتۇرۇپ چېپىش قاتارلىق چارىلەرنى بىر بىرلەپ تاللاپ ئىشلىتىپ ئۈنۈمنى مۇقىملاشتۇرۇپ چىقىلسا بولىدۇ.

چاشقان يارىسى

چاشقان يارىسى—ئىادەتتە بويۇن ئەتراپىدىكى بەزلەردە (گايىدا قولتۇق ئاستى بەزلىرىدە) يۈز بېرىدە - خان لىمفا بەزلىرىنىڭ سىل كېسەللىگى بولۇپ، ئەرەبچە "خىئازىر"، لاتىنچە "لىمفادېنىت تۈبېرىكۇلوزا" (lymphadenitis tuberculosa)، خەنزۇچە "لىمفا جىيىخې" (淋巴结核) ياكى "لولى" (瘰癧) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بويۇن ساھەسى ۋە كۆكرەك ئۈستى ساھەلىرىنىڭ بەزلىرىگە قويۇق بەلغەم ۋە سىل كېسەل جەراسىملىرى چۈشۈشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك، ئوز ۋاقتىدا توغرا ۋە تولۇق داۋالانسا ئېغىز ئالماي ساقىيىپ كېتىدۇ، ئانداق بولمىغاندا دائىم زەرداپ ئاقىدىغان ئاقما يارا (ئاسۇر) كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋۋىتى: قويۇق بەلغەم ماددىسىغا جەراسىم (مىكرۇپ)

ئارىلىشىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سىل كېسلى بىلەن ئاغرىغان ئادەملەرنىڭ ئۆز بەدىنىدىن قان ئارقىلىق كېلىپ بەزلەرگە ئورۇنلىشىدۇ ياكى يىمەك - ئىچەك، قاچا - قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: تولراق بويۇنىدا، ئىگەك ئاستى، ئوقىرەك ئويمانلىقى ۋە قولتۇق ئاستىدا ئۇچرايدۇ. باش - لىنىشتا تېرىنى دومبايتىپ تۇرىدىغان كىچىك دومباقلار شەكىللىنىپ گايدا بىر تال، گايدا بىر قانچە دانە مونەكچە ھالىتىدە پەيدا بولىدۇ. تۇتقاندا تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ يۆتكىلىپ 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 يىرىك ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما يارىغا ئايلىنىپ قېلىپ ئۇزاققىچە ساقايمايدۇ. كۆپ - لىگەن تۈگۈنچىلىك بولسا، مارجانغا ئوخشاش بىرقاتار ئاقما جاراھەتلەر ھاسىل بولۇپ، گايدا ئاغزى ئېتىلىپ قېلىپ، ئىشىش ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەدەننى بەلغەم ماددىسىدىن، قاننى جەراسىملاردىن تازىلاشنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بەلغەم سۈرگىلىرىدىن ئىتتىرىغىل دورىلار ياكى ئايىارەج پەيقرى بېرىش كېرەك. ئىخراج دورىلار بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئوڭاي سىڭىدىغان،

بەدەننى كۈچەيتىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. قوساق
ئاج چاغدا جىسمانى ھەركەت ۋە ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇلا-
لىنىپ بەدەننى تازىلاشنىڭ چارىسىنى كورۇشنىڭ بەلگە-
لىك مەنپەئەتى بار. كوڭۇلنى خوش تۇتۇش، ئومۇمى
بەدەننى چىنىقتۇرۇش مۇھىم. ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن
ئۈستەخۇددۇس، بادىرەنجىبۇيا، ئارپا، بېدد-
يان يىلتىزى، شاتەررە 6 مىسقالدىن، شوخلەك، رۇمبىدىيان
3 مىسقالدىن، پىشقان ئەنجۈر 8 دانە، ئۇرۇغىنى ئالغان
ئۈزۈم بىر سەر، ھەسەلدە ياسالغان گۈلقەن 2 سەر، سۇ
بىر چىنە. بۇلارنى قانداق بويىچە قايىنىتىپ، 3 كۈن
ئىچىش لازىم.

قويۇق بەلغەمنى سۇرۇپ تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج
پەيىقىرادىن 3 مىسقال، غارقۇندىن 2 مىسقال، شەھى
ھەنزەلدىن بىر يېرىم مىسقال، ئەنزۇرۇتتىن 4 مىسقال،
تورىۋۇتتىن 6 مىسقال، جاۋاشىردىن بىر مىسقال، نوشۇدۇر
2 مىسقال، سۇقۇمۇنىيادىن بىر مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ
تاسقاپ، كۈدە سۇيىدە خېمىر قىلىپ نوقۇتتەك كۆمۈلۈچ
تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش
كېرەك.

ئىلاجى بار خانازىرنى ئېغىز ئالدۇرماسلىققا ھەركەت
قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چۈجە چىقارغان ياكى
ئىچىشكە ئىشلىتىلگەن تۇخۇم شاكىلىنى ئوتتا سەل قە-
زىتىپ سارغايىتقاندىن كېيىن، يانچىپ تاسقاپ، كۈندە 3

قېتىم، ھەر قېتىمدا بالىلارغا يېرىم مىسقالدىن، چوڭلارغا بىر مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە ئىچكۈزۈلسە، چاشقان يارىسىنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن ساقلايدۇ ياكى خام تۇخۇم - نىڭ ئۈچىدىن كىچىك توشۇك ئېچىپ، تۇخۇم ئېقىنى توكۇۋېلىپ، ھەر بىر تۇخۇمغا 2 مىسقالدىن ئۇششاق كېسىلگەن ئىلان قاسىرىغى قاقىلىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئاغ - زى خېمىر بىلەن چاپلىنىپ، قوقاسقا كومۇپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاغرىق كىشى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن تۇخۇمنى يەيدۇ؛ بۇ چارە ئۇدا بىرقانچە ۋاقىت داۋام - لاشتۇرۇلۇشى لازىم.

چاشقان يارىسىنىڭ ئېغىز ئالمىغان چېغىدا (مەيلى ئېغىز ئالغاندىن كېيىن) سۇ ئىلىنىنى تۇتۇپ، ئىچ - باغ - رىنى تازىلاپ چاناپ، قوي گۆشى بىلەن بىللە چۈچۈرە قىلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. 2 - 3 دانە ئىلان بېرىلسە قايتىپ كېتىدۇ ياكى قۇرۇق ئىلانى تالقانلاپ كاپ ئەتتۈرۈشمۇ مۇمكىن. كېسەل كىشىنىڭ يېشىغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە بەرسە بولىدۇ. چايدان (سېرىغىشەك) دىن 2 سەر (قۇيرۇغىنى ئېلىۋەتمىسىمۇ بولىدۇ، ئۇنى تۈز - لۇق سۇدا يېرىم سائەتتىن ئارتۇق قايىنىتىپ، تولۇق قۇرۇتۇش كېرەك) سوقۇلىدۇ. ئۇنىڭغا بىر سەر سازاڭ قۇرۇت تالقىنى قوشۇلىدۇ (سازاڭ قۇرۇتنى زەيلىك يەر - دىن كولاپ ئېلىپ، بىر قانچە قېتىم سۇزۇك سۇغا چىلاپ

قويۇلسا ئىچىدىكى پاتقاق ۋە باشقىلارنى قۇسۇپ تازىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى سايىدا قۇرۇتۇپ تالقاتلاش لازىم. ئۇلارغا بىر سەر چۈچۈكبۇيىنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كۆممە قوناق چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ تەييارلاپ بالىلارغا 2 دانىدىن، چوڭلارغا 5-6 دانىدىن كۈنىگە 2-3 قېتىم بېرىلسە خانازىرنى ئېغىز ئال-دۇرمايدۇ. ئېغىز ئالغان بولسا، يارىنى ئاقما شەكىللەندۈر-مەي ساقايتىدۇ.

خانازىر يېڭى پەيدا بولغان چاغدا خېنىگۈل مەلھىمى بىلەن تېڭىلسا ئېغىز ئالدۇرماي قايتۇرۇۋېتىدۇ. يىرىڭلى-غاندا تېڭىلسا پاتقاق ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن تېڭىلسا يىرىڭنى تارتىپ ساقىيىشىنى تېزلىتىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ياسىلىشى مۇنداق: ھول خېنىگۈل چوپىنى ئۇششاق توغراپ جىقراق سۇدا قاينىتىلىدۇ. چوپ قايناپ ئېزىلگەندىن كېيىن تىرىپىنى سۇزۇپ تاشلاپ، سۈيى-داۋاملىق قاينىتىلسا قويۇقلىشىپ مەلھەم ھالىغا كېلىدۇ؛ مەزكۇر مەلھەمنى داڭغا سۈركەپ تېڭىش لازىم.

3 مىسقال ئىنەك پىتى (ئابدىمىلىك ئۇرۇغى) نى ئاقلاپ يانچىپ، 3 مىسقال مەستىكى (دېۋىرقاي يىلمى-كۈجە) نى تالقاتلاپ، بىر مىسقال كۆكتاشنى كويىدۇرۇپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز مىقداردا قوي يېغى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، خانازىرغا تېڭىلسا يارىنىڭ تازىلىنىشىغا

ياردەم بېرىدۇ. ئەڭ ئاددى چارە سۈگەت يوپۇرماغى مەلھىمى بىلەن تېگىشتىن ئىبارەت. سۈگەت يوپۇرماغىدىن 2-3 سىقىم ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ، ساپىغى كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن چالا سوقۇپ (سۈيى كۆپ چىقىپ كەت- مەسلىگى لازىم)، سۇ قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلسا، يوپۇرماقلار پىشىپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن يوپۇرماقلارنى سۇزۇپ تاشلاپ، سۈيىنى ئاستا ئوتتا داۋاملىق قاينىتىلسا سۈيى تۈگەپ قۇيۇلىدۇ. شۇ قۇيۇق مەلھەمنى قاچىغا ئېلىپ قويۇپ داكىغا سۈركەپ تېگىش مۇمكىن.

خانازىرغا قارشى قەدىمدىن ئىشلىتىلىپ كېلىۋاتقان مۇرەككەپ رەڭ دورىلاردىن سامساق مەجۇنىنىڭ ئۇنىۋى ياخشى (بەرەس ماۋزۇسىغا قارالسۇن)، شۇنىڭدەك بەز ئىتىرد- قىلى (ئىتىرىقىل غۇدۇرى) نىڭ مۇئەييەن مەنپەئەتى بار (دورد- لار ماۋزۇسىدا كورسىتىلىدۇ). شۇنىڭدەك ئۆشكە ياكى قوي موڭگۇزىنىڭ ئىچىدىكى پوردەك قىسمىنى ئېلىپ، تۈنىكا قاچىغا سېلىپ ئوتتا كويدۇرۇپ كۈلىنى سوقۇپ، كۈنىدە 2 مىسقال كۈلگە ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئۇدا 2-3 ھەپتە ئىچكۈزۈشمۇ پايدا بېرىدۇ.

شايتۇل دەرىخىنىڭ يۇمران شېخى، چوڭ خوخا تىكەندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ (ئىلاجى بولسا ئازراق سېمىز ئوت قوشۇپ) چاي ئورنىدا ئىچىش مۇمكىن.

مەرھىمى داخىلىي خانازىرنىڭ ئېغىز ئېلىشىغا

ياردەم بېرىدىغان دورىلارنىڭ بىرى. خائىزىر ئۇزۇنغا سوزۇلسا دەستىكارە يولى بىلەن يېرىپ تازىلاپ داۋالاش لازىم.

ئاتىشەك --- سىفىلىس

ئاتىشەك كېسلى دەپ خەلق ئارىسىدا يەل يارا، يال مان يارا، قارا يەل دەپ ئاتىلىدىغان سىفىلىس كېسەلىگە ئېيتىلىدۇ. قەدىمقى كىتاپلاردا ئۇ "ئابىلىس فە - رەڭگى" (فەرەڭ - فرانسۇز يارىسى) دەپ ئاتالغان. (راۋايەتلەرگە قارىغاندا، سىفىلىس كېسلى ڭەڭ ئىسۋال دېڭىزچىلار ئامېرىكا قىتئەسىدىن يۇقتۇرۇپ كەلگەن يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ئىسپانىيىلىك دېڭىزچىلار - دىن فرانسىيىگە، فرانسىيىدىن پۇتۇن ياۋروپا ۋە شەرق ئەللىرىگە يۇقۇپ تارقالغان. دەسلەپ فرانسىيىدە يامرىغاچقا ئاشۇ نام بىلەن ئاتىلىپ قالغان). بۇ كېسەللىك لاتىنچە "سىفىلىس" (syphilis) ياكى "لۇئېس" (lues)، خەنزۇچە "مېيدۇ" (梅毒) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋۋىي: ئۇف - ئۈنە - تەلەنگەن بۇزۇق قان ۋە كويىگەن 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 - قۇچا،

قوشۇقلارنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر چېلىمدىن تۇتۇشۇپ تاماكا چېكىشىش، بىر تال تاماكنى ئوزۇن ئارام تۇتۇشۇپ چېكىشىش قاتارلىق سەۋەپلەردىن يۇقىدۇ. قان يولى ئارام قىلىق ئاندىن قوساقتىكى ھامىلىغا يوقۇشمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە ئەرلەرنىڭ ئالستى، ئاياللار فەرجىدە (گايىدا كالىپۇك، سۇڭ، ئەمچەك ئۇچىلىرىدا) قاتتىق تۇگۇنچە ھاسىل بولىدۇ. بەزىدە ئۇ جىراھەتكە ئايلىنىدۇ ياكى ئوزلۇڭىدىن يوقىلىپ كەتكەندەك بولىدۇ. يىرىقتىكى بەزلەر يوغىناپ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. كېيىن كېسەللىك يوشۇرۇن داۋام قىلىپ راۋاجلىنىپ بۇرۇنغا چۈشسە بۇرۇن كۆمۈچەكلىرىنى يىپ بۇرۇننى پۇچۇق قىلىپ قويىدۇ، تاڭلايغا چۈشسە تاڭلاينى زىدىلەپ تىپ-شىدۇ، كىچىك تىل چۈشۈپ كېتىدۇ. سوڭەككە چۈشسە مۇپاسىل پەيدا قىلىدۇ. پاقالچەك سوڭىكى، لىپەك ھۇر-رەك بولۇپ قايىناپ چىقىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇلاسىە، ئاتىشەك دەھشەتلىك، بەدەندىكى گۆش، سوڭەك، ئەسەب-لىرىنى بۇزۇپ ۋەيران قىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەلدىن ئىبارەت. شۇڭا ئادەتتە قارا يەل، يامان يارا دەپ تەسۋىرلەنگەن.

داۋاسى: ئاتىشەكنىڭ جەريانى ئاستا، تەرەققىياتى يوشۇرۇن بولغاچقا كۆپ ئەھۋالدا كېسەل كىشىلەر ئۆز ۋاقتىدا سېزىۋالالمايدۇ. دوختۇرلۇقتا ئاتىشەكنى تونۇش ۋە تېز داۋالاش ئىمكانىيەتلىرى تولىۇق. شۇنداق

بولسىمۇ، مىللى تىبابەتتە بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئەنئەنىۋى ئۇسۇللىرىنى بىر قۇر تونۇشتۇرۇپ ئوتتىمىز. ئالدى بىلەن، بەددىنى تازىلاش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلان، يەر باغرى ئوت، قارا ھېلىلە، ئاق-قىزىل سەندەل، قۇرۇق خېنە، قەسىۋ-سەزەرىرە، ئوشۇدۇرلەرنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سۈ-قۇپ بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ سۇزۇپ، ئاندىن تەمى تاتلىقلاشقىچە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ (بىرقانچە كۈندىن كېيىن ھەپتى ئىندام تومۇرى ياكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش مۇمكىن)، ماددا پېشقاندىن كې-پىن كوك سۈت (سۈت سۈيى — مائىلجىمىن) نى ئۆشكە سۈتى بىلەن، شاتەررە قايناتمىسىغا ھېلىلە قوشۇپ قايدىتىپ بېرىش كېرەك. قاننى تازىلاپ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن مەجۇنى سەرسىپىل (تومۇر دارىسىنىڭ مەجۇلى)، مەجۇنى چوپچىنى ۋە كەپەرەس (رەسكەپۇر) كۈ-مۇلىسى بېرىش لازىم. سىجاپ كۇمۇلىسىنىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن.

1) مەجۇلى سەرسىپىلنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى، ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، شاتەررە، بىسىتپايەج، تۇربۇت، ئەپتىمۇن 5 مىسقالدىن، ئامىلە 3 مىسقال، سانا 1 سەر، سەرسىۋىل 1 يى-رىم سەر. مەزكۇر دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-

ئوتكۇزۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ، كۈندە 1 - 2 قېتىم 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ تەۋبىنىڭ پىكرى «ويىچە» كەپەرەس كۈمۈلىسى» ئىستىمال قىلىنغاندىكى پەرىزلەرنىڭ بىر قىسمى تۇتۇلىدۇ.

(2) مەجۇنى چوپچىنىنىڭ تەركىمى ۋە ياسىلىشى:
(3) سىمپ كۈمۈلىسى (ھەبىسى زەيىبىق):
سىمپ، ئاقلاشقان پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى،
ھول خېنىگۈل يوپۇرمىقى 3 مىسقال 6 پۇڭدىن، مۇ-
قىل، كەتىرا، ئەرەپ يىلىمى، ئەنزۇرۇت، رەۋەن، ئاق
توربۇت 6 مىسقالدىن، غارىقۇن، ئىشاستە (بۇغداي كە-
راخمالى)، زەپەر، مەستىكى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، كاپۇر،
ئىسسىل پارپا، مەھمۇدە بىر مىسقال 2 پۇڭدىن.

ياسىلىشى: سىمپنى ئاق ماتا ئىچىگە ئېلىپ تۇ-
رۇپ، مەجىپ ئوتكۇزۇلىدۇ، مۇشۇنداق بىرقانچە قېتىم
ئوتكۇزۇلسە سىمپ بىرقەدەر تازىلىنىدۇ. ئاندىن
ئۇنى لىمۇن (جۈيزە) سۈيى ۋە سوقۇلغان خېنە يوپۇرمىقى
بىلەن ئېزىپ ئولتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى
سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. لىمۇن سۈيىدە يۇغۇرۇپ،
ئوقۇت چوڭلۇغىدا كومۇلاچ ياسىلىدۇ: كۈندە 5 دانە -
دىن ئىستىمال قىلىش لازىم (بۇ دورا ئاتىشەك كېسە-
لىدىن تاشقىرى ماخاۋ، كونا جاراھەت، ئاقما كېسەل-
لىكلىرىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ). سىمپ كۈمۈلىسىنى ئىستىمال

قىلىۋاتقان مەزگىل ئىچىدە توۋەندىكى كەپەرەس بىلەن داۋالاشتىكى بىرقاتار پەرىز چارىلىرىگە ئەمەل قىلىنسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

(4) ئاتىشەك كېسىلىنى سىر ۋە كەپەرەسلەر بىلەن داۋالاش چارىلىرى: بۇ قەشقەردە بىر ئايالىنىڭ ئاتا-بوۋىسىدىن تارتىپ مەخپى ساقلاپ ئىشلىتىپ كەلگەن چارىسى بولۇپ، مەزكۇر ئايالنىڭ مۇشۇ تەركىپ-لىرى بىلەن سىغىلىس كېسىلىنى داۋالىغانلىقىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەنلەر بار، يېقىنقى يىللاردا ئالاھىدە ئىلتىماس قىلىپ ئۇ كىشىنىڭ ئۇسۇلى ۋە دورىلىرى يازدۇرۇۋېلىندى. توۋەندە شۇلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

(1) نۇسخە: چېكىدىغان پىلتە دورا.

تەركىمى: 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 بۆلۈنىدۇ. ھەر بىر قىسىمنى ئايرىم قەغەزگە ئوراپ چېكىدىغان تاماكا قىلىپ، بىر تال تاماكىنى ھەر كۈن كەچتە بىر قېتىمدىن جەمى 7 كۈندە چېكىپ تۈگىتىدۇ (دېمەك 15 قەغەز تاماكا 100 كۈندىن ئارتۇق ۋاقىتقا يېتىدۇ).

(2) نۇسخە: ئىچىدىغان دورا — كەپەرەس كۆ-

مۇلەسسى.

تەركىۋى: ئاق كەپەرەس بىر سەر، بۇغداي ئۇنى
بىر پىيالىە. تەييارلاش ئۇسۇلى: كەپەرەسنى تەڭ مىقداردىكى
ئۇنغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، بۇ ئارىلاشمىنى يەنە
تەڭ مىقداردىكى ئۇنغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاشۇنداق
تەرتىپ بويىچە ئۇن قوشۇپ، كەپەرەسنىڭ ئۇنغا
ناھايتى تەكشى ئارىلىشىشى تەمىن ئېتىلىدۇ؛ بىولمىسا
ئۇنىڭ رەڭگى ئۇنغا يېقىن كەلگەچكە تەكشى ئارىلاشماي،
بىر يەردە جىقراق بولۇپ قالسا زىيان قىلىشى مۇمكىن.
ئاندىن كېيىن قېنىق دەملەنگەن قاراچايدا خېمىر قىلىپ
بۇغداي چوڭلۇغىدا كۆمۈلەچ ياسىلىدۇ. پىلىپىلىنى ئۇششاق
تالقانلاپ، تاسقاپ، قۇرۇق ئۇن ئورلىدا سىپىپ قويۇلىدۇ.
ھەر كۈنى ئەتىگەنكى تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن
15 دانە كۆمۈلەچنى چاي بىلەن يىۋىتىدۇ (چايناشقا
بولمايدۇ).

(3) سىرتتىن سۈركەيدىغان ۋە يارىغا يۈركۈيدىغان

دورا تەركىۋى: ئايلىشى، قەلەمپۇر (مەخدارچىن)، موزا،
جويۇز، پىلىپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، قوۋزاق
داچىن، خولسەنجان، سورسەنجان، ئاقىرقەرەھا، سامساق
ھەر بىرى 4 سەردىن، كۆكتاش يېرىم جىڭ، زەمچە
بىر جىڭ، گۇڭگۇرت يېرىم جىڭ، قىزىلگۈل 2 ئۈچۈم
(سەنقىم). يۇقۇرىدىكى دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم يىانچىپ

تاسقاپ، ئاندىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشە ياكى ئېغىز-
لىق ساپال قاچىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يارا تېرىدە بولسا تۇخۇم يېغى
ئارىلاشتۇرۇپ بىر قىسىم مەلھەم ياساپ قويۇپ يارىغا
سۈركىلىدۇ. ئەگەر يارا ئېغىز ئىچىدە بولسا، تاللىغان
دورىنى قومۇش ئەيچىگە ئېلىپ پۇلەپ پۈركۈلىدۇ. يارا
جىنسىي ئەزالاردا بولسا، يارنى كاۋاۋىچىن (خۇاجياۋ)
قاينىاتقان سۇدا يۇيۇپ، مەلھەم ياكى تاللىغانى ئىشلىتىش
مۇمكىن؛ تاللىغان دورىنى كۈندە ئىشلەتمەي، بىر قانچە
كۈندە بىر قېتىم ئىشلىتىش لازىم.

پەرەزى: يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان دورىلار سىمپا-
نىڭ كۈشتىسى ۋە سىر بولغانلىقى ئۈچۈن داۋالاش جەري-
لىدا پەرەز (پەرىز) قائىدىلىرىگە قاتتىق رىئايە قىلىش
زورۇر. بىر قېتىملىق داۋالاش مۇددىتى 40 كۈندىن 55
كۈنگىچە بولۇپ، بۇ جەرياندا باشتىن-ئاياق تۈۋەندىكە-
لەرگە ئەمەل قىلىش زورۇر:

سوغاق سۇغا قول تىقىشقا، سوغاق سۇ ئىچىشكە، يۇيۇ-
نۇشقا بولمايدۇ. قايناق سۇنى مۇزلىتىپ يىلما-مان ھالغا
كەلتۈرۈپ قول يۇيۇش، بەدەننى يىلما-مان سۇغا چىلانغان
لوڭگە بىلەن سۈرتۈش كېرەك (ئىمكانىيەت بولسا سۈرتۈ-
دىغان سۇ ئىسسىقلىق دورىلار قاينىتىلغان سۇ بولۇشى
لازم). پۈتۈن بەدەننى سۇغا سالغىلى بولمايدۇ؛ ئىچىشكە
قېنىق چاي ئىچىلىدۇ.

پىلتە دورىنى چەككەندىن كېيىن چاي ئىچمەسلىك،
تەرلىگەندە سوغاق تەككۈزۈۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش
شەرت.

تامىغىغا قوي، كەكلىك، كۆك كەپتەر گۆشلىرىدە
مايلىق قورداق، كاۋاپ قىلىپ يېمىش، پىياز سالماق
نان يېمىش لازىم. سەۋزە سالغان شويلا، ھالۋا، ئاق
ئۇن ئۇمىچى (ئاتىلا)، سامسا (يۇمىق سۇت ئارىلاشتۇرۇپ)،
شورپا ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. تاماققا قارىمۇچ، ئاق-
مۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن سېلىش مۇمكىن، سامساق، پىيازدىن
پەرىز قىلىنىدۇ، ھاراق ئىچىش، يالىڭاچ يەر دەسسەش،
ئېغىر ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش
قەتئى مەنئى قىلىنىدۇ. تاماكا چېكىدىغانلار تاماكا-
ئازراق قاراچاي ياكى چالما چىلىم دورىسى (سۇپۇيى
بىخ مارجان) ئارىلاشتۇرۇپ چېكىشى مۇمكىن. چېكىدىغان
پىلتە دورىنى چېكىۋاتقان مەزگىلدە سوغاق تېگىشتىن
ساقلىنىش ئۈچۈن پايپاقنى سالماي يېتىش كېرەك (ياشاند-
غان ۋە بەك سوغاقچان كىشىلەر پاختىلىق پايپاق، كىگىز
پايپاق كىيىۋالغىنى ياخشىراق)، ھول مېۋىلەر چەكلىنىدۇ.
ئېغىز ئىچىنى دائىم چوتكىلاپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى
ياكى باشقا مەۋە دەرەخلىرىنىڭ شاخلىرىنى يىنانچىپ
ياسالغان مەسۋاكتا يۇيۇپ تۇرۇش لازىم. دورىنى ئىچكەندىن
كېيىن ئىچ سۇرۇش ياكى سىمپتىن بولغان تولغاق كې-
سىلى كورۇلسە ھالۋا يېمىش ياكى شوۋبىگۈرۈچ ئىچىپ

بىرىلىسە بولىدۇ؛ ئېغىز-بۇرۇنغا قاپارچۇق چىقسا ئەندىد-
شە قىلماسلىق كېرەك.

بىر پىلتە دورىنى 7 كۈن چېكىپ بىر ئاي
پەرز قىلىنىدۇ، 2 پىلتە چېكىلسە 50 — 55 كۈن پە-
رىز قىلىش لازىم.

پەرىزدىن چىقىش تەرتىۋى: ئەركەك قوينىڭ
كالىسىنى ئېرىلدۈرۈپ پىشۇرۇپ گوشىنى يىگەندىن كې-
يىن سوۋىتىپ قايتا قاينىتىپ، ھوردا ھورلىنىپ تەرلەپ
تەرنى تەدرىجى قۇرۇتۇپ پەرىزدىن چىقىلىدۇ.

داۋالىنىش جەريانىدا ئاياللار چېچىنى تارماقچى
بولسا بېشىنى قېنىق چاپلىق سۇدا ھوللەپ ئىسسىق
پەشكە (مەش) يېنىدا ئولتۇرۇپ تارىشى كېرەك، ئىلاچى
بولسا، پەرىز جەريانىدا چاچنى سۇ تەككۈزمەي تاراپىلا
قويۇش بىلەن كۇپايىلەنگەن ياخشى. يۇقۇرىدىكى تالقان
ۋە كۈمۈلەچ دورىلار تەمرەتكە، جاھىل جاراھەتلەرگەمۇ
پايدا قىلىدۇ. بۇ دورىلارنى ھامىلدار ئاياللارغا، كىچىك
بالىلارغا ئىشلەتكىلى بولمايدۇ.

چاچ چۈشۈش ۋە ۋاقىتىمىز ئاقىرىشى

ئادەم بەدىنىدە چاچ، ساقال، بۇرۇت، قولتۇق
ئاستى ۋە دوۋسۇندىكى تۈكلەردىن ئىبارەت ئۇزۇن تۈكلەر؛
قاش، كىرىپىك ۋە قۇلاق-بۇرۇن تۈكلەرگە ئوخشاش

يىرىك تۈكلەر؛ يۈز، قول - پۇتتىكى سېرىق تۈكلەردىن ئىبارەت يۇمشاق تۈكلەر بار. ئۇلار ئىنسان بەدىنىدە يالغۇز زىننەت بولۇپلا قالماي، ئەزالار ئۈچۈن بەلگىلىك خىزمىتىمۇ بار. شۇڭا چاچ ۋە باشقا تۈكلەرنىڭ ئېتىدال - دى ئۆسۈشى، ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىنى ساقلاپ تۇرۇ - شىغا ھەممە كىشى دىگۈدەك كوڭۇل بولىدۇ. چاچ - تۈك - لەرنىڭ بىرخىل ئۆسۈپ ئۆزىنىڭ پارقراقلىقى، يىرىكلە - گىنى، ئۆز تەبىئىي رەڭگىنى ساقلاپ تۇرۇشى ئومۇمىي بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا، ئوزۇقلىنىشقا، روھىي ئامىللارغا ۋە تېرىنى، چاچنى مۇھاپىزەت قىلىشنىڭ ياخشى - يامان بولۇشىغا، ھەرخىل ناچار كەيپلەرگە بېرىلىش - بېرىل - مەسلىك قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللارغا باغلىق. چاچتا بولىدىغان كېسەللەك، غەيرى تەبىئىي تەرەققىياتلار خېلى نۇرغۇن. بىز تۆۋەندە پەقەت چاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشى ۋە ۋاقىتسىز ئاقىرىشى توغرىسىدا ۋە چاچنى ئاسراش ھەسلىلىرى ھەققىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز. چاچ (موي)لار ئەرەپچە "شەئىر" دىيىلىدۇ.

چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەرەپچە "ئىتتىشار، تە - ساقەتى شەئىر"، لاتىنچە "بالدنېس" (baldnes)، خەنزۇ - چە "توفا" (脱发) دىيىلىدۇ. چاچ - ساقالنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى بولسا ئەرەپچە "شىپ"، لاتىنچە "كانىتىيىس" (canities)، خەنزۇچە "بەيفابىك" (白发病) دىيىلىدۇ.

چاچ چۇشۇپ كېتىشىنىڭ سەۋىيىسى ۋە داۋاسى

تەخمىنەن 40 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن باشقا ئەزالارغا ئوخشاش باش تېرىسىدىمۇ بەلگىلىك چېكىنىش يۈز بېرىشى تۈپەيلىدىن چاچنىڭ شالاڭلىشىشى، بارا-بارا چۇشۇشكە باشلىنىشى تەبىئىي ئەھۋال. ئەمما ياش تۇرۇپ چاچنىڭ چۇشۇپ كېتىشى ئومۇمىي بەدەننىڭ سالامەتلىكىگە، ئوزۇقلىنىشىغا، روھىي ھالەتكە، باش تېرىسىنىڭ پاكىز-پاسكىنا تۇتۇلۇشىغا، باشتىن دائىم ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرۇش ياكى باش كىمپەكلىشىش ئەھۋالىرىغا، نەسىلگە، ئۇزاق كېسەل تارتىش (كېزىك، سىل كېسەل، ئېغىر قان ئازلىق قاتارلىق قورال-قۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش)، بەدەندىكى خىلىتلار تەڭ-پۇڭلۇغىدىكى ئوزگىرىشلەرگە، باشنى يۇيۇشقا ئىشلىتىدۇ-دىغان سۇلارغا باغلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، چاچ چۇشۇپ كېتىشىنى يەككە ھادىسە دەپ قارىماي، بەلكى ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش، تېرىنى چىنىقتۇرۇش، ئەسەب ۋە روھقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش (غەم-قايغۇ، خاپىلىقلاردىن يىراق بولۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش)، باش تېرىسىنى پاكىز تۇتۇش، بولۇپمۇ باش ياغلىشىپ تۇرۇش (باشتىن ياغ تەپچىرەپ چىقىپ تۇرۇش) ۋە باش كىمپەكلىشىش كە-سەللىكلىرىگە چارە كۆرۈشتەك بىر يۇرۇش تەدبىرلەر

ئارقىلىق داۋالىغاندىلا كوگۇلىدىكىدەك ئۇنۇم قازانغىلى بولىدۇ.

يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدىغان دورىلاردا مۇنداق تىزىم 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 ئوسۇشى بەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە ئوزۇقلىنىشى بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتلىك. چۈنكى چاچنىڭ ئوسۇشىدە قاننىڭ مىقدارى، خۇسۇسەن تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەركىبى بولۇشى زورۇر. ئوزۇقلۇق بولمىسا چاچنىڭ ئاستىدىكى بۇخار (پارغا ئوخشاش پۇۋەكچىلەرنىڭ ئۆزگىرىشى دەخلىگە ئۇچراپ، چاچ ئۆسمەيلا قالماي ئەكسىچە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇزاق كېسەل تارتقان، كەمقانلاشقان كىشىلەر چىچىنىڭ بىراق ياكى تەدرىجى چۈشۈپ شالاڭلىشىشى بۇنىڭغا دەلىل بولىدۇ. شۇڭا قان كۈچەيتىدىغان، ۋىتامىنغا باي، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى كېرەك. باشنى نىملۇپەر يېغى، سۈگەت چېچىگى (بىدىمىشكى)

يېغى بىلەن ياغلاش، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سۈگەت چېچىگى، ئىسپۇغۇل (قارنى يورۇق) نىڭ شېرە سۇلىرىدا يۇيۇش

لازىم. ھەرقانداق چاغدا باشنى يۇيۇشقا تۈز ماددىلىرى
 كۆپ بولغان سۇ (سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتقاندا ئاستىدا
 نۇرغۇن ئاق چۆكمە قالىدىغان سۇ) ئىشلەتكىلى بولمايدۇ.
 بۇنداق سۇنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇستىدىكى قىسمىنى
 باشقا قاچىغا تۆكۈۋېلىپ، شۇنى قايتا قىزىتىپ تەكشۈپ
 ئىشلەتسە بولىدۇ. باشنى يۇيۇشقا ئىشلىتىدىغان ئەڭ
 كۆڭۈلدىكى سۇ يامغۇر سۈيى ياكى پاكىز قارنى ئېرىتكەن
 سۇدىن ئىبارەت. بۇنداق سۇلاردا زەھەرلىك تۈز ماددىلى-
 رى بولمايدۇ. ئەگەر باش تېرىسى بوшаپ كېتىپ، ئۇنىڭ
 ھەسام (توشۇك) لىرى ئېچىلىپ باشتىن ياغ تەپچىرەپ
 چىقىپ تۇرىدىغان، چاچ، ياغلىق ۋە دويىپىلار ھەمىشە
 ياغلىنىپ تۇرىدىغان بولسا (بۇنداق كېسەل تىبابەتتە
 "نۇئامە" دىيىلىدۇ)، ئانداقتا ئالدى بىلەن بەدەننى
 تازىلاش ئىلاجىنى قىلىش كېرەك يەنى ھەببى ئايارەج
 بېرىش، ئايارەج پەيقرىغا ھېلىمە پوستى ئارىلاشتۇرۇپ
 ئىچكۈزۈش كېرەك. ئىترىغىل سەغىر ياكى ئىترىغىل كىمىر
 ئىچكۈزۈش لازىم. باشنى شاخىرى جىقراق (يېغى ئاز)،
 بولغان كۇچار سۈيۈنىغا ئوخشاش سۈيۈنلار بىلەن يۇيۇش،
 تالقان سۈيۈن 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 توشۇكلىرى ئېتىلىدۇ. كاۋاۋىچىن ياكى

باشقا ئىسسىقلىق دورىلار قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇشمۇ مۇمكىن. ئامبىلىنى قايناتقان سۇدا باشنى يۇيۇش، ئامبىلى يېغىنى باشقا چېپىشى لازىم. لىۋىيا (پۇرچاق) ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئىسپۇغۇل ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى چىقىرىلغان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش، باشنى سورەق ۋە كوپۇگى دەريا قاتارلىق دورىلارنى قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇپ قىچا، پۇدىنە، سۇزاپ ۋە پىياز لارنى باشقا سۈركەش كېرەك.

2. باش تېرىسى قۇرغاقلىشىپ، توشۇكلىرى ئېتىپ، لىپ، باش ياغىسىزلىنىپ كىپەك ئورلەپ، كىيىمنىڭ ياقىلىرى، يەلكىلەردە دائىم نۇرغۇنلىغان تېرە كىپەكلىرى كورۇلىدىغان ئەھۋاللار تولراق مىزاجنىڭ قۇرغاقلاشقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغلاردا مىزاجنى ھوللەندۈرۈشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. مەۋىلەرنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش، بەدەنگە ھوللۇك بېغىشلايدىغان تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، باشنى ئاق لەيلى ياكى قارا گۈلنى چىلىغان سۇدا نەملەندۈرۈش، كۈنجۈت يوپۇرمىغى، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، گۈلى سۇسەر گۈلىنىڭ شىرىلىرى، ئاچچىق تاۋۇز (شەھى ھەنزەل)نى قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. بۇلار چاچ چۈشۈشنى توختىتىپ، كىپەكلىشىشنى يوقىتىدۇ. چاچنى يۈزى ئېلىنىمىغان قېتىق بىلەن تاراش، تۇخۇم سېرىغى ياكى بۇغداي كىپىگىنى قايناتقان سۇ بىلەن تاراش مۇمكىن. بىر مىسقال

سىمپىنى ئازراق خېمىرتۇرۇچتا ئولتۇرۇپ، ئاندىن ئاچچىق بادام مېغمىزى ياكى شاپتۇل مېغمىزىدىن 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 - 3 كۈندىن كېيىن يۇيۇپ تاشلاش مۇمكىن. «بەرەس» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلگەن تۇخۇم يېغىنى سۈركىسىمۇ بۇ خىل چاچ چۈشۈشكە پايدا قىلىدۇ. بۇ خىل قۇرغاق، كىپەكلىشىدىغان باشنى يۇيۇشقا ھەرگىز شاخمىرى كۆپ سويۇنلارنى، تالقان سويۇننى ئىشلەتمەي، ياغ تەركىۋى چىقراق ئىسىل سويۇن ئىشلىتىش كېرەك.

چاچنى بويلايدىغان خىمىيىۋى بوياق (قىتات)لارنى داۋاملىق ئىشلىتىۋەرسە باش تېرىسىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ كىپەك كۆپەيتىپ، چاچ چۈشۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، تېرىنى غىدىقلاپ ھەسساسلاندۇرۇپ (زىيادە سېزىمچانلاندۇرۇپ) قىتات ئىشلەتكەن ھامان بەدەنگە ئەسۋە چىقىپ كېتىدىغان، بەدەن قىچىشىدىغان، ئىششىيدىغان ھادىسىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا چاچنى بويلاپ قارايتىشقا توغرا كەلگەندە، ئىلاجى بار ئۆسۈملۈكلەردىن ياسالغان بويلاق (خىزاپ)لارنى ئىشلىتىش كېرەك (كېيىنكى ماۋزۇغا قارالسۇن).

3. ئۆمۈمىي بەدەندە، جۈملىسىدىن باش

تېرىسىدە بەلغەم ماددىسى (ھۆلىلۇك) زىيادىلىشىپ كېتىپ چاچ خالتىسىنىڭ توشۇكلىرى ھۆلىلۇك بىلەن تولۇپ قالغان چاغلاردىمۇ، چاچ ئىنچىكىلىشىپ ئوڭاي چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا، ئاۋال بەدەننى بەلغەم خىلىتى - دىن تازىلاش ئىلاجىنى قىلىش لازىم (ئالدىنقى ماۋزۇلار - دىكى بەلغەم سۈرگىلىرىنى بېرىش، قۇستۇرۇش كېرەك). ئاندىن ئاچچىق بادام مېغىزىنى ۋە سۇپۇرگە شىۋىغىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى باشقا چېپىش، باشنى قۇرغاقلاندۇرۇش ئۈچۈن زەنجىۋىل، دارچىن، جوي-ۈز، كاۋاۋىچىن قاينات - قان سۇدا يۇيۇپ سىناپ بېقىش مۇمكىن. بەدەننى قۇرۇتىدىغان تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، تامىغىغا زىرە، دارچىن سېلىپ يېمىش لازىم. قىچىق سۇقۇپ ھول زەنجىۋىل سۈيى بىلەن بىللە باشقا چاپسا، پىياز سۈيىنى ئۇزۇم سىركىسى بىلەن قاينىتىپ چاچ ئاستىغا سىڭدۈرۈپ ئىشقاپ بەرسە چاچنىڭ ئۆسۈپ چىقىشىنى تېز - لىتىشى مۇمكىن.

مۇرداسەنىڭ (ئوكسىدات قوغۇشۇن)، نوشۇدۇر، سۈتكە چىلاپ تازىلانغان گۇڭگۇرتتىن بىر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، بىر سەر ئۇزۇم سىركىسى بىلەن ئېرىتىپ، يېرىم پىيالىە سۇ قوشۇپ بىر خىل سۇيۇق دورا تەييارلاپ، چاچ ئاستىغا سۈركەپ بەرسە چاچنىڭ چۈشۈشى توختايدۇ؛ بۇ دورىنى باشقا سۇرۇشتىن ئىلگىرى ياخشى چالغۇتۇش كېرەك. لېكىن بۇ دورا تەركىبىدە قوغۇشۇن بولغانلىقى

ئۇچۇن ئۇزاق ئىشلىتىلسە باش تېرىسى ئارقىلىق ئوتۇپ
پۇتۇن بەدەن بوشاپ كېتىش، باش ئاغرىش، ئىشتەي
تۇتۇلۇشقا ئوخشاش قوغۇشۇندىن ئاستا زەھەرلىنىش ھا-
دىسى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

قارىغاي يوپۇرمىغىنىڭ سىقىلغان سۈيى چاچنى
ئۆستۈرۈشتە ئوبدان مەنپەئەت بېرىدۇ. سوققان قىچىنى
چاكاندىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاچنى
شۇنىڭدا يۇيۇش مۇمكىن.

توۋەندىكى دورىنىڭ چاچ چۈشۈشىنى توختىتىپ،
ئۇنى ئۆستۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىكەنلىكى قەدىمقى
كىتاپلاردا تەكىتلەنگەن؛ سىناپ ئىشلىتىپ كۆرۈش مۇمكىن.
ئارپا يارمىسىدىن 3 سەر، ئامىلىدىن 5 مىسقال ئېلىپ
3 چىنە سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا بىر سەر ئاقلىلى
يوپۇرمىغى، بىر سەر قاپاق يوپۇرمىغى، بىر سەر ھول
ياكى قۇرۇق كۈنجۈت يوپۇرمىغى سېلىپ قاينىتىپ پىشۇر-
غاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭ يېرىمىچە بىنەپشە
يېغى قوشۇپ داۋاملىق قاينىتىپ، سۈيى كېتىپ يېغى
قالغاندا قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، شۇنىڭدا باشنى ياغلاش
كېرەك (تېپىلسا ئۇنىڭغا 3 مىسقال لادەن سېلىش پايدى-
دىلىق).

باش تېرىسىنى مۇھاپىزەت قىلىشنىڭ بەزى شەرت-
لىرىنى يۇقۇرىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق، توۋەندە باشنى يۇيۇش
ۋە كۈن نۇرىغا قاقلاش مەسىلىسىدە ئۆز تەجرىبىمىزنى

تولۇشتۇرۇپ ئوتتۇرىمىز. چاچ چۈشۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن،
چاچ ئاستى تېرىسىنى كۈندە بىر قېتىم بىر قانچە مىنۇت -
قىچە بارماق ئۇچلىرى بىلەن ئىشقاچ بېرىش پايدىلىق.
لېكىن تىرىناق بىلەن تاتىلاپ يارىلاندىرۇپ قويۇشتىن
ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن باش تېرىسى بەلگىلىك
دەرىجىدە چىنىقىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك باش تېرىسىنى
پاكىز تۇتۇشۇمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى تېرە
سەھىدە نۇرغۇن تەر بەزلىرىنىڭ توشۇكلىرى (ماسىلار)
بار. ئۇلاردىن تەر چىقىدۇ، تەر قۇرۇغاندا ئۇنىڭ ئاس -
تىدا خېلى كۆپ بەدەن تۈزلىرى قېتىپ قالىدۇ، ئۇنىڭغا
تېرىدىن چىققان ياغ، تېرىنىڭ ئۆزىدىن سويۇلۇپ چۈ -
شىدىغان كىچىك ۋە ھاۋادىن كېلىدىغان چاڭ - تىزىلار
قوشۇلۇپ تېرە يۈزىنى كىرلاندۈرىدۇ. دىمەك، باشنى پاكىز
تۇتۇشقا زورۇرىيەت بارلىغىنى ئىسپاتلايدۇ. لېكىن باشنى
كۈندە يۇيۇپ، چاشنى كۈندە تاراش كورۇنۇشتە تازىلىق -
تەك كورۇنۇشمۇ، 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 كىچىكلىشىش،
قۇرۇق قىچىشىش ئەھۋالىغا قاراپ سويۇننى تاللاپ
ئىشلىتىشى شەرت. بېشى ياغلىشىپ تۇرىدىغان كىشىلەر

ياغلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىشنى، ئوت-كۆر تەسىر قىلىدىغان لازا قاتارلىق نەرسىلەرنى يىيىش، ھاراق ئىچىشنى ئازايتىش لازىم.

كۈن نۇرى بەدەن تېرىسىگە ئوخشاشلا باش تېرىسىنى قىزىتىپ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ؛ لېكىن بۇنىمۇ مۇۋاپىق قوللانغاندا يۇقۇرقىدەك پايدا كۆرسىتىدۇ. ئۇنداق قىلماي تامامەن يالاڭۋاش يۇرۇش زىيانلىق، چۈنكى كۈن نۇرى ئىچىدىكى سوسۇن نۇر باشقا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، ئۇيقۇ بۇزۇلۇش، ئەسەب قوزغىلىشچانلىشىش، ھۆشىدىن كېتىشكە ھادىسىلەرگە سەۋەب بولۇپ، چاچنىڭ پاتراق چۈشۈشىگە ئېلىپ بارىدۇ؛ ياز كۈنىلىرى چۈش ۋاقىتلىرىدا يالاڭۋاش يۇرۇش توغرا ئەمەس. قىش كۈنلىرى بولسا سوغاق تەسىرىدە باش تېرىسىنىڭ قان تومۇرلىرى تارىيىپ، تېرىنىڭ، جۈملىدىن چاچنىڭ قان بىلەن ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇۋاپىق تەمىنلىنىشىگە دەخلى يېتىدۇ؛ بۇ نۇقتىلارغىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

1) چاچ پات ئاقىرىپ، كېتىش

چاچ، ساقال، بۇرۇتلارنىڭ ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقاندا (كۆھلىمەت دەۋرىدە) ئاقىرىشى تەبىئىي ھادىسە، ئۇنىڭغا

ئىلاج قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى يوق. ئەمما تېخى ياش تۇ -
رۇپلا چاچ - ساقالغا ئاق كىرىپ كېتىش بىر خىل كې -
سەللىك ھالىتى بولۇپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە
داۋالىغىلى بولىدۇ. ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى ئىر -
سىيەت (نەسلىگە تارتىش) ۋە تۇرمۇش ئورۇپ - ئادەتلىرىنىڭ
ھەر خىللىغىغا قاراپ بالدۇر - كېيىن بولۇشى مۇمكىن.

سەۋەبى: چاچ - ساقال پات ئاقىرىپ كېتىشنىڭ
سەۋەبى خېلى مۇرەككەپ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا - ئو -
زۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، ھەزىمنىڭ ئاچارلىغى
(قان ئازلىق، ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش)،
زىيادە چارچاش، روھىي زەربىگە ئۇچراش، ھاياجانلىنىش،
غەم - قايغۇ قاتارلىقلار پات ئاق كىرىشنى تېزلەشتۈرىدۇ.
بەزىلەر ئىككى نەسلىگە تارتىپ بالدۇرلا ئاقىرىشقا باشلايدۇ.
چاچ - ساقال ئاقىرىپ كېتىشنىڭ روھىي ئامىللار بىلەن
يېقىن مۇناسىۋىتى بارلىغىنى مۇنداق ئەھۋاللار روشەن
ئىسپاتلاپ بېرىدۇ: بەزى كىشىلەر ئېغىر غەم - ئەندىشە،
قورقۇنچلۇق ئەھۋالغا يولۇقۇش تۈپەيلىدىن بىر كېچىدىلا
چاچ - ساقاللىرى پۈتۈنلەي ئاقىرىپ كەتكەنلىكى تۈر -
مۇشتا ئارىلاپ ئۇچراپ قالىدۇ. يەنە ھاراق، نەشە بى -
لەن كۆپ شۇغۇللىنىش ۋە قالايمىقان جىنسسىي تۇرمۇشمۇ
پات ئاق كىرىشكە سەۋەبچى بولالايدۇ. چۈنكى يۇقۇرىدىكى
ئەھۋاللار قاننىڭ تەبىئىي قويۇقلۇق، يېپىشقاقلىق، ئۆتكۈر -
لىك قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى ئازايتىپ ئۇنى

سۈيۈۋەلاشتۇرىدۇ؛ بەدەننىڭ ھارارىتى غورىزىسىنى كېمەيتىپ ئاجىزلاشتۇرىدۇ،

داۋاسى: بەدەننى چىنىقتۇرۇش، روھىي يۈكلەرنى يوقىتىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، تەرەتنى راۋان تۇتۇش چاچ-ساقال ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە تەرەققىياتنى ئاستىلاشتۇرۇشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن قەي دورىلىرى بۇيرۇلىدۇ، مەڭگىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايا-رەج پەيقرى 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 ناشىدا يېرىم مىسقالنى قايناق سۇ ياكى پىشقان سۈت بىلەن كاپ ئېتىپ يۈرۈش، سېرىق ھېلىلى مۇرايىياسى تەييارلاپ، كۈندە بىر دانە ھېلىلى مۇرايىياسى ئىستىمال قىلىش؛ ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىستىراقىل سەغىر ئىچىپ تۇرۇش تەكلىپ قىلىنىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ئاياللار ھەر كۈنى 7 تالدىن سىياداننى ئۈز-مەي ئىچىپ يۈرسە چاچنىڭ قارىلىغىنى ئۇزاق ساقلاش مۇمكىن ھەتتا بەزىبىر ۋاقىتسىز ئاقىرىشقا باشلىغان چاچنىڭ ئاقىرىشتىن توختىغانلىقى، ئەسلىگە قايتقانلىقى كۆرسىتىلىدۇ.

مىزاجى سوغاق كىشىلەر كاۋاپقا ئوخشاش تاماق -
لارنى پات - پات ئىستىمال قىلىپ تۇرۇشى، تاماققا
ئاقمۇچ، قىچا دارچىن، زىرە سېلىپ يېمىشى، زىيادە
جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى، سوغاق سۇ ئىچىشتىن چەك -
لىنىشى كېرەك.

تۈۋەندىكى مەجۇنىڭ ۋاقىتىمىز ئاق كىرىشنى تو -
شاشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار: قارا ھېلىلە بىر سەر،
بەللىلە پوستى، كۈلدۈر، لۇبان، تاباشىر يېرىم سەردىن،
قارمۇچ ئىككى يېرىم مىسقال، زەنجىۋىل، قىزىل - گۈل،
ئىگىر بىر يېرىم مىسقالدىن، ئاق سەندەل، كاسىنە ئۇ -
رۇغى 3 مىسقالدىن. يۇقۇرىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى
سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ مۇرابباسى
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى 3 مىس -
قالدىن ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى جاۋارش جالينۇس، مەجۇنى
مەسىرىدىن تۇس ۋە باشقا ئەسەب (نېرۋا) نى كۈچەيتىدىغان مە -
جۇنلارنى مۇۋاپىق ئىستىمال 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 يېسىمۇ بولىدۇ.
مۇنۇ مەجۇننىڭ تەبىئىي مۆتىدىل، داۋاملىق ئىس -
تىمال قىلىشقا مۇۋاپىق.

تەركىۋى: قارا ھېلىلە، بەرەنگى كابۇلى، پىلىپىل،
ئامىلە ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، ھەسەل تەڭ باراۋەر.
دورلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ يېمەش
كېرەك (بەزى نۇسخىلاردا پىلىپىل ئورنىغا تومۇر دېتى
قوشۇشنى، ھەسەل ئورنىغا شېكەر ئىشلىتىشنى تەۋسىيە
قىلىدۇ).

يەنە بىر مەجۇن: كابۇل ھېلىلىسى 2 سەر، تو-
مۇر دېتى 4 مىسقال، غارىقۇن 5 مىسقال، زەنجىۋىل،
پىلىپىل، قەلەمپۇر 3 مىسقالدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ،
ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كۈندە ناشىدا 3 مىسقالدىن ئىستىمال
قىلىپ، 2 - 3 سائەتكىچە دەملىگەن چاي ئىچمەسلىك
كېرەك. كابۇل ھېلىلىسى، زەنجىۋىل، پىلىپىللەرنى باراۋەر
مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئىستىمال
قىلىپ يۇرسىمۇ بولىدۇ.

خام ئەگرى سۇنئاي بىر سەر، جىن كېۋىزىنىڭ
ئۇرۇغى 3 مىسقال، چوپچىنى 3 مىسقال، سېرىق يۈگەي
ئۇرۇغى 5 مىسقال، كىرەش (داڭگۈي) 3 مىسقال، ئالقات
مىۋىسى 3 مىسقال. بۇلارنى سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ
نوقۇت چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچ ياساپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر
قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىپ بەرسە چاچنى قاراتۇتىدۇ.
باشنى يۇيۇدىغان دورىلار: ئەنجۇر يوپۇرمىغى
(قارا ئەنجۇر يوپۇرمىغى بولسا تېخىمۇ ياخشى)، قىزىل
ئۇزۇم تەككىنىڭ يوپۇرمىغى، قارا ئۇزۇم (جۈمە) يوپۇر-
مىغى، رەيھانگۈل يوپۇرمىغى ۋە رەيھان ئۇرۇقلىرىدىن

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە قاينىتىپ 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 كىچە چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، سۈيىگە چىگىت يېغى، ئامىلە يېغى قوشۇپ داۋاملىق قاينىتىلسا سۈيى كېتىپ مېيى قالىدۇ؛ ئەنە شۇ ماي بىلەن چاچنىڭ ئاستىنى مايلاش مۇمكىن. سىياداندىن ماي چىقىرىپ مايلاپ يۇرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى (سىياداندىن 2 سەر، تاتلىق بادام مېغىزدىن 3 سەرنى يۇمشاق سوقۇپ، پاكىز قول بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئوسما سىققاندىكى مەجىپ بېرىلسە يېغى چىقىدۇ، ئەنە شۇ سىيادان يېغى بولىدۇ؛ شۇنى ئىشلىتىش مۇمكىن. ئەگەر ئىمكانىيەت بولسا، سىيادان ۋە بادامنى تەخسىگە سېلىپ قاسقاندا ھورلاندۇرۇپ، قېلىن رەختكە ئېلىپ ئىسسىق ۋاقىتتا كىچىك قىسماق [پىرس] بىلەن مەجىلسا، ئاستىغا قويۇلغان قاچىغا ماي ساقىپ چىقىدۇ).

قوشۇمچە: چاچنى بويىدىغان بوياق (خۇزاپ) ۋە داغ، سەپكۈنلەرنى كەتكۈزۈدىغان چارلەر

بىز ئالدىنقى مەۋزۇدا سۆزلىگەنىمىزدەك، بازاردا سېتىلىدىغان چاچ بوياقلىرىنىڭ ئۆزىگە يارشا سەلبى

تەسىرلىرى بار. شۇڭا چاچنى بوياشقا ھاجەتەن بولغان كىشىلەرنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، ئۆسۈملۈكلەردىن ياسەلمىدىغان بىر قىسىم بوياق (خۇزاپ) لارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. ئاقارغان چاچنى قارايتىدىغان خۇزاپلار

(1) بىر ھەسسە خېنىگۈلنى سوقۇپ، 3 ھەسسە ئوسما ياپرىغىنى يانچىپ ئىككىسىنى بىللە دوۋىلەپ قوبۇپ، سۇماق سۈيى ياكى ئانار دانىلىرىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن نەملەپ چاچقا سۈركەپ 2 - 3 سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلىسا بولىدۇ.

(2) بىر قىسىم توغراغان لوبۇ (تۇرۇپ)نى كوك ياڭاق پوستىنىڭ سۈيىگە چىلاپ چاچقا سۇۋاش مۇمكىن.

(3) ھاك بىلەن مۇرداسەنكىنى سۇدا قايىتىپ، مەزكۇر سۇغا ئازراق يۇڭنى چىلاپ چاچقا سۈركىسىمۇ بولىدۇ (لېكىن بۇ دورىلارنىڭ باش تېرىسىنى غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك، دىققەت قىلىپ چاچنى پاكىز يۇيۇۋېتىش لازىم).

(4) قايىتىلغان ھاك ۋە مۇرداسەنكى سۈيىگە ئوسما بىلەن خېنىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇۋالسا قارا بويىغى قېنىقراق بولىدۇ (دىققەت: ھەرقانداق بوياق ماددىسىغا بىر قىسىم مېخدارچىن ۋە قەلەمپۇرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇۋەتسە، مەزكۇر خۇزاپنىڭ مىڭگە بولغان ناچار تەسىرىنى ئازايتىدۇ، بوياقنى قېنىقلاشتۇرىدۇ).

(5) بىر سەر مۇزنى زەيتۇن يېغىدا، زەيتۇن يېغى تېپىلمىسا باشقا ئۇسۇملۇك مايلىرىدا كويىگىچە قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ، ئۇنىڭغا بىر يېرىم سەر زەمچە، 7 مىسقال ئاق تۇز، يېرىم سەر كەتىرانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ چاققا قۇيۇپ، 3 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ. بەزىلەر بۇنىڭغا ئوسما، خېنە ۋە سوقۇلغان قەلەمپۇرلارنىمۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشنى كۆرسەتكەن. 6 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن چەلەڭنىڭ ھول يوپۇرمىغىنى يېپىپ خۇزاپنى قۇرۇتماسلىق، كېيىن يۇيۇپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر ئوسما بىلەن خېنەنى سۇغا چىلاپ ئاپتاپتا قويۇپ، سۈيى رەڭ ئالغاندىن كېيىن مەزكۇر دورىلارنى شۇ سۇدا يۇغۇرۇپ خۇزاپ قىلسا تېخىمۇ ئوبدانراق بولىدۇ (ئوسما بىلەن خېنەنى قاينىتىپ، سۇ - زۇپ سۈيىگە مەزكۇر دورىلار سېلىنسا خۇددى ئاپتاپتا قويغاندەك بولۇۋېرىدۇ).

(6) 2 ھەسسە ئوسما، زەمچە، تۇز، كويدۇرۇلگەن مۇزا ۋە ئۇششاق تالقانلانغان تومۇر دېتىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركىدە ھوللەپ چاپسىمۇ بولىدۇ. سىركىنىڭ ئورنىغا قۇرۇنچ (جۈيزە) نىڭ سىققان سۈيى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

(7) قاراگۈلنىڭ ئوزى ۋە يوپۇرمىغىنى ئېلىپ ئاغزى چوڭ شىشىگە سېلىپ بىر قات يوپۇرماق، بىر قەۋەت سوقۇلغان زەمچە، بىر قات يوپۇرماق، بىر قەۋەت

زەمچە قىلىپ، بىر جىڭ يوپۇرماق، بىر سەر زەمچىنى قاچىلىغاندىن كېيىن ئاغزىنى بېكىتىپ، 40 كۈن ئات قىغىغا كومۇپ قويۇلسا ناھايىتى ياخشى بوياق ھاسىل بولىدۇ.

(8) پىشمىغان قاياقنى پىلىگىدىن ئۈزۈپ تۇرۇپ بىر يېرىنى تېشىپ، ئىچىگە ئۈندەك تالغانلىغان تومۇر دېتى ۋە قەلەمپۇرنى سېلىپ، كەسكەن قىسمىنى ئۈز يېرىگە قويۇپ لاي بىلەن چاپلاپ 40 كۈن ئۈز پىلىگىدە ئۈس-تۇرۇلسە ناھايىتى ياخشى خۇزاپ بولۇپ چىقىدۇ.

(9) ئاقىرىپ كەتكەن چاچ - ساقالنى سېرىقلىقتىن خالى قىلىش لازىم بولسا، تۇرۇپنى ئۇششاق تۇغىراپ سۈيىنى سىقىپ، مەزكۇر سۈنى مويغا سۈركەپ يېتىپ، ئەتىسى پاكىز يۇسا موي ئاقىرىپ كېتىدۇ.

(10) لىمۇن سۈيىنى ياكى گۈلاپقا ئېزىلگەن كا-پۇرنى مويغا سۈركەپ، ئەتىسى يۇيۇپ تاشلىسىمۇ موي سۈزۈك ئاق ھالەتكە كېلىدۇ.

(2) داغ ۋە سەپكۈننى كەتكۈزۈدىغان ئاددى چارمىلەر

داغ — ئەرەپچە “كەلەق”، لاتىنچە “خلوئازما” (chloasma)، خەنزۇچە “گەنسېن” (肝斑) دەپ ئاتىلىپ، كۆپرەك يۈز تېرىسىگە چۈشىدىغان خومارەڭلىك قېنىق-لاشقان تېرە بوياق ماددىسىدىن ئىبارەت.

سەپكۈن ئەرەبچە “نەمەس”، لاتىنچە “ئېفېلىدېس (ephelides)، خەنزۇچە “چياۋبەن” (雀斑) دىيىلىدۇ.

سەۋنۇتى: سىرتقى زەخمىلىنىشلەر، كويۇپ قېلىش، سۇركىلىش، بېسىلىش سەۋىيىدىن يەرلىك تېرە بىوياق ماددىسى قېنىقلىشىش؛ كۈن نۇرىدا كويۇش، ھامىلدارلىق، ھەيز قىيىن كېلىش، ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر، سىل كېسىلى، جىگەر كېسىلى، راك، كۆپ ھاراق ئىچىش قا- تارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەردە تۇغۇتتىن كېيىن يوقىلىدۇ؛ قايتا ھامىلدار بولغاندا، ئورۇقلىغاندا، كۈنگە كۆپ قاقلانغاندا قايتا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. داغ ئومۇمەن تېرە ئاستىغا غەيرى تەبىئىي ماددا (قان، سەۋدا) تەسىر قىلىش- تىن كېلىپ چىقىدۇ. سەپكۈن تولاراق ئىسسىق بولۇپ، نە- سىلىگە تارتىدۇ.

داۋاسى: ئاياللارغا خاس كېسىلى بولسا ئۇنى تولۇق داۋالىتىش، جىگەر كېسىلىنى ساقايتىش، سىل كېسىلىگە ئوخشاش قۇرأتقۇچى كېسىلى بارلار ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىپ، بەدەننى سەمىرىتىشكە ھەركەت قىلىش؛ كۈن نۇرىدا قاقلىنىشتىن ساقلىنىپ چىغ قالىپ كېيىۋېلىش، ياغلىق بىلەن سايە چۈشۈرۈپ يۇرۇش كېرەك. ئاياللار ياز كۈنى ئېتىزدا ئەمگەك قىلغاندا يۈزىگە قېتىق، قوغۇن ئۇرۇغنىڭ شېرىسىنى سۈركىۋالسىمۇ بولىدۇ. تىۋەندىكى ئاددى چارلەر داغنى كەتكۈزىدۇ ياكى سۇلاشتۇرىدۇ:

① لىمۇن (جۈيزە) نىڭ ئىچكى بۆلەكلىرىنى ئاج- رىتىپ ئېلىپ، ئوتكۇر ئۇستۇرا ياكى تىغدا نېپىز يالپاقلاپ،

يۈزنى يىلمان سۇدا سۈيۈنلەپ يۇيۇپ، مەزكۇر لىمۇن يارچىلىرىنى يۈزگە قويۇپ 1 - 2 سائەت جىم يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇپ تاشلاپ يۈرسە بولىدۇ.

② ئارپا ئۇنى، تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغى، گۈلى سۇ - سەرنىڭ يىلتىزى، قوغۇن ئورۇغىنىڭ مېغىزى ۋە ئۇرۇق - نى تۇتۇپ تۇرىدىغان تىرىلار، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا، بورەق، تاتلىق بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئوشكە سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

③ پۇرچاق ئۇنىنى يىلمان سۇغا ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىگە چىلاپ يۈزگە چېپىش مۇمكىن.

④ پىياز ئۇرۇغىنى سوقۇپ يىلمان سۇ قۇيۇپ چىلاپ قويۇلسا شىرىسى چىقىدۇ، شۇلارنى يۈزگە سۈركەپ قۇرۇتۇپ ئەتىسى سۈيۈنلەپ يۇيۇپ تۇرسا داغنى كەتكۈزىدۇ.

⑤ قارا ھەشقىمچەك ئۇرۇغى (ھەببۇلىنىل) نى

3 كۈن ھاراققا چىلاپ قويۇپ، سۇزۇپ قۇرۇتۇپ تالقاند - لىنىدۇ. ئاۋال يۈزنى سۈيۈنلەپ يۇيۇپ، ئارقىدىن ھول زەنجىۋىل (سىڭجياڭ) سۈيىنى يۈزگە سۈركەپ، ئۈستىدىن مەزكۇر تالقاننى سۈركەپ يېتىپ ئەتىسى يۇيۇۋېتىلىدۇ؛ بىرقانچە كۈن ئۇدا تەكرارلانسىمۇ داغ يوقىلىدۇ.

⑥ ھول ياڭاق مېغىزىنى يانچىپ يۈزگە سۈركەپ بەرسە داغ يوقىلىدۇ.

⑦ ئاق قۇشقاچ مايىغىنى سىركىدە ئېزىپ چاپسا داغنى ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

⑧ قارىياغاچ (سىدە) پوستىگىنى سوقۇپ شىرىسىنى سۈركىسىمۇ داغ يوقىلىدۇ.

⑨ ھول ئىگىرىنى سوقۇپ سۈيىنى سۈركىسە، قۇرۇق ئىگىرىنى قويۇق قاينىتىپ چاپسا داغ يوقىلىشى مۇمكىن.

⑩ ياۋا ياكى تېرىغان بىدىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى كەتكۈزىدۇ.

⑪ رەۋەن ئوسۇملۇگىنىڭ يىلتىزىنى ياكى قۇرۇق رەۋەننى سىركىدە ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

⑫ ئاق لەيلى چوپىنى، بولۇپمۇ ئۇرۇغىنى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېزىپ چاپسا داغنى يوقىتىدۇ.

⑬ ئىمكانىيەت بولسا توۋەندىكى مەلھەمنى تەييارلاپ ئۇزاقراق ئىشلىتىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تاتلىق بادام مېغىزى، ئىرسا (گۈلى سۈسەن يىلتىزى) تۇخۇمىڭ، قىچا، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل 5 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كۈنجۈت، تۇرۇپ ئۇرۇغى، قىزىل ماش 4 مىسقالدىن، زەچمۈە (ياكى مامىرانچىن) 2 مىسقال، قارىمۇچ، قەلەمپۇر 2 مىسقالدىن، نوقۇت، كەتىرا، گۈرۈچ ئۇنى، بۇغداي كېپىگى، ئارپا ئۇنى 2 مىسقالدىن، كۈندۈش بىر مىسقال، يېڭى قايماق (ئىلاجى بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتى 15 مىسقال)، تۇخۇم ئېقى 8 دانە، ھول ئەنجۈر شىرىسى (قىش ۋاقتىدا ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە يىلىمان سۇغا چىلاپ چىقىرىلغان شىرە) 5 مىسقال. دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت ۋە ئەنجۈر شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىپىرم قوبۇق ھالەتتىكى

مەلھەم تەييارلاپ، ئاخشامدا ئالدى بىلەن يۇزنى يۇيۇپ
جۈزە سۈيى سۈركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن بۇ مەلھەم
بىلەن مايلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سوپۇنلاپ يۇيۇپ تاش-
لىسا بولىدۇ.

سەرتان (راك) كېسەللىگى

سەرتان كېسەللىگى لاتىنچە "كانتسر" (cancer)،
خەنزۇچە "تەيجېڭ" (癌症) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان
تان دىگەن نام بىلەن ئاتىلىشىدىكى سەۋەب، — سەرتان
ئۆسمىلىرى ئادەتتە قارامتۇل سېرىق رەڭلىك، ھەرتەرەپ-
كە كۆكۈش رەڭدە يىلتىز تارتقان ھالدا توقۇلمىلارنى
قاپساپ تۇتىدىغان غەيرى تەبىئى تەرەققىياتقا ئىگە ئۆس-
مىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، دېڭىز ۋە دەريالاردا ياشايدىغان
قىسقۇچ پاقا (خەرچەڭ) ھايۋىنىغا ئوخشاپ كەتكەنلىگە -
دىن بولسا كېرەك. چۈنكى مەزكۇر ھايۋانمۇ سۇدا پۇت-
لىرىنى ئاشۇنداق ھەريانغا سوزۇپ ئۇششاق دېڭىز جان-
ندارلىرىنى تۇتۇپ يەپ ھايات كەچۈرىدۇ.

سەرتان كېسەللىگى تىبابەت كىتاپلىرىغا ناھايىتى
بۇرۇنلا يېزىلغان كېسەللىك بولۇپ، مىلادىدىن 460 يىل
بۇرۇن تۇغۇلۇپ، 377 يىل بۇرۇن ئۆلگەن قەدىمقى
ياۋروپا تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئاساسچىسى ھىپپوكرات
(بۇقرات)، ئۆزىدىن بۇرۇنقى تىۋىپلارنىڭ ئىلىم - تەجرىبە -

بىلىرىنى يەكۈنلەپ يازغان كىتاپىدىلا سەرتان (راك) كېسەلى ھەققىدە خېلى تولۇق چۈشەنچە بەرگەن. مىلا-دىنىڭ تەخمىنەن 1020 - يىللىرى يازغان «ئەلقانۇنى فىتىب» (تىبابەت قانۇنلىرى) ناملىق داڭلىق ئەسەردە ئىبىنىسىدىن سەرتان كېسەللىگىنى تەپسىلى تەسۋىرلىگەن. دىن تاشقىرى، ئۇنى داۋالاش مەسىلىلىرى توغرىسىدىمۇ ناھايىتى قىممەتلىك پىكىر ۋە تەجرىبىلىرىنى كورسەتىپ ئۆتكەن. ئۇ كىشىنىڭ مەلۇم كوز قاراشلىرى تېخى ھازىر - غىچە ئوز قىممىتىنى يوقاتقان ئەمەس.

سەۋبۇى: قەدىمقى تىبابەتچىلىك ئىلمى كېسەللىك - لەرنىڭ ھەممىسىنىڭ بارلىققا كېلىشىنى ئادەم ئىچكى ئەزالىرىدىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇغىنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى ئامىللار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان - بۇزۇلۇشلىرىغا باغلاپ تەتقىق قىلىدۇ. شۇڭا سەرتان كېسەللىگىنىمۇ غەيرى تەبىئى سەۋدا ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن ياكى شور بەلغەم ئارىلاشقان غەيرى تەبىئى سەپرا ماددىسىنىڭ كويۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ. تەبىئىكى، سەۋدا، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبىئى ئوزگىرىشى ئۇنىڭ كويۇشى (بۇزۇلۇشى) تاشقى مۇھىت ئامىللىرىنىڭ بەدەن ئىچكى ئامىللىرىغا تەسىر كورسەتىشىدىن بارلىققا كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىبىنىسىدا مۇنداق دەپ كورسەتىدۇ: "سەرتان" كوپىنچە بەدەننىڭ بوش (كاۋاك) ئەزالىرىدا

پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئەسەب (نېرۋا) ئەزالىرى ۋە
ھول ئەزالاردا تولاراق ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئايال-
لاردا ئەمچەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئورۇنلاردا؛ ئەرلەردە
بولسا كاناي، قىزىل كىكىرتەك، ئوپكە، بۆرەك، زەكەر،
ئۈچەي، مەئدە ۋە تىل، يۈز ساھەلىرىدە، باشقا ھول
ئەزالاردا، بەزىدە يۇلۇندا پەيدا بولىدۇ.

سەرتان دەسلەپ پەيدا بولغاندا مەخپى (يوشۇرۇن)
ھالەتتە بولىدۇ، شۇڭا تونۇش قىيىن. ئۇنىڭ ئاشكارىلى-
نىشى ئالامەتلىرى كۆرۈنگەندىن كېيىن بولىدۇ.

دەسلەپ پۇرچاق (باقىلا) چوڭلۇغىدا، بادام مېغىزى
چوڭلۇغىدا ناھايىتى فائىتىق، يۇمۇلاق شەكىللىك ئۆسمە
ھالىتىدە ئىپادىلىنىدۇ. مەزكۇر ئورۇن بىرئاز ھارارەت-
لىك بولىدۇ، بارغانسېرى چوڭىيىپ ھەتتا كىچىگىرەك
تاۋۇز چوڭلۇغىغا يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. سەرتان زوراي-
غانسېرى ۋە ھارارىتى كۈچەيگەنسېرى قىسقىچ پاقا پۇتىغا
ئوخشاش قارامتۇل كۆكۈش تومۇرلار پەيدا بولىدۇ. كۆ-
يۇپ ئېچىشىپ، يالقۇنچاپ سوقۇپ تۇرىدۇ. بۇ خىل
ئۆزگىرىشلەر كۆپىگەن سەۋداغا سەيرانىڭ ئارىلىشىش مە-
دارىغا باغلىق. سەرتان جاراھەتلىگەندە قارا ۋە يىرگە-
نىشلىك يارا ھاسىل بولۇپ، يارىنىڭ لىۋى قىزىل ياكى
كۆكۈش رەڭگە كىرىپ، سەسكەنگىدەك سەت ئاغدۇرۇلۇپ
تۇرىدۇ، ئىچىدە ياققا ئوخشاش توقۇلمىلار كۆرۈنىدۇ،
پاسات (يىرىك)، سېسىق زەرداپ ئېقىپ تۇرىدۇ.

بەزىدە سەرتاننىڭ ئاغ-رتىشى ۋە كويىگەندەك ئېچىد-
شىشىدىن كېسەل كىشى چىدىيالىماي ھۇشىدىن كېتىپ
قېلىشى مۇمكىن.

سەرتان غايەت زور دەرىجىدە ئېغىر ۋە خەتەرلىك
كېسەللىكدۇركى، ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىت تۇتماسلىق
كېرەك. ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلەۋىدە تونۇپ توغرا
تەدبىر قوللىنىلسا، تەرەققىياتىنى توختىتىشقا ۋە كۈچىيىپ
كېتىشىنى توساشقا ئۈمىت بار.

داۋاسى: سەرتان كېسەللىكى تىبابەتتە خېلى بۇ-
رۇنلا تونۇلۇپ، يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك تەسۋىرلەنگەن
كېسەللىك بولغاچقا، قەدىمدىن تارتىپ نۇرغۇن تىۋىپلار
بۇ كېسەللىككە قارشى ئۇنۇملۇك داۋالاش چارىسى ئىزلەپ
نۇرغۇن تەجرىبىلەرنى توپلىغان. ئۇلارنى يىغىنچاقلىغان-
دا توۋەندىكى بىرقانچە ماددىغا مەركەزلىشىدۇ. ئاتاقلىق
تىبابەت ئالىمى ئىبنىسىننىڭ پىكرى توۋەندىكىچە:

① سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش
ئېلىپ بېرىلسا، ئۇنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈ-
مىت كۈتۈش مۇمكىن ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇز-
غىلى ۋە جاراھەتلىەندۈرمىگىلى بولىدۇ، بەزى ھاللاردا
سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا ھەتتا ساقىيىمۇ كېتىدۇ؛
ئەمما تەلتۈكۈس ساقىيىشى تەسرەك. كۆپىنچە سەرتان
ئىچكى ئەزالاردا مەخپى تەرەققى قىلىۋاتقان بولىدۇ.

② سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېڭى
بېلىق ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغىغا ئوخشاش

بەدەننى كۈچەيتىپ ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغاق ۋە ھوللۇك يەتكۈۋىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرىز قىلىش مەۋاپىق. ئەگەر سەرتان ئۆسكەن جايدا ھارارەت بولسا، ياغسىزلاندۇرۇلغان ئايران ئىچكۈزۈش، ھول قاپاقتا ئاش ئېتىپ يىگۈزۈش كېرەك. نوقۇت، پېتىنگان (چەيزە)، ۋەھشى ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى، كالا گۆشى، كونا شاراپ بۇزۇق قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇلاردىن پەرىز 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 ماددەسى (ئامىلىنى) نى ياخشىراق چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ؛ شۇنىڭدەك خىلىتلارغا خاس سۈرگە دورىلارنى داۋالاش جەريانىدا داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش لازىم.

④ سەرتان كىچىك بولسا دەستىكارە (ئۇپىراتسىيە) قىلىپ داۋالاش مۇمكىن. لېكىن ئىلاجى بولسا باشقا ئۇسۇللار بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كۆپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كېسىپ تەڭ تەككۈزگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يامانلىشىشى (تەرەققىياتى تېزلىشىپ كېتىشى) كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسىۋېتىشكە توغرا كەلگەندە يىلتىزنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زۆرۈر، بەزىدە يىلتىزى تازىلانغاندىن كېيىن داغلاش لازىم بولىدۇ؛ لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئىپتىھات

قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۈرەك، جىگەر، مىڭىدەك نازۇك ئەزالاردا ۋە چوڭ قان تومۇرلارغا يېقىن بولسا داغلاش چوڭ خەۋپ - خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. دىستىكارە ئەمىلىيەتى قىلىنغاندا ئۆسمىدىن قان ئېقىپ تومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغا يامراپ كەتمەسۇن ئۈچۈن، قاننى كۆپرەك ئاققۇزۇش كېرەك. ئىبىنىسىنا بۇ پىكىرنى تو - ۋەندىكى مىسال بىلەن ئىسپاتلايدۇ: "بۇرۇنقى تىۋىپلاردىن بىرى بىر ئايالنىڭ سەرتان پەيدا بولغان بىر ئەمچىگىنى پۇ - تۇنلەي كېسەۋەتكەن ئىدى، يەنە بىر ئەمچىگىدە سەرتان پەيدا بولۇپ چىققان. دىمەك شۇ ئەمچىگىدىمۇ 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 ئۆسمىسى شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن، ئۇنى يۇمشىتىپ ماددىسىنى تارقىتىدىغان دورىلارنى ئىش - لىتىشنىڭ زىمىنى 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 سوۋۇت - دىغان بولۇشى لازىم. كۈچلۈك كۆيدۈرگۈچى دورىلار سەرتان ماددىسىنىڭ ھەركەتچانلىغىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

يۇقۇرىدىكى قائىدىلەرگە ئاساسەن تۆۋەندىكىچە ئىچكى-
تاشقى چارىلەرنى قوللىنىش لازىم:

دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش

1) بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن،
تاتلىق ئايران بېرىش، ھەر كۈنى توت قېتىم ئىپتىمۇنى
ئايران (ماتىلجېمىن) ياكى ھەسەل سۈيى (ماتىلجېسەل)
بىلەن بېرىش كېرەك. ئىپتىمۇ ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ
(تەتبۇخى ئىپتىمۇ) غا ھەسەل قوشۇپ بېرىش لازىم.
غارىقۇن شەرىتى ياكى قاننى تازىلايدىغان باشقا دورىلارنى
ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، غارىقۇن، ئىپتىمۇ، قارا
ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ئۇستخۇددۇس، بىستىپايەجىدىن
6 مىسقالدىن، قارا خەرىپەقتىن 3 مىسقال، قارا تۈزدىن
2 مىسقال ئېلىپ تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ،
نوقۇت چوڭلۇغىدا كۈمۈلەچ تەييارلاپ، كۈندە 2 دانىدىن
3 قېتىم ئىچىشكە بېرىش مۇمكىن ياكى ئۇلارنى قاينىتىپ
كۈندە بىر قوشۇقتىن 3 - 4 قېتىم ئىچىش بولىدۇ.
بىنەپشە شەرىتى، نىلۇپەر شەرىتى بېرىش مۇمكىن. بۇ
دورىلار تاكى بەدەن خىلىتلاردىن تازىلانغىچە داۋاملىق
بېرىپ تۇرۇلىدۇ، داۋالاش جەريانىدا يەنە ئارىلاپ بېرىد-
لىشى كېرەك. جىگەر ھارارىتىنى مۇناسىپ دورىلار ۋە
تاماقلار بىلەن پەسەيتىش زورۇر. ھەر كۈنى ئىستىگەندە
كازېۋان شەرىتى، كاسىنە ئۇرۇغى، بادىرەنجىمۇيا ۋە چۈ-
چۈكبۇيا يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىلغان شەرىت
بېرىپ تۇرۇش پايدىلىق.

2) سىماپ كۇشتىسى بىلەن داۋالاش:
تەركەۋى: سىماپ 5 سەر، شورا (قارا مىسلىق
دوربىسى ياسايدىغان شورا — نىترات ناترىي) 5 سەر، زەمچە
(سۇمۇق) 5 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: شورانى ئايرىم يانچىپ (ھاۋانچىدا
كۈچ بىلەن سوقسا پارتلاپ كېتىش ئېھتىمالى بار)، زەم-
چىنى ئايرىم تالقانلاپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كىچىك
قازانغا قويۇپ ئۈستىگە سىماپنى سېلىپ ياخشى ئارىلاش-
تۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە چىنەن تەخسە يېپىپ،
تەخسەنىڭ قازانغا تېگىپ تۇرىدىغان گىرۋەكلىرى قەغەز
بىلەن ھىم چاپلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن سېرىق
توپا، يۇڭ ۋە تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ پىشۇرۇلغان لايىدا
چاپلىنىپ، قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. ئوتنىڭ كۈچى
دەسلەپتە ئاستا، بارغانسېرى كۈچلۈك بولۇشى، كېيىنچە
ئاستىلىتىلىشى لازىم؛ تەخمىنەن بىر سائەتچە قىزىتقاندىن
كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ سۇۋۇتىلىدۇ. ئاندىن لايىنى
ئاۋايلاپ ئېلىۋېتىپ، تەخسەنى ئاغدۇرۇلسا ئۇنىڭغا يىڭىنىگە
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 ئىشلى-
تىش، مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىش، كوزىگە تەككۈزۈش، بالە-
لارغا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش زورۇر. ئىچىش چېغىدا

ھەر نان ياكى گىردە نان يۇمشىغىغا يۈگەپ تۇرۇپ
چاينىماي يۇتۇش لازىم.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەزادىكى سەرتانلارغا ئىش-
لىتىش مۇمكىن. سەرتاننىڭ دەسلەۋىدە ئىشلىتىلسە
ئۇنۇمى ياخشى؛ كېيىنكى دەۋرىدە ئىشلىتىلسىمۇ كۆرۈنەر-
لىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

مىقدارى: چوڭ كىشىلەرگە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم
بىر پۇڭدىن بېرىلىدۇ. بىرقانچە ھەپتە شۇ مىقداردا
ئىچىپ دورىغا كۈنگەندىن كېيىن تەدرىجى مىقدارنى
ئاشۇرۇپ 2 يېرىم پۇڭغا قەدەر يەتكۈزۈش كېرەك.

دېققەت 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 ئۆز ۋاقتىدا ئېغىزنى
پاكىز چايقاپ، ئېغىز نېپىز پەردىلىرى ۋە چىشلارغا
زەرەر يېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەزىلەرنىڭ ئىچىنى
سۈرگۈزۈپمۇ قويىدۇ، بۇنىڭغا دورا قىلمىسىمۇ ئوزى
توختاپ قالىدۇ. ئومۇمەن سىماپلىق دورىلارنى ئىچىۋاتقان
مەزگىلدە ئېغىز ئىچىنىڭ پاكىز تۇتۇلۇشىغا دېققەت
قىلىش زورۇر.

3) كۈچۈلا بىلەن داۋالاش:

تەركىمى: سۈتكە چىلاپ تىلى ئېلىپ تاشلانغان،
تاللانغان كۈچۈلا 3 سەر، چايان (قۇيرۇغى ئېلىنماي

تۈزلۈك سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ)
40 دانە، ئىلان گۆشى 10 سەر، قىزىل سىر 2 سەر.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق دورىلارنى ئۇششاق يانچىپ
(قىزىل سىرنى بەك ئۇۋاق تالقالاش)، ياخشى ئارىلاش-
تۇرۇلىدۇ. كۆپۈكى ئىپلىنغان ھەسەلدىن لازىم مىقداردا
قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەرتانلارنىڭ كېيىنكى ۋە
باشقا ئەزاغا كۆچكەن دەۋلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر
مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئىلاجى بولسا كونا چاغىر
(ھاراق) ياكى سوك ھارىغى (سېرىق ھاراق) بىلەن ئىچىش
كېرەك.

ئادەتتىكى كۈچۈلا مەجۇنى (مەجۇنى ئازاراقى) نىڭ
يالغۇز ئۆزىنى داۋاملىق ئىستىمال قىلىشقا بىھېرىسە ھەر
خىل سەرتان ئوسمىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش،
كېسەل كىشىنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى ياخشىلاش تەسىرىنى
كۆرسىتىدىغانلىقى تەجرىبىدە نۇرغۇن قېتىم ئۈچ-
رىتىلغان؛ شۇ مەجۇنگە يۇقۇرىدىكى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلە-
تىلىسىمۇ پايدا قىلىشى مۇمكىن دەپ ئويلايمىز.

4) ئىلان گۆشى بىلەن داۋالاش:

سەرتان كېسىلىنى ئىلان بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى
ئۇيغۇر تىببىيلىرىنىڭ قەدىمدىن قوللىنىپ كېلىۋاتقان
ئۇسۇللىرىدىن بىرى. ئىلان گۆشى تۈۋەندىكى ئۇسۇللاردا
ئىشلىتىلىشى مۇمكىن:

(1) تالقالانلاپ ئىچكى-ئۇزۇش سەرتاننى دا-
 ۋالاش ئۇچۇن ئاق يەرنىڭ زەھەرلىك ئىلان-
 لىرى، چوپا-كۈكلەرنىڭ زەھەرلىك ئىلانلىرى ئىشلە-
 تىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە كۆرە ئاتۇشنىڭ تاشلىق سايلىرىدا
 ئۇچرايدىغان ئوق ئىلان (مارى ئەفئان) نىڭ تەسىرى ياخشى
 (ھازىر دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان ئىچكى ئۆلكىلەردىن
 چىقىدىغان توقاچ قىلىپ قويغان ئىنچىكە چىپار ئىلان
 بەيجۇاشېنى ئىشلىتىپمۇ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم قازىنىلماقتا).
 ئىلاندىن بىر سەر، يۇقۇرىدىكى تەر-
 كىپ بويىچە ئىلان تاللىنىشى بىر مەزگىل
 بېرىپ، كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ئىلان گۆشى
 (ئاساسلىقى ئۇنىڭ زەھىرىگە) گە كۆنگەندىن كېيىن دورا
 تەركىبىنى ئۆزگەرتىپ، چايان (سېرىغىشەك)، قىزىق
 ئاياق، موزايۋېشى، ئالا كۈلۈك، ئىشلەنگەن كۈچۈلا
 قاتارلىق دورا ئەشماللىرىنى مۇۋاپىق نىسبەت بويىچە قو-
 شۇپ، كېسەللىكنى ياخشىراق تىزگىنلەشكە ھەرىكەت قىلىش
 كېرەك. پەقەت بىر خىل تەركىپ بىلەنلا چەكلەنىپ
 قالغاندا شىپالىق تەسىرىنى روشەن جارى قىلدۇرغىلى
 بولمايدۇ.

(2) ئىلان گوشىنى قاينىتىپ بېرىش: يېڭىدىن
 تۇتۇلغان يىلكى تۇتۇپ قۇرۇتۇلغان ئىلاننى
 قۇم چوگۇن (ئەگەر قۇم چوگۇن بولمىسا سىرى كۆچ-
 750

مىگەن كۈرۈشكە) گە سېلىپ ①، بەلگىلىك مىقداردا سۇ قۇيۇپ، سۇنىڭ يېرىمى ياكى 3 تىن بىر قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، كۈندە 1 - 2 قېتىم ئىلان شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. يېڭىدىن تۇتۇلغان زەھەرلىك ئىلانىڭ بېشىنى ۋە قۇيرۇق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچ - باغرىنى تازىلاپ قىيما قىلىپ، قوي ياكى موزاي گوشى قوشۇپ چۈچۈرە تۈگۈپ بىرقانچە دانىدىن يىگۈزۈش، سۈيىنى ئىچكۈزۈشمۇ مۇمكىن. قۇرۇق ئىلان بولسا سوقۇپ گوشكە ئارىلاشتۇرۇپ چۈچۈرە تۈگۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

بەزى تىببىيلار ئىلان گوشىگە قوي ياكى موزاي گوشى قوشۇپ شورپا قىلىپ، شورپىسىنى يۇقۇرقىدەك ئىچكۈزگەندىن تاشقىرى، قوشۇمچە سالغان گوشىنى ئېلىپ سۈزۈتۈپ قويۇپ، تېپىز يالپاقلاپ، كېسەل كىشىگە مەزكۇز گوشىنى چاپىناپ شىرىسىنى شۇمۇپ تىرىپىنى تاشلىۋېتىشكە بۇيرۇپ داۋالىغان. بۇنداق قىلغاندا گوشتىكى ئىلان زەھىرى ئىچىلىگەن ئىلان زەھىرىنى داۋاملىق تولۇقلاپ، ئۇنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى ئۈزلۈكسىز ساقلاش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

(3) ئىلان گوشىدىن قۇرس (تابلېت) ياساپ بېرىش: زەھەرلىك ئاق يەر ئىلىنىڭ باش قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئىچىمنى تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا زەنجۈل قوشۇپ تالقان ياساپ

① تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئىلان گوشى ئالىيۇمىن ياكى چوبۇن قازاندا، سىرى كۆچكەن كوردىدا قاينىتىلسا ئۇنۇمىگە دەخلى يېتىدۇ.

ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىس-
قالدىن ئىچىدۇ. دورىخانىلاردا سېتىلىدىغان كىچىك تو-
قىچاق قىلىپ قويۇلغان چىپار ئىلان (بەيخۇاشى) نىڭ
باش، قۇيرۇقى بىلەن بىللە سوقۇپ، زەنجىۋىل قوشۇپ
تالغان تەييارلاپ بىر مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىسىمۇ
بولىدۇ.

(4) ئىلان ھاربىي چىلاپ بېرىش: يېڭى تۇتۇلغان زەھەر-
لىك ئىلاننىڭ بېشىنى كېسىپ تاشلاپ (چۈنكى ئىلان زەھىرى
ئىلاننىڭ چىشى ئاستىدىكى زەھەر خالتىسىدا تۇرىدۇ. ئىلان-
نىڭ چىشى نوكتەش بولۇپ، بىر نەرسىنى چاققاندا چىشى ئاس-
تىغا بېسىلىپ، زەھەر خالتىسى تېشىلىپ ئۇنىڭدىن ئېقىپ
چىقىپ زەھەرلەيدۇ)، ئىچىنى تازىلاپ ئاشلىق ھاربىيغا
چىلاپ (ئايال ياكى ھاراق ئىچەلمەيدىغان كىشىلەر بولغاندا
ئادەتتىكى ئۇزۇم ۋىنوسىغا) چىلاپ 7 — 10 كۈن تۇرغۇزۇپ،
كۈندە چۈش ۋە كەچتە بىر چوڭ قوشۇقتىن ئىچىشكە بۇيرۇ-
لىدۇ. ئىلان گۆشى بىلەن بىللە 2 جىڭ ھاراقتا يېرىم
سەر كەسمە زەنجىۋىل (ئاق چەشكى) قوشۇپ چىلانسا
ئىلان گۆشىنىڭ پۇرىغىنى يوقىتىدۇ، ئىشتىھانى بوغۇپ
قويۇش خۇسۇسىيىتىنى تۈزەيدۇ.

ئىلان گۆشى بىلەن داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىش-
لىك ئىشلار:

① ئومۇمەن ئىلان گۆشىنى قايسى تۈردە ئىستېمال قىلغاندا بولسۇن، ئىلان گۆشىنىڭ بىر كۈندە بەدەنگە كىرىدىغان ئومۇمى مىقدارى 1 - 2 مىسقال (گىرام ھېسا - ۋىدا تەخمىنەن 3 - 6 گىرام) بولغاندىلا كۈتۈلگەن شىپالىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

② ئىلان تالقىنى، ئىلان شورپىسى بەرگەندە كېسەل كىشىنى قاتتىق تەرلىتىۋېتىدۇ. بۇ چاغدا چايغا تۇز تېمە - تىپ ئىچكۈزۈپ تۇرۇش، ئەزالىرىنى ياخشى چۈمكەش كېرەك. ئەگەر مۇچە (قول - پۇت) لىرى ئىپچىلىپ قالسا سوغاق تېگىپ، يەلگە ئايلىنىپ قاتتىق ئاغرىيدىغان قىلىپ قويىدۇ.

③ ئىلان بىلەن داۋالاش جەريانىدا نىسبەتەن كۈچلۈكرەك، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ھول يەل - يىمىشلەردىن پەرز قىلدۇرۇش كېرەك.

ئىلان گۆشى ھەممە ئەزادا پەيدا بولغان سەرتان كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا داۋا بولىدۇ. خۇسۇسەن، ئۇلارنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى روشەن كۆرۈنىدۇ. (5) ياڭاق دەرىخى نوتا شېخىنىڭ سۈيىدە پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن داۋالاش:

يېقىندىن بۇيانقى تەجرىبىلەردە، قىزىلوڭگەش (قىزىل كىكىرتەك) سەرتانى ۋە مەئدە سەرتانى ياڭاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىنى قايناتقان سۇدا تۇخۇمنى پىشۇ - رۇپ، شۇ تۇخۇمنى يىگۈزۈش ئارقىلىق داۋالاشتىن خېلى

ياخشى ئۇنۇم قازىنىلغان؛ بۇ ئۇسۇلنى سىناپ قوللىنىش مۇمكىن (ئۇسۇلى «قىزىل كىكىرتەك سەرتانى» ۋە «مەئدە سەرتانى» ماۋزۇلىرىدا تەپسىلى سۆزلەنگەن).

توغرا ئۇچەي (مۇستەقىم — كوتەن ئۇچەي) سەرتانىنى داۋالاش ئۇچۇن، 6 جىڭ ياكاق نوتا شېخىنى ئۇششاق توغراپ 3 جىڭ سۇدا قاينىتىپ، سۈيى 3 — 4 سەر قالغىچە داۋاملىق قاينىتىپ سۇزۇپ، مەزكۇر قويۇقلانغان قايناتمە — نى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 تامچىدىن 50 تامچىغا قەدەر يېرىم پىيالە پىششىق سۈتكە تامغۇزۇپ ئىچكۈزۈشنىڭ ئۇنۇمى بار.

(6) ھەرە ھوكۇنىڭ مەجۇنى بىلەن داۋالاش؛
تەركەۋى: ھەرە ھوكۇنىڭ يېرىم جىڭ، ئىلان قاسرىد — نى (پوستى) يېرىم جىڭ، ئولۇپ قاتقان پىلە قۇرۇت يېرىم جىڭ، كوپۇڭى ئېلىنغان ھەسەل 2 جىڭ.
ياساش ئۇسۇلى:

① ھەرە ھوكۇنىڭ ئۇچۇن تام ۋە دەرەخ كامارلىرىدا تۇرغان ھەرە ھوكۇنەكلىرىنى يېغىپ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇلارنى يېغىۋالغاندىن 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 سۇزۇلۇپ زەردايىتىن خالى بولغاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ، يېمىپ قۇرۇتۇپ ئاندىن تال قانلىنىدۇ.

② ئىلان پوستىنى يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن

ئۇششاق كېسىپ تالقالىنىدۇ (ئىلان قاسرىغىنىڭ بىر قىسىم يىلىملىك مۇڭگۇزلاشقان قىسمى سوقۇلماسلىقى مۇمكىن، ئۇلارنى تاسقاپ چىقىرىۋەتسە بولىدۇ).

③ قاتقان پىلە قۇرۇتى دەپ، پىلە قۇرۇتى 1، 2 - ئۇيقۇ سىدىن كېيىن مەلۇم كېسەللىك تېگىپ ئولۇپ قېتىپ قالغان قۇرۇتلارغا ئېيتىلىدۇ (ئۇلارنى يىغىپ قۇرۇتۇپ، ھاكتىن ياكى ساپالدىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلىنىدۇ). ئۇ خىل قاتقان پىلە قۇرۇتىنى تازىلاپ تالقالاش كېرەك. يۇقۇرىدىكى شەرتلەر ھازىرلانغاندىن كېيىن، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارغا كوپۇكىسىز ھەسەلدىن 2 جىڭ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلسا مەجۇن تەييار بولىدۇ. كۈنىدە 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 ئەينۇلغا 3 جىڭ تۇز شۇلتا ئېرىتمىسى

قوشۇپ يېرىم سائەتتىن ئارتۇق قاينىتىلىدۇ، ئەينۇلا تامامەن ئېزىلىپ ئۇرۇقچىلىرىدىن ئايرىلغاندىن كېيىن سۇزۇپ، يەنە بىردەم ئاستا قاينىتىپ قويۇلدۇرۇلىدۇ. كۈندە 6 قېتىم (تاماقنىڭ ئالدىدا بىر قېتىم، كەينىدە بىر قېتىم) دىن ھەر قېتىمدا يېرىم مىسقالدىن بىر مىس - قالغىچە (2 - 3 گىرام) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتما قىزىل كىكىرتەك، جىگەر، ئەمچەك سەرتانلىرىغا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

8) شاپتۇل مېغىزى قايناتمىسى بىلەن داۋالاش:
قەرگەمۋى: شاپتۇل مېغىزى، ئىزخىر، بوز بىرغى،
قاننىسە (توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق قەۋىتى) 3 مىس-
قالدىن، كەتىرا بىرسەر، رەۋەن ئىككى مىسقال، زۇلۇك
قۇرۇت بىر يېرىم مىسقال، كوكۇيۇن 5 پۇك، سۇ 2 پە-
مالە. يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، شېكەر قوشۇپ بىر كۈندە
3 كە بولۇپ ئىچىش كېرەك. بۇ دورا ئاياللار بالىياتقۇ
سەرتانى ۋە ئاياللار جىنسىي بەزىلىرى سەرتانىغا ئىشلە-
تىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ؛ ئۇزاققىچە ئىچىش كېرەك.

9) بالىياتقۇ سەرتانىدىكى قاناشنى ۋە قاتتىق ئاغ-
رىشنى توختىتىش ئۈچۈن قېرىقىز (لەسقى) ئۇرۇغىدىن
3 - 4 سەرنى بىر چىنە سۇ بىلەن قويۇق قاينىتىپ
سۇزۇپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە خۇد-
نى، ئاغرىشنى توختىتىدۇ (خەلق تەجرىبىسى).

10) ئىت ئۇزۇمى (ئىنەبۇسسۇئىلەب) چوپىنىڭ قايناتمىسى
بىلەن داۋالاش: قىزىل كىكىرتەك سەرتانى (قىل تاماق) ۋە
مەئدە سەرتانىلىرىغا ئىت ئۇزۇمى چوپىنىڭ ھۆلىدىن
2 سەر، قۇرۇغىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سودا قويۇق
قاينىتىپ سۇزۇپ، شېكەر بىلەن تەڭشەپ بىر كۈندە
ئىككىگە بولۇپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە بەلگىلىك مۇددەتتىن
كېيىن قۇسۇش، تاماق توۋەن چۈشمەسلىك ھادىسىلىرى
يوقىلىپ، تاماق ھەزم بولۇشقا باشلايدۇ.

سەرتتىن 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)؛ كىچىكلىتىش ياكى تەرەققىياتىنى چەكلەش؛ يارىغا ئايلاندۇرماسلىق؛ ئەتراپتىكى ئىششىقلارنى قايتۇرۇش مۇمكىن.

«ئىككىرى ئەزەم» كىتابىنىڭ مۇئەللىپى (ئاپتورى) مەھەممەت ئەزەمخان بۇرۇنقى ھۆكۈمالارنىڭ ۋە ئۆزىنىڭ تەجرىبىلىرىگە ئاساسەن، سەرتان كېسىلىنى سىرتتىن داۋالايدىغان دورىلار ھەققىدە تۆۋەندىكى پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويغان: "سەرتاننى زاتىدىن قىلىش (يوقىتىش) مەقسىدىدە ئىشلىتىدىغان دورىلار ئۇنى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىدىغان ۋە غەلىز (بۇزۇق) قاننى ئىسلاھ قىلىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى غەلىز قان، غەيرى تەبىئىي يامان خىللىتلار سەرتان پەيدا قىلىدۇ. ئەمما سىرتتىن ئىشلەتكەن دورا بەك كۈچلۈك، بەك ئۆتكۈر بولمىغىنى ئوبدان، چۈنكى قاتتىق غىدىقلاپ ئۆتكۈر تەسىر قىلغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتاننىڭ ئەۋج ئېلىشىنى تېزلىتىدۇ؛ شۇڭا كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك زورۇر. ئادەتتە مەدەندىن ۋە

ساباتات (ئوسۇملۇك) تىن ئېلىنغان دورىلار، مەسىلەن، يۇيۇلغان (مەغسۇل) تۇتىيا (زىنك)، گۈل يېغى، تۈگمەن تېشى (كوپ خىل تاشلار بىرىكىشىدىن شەكىللەنىدۇ)، بىلەي تېشى، مىس مەدىنى (رۇدىسى)، قوغۇشۇن، رو (قەلەي)، توك ئۇزۇم، يۇدخاقسۇت، ئىت ئۇزۇمى ئوسۇملۇگىنىڭ (جۈمەلىسىدىن مېۋىسىنىڭ) سۈيى، كۈدە ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى (بارتەڭ) سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كاسىنە سۈيى، كاكىنەج (خەنزۇ شوخلىسى) سۇلىرىنى ئىشلىتىش مەلۇم ئۇنۇمگە ئىگە. ھازىرقى تەجرىبىلەرگە قارىغاندىمۇ بىرقانچە يۈز يىل ئىلگىرى ئوتتۇرىغا قويۇلغان مۇشۇ پىكىرلەرنىڭ بەلگەلىك ئەمىلىي ئەھمىيىتى بارلىقى ئىسپاتلانماقتا. مەسىلەن، تەشخىس (داگنوز) مەقسىدىدە بەزىبىر ئاددىي توپۇقلاردىن كېسىپ تىرىك توقۇلما ئالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا غەيرى تەبىئىي تەرەققىيات يۈز بەرگەنلىكى گايىدا ئۇچراپ تۇرىدۇ. دىمەك سەرتان ئوسمىسىنى قاتتىق غىدىقلاش ئانچە مۇۋاپىق بولمىسا كېرەك.

① تۈگمەن تېشىنى ئۇششاق سوقۇپ تاسقاپ، بىلەي تاشنى سىركە ياكى ئىت ئۇزۇمى ئوسۇملۇگىنىڭ سۈيىدە سۇرۇپ، ئۇنىڭغا يۇمىلاقسۇت سۈيىدە سۇرۇلگەن قوغۇشۇن سۈيىنى قوشۇپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سەرتان ئوسمىسى ئۈستىگە تېگىپ بېرىش لازىم؛ بۇلار ئۇنى تەرەققى قىلىپ كېتىشتىن توسىدۇ.

② تاشپاقىنى تۇتۇپ، لاي ئىچىگە يۈگەپ تونۇر قوقاسىغا كومۇلسە پىشىپ كويىدۇ. ئۇنى سوقۇپ كالا يېغى

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا سەرتان ئاغرىغىنى پەسەيتىشكە ناھايىتى چوڭ ياردەم بېرىدۇ.

③ قاراماي (نېفىت) نى ئوبدان قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا قۇرۇتۇلغان تاشپاقا قېپىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارد-لاشتۇرۇپ تەييارلانغان مەلەمنى راك ئۆسمىسىگە سۈركىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

④ تازىلانغان تۇتىيا (زىنك)، مۇرداسەنگ (ئاتسې-ئات قوغۇشۇن)، سەپىداپ بىر ھەسسىدىن، مۇم 4 دىن بىر ھەسسە قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ، مۇمنى گۈل يېغى بىلەن بىللە ئېرىتىپ دورىلارنى قوشۇپ مەلەم ياساپ، سەرتانغا سىرتتىن چېپىش مۇمكىن.

⑤ مۇشۇك سۆڭىكىنى كويىدۇرۇپ كۈلىنى سوقۇپ ھېلىلە، بەلىلە، ئامبىلىلەرنىڭ سۈيىدە ئېزىپ چېپىش بەك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

⑥ سەرتان ئۆسمىسىدە ئېچىشش، كويۇشۇش ۋە سانجىلىپ ئاغرىش يۈز بەرسە ئەرەن گىلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدا قىلىدۇ.

⑦ سەرتان زىدىلىنىپ جاراھەتلەنگەن بولسا، كەندىردىن توقۇلغان رەختنى ئىت ئۇزۇمىنىڭ سۈيىدە ھوللەپ يارا يۈزىگە يېپىپ قويۇش كېرەك؛ لاتا قۇرۇشقا باشلىسا يەنە شۇ سۇ بىلەن نەملەندۈرۈپ تۇرۇش لازىم (تېۋىپ مەھمەت ئەزەمخان ئۆز تەجرىبىسىدە مەزكۇر لاتىنى ئا-يالىنىڭ سۈتىدە ھوللەندۈرۈپ تۇرۇشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ).

⑧ نىشاستە (كراخمال، كۈندۈر، قەلەينىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، سەب- رىنىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش مۇمكىن) ياكى مەزكۇر دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ گۈل يېغى ئارىلاش- تۇرۇپ سۈركىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑨ سۈرۈلگەن قوغۇشۇنغا ئىسپۇغۇلنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوتنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى ئۇسۇڭ (كاھۇ) نىڭ سىقىلغان سۈيىنى قوشۇپ چاپسا تېخىمۇ ياخشى.

⑩ قوغۇشۇن كۈشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۈش- تىسىنىڭ تالقىنى، ئۇيا، تۇتىيا، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۇ- يىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 مىسقالدىن كراخمال، ئەرەپ يىلىمى قوشۇپ ھەممىسىنى ئايرىم- ئايرىم تاسقاپ، بىر سەر ئاق مۇمنى گۈل يېغى بىلەن بىللە ئېرىتىپ مەزكۇر دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قوغۇشۇن مەل- ھەمى تەييارلاپ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

دەستىكارە (ئۆپپىراتسىيە) بىلەن داۋالاش

سەرتان كېسەللىگى بالدۇر تونۇلۇپ يېڭى ۋاقىتىدا ئۆپپىراتسىيە قىلىپ داۋالانسا، ئۇنىڭ باشقا ئەزالارغا يام- راپ كېتىشىدىن ساقلىنىش مۇمكىن. لېكىن ھازىرچە ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا پەرق ئېتىۋېلىشنىڭ ئىلاجى تولۇق تېپىلغىنى يوق؛ ئەمما ئۇنداق چارىنىڭ تېپىلىشى چوقۇم.

قەدىمقى كىتاپلاردا ئەگەر سەرتان يېڭى ۋاقتىدا تونۇلماي، ئالامەتلىرى زاھىر بولغاندىن كېيىن تونۇپ قېلىنسا ئىلاجى بار يارماي، باشقا ئىلاجىلار بىلەن داۋالاش تەۋسىيە قىلىنغان. بۇنىڭدىكى سەۋەپ ئۇنى يىلتىزىدىن قۇرۇتۇپ ئېلىپ تاشلاش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى، سەرتان ماددىسى قېپقالسا باشقا ئورۇندا پەيدا بولىدىغانلىقىدىن ئىبارەت. يەنە باشقۇرغۇچى ئەزالار، چوڭ قان تومۇرلىرىغا يېقىن جايدا بولسا، يېرىپ كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن داغلاپ يىلتىزىنى قۇرۇتۇش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى كوزدە تۇتۇلىدۇ.

بۇرۇنقى تىۋىپلار ئوپىراتسىيە قىلىشتىن ئاۋال، ئۆس-جىنىڭ ئەتراپىنى مۇم ۋە گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، ئۈستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپۇغۇل شىرىسى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېگىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ تەجرىبىسىچە، بۇ چارە ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سىرتقى سەرتان ئۆسملەرنىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىپ چىقىدىكەن، ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى قالدۇرماي كېسىپ تاشلاش ۋە ئەتراپىنى داغلاش لازىم.

مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە تەشلىتىلىشى

“كۈشتە” پارىچە ئۆلتۈرۈلگەن دىگەن سۆز بولۇپ، ھەرخىل مەدەنىلەر مەسىلىن، ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىمپ، تۆمۈر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەڭگىيىلارنى كۈشتەگەرلىك ئۇسۇلى بويىچە يۇقۇرى ھارارەت ۋە ھەرخىل تېز تەسىرلىك ئېرىتمىلار (ئۇسۇملۇك ئېرىتمىلىرى) نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدەنگە زىيانلىق بولغان قىسىملىرىنى ئۆزگەرتىپ بەدەنگە ئۈزلۈشۈپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان ھالغا يەتكۈزىلىدۇ. كۈشتە قىلىش جەريانىدا قاندىلارغا تولۇق رىئايە قىلىنىمىسا ياكى ئەمەلىيەت توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىشلەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈشتەگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان كۈشتىسىنى ئىستىمال قىلىماسلىق ياكى كۈشتە قىلىدىم دەپ ئويلاپ بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال قىلىماسلىق كېرەك. مۇنداق قىلىش مېيىپلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. كۈشتە قىلىشتا تۈۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1) ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنغان مەدەنىنى تازىلاش كېرەك. بۇ تىبابەتتە “ساپ قىلىش” دەپ ئاتىلىدۇ. ئوخشاش بولمىغان مەدەنىلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاھىدە

ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: (1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىدا 7 قېتىم، كالا (تۇغمىغان ياش غۇناچىن) سۇيىدۇگىدە 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 تىزىپى 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) سىمپىنى قېلىن رەخ (ماتا) غا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سىقىپ ئۆتكۈزۈلسە ساپ بولىدۇ.

(4) تومۇر، پولاتنى تۈز ۋە سۇ بىلەن سالايىسە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

(2) گىلى ھىكمەت قىلىش — كۈشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كويچىلىكى گىلى ھىكمەت (ھىكمەت لېيى) گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھىكمەت لېيىنىڭ تەركىبى:

قىزىل گىل (سېغىز) دىن يىتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، تۇخۇم ئېقى، ئۆشكە چۇپۇرى، ئادەم چېچى، كونا مازلارنى با- راۋەردىن قوشۇپ، گىلىگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوققاندا

تەييار بولغان لاي گىلى ھىكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۈشتە ئۈچۈن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شىشە (ئاتىشى شىشە) ئىشلىتىلىدۇ. يېقىلغۇ ئۈچۈن ساپىدا، قۇملۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

(3) كۈشتىلەرنىڭ سۈپىتىنى باھالاش؛
كۈشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگى-نىڭ ئۈزگەرگەنلىكىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چۈكۈش-چۈكمەسلىكىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۈشتىسى پاختەك رەڭگىدە؛ كۈمۈش، قەلەي كۈشتىسى ئاق رەڭدە؛ تومۇر، پولات كۈشتىسى ئىس رەڭگىدە، مىس كۈشتىسى ئىل رەڭدە بولسا تەلەپكە لايىق كۈشتە ھىساپلىنىدۇ.

(4) ئىشلىتىش دائىرىسى؛
كۈشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ. ئومۇمەن تىبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى بولىغان كېسەللەكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۈتۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زورۇر. مۇنداق قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك دۇر.

ئالتۇننى كۈشتە قىلىش

(1) ئىككىلەنگەن ساپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازى-

لانغان سىمپ 2 ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ سالايە ① قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سىمپ بىرلىشىپ كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمۇن سۇيىنى تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۈتۈنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ. كۇمۇلاچتىن 2 باراۋەر ئۆلچەمدە تازىلانغان گۇڭگۇرت (ئامىلە سارا) نى لىمۇن سۇيىدە سالايە قىلىپ بۇلماق ھالىغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە كۇمۇلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازىلانغان گۇڭگۇرتنى سېلىپ ئاغزىغا يەنە بىر ساپال قاچىنى دۇم كۆتۈرۈپ، ئەتراپىنى گىلى ھىكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ تېگىدىن 30 دانە كالا تېزىگى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. ئوت تۈگەپ ساپال قاچا سىرىغاندا قاچەنى ئېچىپ كۇمۇلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ قايتا يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن قاچىلاپ، لايغا ئوراپ ئوتتا كويىدۇرىلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلانسا ئالتۇن كۈشتىسى ھاسىل بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: ئىكەكلەنگەن ساپ ئالتۇننى باراۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تومۇر قاچىغا سېلىپ، كۆمۈر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۈستىگە تۇز سۈيى قويۇلىدۇ. قايناپ سۇ تۈگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ ① سالايە — ھاۋانچىدا سوققاندا ئەمەس، بەلكى ھاۋانچا تېشىنى چوڭلىتىپ، يەنچىپ تالقالاش.

قالغاندا كۈشتە بولىدۇ. سالاھىيە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

قىشلىق مەھسۇلاتلىرى: بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. باشقۇر-
غۇچى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى
ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مىڭىگە قۇۋۋەت بېرىش
ئۇنۇمى ياخشى.

مىقدارى: يېرىم ئارپا چوڭلىغىدا مەشكە ماي بە-
لەن يېمىشكە بېرىلىدۇ.

كۈمۈشنى كۈشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ئىككى كىلەنگەن كۈمۈش، زەرنىخ باراۋەر
مىقداردا ئېلىنىپ، ئاۋال زەرنىخنى ئىزىپ، لىمون سۈيى
بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا-قايتا سالاھىيە قىلىنىدۇ. ئۇندىن
كېيىن كۈمۈش ۋە زەرنىخنى بوتۇت (زەرگەرلەر ئال-
تۇن) كۈمۈش ئېرىتىدىغان ئوتقا چىداملىق قاچاغا
سېلىپ ئۈستىگە يەنە بىر بوتۇتنى دۈم كۈمۈرۈپ، ئۈستى-
دىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 30 دانە قۇرۇق كالا
تېزىگى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تىزەك كويۇپ
سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا كۈمۈش كۈشتىسى تەييار
بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: لازىم مىقداردىكى كۈمۈشنى ئىككى كىلەپ
گۈلەپ بىلەن سالاھىيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توقى-
چاق قىلىپ، قىزىل گۈلنى يەنجىپ خېمىردەك ھالغا
كەلتۈرۈپ، مەزكۇر توقىچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ گىلى ھىك-
مەت بىلەن ئوراپ 20 دانە تىزەك ئارىسىغا قويۇپ

ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

(3) ئۇسۇل: نېپىز يالپاق كۇمۇشنى ئىدەك پىتى (ھەبۇلمۇلۇك) يوپۇرمىغىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا يۈگەپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 20 دانە تىزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالانسا كويۇپ كۈشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلەتمەلىشى: مىگە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەت-لەش، جىسمانىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىنى تۇتۇش ئۈچۈن ئوزۇننى يالغۇر ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە (193-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مىقدارى: يالغۇز بېرىلگەندە يېرىم فۇڭ مىقدارى قاچماق ياكى مەشكە ماي بىلەن بېرىلىدۇ. تەشنىلىق پەيدا بولسا سۇت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

تومۇر، پولاتنى كۈشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ئىككى كىلەنگەن پولات (ياكى تومۇرنى) يې-تەرلىك مىقداردا ئېلىپ، چىنە پىيالىگە سېلىپ ئۈستىگە جامەن يوپۇرمىغىنىڭ سۈيىنى پولات چوڭكىدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، 7 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۈن نۇرى كۈچ-لۈك بولمىسا 11 كۈن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سوسۇنرەڭلىك پاقىراق ھالىغا كېلىپ كۈشتە بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: زەنجىۋىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا زەنجىۋىلىنىڭ يېرىمى

سېلىنىدۇ. ئۈستىگە 12 مىسقال ئىكەكلەنگەن پولاتنى توكۇپ، توپىسىگە زەنجىۋىلىنىڭ قالغان يېرىمىنى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۈيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويىلىدۇ. 21 كۈنگىچە داۋاملىق لىمون سۈيى بىلەن نەمدەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت تولىغاندا ھەممىسى بىرىكىدۇ. ئاندىن ئۇنى چوچۇن قازانغا سېلىپ، 6 سەر ئاچچىق قېتىق بىلەن سۇس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان باشقا تەركىپلىرى قويۇپ تۈگەپ، پولات قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە كۈشتە بولۇپ چىقىدۇ، سالاھىيە قىلىپ ئىشلىتىدۇ. ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، قان ئازالىق، مەنى تۇتالماسلىق، جىگەر، مەئدە ئاجىزلىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن يالغۇز ئۆزى ياكى قۇۋۋەت دورىلىرىغا (لۇيۇپ، ماددە تىلەلەيلىرىغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلىقىدا ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

مىسنى كۈشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ كالا سۇيىدۈڭىدە 9 قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بۇ مىسنى ئىكەكلەپ 25 مىسقال تاللان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىمپاتىن $6\frac{1}{2}$ مىسقال، تازىلانغان گۇڭگۇزىتىنى 5 مىسقال ئولچەپ، ئاۋال سىمپاتىن بىلەن مىس سالاھىيە قىلىنىدۇ. ئىككىسى ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن، بوتىنىڭ ئاستىغا

يەنجىلىگەن تازا گۇڭگۇرتنىڭ يېرىمى سېلىنىپ، ئۈستىگە مىس بىلەن سىماپ بىرىكمىسىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازا گۇڭگۇرت تالقىنىنى قۇيۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۇم كۆمتۈرۈپ يېپىلىدۇ. ئەتراپى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپ-لىنىپ، تىزەك ئوتىدا 4 سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن 3 مىسقال ئىمپانى 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، تىتىرەش (رەئىشە)، مىگە ئاجىزلىق، جىمىسى ئاجىزلىق، ئۇرۇنۇش، مۇپاسىل، كوزنىڭ تۇرلۇك كېسەللىكلىرىگە تەۋەندىكى نۇسخىلار تەركىبىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم ماش مىق-دارىدىكى مىس كۈشتە-سىنى قايماق بىلەن يىمىشكە بېرىلىدۇ.

(1) ئاقىرقەرھا، زەپەر، قەلەمپۇر ھەربىرى 3 مىس-قالدىن، مىس كۈشتىسى 1 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كۈمۈلەچ تەي-يارلاپ، بىر دانىدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) نۇسخە: زەپەر، ئاقىرقەرھا، دارچىن، خولىنجان، قارامەۋسۇل ھەربىرى 1 مىسقالدىن، مىس كۈشتىسى ½ مىسقال. يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ 2 دانىدىن 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

سىماپنى كۈشتە قىلىش

تازىلانغان سىماپ، تازىلانغان گۇڭگۇرت باراۋەر مىقداردا،
دا، ئوشىدۇر سىماپنىڭ ئوندىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا،
زەمچە سىماپنىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا،
يۇقۇرقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ 2 كۈن سالاھىيە
قىلىنىدۇ. 3 - كۈنى سىماپ بىلەن تەڭ مىقداردا
مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كۈن سالاھىيە قىلىنىدۇ.
بۇلارنى ئۇستى ماتا ۋە گىلى ھىكمەت بىلەن ئورالغان
شىشەگە سېلىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا قويۇلىدۇ، قازاننىڭ
شىشە تۈۋى تۇرىدىغان يېرى توشۇك بولۇشى لازىم.
قازان شىشەنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگەندەك دەرىجىدە قۇم
بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شىشەنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ
قۇمدىن يۇقۇرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن
قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ،
2 - 3 - كۈنلىرى ئوت تەدرىجى كۈچەيتىلىدۇ. جەمئىي 3
كۈن ئوت قالانسا شىشەدىكى سىماپ كۈشتە بولىدۇ.
شىشەنى سۇندۇرۇپ، كۈشتىنى ئېلىپ، پاكىز شىشەدە
قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇرلۇك ساقايماستىن تېرە جاراھەتلىرىگە،
يەل يارا (ئايىلە قەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلىرىگە
مەلەملەر تەركىبىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى
ئوزۇنى يالغۇز $\frac{1}{3}$ لى ($\frac{1}{3}$ فۇڭ) مىقداردا ئېلىپ،

قايماق بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم يېمىشكە بېرىلىدۇ (تېرە تاناسىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

دېققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىماپ كۈشتە - سىمنى يېمىشكە بېرىپ، يەل يارا (سىغىلىس) نى داۋالە - ھاندا ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر يېمىش، جىنسى ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يىگەندە چىشقا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەت - لىرى كورۇلسە دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كورۇش كېرەك.

سىماپنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كۆپ بولۇپ، قوللىنىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىماپ ھەرخىل رەڭدە كۈشتە بولىدۇ. مەسىلەن، قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ، 1 - دەرىجە - دىكى كۈشتە ھىساپلىنىدۇ. 2 - دەرىجىدىكىسى قىزىل، 3 - دەرىجىدىكىسى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. بىر جىڭ ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە 3 مىسقال سىماپنى سېلىپ، ئويۇپ تاشلىغان پارچىسى بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ 30 جىڭ تىزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كويىدۇرۇلسە، سىماپ ئاق رەڭدە كۈشتە بولىدۇ.

ياقۇتنى كۈشتە قىلىش

سۈزۈك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئون باراۋەر پەيىقارا لۇئابى بىلەن بىللە بىر ساپال قىچىغا

سېلىپ، ئاغزىنى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلاپ 30 جىڭ تىزەك ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا كۈشتە بولىدۇ. ئەگەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقۇر - قىمغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ۋە مىڭنى قۇۋۋەتلىنىدۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەككە تەسىر قىلغۇچى مۇھىم مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئاساسىي تەركىۋى قىسمى بولىدۇ. ئوزۇن يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ (مۇپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ بېرىلگىنى ياخشى.

مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۈشتە قىلىش

يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەرۋايىت، مارجان، سەدەپ - لەرنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ياقۇتنى كۈشتە قىلىش بىلەن ئوخشاش. ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شۇنداق. بۇلار ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە مىڭ، يۈرەك، جىگەر ۋە بورەكلەرنى قۇۋۋەتلىنىدۇرىدىغان مەجۇنلەر (داۋائىلىمىشكى، نوشدارى ۋە مۇپەررىھلەر) تەركىۋىدە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى ئۇسۇل بىلەن كۈشتە قىلىنىشىنى، يالغۇز ھالدا سوزنەك كېسىلى، مەنى تۇتالماسلىق، مەئدە، يۈرەك، مىڭ ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر فۇڭ كۈشتىنى قايماق ياكى بىيە مۇرايىياسى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىۋىدە بېرىلىشىگە ئىدە بۇلارنى (شاخ مارجان، بىخ مارجان،

مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تومۇر قاچىغا ئېلىپ، كومۇر ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئۈزگەرگىچە قىزىتىلسىلا كۇپايە قىلىدۇ. كېيىن گۈلەپ بىلەن سالايە قىلىنىپ مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، موتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 - 6 ئاي قويۇپ ئاندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۈشتىسى تۇرلۇك كوز كېسەللىرىدە (كۆزگە ئاق چۈشكەندە، سۇ چۈشكەندە) سۈرمىلەر تەر - كىۋىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

كۇپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى

تەرياق I

تەركىمى: ھەببى بىلىسان، زۇفا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇغى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلىپىل، ئىگىر، رۇمبىدىيان، پەتەر سالىيۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەڭگى دىۋانە (بەزۇ - رۇلبەنجى) 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئىلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن ئەھۋالغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەرياق II

تەركىمى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە 2 مىس -

قالدىن، جېنتىيانا، زىراۋەند بىر مىسقالدىن، ئاقمۇچ،
 مۇرى مەككى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھەسەل 33 مىسقال.
 تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
 ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
 يېمىش مىقدارى: پۇرچاق چوڭلىقىدا ئېلىپ
 رەيھان شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلەنمىش
 ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

تەرياقى سەرتان

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن سەرتان ① 1 سەر، كۈندۈر،
 جېنتىيانا 5 مىسقالدىن، ھەسەل 4 سەر.
 تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
 ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
 يېمىش مىقدارى: بىرىنچى قېتىم بىر مىسقال،
 2 - قېتىم 2 مىسقالدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۈنگە
 4 مىسقالغا يەتكۈزۈلىدۇ.

تەرياقى گىلى مەختۇم

تەركىۋى: گىلى مەختۇم، ھەبۇلغار بىر سەردىن،
 ھەسەل 6 سەر.
 تەييارلاش: دورىلارنى سېرىق ياغ بىلەن مايلاپ،
 ① سەرتاننى كويدۇرۇش ئۇسۇلى ئوپكە سىل كېسىلىدە
 كورسەتىلگەن.

يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. يېمەش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ (قېتىم سانى تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

تەرياقى ئەرەبەئە

تەركىۋى: زىراۋەند تەۋىل، ھەبۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەل جەمى ۋەزنىدىن 2 باراۋەر. تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. يېمەش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. (بۇ دورىنى تەييارلاپ 2 يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ). ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

تەرياقى ئەسنان (چەش دورىسى)

تەركىۋى: قۇندۇز قەرى، ھەك، مۇرمەككى، پىلىپىل، زىراۋەندى مۇدەھەرەج، زەنجىۋىل، مىسائىلە، ئىپپيۇن، بەگگى دىۋانە ئۇرۇغى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ. تەييارلاش: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تالقان ھالىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلەتمەلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىغى ئۈچۈن
چىشقا سېلىنىدۇ ياكى كومۇلىسى ئېغىزدا تۇتۇپ شۇمۇلىدۇ.

تەرياقى فارۇق

تەركىمى: مۇرى مەككى، راتيانەج، جاۋۇشىر
4 مىسقال (بۇلار يىلىم دورىلار بولغاچقا ئال-
دى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۇلاپ سۈيىدە ئېرىتە-
لىدۇ). دارچىن ئەرەقى 4 مىسقال، مومىيا، ئەنپەر، مەس-
تىكى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال، بىلسان يېغى
10 مىسقال، تېشىلىمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇم-
رەت، ھېقىق، كەھرىبا، سۇنئى دىگىزىيا (يساداتاش) 4
مىسقالدىن، لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرەبىنى (يۇيۇلغان)، پىلە
(قىزىلغان)، ھەبۇلغار، جېنىئىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە
تەلىخى، ئارپا بېدىيان يىلىتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇدى قىمارى،
پارپى (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۈنبۇل، ياپچان، سې-
رىق ھېلىلە پوستى، ئۇستۇخۇددۇس، زەپەر، دۇرۇنەج
ئەقەرەبى، ئۇدى سەلب، ئاقىرقەرھە، سىسسالىيۇس،
پوستى بىخ كەبىر، سازەنجى ھىندى، زورەنبا، غارىقۇن
بەرەنجاسەپ، بابونە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل
گۈل 60 مىسقال، ئىپار 2 مىسقال، ھەسەل پۇتۇن
دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يىلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتە-

لىدۇ، مەدەن جەنسلىق 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 قاچە - لىنىپ ئارىغا 3 - 5 ھەپتە كومۇلسە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 - 2 مىسقالغا قەدەر كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ تىبابەتتىكى مۆتىۋەر دورىلاردىن بىرى بولۇپ، سۇددە ئېچىش، ئارام بېرىش، زەھەر قايتۇرۇش ئۈنۈمى بار. مىگە - ئەسەب كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ھەرخىل زەھەللىنىشلەردا ئىشلىتىلىدۇ.

خەمەرى گازىۋان

تەركىمى: گازىۋان، ئاقلانغان يۇمىلاقسۇت ئۇرۇغى، قىزىلغان پىلى غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۈ ئۇرۇغى، ئىكەكلەنگەن ئاق سەندەل، پەرەنجى مىشكى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەنپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۇرۇلگەن مەرۋايىت، ئىپار $\frac{1}{4}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 24 سەھەر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاي -

مىتىپ سۇزۇپ، 12 سەر ئاۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.
قىيام ئىلىمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنئەنە ۋە مەرۋايىتىلارنى
سالايە قىلىپ، سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەسلىتىلىشى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن

كېيىن بېرىلىدۇ. (يۈرەك، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە).

خەمەرى ئەۋرىشىم

تەركىۋى: ئۇدى ھىندى، ئاق سەندەل كىچىكى
ھەر بىرى بىر يېرىم مىسقالدىن، سۇمپۇل، پىمىتىنىك
تاشقى پوستى، پىشقان جۈيزە شوپىكى، مەستىكى، قەلەمپۇر،
لاچىندانە، سازەج ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تېشىل-
مىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 3 مىسقالدىن، قىزىل ياقۇت
 $\frac{1}{2}$ مىسقال، شاخ مارجان، بىخ مارجان ھەر بىرى 3 مىس-
قالدىن، زەپەر 3 مىسقال، ئىپار، ئەنئەنە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلە

غوزىسى (قاينىتىلمىغىنى) 12 مىسقال، گازىۋان ئەرەقى،
بېدىمىشك ئەرەقى، قىزىل گۈل ئەرەقى (گۈلاپ)، ئالما
سۈيى، ئادار 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 قايىنىتىپ،
 ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن ۋ، ئالما -
 ئانار سۇلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، ياقۇت،
 مارجانلارنى كويدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كەھرەۋا بىلەن
 قوشۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سو -
 قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى
 سالايە قىلىپ، گۈلەپ بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا
 قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالغان -
 لارنى ھاۋانچىغا ئاز - ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئىزىپ،
 بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم
 ئۆتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش
 ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە - قا -
 چىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى كۈنىگە 1-2
 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 مىسقالدىن.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا
 ئاجىزلىقىدا ئىشلىتىلىدۇ.

خېمىرى سەندەل

تەركىمى: ئاق سەندەلنى گۈلاپقا سۇرۇپ قۇ -
 رۇتۇلغان تالقىنى گازىۋان گۈلى، قىزىقلىغان پىلى،

قىزىل گۈل ئەرەقى، بىدىمىشك ئەرەقى ھەر بىرى $\frac{1}{3}$ -

مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەن $\frac{1}{2}$ 5 سەر.

تەييارلاش: ئەرەقلەر بىلەن قەننى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىردەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغەنى قۇست (قۇستە يېغى)

تەركىۋى: قۇستە تەلخى 1 سەر، قارىمۇچ، پەر-
پىيۇن 2 مىسقالدىن، ئاقىرقەرھە 4 مىسقال، قۇندۇز
قەرى $\frac{1}{2}$ 4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 5 سەر.

تەييارلاش: قۇستە، ئاقىرقەرھە ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چېلىنىدۇ. ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ خاس يېغى قالغاندا، پەرىپىيۇن، قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۇشۇرۇش بىلەن تەڭ ياققا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ.

ياغلاش ئۇسۇلى: كۈنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ (پالەج، موپاسىل كېسەللىكلىرىدە).

رەۋغەنى قۇرۇتى

تەركىمىۋى: ئاق موم 1 سەر، توخۇ يېغى 5 مىسقال، كالا ئىلىگى 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، بادام يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشىلەردە ساقلىنىدۇ. ئىشلىتىلىشى: پالەج، موپاسىللاردا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

رەۋغەنى شۇمشە

تەركىمىۋى: شۇمشە، سۇمۇل، زىغىر، كالىك بەسەي سۈيى بىر ھەسسە، مىنەسائىلە، بابۇنە، مۇقىل، ئەپسەنتىن. زاراڭزا مېغىزى $\frac{1}{2}$ ھەسسە، ئاق موم، زەيتۇن يېغى،

توخۇ يېغى، كالا ئىلىگى $\frac{1}{4}$ ھەسسە، زەپەر 1 مىسقال مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، ياغلارنى سېلىپ قايتا قايىنىتىلىدۇ. سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلەتمەلىشى: ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىشلىتىلىشىدا
سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

چايان يېغى (رەۋغەنى ئەقرەپ)

تەركىمى: زىراۋەند مۇدەھرەج، جېنىئىيانا، سەئىدى
كوفى، بىخ كەبىر ھەرىرى 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
شىشەگە سېلىپ، ئۈستىدىن 9 سەر ئاچچىق بادام يېغى
قويۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا 2 ھەپتە قويۇلىدۇ
(تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرىسىمۇ بولىدۇ)، دورىلار -
نىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن 10
دانە تىرىك چاياننى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشەنى
ئوبدان بېكىتىپ، يەنە بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۇزۇپ
تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش: دوۋىساقلىقى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن،
سۇيۇك يولىدىن تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە
تامغۇزۇلىدۇ.

زىماد (سۇيۇق ھەلەم)

تەركىمى: ئوقۇت، 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.
 ئەمىلىيەتلىشى: يىقىلىش، سوقۇلۇشتىن جىگەر ئىش-
 شىغاندا سىرتتىن ياغلايدۇ.

زىجاد (سۇيۇق مەلھەم)

تەركىبى: ئۇدى خام 2 مىسقال، بۇغداي كېپىكى،
 زىغىر، ھەبۇلغار، 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.

ئەمىلىيەتلىشى: جىگەر زەخمىلىنىپ ئىشىغاندا
 سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

سۇپۇپى سورۇنجان I

(بىرىنچى سورۇنجان تالەمنى)

تەركىبى: سورۇنجان مىسىرى 11 مىسقال، سانا
 33 مىسقال، شەترەنجى ھىندى 9 مىسقال، زەپەر 1
 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
ئىشلەتمەش: مەجۇنى سورۇنجان بىلەن ئوخشاش.
يېمەش مىقدارى: ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن كاپ ئېتىدۇ.

سۇيۇپى سورۇنجان II (ئىككىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىبى: سورۇنجان مىسىرى، مەستىكى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 6 مىسقال، ھىندى تۇزى، رەۋەن، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
يېمەش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

سۇيۇپى سۇزك (سوزنەك تالقىنى I)

تەركىبى: كاۋاۋىچىن 5 مىسقال، قەلەي كۈشە-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.

سۇيۇپى سۇزاك II (سوزنەك تالقمى 2 -)

تەركىۋى: شورا، قاقىلە ئۇرۇغى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقتارى: يېڭى سىزلام كېسىلىدە 2 مىس-
قالنى كۈنىگە بىر قېتىم (ئەتىگەندە) قايناقسۇ ياكى
قىزىل گۈرۈچ سۈيى بىلەن (ئۇدا 3 كۈن) بېرىلىدۇ.
يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلاملارغا 3 مىسقالدىن
بېرىلىدۇ.

سۇيۇپى مۇقەۋۋى مەئدە (ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تالقمى)

تەركىۋى: پىننە، بېدىيان ھەر بىرى 4 مىسقال-
دىن، لاچىندانە 3 مىسقال، شەترەنجى ھىندى
 $1\frac{1}{2}$ مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئانار ئۇرۇغى
 $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىلگۈل، قەرەمانا 3 مىسقالدىن،
قارمۇچ، پىلىپىل، نەمەكى لاھورى ھەر بىرى 4 مىس-
قالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېمىش مىقدارى: قاناشتىن بۇرۇن 1 - 2 مىس-
قالدىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سۇپۇپى تىن

تەركىبى: ئىشاستە (قورۇلغان) 4 مىسقال، گۈل
يېغى بىلەن قورۇلغان سەمەغى ئەرەبى 3 مىسقال، كەتىرا،
گىلى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، ئىسپۇغۇل (سوقۇلمايدۇ)،
سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بارىتەك (قورۇلغان) 3 مىسقالدىن،
بالەڭگۈ (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق
سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېمىش مىقدارى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈ-
چۈن 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىمدىن بىرە سۈيى
بىلەن بېرىلىدۇ.

سوپۇپى رۇمجان (ئانار ئۇرۇغى تالقىنى)

تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇغى 8 مىسقال،
قەرەدمانا، يۇمىلاقسۇت ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن،
گىزمازەج، خەرنۇپ نەبىتى 2 مىسقالدىن، ئانار گۈلى،

سىماق 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: قەرەمانا بىلەن يۇمىغاقسۇت ئۇرۇغى -
نى سىرىكىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ
سايمىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ. ئانار ئۇرۇغىمۇ قورۇلىدۇ.
كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىل -
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
ئىشلەتمەش: ئىچ سۇرۇشىنى توختىتىش ئۈچۈن
بېرىلىدۇ.

ئىشلەتمەش مەقتارى: كۈنىگە 3 مىسقالدىن 2
قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئانار شەرىۋىتى

تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە،
ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.
تەييارلاش: ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن
سىقىپ، سۇزۇپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى ئاستا قالاپ
ھۇشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى
كۈچلۈك قالاپ شەرىۋەت كويۇپ رەڭگى قارىداپ كېتىش -
تىن ساقلىنىش شەرت.

ئىشلەتمەش: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە، كۈ -
نىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. قان كوپەيتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەت -
لەيدۇ. ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان قاناش نېتىجىسىدىكى
قان ئازلىقلاردا، قان كوپەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئالما شەۋىتى

تەركمەۋى: ئالمانى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇش بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شېۋى - كەردىن 4 ھەسسە ئېلىپ قىيام قاينىتىلىدۇ.

تەييارلاش: ئالما سۇيىگە 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، پۇتۇن بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان كوپەيتىش، بە - دەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

شەربەتى پەۋاكە (مەۋىلەر شەۋىتى)

تەركمەۋى: ئالما سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى، بىيە سۇيى، بۇلار ھەر بىرى 4 سەردىن، گىلاس سۇيى، تە - مىرى ھىندى، زىرىخ، لىمۇن سۇيى، ھەربىرى 8 مىسقال - دىن. گۈل بىنەپشە، نىلۋېر، يۇمىلاقسۇت 4 مىسقالدىن. ئاقسەندەل، گازىۋان، ئالما چىچىكى، بىدىمىشكى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، تەررە (ئەگرى

خاڭگا) ئۇرۇغى ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان 55

دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر. سېرىق ھېلىلىلە پوسىتى

$1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مېۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تە-

رەنجىۋىل ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چە-

قىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان

ئەرەق ئۇستىگە مېۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى-

دى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاش-

تۇرۇلىدۇ. تەرەنجىۋىل توپا-چاڭلاردىن تازىلىنىپ

ئۇستىگە قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش: ھەر خىل ئەسەپ، بەدەن ئاجىزلىق-

لىرىدا نېرۋىنى تىچلاندۇرۇش، قان كوپەيتىش، ئوزۇقلان-

دۇرۇشقا ئىشلىتىش مۇمكىن.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا

5 مىسقالدىن بىرسەرگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شەرىپىتى دىنارى

تەركىمى: كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل 2 سەر-

دىن، كاسىن يىلتىزنىڭ پوستى 4 سەر، نىلۇفەر، گا-

زىۋان ھەربىرى 1 سەردىن. خالىغا ئېلىنغان كوشۇش

ئۇرۇغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇۋېلىپ تەييارلىنىدۇ (كوشۇش ئۇرۇغى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۈستىگە بىرچىك قەن سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بىرسەر رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىرسەرنى تەڭ مىقداردا بېدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۇيدۇك ماڭدۇرىدۇ. يۈرەك، جىگەردىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

زۇفا شەۋىتى I

تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۇر 20 دانە، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى ھەربىرى 5 مىسقالدىن. پىرسىياۋشان 7 مىسقال. ئاقلىغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇفا ھەربىرى 8 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 8 سائەت 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇنىڭ يېرىمى -

مى قالغىدەك قاينىتىپ سۇزۇپ، ئېرىپىنى سىقىپ سۇ -
يىگە 18 سەر قەن سېلىپ قايتا قىيام بولغىدەك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئەتتى: مۆتىدىل.

تەبىئەتلىشى: ھەر خىل يوتەللەرگە، زۇكامغا ۋە
يۈرەك كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 - 3 چاي قوشۇغىدىن بارا -
ۋەر مىقداردا قايناقسۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق
بولسا) 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بولسا
مىسا قايناقسۇ قوشماسلىق كېرەك.

شەۋىتى زۇفا II

تەرگەۋى: ئارپا بېدىيان، چىڭگەي ئۇرۇغى 5 مىس -
قالدىن، زۇفا، پىرسىياۋشيان 7 مىسقالدىن، ئەنجۈر، چىلان،
سەرىپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۇزۇم
3 سەر، شۈمشە ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى، گۈل سوسەن،
پاراسيون 3 مىسقالدىن، قەن 20 سەر، گۈلقەن 10 سەر
(ئەگەر مۆتىدىللىرىگە قىلىش لازىم بولسا نىلۇفەردىن 3
مىسقال، كوكنار ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال ئېلىنىدۇ. گۈلقەن
ئورنىغا تەرەنجىۋىل سالىسا بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 چىنە سۇغا بىر
كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ

سۇزۇپ، سىقىپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
كېيىن گۈلقەن سېلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا
6 ئاش قۇشىغىدىن بېرىلىدۇ.

شەرىپىتى ئەنسېل (ياۋا پىياز شەرۋىتى)

تەركىۋى: ياۋا پىياز (ئەنسېل) 6 سەر، رۇمبىدد-
يان 6 مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 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، سۇزۇپ، شې-
كەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى
چاي قوشۇغىدا 1 - 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ (زاتىل، يوتەل-
لەردە).

شەرىپىتى خەشخاش (كوكنار شەرۋىتى)

تەركىۋى: كوكنار غوزىسى (ئۇرۇغى بار بولغىنى ۋە
ئەپيۇن تەركىۋى ئېلىنىمىغىنى ياخشى)، يۈز دانە، گۈلاپ
45 سەر، قەن 27 سەر.

تەييارلاش: كوكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇغىنى

يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاپقا بىر كىچىچە چىلاپ قويۇپ،
ئەتىسى سۇزۇپ، تىرىپىنى سىقىپ سۇيىگە قەن سېلىپ
قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە 3
قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.
ئەشلىتىلىشى: ھەر خىل يوتەللەردە يوتەل پەسەي-
تىشكە بېرىلىدۇ.

I شەرىپىتى بىلەن پىشە

تەركىۋى: ئىلۇفەر، قىزىل گۈل، كاسىن ئۇرۇغى،
شاتەررە، شوخلا، ھەمشىۋا ھەربىرى ئىككى يېرىم مىسقال-
دىن. گازىۋان ئەرەقى 7 مىسقال، چىلان 7 دانە، سەر-
پىستان 9 دانە، بىيە ئۇرۇغى بىر مىسقال. قارا سونا
ئۇرۇغى بىر مىسقال، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى بىر
مىسقال. تەرەنجىۋىل 12 مىسقال، گۈلقەن 12 مىسقال.
تەييارلاش: گۈلقەن بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچى-
غا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىمەن سۇغا
2 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. كېيىن ئۇستىگە 2 چوڭ چىمەن سۇ
قۇيۇپ، تەمى چىققىچە قاينىتىپ، ئۇستىگە 10 مىسقال گۈل
بىلەن پىسىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۇزۇلسە تەييار بولىدۇ.
تەبىئەتتىكى: ھول سوغاق. قىزىتما قاينۇرىدۇ، قانىنى
سۈۋۈتىدۇ.

ئەشلىتىلىشى: قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن
ھارارىتى كوتۇرۇلگەندە، قۇرۇق يوتەلدە ۋە ئۇمۇمى بەدەن-

گە، مىڭگە ھوللىك يەتكۈزۈش لازىم بولغان ئەھۋاللاردا
ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 10 مىسقالدىن كۈنىگە 3
قېتىم.

شەرىپىتى بىنەپشە II

تەركىمى: ھول بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق)

$4\frac{1}{2}$ سەر. پار سۈيى (ياكى گۈلاپ) 18 سەر، قەن
5 سەر.

تەييارلاش: گۈلاپقا بىنەپشىنى بىر كېچە - كۈندۈز
چىلاپ قويۇپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈس -

تىگە 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،
سۇنى پۈتۈنلەي شومۇرۇپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھول
بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

شەرىپىتى ئەنجىبار (ئۈرگۈنەك شەرىپىتى)

تەركىمى: ئەنجىبار 1 مىسقال، ئاق سەندەل،

قىزىل سەندەل (ئىكەكلەنگىنى) 5 مىسقالدىن، ئاقاڧىيا 2 مىسقال، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كىچىك چىلاپ، ئىستىسى سۇزۇپ تىرىپىنى ئۇيدان سىقىپ، سۇيىگە قەن سىپىلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە 3 قوشۇقتىن ھەر تۈرلۈك قاناشلاردا ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى نىلۇفەر

تەركىمى: نىلۇفەر 5 سەر، قەن بىر جىڭ، گۈلەپ 18 سەر.

تەييارلاش ۋە ئىشلەتمەسلىكى، ئىچىش مىقدارى: بىئەبشە شەرۋىتى بىلەن ئوخشاش.

بادىرەنجىبۇيا شەرۋىتى

تەركىمى: بادىرەنجىبۇيا شەرۋىتى، كاسىن شۇرۇغى، فەرەنجى مىشكى 20 مىسقالدىن، گازىۋان 30 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 مىسقال، بېدىيان، بىستىپايەج 7 مىسقال، گۈلەپ 6 مىسقال، تاتلىق ئالما سۈيى 22 سەر، قەن 24 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سۇقۇپ، كۇلاپ ۋە ئالما سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شىشە قاچە - لاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش: كۈچلۈك سەۋدانى يوقىتىش، يۈرەك - نى قۇۋۋەتلەش، سوغاقتىن بولغان خاپىقانى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرىدە ئۈنۈمى ياخشى. ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

گازىۋان شەۋىتى

تەركىبى: ھول گازىۋان، قەن ھەربىرى 20 سەردىن، گۈلاپ 2 سەر.

تەييارلاش: بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ پاكىزە شىشەلەردە ساقلىنىدۇ. ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە كەڭ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر ھول گازىۋان بولمىسا قۇرۇق گازىۋاننى قايناق - سۇ ياكى گۈلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قابىنىتىپ، سۇزۇۋېلىپ 3 ھەسسە قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

شەۋىتى ئەۋرىشم (پىلە غوزىسى شەۋىتى)

تەركىۋى: ئاق پىلە (پىپەك غوزىسى) 6 سەر،
ئاۋات 36 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، گازىۋان گۈلابى،
بىدىمىشكى گۈلابى ھەر بىرى بىر جىك (16) سەردىن،
سۇمبۇل، پەرەنجى مىشكى، ئاق سەندەل كىپىگى، ئۈشە
ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 2 مىسقال، خۇلىنجان،
ئىگىر 5 مىسقال، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، ئىپار 1 فۇڭ.

تەييارلاش: پىلە غوزىسىنى قاچا بىلەن ئۇششاق
قىرقىپ، قۇرۇتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا
ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ گۈلاپقا بىر كېچە - كۈندۈز
چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئىگىر، سەندەل ۋە خۇلىن -
جاننى سېلىپ يېرىمى قالغىچە قايىنىتىش كېرەك. ئۇندىن
كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سېقىپ، سۈيىگە نىۋاتىنى
سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

قىيام سوۋىغاندىن كېيىن، زەپەر بىلەن ئىپارنى
سالايە قىلىپ قوشىلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ
ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزۇنى يالغۇز ياكى باشقا
دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قىلاش كې-

رەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.
 ئەگەر گۇلاپلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئوزۇنى
 سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما
 گۇلاپنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.
 ئىشلەتمەش: ھەر خىل قۇرۇق سوغاقتىن بولغان
 ئەسەپ، يۈرەك كېسەللىكلىرىدە، ئۆپكە، مەئدە، ئۈچەي،
 جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە ئۈمۈمى ئاجىزلىق، قان ئازلىق-
 لاردا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

شەرىپىتى ئەپسەنتىن I

تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 5 مىسقال، قىزىل گۈل
 7 مىسقال، شاتەررە، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 2 مىسقال، قارا
 ئۇرۇك 20 دانە، تەمرى ھىندى 20 مىسقال.
 تەييارلاش: 2 جىڭ قايناقسۇغا چىلاپ، تازا
 تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۇزۇپ، قاينىتىپ
 پاكىزە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
 ئەچىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 4
 مىسقالنى 10 مىسقال شېكەر، بىر مىسقال سەبەز
 بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. جىگەر، مەئدە ئاجىزلىقلىرى،
 مالىخۇلىيا كېسەلىدە بېرىلىدۇ.

شەرىپىتى ئەپسەنتىن II

تەركىمى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۇرۇلگىنى). ھاشا، سەبىرە 4 مىسقالدىن، چىگىسى ئۇرۇغى، 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 قاينىتىپ، سۇزۇپ، تىرىپىنى سىقىپ سۇزۇلىدۇ، كېيىن ھەسەل قوشۇلىدۇ.

ئەچىش مىقدارى: كۈنگە 2 - 3 قېتىم 2 ئاش قوشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىچىدۇ.

ئىشلەتمەلىشى: ئىشتاھا ئاچىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ. مەئدە، جىگەر، تالنى كۈچەيتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

زىرىخ شەرىپىتى (شەرىپىتى زىرىخى)

تەركىمى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شىكەر 5 ھەسسە. **تەييارلاش:** زىرىخ سۈيىگە شىكەرنى سېلىپ، سۇس

ئوت بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە
3 قېتىم بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن ئىچ سۇرۇش، جىگەر كېسە -
لى، قىزىتمىلارغا بېرىلىدۇ.
دىققەت: ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا
رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زورۇر.

شەرىئەتى بۇزۇرى I

تەرگىۋى: بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭسەي
يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بېدىيان، رۇمبېدىيان،
چىڭسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، قەن 7 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە
2 3 سەر قاينا قسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينى -
تىپ، سۇزۇپ، تىرىپىنى مەچىپ سۇزۇپ، سۈيىگە قەن
سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قې -
تىمدا 3 ئاش قوشۇغىدىن ئىچىدۇ.

شەرىئەتى بۇزۇرى II

تەرگىۋى: كاسىن ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى،
تەرخەمەك ئۇرۇغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، كاسىن

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 قوشۇغىدىن ئىچىدۇ.

ئىشلەتمەش: كونا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە، ھەر

خىل سەۋەپتىن بولغان ئىششىقلاردا، سۇيدۇك ماغدۇرۇشقا،

ھەيىزنى راۋان قىلىشقا، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىنى

داۋالاشقا، بورەك ۋە دوساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشكە

ئىشلىتىلىدۇ.

شەرىپىتى دىنارى

تەركىمى: بېدىيان يىلتىزى 2 سەر، چىڭسەي

يىلتىزى 2 سەر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 سەر (ئاقلانغان)،

كاسىنى يىلتىزى 2 سەر، قىزىل گۈل خەمىگى 1 سەر،

زىرىخ 1 سەر، رەۋەن چىنى، كوشۇش ئۇرۇغى، ئەپتىنە -

مۇن 1 سەردىن، ئىزخىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: كوشۇش ئۇرۇغى ۋە ئەپتىمۇنى چالا

سوقۇپ، ئايرىم ھالدا بىر كىچىك خالىغا سېلىپ ئاغزى

تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 4 چوڭ چىنە

سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىدەك

قايىنىتىپ، سىقىپ، سۇزۇپ، تەييارلىغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىمىز قايىنىتىپ، خالتا ئوبدان سىقىپ ئېلىنىدۇ ۋە 12 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تېجىش مىقدارى: 3 - 5 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىدۇ.

ئىشلەتمەش: جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا، سۈي-دۈك يولى ۋە بورەك كېسەللىكلىرى، تەپلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

شەرىپىتى كۈشۈش

تەركەۋى: قىزىل گۈل ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان 2 مىسقالدىن، كۈشۈش (سېرىق ئوت) ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، كاسىنى ئۇرۇغى، سېرىق ئوت گۈلى، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، كاسىن يىلتىزى ھەر بىرى 3 مىسقال-دىن، شېكەر 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، مەتىسى يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ، سۇزۇپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تېجىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىر سەردىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم ئىچىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، سەپرا، سەۋدادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

دېققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇغىنى ئاي-
رىم-ئايىرىم سوقۇپ بىر خالىغا ئېلىپ تىكىپ، شەرۋەت
قايناپ بولۇش ئالدىدا خالىغا بىلەنلا قازانغا تاشلاش
كېرەك.

شىياڧى كۈھلى

تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، سۈرمە، زەمچى،
ئاقاقچى، سەمغى ئەرەبى ھەرىرى 3 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سۈك شامچىلىرى ياساپ
قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن
مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

شىياڧى ئەھجەرىلەين

تەركىبى: شادىنەج، بۇيۇلغان ئەدەس 1 سەر،
كويۇرۇلگەن مىس 8 مىسقال. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى،
ساپ مۇرمەككى 2 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا،
تېشىلىمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى 4 مىسقالدىن،
خۇنسىياۋشان، زەپەر 1 مىسقالدىن.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لۇئاب بىلەن خېمىر قىلىپ
جىگدە ئۇرۇغى چوڭلۇغىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: كۈنگە 2 - 3 قېتىم كۆز ئىچىگە
سۈركەيدۇ.

سۈرمە رۇشنايى (كۆزنى روشەن-
لەشتۈرگۈچى سۈرمە)

تەركىمى: كۆيدۈرۈلگەن مىس، شادىنەج ھەرىرى
5 مىسقالدىن، زەڭگەر، سەبرە، بورە ئەرەمنى ھەرىرى
1 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلىپىل، شەھىمى، ھەنزەل ھەرىرى
بىرى يېرىم مىسقالدىن، ئىقلىمىيا 2 مىسقال بۇلارنى
توزاڭدەك يۇمشاق سوقۇپ شىشلىرىدە ساقلىنىدۇ.
ئىشلىتىش: كۈندە 2 قېتىم كۆزگە سۈرمە قىلىپ
تارتىلىدۇ.

سەندەل ئەرەقى

تەركىمى: قىزىل گۈل، كاسىن ئۇرۇقى، بىدىمىشكى،
نىلۇپەر ھەرىرى 1 سەردىن، ئاق سەندەل كىيىگى،
يۇمىلاقسۇت ئۇرۇقى، زىرىخ، ئالما چىچىگى، بىيە چىچىگى
ھەرىرى $\frac{1}{2}$ 1 سەردىن.

تەييارلاش: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كىچە
قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق
تارتىش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەپچەش مىقدارى: ئوزۇننى يالغۇز ياكى باشقا
 مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىر ئاش قوشۇقتىن
 3 قېتىم بېرىلىدۇ.
 تەشلىتەلمەش: يۈرەك كېسەللىكلىرىدە، ئىسسىقلىقتىن
 بولغان باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئەپسەنتىم

تەركىبى: ئەپسەنتىن 6 مىسقال، چىڭسەي ئۇرۇغى،
 ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقال، بادام مېغىزى 5 مىسقال.
 تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك -
 تىن ئۆتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۈستىدىكى نېپىز پوستە -
 نى ئاقلاپ سوقۇپ دورىلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، سۇ بىلەن
 خېمىردەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.
 يەمەش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بىر قېتىم.
 تەشلىتەلمەش: ئىشتاھا ئېچىش، مەئىدە، جىگەرنى
 كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئەنسۇن (رۇمېدىيان توقەچىغى)

تەركىبى: ئەنسۇن (رۇمېدىيان)، چىڭسەي ئۇرۇغى
 5 مىسقالدىن، ئاسارۇن، ئاقلاشقان بادام مېغىزى 5
 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاي-
ناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ $1\frac{1}{2}$ مىسقاللىقتىن قۇرس

قىلىنىدۇ. سايىدا قويۇپ قۇرۇتىلىدۇ.
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر دانىدىن
ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. مەئدە كېسەللىكلىرى، بەلغەم
چىڭ يۈتەللەردە بۇيرۇلىدۇ.

قۇرسى ئەنپەر بارىسى

تەركىۋى: چۈچۈك بۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇ-
غىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن،
قىزىل گۈل، تەرەنجىۋىل 6 مىسقالدىن، كوشۇش ئۇرۇغى،
قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈك بۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسىن
ئۇرۇغى، سۈمبۇل، غاپەس ئوسارسى، ئوردان، رەۋەن،
لەكى مەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەننىن ھەربىرى 2 مىسقال-
دىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-
گەكتىن ئوتكۈزۈپ، تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن
ئېرىتىپ سۇزۇپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ
سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئانار
ياكى ئالما شەرىۋىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۇيۇك ھەيدەپ قوساققا يىغىلغان ئىستىسقا سۈيى - نى ئازايتىدۇ. -

قۇرسى بۇزۇرى

تەركىمى: بىخ كەبىر. زىراۋەندە، ئوسقودرىن، ئۇشەق، ئىگىر. سۈمبۇل، فەرەنجى مىشكى، فارىمۇچ، قۇست، سۇزۇپ، ئۇشەن، گۈلى-سۈسەن ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىخ كەبىر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. تال كېسەللىكلىرى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى بەۋلىدەم (قان سېمىش تاپلىتى)

تەركىمى: تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 12 مىسقال، نىشاستە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سوك، خۇنسىياۋشيان، سەمى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئۈلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ بىلەن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

- يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم بىر مىس -
قالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. قان سېپىش كېسەللىرىنى
داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى مور

تەركىمى: مۇرى مەككى 3 مىسقال، قىزىل لو -
بىيا 5 مىسقال، سۇزاپ، پىننە، قەرەمانا، مىشكى تارا -
مىشى، ئوردان، ھىك، جاۋۇشىر، سەكبىنەج 2 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 مىس -
قال 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.

دەققەت: ھامىلدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ
كېتىدۇ.

قۇرسى مەرۋايىت مەرۋايىت (تابلېتى)

تەركىمى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لەھىيە تۇتتىمىس -
ئۇسارىسى، بار تەڭ ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، تاباشىر،
قىزىلگۈل 6 مىسقالدىن، گىلى ئەرەمىنى 4 مىسقال،
قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇق -

لىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كەھرىبا 3 مىسقالدىن، كافۇر،
ئاق سەندەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا
دورلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن
كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ ھەببىمۇل ئاس سۈيى
بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇ-
تىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: بىر يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە
بىر قېتىم، سىل كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى خەشخاش (كوكنار تابلېتى)

تەركىبى: كوكنار ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ
مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى، تۈز خاڭكا ئۇرۇ-
غى، بىيە ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سەنغى ئە-
رەبى، تاباشىر، قىمىرس 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 توقمىچاق تەييارلە-
نىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم

سەھەردە ئالما ياكى بىيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. سىل
كېسىلىدە يۈتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن I

تەركىبى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر) مازەرىيۈەن
يۈپۈرمىغى، غارىقۇن، غاپەس ئۇسارسى ھەربىرى 1 مىس-
قالدىن، قىزىل گۈل، خاڭكا ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن،
كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ
10 دانە توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن II

تەركىبى: مازەرىيۇن مۇدەببەر 3 مىسقال، سېرىق
ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، ئارپا ئۇنى 3 مىسقال.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-
كۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەي-
يارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.
ئەسلىمەتلىشى: ھەر خىل ئىستىسقا كېسەللىكلەردە
بولۇپمۇ ئىستىسقا زىققىدە سۇيۇك ھەيدەش ئۈچۈن

يۇقۇرىدىكى 2 نۇسخىدىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن.

قۇرسى تاباشىر

تەركىمى: تاباشىر، بارتەڭ بىر مىسقالدىن، سەمىغى
ئەرەبى، كەتىرا، ئىشاستە 2 مىسقالدىن، قىزىل گۈل
بىر مىسقال، ئانار گۈلى بىر مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر
فۇڭلۇق تىمىن چوڭلۇغىدا توقچاق تەييارلاپ سايدا
قۇرۇتۇلىدۇ.

يېمەش مىقدارى: كۈندە 2 مىسقالنى بىر ياكى
ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قان ۋە
سەپرادىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كەۋكەب (پاقىراق تاش توقچىمىغى)

تەركىمى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەرى 4 مىسقالدىن،
مۇرى مەككى، سەلىخە، يەبىرۇجى سەنەم 4 مىسقالدىن،
ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە كەۋكەب بولتەرز (تەلىق) 5 مىس-
قالدىن، كوكنار، رۇمبىدىيان، سىسالىيۇس، مەئە سائىلە،
بەڭگى دىۋانە، چىڭگىسەي ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، يېرىم مىسقالدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ). سايىدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش مىقدارى: بىر دانىدىن 2 قېتىم تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ. مەئدە، ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كافۇر

تەركىۋى: قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. خاڭگا، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى

5 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، كاپۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن بىر فۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يىيىش مىقدارى: ئانار شەرىۋىتى بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم 1 - 2 دىن بېرىلىدۇ.

تەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن،

ئۇسقۇردىنلارنى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك سېلىش، يۈرەك قوزغىلىش، سىل،
بەزگەك ۋە ئۇسۇلۇق زىيادە كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كەھربا

تەركىبى: كەھربا، گىل ئەرەمىنى، سەمغى ئەرەبى،
خۇنسىياۋشىيان، تاباشىر، ئىشلىتىش، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار
گۈلى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىغى سۇيى ۋە گازىۋان سۇيى
بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقسچاق)
تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: تىۋىپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە
1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئەزالار قانىغاندا قان
توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى فېلدىپىيۇن

تەركىبى: سۇ، تەگمىگەن ئاھاك 3 مىسقال، قە-
زىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي، ئاقاقىيا ھەربىرى
1 $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇم
 سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (توقۇچاق) قىلىپ،
 سايدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.
 ئىشلەتمەش: كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە
 سېپىلىدۇ.

قۇرسى كەبىر

تەركىۋى: ئۇزۇن زىراۋەند 2 مىسقال، بىخ كە-
 بىر پۇستى، ئۇشەق ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، پەنجى
 ئەگگۈشت ئۇرۇغى 6 مىسقالدىن.
 تەييارلاش: ئوشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ،
 قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
 يۇغۇۇپ توقۇچاق تەييارلىنىدۇ.
 يېمەش مىقدارى: ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىر
 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. تالنىڭ زەئىپلىكىنى داۋالاشقا ئىش-
 لىتىلىدۇ.

قۇرسى گۈلنار

تەركىۋى: گۈلنار (ئانار گۈلى) ① 10 مىسقال،
 گىلى ئەرمىنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 4
 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، ئاقاقىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،
 كەتىرا بىر مىسقال.

① ئانار گۈلىنىڭ سايدا قۇرۇتۇلغىنى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ توقىچاق تەييارلىنىدۇ. سايدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرس چوڭلۇقى 2 فۇڭلۇق تىمىندەك بولسا بولىدۇ).
يېمىش مىقدارى: 3 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ (ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ).

قۇرسى كاكنەج

تەركىمى: تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىر سەر، كاكنەج 3 مىسقال، چىڭسەي ئۇرۇقى، شوھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشيان، بەزۇرۇل-مەنجى 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.
يېمىش مىقدارى: 1 دانىدىن شەرۋىتى بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ. (بۆرەك ياللۇغىدا)

قۇرسى بىنادىق بۇزۇرى

تەركىمى: قوغۇن، خاڭگا، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بە-زۈلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كوكنار ئۇرۇقى، قويۇق-لاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ) ئىسپۇغۇل لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقمىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن (بۆرەك ياللۇغىدا بېرىلىدۇ)

قۇرسى ئۇد

تەركىبى: پىلىپىل، 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 فۇگىلۇق پۇل چوڭلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. يېمەش مىقدارى: بىر دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەۋەپتىن بولغان ۋابسا (خولېرا) كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى راسەن

تەركىبى: قەلەمپۇر 1 سەر، ئىپار 1 مىسقال، گۈلدارچىن 2 مىسقال، قۇرۇق راسەن $1\frac{1}{2}$ مىسقال، مەس -

تىكى، ئەپيۇن، يەبرۇجى سەنەم (رىننىنىڭ) $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ،
دورىلارنى قوشۇپ جەمى 10 دانە قۇرس تەييارلاپ سايە-
دا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.
ۋابا (خولېرا) كېسىلىدە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشقا ياردەم
بېرىدۇ.

قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) I

تەركىبى: سۈمبۇل، ئۇدى ھىندى، ئاسارۇن،
ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 3 مىسقالدىن، چىڭ-
سەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس
تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بىر
مىسقالغىچە بېرىلىدۇ (مۇرەككەپ سەۋەپتىن بولغان قىزىت-
مىلاردا ئىشلىتىلىدۇ).

قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) II

تەركىبى: قىزىل گۈل 6 مىسقال. پاقا يوپۇرمىغىنىڭ

ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبى 4 مىسقالدىن، ئىشاستە، 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 قۇرۇتلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.
مۇرەككەپ قىزىتىملاردا بېرىلىدۇ.

قۇرسى زەرنىخ

تەركىمى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۈش-
تە قىلىنغان)، كويدۇرۇلگەن مىس، ئوچۇرۇلگەن ھاك،
ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى بىر
مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقا
يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى بىلەن 2 فۇڭلۇق تەيىنەندەك قۇرس
تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە
بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن
بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىدە ئىشلىتىش
مۇمكىن.

قۇرسى ئوردان

تەركىمى: ئوردان 12 مىسقال، ئىرسا، يالپۇز
يىلتىزنىڭ پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندى ھەر بىرى 2 مىس-
قالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈز-
زۇپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق ياساپ
سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېمەش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.
(تال زەئىپلىگىدىن بولغان كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ).

قۇرسى غاپەس I

تەركىمى: غاپەس ئوسارسى 20 مىسقال، سۇم-
بۇل 10 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىرئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ،
5 فۇڭلۇق تېمىن چوڭلۇغىدا توقچاق تەييارلىنىدۇ.
يېمەش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم بىر دانە-
دىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەرنىڭ ھەر خىل سەۋەپتىن بول-
غان كېسەللىكلىرىدە، ئىستىسقا كېسىلىدە ئىشلىتىش مۇمكىن.

قۇرسى غاپەس II

تەرگەۋى: غاپەس 3 سەر، قىزىل گۈل 6 سەر،
تاباشىر 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاق
تەييارلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر
قېتىم بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان قىزىتمىلارنى داۋالاشقا
ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى سۇمبۇل

تەرگەۋى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە 3 مىسقالدىن،
زىراۋەندىچىنى، قەسبۇسزەرەرە 3 مىسقالدىن، زەپەر، رۇمبىر -
دىيان 2 مىسقال، مۇرى مەككى، قۇستە تەلخى، قارىمۇچ
بىر مىسقالدىن، ئۇشەق يېرىم مىسقال، مۇقىل 1 مىسقال.
تەييارلاش: مۇقىل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەسكە
چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشۇپ 2 فۇڭلۇق تىسىن
چوڭلۇغىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېمەش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر
قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ. مەئدە كېسەللىكلىرىدە بېرىلىدۇ.

قۇرسى ئىلاۋۇسى (ئۇچەي توسىلىش توقمىچىغى)

تەركىمى: چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبىدىيان 15
مىسقال، ئەپسەنتىن 10 مىسقال، سەلىخە 20 مىسقال،
مۇرى مەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى، ئەپيۇن
 $2 \frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى كوھلى

تەركىمى: سۈرمە، شادىنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان
ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سېمىز ئوت، ئانار گۈلى، موز
2 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن بۇغا مۇڭگۇزى، ئاقاقىيا
1 مىسقالدىن، لادەن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن، پىر-
سىياۋشان $1 \frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگىكتىن
ئۆتكۈزۈپ، گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر
پۇڭلۇق تىمىن چوڭلىغىدا توقچاق تەييارلاپ سايدا قۇ-
رۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. مەئدە ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە بېرىلىدۇ.
يېمىش مىقدارى: 2 - 3 دانىسىنى كۈنىگە 1
قېتىم بېرىلىدۇ.

I كەلكىلەنەج

تەركىمى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئوسسارسى 3 مىسقال، چىغىرىتماق يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، خاگگا ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينا تەمىسى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجۈبىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن.

تەييارلاش: پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنە-جىۋىللىرىنى ئايرىم قاينا قىسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

II كەلكىلەنەج

تەركىمى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانى ئەسلىپۇر، پىلىپىلمۇيە، زىرە، رەۋەن ھەربىرى 3 مىسقالدىن، تۇربۇت 9 مىسقال، ھىندى تۇزى، چىگە-سەي ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى، لاھۇر تۇزى، پىلىپىل، جۇۋىنە ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلى 27 سەر. تەييارلاش: ئامىلىنى 24 جىڭ سۇدا 8 جىڭ

قالغىچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۇزۇپ ئوتكۇزۇل-
گەن سۈيىگە 4 جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 12 سەر كۈنجۈت يېغى
ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېمەش ھەقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 - 3 مىس-
قالدىن بېرىلىدۇ.

لۇئۇقى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل يالانچۇغى)

تەرگىمۇ: زەنجىۋىل 10 سەر، پىلىپ 5 سەر،
زەپەر 5 مىسقال، نىشاستە 15 سەر، تەرەنجىۋىل 30
سەر، شېكەر 45 سەر.

تەييارلاش: زەنجىۋىلنى بىرقانچە كۈن كالا سۇ-
تىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۇنى
تاكى زەنجىۋىل خۇددى مۇراببا ھالىغا كەلگىچە تەك-
رارلىنىدۇ (ئەگەر ھول ھالدىكى زەنجىۋىلنىڭ ئوزى
بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاش ھاجەتسىز).
كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىل-
پىل سېلىنىدۇ. تەرەنجىۋىلنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ
مانا ئارقىلىق سۇزۇپ 45 سەر شېكەر بىلەن قوشۇپ
قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا ئۈستىگە زەنجىۋىل بىلەن
نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىز قاچىلارغا
ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر سەردىن.
ئىشلەتمەش: ئاۋاز بوغۇلۇش، گال ئېچىش يوتى-
لىش كېسەللىكلىرىدە شۇمۇش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

لۇتۇقى ئەنجۈر

تەركىمى: پىشقان ئەنجۈر 10 دانە، زۇفا، گۈل
سوسەن ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.
تەييارلاش: ئەنجۈرنى 2 چوڭ چىنە سۇدا يېرىد-
ى قالىغىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام
قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: ھاجە بولغاندا 4 مىسقالدىن
بېرىلىدۇ (ئاۋاز پۇتۇپ قالغاندا، گال قىچىش يوتەل-
گەندە ئىشلىتىلىدۇ).

لۇتۇقى ھولبە (شۇمشە)

تەركىمى: شۇمشە (شاڭدۇزا)، بادام مېغىزى 4
مىسقالدىن، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزنىڭ قويۇقلاشتۇ-
رۇلغان قاينىتىلمىسى (رۇبىي سۇس)، ياڭاق مېغىزى،
نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا ئىككى مىس-
قالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (ئىشلىتىلىشى يۇقۇرقىلارغا
ئوخشاش).

لۇئۇقى سەرپىستان

تەركىمى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30
دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك
ئۇرۇغى 5 مىسقال، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، كەتە-
را 2 مىسقال.

تەييارلاش: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى
2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 4
سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق
سۇقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 1 مىسقال-
دىن 2 مىسقالغىچە (ئىشلىتىلىشى يۇقۇرقىلارغا ئوخشاش).

لۇئۇقى خەشخاش

تەركىمى: ئاق كۆكنار (خەشخاش سەپىت)، قارا
كۆكنار ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئاقلا نغان چۈچۈكبۇيا
يىلتىزى 8 مىسقال، ناۋات 4 سەر، كەتىرا، سەمەغى
ئەرەبى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: كوكنار ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ئاۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دو- رىلانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: ئاۋاز پۇتۇپ قالغاندا، گال قىچىشىپ يېڭىدىن يوتەل باشلانغاندا شۈمەشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كوكنار (خەشخاش) نىڭ تىلىپ ئىپى- يۇنى ئېلىنىمىغىنى ياخشى ھىساپلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقارا

تەركىبى: سۈمبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىل- سان، ئۇدى بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سەبزە 6 مىسقال، ھەسەل 3 مىسقال.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلار سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىرئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دو- رىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەركۈنى ئاخ- شامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلەتمەش: بۇ دورا تالقان ھالىدىمۇ ياسىلىپ، ئىچىش ۋاقتىدا ھەسەل ۋە قايىناقسۇ ئارىلاشتۇرۇپمۇ ئىچىلسۇن. ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان مەجۇنىنىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن.

بۇ خىلىت سۈرگىسى بولۇپ، مىڭىنى زىيادە خىلىت-لاردىن تازىلاش، پالەج، لەقۇا، تىلىنىڭ سۇسلىغى، مەئدە ۋە 12 بارماق ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئايارەج لوغانىزىيا

تەركىبى: شەھى ھەنزەل 5 مىسقال، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز (ئەنسەل)، غارىقۇن، سوقمۇنىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئوسقۇدرىيۇن ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، كىمازىۇس، مۇقىل، سەبرى، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ھاشا، ھۇفارىقۇن، سازەج ھىندى، فراسون، سەلىخە، يىل-پىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، زىراۋەند-تەۋىل، ئوسارە ئەپسەنتىن، پەرىپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىپىتتىيانا، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار

ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قانئىدە بويىچە يۇمشاق

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 4 - 2 مىسقالدىن 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، مالخۇلىيا، پالەچ، سەكتە، تىترەشلىك پالەچ، لەقۋا، تارتىشىپ قېلىش، سەۋدا، شەقىقە، باش ئاغرىش، دەم سىقىش، يۈرەك كېسىلى، بورەك، دوساق كېسەللىكلىرى، موپاسىل، ئىرقۇنىسا ۋە قۇلاق ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئاسفالىت

تەركىبى: سۈمبۇل، قۇستە تەلخى، زەپەر، مۇرى مەككى، ئۇدىلىسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بۈرە جىگىرى ① ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، غاپەس 2 مىسقال، بىخ سۇس 3 مىسقال، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

① بۈرە جىگىرى قۇرۇت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولمىسى لازىم.

يېمەش مىقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنگە يېرىم مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىشلەتمەش: كونا يوتەل، قان قۇسۇش، مەئدە ئاجىزلىقلىرى، ئاغرىشى، جىگەر ئاجىزلىقى ۋە قېتىپ قېلىشى، تال ئاجىزلىقى، بورەك، سۇيدۇك يولى، دوساق كېسەللىكلىرى، مەلۇم ئەزا سەزمەس بولۇپ قېلىش، بوۋاسىرلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئازراقى (كۈچۇلا مەجۇنى)

تەركىۋى: سۇغا، سۈتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان كۈچۇلا 6 مىسقال، زورەنباد، ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل (نارىيل)، چەلغوزە مېغىزى، شاقاقۇل 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر 1 مىسقال، شاكالىسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ھەسەل دورىلار ۋەزىندىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. **ئىشلەتمەش:** پەي، گۆشلەرنى چىگىتىش، پالەچ، لەقۋا، ئىرقۇنىسا، بەل ئاغرىقى، جىنىسى ئاجىزلىق، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشلىرىنى 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 تەۋپىنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىشى لازىم.

كۈچۈلنى مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن كۈچۈلنى 3 كۈن قىزىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ پىچاق بىلەن ئۈستىدىكى بىر قات تۈكلەش قەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۈچۈلا چوك-كىمدەك سۈتكە 7 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىر قانچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ (سۈتكە چىلىغاندا سۈت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۈچۈلا چوكمەي قالسا ئۈستىگە يەنە سۈت قۇيۇپ قويۇش كېرەك). ئۇندىن كېيىن پىچاق بىلەن كۈچۈلنىڭ قىرىدىن بويلاپ يالپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق "تىلى" يەنى زەھىرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ كويۇرۇۋېتىلىدۇ (چۈنكى بۇنى ھەر قانداق جانلىقلار يەپ سالسا دەرھال ئۆلىدۇ)، تەييار بولغان كۈچۈلا ئاپ-تاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. سوقۇشقا ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن ئىكەكلەپ قويۇلىدۇ.

كۈچۈلنى زەھەرسىزلەندۈرۈشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: كۈچۈلنى 2 - 3 كۈن سۇغا چىلاپ ئۈستىدىكى پوستىنى

قۇرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىكەك بىلەن يۇمشاق ئىكەك قېلىنراق رەختتىن ياسالغان خالىتىغا ئېلىپ كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. خالىتا قازان تېگىگە تەگ- مەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 - 3 سائەت قاينىتىپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ دورىغا قوشۇلىدۇ (كۈچۇلا مودەببەر قىلىش- نىڭ باشقا چارىلىرىمۇ بار ئەمما ئانچە ئۈنۈملۈك ئەمەس).

I مەجۇنى بالادۇر

تەركىبى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرى مەككى، زەپەر، شەھرۇمى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن چىنى، ھەبىلبان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبەرە ھەربىرى $7 \frac{1}{2}$ مەس- -

قالدىن، غارىقۇن 8 مەسقال، بالادۇر 5 مەسقال، 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 سۇزۇپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. باشقادورلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. ئىشلىتىلىشى: پالەج، لەقۋا، مۇپاسىل كېسىلىگە، بەرەس كېسىلىگە بېرىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: تەييارلاپ چىنە قاچىدا ئالتى

ئاي تۇرغاندىن كېيىن كۈنىگە $1 - \frac{1}{2}$ مىسقال

بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۆسمۈرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

مەجۇنى بالادۇر II

تەركىمى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، زەپەر، سە-

لىخە، سازەنجى ھىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، ھەبىي بىلە-

سان، زىراۋەند، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبەرە، مۇقىل

ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، بالادۇر ھەسلى ①، مەستىكى،

غارىقۇن 5 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى 2.7 سەر، سىركە

ئومۇمى دورا ۋەزىنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: (I) نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېمىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر

قېتىم ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى پۈدىنە

تەركىمى: قۇرۇتۇلغان پۈدىنە 5 مىسقال، سۇزاپ

بوپۇرمىغى، قارىمۇچ، جوۋىنە، قەرەدمانا، ھىك، زەنجەر.

① بالادۇر ھەسلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن

قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىملىق سۈيى بولۇپ، زە-

ھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كويىدۇرىدۇ.

تۇتۇنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇق-

تىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ۋىل، دارچىن، پىلپىل 5 مىسقالدىن، ھەسەل 15 سەر.
 تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
 ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ مەجۇنى تەييارلىنىدۇ.
 يېمەش مىقدارى: تاماقتىن 1 - 2 سائەت كېيىن
 1 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.
 ئىشلىتىلىشى: مەئدە ئاجىزلىغى، ئىشتاھا تۇتۇلۇش،
 ھەزىم بۇزۇلۇش، قوساق كوپۇشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىپىل غۇدۇدى (بەزىتىرىپىلى)

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 ھەندى، نوشەدىر
 3 مىسقال، زورەنبات 3 مىسقال، رۇمبېدىيان، گۈل دارچىن،
 سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى 2 مىس-
 قالدىن، بىستىپايەج 5 مىسقال، ھەسەل 30 سەر.
 تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
 ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ
 (5 مىسقال بادام يېغى قوشىۋەتسە تېخىمۇ ياخشى).
 يېمەش مىقدارى: 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم
 بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چاشقان يارىسى ۋە يىرىقتىكى بەزلەر
 يوغىناپ قېلىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىتريپىل كەبىرى

تەركىمى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر
بىرى 6 مىسقالدىن. قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى ھەر بىرى
6 مىسقالدىن. قارىمۇچ، پىلىپىل 6 مىسقالدىن. شاقاقۇل،
زەنجىۋىل، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرەبىدۇن
ئۇرۇغى (لەسنى ئۇسايۇر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،
ناۋات، ھەببى قۇل-قۇل، كۇنجۇت، ئاق كوكىنار ھەر بىرى
2 مىسقالدىن. ھەسەل پۇتۇن دورا ئىپتىزىلنىڭ ئۇچ
باراۋەرىدە. بادام يېغى 16 مىسقال (كۇنجۇت يېغى بول-
سىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتى
ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز
ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئايىدىن
كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەبىئىي: ئىسسىق. ئاغرىق پەسەيتىش، مەئىدىنى
قۇۋۋەتلەش، مەڭگىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلەتمەش: مەئىدە كېسەللىكلىرى، خۇسۇسەن
كونا مەئىدە كېسەللىكلىرىگە، ئۈچەي، مەڭگىنى تازىلاشقا،
نېرۋىنى تېچلاندۇرۇش، خۇنىنى تازىلاشقا، پەينى چىگىتىش
قا ئىشلىتىلىدۇ. يەلدىن بولغان بوۋاسىرلارغىمۇ ئىشلەتكە-
لى بولىدۇ. بەلگىلىك ۋاقىتلاردا ئىچىپ تۇرۇلسا قاننى
تازىلاپ كىشىنى سەمىرىتىدۇ. مەئىدىنى قىزىتىدۇ، ئومۇرنى
ئۇزارتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 -

2 قېتىم.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستىمال قىلماستىن كېرەك ياكى ئىسكەنجە - ۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

مەجۇنى ئەتىرپىل سەغىرى

تەركىبى: سەپرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستىلىرى، ئۇرۇغىدىن ئايىرىلغان ئامىلە 10 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەل - گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

خۇسۇسىيەتى: مىڭنى قۇۋۋەتلىش، زىھنىنى ئاشۇرۇش، چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈش، مەئىدىنى كۈچەيتىش، ئۇچۇن، مىڭە، مەئىدە كېسەللىكلىرىدە، باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، باش ئاغرىشلاردا بېرىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $\frac{1}{2}$ 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە

ياكى تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەتىرپىل كەشنىز

تەركىبى: سەپرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمىلاقسۇت ئۇرۇغى ھەربىرى 1 سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ 5 مىسقال بادام يېغى بىلەن
ياغلاپ، دورا ئېغىرلىغىنىڭ 3 باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن
يۇغۇرۇلىدۇ.

تەبىئىي: قۇرۇق سۇغاق. ئاغرىق پەسەيتىش، تېچ-
لاندىرۇش، مەئىدىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرى بار.
ئىشلەتمەش: ئەسەپ ئاغرىقلىرى، باش قېيىش،
كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، مەئىدە ئاجىزلىغى، بوۋاسىر،
قاننى تازىلاپ چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

يېمەش مىقدارى: كۈنىگە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$
مىسقالغىچە.

مەجۇنى تۇرپۇت

تەركىۋى: مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇرپۇت ھەر بىرى
10 مىسقالدىن. قاقىلە، لاجىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن،
گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 5 مىسقالدىن.
زىرە، جۇۋىنە. قارا شېكەر 10 سەر، ھەسەل 50 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئوتكۇزۇپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناقسۇ ئۈستىگە
قويۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ،
تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ
مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمېش مىقدارى: كۈنىگە 5 مىسقال (كەچتە)
بېرىلىدۇ. ئۇچەيدىكى ھەرخىل مەدەدە كېسەللىكلىرىگە
ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەرگەۋى: سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، پە-
ياز ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغى، يىچان ئۇرۇغى (بېدە ئۇرۇ-
غى)، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۇت، قارىمۇچ، سېرىق تۇد-
رى، قىزىل تۇدرى، ھەببى زەلەم، اسمانى ئەسايىر ھەر-
بىرى 1 مىسقالدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان،
قۇستە، زەنجىۋىل، پىلىپىل ھەر بىرى 1 مىسقالدىن،
ھىك 1 مىسقال، ھەسەل 6 سەر.

تەييارلاش: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن
تەييارلىنىدۇ.

يېمېش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 - 3
مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلەتمىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، جىنسى ئاجىز-
لىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بىنەپشە II

تەرگەۋى: گۈل بىنەپشە، بادام مېغىزى ھەربىرى
1 سەردىن، مەستكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا
قاينا تىمىسى 5 مىسقال، تۇرپۇت 1 سەر. تەرەنجىۋىل،

پۇنۇس، خىيارى شەلىەر ھەربىرى 5 سەردىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەگكتى
 ئۆتكۈزۈپ تالغان قىلىنىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن پونوسنى
 ئومۇمى دورىنىڭ 2 باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرى-
 تىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۇزۇۋېلىپ، سۈيگە قەنت
 سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تالغانلارنى
 سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يەيمىش مىقدارى: 3 - 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر
 قېتىمدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. قۇلۇنجىنى ئىچىش. سەپرا،
 بەلغەمنى ھەيدەشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جەۋارىش كۈمۈنى

تەركىمى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇ-
 رۇتۇلغان) 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر زەنجىۋىل، يالىپۇز
 4 سەردىن، بورە ئەرمىنى (ئوغرىغۇ) 1 سەر، سەلىخە،
 دارچىن، ھەبىبى بىلسان، قىرغە، سۇمبۇل، مەستىكى
 رۇمى 4 مىسقال.

تەييارلاش: زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى -
 زىرىنى توپا، ئەخىلەتلىرىدىن ئايىرىپ، قاچىغا سېلىپ،
 زىرە ئۈستىگە زىرىدىن 4 ئىلىك يۇقۇرى چىقىرىپ
 سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە - كۈن -
 دۇز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ، سايە يەردە
 ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرغاندىن كېيىن بىر ئاز

قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىرە چالاراق سۇقۇلىدۇ. قالغان دورىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالغان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالغان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلەتمەلىشى: مەئىدىنىڭ سوغاقتىن ئاغرىشى، ئىشتاھا تۇتۇلۇش، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ھول سوغاقتىن ۋە سەۋادىن بولغان قىزىتما، چۇقۇق (گىرىزا) كېسىلى، ئۈچەينىڭ يەللىك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جەۋارىش جالىنۇس

تەركىبى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقىزچ، پىلىپىل، دەريا قۇستى، سەئىدى ھىندى، ئۇدى بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇسزەرەر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 10 مىسقال، شېكەر 44 مىسقال، ھەسەل (كويىگىنى ئالغان) 44 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سۇقۇلغان زەپەر ئۇنىڭغا

قوشۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى
ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كۈندىن
كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئىشلەتمەش: تۇتقاقلىق، مالىخۇلىيا، پالەج،
تىترەشلىك پالەج، ئېغىز مايماقلىشىپ قېلىش (لەقۇ)،
ئەسەپ ئاغرىقلىرى، شەققە، زىققا، يۈرەك ئاغرىقى، سۈي-
دۈك تۇتالماسلىق، ھېيىز بوغۇلۇش ۋە باشقا كېسەللەكلەر-
دە ئىشلەتمەلىدۇ.

يېمەش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

مەجۇنى جەۋارىش شەھرى ياران

تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈل دارچىن، سەلىخە،
سۈمبۇل، جەۋزىيەۋا، لاچىندانە، قاقىلى، ھەببى
بىلىسان، زەپەر $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. سوقمۇنىيا 3 مىسقال،

توربۇت، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەنت $\frac{1}{2}$ 6

سەر، ھەسەل 13 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئوت-
كوزمەي) قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا
قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش: مەئدە، جىگەر سۈۋۈپ كېتىش،

قەۋىيەت كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.
يېمىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر
قېتىم ئىچىدۇ.

جەۋارش سەپەر جامى (بىيە جەۋارشى)

تەركىمى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە — سوقمۇ-
نىيا 2 مىسقال، تۇربۇت 1 سەر، قاپاق، خاڭگا، قوغۇن
ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 2 يېرىم
مىسقال، تەرەنجىۋىل 25 سەر، بىيە سۈيى 20 سەر.
سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە — مېغىزلارنىڭ ئورنىغا
زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن
قوشۇلىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىۋىلنى سۇدا ئېرىتىپ، سۇزۇپ،
سۈيىگە بىيە سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى
سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە
2 قېتىم بېرىلىدۇ. جىگر، مەئدە، ئۈچەي كېسەللىكلىرى،
بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا بېرىلىدۇ.

جەۋارش مۇقەۋۋى مەئدە (ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان مەجۇن)

تەركىمى: رۇمېندىيان، 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، ئۇستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

جەۋارىش كۈندۈر

تەركىۋى: كۈندۈر، ئانار گۈلى 1 سەردىن، قارىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىك، رۇمبېدىيان، سىيادان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. مەئدە كېسەللىكلىرى، سۇيىدۇك تۇتالما ساقى، سۇيۇقلۇق (مەنى تۇتالما ساقى) كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋارىش خەرنۇپ

تەركىۋى: خەرنۇپ نەبىتى (تازىلانغان) 5 مىسقال، سىركىگە چىلانغان زىرە 5 مىسقال، ھەببۇل تاس،

پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمىخاقسۇت ئۇرۇغى، مەستىكى
ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈز-
مەي) 3 باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئۇستىگە
دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە
قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم، 2 - 3
مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلمىشى: مەئدە ئاجىزلىغى تۈپەيلىدىن يۈز
بەرگەن ھەزىم بۇزۇلۇشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋارشى ئۇد (I)

تەركىمى: ئۇدى ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى،
قەلەمپۇر، لاچىندانە، جەۋزىيەۋا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،
كالبۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبىدىيان،
تورۇنچى پوستى، بوزۇغا، بادىرەنجىبۇيا $\frac{1}{2}$ مىسقال

دىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن،
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 6 سەر قەنتنى
قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلمىشى: مەئدە سۇلىغىنى يوقىتىدۇ، ئاشقازان-
دىكى ھوللىكنى ئازايتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يۈرەك
خەققانى، چىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

جەۋارش ئۇد (II)

تەركىمىۋى: ئۇد ھىندى، ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئىگىر، سۈمبۇل، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. كافۇر 2 فۇڭ، ئىپار 2 فۇڭ. بەسباسە، نارمىشكى، فەرەنجى مىشكى، سەئىدى كۇفى، بوزۇغا، زەرنەپ 1 مىسقالدىن. دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلىپىل، قەلەمپۇر 1 سەردىن، گازىۋان 5 مىسقال، ھەسەل 18 سەر. تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخە ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخە بولۇپ، مەئدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىيىنلىشىشلارغا بېرىلىدۇ.

جەۋارش بۇزۇرى

تەركىمىۋى: چىڭسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە (ئانىخا) 2 مىسقالدىن، خولىنجان، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 3 مىسقال - دىن، قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەبۇ رشاد) 2 مىسقال، ئارچا مېۋىسى (ئوبەل) 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنگە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارد-لاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

يېمىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنگە بىر قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: مەئدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەل يوقىتىدۇ.

جەۋارش مۇناسىبى

تەركىبى: ئاقلىغان كۈنجۈت 1 سەر، بوزۇغا، چىگىسەي ئۇرۇغى، زىرە جۈۋىنە 2 مىسقالدىن، كۈندۈر، زەنجىۋىل، پىلىپىل، قارىمۇچ دارچىن، فاقىلە 2 مىسقال، قەنت 9 سەر.

تەييارلاش: بىر پىيالىە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ دورىلارنى سوقۇپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنگە بىر قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. مەئدە كېسەللىكلىرىدە، ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋارش نارمىشكى

تەركىبى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلىپىل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. لاچىندانە، گۈلدەرىچىن 8 مىس

قال، سوقموندیا 12 مىسقال، قەنت 4 سەر، ھەسەل 17 سەر.

تەييارلاش: قەنتنى ھاجەت مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋېلىپ سەل ئىلھام بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە ئىچ يۇمشىتىش، قۇلۇنچىنى، قوساق ئېسىلىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I ①

تەركىبى: تېشىلىمىگەن مەرۋايىت، گازىۋان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمىقاسۇت ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل گۈل، كەھرىبا، تۇرۇنچى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كاپۇر 1 مىسقال، قىزىل ياقۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش: ياقۇت كۈشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تومۇر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كويىدۇرىلىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقۇرقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ياكى 3 ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

قەبەئىتى: مۆتىدىل، نېرۋىنى پەسەيتىش، يۈرەك،

جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار.
 ئىشلەتمەش: ھەر خىل ئەسەبىي كېسەللىكلەر،
 يۈرەك، جىگەر كېسەللىكلىرىدە ۋە روھىي چۈشكۈنلەشكەن
 خامۇشلۇق ھالەتلىرىدە بېرىلىدۇ.
 يېمەش مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قې-
 تىمدا 2 مىسقالدىن.

نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىپى ياقۇتى II

تەركىمى: تاباشىر، گازىۋان، كاسىن ئۇرۇغى ھەر -
 بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 15 مىسقال، ئاق سەندەل،
 قىزىل سەندەل، قىزىل گۈل، تىشىلىمىگەن مەرۋايىست،
 مارجان 4 مىسقالدىن (كويدۇرۇلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)،
 كەھرىۋا 4 مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋە -
 رەق، كۈمۈش ۋە رەق ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: مارجان، مەرۋايىتلارنى كويىدۇرۇپ
 سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
 ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ئالما شەرىۋىتى بىلەن
 مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش: يۈرەك، مىگە، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە
 روھنى كۈتىرىش، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاشقا، جىگەر
 كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.
 بۇ مەجۇننىڭ باشقا تۈرلىرىمۇ كېسەل كىشىلەرنىڭ

مىزاجىغا قاراپ، سوغاق مىزاجلىقلارغا ئىسسىق كەيپىيات -
تىكىسى، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۆتىدىل كەيپىياتتىكىسى
بېرىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن 2 قېتىم
قەھۋە (كافى) بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى III

تەركىمى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى
2 سەر دىن. دۇرۇنەج ئەقرەبى، بادرنەجىبۇيا، ئاق ئۇدى
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.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالنى ئەۋ -
رىشەم شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىل مىشكى شەرىن (ھار - ئىسسىق)

ئايلىشى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، تېشىلىمىگەن مەرۋا -
يىت، كەھرىۋا، مارجان (كويدۇرۇلگەن) ھەر بىرى 1 سەر -
دىن، قىزىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،

سۇمبۇل، قاقىلى، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئۇشنى، زەنجىۋىل، پىلىپىل ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئىپار 1 مىسقال. ھەسەل پۇتۇن دورا مىقدارىدىن 2 ھەسسە ئارتۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: (1) پىلە غوزمىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، (2) مەرۋايىتىنى گۈلاپ بىلەن ئۆپىدەك 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 تىندۈرۈلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلەتمەش: يۈرەك ئاجىزلىغى، مەئدە ئاغرىغى، خەققانى قەلب (يۈرەك ئويناش)، تۇتقاق كېسەل، پالەچ، لەقۋا، دەم سىقىش، سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ھامىلدارلىق يېلىنى يوقىتىدۇ.

يېمەش مىقدارى: كۈنىگە $1 - \frac{1}{2}$ مىسقالدىن

ئىستىمال قىلىش كېرەك.

مەجۇنى داۋائىلىمىشكى تەلىخى (قېرىق داۋائىلىمىشكى مەجۇنى)

تەركىبى: ئەپسەنتىن، سەبرە سۇقوتىرى، زىراۋەند،

مۇدەھرىج، دۇرۇنەج ئەقرەبى ھەربىرى $6\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

جۇۋىنە، زەپەر، چىڭسەي ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى 2 مىسقال، قۇندۇز قەرى، ئىپار 1 مىسقالدىن، سۇزۇلگەن ھەسەل 110 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. يېمەش مىقدارى: 2 - 1 مىسقالدىن كۈنىگە

2 قېتىم.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان يۈرەك خەققانى، گال ئىششىغى، مەئدە سۇسلىغى، ئەسەپ ئاجىزلىغى، جىنىسى ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىل كوركەم

تەركىۋى: ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنەسۇن، پەنەر سالىۇن، رەۋەن 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل تىپ 6 مىسقال، قۇستە، سەلخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان 1 مىسقال، ئوردان 2 مىسقال، قەيۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا يىلتىز قايناتىسى، جۇئە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقالدىن، بىلسان يېغى 5 مىسقال، شاخ مارجان (كويدۇرۇپ سالايە قىلىنغانى) 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن

ئوتكۈزۈپ، كوپىگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىندۇ،
چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىزغاقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىدە
گە، تال كېسەللىكلىرىگە، جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدە
دىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەرگە، بورەك، دوساق كېسەللىك
لىرىگە ئىشلىتىلسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى يوقىتىدۇ،
بورەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ توختىتىدۇ.

يېمەش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 مىسقالدىن
ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلەك

تەركىبى: لەكى مەغسۇل، قۇستە تەلخى، ئىزخىر
چىچىگى، تېرىمىس، ھەببۇلغار، شۇمشە، قارىمۇچ 10
مىسقالدىن، رەۋەن چىنى 15 مىسقال، ھەسەل 2
ھەسەل.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييار-
لىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن
بېرىلىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى لوغانىزىيا

تەركىبى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، ياز
پىياز (ئەنەسەل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق،

ئاق خەرىسەق، ئوشەق، ئوسقۇدرىيۇن
 $4 \frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلىپىل، جۈندە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ،
 جاۋۇشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى،
 مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، ئوستخوددۇس 2 مىسقال-
 دىن. ئەپتىمۇن $3 \frac{1}{2}$ مىسقال، كامادىيۇس $3 \frac{1}{2}$ مىس-
 قال، 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.

يېمەش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاشخامدا 3 - 2
 مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ئىشلەتمەش: تۇتقاق كېسەل، مالخۇلىيا، سەكتە،
 پالەچ، نىقىرىس، ئىرقۇنىسا، تىترەشلىك پالەچ، يۈز
 مايماقلىشىش (لەقۋا)، تارتىشىپ قېلىش، سەۋدا، شەقىقە
 قاتارلىق مىڭە - ئەسەپ كېسەللىكلىرى، بەرمەس، بەھەق،
 ماخاۋ، تەمرەتكىدەك تېرە كېسەللىكلىرى، چاچ - تۈك
 چۈشۈپ كېتىش، تېرە سويۇلۇپ چۈشۈشلەرنى داۋالاشقا
 ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى خۇسۇلەتتە (تومۇر پوقى مەجۇنى)

تەركىمى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە
 پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇدى

ھىندى، ئىپار، كۈنجۈت 2 مىسقالدىن. خۇبۇسۇلھەددىد (تو-
مۇر پوقى) 5 سەر، ھەسەل 20 سەر.

تەييارلاش: تومۇر پوقىنى ئالدى بىلەن 3
كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئېلىپ
سېرىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق يەنجىلىدۇ. باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر
پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ
نىدۇ (6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ).

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 مىسقالدىن
بېرىلىدۇ.

ئىشلەتمەش: مەئدە ئاجىزلىغى، بوۋاسىر، بوۋا -
سىر قاناش، بۇرۇن قاناش، كۆپ ھەيىز كېلىش قاتارلىق
سەۋەپلەردىن بولغان قان ئازلىق، ھەيىز خۇنى تەۋرەپ
كېتىش كېسەللىكلىرىدە قان توختىتىش، بەدەندە تومۇر
ماددىسىنى تولۇقلاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ھەجەرىلىيە ھود

تەركىمى: قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا
ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، ھەجەرىل يەھود
5 سەر. ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ -
زۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن
بېرىلىدۇ.

ئىشلەتلىشى: بورەك، دوساق، باشقا سۇيۇك يول
لىرىدىكى قۇم، تاشلارنى ئېرىتىپ چۇشۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.
بۇنى ئىچكەن چاغدا كوك تۇرۇپنى قىرىپ سۇيىنى چىقىرىپ
ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالا تۇرۇپ (لۈبۈ) سۇيى بىلەن
ئىچىشنىڭ ئۇلۇمى ياخشى.

مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىمى: پىلىپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈل
دارچىن، خولىنجان 1 سەردىن، سېرىق تۇدى، ئاق
تۇدى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزدان، لىسانى
ئەسپىر، سەئدە، سۇمبۇل 3 سەردىن، ھەسەل 90 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاندىدە بويىچە ئېرىتىپ، مە-
جۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن يېمىشكە بولىدۇ.
يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن
يېرىلىدۇ.

ئىشلەتلىشى: مەئدە ئاجىزلىغى، ئېغىزدىن شولىگەي
ئېقىش، لەقۋا، پالەج، جىنسى ئاجىزلىقلاردا مەئدىنى
قۇۋۋەتلەش، پەينى چىگەتتىش، ھوللىكنى كېمەيتىش ئۈچۈن
ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى زىراۋەند

تەركىمى: زىراۋەند مۇدەھرەج، قەرەدمانا، پىلىپىل،
ئىسپەلدىن ئۇرۇغى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۇر

بۇلار ھەربىرى 5 مىسقالدىن قەيۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈك-
جۇيا قاينا تىمىسى، زۇفا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 2 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە
ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.
يەمىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە
1 - 2 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.
ئىشلەتمەش: ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە كېسەللىك-
لىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى فەلافى

تەركىمى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ 15 مىسقالدىن، ئۇدى
بىلسان $7\frac{1}{2}$ مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما 4 مىسقالدىن،
زەنجىۋىل، چىڭگەي ئۇرۇغى، سىمسالىيۇس، سەلەخە،
ئاسارۇن، راسەن 1 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.
يەمىش مىقدارى: قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە 1
مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

ئىشلەتمەش: مەئدە ئاغرىش، مەئدە ۋە جىگەرلىك
سوۋۇپ كېتىشى، بەدەندە بەلغەم ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش،
غەلىرى يەللەر يىغىلىپ قېلىش، سۇيۇقلۇق (ھولالمۇك)
كۆپىيىپ كېتىش تۈپەيلىدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەر-
دە بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۇيۇك ھەيدەيدۇ.

مەجۇنى فەلاسىپە (مەجۇنى مادە تولھايات)

تەركىمى: پىلىپ، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زە- راۋەندى مۇدەھرەج، خۇسىيەتۇسسۇئىلەب، قارىغاي مېۋىسى (چەلغۇزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارچىل ھەربىرى 1 سەردىن. بابۇنە ئۇرۇغى 5 مىسقال، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم 3 سەر، شاقاقۇل 1 سەر. ھەسەل پۈتۈن دو- رىلارنىڭ 2 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: مېغىز ۋە ئۇزۇم ئايرىم سوقۇلسۇن. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، خەمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلى- نىدۇ. چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ. تەبىئى: ھول ئىسسىق.

خۇسۇسىيەتى: بەدەننى، مىڭنى قۇۋۋەتلەش، ھول- لىكنى ئازايتىش، ئاغرىق بەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار. ئىشلىتىلىشى: مىڭە كېسەللىكلىرى، پالەچ، لەقۋا، تىل ئېغىرلىق، مەئدە ئاجىزلىق، ئىشتاھاسىزلىق، جىگەر كېسەللىكلىرى، يەل قۇلۇنجى، سۇيدۇك تېمىپ كېلىش، ئېغىز پۇراش، نېرۋا ئاجىزلىغى، جىسمانىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە، ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سۇت بىلەن ئىچسە ياخشىراق.

يېمىش مىقدارى: 2 - 3 مىسقالغا قەدەر چاي بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەشدرتۇس

تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس، سىسالىيۇس، كىمافتۇس، مەستىكى، پىلىپىل، ئوسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەرى، جاۋۇشىر، ئۇدى بىلسان، قۇست شىرىن، تاغ پىننىسى، ئۇشەق، ئىگىر، سەكبىنەج ھەربىرى 8 مىسقالدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سوزۇنجان مىسرى، جۇئە، ئوسقۇدرىيۇن، دۇقۇ، ئەكىلىل مىلىك ھەربىرى 7 مىسقالدىن، پەتەر سالىيۇن، قەرەدەنە، ئەپيۇن ھەربىرى 5 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان 5 مىسقال، رۇمبېدىيان، ئاسارۇن ھەربىرى 3 مىسقالدىن ئاقاقىيا 4 مىسقال، سەقەنقۇر 1 مىسقال، ھوفارىقۇن $\frac{1}{2}$ 4 مىسقال، جېنتىيانا، رەۋغەنى بىلسان، قۇرس پەرىپىيۇن، 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 ئېرتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يىلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئېلىش-تۇرۇپ چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

تەبىئىي: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. پالەچ، لەقۋا ۋە باشقا كېسەللەر-دە ئىشلىتىش مۇمكىن.

يېمەش مىقدارى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللەرگە 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، ئىپيۇن، ئاسا-رۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ، دوقۇ ھەر بىرى مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلىپىل، بارى زەد، قۇشتە شىرىن ھەربىرى مىسقالدىن، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار

ئېغىرلىغىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 - 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلەتمەشنى: مەئىدىنى قىزىتىپ ھەزىمەنى ياخشىلايدۇ، مەئە كۆپۈشنى يوقىتىدۇ، جىگەر قان يوللىرىنى كۈشادىلاشتۇرىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى قاتتىقلىقلارنى يۈمىشىتىدۇ. ئۈچەي توسۇلۇشنى تۈزەيدۇ، سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالايدۇ. چىش ئاغرىقى، چىش كاۋاكلىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېمەش مىقدارى: $\frac{1}{2}$ يىلكى 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى سورۇنجان

تەركىمى: سورۇنجان 6 مىسقال، بوزىدان، ماھى زەھرەج، سىخ كەبىر، زىرە، شەتەرەنجى ھىندى، سېرىق ھېلىلە يۈستى ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، چىڭگەي ئۇرۇغى، ئارپا ھېدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، نەمەكى ھىندى، پىننە يوپۇرمىغى، كۆپۈكى دەريا، ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن،

قىزىل گۈل، كۈنجۈت، زەنجىۋىل، سوقمۇنسىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تۇرپۇت 1 سەر، بادام يېغى 12 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىغىغا 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلاپ، ئۈستىگە بادام يېغىنى قۇيۇپ ئوبدان ئېلىشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان ھەر خىل مۇپاسىل
 كېسەللىكلىرى. قول - پۇت، بەل ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.
 يېمەش مىقدارى: 2 - 3 مىسقالدىن كۈنىگە
 1 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېمەشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى) ①

تەركىبى: ئاقلانغان سامساق 9 سەر، زەنجىۋىل،
 پىلىپىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز،
 ئاقىر قەرھا ۋە حولىنجان 2 مىسقالدىن، زەپەر 1
 مىسقال، گۈل يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: سامساقنى سوقۇپ $1\frac{1}{2}$ سەر كالا سۇ -
 تىدە تاكى سۇت سىڭىپ بولغىچە قاينىتىلىدۇ. ئۇندىن
 كېيىن $1\frac{1}{2}$ سەر ھەسەل بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ.
 قىيام بولغاندىن كېيىن قازاننى ئېلىپ گۈل يېغى ئېلىش -
 تۇرۇلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ -
 زۇپ ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققاندا
 2 - 3 مىسقالدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر قانچە
 قېتىم بېرىلىدۇ. مەئدىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈ -
 ① سامساق مەجۇنىنى بەزى كىتاپلاردا "مەجۇنى سەر"

دەپمۇ ئاتايدۇ.

رۇشكە بېرىلگەندە 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. يەنە پالەچ، ئۇلۇتقاغلىق، تىترەشلىك پالەچ، دەم سىقىش، تىل كالۋالىشىش، بەلغەملىك يوتەل، ئاۋاز بوغۇلۇشلارغا، ئومۇمەن سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، سوغاق يەللەرگە ئىشلىتىلسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىبى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بىسەھمەن، لىسانى ئەسپىر، خولسۇنجان، دارچىن، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلاڭغان كۈنجۈت، چەلغوزە مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇغى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. ھەسەل دورىلار ئومۇمى ۋەزىنىدىن 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.

يىمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن. مەجۇنى لوبۇبى كەبىر ئىشلىتىلگەن كېسەللەرگە بېرىش مۇمكىن.

مەجۇنى لوبۇبى كەبەر I

تەركمۇ: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى،
زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى،
چەلغۇزە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇغى 1
سەردىن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى،
كۈنجۈت مېغىزى، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇغى، زاغۇن، پىياز،
چامغۇر ئۇرۇغى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 1
سەردىن، زەنجىۋىل، پىلىپىل، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن،
سۇئەب، شاقاقۇل، شياڭدۇزا ئۇرۇغى ھەر بىرى 1
سەردىن، ھەسەل 28 سەر، پىياز سۇيى 8 سەر، خە-
لىسجان 1 سەر.

تەييارلاش: پىياز سۇيى بىلەن ھەسەلنى بىرلەشتۈرۈپ،
قايىنىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى
يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: تەييار بولغاندىن كېيىن قە-
رىق كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن
قوچۇپ قويىلىدۇ. شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ كۆ-
نىگە 2 قېتىم 3 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىگە - ئەسەپ كېسەللىكلىرى، يۈرەك -
بۆرەك كېسەللىكلىرى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىغى، ئورۇق-
لاش، قان ئازلىق، جىنسىي ئاجىزلىقلاردا بەدەننى ئوزۇق-
لاندۇرۇپ كۈچەيتىشكە بېرىلىدۇ.

لوبۇبى كەبەر II

تەركەمۇي: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرا، چىلغوزە مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبىيان، خەلىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى. زەنجىۋىل، ئاقلاڭغان كۇنجۇت، دارچىن 5 مىسقال - دىن. سۇمبۇل، سەندى كۆپى، قەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر، پىياز، لوبۇ، بېدە ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، دۇرۇنەج ئىقەرەبى، زورەنباد 3 مىسقالدىن، جەيۈز، بەسباسە، داۋالە، پىلىپال 2 مىسقالدىن، سوتلەپ مىسىرى، نارچىل، قۇشقاق مىڭمىسى، كۆكنار ئۇرۇغى 2 مىسقال، ئىكەكلەنگەن بۇقا چۆپىسى، سورۇنجان، بوزدان، يالپۇز 4 مىسقالدىن، تۈگە بوتىلىغە - نىڭ ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستىكى 3 مىسقال، ئۇدى خام 2 $\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنەبەر 1 مىسقال، ئىسپار $\frac{1}{2}$ مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە. ھەسەل پۇتۇن دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىسپار، ئەنەبەرلەرنى سالاپە قىلىپ، ھەسەلنى قاسىدە بويىچە ئېرىتىپ، ئېلىشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېمەش مىقدارى: ساقلاش ۋە ئىستىمال قىلىش
يۇقۇرىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

ئىشلەتمەش: بورەك، يۈرەك، مىگە كېسەللىكلىرىدە،
ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئورۇقلاپ
كېتىش، قان ئازلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ

تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى
ھەربىرى 1 سەردىن، قارا ھېلىلە 1 سەر، تۇربۇت،
بىستىپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس يېرىم سەردىن، ھە-
سەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىسەنە قاچىدا
ساقلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.
ئىشلەتمەش: مالىخۇلىيا، سەۋدادىن بولغان تۇتقاغ-
لىق كېسەل، نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەرخىل مىگە كېسەللىك-
لىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

يېمەش مىقدارى: 1-2 ھىسقالدىن 1-2 قې-
تىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان
دورنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك.
دىققەت: ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىش-
كە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قويۇلغان

قاچىدا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ قاينىغاندا ھەسەل ئېرىپ
كوۋۇكلىرى يۇقۇرى ئورلەيدۇ.

مەجۇنى نۇشدارى ساددە (ئاددى نۇشدارى)

تەركىمى: سەئىدى كوفى 5 مىسقال، قىزىل گۈل
6 مىسقال، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل 3
مىسقالدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە،
بەسباسە، جويۇز، گۈل دارچىن، زەپەر 2 مىسقالدىن.
ئامىلە 9 سەر، قەنت 2 سەر، ھەسەل 9 سەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكى
نۇسخە بىلەن ئوخشاش.
يېمىش مەقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 3 مىسقال -
دىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نۇشدارى لۇئۇۋى (مەرۋايىتلىق نۇشدارى)

تەركىمى: لاچىن دانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى
(زورەنباڭ) سۇمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرۇنەج
ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى،
زەپەر، كۇمۇش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر
ھەربىرى بىر مىسقالدىن، قىزىل گۈل، سەدى كوفى، گۈلاپقا

سۈرۈلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇغى (تۇخۇمى خىرقە) ھەر بىرى بىرسەردىن، تېشىلىمىگەن مەرۋايىت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ساپ ئامىلە 9 سەر، قىرىل گۈل گۈلابى، بىيە سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدىمىشكى گۈلابى، چوكا ئاق ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەربىرى 12 سەردىن.

تەييارلاش: ئاۋال ئامىلە بىركىچە سۈتكە چىلەنىدۇ. ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، 2 جىڭ سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئوت-كۈزۈپ، ئۇستىگە مېۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋىغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

تەبىئىي: ئىسسىق يۈرەك، مىڭە، جىگەر، تال، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلەتمەش: ئەسەپ (نېرۋا) كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسىلى، تۇتقاق كېسەل، ئېغىز پۇراشنى داۋالاش، ئىش-تىھانى ئېچىش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يېمەش مىقدارى: ھەركۈن ئەتىگەن كەچتە تاماق-تىن كېيىن 2-3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى قەمبەل

تەركىبى: قەمبەل، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاكال-
سىز ئامبىلە، توربۇت، زەنجىۋىل، دەرەمەنە تۇركى باراۋەر
مىقداردا، ھەسەل دورىلار ۋەزىندىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر خىلدىكى ئۇچەي مەددە
قۇرۇتلىرىنى چۇشۇرۇشكە:

1 2 ياشتىن يۇقۇرىلار 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە،

1 2 ياشتىن 5 ياشقىچە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $7\frac{1}{2}$

فۇڭغىچە.

5 ياشتىن تۆۋەنلەرگە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ فۇڭغىچە.

(2 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

دىققەت: دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرنىنى توساپ
قويۇش (دورنىڭ پۇرۇغى بۇرنىغا كىرمەسلىكى) كېرەك.
شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنىنى
قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى)

تەركىمى: ئەقرەب (چايان) ① $3\frac{1}{2}$ مىسقال،

جېنتيانا $1\frac{1}{2}$ مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال،

قارىمۇچ، پىلىپىل ھەربىرى 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.

يېمەش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم $\frac{1}{5}$

مىسقال (2 فۇڭ مىقداردا) نى چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. سۈيدۈك، دوساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىشقا ئىشلىتىدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قايناتمىسى) I

تەركىمى: ئەپتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى، ئۇستۇخۇد.

دۇس، ھەر بىرى 1 سەردىن. شاتەرە، بىسىتپايەج

① چاياننى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى

قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كويۇرۇپ تەييارلانغانى ئىشلىتىلىدۇ.

سانا ھەرىرى 5 مىسقالدىن، غارىقۇن 1 مىسقال، سەب-
رە ئىككى مىسقال.

تەييارلاش: ئەپتىمۇن (سېرىق يۈگەي)دىن باشقا دو-
رلارنى سۇقۇپ، 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىدۇ.
ئەپتىمۇننى بىر خالىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ،
قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۇزۇپ،
سېقىپ تەييارلىنىدۇ. سۇزۇلگەن دورا ئۈستىگە
سەبىرە ۋە غارىقۇننى (سەم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن)
سېلىپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاز شېكەر سېلىپ ھەمىد-
سىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

ئىشلەتمەلىشى: سەۋدا سۇرگىسى بولۇپ، مالخۇلىيا
ۋە سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان بارلىق كېسەللىك
لەرگە ئىشلىتىلسە كويگەن سەپرا (ساپرائى سۇختە) نى
تازىلايدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىلىرىنى تەڭشەيدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قاينىتمەلىشى) II

تەركىمى: سانا 1 سەبىر، ئەپتىمۇن 6 مىسقال،
بالەنگۇ 4 مىسقال، پىرسىياۋشيان 2 مىسقال، بادام مېغىزى
2 سەر، گازىۋان 4 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 4 مىس-
قال، كاسىنى ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئۈستۈخۇددۇس 2 مىسقال،
شېكەر 5 سەر، شاتەرە 1 سەر، قىزىل گۈل 2 مىسقال،
ئىت ئۇزۇمى 3 مىسقال، ئەينۇلا 10 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئەچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمۇن III

تەركىمى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابىل ھېلىلىسى - نىڭ پوستلىرى 14 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 7 مىسقال، ئامىلە 5 مىسقال، ئۈستۈخۇددۇس 5 مىسقال، بىيە قېقى 1 سەر، زىرىخ 4 سەر، قىزىل گۈل 5 مىسقال، ئاق سەندەل 3 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 1 سەر، نىلۇفەر 4 مىسقال، گازىۋان 1 سەر، بادىرەنجىبۇيا 15 مىسقال، ئەپتىمۇن 2 سەر، بادام مېغىزى 4 سەر، سېرىق ئوت ئۇرۇغى 1 سەر، سۈمبۇل 5 مىسقال، قەلەمپۇر 2 مىسقال، شاتەرە 1 مىسقال، بىستىپايەج 4 مىسقال، ئوشنە 3 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىبۇل 4 سەر، سىركە 2 سەر، شېكەر 16 سەر، لاچىندانە 3 مىسقال، بىدىمىشكى ئەرەقى، گازىۋان ئەرەقى، بادىرەنجىبۇيا ئەرەقى، دارچىن 2 مىسقال، ئەينۇلا 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە چىلاپ ئەتىسى 6 چىڭ سۇ بىلەن يېرىمى

قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ شېكەرلى سېلىپ يەنسە سىر
قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۇسۇلى (I - نۇسخىدىكىدەك)،
ئېچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 سەر، يېرىم ئىسسىق
ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى خىيارى شەنبەر

تەركىمى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە،
ئۇرۇغى ئېلىنغان ئۇزۇم 1 سەر، بىنەپشە 4 مىسقال،
ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋ-
شىيان ھەربىرى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر ئىچىدىكى
گۆش قىسمى 7 مىسقال، تەرەنجىبۇل 1 سەر.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەرەنجىبۇلدىن باش-
قىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر يېرىم چىڭ سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ، يېرىم چىڭچە قالغاندا قازاننى چۇشۇرۇپ، ئۇس-
تىگە تەرەنجىبۇل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ تازا
ئارىلاشتۇرۇپ، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئېچىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە-
چە 1 - 3 سەردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلەتكىلىشى: سۈرگە دورا. بالىلارغا، چوڭ كىشى-
لەرنىڭ كۈچلۈك سۈرگە ئىشلەتكىلى بولمايدىغان كېسەل-
لىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇلەيىمىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما)

تەركىمى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق

لەيلى ئۇرۇغى، بىنەپشە 3 مىسقالدىن. بىابۇنە 2 مىس-
قال، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 15 مىسقالدىن
(سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ
چىنە قايناقسۇغا چىلاپ، 4 سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن
كېيىن سىقىپ سۇزۇۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە
سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا
بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ. ئىشلىتىش ئورنى يۇقۇرىدىكى
قايناتما بىلەن ئوخشاش.

مەتبۇخى تەمرى ھىندى

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر 1
سەردىن، ئىت ئۇزۇمى 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، تەرە-
نجىۋىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز
4 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغى-
چە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ

سۇيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
ئېچىش مىقدارى: كۈنىگە 2-3 قېتىم بىر پىيالە-
دىن ئىچىلىدۇ. سۈرگە ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

مەتبۇخى سورۇنجان

تەرگەۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، بىستە-
پايەج 4 مىسقال، شاتەرە 6 مىسقال، سورۇنجان مىسىرى
5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى، 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، سۇزۇپ تازا سىقىپ بولغاندىن
كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۇزۇلگەن خىيارى شەنبەر بىلەن
تەرەنجىۋىل ۋە بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئېچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە
كەچتە) بىر چاي پىيالەدىن ئىچىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىغا
بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى سانا (سانا قايناتىمىسى)

تەركەۋى: 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 ئۇزۇمى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل،
ئاق لەيلى 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە
2 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ يېرىمى قالغىچە قاينى-
تىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سېقىپ سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
ئىچىش مىقدارى: پۈتۈن دورىنى 3 كە بولۇپ
ياكى بىراقلا ئىچىدۇ. سۈرگە ئىچىشكە ھاجەتلىك كېسەل-
لىكلەردە چوڭ كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى شاتەرە (شاتەرە قاينىتىلمىسى)

تەركەۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە،
ئاملىنىڭ پوستى $\frac{1}{2}$ سەردىن، شاتەرە، شۈمشە
(شياڭدوزا) 7 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 5 مىسقال، سانا
4 مىسقال، نىلۇفەر، مامىرانچىنى 1 مىسقالدىن. ئىپ-
تىمۇن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسىن
ئۇرۇغى، چىڭسەي ئۇرۇغى، بىستىپايەج، ئۇستۇخۇددۇس،
يالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر

بىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغىدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قۇيۇلىدۇ). فۇنۇس، تەمرى ھىندى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر.

تەييارلاش: چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە فۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۇزۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تەۋبىنىڭ كۆرسەتمىسىگە بىنا-ئەن ئىچىلىدۇ.

ئىشلەتمەش: قاننى تازىلاش، بەدەندىكى ناچار خىلىمىتلارنى سۇرۇپ چىقىرىش، بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن باش - مېڭە كېسەللىكلىرى، تەمرەتكە، قىچىشقا كېسەللىكلىرىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئەينۇلا 30 دانە، سەرىستان، بىنەپشە، كى-چىڭ سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى، كاسىيىن ئۇرۇغى ھەر $\frac{1}{2}$ سەردىن، فۇنۇس 25 مىسقال، تەرەنجىۋىل 20 مىسقال. تەييارلاش: فۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلنى پارچىلاپ قويۇلسىلا بولىدۇ)، دورىلار چۆككەندەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى

يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىۋىل بىلەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ماقادىن ئۆتكۈزۈپ سۇزۇلىدۇ.

ئىشلەتكۈچى: سەپرا ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. خان سۇرگە سۈپىتىدە سەپرادىن بولغان بارلىق كېسەللىك لەرگە، شۇنىڭدەك قان خىلىتى تۈپەيلىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كوز ئاغرىغى، تېرە كېسەللىكلىرى، جۈملىدىن قىچىشقاق، تەمرەتكە، قۇتۇرلارغا ئىشلىتىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ مەسلىھەتى بويىچە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 4 سەرگىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كاپىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 15 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىن ئۇرۇغى، 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: { يۇقۇرىدىكى نۇسخە بىلەن ئىچىش مىقدارى: }

ئوخشاش.

مائىل ئۇسۇل I

تەركىمى: بىخ كەبىر، بېدىيان يىلتىزى ھەربىرى 10 مىسقالدىن، چىڭسەي يىلتىزى، چىڭسەي ئۇرۇغى، كىچىك سېرىق يۈگەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان ھەربىرى 1 مىسقالدىن، ئىزخىر 4 مىسقال، ھەبىي بىلىسان، ئاسارۇن، جېنتىيانا ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئۇدى بىلىسان، بوزىدان، سەلىخە، ھەزار ئىسپەند 3 مىسقالدىن. **تەييارلاش:** 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ. **ئىچىش مىقدارى:** كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۇا، پالەچ، تۇتقاق كېسەل، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ. بورەك ۋە دوساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىشقا، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىشقا، ئىستىسقا ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا خىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇل II

تەركىمى: چىڭسەي يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 5 مىسقال، بىخ كەبىر 7 مىسقال، ئارپا بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، قەنتەرىون،

ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇست،
ئۇزۇن زىراۋەند 4 مىسقالدىن، سىمادان 2 مىسقالدىن،
قەرەدمەنا، سۇزاپ ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى 5 مىسقال-
دىن، قۇندۇز قەرى 2 مىسقال.

تەييارلاش: ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورى-
لار چالا سوقۇلىدۇ. 7 جىڭ سۇدا قاينىتىپ يېرىمى
قالغاندا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئىنەك
پىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقارا 3 سەر قوشۇلىدۇ.
ئىشلەتمەش: بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە
بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاشقا بېرىلىدۇ.
ئىچىش مىقدارى: ھەركۈنى 12 مىسقال.

مائىل ئۇسۇل III

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، بىخ بېدىيان يىل-
تىزى، بىخى كەبىر ھەربىرى 1 سەردىن، رۇمبېدىيان،
چىڭسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن. غافەس، ئەپسەنتىن، بۇ-
دۇشقاق ھەربىرى 5 مىسقالدىن، قەنتەردون 3 مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە
سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن
قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۇزۇۋېلىپ، بۇنىڭغا 4 سەر
گۈلقەن قوشۇلىدۇ.
ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا

5 ئاش قوشغىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
 ئىشلەتمەش: ھەر خىل كېسەللىكلەردە بەدەندىكى
 ئارتۇق ھوللىكنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئارتۇقچە خىلىتلار-
 نى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇل IV

تەركىبى: بېدىيان يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى،
 چىڭسەي ئۇرۇغى، پىرسياۋشان، چۈچۈكبۇيا 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 قاينىتىپ،
 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەن قو-
 شۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم-
 غا بولۇپ ھەممىسىنى ئىچىپ بولىدۇ (ئىشلىتىلىشى يۇ-
 قۇرقىلار بىلەن ئوخشاش).

مائۇلجىبىن

تەركىبى: ئەپتەمۇن، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى
 1 سەردىن، ھېلىلە پوستى 2 سەر، شاتەرە، گازىۋان، بىستە-

پايەج، سانا، بادرنەنجىبۇيا 5 مىسقالدىن، غارىقۇن، توربۇت 2 مىسقالدىن، سىركە 8 سەر، ئوشكە سۇتى 12 سەر، شېكەر 1 سەر، تەرەنچىۋىل 2 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر. **تەييارلاش:** ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇستىن باشقىلىرىدىن نى سىركە بىلەن 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويىلىدۇ)، ئۇستۇخۇددۇستىنى قوشۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ تىرىپىنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر، تەرەنچىۋىل، سۇتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يەنچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنچىۋىلنى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۇزۇش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 چاي پىيالىدىن كۈندىگە 1 - 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئىشلەتمەسلىكى: بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلەرنى چىقىرىپ تاشلاپ تازىلاش ئۈچۈن ماخاۋ ۋە باشقا كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ.

شۈمىشە دەملەمىسى

تەركىمى: شۈمىشە تۇرۇغى 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.

ئىشلەتمەش: سوغاقتىن بولغان دەم سىقىش
كېسەللىكلىرىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا ئوپىكە
ساھىسىغا سىرتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

I مەلۇمى ئىسپىداچ

تەركىبى: سۈزۈك ئاق موم 3 مىسقال، گۈل
يېغى 12 مىسقال، قەلەي ئۇپىسى $\frac{1}{2}$ مىسقال، تۇخۇم
ئېقى دانە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن قەلەي ئۇپىسى (تال-
قىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىلىدۇ. ئان-
دىن ئۈستىگە موم ۋە گۈل يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ
شەش قاجىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش: ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە
سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

II مەلۇمى ئىسپىداچ

تەركىبى: ئۇپا 5 مىسقال، ئاق موم 1 مىسقال،
گۈل يېغى 5 مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى

سېلىنىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلۇپ-
 دۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ ئۇپنى قۇيۇپ تازا ئارىلاش-
 تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغاق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى
 بولغاندا $\frac{1}{2}$ مىسقال كاپۇر قوشۇلىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەر-
 گە بېرىلىدۇ.

مەلھىمى زەڭگەر

تەركىبى: زەڭگەر بىر ھەسسە، ئەنزۇرۇت، ئۇشەق
 $\frac{1}{2}$ ھەسسەدىن، 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، ئۈجمەسىمان ئۈسمىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى داخىلىي

تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 8
 مىسقالدىن، قۇننە 4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 30 مىسقال.

تەييارلاش: مومنى زەپتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ،
قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا
تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋە رەملەرگە
بېرىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقى I

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر،
جۈيۈز، بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۇچۇلا (مۇدەببەر قىلىن-
غىنى) 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بېدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر
قىلىپ 2 دانە قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم
5 - 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. پەيلىرىنى چىڭىتىش
خۇسۇسىيىتى بار. پالەچ، لەقۇا، پەي زەئىپلەشكەن
كېسەللىكلەرگە، ماغدۇرسىزلىق، مەنى تۇتالما سىلىق ئەھ-
ۋاللىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقى II

تەركىبى: 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.

ئىشلەتمەش ۋە مىقدارى: مەنى تۇتالماسلىق، تامچىلاپ سىمىش، پالەچ، لەق-ۋا ۋە ھول سوغاقتىن بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 - 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

ھەبى سەبەرە

تەركىبى: سەبەرە 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 (كۇمۇلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىي: موتىدىل، ئاغرىق پەسەيتىش، قاننى تەڭشەش، ئىچىنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار. ئىشلەتمەش: قوساق ئاغرىغى، قان (خۇن) بۇزۇق لۇق، كوز قىزىرىپ ئاغرىش، مەئدە زەئىپلىكلىرىدە بېرىش مۇمكىن.

يېمەش مىقدارى: 3 - 5 دانە ياكى 7 دانىدىن

(تەۋبىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج

تەركىۋى: سەبىرە سوقۇتىرى، سەكبىنەج، مۇقىل، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ، سايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

پىيىش مىقدارى: $1 - \frac{1}{2}$ مىسقالغىچە كۈنىگە

بىر قېتىم كەچقۇرۇن بېرىلىدۇ.

ئىشلەتمەش: مەئىدىنىڭ يەللىك ئاغرىشلىرىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى رەۋەن (رەۋەن كۆمۈلىسى)

تەركىۋى: رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۇزۇپ ئۆتكۈزۈلگىنى) 2 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال، زىراۋەند گىردە، مۇقىل 1 مىسقالدىن، رۇمپېدىيان

$\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ئىشلەتمەش: كونا باش ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، بوۋاسىر قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەبى ئىمساك

تەرگىۋى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تانكار (دانىكا) 4 مىسقال، سىر 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ماش چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

(تەشئالىق پەيدا بولۇپ، بىرەر ئۆزگىرىش بولسا سۇت ئىچكۈزۈش كېرەك، مەنى بالدۇر كېلىشىنى داۋالاشتا ئۈنۈملۈك دورا).

ھەبى مۇقەۋۋى باھ

تەرگىۋى: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، موچىرەس.

ئاق شېكەر 2 مىسقالدىن، كۈمۈش كۈشتىسى $2\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئوقۇت چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 3 - 5 دانىدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. جىنسى ئاجىزلىقنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

I ھەبى مۇقىل

تەركىمى: سېرىق ھېلىلە پىوستى 30 مىسقال (كالا يېغىدا قورۇپ)، كەھرىبا 1 سەر، مۇقىل 4 سەر. تەييارلاش: مۇقىلنى جۈسەي سۇيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ (قەۋزىيە تىلىك بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ).

II ھەبى مۇقىل

تەركىمى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى پىوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقىل، كەھرىبا، كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ھەرىرى 2 مىسقالدىن. تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقىلنى جۈسەي سۇيى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. يېمىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. (بوۋاسىر قاناشنى ۋە باشقا قاناشلارنى توختىتىدۇ).

ھەبىي پىلىپل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى)

تەركمەۋى: قارىمۇچ، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا
قايناتمىسى، شېكەر ھەر بىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇم-
شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ
چوڭلۇغىدا ھەب قىلىنىدۇ.

يېمىش مىقدارى: بىردىن بىر دانىدىن ھاجەت بولغاندا
ئېغىزدا تۇتۇپ شۈمەيدۇ. مەئىدىنى كۈچەيتىش. ھەزىمنى
ياخشىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەبىي سوئال (يوتەل كۇمۇلىسى)

تەركمەۋى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى،
كوكئار شاكىلى، گىلى ئەرمىنى، كەتىرا، كوكئار ئۇرۇغى،
پۇرچاق، سەمىي ئەربى 3 مىسقالدىن، ئىسپۇغۇل 5 مىس-
قال (لۇئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-
كۈزۈپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا
قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت ۋاقتىدا بىر دانىدىن ئېغىزغا
سېلىپ شۈمەشكە بېرىلىدۇ.

ھەبىي شەھىيار

تەركىمىۋى: سەبىرى سۇ قۇتىرى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇرپۇت 1 مىس-
قالدىن، سوقمۇلىيا $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كۈمۈلەچ قىلىنىدۇ.
ئىشلەتمەش: باش ئاغرىغى ۋە كوز قاراڭغۇلىشىش لارنى داۋالاشقا، كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا، مەئدە ئاغرىغىنى پەسەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.
يېمەش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 - 9 دانىم-
دىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ھەبىي تەنكار

تەركىمىۋى: سەبىرى سۇ قۇتىرى 16 مىسقال، قارد-
مۇچ 12 مىسقال، ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇغى 1 مىسقال
5 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا ھەب
ياسىلىدۇ.

ئىشلەتمەش: مەئدە ئاغرىغىغا، قوساق كۆپكەنگە،
ئېغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش
ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى
يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

45ھىيى ئىستەمخەتۇن

تەركىمىۋى: ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپچەك ئۇرۇغى
(ھەبۇلىنىل) 1 سەردىن، سەبىرە 1 سەر، سېرىق ھېلىلە
پوستى، ئەپتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا $\frac{1}{2}$ سەردىن،
شەھمى ھەنزىل 3 مىسقال، سانا، مۇقىل 1
سەردىن.

تەييارلاش: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ،
ئەلگەكتىن ئۆتكۈرۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن
ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۈمۈلەچ
قىلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش: تۇتقاغىلىق كېسەل ۋە باشقا نېرۋا
كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 2 - 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر-
قېتىم يېمىشكە بېرىلىدۇ.

ھەبىي ئەپتىمۇن

تەركىمىۋى: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج 1 مىسقالدىن،
قارا خەرىق، ھىندى تۈزى 2 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس
 $\frac{1}{2}$ فۇك، ئايارەج پەيقارا، غارىقۇن 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورى-
لارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. غارىقۇن

سىم ئەلگەككە سۇرگەپ ئوتكۇزۇلۇپ، دورىلارغا قوشۇپ
 بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۈمۈلەچ قىلىنىدۇ.
 ئىشلەتمەش: بەدەننى سەۋادىن تازىلاش ئۈچۈن
 سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەردە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
 يېمەش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەر كۈنى ئاخى-
 شامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

ھەببى قوقيا

تەركەۋى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غارىقۇن
 ھەر بىرى تەڭ مىقداردىن، شەھى ھەنزەل، سۇقمۇنىيا
 يېرىم ھەسسەدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
 ئوتكۇزۇپ، چىگىي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قى-
 لىپ كۈمۈلەچ تەييارلىنىدۇ. غارىقۇننى سوقماي، سىم
 ئەلگەكتە سۇزۇپ ئوتكۇزۇش كېرەك.

ئىشلەتمەش: ھول سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلارغا،
 باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، كۆزنىڭ كورۇش
 كۈچى ئاجىزلىشىشلاردا ئىشلەتمەش. تۇتقاغىلىق باش
 ئاغرىغىدا ئۇنۇمى ياخشى.

يېمەش مىقدارى: 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قې-
 تىم (ئاخىدا) بېرىلىدۇ.

ھەبىي جەدۋار (پارپا كۇمۇلىسى)

تەركىبى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرۇنەج، ئەقرەبى، قارىمۇچ، دارچىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر، ئاقسېرىقەرھە، ئىپار ھەربىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قەنت سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق دورا بولۇپ، يۈرەك كېسەللىكلىرى، سوغاقتىن بولغان خاپىغان، قۇلاقتىن يىرىق ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، بوغۇملار ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.
يېمەش مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە بىر قېتىم 5 - 7 دانە يېمەشكە بېرىلىدۇ.

ھەبىي مەتتىن

تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۇشىر، مۇقىل، شەھى ھەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇ قوتىرى، تۇرپۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۈزۈپ، كۈدە (جۈسەي) سۈيى بىلەن كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.
ئىشلەتمەش: ئاغرىق پەسەيتىش، ھوللىكەلەرنى
يوقىتىش ئۈچۈن مۇپاسىل، لەقۋا، پالەچ، بەل ئاغرىقى
كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. خۇننى قوزغاشقى-
مۇ بېرىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم،
تەۋبەنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى پەرپىيۇن

تەركىبى: پەرپىيۇن، مۇقىل، غارىقۇن، سەكبىنەج،
شەھمى ھەنزەل ھەربىرى بىر ھەسسىدىن. سەبەرە سۇقۇ-
تىرى ئىككى ھەسسىگە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ (غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۇرۇپ ئۆتكۈزۈپ)
كۈدە (جۈسەي) سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

ئىشلەتمەش: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخالاردا
ئىشلىتىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە
بىر قېتىم.

ھەببى سورۇنجان (سورۇنجان كۇمۇلىسى)

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا 1 سەر، تۇربۇت 1
سەر، شەھمى ھەنزەل، قەنتەرىون، سورۇنجان مىسىرى،

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.
 يېمىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دا -
 نىدىن يەيدۇ.

ھەببى زەھەب

تەركىۋى: سەبىرە سۇقۇتىرى ① 1 سەبىرە، تۇرپۇت
 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.
 يېمىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 مىس -
 قالدىن بېرىلىدۇ.

① سەبىرە سۇقۇتىرى - سەبىرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۈرى
 بولۇپ، سېرىق رەڭدە پاقىراپ تۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆزگە سۇ چۇشۇش (سۇزۇلۇش) كېلىدە كۆز ئىچكى بېسىمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچىش كە بېرىلىدۇ.

ھەبىي مۇسھەل (سۇرگە كۈمۈلىسى)

تەركىبى: سېرىق ھېلىكە، كابىل ھېلىكەسى، بەلىلىلەرنىڭ پوستى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، سانا 2 مىسقال. غارىقۇن، تۇربۇت، لاجىۋەرد $2 \frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چىۋىلۇغدا كۈمۈلەچ ياسىلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) 3 مىسقال، تۇربۇت 5 مىسقال، شەھىمى ھەن زەل، ئەنزۇرۇت 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى 1 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۇزۇپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارب
مۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېمىش مىقدارى: 12 - 20 دانىدىن ھەركۈنى
ئاخشامدا ئىچىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كېسەللەكلەردە،
جۈملىدىن بەلغەمدىن بولغان دەم سىقىش كېسىلىدە
ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە (كالىزما) دورىسى

تەركىمى: بىخ كەبىر، چىڭسەي يىلتىزى (بىخ
كەرەپشى)، يېدىيان يىلتىزى، پودىنە، قەنتەرەون، ئىز-
خىر يىلتىزى ھەربىرى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى بىر جىڭچە سۇدا بىر ئاز
قاينىتىپ، سۇزۇپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراڭزا مېغىزى، مۇرى
مەككى، قارا شېكەرلەردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى
ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.
ئىشلەتمەش: سەكتە قاتارلىق نېرۋا ۋە روھقا
مۇناسىۋەتلىك كېسەللەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە

تەركىمى: بۇغداي كىپىكى 1 سەر، سېرىق چە-
چەك ئۇرۇغى 5 مىسقال. ئەككىل مىلىك 4 مىسقال،

ئەنجىر قېقى 7 مىسقال، تۇز 8 مىسقال، قارا شېكەر 12 مىسقال. ئەپكەمە 6 مىسقال.

تەييارلاش: قارا شېكەر، ئەپكەمە، تۈزدىن باش-قىلىرىنى قاينىتىپ، سۇزۇپ كېيىن بۇلارنى قوشۇپ، كىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىرقېتىمىدىلا كىرگۈ-زۈلىدۇ.

ئەسكەنجىمىن سەپەر جەملى (بىيە) ئەسكەنجەمۇلى

تەركمۇ: بىيە، سىركە ھەر بىرى 9 سەردىن، سۇم-بۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: بىيەنى توغراپ، سىركە ۋە 3 چوڭ چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىلىمان بولغاندا قالغان دورىلار سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاش قوشۇغىدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكۇر دورىلارنى بىر خالىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن.

ئىككىنچى بۆلۈم

تەركىبى: كىشىلەر ئۇرۇشى، ئارپا بېدىيان، چىگىسى
ئۇرۇشى، رۇمبېدىيان 5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇشى 1
سەر، ئۆتكۈر سىركە $1\frac{1}{2}$ 13 سەر، قەنت 45 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالراق سوقۇپ، سىركە ۋە
باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ،
ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سىقىپ،
سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش
ئالدىدا كۆپۈك ئورلىيدۇ، بۇنى سۇزۇۋېتىش كېرەك).
ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 سەردىن كۈنىگە بىر قېتىم
بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى بۆلۈم مۆتىدىل

تەركىبى: چىگىسى ئۇرۇشى، كاسىن ئۇرۇشى، ئارپا
بېدىيان 3 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسى يىل -
تىزى 1 سەردىن، سىركە 5 سەر، شېكەر 12 سەر
(قەنت بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 3 سەر قايناش
ئالدىدا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغى

چە قاينىتىپ، سۇزۇپ، سىقىپ قەنت بىلەن سىركىنى قۇيۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرى ھار (ئىسسىق)

تەركىمى: ئوسارە غاپەس، رەۋەن 2 مىسقالدىن، چىڭسەي، كاسىنى ئۇرۇغى، ئارپا-بىدىيان، رۇمبىدىيان، كۇشۇش ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، بىخ كەبىر پوستى، بېدە-يان يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى 8 مىسقالدىن، سىركە 5 سەر، قەنت 16 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ (2 3 سەر) سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 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