ھاشىرجان سىدىق

ئاقكېسەللىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاشتىكى ئەمەلىي تەجرىبىلەر

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى : مەخمۇتجان تۇردى

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى قۇرۇلغانلىقىنىڭ 50 يىللىقىغا سوۋغا

ISBN 7-5373-1302-4
9 787537 313025 >
ISBN 7－5373－1302－4
（民文）定价：16.50元

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نەشرىياتتىن

ھاشىرجان سىدىق 1958 - يىلى 4 - ئايدا قەشقەر شەھىرىدە ئوقۇتقۇچى ئائىلىسىدە تۇغۇلغان. 1975 - يىلى تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتكۈزۈپ، قوغان يېزىسىدا «قايتا تەربىيە» ئېلىش جەريانىدا ئوقۇتقۇچىلىق ۋە يېزا دوختۇرلۇقى بىلەن شۇغۇللانغان. 1978 - يىلىدىن 1982 - يىلى 8 - ئايغىچە ئاپتونوم رايون قەشقەر تېببىي تېخنىكومىدا ئاچقان تۇنجى قارارلىق ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش كەسپىدە ئوقۇپ قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىغا خىزمەتكە تەقسىم قىلىنغان؛ 1998 - يىلى شىنجاڭ كەسپىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ كلىنىكىلىق داۋالاش كەسپىدە ئىشتىن ئايرىلىپ ئوقۇپ ئالىي تېخنىكوم دىپلومى ئالغان.

ھاشىرجان سىدىق ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىغا خىزمەتكە ئورۇنلىشىپلا دەسلەپتە شىپاخانىنىڭ دورا - ياسالما بۆلۈمىدە ئىشلىگەن. بۇ جەرياندا ئۇيغۇر تېبابەت پىششىق دورىلىرىنى ئىشلەش - ياساش ئاساسلىرىنى پۇختا ئىگىلىگەندىن سىرت، يېزا - قىشلاق، تاغ - ئېدىرلارنى ئايلىنىپ، دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى تونۇش - يىغىشقا كۆپ ئەجىر سىڭدۈرۈپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ جان تومۇرى بولغان خام دورىگەرلىكتىمۇ پۇختا ئاساس يارىتىپ ۋە مول تەجرىبە توپلاپ، كېيىنكى خىزمەتلىرىدە ئۇتۇق قازىنىش ئۈچۈن ياخشى شەرت - شارائىت ھازىرلىغان. ئۇ، 1983 - يىلىدىن باشلاپ تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە ئىشلە-

گەن 20 يىلدىن ئارتۇق جەريان ئىچىدە بىر تەرەپتىن پىشقەدەم تېۋىپلاردىن ئۆگەنسە، يەنە بىر تەرەپتىن ئەمەلىيەتكە چوڭقۇر چۆكۈپ ۋە ئىجتىھات بىلەن ئىزدىنىپ، داۋالاش قىيىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى، بولۇپمۇ ئاقكېسەلنى ئۇيغۇر تېبابىتى ئارقىلىق داۋالاشتا ئىنتايىن مول تەجرىبىلەرنى توپلاپ، ئاقكېسەلنى داۋالاپ ساقايتىشتىن ئىبارەت بۇ قىيىن ئۆتكەلنى بۆسۈپ ئۆتۈشتە ھارماي - تالماي كۈرەش قىلىپ، كۆرۈنەرلىك تۆھپە يارىتىپ، كەسپىي خىزمەت نەتىجىلىرىنىڭ يەكۈنى سۈپىتىدە يازغان 41 پارچە ئىلمىي ماقالىسى خەلقئارالىق، مەملىكەتلىك ۋە ئاپتونوم رايونىمىزدا چاقىرىلغان مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنلىرىدا ئوقۇلۇپ، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشكەن ھەمدە ھەر دەرىجىلىك تېببىي ژۇرناللاردا ئېلان قىلىنىپ، ئاقكېسەلنى داۋالاش جەھەتتىكى قاراشلىرى ۋە تەجرىبىلىرى بىرقەدەر مۇكەممەل بولغان ئىلمىي قىممىتىنى نامايان قىلغان. بۇلار ئىچىدە «32 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنى كلىنىكىلىق داۋالاش ئۈستىدە تەھلىل» ناملىق ماقالە 2001 - يىل 10 - ئايدا ئاۋستىرالىيىنىڭ سىدنېي شەھىرىدە ئېچىلغان 8 - نۆۋەتلىك خەلقئارا تېببىي ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىدا «مۇنەۋۋەر ماقالە» شەرەپ گۇۋاھنامىسىغا؛ «2032 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنى كلىنىكىلىق داۋالاشتىن خۇلاسە» ناملىق ماقالە 2002 - يىل 7 - ئايدا گېرمانىيەنىڭ بېرلىن شەھىرىدە ئېچىلغان يەر شارى 2 - قېتىملىق تېبابەت ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىدا «مۇنەۋۋەر ماقالە» قوش گۇۋاھنامىسىغا ۋە قەشقەر ۋىلايەتلىك پەن - تېخنىكا جەمئىيىتى تەرىپىدىن تېببىي پەن 1 - دەرىجىلىك مۇكاپاتىغا؛ «3076 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئۇسۇلىدا كلىنىكىلىق داۋالاش تەجرىبىلىرى» ناملىق ماقالە 2003 - يىل 8 - ئايدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۈرۈمچىدە ئېچىلغان خەلقئارا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىدا ئوقۇلۇپ، ئۈچ خىل تىلدا تونۇشتۇرۇلۇش بىلەن باھالاش ھەيئىتى تەرىپىدىن 1 - دەرىجىلىك مۇكاپاتقا ئېرىشكەن. قولىڭىزدىكى كىتاب ئۇنىڭ ئىلمىي ئەمگەكلىرىنىڭ تۈنجى سەمەرىسىدۇر.

ھاشىرجان سىدىق ھازىر كاندىدات مۇدىر ۋراچ، تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ مۇدىرى، مەملىكەتلىك مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ دائىمىي ھەيئەت ئەزاسى، قەشقەر ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسى داۋالاش ھادىسىلىرىنى بىر تەرەپ قىلىش مۇتەخەسسىسلەر گۇرۇپپىسىنىڭ ئەزاسى، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاپتوردىن

ئۇيغۇر تېبابىتى جۇڭخۇا تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئاغرىق - سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ بارغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۈرەشلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئەقىل - پاراستىنىڭ جەۋھىرىدۇر. ئۇ ئەجدادلىرىمىز ئىجاد قىلىپ قولغا كەلتۈرگەن پارلاق نەتىجىلەر ئاساسىدا قېرىنداش مىللەتلەر ۋە قوشنا ئەللەر تېبابىتىنىڭ ئىلغار تەجرىبىلىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنىڭ مەزمۇنىنى ئۈزلۈكسىز بېيىتتى ۋە مۇكەممەللەشتۈردى، شۇنداقلا ئەمەلىي داۋالاش جەريانىدا ھاسىل قىلغان مول تەجرىبىلىرى، ئىلمىي نەزەرىيە سىستېمىسى، دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇلىنىڭ ئۆزگىچىلىكى، داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ كۆپ خىللىقى ۋە ئىلغارلىقى، دورا مەنبەلىرىنىڭ كەڭلىكى، ئەمما ئەكس تەسىرىنىڭ يوقلۇقى قاتارلىق ئەۋزەللىكى بىلەن، ئىنسانىيەت ساغلاملىق ئىلمىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى.

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ بۇنىڭدىن 1500 يىللار ئىلگىرى مەخسۇسلىشىشقا قاراپ يۈزلەنگەنلىكىگە دائىر پاكىتلار بار.

تاڭ سۇلالىسىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدىكى ئاتاقلىق تېۋىپ سۇن سىماۋنىڭ «بىباھا غەيرىي رېتسېپلار» دېگەن ئەسىرىدە، تېبابىتىمىزنىڭ ئاقكېسەل (بەرەس) نى داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى تونۇشتۇرۇلغان.

تەخمىنەن مىلادىيە IV ئەسىردە يېزىلغان قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدىكى مەلۇم بىر كىتابتا (بۇ كىتاب تۇرپاندىن تېپىلغانلى-

قى ئۇچۇن «تۇرپان تېكىستلىرى» دەپ ئاتىلىپ، ئۇنىڭ بىر
قىسمىنى گېرمانىيىلىك ئۇيغۇرشۇناس ئالىم گابائىن خانىم تەر-
جىمە قىلغان) ئاقكېسەل ۋە باشقا بىر قىسىم تېرە كېسەللىكلى-
رىنى داۋالايدىغان دورىلارنىڭ ناملىرى، شۇنداقلا داۋالاش ئۇ-
سۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان.

يۇقىرىقىدەك تارىخىي خاتىرىلەرگە ئاساسلىنىپ شۇنى مۇ-
ئەييەنلەشتۈرۈش مۇمكىنكى، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى
داۋالاش تارىخى ھەقىقەتەن ئۇزاق، ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرى
نىسبەتەن مول، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولۇپ، دۆلەت ئىچى ۋە
سىرتىدا ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە.

مەن بۇ كىتابىمدا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئاسا-
سىي نەزەرىيە سىستېمىسىدىكى تۆپكى بىلىملەرنى يېتەكچى قى-
لىپ، داۋالاش ئەمەلىيىتىدە توپلىغان بىر يۈرۈش تەجرىبىلى-
رىمنى ئەجدادلاردىن ئۆگەنگەنلىرىمگە بىرلەشتۈرۈپ، ئاقكېسەل-
نىڭ كېسەللىك سەۋەبچىسى، مىزاج - خىلىت ۋە رەئىس ئەزالار
(مېڭە، يۈرەك، جىگەر) بىلەن كېسەللىك پەيدا بولۇشىنىڭ
مۇناسىۋىتى، ئاقكېسەلنىڭ كلىنىكىلىق جەھەتتىن تىپلارغا ئاي-
رىلىشى، داۋالاش پرىنسىپلىرى - ئۇسۇللىرى، ئەمەلىي داۋالاش
جەريانىدا ئېرىشكەن كلىنىكىلىق تەتقىقات نەتىجىلىرى، سىناق-
تىن ئۆتكەن بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى ھەمدە داۋالاش ئەمەلى-
يىتىدە ئىشلەتكەن دورا نۇسخىلىرى، شۇنىڭدەك ئاقكېسەلدىن
ساقلىنىش چارىلىرى، بۇ خىل كېسەللىكنىڭ تارقىلىش ئەھۋا-
لى قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمە مەسىلىلەرنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك
ئىلمىنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرىغا ئۇيغۇنلاشقان ھالدا ئوتتۇرىغا
قويدۇم. بۇنىڭدىن باشقا يەنە قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت
شىپاخانىسىنىڭ ئاقكېسەلنى كلىنىكىلىق داۋالاشتا ئېرىشكەن
46 يىللىق نەتىجىلىرى ستاتىستىكىلىق سانلىق مەلۇماتلار ئار-
قىلىق قىسقىچە خۇلاسىلىنىپ، بۇ جەھەتتىكى ئۇزاق يىللىق

تەجرىبە - ساۋاقلىرى تونۇشتۇرۇلدى. ھايات ئىزلىرىمغا نەزەر تاشلىسام، 20 نەچچە يىل كلىنىكىدا ئىزچىل ئاقكېسەلنى داۋالاش، مەخسۇس كلىنىكىلىق تەتقىقات ئېلىپ بېرىش بىلەن شۇغۇللىنىپتىمەن. بۇ جەرياندا ھاسىل قىلغان ئەمەلىي تەجرىبە-ساۋاق، نەتىجە (شۇنداق دېيىشكە توغرا كەلسە) ۋە بىر قىسىم داۋالاش ئۇسۇل - چارىلىرى، دورا نۇسخىلىرىنى يىغىنچاق تونۇشتۇرۇپ، كەسپداشلار بىلەن ئورتاقلىشىشنى لايىق تاپتىم. كىتابتا تونۇشتۇرۇلغان دورا نۇسخىلىرى ئاددىي، ئەمما ئۈنۈملۈك بولۇپ، مەخسۇس تېببىي خادىملار تەرىپىدىن ياكى زامانىۋى دورا زاۋۇتلىرىدىلا ئەمەس، بەلكى بىمارلارنىڭ ئۆزلىرى ئائىلىلىرىدە تەييارلاپ ئىشلىتىشكىمۇ باب كېلىدۇ.

بۇ كىتابنى يېزىشىمغا يېقىندىن ياردەمدە بولغان ھەمدە قوللىغان دوكتور خالمۇرات غوپۇر، مۇدىر ۋراچ ئېزىز كەنجى ھاجىم، مۇدىر دورىگەر رۇقىيەم سادىق، شىپاخانا باشلىقى شاۋكەت ئابدۇللا قاتارلىق ئۇستازلارغا چىن كۆڭلۈمدىن رەھمەت ئېيتىمەن.

سەۋىيەمنىڭ چەكلىكلىكى تۈپەيلىدىن كىتابتا بەزى نۇقسان - سەۋەنلىكلەرگە يول قويغان بولۇشۇم مۇمكىن. كەسپداشلارنىڭ تۈزىتىپ پايدىلىنىشىنى، قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىر - تەكلىپلەرنى بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمەن.

مۇندەرىجە

ئاقكېسەل ھەققىدە چۈشەنچە 1
ئاقكېسەلنىڭ ھەرقايسى دۆلەت، رايون، ئىرق - مىللەتلەر
ۋە ھەر خىل ياشتىكىلەردە تارقىلىشى 5
تېرىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك
رولى 12
1. تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى 12
2. تېرىنىڭ رولى 22
ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 26
1. رەئىس ئەزالار خىزمىتى قالايمىقانلىشىش 27
2. مىجەز بىلەن خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش ... 27
3. ئومۇمىي بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇندا كەم قانلىق
يۈز بېرىش 32
4. ئۆدۈم (ئىرسىيەت) ئامىللىرى 33
5. يېمەك - ئىچمەك بەدەنگە خىل كەلمەسلىك 34
6. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى خىزمىتى ياخشى
بولماسلىق 36
7. نېرۋا فۇنكسىيىسى ئاجىزلىشىش 36
8. ھەر خىل ئامىللاردىن زەخىملىنىش 37
9. بەدەن تەبىئىتى سوۇسلىشىش 38
ئاقكېسەلگە دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇلى 39
ئاقكېسەلنىڭ سېلىشتۇرما دىئاگنوزى 42
1. گۈللۈك تەمرەتكە 42
2. شىللىق پەردە ئاق دېغى.............................. 43

3. قان ئازلىق ئاق دېغى 44
4. نېرىپ بويلاپ تارالغان ئاق داغ 45
5. ياشانغانلار ئاق دېغى 45
6. تېرە زەخىملىنىشتىن كېيىنكى ئاق داغ 46
7. توپانسىمان ئاق داغ 47
8. سىفلىسلىق ئاق داغ 48
ئاقكېسەلنىڭ بەدەندە ئىگىلىگەن كۆلىمىنى بېكىتىش ئۇسۇلى 49
1. پۈتۈن بەدەندە تارقالغان ئەزاۋە بۆلەكلەرنى بىرلىك قىلىپ بېكىتىش ئۇسۇلى 50
2. بىر قولنىڭ ئالىقىنىنى ئۆلچەم قىلىپ بېكىتىش ئۇسۇلى 51
ئاقكېسەلنى خىلىت تىپى بويىچە تۈرلەرگە ئايرىش 53
ئاقكېسەلنىڭ خىلىتلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 54
ئاقكېسەلنىڭ قان تىپى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 57
ئاقكېسەلنىڭ رەئىس ئەزالار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 61
1. مېڭە 61
2. يۈرەك 62
3. جىگەر 62
ئاقكېسەلنىڭ باسقۇچلارغا بۆلۈنۈشى 64
ئاقكېسەلنىڭ كلىنىكىلىق تۈرلەرگە ئايرىلىشى 67
1. چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ تۈرگە ئايرىش 67
2. تارقىلىش شەكلىگە قاراپ تۈرگە ئايرىش 69
3. تارقىلىش دائىرىسىگە قاراپ تۈرگە ئايرىش 70
4. كېسەللىك تەرەققىياتى (ئۆزگىرىشى) غا قاراپ تۈرگە ئايرىش 71
5. ئىرسىيەتلىك ئاقكېسەل 72
6. تۇغما ئاقكېسەل 73
7. نېرۋا شاخچىلىرىنى بويلاپ تاسمىسىمان پەيدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولىدىغان ئاقكېسەل 73
8. مەڭ خاراكتېرلىك ئاقكېسەل 74
ئاقكېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى تەدبىرلەر 75
1. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى خىزمىتىنى كۈچەيتىش 75
2. رەئىس ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىغا ئەھمىيەت بېرىش 76
3. تېرىنى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش 76
4. مىجەز تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىش 77
5. يېمەك - ئىچمەك تۈرلىرىگە ئەھمىيەت بېرىش 78
6. ئۆگىنىش، خىزمەت بىلەن دەم ئېلىش مۇۋاپىق بولۇش 78
7. ياخشى روھىي كەيپىيات تۇرغۇزۇش 79
ئاقكېسەلنى قايسى ۋاقىتتا داۋالاش كېرەك 80
ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسلىق پرىنسىپ - ئۇسۇللار 84
1. روھىي جەھەتتىن داۋالاش 85
2. يېمەك - ئىچمەك ۋە پەرھىز ئارقىلىق داۋالاش 88
3. دورا بىلەن مىجەز ۋە خىلىتلارنى تەڭشەش ئارقىلىق داۋالاش 93
4. خاس دورىلار بىلەن قۇۋۋەت دورىلىرىنى بىرلىكتە ئىشلىتىپ داۋالاش 110
5. دورا ئىچۈرۈش بىلەن كۆن نۇرىغا قاقلاشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش 118
6. ئاپتاپقا قاقلاش بىلەن دورا سۈركەشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش 125
7. كېسەللىك ئورنىغا بىۋاسىتە دورا كىرگۈزۈپ

داۋالاش 130
ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى قوشۇمچە ئۇسۇللار 133
1. يىڭنىدە چېكىپ داۋالاش 133
2. بانكا قويۇپ داۋالاش 135
3. كېسەللەنگەن ئورۇننى ئىسسىق ساقلاش 136
4. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش 137
ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۇستىدىكى
ئىزدىنىشلىرى 142
ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈم بېرىش مۇددىتى ۋە بۇنى
باھالاش ئۆلچىمى 149
ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈنۈمىنى سېلىشتۇرۇش 152
ئاقكېسەل دورىسى يوق كېسەللىك ئەمەس 154
ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسال-
مىلىرى.. 161
1. مەجۇن دورىلار 161
2. كۇمىلاچ دورىلار 195
3. تالقان دورىلار 203
4. سۇيۇق دورىلار 206
5. ئاددىي زىمادى (تاڭما) بەرەس نۇسخىلىرى 214
6. مۇرەككەپ زىمادى بەرەس نۇسخىلىرى 221
7. ياغ (رەۋەن) تەركىبلىك دورىلار 233
8. مەلھەم دورىلار 237
9. شەربەت دورىلار 245
10. مۇنزىج (ماددىنى پىشۇرغۇچى) دورىلار 257
11. مۇسھىل (ماددىنى سۈرگۈچى) دورىلار 268
12. چايلىق دورىلار 271
13. سۇيۇپ تېپىدىكى ئاددىي دورىلار 276

ئويغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەل ھەققىدە چۈشەنچە

ئاقكېسەل («بەرەس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ) تېرىنىڭ مەلۇم قىسمى ياكى خېلى بىر قىسمى ھەتتا پۈتۈن بەدەن تېرىسىنىڭ كۆپ قىسمى دېگۈدەك ئاقىرىپ، كىشىلەرنىڭ قىياپەت گۈزەللىكىگە نۇقسان يەتكۈزىدىغان، لېكىن يۇقمايدىغان ۋە ئاغرىش ئالامەتلىرى بولمايدىغان بىر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىدا «ئاقۇنا»، «ئاۋلاق» ياكى «ئالا ئەت» دېيىلگەن. ھازىرقى زامان تىلىمىزدا «ئاقكېسەل» دېيىلىدۇ. ئەرەب تىلىدا «بەرەس»، پارس تىلىدا «پېسە»، لاتىن تىلىدا «Vitiligo»، خەنزۇ تىلىدا «بەيدىيەنفېڭ 白癜风» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاقكېسەل ئومۇمەن مىجەز ۋە خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى، قىسمەن ئادەملەردە بولسا ئىرسىيەت ئامىللىرى، يېمەك - ئىچمەك، مۇھىت ياكى ھەر خىل سىرتقى زەخمىلىنىش قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇ ئومۇمىي ساغلاملىققا تەسىر يەتكۈزمىسىمۇ، بىراق ئاغرىغۇچىلارنى روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلەشتۈرىدۇ، بولۇپمۇ بەدىنىنىڭ كۆرۈنىدىغان ئورۇنلىرىدا ئاقكېسەل بار كىشىلەردە روھىي ئازابلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن، خىزمەت، تۇرمۇش ۋە ئائىلىۋى ئىناقلىققا ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدىغان، تونۇش (پەرق ئېتىش) ئاسان، ئەمما داۋالاش نىسبەتەن

قىيىن بولغان بىر خىل تېرە رەڭسىزلىنىش خاراكتېرىدىكى جاھىل تېرە كېسەللىكىدۇر.

ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ ئۇزاق يىللىق كلىنىكىلىق كۆ- زىتىش ئەمەلىيىتى ۋە ھازىرقى زامان تېبىبىي ئىلمىنىڭ كۆپ تەرەپلىمىلىك ئىلمىي تەتقىقاتى ئاقكېسەلنىڭ يۇقمايدىغانلىقى، شۇنداقلا ھاياتلىق بىلەن سالامەتلىككە، جۇملىدىن ئۆگىنىش، خىزمەت، ئەمگەك قاتارلىق پائالىيەتلەرگە چوڭ تەسىر كۆرسەت- مەيدىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۇردى؛ ئۇنداقتا نېمە ئۈچۈن جەم- ئىيەتتىكى ھەر ساھە، ھەر مىللەت كىشىلىرى ئارىسىدا ئاقكې- سەلگە گىرىپتار بولغانلاردىن يىرگىنىدىغان، ئۆزىنى قاچۇرىدى- غان، ئۇلار يېمەكلىك بەرسە يېمەيدىغان، بىر سورۇندا ئولتۇر- مايدىغان، تۇرمۇش لازىمەتلىكلىرىنى ئىشلەتمەيدىغان، ھەتتا ئامراق ئەر - خوتۇنلارمۇ قايسىبىرىنىڭ بولمىسۇن كۆرۈنىدىغان ئورۇنلىرىغا ئاقكېسەل تارىغاندىن كېيىن ئاجرىشىدىغان ياكى مۇھەببەت باغلىغان ئوغۇل - قىزلار ئۆز ئوبيېكتىنىڭ ئاقكېسەل- لى بارلىقىنى بىلگەن ھامان ئايرىلىپ ئۆز يولىغا ماڭىدىغان نورمالسىز ئەھۋاللار ھېلىھەم جەمئىيىتىمىزدە ئازدۇر - كۆپتۇر مەۋجۇت؟ مېنىڭ قارىشىمچە، بۇنداق ناتوغرا ھادىسىلەرنىڭ سەۋەبىنى كىشىلەرنىڭ بىلىش جەريانىدىن ئىزدەش كېرەك، ھەممىمىزگە مەلۇم، ئىنسانلار تەبىئەتتىكى بارلىق ھادىسىلەر- نى، جۇملىدىن كېسەللىك بىلەن ساقلىقنىڭ، ھاياتلىق بىلەن ماماتلىقنىڭ سىرىنى ھەدېگەندىلا بىلىپ كېتەلىگەن ئەمەس، لېكىن بىلىشكە بەكمۇ قىزىققان. ئىنسانلار تەبىئەت ھادىسىلە- رى، جۇملىدىن ئۆز بەدىنىدىكى كېسەللىكنىڭ سىرىنى ھەقىد- قىي بىلگەنگە قەدەر بولغان تۈمەن مىڭ يىللار مابەينىدە ئەينى زاماندىكى تەپەككۇر ئىقتىدارىنىڭ چەكلىمىسى، تەكشۈرۈپ دە- لىللەش «ئۇسكۈنە - سايمان» لىرىنىڭ يوقلۇقى... قاتارلىق سە-

ۋەبلەر تۇپەيلى، بەزى قەدىمكى كىتابلاردا خاتىرىلەنگەندەك، ماخاۋ كېسەللىكىنىڭ ئاق داغ تىپى (Vitiligoleprasa) نى ئاقكېسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋېتىپ، ئاقكېسەلنىمۇ يۇقۇملۇق دەپ قارىغان. چۈنكى، ماخاۋ كېسەللىكى ھەقىقەتەن يۇقۇملۇق بولۇپ، ئاخىرقى باسقۇچىدا بىمارنىڭ چىرايى دىۋىگە ئوخشاش كۆرۈمسىز (سەت) لىنىدۇ. ئۆتمۈشتە ماخاۋ كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئامالى بولمىغاچقا، بۇ خىل كېسەللىككە دۇچار بولغانلار چالما-كېسەك قىلىپ ئۆلتۈرۈۋېتىلگەن. ئۇزاق زامان داۋالاشقان كېسەللىكلەرنى توغرا ئايرىيالماسلىقتەك خاتا كۆزقاراشلار) كىشىلەر ئارىسىدا ئاقكېسەلگە يولۇققان بىمارلاردىن يىرگىنىش، ئۆزىنى قاچۇرۇش، بىمارلارمۇ خۇدۇكسىرەپ ئۆزىنى قاچۇرۇش قاتارلىق خاھىشلار باش كۆتۈرۈپ، ئەۋلادمۇئەۋلاد ساقلىنىپ كەلگەن، بۈگۈنكى كۈندە ئىنسانلارنىڭ تەبىئەت ھادىسىلىرى، جۈملىدىن كېسەللىكنىڭ سىرىنى بىلىشتىن ئىبارەت قىزغىنلىقى ئاساسىي ئېقىمغا ئايلىنىپ، ھەر تەرەپلىمە ئىزدىنىش، ئىنچىكە كۆزىتىش-تەتقىقات ئېلىپ بېرىش نەتىجىسىدە تەبىئەتنىڭ تۈرلۈك-تۈمەن سىرلىرى بىلەن كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ئارقا-ئارقىدىن ئېچىلىپ، پەن-تېخنىكىنىڭ ئىنسانىيەتنىڭ بەختى ئۈچۈن خىزمەت قىلىش ئىستىكى رېئاللىققا ئايلانماقتا. ئىلگىرى ئادەم بەدىنىدە يۈز بېرىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئېنىقلانمىغانغا ئوخشاش، ئاقكېسەلنىڭمۇ كېسەللىك سەۋەبچىسى بىلەن داۋالاش چارىسى تېپىلمىغان ئىدى. ھازىر ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ مۇكەممەل بىر يۈرۈش چارىلىرى مەيدانغا كەلگەندىن باشقا، ئاقكېسەل بىلەن ماخاۋ كېسىلىنىڭ بىر-بىرىگە تۈپتىن ئوخشىمايدىغان ئىككى خىل كېسەللىك ئىكەنلىكى، يەنى ئاقكېسەلنىڭ ھەرگىز يۇقمايدىغانلىقى ۋە ھاياتلىق، سالامەتلىككە چوڭ تەسىر كۆرسەتمەيدى-

غانلىقى، ئۆگىنىش، خىزمەت (ئەمگەك) ئىقتىدارىغا زىيان
يەتكۈزمەيدىغانلىقى، پەقەت تاشقى گۈزەللىكىلا نۇقسان يەتكۈ-
زىدىغانلىقى ھەمدە ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىد-
غانلىقى ئىسپاتلاندى. مەسىلەن، ھازىر دۆلىتىمىز ۋە چەت
ئەللەردە ئاقكېسەلنى داۋالىغاندىن كېيىن ئۈنۈم بېرىشى 90%
كە، تولۇق ساقىيىش نىسبىتى 10 ~ 30% ئەتراپىغىچە يەتتى.
قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 1955 -
يىل ئاپتونوم رايونىمىز بويىچە ئەڭ بالدۇر قۇرۇلغان ئۇيغۇر
تېبابەت شىپاخانىسى بولۇش بىلەن بىر چاغدا، ئاپتونوم رايون
ۋە مەملىكەت ئىچىدە ئاقكېسەلنى داۋالاشنى ئەڭ بالدۇر (1958-
يىلىدىن باشلاپ) كلىنىكىدا يولغا قويۇش بىلەن بۇ تۈر ئۈستىدە
ئۈزلۈكسىز ئىزدىنىپ، كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەرنى يارىتىش ئار-
قىلىق ئالاھىدە تونۇلدى. كونكرېت ئېيتقاندا، ھازىرغىچە بول-
غان 46 يىل مابەينىدە 6737 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنى كلىنى-
كىلىق داۋالاپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى 95% كە يەتكۈزۈشتەك ياخ-
شى نەتىجىنى قولغا كەلتۈردى. بۇ 46 يىللىق كلىنىكىلىق
داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئۇزاق ۋاقىت ئىنچىكە كۆزىتىش، تەكشۈ-
رۈپ - تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئاقكېسەلنىڭ باشقىلارغا يۇقماي-
دىغانلىقى ئىسپاتلاندى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلنىڭ ھەرقايسى دۆلەت، رايون، ئىرق، مىللەتلەر ۋە ھەر خىل ياشتىكىلەردە تارقىلىشى

ماتېرىياللاردا تونۇشتۇرۇلۇشىچە، پۈتۈن دۇنيادا تەخمىنەن 40 — 50 مىليونچە ئادەم ئاقكېسەلگە گىرىپتار بولغان بولۇپ، دۇنيا ئومۇمىي نوپۇسىنىڭ 1 ~ 2% نى ئىگىلىگەن. شۇنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش دەرىجىسى ھەرقايسى دۆلەت، رايون، ئىرق، مىللەت ۋە كىشىلەرنىڭ تېرە رەڭگىگە ئاساسەن ئوخشىمايدۇ. ئېنىقراق قىلىپ ئېيتقاندا، قارا تەنلىكلەردە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى يۇقىرى، ئاق ۋە سېرىق تەنلىكلەردە بولسا نىسبەتەن تۆۋەن بولغان.

ستاتىستىكىلىق مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، ئامېرىكىدا ئاقكېسەلگە گىرىپتار بولغانلار تەخمىنەن 2 — 4 مىليونچە بولۇپ، پۈتۈن ئامېرىكا نوپۇسىنىڭ 1 — 2% نى ئىگىلىگەن؛ ياپونلاردا تەخمىنەن 2% كە، ھىندىستاننىڭ جەنۇبىدا بولسا تەخمىنەن 4% كە يەتكەن.

دۆلىتىمىزنى ئالساق، نوپۇس كۆپ، ھەرقايسى رايونلارنىڭ ئۆز تەۋەلىكىدىكى كىشىلەر ئىچىدە بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار نىسبىتىنى دوكلات قىلىشى ئوخشاش ئەمەس. مەسىلەن، شاڭخەي شەھىرىدە 110 مىڭ ئادەمنى تەكشۈرگەندە بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنىڭ نىسبىتى 0.54%؛ شەن-

ـدۇڭنىڭ جىنەن شەھىرىدە 460 مىڭ ئادەمنى تەكشۈرگەنـدە 2.7%؛ خۇبىينىڭ مەلۇم بىر ناھىيىسىدىكى 35 مىڭ ئادەمنى تەكشۈرگەندە 0.5 — 1% بولغان. ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشكە ئاساسلانغاندا، 95% بىمار 40 ياشتىن بۇرۇن بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان. بۇلارنىڭ ئىچىدە 11 — 30 ياشقىچە بولغانـلاردا بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى ئومۇمىي نىسبەتـنىڭ 60% تىن يۇقىرىسىنى ئىگىلىگەن.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 3356 نەپەر ئاقكېسەلنىڭ كېسىلىنى داۋالاپ ئاخىرقى نەتىجىنى ياش پەرقى بويىچە ستاتىستىكا قىلىپ، ئۇنۇم بېرىش نىسبىتى ۋە ئومۇمىي ئۇنۇم دەرىجىسى تۆۋەندىكى جەدۋەلدە كۆرسىتىلگەندەك بولغان.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 1958 - يىلىدىن 2003 - يىلىغىچە كېسەلخانىدا جەمئىي 6737 نەپەر ئادەم قېتىم ئاقكېسەل بىمارىنى ياتقۇزۇپ داۋالىغان بولۇپ، ئاغرىقلارنىڭ كلىنىكىلىق ماتېرىياللىرىنى ئانالىز قىلغاندا، جىنس پەرقى جەھەتتە ئاقكېسەلنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى ئەرـلەردە ئاياللارغا قارىغاندا تۆۋەنرەك بولغان، كېسەللىك ۋاقتى ئەڭ قىسقىلىرى ئىككى ئاي، ئۇزۇنلىرى 45 يىل، ياش جەھەتـتە ئەڭ كىچىكلىرى 60 كۈنلۈك بوۋاق، ئەڭ چوڭلىرى 71 ياشلىق كىشىلەردۇر.

ئاق داغنىڭ كىچىكلىرى ئۆرۈك مېغىزىچىلىك، چوڭلىرى بولسا پۈتۈن بەدەن تېرىسىنىڭ 90% دىن كۆپرەكىنى ئىگىلىـگەن.

بۇ 1988 ـ يىلىدىن 2003 ـ يىلىغىچە بولغان 16 يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاشتىكى ياش پەرقى خۇلاسە جەدۋىلى

ياش پەرقى ئايرىمىسى	ئومۇمىي سانى	ئىگىلىگەن نىسبىتى (%)	تولۇق سا- قايغىنى		ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغىنى		ئۈنۈمى ئادەتتىكىچە بولغىنى		ئۈنۈمى بولمىغانلار		كېسەللىك ئومۇمىي ئۈنۈم نىسبىتى	
			سانى	%	سانى	%	سانى	%	سانى	%	سانى	%
1 — 10 ياشقىچە	854	25.4	209	24.5	420	49.2	209	24.5	16	1.8	838	98.1
11 — 20 ياشقىچە	1007	30	267	26.5	486	48.3	229	22.7	25	2.5	982	97.5
21 — 30 ياشقىچە	590	17.6	141	23.9	259	43.8	167	28.3	23	3.9	567	96.1
31 — 40 ياشقىچە	489	14.6	107	21.9	221	45.2	131	26.8	30	6.1	459	93.8
41 — 50 ياشقىچە	242	7.2	43	17.7	74	30.6	102	42.1	23	9.5	219	90.5
51 — 70 ياشقىچە	174	5.2	17	9.8	66	37.9	67	38.5	24	13.8	150	86.2
ئومۇمىي سانى	3356	100	784	23.4	1526	45.5	905	26.9	141	4.2	3215	95.8

بىمارلار مىللەت ئايرىمىسى جەھەتتە ئۇيغۇر، خەنزۇ، خۇيـ
ـزۇ، قازاق، رۇس، قىرغىز، تاجىك، ئۆزبېك، جۇاڭزۇ، مانجۇ، چاۋشيەنزۇ، موڭغۇل، زاڭزۇ، ياپون قاتارلىق 10 نەچچە مىللەتتىن تەركىب تاپقان بولۇپ، مەملىكىتىمىزدىكى 27 ئۆلكەـ ئاپتونوم رايوندىن كەلگەن. ئۇلار ئىچىدە ئۇيغۇرلاردىن قالسىلا خەنزۇ بىمارلار كۆپرەك نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ.

ئىگىلىشىمىزچە، 25 ياشتىن تۆۋەن بولغان ئاقكېسەل بىـ
ـمارلىرى ئومۇمىي ئاقكېسەل بىمارلىرى سانىنىڭ 51% نى ئىگىلىگەن.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تەشكىللەـ
ـگەن خادىملارنىڭ جەنۇبىي شىنجاڭدىكى يېزا ئىگىلىك 3 ـ دېۋىزىيىسىنىڭ 41 ـ تۇەنى، يېڭىشەھەر ناھىيىسىنىڭ هاراپ يېزىسى، قەشقەر شەھىرىنىڭ يانبۇلاق سوپەتلىك ئورۇقچىلىق مەيدانى، تاشقورغان تاجىك ئاپتونوم ناھىيىسىنىڭ شىمالىدىكى مازار يېزىسى ۋە قىزىلسۇ قىرغىز ئاپتونوم ئوبلاستىنىڭ ئاقچى ناھىيىسى قاتارلىق جايلاردىكى تۆت مىللەتتىن تەركىب تاپقان 7049 نەپەر ئاھالە ئارىسىدا ئاقكېسەلنىڭ تارقىلىش ئەھۋالىنى تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بىمارلارنىڭ ئەڭ كىچىكى 2 ئايلىق بوۋاق، ئەڭ چوڭى 98 ياشلىق بوۋايلار ئىكەن. تەكشۈـ
ـرۈلگەن ئۇيغۇرلار 3081 كىشى، خەنزۇلار 1331 كىشى، تاـ
ـجىكلار 1214 كىشى، قىرغىزلار 1423 كىشى. بۇلاردىن رەسـ
ـمىي ئاقكېسەل دەپ بېكىتىلگىنى 76 كىشى بولۇپ، ئومۇمىي ئادەم سانىنىڭ 1.08% نى ئىگىلىگەن.

بۇنىڭ ئىچىدە تەكشۈرۈلگەن ئەرلەر 3657 نەپەر بولۇپ، رەسمىي ئاقكېسەل 50 كىشى، كېسەللىك يۈز بېرىش نىسبىتى 1.37%، ئاياللار 3392 نەپەر بولۇپ، ئاقكېسەل دەپ بېكىتىلـ
ـگىنى 26 كىشى، كېسەللىك يۈز بېرىش نىسبىتى 0.77%

بولۇپ، ئەرلەردىكىسى ئايالىلاردىن بىر ھەسسىدەك يۇقىرى بولىغان.

ئاقكېسەلنىڭ ئوخشىمىغان مىللەتلەردىكى يۈز بېرىش ئەھۋالى تۆۋەندىكى جەدۋەلدە كۆرسىتىلگەندەك بولغان.

مىللەت ئايرىمىسى	ئۇيغۇر	خەنزۇ	تاجىك	قىرغىز	جەمئىي
تەكشۈرۈلگەن ئادەم سانى	3081	1331	1214	1423	7049
كېسەل ئادەم سانى	41	27	1	7	76
كېسەللىك يۈز بېرىش نىسبىتى (%)	1.33%	2.03%	0.08%	0.49%	1.08%

يۇقىرىقى جەدۋەلدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، خەنزۇلاردا كېسەللىك يۈز بېرىش نىسبىتى ھەممىدىن يۇقىرى، ئۇنىڭدىن قالسا ئۇيغۇرلار تۇرىدۇ. خەنزۇلار بىلەن ئۇيغۇرلارنىڭ ئوتتۇراقلىشىش، ياشاش مۇھىتى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ ھەرقايسى ياشتىكىلەردە يۈز بېرىش ئەھۋالى تۆۋەندىكى جەدۋەلدە كۆرسىتىلگەندەك بولغان.

ياش ئايرىمىسى	10 ياشتىن تۆۋەنلەر	11 — 20 ياشقىچە	21 — 30 ياشقىچە	31 — 40 ياشقىچە	41 — 50 ياشقىچە	51 — 60 ياشقىچە	60 ياشتىن يۇقىرىلار	جەمئىي
تەكشۈرۈلگەن ئادەم سانى	2088	2303	853	805	478	326	196	7049
كېسەل ئادەم سانى	20	19	19	8	3	4	4	76
كېسەللىك يۈز بېرىش نىسبىتى (%)	0.96	0.83	2.28	0.99	0.63	1.23	2.04	1.08

بۇ جەدۋەلدىن 21 — 30 ياشقىچە ۋە 51 — 60 ياشقىچە، ئاندىن 60 ياشتىن يۇقىرىلاردا كېسەللىك يۈز بېرىش نىسبىتى-نىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

تەكشۈرۈلگەن تۆت مىللەت كىشىلىرى ئارىسىدا ئاقكېسەل-نىڭ يۈز بېرىش ئەھۋالى ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ تۇرمۇش شا-رائىتىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن كېسەللىك يۈز بېرىشنىڭ مۇناسىۋىتىنى مۇھاكىمە قىلىش زۆرۈرلۈكىنى ئۇقتۇرىدۇ.

جەنۇبىي شىنجاڭدىكى بۇ تۆت مىللەت ئاھالىسىنىڭ ئاسا-سىي ئوزۇقلۇقى ئومۇمەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، يەنى بۇغداي ئۇنى بىلەن گۈرۈچنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىدۇ. پەقەت تا-جىكلارنىڭ بۇغداي ئۇنىغا 5% پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىشىلا پەرقلىنىدۇ. ئۇيغۇر، قىرغىز، تاجىكلار ئىسلام دىنى-غا ئېتىقاد قىلغاچقا، گۆش ئىستېمالى ئوخشاش، قىرغىز، تاجىكلار سۈت ۋە سۈت ياسالمىلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلى-دۇ، بېلىق گۆشى يېمەيدۇ. خەنزۇلارنى ئالساق، باشقا گۆش تۈرلىرىدىن باشقا چوشقا گۆشى يەيدۇ. شۇنىڭدەك ئىستېمال قىلىدىغان سەي - كۆكتاتلىرىنىڭ تۈرى ۋە مىقدارىمۇ باشقىلار-نىڭكىدىن ئالاھىدە كۆپ. ئۇيغۇرلار سەي - كۆكتاتنى نورمال ئىستېمال قىلىسىمۇ، تۈرى ئانچە جىق ئەمەس. قىرغىز ۋە تاجىكلارنىڭ بولسا سەي - كۆكتات ئىستېمالى يوق ھېسابتا بولۇپ، ئالاھىدە تىلغا ئېلىشقا ئەرزىيدىغان بىر يېرى، تاجىكلار تاغ زىرىسىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن يىلتىزىنى يېيىشكە ئادەتلەنگەن، بۇ ئۆسۈملۈك ئۇرۇقىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بارلىقى ئىسپاتلانغان.

يۇقىرىقى تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرى ۋە كىلىنىكىدىلىق دا-

ۋالاش ئەمەلىيىتىدىكى مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، ئاقكېسەلنىڭ ھەرقانداق مىللەتتە ۋە ھەر خىل ياشتىكى كىشىلەردە ئوخشىمىغان دەرىجىدە يۈز بېرىدىغانلىقى، كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ كۆپ تەرەپلىمە ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋېلىش تەس ئەمەس.

تېرىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك رولى

1. تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى

تېرە بەدەن سىرتىنى ئوراپ تۇرىدىغان ئالدىنقى قورغاندىن ئىبارەت. تېرىنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى ۋە ئىگىلىگەن كۆلىمى جەھەتتىن ئالغاندا، بەدەندىكى ئەڭ چوڭ ئەزا ھېسابلىنىدۇ، يەنى ئومۇمىي ئېغىرلىقى پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 16% ىگە توغرا كېلىدۇ. كۆلىمى بولسا چوڭلارنىڭ 1.5 ~ 2 كۋادرات مېتىر؛ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ 0.21 كۋادرات مېتىر كېلىدۇ. جايلاشقان ئورنىغا قاراپ قېلىنلىقىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تېرىلەرنىڭ قېلىن-نېپىزلىكىدە پەرق بولىدۇ. ئادەتتە تېرە ئاستىدىكى ماي قاتلىمىنى ھېسابقا ئالمىغاندا، قېلىنلىقى 0.5 ~ 4 مىللىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدۇ. باللارنىڭ تېرىسى چوڭلارغا نىسبەتەن نېپىز بولىدۇ. قول - پۇتلارنىڭ ئىگىلىدىغان قىسىملىرىنىڭ تېرىسى تۈز جايلارنىڭكىدىن نېپىز كېلىدۇ. باشنىڭ ئارقىسى، بويۇن، كاسا ۋە قول - پۇت ئالىقانلىرىنىڭ تېرىسى ھەممىدىن قېلىن؛ كۆز جىيىكى، قاپاق، سىرتقى جىنسىي ئەزا، ئەمچەك قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ تېرىسى ھەممىدىن نېپىز بولىدۇ.

تېرىنىڭ يۈزىدە نۇرغۇن ئورچەك تۆشۈكچىلەر بولۇپ، تەر

تۆشۈكچىلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ يوللىرى تېرە ئاستىدىكى تەر بەزلىرىگە تۇتاشقان بولىدۇ. تېرە يۈزىدىكى ھەر خىل قورۇق، سىزىقچىلار بولسا توقۇلما تۈزۈلۈشى ۋە تارتىشىش نەتىجىسىدە شەكىللەنگەن بولۇپ، چوڭقۇر - تېيىزلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. يۈز، قول ئالىقىنى، تاش خالتىسى ۋە ھەرىكەت قىلىدىغان ئورۇنلارنىڭ «بوغۇملار» سىزىقچىلىرى باشقا ئورۇن سىزىقچىلىرىغا نىسبەتەن چوڭقۇر بولىدۇ.

1. تېرە رەڭگى

كىشىلەرنىڭ تېرە رەڭگى ئوخشىمايدۇ. تېرە رەڭگىنىڭ قانداق بولۇشى ئادەملەرنىڭ ئىرقى، مىللىتى، ئورۇقداشلىقى، يېشى، جىنسى ۋە ياشاش مۇھىتى، جۇغراپىيىلىك شارائىت قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمە ئامىللار بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولىدۇ، ھەتتا مەلۇم بىر ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندىمۇ بەدىنىنىڭ ئوخشىمىغان ئورۇنلىرىدىكى تېرە رەڭگىنىڭ قېنىق - سۇسلىقىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

2. تېرە قەۋىتى

تېرە ئۈستۈنكى تېرە (مۈڭگۈز قەۋەت - سۈزۈك قەۋەت، دانچە قەۋەت، تىكەنلىك قەۋەت، ئاساسىي قەۋەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، ھەقىقىي تېرە، تېرە ئاستى توقۇلمىسى، تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزا ۋە قان تومۇر، نېرۋا، مۇسكۇل قاتارلىقلاردىن تەشكىل تاپقان.

ئۈستۈنكى تېرە دېگىنىمىز، تېرىنىڭ كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان قىسمى بولۇپ، ئۆزىگە خاس رەڭگە ئىگە بولىدۇ، تېرە رەڭ ماددىسى مۇشۇ قەۋەتتە ئىشلىنىپ چىقىدۇ.

ئۈستۈنكى تېرە يەنە ئۆز ئىچىدىن بەش قەۋەتكە بۆلۈنىدۇ.

بۇنىڭ ئەڭ ئۈستىدىكىسى مۆڭگۈز ماددا قەۋىتىدۇر.
مۆڭگۈز ماددا قەۋىتى سىرتقى مۇھىت بىلەن بىۋاستە
ئۇچرىشىپ تۇرىدۇ. ئۇ يادروسى يوقالغان بىرنەچچە قەۋەت ياپىـ
لاق مۆڭگۈزلەشكەن ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، تەركىـ
بىدىكى مۆڭگۈز ئاقسىلى سۈركىلىشكە قارشى تۇرۇش رولىغا
ئىگە. تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ سىرتقا سىزىپ چىقىپ كېتىشى ۋە
خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ سىڭىپ كىرىشىنى توسايدۇ. مۆڭگۈز
ئاقسىلىنىڭ سۇنى سۈمۈرۈشى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، ئادەتـ
تە تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى 10% تىن تۆۋەن بولمايدۇ. بۇ
تېرىنىڭ يۇمشاق ـ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدۇ. ئەگەر ساقلىنىدىـ
غان سۇ بۇنىڭدىن تۆۋەن بولسا، تېرە قۇرغاقلىشىپ كېپەكلىـ
شىدۇ ياكى يېرىلىپ كېتىدۇ. مۆڭگۈز ماددا قەۋىتىدىن كېيىنـ
كىسى سۈزۈك قەۋەت بولۇپ، ئۇ يادروسى يوقالغان 2 ~ 3
قەۋەت ياپىلاق، سۈزۈك ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن. تەركىبىدە
ئىپتىدائىي مۆڭگۈز ئاقسىلى بولۇپ، سۇ، ئېلېكترولىتلار ۋە
خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ ئۆتۈپ كېتىشىنى توسايدۇ. شۇڭا،
توساق بەلۋېغى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ قەۋەت قول ـ پۇت ئالىقانلىـ
رىدا ئەڭ روشەن ئىپادىلىنىدۇ.

سۈزۈك قەۋەتتىن كېيىنكىسى دانچە قەۋەتتۇر. ئۇ تىكەنـ
لىك قەۋەتنىڭ ئۈستىگە جايلاشقان بولۇپ، 2 ~ 4 قەۋەتكىچە
ياپىلاق موكا شەكىللىك ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن. تەركىبىدە
زور مىقداردا ئىشقارخۇمار سۈزۈك مۆڭگۈز ماددا دانچىلىرى
بولىدۇ. دانچە قەۋەتتىكى ھۈجەيرىلەر نورمال رەۋىشتە 2 ~ 4
قەۋەتتىن كۆپىيىپ كۆپ قەۋەتكە ئايلانغاندا، دانچە قەۋەت قېلىنـ
لاپ زىيادە مۆڭگۈزلىشىش بارلىققا كېلىدۇ. دانچە قەۋەتنىڭ
يوقىلىشى كۆپىنچە مۆڭگۈزلىشىش تولۇق بولماسلىقنى كەلتۈـ
رۈپ چىقىرىدۇ. نورمال شىللىق پەردىلەردە دانچە قەۋەت بولمايـ

دۇ (قاتتىق تاڭلاي بىلەن تىل دۈمبىسى بۇنىڭ سىرتىدا) .
دانچە قەۋەتتىن كېيىنكىسى تىكەنلىك قەۋەت دەپ ئاتىلى- دۇ. ئۇ ئاساسىي قەۋەتنىڭ ئۈستىگە جايلاشقان بولۇپ، 4 ~ 8 قەۋەتتىن كۆپ تىكەنلىك ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن. تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ تەدرىجىي ياپىلاقلىشىپ، ھۈجەيرە ئارىلىقىدىكى كۆۋرۈك دانچىلار ئارقىلىق ئۆز ئارا تۇتىشىپ، ئاتالمىش ھۈجەيى- رە ئارىلىق كۆۋرۈكىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەر كۆۋرۈك دانچى- لار پارچىلىنىپ كەتسە، ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدىكى بىرىكىش كۈچى ئاجىزلاپ، ئۆز ئارا ئاجراپ كېتىدۇ. بۇ، تىكەنلىك قە- ۋەتنىڭ بوشاپ كېتىشى دەپ ئاتىلىدۇ. ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدا مەلۇم ئارىلىق بولۇپ، ئىچىدىكى توقۇلما سۇيۇقلۇقى سىرتقى تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ. ئەگەر سىرتقى تېرە ھۈجەيرىلىرى ئارىسىدا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بول- سا، ئوتتۇرىسىدىكى بوشلۇق كېڭىيىپ، ھۈجەيرە ئارىلىق كۆۋ- رۈكى ئېنىق كۆرۈنۈپ بۇلۇتسىمان ھالەت شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ھۈجەيرە ئىچىدە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولسا قورۇق پۇۋەكچە كۆرۈنۈپ كاۋاكسىمان ھالەت شەكىللىنىدۇ. مۇبادا تىكەنلىك ھۈجەيرىلەر قەۋىتى قېلىنلىسا تىكەنلىك قەۋەتنىڭ قېلىنلىشى- شىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاساسىي قەۋەت دېگىنىمىز، ئۈستۈنكى تېرىنىڭ ئەڭ ئاس- تىدىكى قەۋىتى بولۇپ، بىر قەۋەت رىشاتكىسىمان تىزىلغان تۈۋرۈك شەكىللىك ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن، ناھايىتى كۈچ- لۈك بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئىقتىدارىغا ئىگە. بۇ قەۋەتتىكى ھۈجەي- رىلەر ئۆزلۈكسىز بۆلۈنۈپ (3 ~ 5% كىچە ھۈجەيرىلەر داۋام- لىق بۆلۈنۈپ تۇرىدۇ) ، تەدرىجىي يۇقىرىغا قاراپ يۆتكىلىپ ۋە مۇڭگۈزلىشىپ سۈپەت ئۆزگىرىشى ياساپ، سىرتقى تېرىنىڭ باشقا ھەرقايسى قەۋەتلىرىنى شەكىللەندۈرۈش بىلەن، ئەڭ ئاخى-

رىدا مۈڭگۈزلىشىپ تۆكۈلىدۇ. ئادەتتە نېگىز ھۈجەيرىلەر بۆلۈنگەندىن تارتىپ تۆكۈلۈپ تۈگىگۈچە 28 كۈن كېتىدۇ، يەنى نېگىز ھۈجەيرىلەر بۆلۈنۈپ دانچە قەۋەتنىڭ ئەڭ يۇقىرىسىغا يەتكۈچە 14 كۈن، مۈڭگۈز قەۋەتتىن ئۆتۈپ، ئاخىرىدا تۆكۈلۈپ تۈگىگۈچە 14 كۈن كېتىدۇ. نېگىز ھۈجەيرىلەرنىڭ ئارىلىقىدا «قىستۇرۇلغان» نېرۋا قىرلىرىدىن كەلگەن بىر خىل قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرى بولۇپ، «شاخسىمان ھۈجەيرە»، يورۇق ھۈجەيرە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ پۈتكۈل نېگىز ھۈجەيرىلىرىنىڭ 4 ~ 10% نى تەشكىل قىلىدۇ. بۇ خىل ھۈجەيرىلەر قارا پىگمېنت (تېرە رەڭ خاللىرى) نى پەيدا قىلىپ، تېرىنىڭ رەڭگىنى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر بۇ خىل ھۈجەيرىلەر مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن زىيانغا ئۇچرىسا ياكى ئۆز ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلالمىسا، تېرە رەڭ ماددىسى شەكىللىنىش (تېرە رەڭ خاللىرى ھاسىل بولۇش) توسقۇنلۇققا ئۇچراش تۈپەيلى تېرە كېسەللىكلىرى (مەسىلەن، چەكلىك ياكى كەڭ دائىرىلىك ئاقكېسەل ۋە ئاق داغ قاتارلىقلار) نىڭ پەيدا بولۇشىغا ئاساسلىق سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

3. ھەقىقىي تېرە

ھەقىقىي تېرە ئۈستۈنكى تېرە بىلەن تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، زىچ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىدىن تۈزۈلگەن. ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدا مول ئېپتىدائىي يېلىم تالاسى، تورسىمان تالا، ئېلاستىكلىق تالا ھەم ھەر خىل بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما ھۈجەيرىلەردىن باشقا، قان تومۇر، نېرۋا، تەر ۋە ماي بەزلىرى، تۈك يىلتىزى، تۈك خالتىسى سۈيۈقلۇقى بولىدۇ. ھەقىقىي تېرىنىڭ قېلىنلىقى 1 ~ 2 مىللىمېتىر كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەقىقىي تېرە يەنە شورىغۇچى قەۋەت ۋە تورسىمان قەۋەتكە بۆلۈنگەن بولۇپ، بۇ ئىككى قەۋەت ئۆزئارا كىرىشىپ كەتكەنلىكتىن چېگرىسى ئېنىق بولمايدۇ.

شورىغۇچى قەۋەت ئۈستۈنكى تېرىنىڭ چوڭقۇر قەۋىتىدە بولۇپ، ئاساسلىقى گىرەلىشىپ تور ھاسىل قىلغان يىلىم تالاسى ھەم كۆپلىگەن قان تومۇرلاردىن تۈزۈلگەن، يۇزەكى تېرىنى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ ۋە قالدۇق ماددىلارنى ئېلىپ كېتىدۇ. بەزى شورىغۇچىلاردا سەزگۈر كىچىك تەنچە بولۇپ، نېرۋا شورىغۇچى دېيىلىدۇ. ئۇ تېگىشىشنى سېزىش رولىغا ئىگە.

تورسىمان قەۋەت شورىغۇچ قەۋەتنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولۇپ، ئىپتىدائىي يىلىم تالاسى بىلەن مول ئېلاستىكلىق تالا، قان تومۇرلار، لىمفا كاناللىرى، تەر ۋە ماي بەزلىرى، تۈك خالتىسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تالالار توغرىسىغا ھەم بويىغا گىرەلىشىپ تور ھاسىل قىلىپ، تېرىنى پۇختىلىق ۋە ئېلاستىكلىققا ئىگە قىلىدۇ. تورسىمان قەۋەتتە كۆپلىگەن نېرۋا ئۇچلىرى بولۇپ، بېسىم ۋە سىلكىنىشنى سېزىش رولىغا ئىگە.

4. تېرە ئاستى توقۇلمىسى (تېرە ياغ قەۋىتى)

تېرە ئاستى توقۇلمىسى ھەقىقىي تېرىنىڭ ئاستىغا جايلاشقان بولۇپ، بوش، شالاڭ قوشقۇچى توقۇلمىلار بىلەن ئۇششاق ماي ياپراقچىلىرىدىن تۈزۈلگەن، ئۇنىڭ ئاستى تەرىپى مۇسكۇل پەردىسىگە ناھايىتى يېقىن كېلىدۇ. ماي قاتلىمىنىڭ قېلىن-نېپىز بولۇشى ئادەمنىڭ جىنسى، يېشى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىنىڭ تەركىبىدە نىسبەتەن چوڭراق بولغان قان تومۇرلار ۋە لىمفا

كاناللىرى، نېرۋا، تۈك خالتىلىرى، تەر بەزلىرى قاتارلىقلار بولىدۇ. ئاقكېسەل شەكىللەنگەن ئورۇندىكى تۈكلەرنىڭ ئاقىرىشى كېسەللىكنىڭ تېرە ئاستى توقۇلمىسىغا قەدەر تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

تېرە ئاستى توقۇلمىسى بەدەن ئىسسىقلىقىنى ۋە ياغ زاپىسىنى ساقلاش، سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن مۇداپىئەلىنىش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ.

5. تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزالار

تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزالار تەركىبىگە تېرىدىن ئوزۇقلىنىپ تېرە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان، باشقىچە ئېيتقاندا، تېرىنى مۇھاپىزەتلەيدىغان ئەزالار كىرىدۇ. ئۇلار تۈك (چاچ)، تىرناق، تېرە ماي بەزلىرى، تېرە تەر بەزلىرى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) تۈك (چاچ) ئادەتتە بىر خىل مۈڭگۈز ماددىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، تېرىدىن ئۆسۈپ چىقىپ سىرتقا كۆرۈنۈپ تۇرغان قىسمى توك غولى، تېرىنىڭ ئىچىدىكى قىسمى تۈك يىلتىزى دېيىلىدۇ. تۈك يىلتىزىنىڭ ئەڭ ئاستى قىسمى يۇمىلاق پىيازغا ئوخشاپ كەتكەنلىكتىن، تۈك خالتىسى ياكى تۈك پىيازچە قىسمى دېيىلىدۇ. تۈكلەر تېرىنىڭ ھەممە يېرىگە دېگۈدەك تارقالغان بولۇپ، پەقەت قول - پۇت ئالىقىنى، تىرناق، بارماقلارنىڭ ئېگىلىدىغان تەرىپى، قول - پۇت بارماق ئۇچلىرىنىڭ تۈزلىنىدىغان تەرىپى، كالپۇكنىڭ قىزىل قىسمى، ئېغىز، كۆز - قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپى، زەكەر ئۇچى (پۆپۈك ياكى خەتنىلىك) نىڭ ئىچكى تەرىپى، چوڭ - كىچىك لەۋلىرىنىڭ ئىچكى تەرىپى، دىلچىق قاتارلىق ئورۇنلاردىلا بولمايدۇ. تۈكلەر ئادەتتە يىرىك تۈك ۋە يۇمشاق تۈك (سېرىق تۈك) دەپ ئىككىگە بۆلۈنى-

www.uyghurkitap.com

6 . تېرە قان تومۇرلىرى ۋە نېرۋا

ئۈستۈنكى تېرىدە قان تومۇرلار بولمايدۇ. ھەقىقىي تېرە
ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىسىغا قىزىل قان تومۇر (شىرىدان) ۋە
كۆك قان تومۇر (ۋەرىئىد) كۆپ مىقداردا ئورۇنلاشقان بولىدۇ.
قىزىل قان تومۇرلار تېرىنىڭ چوڭقۇر قەۋىتىدىكى توقۇلمىلار-
دىن تېرە ئاستىدىكى توقۇلمىلارغا كىرىپ شاخچىلارغا بۆلۈنۈپ
شۇ ئورۇندىكى توقۇلمىلار (تەر ۋە ماي بەزلىرى، تۈك خالتى-
سى، نېرۋا ھەم مۇسكۇللار) نى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ،
شۇنداقلا يەنە داۋاملىق يۇقىرىغا ئۆرلەپ ھەقىقىي تېرىگە كىرىپ
شاخلىنىپ، كۆك قان تومۇرلارغا ياندىشىپ ھەقىقىي تېرىنىڭ
قان تومۇرلىرىنى شەكىللەندۇرىدۇ. تېرە قان تومۇرلىرى: بى-
رىنچىدىن، بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ؛ ئىك-
كىنچىدىن، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يۇرۇشتۇرۇپ توشۇيدۇ، شۇ-
نىڭدەك ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز نەرسى-
لەرنى سىرتقا چىقىرىدۇ؛ ئۈچىنچىدىن، بەدەنگە ھەر خىل قوۋ-
ۋەتلەرنى يەتكۈزۈش ئارقىلىق سىرتتىن كېلىدىغان زىيان -
زەخمەتلەرگە تاقابىل تۇرىدۇ؛ تۆتىنچىدىن، تېرە تاسادىپىي زە-
خىملىنىپ ئەسلىگە كېلىش جەريانىدا يېڭى قان تومۇرلارنى
ھاسىل قىلىدۇ.

تېرىدە سەزگۈر نېرۋا تالالىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئا-
ساسلىق رولى تېرىگە سىرتقى مۇھىتتىن كەلگەن ھەر خىل
تەسىرلەر (مەسىلەن ئىسسىق - سوغۇق، بېسىلىش، سۈركى-
لىش، ئاغرىش، قىچىشىش قاتارلىقلار) نى سېزىپ مەركەزگە
ئىنتىلگۈچى نېرۋا تالاسى ئارقىلىق چوڭ مېڭىگە يەتكۈزىدۇ،
ئاندىن مەركەزدىن قاچقۇچى نېرۋا تالاسى ئارقىلىق يەرلىك ئو-
رۇنغا يەتكۈزۈپ تېرىدە رېفلېكس پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىدا تىلغا

ئېلىنغان بۇ ئىككى خىل نېرۋا تالاسى پاراللېل قارىمۇقارشى يۆلىنىشتە ئورۇنلاشقان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قان تومۇر، تەر بېزى ۋە تۈك تىكلىگۈچى مۇسكۇللارنىڭ خىزمىتىنى تەڭشەيدىغان ۋېگېتاتىۋ نېرۋىدىن بۆلۈنگەن ھەرىكەت تالاسىمۇ بار.

7. مۇسكۇللار

تېرىدە ئاساسلىقى سىلىق يوللۇق ۋە توغرا يوللۇق مۇسكۇلدىن ئىبارەت ئىككى خىل مۇسكۇل بولىدۇ.

سىلىق يوللۇق مۇسكۇل ئادەتتە تۈكلەرنى تىكلەش رولىغا ئىگە. ئۇنىڭ بىر تەرىپى تۈك خالتىسىنىڭ تۆۋەنكى ئۈچتىن بىر قىسمىغا، يەنە بىر تەرىپى ھەقىقىي تېرىنىڭ يۇقىرىقى قاتلىمىغا ئورۇنلاشقان. ئۇ قىسقارغاندا چاچ - تۈكلەر تىكلىنىدۇ. قان تومۇر دىۋارى، ئەمچەك دېغى، ئۇرۇق خالتىسى، مۇسكۇل پەردىلىرىنىڭ ھەممىسىدە بۇ خىل مۇسكۇللار بولىدۇ. توغرا يوللۇق مۇسكۇللار ئومۇمەن يۈز قىسمىدا بولۇپ، يۈز نېرۋىسى تەرىپىدىن باشقۇرۇلىدۇ.

2. تېرىنىڭ رولى

تېرىمۇ باشقا ئەزالارغا ئوخشاش ھاياتلىق پائالىيىتىگە قاتنىشىپ، بەدەن بىلەن سىرتقى مۇھىتنىڭ دىئالېكتىكىلىق بىرلىكىنى ساقلاپ، تەن ساغلاملىقىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ. تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. قوغداش رولى

تېرىنىڭ قوغداش رولى كۆپ تەرەپلىمىلىك بولۇپ، بەدەن-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(ئەسەب) تۈرلىرى بولغاچقا، ھەر خىل تاشقى تەسىرلەرنى دەر- ھال سېزىپ، مېڭىگە ئۇچۇر يەتكۈزەلەيدۇ. تېرە نېرۋىلىرىدا تەسىرلەرنى سېزىش (ئىسسىق، سوغوق، ئۇرۇلۇش، تېگىش، ئاغرىش، قاتتىق - يېرىك نەرسىدىن يېقىمسىزلىنىش، سىلىق، يۇمشاق نەرسىدىن راھەتلىنىش، توڭۇپ تىترەش، ئېغىر- يەڭ- گىللىكنى پەرق ئېتىش قاتارلىق) تەك ئىقتىدار بولىدۇ. تېرە يەنە قىچىشىشنى دەرھال سېزىدۇ. بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرى- نىڭ قىچىشىشنى سېزىشىدە روشەن پەرق بولىدۇ. كونكرېت ئېيتساق، سىرتقى قۇلاق يولى، بۇرۇن، سىرتقى جىنسىي ئەزا قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ سەزگۈلۈكى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

6. ماددا ئالماشتۇرۇش رولى

تېرىدە خېلى زور مىقداردىكى سۇ ۋە مايلار ساقلانغان بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سۇنىڭ تەخمىنەن 18 — 20% ى تېرىدە ساقلانغاندىن باشقا، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىل، قەنت، ۋىتامىن قاتارلىق ماددىلار پۈتۈن ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدۇ. شۇڭا، ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىش توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، تېرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشىغا تەسىر كۆرسىتىپ، مەلۇم تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇ- شىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەكسىچە، تېرىنىڭ ماددا ئالماش- تۇرۇشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندىمۇ پۈتۈن ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۈستۈنكى تېرىنىڭ ئەڭ سىرتقى قاتلىمى (مۈڭگۈز قە- ۋەت) نىڭ كېپەكلىشىپ چۈشۈپ كېتىپ يەنە يېڭىدىن شەكىللە- نىش ۋە تېرە زەخىملىرىدىكى ئىششىقلارنىڭ ياخشىلىنىشقا يۈز- لىنىشىمۇ تېرىدىكى بىر خىل ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدىن ئىبارەت.

ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

ئاقكېسەلنىڭ قانداق پەيدا بولىدىغانلىقى تېخى ئېنىقلانغىنى يوق. قەدىمدىن تاكى ھازىرغا قەدەر ئۆتكەن تېببىي ئالىملارنىڭ ناھايىتى نۇرغۇن داۋالاش ۋە كۆزىتىش نەتىجىلىرى، مۇھاكىمە، تەتقىقاتلىرى، كلىنىكىلىق داۋالاش تەجرىبىلىرى بولسىمۇ، لېكىن بۇ ھەقتىكى قاراشلارنىڭ كۆپچىلىكى ئىلىم - پەننىڭ بۈگۈنكى تەرەققىياتى تەرىپىدىن ئوتتۇرىغا قويۇلغان يېڭى نەزەرىيىۋى ئاساسلار ئالدىدا خېلىلا يىراقتا تۇرماقتا. شۇنداقتىمۇ كۆز يۇمۇشقا بولمايدۇكى، ئەجدادلىرىمىز زامانىۋى پەن - تېخنىكا شارائىتى بولمىغان ئوتتۇرا ئەسىرلەردىلا ئۆزلىرىنىڭ شۇ زامانغا يارىشا تەپەككۇر ئىقتىدارى، ئەقىل - پاراسىتىنى ئىشقا سېلىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك نەزەرىيە ئاساسلىرىدىكى تۆپكى قاراشلارنى چىقىش قىلغان ھالدا ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ھەققىدە ئىلمىيلىقى كىشىنىڭ زوقىنى كەلتۈرىدىغان خېلى مۇكەممەل قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويغان. تارىختا ئۆتكەن ھۆكۈمالارنىڭ ئورتاقلىقتا ئىگە پىكىرلىرى ۋە قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى 40 نەچچە يىللىق ئەمەلىيىتىدىن چىقىرىلغان يەكۈنلىرىگە ئاساسلانغاندا، ئاقكېسەلنىڭ تېرە توقۇلمىلىرىدا پەيدا بولۇش سەۋەبى ناھايىتى مۇرەككەپ ۋە كۆپ تەرەپلىمىلىك ئامىللارغا باغلىق بولۇپ، بۇلارنى تۆۋەندىكىدەك نۇقتىلارغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

1. رەئىس ئەزالار خىزمىتى قالايمىقانلىشىش

مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئىچكى ۋە سىرتقى ئامىللار تەسىرىدىن قالايمىقانلاشقاندا بارلىق ئەزا ۋە توقۇلمىلار جۈملىدىن تېرىنىڭ ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچى (قۇۋۋىتى جازىبە)، تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچى (قۇۋۋىتى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، شەكىللەندۈرگۈچ كۈچى (قۇۋۋىتى مۇسسەۋۋىدە) ۋە ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) قاتارلىقلارنىڭ قالايمىقانلىشىشى تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىغا تو-سالغۇ پەيدا قىلىش بىلەن تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇ-شىنى تەسىرگە ئۇچرىتىش نەتىجىسىدە ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەردە ئاقكېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى يۈز بەرگەن ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىچكى سېكرېتسىيە بەزلىرى خىزمە-تىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، روھىي زەربە، روھىي ئازابلى-نىش ۋە ياشلارنىڭ كۆپ ئېھتىلام بولۇشى قاتارلىق كۆپ تەرەپ-لىمە ئەھۋاللار بۇ نۇقتىنى ئىسپاتلايدۇ.

2. مىجەز بىلەن خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلارنى تۆت چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) نىڭ ئوخشىمىغان نىس-

بەتتە بولۇشىدىن ھاسىل بولغان تۆت خىل «سۇيۇقلۇق» دەپ قارايدۇ. تەبىئەتتىكى جەھەتتىن ئۇلار: ئوت ياكى سەپرا (قۇرۇق ئىسسىق)، قان (ھۆل ئىسسىق)، بەلغەم (ھۆل سوغۇق)، سەۋدا (قۇرۇق سوغۇق) قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل سۇيۇقلۇقنىڭ ھەربىر ئادەمدىكى نىسبىتى ئوخشىمايدۇ، يەنى جەزمەن بىر خىلى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. بۇ خىل ئۈستۈنلۈك كىشىلەرنىڭ تەبىئىتى (مىجەزى) نى بەلگىلەيدۇ. شۇڭلاشقا، كىشىلەرنىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

مىجەز بىلەن خىلتلار ئادەم بەدىنىدىكى ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ئىچكى مۇھىتى ھېسابلىنىدۇ. ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلار ئاشقازان، ئۈچەيدىكى ھەزىم بولۇش جەريانىنى تاماملىغاندىن كېيىن، بەدەنگە كېرەكلىك قىسمى ئۈچەيدە سۈمۈرۈلۈپ جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ، ئاندىن جىگەرنىڭ پىششىقلىشى ئارقىسىدا سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدالاردىن ئىبارەت تۆت خىلتنى ھاسىل قىلىدۇ.

ئوزۇقلارمۇ تۆت خىل چوڭ ماددىدىن تەركىب تاپقانلىقى ۋە تەركىبىدىكى تۆت خىل ماددىنىڭ بىرى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكى ئۈچۈن، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل تەبىئەتتە بولىدۇ.

ئادەم ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ مۇھىم ئىچكى مۇھىتى بولغان مىجەز بىلەن خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى كۈندىلىك تۇرمۇشتا داۋاملىق ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار (يېمەك - ئىچمەك ۋە مۇھىت قاتارلىقلار) نىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. بىراق، نورمال ئەھۋالدا رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) نىڭ تەڭشىشى بىلەن داۋاملىق ھەرىكەتچان تەڭپۇڭلۇقنى ساقلايدۇ. ئەگەر بۇ خىل

ھەرىكەتچان نەۋپۇۋىلۇق ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇزاقراق ئۇچرىسا، مىجەز بىلەن خىلىتلارنىڭ تەبىئىي (نورمال) تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بىر تەرەپتىن رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) نىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن خىلىتلارنىڭ ئۆزئارا نىسبىتى بىلەن خۇسۇسىيىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي مۇھىت شەكىللىنىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي مۇھىت ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. مەسىلەن:

1) قان خىلىتىنى ئالساق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، بەدەننى ساپ ھاۋا (ئوكسىگېن) بىلەن تەمىنلەپ، بۇخارات يەنى كاربون (Ⅳ) ئوكسىدىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش رولىنى ئويناش بىلەن، ئورگانىزمنى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتىنىڭ تەركىبىدە ئۆزگىرىش يۈز بەرسە ياكى تېرىگە يېتىپ بېرىپ زۆرۈرىي ئوزۇقلۇق ماددىلار تەمىنلىشى توسالغۇغا ئۇچرىسا، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇش فۇنكسىيىسى بۇزۇلىدۇ ـ دە، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

2) سەپرا خىلىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئورگانىزمدىكى خىزمىتى ئۈچەيگە چۈشكەن تاماقلار تەركىبىدىكى ياغ ماددىلىرىنى پارچىلاپ، ئۈچەي ۋە جىگەردە ھەزىم بولۇشقا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىش بىلەن بىرگە، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ قىل تومۇرلاردىن ھەربىر ئەزا ـ توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىشىغا شەرت ھازىرلاشتىن ئىبارەت. شۇڭا، سەپرا خىلىتى ئۆزگىرىپ سەپرائىي غەيرىي تەبىئىيگە (غەيرىي تەبىئەتلىك سەپراغا) ئايلانسا، مۇقەررەر يوسۇندا يۇقىرىقى رولىغا تەسىر يېتىپ، ئورگانىزمنىڭ زۆرۈرىي ئوزۇقلۇققا ئېرىشىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ (ئىچكى

ھاياتلىق پائالىيىتىدە تەڭپۇڭسىزلىق كېلىپ چىقىپ)، بەدەننىڭ ئۆزگەرتكۈچى ۋە شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەتلىرى بۇزۇلۇش بىلەن خىلىتلار خام قېلىپ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشتۈرۈپ بېرەلمەسلىك تۈپەيلى ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

3) ھۆل سوغۇق ھېسابلانغان بەلغەم خىلتى ئاساسەن بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن كىرگەن ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئېلېمېنتلارنىڭ جەۋھىرىدىن بارلىققا كېلىپ، ئاقسىل ھاسىل قىلىدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ھاياتلىق ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن سەرپ بولغان ياغنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. بەلغەم ماددىسىنىڭ خىزمىتى مۇۋاپىق جارى بولۇش ئۈچۈن بەدەندە مۇۋاپىق ھارارەت بولۇش شەرت. ئەگەر ھارارەت تۆۋەنلەپ ھۆللۈك زىيادىلىشىپ كەتسە، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، تېرىنىڭ كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈش ئىقتىدارى (قۇۋۋەتى مۇغەييىرەس) تۆۋەنلەپ، خىلىتلار خام قېلىش بىلەن تېرەڭ ماددىسىنىڭ نورمال ھاسىل بولۇشىغا دەخلى يېتىدۇ - دە، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 1988 - يىلىدىن 2002 - يىلىغىچە بولغان 15 يىل ئىچىدە كېسەلخانىغا قوبۇل قىلىپ داۋالىغان 3076 نەپەر ئاقكېسەل بىمارى ئۈستىدە ئېلىپ بارغان كلىنىكىلىق كۆزىتىشتىن قارىغاندا، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان ئاقكېسەل بىمارى 1619 نەپەر بولۇپ، ئومۇمىي بىمارلارنىڭ 52.6% نى ئىگىلىگەن. ھالبۇكى، ئاقكېسەلنى ئۇزاق يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتى ۋە كۆزىتىش نەتىجىسىگە ئاساسلانغاندا، كېسەللىك يۈز بېرىش نىسبىتى باشقا خىلىتلىق كىشى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لەرگە قارىغاندا بەلغەم خىلىتلىق (بەلغەم مىجەزلىك) كىشىلەردە يۇقىرى بولىدۇ.

4) سەۋدا خىلىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سەزگۈ ئەزالارنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش بىلەن تەپەككۇر خىزمىتىگە ياردەم بېرىدۇ. شۇڭا، بەدەن ھەر خىل يەرلىك سېزىم ئەسەب (نېرۋا) لىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي غالىبلىق تەسىرىگە ئۇچرىغاندا، يەرلىك سېزىم ئېشىپ كېتىش تۈپەيلى زىيادە سەزگۈرلۈك ھادىسىسى يۈز بېرىش بىلەن، بۇ خىل سەزگۈرلۈك ئۇزاق داۋاملىشىش نەتىجىسىدە مېڭە، يۈرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالار خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگەندىن باشقا، بەدەننىڭ مۇھىم ئامىلى بولغان ئىچكى مۇھىتىغا (خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىغا) تەسىر كۆرسىتىش بىلەن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا (كۆيگەن سەۋدا) نىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرە رەڭ ماددىلىرىنىڭ يېڭىدىن قوبۇل قىلىنىشىغا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە تېرىنىڭ مەلۇم ئورنىدا ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

يەنە شۇنىمۇ تەكىتلەش زۆرۈركى، ئاقكېسەلنىڭ ھەممىسى بىر تۈرلۈك كېسەللىك بولغىنى بىلەن داۋالاشتا يەيدىغان ۋە تېرىگە سۈرتىدىغان ئوخشاش دورىلارنى ھەممە كېسەللەرگە ئورتاق ئىشلەتكەندە كۆرۈلىدىغان ئۈنۈمى ئوخشىمايدىغانلىقىمۇ ئادەم مىجەزى ۋە بەدەن خىلىتلىرىنىڭ تۈپتىن پەرقلىنىدىغانلىقىنى تېخىمۇ ئېنىق چۈشەندۈرىدۇ. ھالبۇكى، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن خىلىت تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بەرمەي بولمايدۇ. پەقەت ئورگانىزمنىڭ خىلىت ئەھۋالىغا ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بارغاندا تولۇق ساقايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

3. ئومۇمىي بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇندا كەم قانلىق يۈز بېرىش

ھەر خىل مۇرەككەپ سەۋەب ۋە ئامىللارنىڭ قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى توسالغۇغا ئۇچرىتىشى تۈپەيلى ئوزۇقلۇق ماددىلار ئومۇمىي بەدەن ۋە يەرلىك توقۇلمىلارغا ئۇزاق مەزگىل يېتىپ بارالماي (مەسىلەن تاماق تاللاش، سۈرەلمە كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش، زىيادە تار كىيىم كىيىش، بەلنى چىڭ باغلاش، كۆكسىنى سىقىدىغان لىپتىكلەرنى داۋاملىق تاقاش قاتارلىقلار) ئومۇمىي بەدەن ۋە يەرلىك توقۇلمىلارغا قان يېتىشمەسلىك، قان تەركىبىدە زۆرۈرىي ماددىلار تولۇق بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ شەكىللىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. دە، بۇنىڭ بىلەن تېرە رەڭ ماددىسى سۇسلىشىپ ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ. داۋالاش جەريانىدىكى كۆزىتىشلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، بەدەننى «ئىخچام» كۆرستىش مۇددىئاسىدا كەڭ كەمەرنى دائىم چىڭ باغلاپ يۈرگەن بەل، پاچاقنىڭ پايپاق بوغقان جايى، كىچىك كەلگەن دوپپا تۇماقنى باسۇرۇپ كىيگەن پېشانە قاتارلىق ئورۇنلاردا تېرە رەڭگى سۇسلىشىپ ئاقكېسەل پەيدا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا، قان ئايلىنىشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى مەلۇم ئورۇنغا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئاقكېسەل پەيدا بولۇشنىڭ بىر ئامىلى بولۇپ قالىدۇ.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىنىڭ 80 نەپەر ئاقكېسەل بىمارى ئۈستىدە ئېلىپ بارغان كلىنىكىلىق كۆزىتىشىدىن قارىغاندا، ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىش-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تىن ئىلگىرى ئوخشىمىغان دەرىجىدە پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كەم قانلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار 25% نى، بوغۇلۇش ياكى بېسىلىش تۈپەيلى بەل ياكى باشقا ئورۇنلاردا تاسمىسىمان ئاق داغ پەيدا بولغانلار 38.7% نى ئىگىلىگەن.

4. ئۇدۇم (ئىرسىيەت) ئامىللىرى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈستىدە ئىزدەنگەندە، ئائىلە ئۇرۇق - جەمەتلىرىدە ئاقكېسەل بارلارنى كۆزىتىشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بەرگەن ھەمدە قىسمەن ئەھۋالدا ئاتا - ئانىدىكى ئاقكېسەل جىنسىي بەز ئارقىلىق ئەۋلادىغا مىراس قالىدىغانلىقىنى بايقىغان، شۇنداقلا بۇنى تۇغما ئاقكېسەل ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان ئاقكېسەل دەپ ئىككىگە بۆلگەن.

1) تۇغما ئاقكېسەل. بۇنىڭدا بالا تۇغۇلغاندىلا تېرىدە يەككە ياكى سىممېترىك (جۈپ) ھالەتتە ئاق داغ بولىدۇ. ئاق داغ دەسلەپتە بايقىغۇسىز دەرىجىدە سۇس بولۇپ، بالىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ روشەنلىشىشكە باشلايدۇ.

2) تۇغۇلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان ئاقكېسەل بالا ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆرۈلىدىغان ئاقكېسەلدۇر.

بۇ ئىككىسىنىڭ قايسى خىلدىكىسى بولمىسۇن ئاتا - ئانا ياكى جەمەتلىرى ئىچىدە ئاقكېسەل كۆرۈلگەنلەرنىڭ كېسەللىك تارىخى بىلەن مەلۇم دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى جەنۇبىي شىنجاڭدىكى تۆت مىللەتتىن بولغان 7049 كىشى ئىچىدىن ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغانلارنى تەكشۈرگەندە، ئاتا - ئانا، جەددى - جەمەتىدە

ئاقكېسەل تارىخى بارلار 10.5% نى ئىگىلىگەن بولسا، ئىچكىرى ئۆلكىلەردە ئېلان قىلىنغان ماتېرىياللاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ ئۇرۇق - ئەجدادلىرى ئىچىدە ئاقكېسەل تارىخى بارلار 7 — 37% نى، چەت ئەللەردە ئېلان قىلىنغان ماتېرىياللاردا ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ ئۇرۇق - تۇغقان، ئەۋلادلىرى ئىچىدە ئاقكېسەل تارىخى بارلار 18.8 — 40% نى ئىگىلىگەن.

5. يېمەك - ئىچمەك بەدەنگە خىل كەلمەسلىك

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى هاياتلىقنى ساقلاشتا ئىستېمال قىلىنىدىغان بارلىق يېمەكلىكلەرنى ئوت، سۇ، هاۋا، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت خىل ماددىدىن تەركىب تاپىدۇ هەمدە هەرقايسى يېمەكلىك تەركىبىدىكى تۆت چوڭ ماددا ئىچىدە بىر-ەرسىنىڭ نىسبىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكتىن، يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، هۆل ئىسسىق، هۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. ئەگەر كىشىلەر (بولۇپمۇ سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەر) داۋاملىق تەبىئىتى سوغۇق (مەسىلەن سۈت، قېتىق، سوغۇق سۇ قاتارلىق) يېمەك - ئىچمەكلىكنى ئۇزاق ۋاقىت يەككە ياكى بىرقانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى سوغۇقلۇق غالىب كېلىپ، بىر تەرەپتىن جىگەردىكى تەبىئىي هارارەت كېمىيىشىتىن خىلتلار (بولۇپمۇ بەلغەم خىلتى) خام قالىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن بەدەندىكى سوغۇق كەيپىياتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن مىجەز سوغۇققا مايىللىشىدۇ - دە، سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ مىجەز-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نىڭ نورماللىقى بۇزۇلىدۇ دەپ قارايدۇ.

يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تەبىئىتى سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلىكلەر بىلەن تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر (مەسىلەن سۈت، قېتىق، تۇخۇم، كالا گۆشى) نى ئۇزاق مەزگىل كۆپ مىقداردا يەككە ياكى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاندا مىجەز بىلەن خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەدەندىكى «تۆت ھەزىم» ياخشى بولماسلىق ۋەياكى بەدەننىڭ مەلۇم بىر خىل يېمەكلىكتىن سەسكىنىشى (زىيادە سەزگۈرلۈك) قاتارلىق سەۋەبلەر ئاقكېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 15 يىل مابەينىدە كلىنىكىدا داۋالىغان 3076 نەپەر ئاقكېسەل بىمارى ئىچىدە ھۆل سوغۇق مىجەزلىكلەر 1619 كىشى بولۇپ، ئومۇمىي بىمارلار سانىنىڭ %52.6 نى ئىگىلىگەن. بۇلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى ئاقكېسەلگە دۇچار بولۇشتىن ئىلگىرى خېلى ئۇزاققىچە لەڭپۇڭ، راڭپىزا، قېتىق، سۈت، تۇخۇم، كالا گۆشى، گاز سۈيى، بىڭگور ۋە پىۋا قاتارلىق تەبىئىتى سوغۇق يېمەك- ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغان ۋە بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەرنى ياخشى كۆرۈشنى ئادەتكە ئايلاندۇرغان.

داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدىكى تەكرار كۆزىتىش نەتىجىسىدىن قارىغاندا، تەبىئىتى سوغۇق مېۋە - چېۋە، كۆكتات ۋە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلمىغان ئاقكېسەل بىمارلىرىنى داۋالاش ئۈنۈمى نىسبەتەن ياخشى بولغان. مەخسۇس تېببىي خادىملارنىڭ ئۇزاق مەزگىللىك كۆزىتىشى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرىدىكى ماھىيەتلىك قاراشلارغا ئاساسلانغاندىمۇ، يېمەك - ئىچمەك بەدەنگە خىل كەلمەسلىك نەزەرىيىسىنىڭ ئىلمىي ئاساسى بارلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

6. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى خىزمىتى ياخشى بولماسلىق

مەلۇمكى، ھەر خىل ئامىللار ۋە تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلى ھەزىم قىلىش سىستېمىسى (ئېغىز بوشلۇقى، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەي قاتارلىقلار) نىڭ خىزمىتى توسالغۇغا ئۇچرىسا ياكى مەلۇم كېسەللىككە دۇچار بولۇپ ئۆز ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرالمىسا، «چالا ھەزىم» ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، بەدەن ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېرىشەلمەيدۇ. بۇ خىل ھالەت ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشسا، بەدەننىڭ ھەربىر ئەزا - توقۇلمىلىرىغا بارىدىغان ئوزۇقلۇقلار توسالغۇغا ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك چېكىنىش يۈز بېرىدۇ - دە، بەدەننىڭ تەبىئىي قوغدىنىش ئىقتىدارى (ئىممۇنىتېت كۈچى) ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىگە يېتىپ بارىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار (خىلتلار) كېمىيىپ، تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ قانغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايدۇ. نەتىجىدە تېرىدىكى رەڭ ماددىسىنىڭ ئىشلىنىشى كاپالەتكە ئىگە بولالمايدۇ - دە، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

7. نېرۋا فۇنكسىيىسى ئاجىزلىشىش

مېڭە پۈتۈن بەدەننىڭ ئىچكى - تاشقى ھەرىكەت - پائالىيەتلىرىگە قوماندانلىق قىلىدىغان مۇھىم ئەزادۇر. شۇڭا، بەزى روھىي ۋە جىسمانىي بېسىملار مېڭىگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسەتكەندە، مەركىزىي نېرۋا يېتەرلىك ئورۇنغا ياخشى قوماندانلىق

قىلالمايلا قالماستىن، بەلكى بۇ خىل بىنورمال ئەھۋال دەرھاللا ئومۇمىي بەدەنگە كۆچلۈك تەسىر كۆرسىتىپ، ئاقكېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنى كۈچەيتىش بىلەن ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئۇزاق يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتى كۆرسەتتىكى، كۆپلىگەن بىمارلارنىڭ نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى تۇيۇقسىز يېقىن تۇغقانلىرى ياكى ئاتا- ئانا، بالا- چاقىلىرى قازا قىلغانلىقى، بەزىلەرنىڭ بولسا ئائىلىۋى تۇرمۇشى كۆتۈلمىگەن ئوڭۇشسىزلىقلارغا ئۇچرىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. ئىنىقلاپ تەكشۈرۈلۈشىچە، بەزى كىشىلەر نېرۋا ئاجىزلىق ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇپ ئۇزاق ئۆتمەي، ئاقكېسەلگە دۇچار بولغانلىقى توغرۇلۇق مەلۇماتلار بار. بۇ خىل ئەھۋاللار ئاقكېسەلنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ نېرۋا كېسەللىكلىرى بىلەن مەلۇم دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرۇپ بېرىدۇ.

8. ھەر خىل ئامىللاردىن زەخىملىنىش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىنى يۇقىرىدىكى بىر قاتار ئامىللاردىن باشقا، ئېغىر دەرىجىدىكى كۆيۈك، ئۇششۇك، تېرىنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشى، ئوپېراتسىيە زەخىملىرىنىڭ ئۇزاق مۇددەتكىچە ساقايماسلىقى ۋە تېرىنىڭ زىددىلىنىپ يۇقۇملىنىشى قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە ئۆز ۋاقتىدا داۋالىنىشقا سەل قاراش تۇپەيلى جاراھەت ئورنى قايتا - قايتا يۇقۇملانسا ياكى جاراھەت قەقەچلىرى بالدۇر (خام) سويۇۋېتىلسە يەرلىك ئورۇندىكى تېرە رەڭ ماددىسى يېتىشمەي (ئەسلىگە كېلەلمەي) ، تاتۇق ئاق داغ شەكىللەندۈرىدىغان، بىر قىسىم تەڭگە تەمرەتكە، سىفلىس كېسەللىكلىرى داۋالاش ئارقى-

لىق ساقايغاندىن كېيىنمۇ زەخىملەنگەن تېرىلەردە سۇس ياكى ئېنىق پارقىراق ئاق داغلار كېسەللىك ئاسارىتى سۈپىتىدە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا يەنە، تېرە تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، جىنسىي ھەرىكەتلەر بىلەن يېتەرلىك شۇغۇللانماسلىق ياكى ھەددىدىن تاشقىرى ئېغىر ئەمگەك قىلىپ چارچاش، ئولتۇراق ئۆي زەي ياكى كۈن چۈشمەيدىغان بولۇش، ئۇزاق مەزگىل سايە ياكى زەي ئورۇندا خىزمەت قىلىش، جۇغراپىيىلىك شارائىت بىلەن ھاۋا كىلىماتى ۋە ئىچىملىك سۇنىڭ ساپ بولماسلىقى قاتارلىق نۇرغۇن مۇرەككەپ ئامىللارمۇ ئاقكېسەلنى پەيدا قىلىدىغان قوشۇمچە سەۋەبلەردۇر.

9. بەدەن تەبىئىتى سۇسلىشىش

ئۇيغۇر تېبابىتى بەدەن تەبىئىتى (بەدەننىڭ قوغدىنىش — ئىممۇنىتېت كۈچى) نى ئومۇمىي بەدەن تەبىئىتى ۋە ئەزالار تەبىئىتى دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىيدۇ.

بەدەن تەبىئىتى تۈرلۈك تەسىرلەر تۈپەيلى ئاجىزلىغاندا تېرە، جۈملىدىن تېرىنىڭ مەلۇم قىسمىنىڭ تەبىئىتىمۇ ئاجىزلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ تەبىئىي يوسۇندا ماددا ئالماشتۇرۇشى قالايمىقانلىشىپ، يەرلىك ئورۇندا غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ھەسسىلەپ كۆپىيىش نەتىجىسىدە يەرلىك توقۇلمىلاردىكى قان ئايلىنىش سۇسلىشىپ توقۇلمىلارنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇقلارغا بولغان ئېھتىياجى قانمايدۇ - دە، بەدەننىڭ مەلۇم بۆلىكىدە ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلگە دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇلى

ئادەتتە بەدەن تېرىسىنىڭ خالىغان يېرىدە ھەر خىل چوڭ-لۇقتا پەيدا بولغان سۈس ياكى ئېنىق، پارقىراق، سۈزۈك ئاق داغ ۋە ئۇنىڭ چوڭىيىپ تارقىلىش دائىرىسى ۋە شەكلى، بەلگىلىك چوڭىيىپ تەرەققىي قىلىشى، چېگرا ھاسىل قىلىپ، نورمال تېرىدىن روشەن پەرقلىنىپ تۇرۇشى، چېگرا سىزىقلىرىنىڭ رەتلىك ياكى رەتسىز بولۇشى، بەزىلەردە «كېسەللەنگەن» تېرە ئۈستىدىكى تۈكلەرنىڭ پۈتۈنلەي ياكى ئاز- تولا ئاقىرىشى ۋە شەكلى قاتارلىقلارغا ئاساسلانغاندا ئاقكېسەلگە دىئاگنوز قويۇش ئانچە قىيىن توختىمايدۇ.

ئۇزاق يىللىق كلىنىكىلىق كۆزىتىشلەردىن قارىغاندا، ئاقكېسەلنىڭ يوشۇرۇن (ئاشكارىلانمىغان) تىپى ۋە ئۇنىڭ تەرەققىيات ئۆزگىرىشلىرى بىلەن تۇراقلىق (ئاشكارىلانغان) تىپىدىكىسىنىڭ تېرە قەۋەتلىرىگە تەسىر قىلىش جەريانىغا بەكرەك دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۇزاق مەزگىللىك ئىزدىنىشلىرى بىلەن بىمارلار تەمىنلىگەن ئەھۋاللارغا ئاساسلانغاندا، يوشۇرۇن تىپلىق (ئاشكارىلانمىغان) ئاقكېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئاق داغ شەكىللەنگەن ئورۇندىكى تېرىلەردە (بىر قىسىم بىمارلاردا) ئوخشىمىغان دەرىجىدە قىچىشىش ياكى ئېچىشىشقا ئوخشاش غەيرىي سېزىم كۆرۈلىدۇ. بىراق، بۇ سېزىمنىڭ رو-

شەن ئىپادىلىنىش ياكى ئىپادىلەنمەسلىكى كىشىلەرنىڭ نېرۋا تىپىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. تەھلىل قىلىشىمىزچە، بۇنداق غەيرىي سېزىم سۇپىتى ئۆزگەرگەن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تېرىدىكى قىل تومۇرلاردا چۆكمە ھاسىل قىلىپ، سەزگۈر نېرۋىلارنى غىدىقلىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. بۇ خىل غەيرىي سېزىم يېنىك بولسا بىمارنىڭ دىققىتىنى ئانچە قوزغىمايدۇ ياكى ۋاقىت ئۆزارغانسېرى بىمار كۆنۈكۈپ قالىدۇ. ئاقكېسەلنىڭ بۇ خىل تىپىنى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدۇ. پەقەت ئاپتاپقا قاقلاش نەتىجىسىدە ساق تېرە نىسبەتەن قارايغاندا ياكى لوپا ئەينەك (چوڭ كۆرسىتىش ئەينىكى) بىلەن سىنچىلاپ تەكشۈرگەندىلا ئاندىن بايقىغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە ئاقكېسەل پەيدا بولغان ئورۇندىكى تېرە قەۋىتىنىڭ زەخىملىنىش دەرىجىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپمۇ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

مەسىلەن، ئاقكېسەل تېرە قەۋىتىنىڭ يۈزە قەۋىتى (مۈڭگۈز قەۋەت بىلەن تىكەنلىك قەۋەتلەر) دە پەيدا بولغان بولسا، ئاق داغنىڭ يۈزى ئاقۇچ (مونجاما قەغەزدەك) بولۇپ، تېگى سۇس قىزغۇچ ياكى سارغۇچ قىزغۇچقا مايىلراق كېلىدۇ، ئانچە سىدام بولمايدۇ، مايىلىق دورىلار سۈركەلسە ئاسانلا سىڭىدۇ. ئاق داغ بار ئورۇننى بارماق بىلەن سۈرتۈپ ئۇۋۇلىغاندا ياكى ئاپتاپقا قاقلىغاندا ئاسانلا قىزىرىدۇ. تەرلىگەندە ئازدۇر - كۆپتۇر تەر چىقىدۇ. ئاق داغ بار ئورۇندىكى تېرىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ دېزىنفېكسىيە قىلىنغان يىڭنىنى سانجىسا قان چىقىدۇ. ئاق داغ بار ئورۇننىڭ ئاز - تولا تەرلىشى ۋە يىڭنە سانجىغاندا قان چىقىشى تېرە قان تومۇرلىرى بىلەن تەر بەزلىرىنىڭ پۈتۈنلەي زەخىملەنمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ھەقىقىي تېرە قىل تومۇرلىرى زەخىملەنگەن بولسا، ئاق

داغ بار ئورۇندىكى تېرىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ يىڭنە سانجىغاندا قان چىقمايدۇ، بەلكى سارغۇچ سۇزۇك توقۇلما سۇيۇقلۇقى چىقىدۇ. يىڭنىنى ئاستىراق سانجىغاندا سارغۇچ زەرداب ئارىلاش قان چىقىدۇ.

تەر بەزلىرى بىلەن تەر نەيچىلىرى زەخىملەنگەن بولسا تەرمۇ چىقمايدۇ. تۈك خالتىسى بىلەن تۈك شارچىسى زەخىملەنگەن بولسا ئوزۇقلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان ھېسابلىنىپ تۈكلەر ئاقىرىدۇ. ئاق داغ بار ئورۇندىكى تۈكلەرنىڭ ئاقىرىشى ئاقكېسەلنىڭ تېرىنىڭ چوڭقۇر قەۋەتلىرىگىچە تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ سېلىشتۇرما دىئاگنوزى

مەلۇمكى، قاراپلا بىلگىلى بولىدىغان ئاقكېسەلنى پەرق ئېتىپ دىئاگنوز قويۇش ئوڭاي. لېكىن، دەسلەپكى مەزگىللىك تېرە پىگمېنتلىرىنىڭ يوقىلىشى روشەن بولمىغان ئاق داغ، تېرە زەخىملىرى ۋە زامبۇرۇغلوق يۇقۇملىنىشقا مۇناسىۋەتلىك تېرە رەڭلىرى تولۇق بولماسلىق تىپىدىكى ئاق داغلارنى كەسكىن پەرقلەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

1. گۆللۈك تەمرەتكە

گۆللۈك تەمرەتكە ئۇيغۇر تېبابىتىدە بەھەق، غەرب تېبابىتىدە تەر تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ. ئۇ ئاساسەن خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە بىر خىل زەمبۇرۇغسىمان مىكروب كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان تېرە يۈزەكى قىسمىدىكى يۇقۇملىنىشتۇر.

تېرە زەخمىسى ئومۇمەن كېسەللەنگەن ئورۇندىكى تېرە رەڭلىرى (پىگمېنتلار) نىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ياكى سۇسلىشىشىغا ئوخشاش كېپەكلىشىپ تۇرىدىغان چېكىتسىمان ياكى ياپىلاق داغدىن ئىبارەت بولۇپ، ئادەتتە قىچىشمايدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر تەرلىگەندە يېنىك قىچىشىش ئەھۋالى بولىدۇ. كۆپىنچە بويۇن، دۈمبە، كۆكرەك، بېلەك قىسىملىرىدا سىممېترىك ھالەتتە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنى ئاقكېسەلدىن پەرقلەن-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

4. نېرىپ بويلاپ تارالغان ئاق داغ

بۇ خىل ئاق داغ كۆپىنچە بالا تۇغۇلۇپلا ياكى ئۈچ ياشقا توشقۇچە ئارىلىقتا پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ تەرەققىياتى ئاستا بولۇپ، داۋانى ئاسان قوبۇل قىلمايدۇ، بەلكى بىر ئۆمۈر يوقالمايدۇ، رەڭگىنىڭ ساق تېرە رەڭگىدىن پەرقلىنىپ تۇرىدىغانلىقىغا قاراپ پۈتۈنلەي يوقالمايدىغانلىقىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ. شەكلى ھەر خىل، چېكىتسىمان تۈز ياكى ئەگرى - بۈگرى سىزىقلىق كېلىدۇ.

تېرە زەخمىسى كۆپىنچە بەدەننىڭ بىر تەرىپىدە نېرىپلار بويلاپ تارقالغان بولىدۇ. روشەن كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. ئاقكېسەلدىن پەرقلىنىپ تۇرىدىغان تەرىپى شۇكى، رەڭگى ئاق، يۈزى سىلىق، ئاقكېسەلدەك پارقىراق بولمايدۇ. ئەتراپىدىكى چېگرا سىزىقى (پىگمېنت بەلۋېغى) ئاقكېسەلنىڭكىدەك ئېنىق بولمايدۇ.

5. ياشانغانلار ئاق دېغى

بۇ، قېرىلىق ئاق دېغى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ياشانغانلاردا كۆرۈلىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش قابىلىيىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ، بۇ ئاساسلىقى «پىگمېنتلار» نىڭ مەلۇم ئورۇندىكى ئولتۇرۇشۇشى ياكى يوقىلىشى خاراكتېرلىك ئاق داغ بولۇپ، 50 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك ئالاھىدىلىكى بولسا گۈرۈچ ياكى ماش چوڭلۇقىدا، يۇمىلاق، چېگرىسى

ئېنىق كېلىدۇ، ئوتتۇرىسى ئويمان، ئېنىق سان چەكلىمىسى يوق، چېكىتلىك ئاق داغدىن ئىبارەت بولۇپ، يەرلىك ئورۇندا قىچىشىش، ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بولمايدۇ. ئادەتتە كۆكرەك، دۇمبە، قورساق، تۆت مۇچە قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ (14 - بەتتىكى A، B سۈرەتكە قاراڭ)، بەزىلىرىدە قان تومۇر ئۆسمىسى ۋە ماي تەپچىپ مۇڭگۈزلىشىش كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ خىل ئاق داغنى داۋالاش ھاجەتسىز.

6. تېرە زەخىملىنىشتىن كېيىنكى ئاق داغ

بۇ خىل ئاق داغ مەلۇم سەۋەبلەر، مەسىلەن كۆيۈك، تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى، بۆرە چاقىسى، توپانسىمان ئەسۋە، تۈرلۈك سىرتقى زەخىملىنىشلەر، ئوپېراتسىيىدىن كېيىنكى تېرە زەخىملىرى قاتارلىقلار ئۇزاق ۋاقىت داۋاملىشىش نەتىجىسىدە تېرە ياللۇغىنىڭ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىشى بىلەن ياللۇغلانغان ئورۇندىكى تېرە رەڭلىرى (پىگمېنتلار) نىڭ قايتا يېتىلىش ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش سەۋەبىدىن زەخىملەنگەن يەرلىك ئورۇنلاردىكى تېرىلەردە «رەڭ» نىڭ ۋاقىتلىق سۇسلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئاق داغ پەيدا بولغانلارنىڭ ئەجدادلىرىدا ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغانلار بولمىسا «كېسەللەنگەن» ئورۇن تېرىسىنى مۇھاپىزەت قىلىپ بەرسىلا 2 — 4 ئايدا ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئاق داغ كۆرۈنۈشتە ئاقكېسەلگە ئوخشاپ كەتمىسىمۇ، ساق تېرە ئەتراپىدىكى چېگرا سىزىقى ئاقكېسەلنىڭكىدىن قېنىقراق بولىدۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلنىڭ بەدەندە ئىگىلىگەن كۆلىمىنى بېكىتىش ئۇسۇلى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاش تارىخى نىسبەتەن ئۇزاق بولسىمۇ، لېكىن قەدىمكى ياكى يېقىنقى زامان تېبابەت ئەسەرلىرىدە كېسەللىكنىڭ بەدەندە ئىگىلىگەن كۆلىمى (تارقىلىش دائىرىسىنىڭ ئومۇمىي بەدەن تېرىسىدە ئىگىلىگەن نىسبىتى) نى بېكىتىش مەسىلىسىدە ئېنىق قاراش خاتىرىلەنمىگەن. ئەمما، قەدىمكى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ۋە يېقىنقى زاماندىكى هۆكۈمالار بۇ خىل كېسەللىك ئەهۋالىغا توغرا دىئاگنوز قويۇش، بىر يۈرۈش داۋالاش ئۇسۇل ـ چارىلىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق، بەلگىلىك ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگەنلىكىگە دائىر ئىشەنچلىك تارىخىي ماتېرىياللار يېتەرلىك تېپىلىدۇ. ئازادلىقتىن كېيىن پارتىيە، هۆكۈمەتنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئىزچىل كۆڭۈل بۆلۈشى، سىياسەت ۋە ئىقتىساد جەھەتتىن قوللىشى نەتىجىسىدە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى توركۇملەپ يېتىشىپ چىقىپ، شىنجاڭنىڭ قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى، تورپان، ئاقسۇ قاتارلىق ۋىلايەت-شەھەرلىرىدە ئىلگىرى ـ كېيىن دۆلەت ئىگىلىكىدىكى ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرى ئارقا ـ ئارقىدىن قۇرۇلۇپ، ئاقكېسەلنى داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىپ كېلىۋاتقىنىغا نەچچە ئون يىل بولدى. شۇغىنىسى ھەرقايسى شىپاخانىلار ئاقكېسەلنىڭ بەدەندە

ئىگىلىگەن كۆلىمىنى بېكىتىشتە ئۆز ئالدىغا ھەر خىل ئۇسۇل-لارنى قوللىنىپ كېلىۋاتىدۇ. شۇ تۇپەيلى ھازىرغىچە كېسەللىك كۆلىمىنى بېكىتىشنىڭ بىرلىككە كەلگەن، ئورتاقلىقتا ئىگە ئۆلچىمى يوق. مەن تۆۋەندە قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمى يېقىنقى 21 يىلدىن بۇيان كلىنىكىدا ئىزچىل قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئاقكېسەلنىڭ بەدەندە ئىگىلىگەن كۆلىمىنى بېكىتىش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن:

1. پۈتۈن بەدەندە تارقالغان ئەزا ۋە بۆلەكلەرنى بىرلىك قىلىپ بېكىتىش ئۇسۇلى

ئەگەر باش قىسمى 3%، يۈز قىسمى 3%، بويۇن قىسمى 3%، قورساق - كۆكرەك قىسمى 13%، دۈمبە - بەل قىسمى 13% جىنسىي ئەزا 1%، بىر قولنىڭ يۇقىرى بىلەك قىسمى 3.5%، تۆۋەنكى بىلەك قىسمى 3%، قولنىڭ ئالىقان ۋە دۈمبە قىسىملىرى 2.5%، بىر تەرەپ يوتا 10.5%، پاقالچاق 6.5%، پۇتنىڭ تاپان - دۈمبە قىسىملىرى 3.5%، بىر تەرەپ ساغرا 2.5% دېيىلسە، تۆۋەندىكى جەدۋەلدىكىدەك بولىدۇ:

ئورۇنلار		كېسەللىك ئىگىلىگەن دائىرە	
		جەمئىي	يەككە
باش، يۈز، بويۇن قىسىملار	باش قىسمى	3%	9%
	يۈز قىسمى	3%	
	بويۇن قىسمى	3%	

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

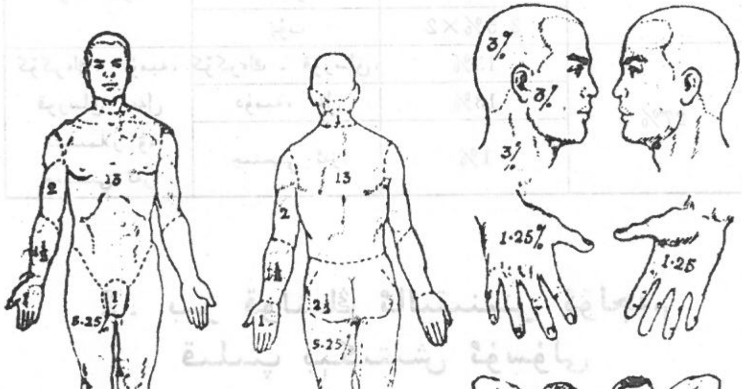
يۇقىرىقى مۇچىلەر	يۇقىرى بىلەك	3.5%×2	18%
	تۆۋەنكى بىلەك	3%×2	
	قولنىڭ ئالىقان دۈمبىلىرى	2.5%×2	
تۆۋەندىكى مۇچىلەر ۋە ساغرا	يوتا قىسمى	10.5%×2	46%
	پاچاق	6.5%×2	
	ساغرا	2.5%×2	
	پۇت	3.5%×2	
كۆكرەك، دۈمبە، قورساق، بەل قىسىملار ۋە جىنسىي ئەزا	كۆكرەك - قورساق،	13%	27%
	دۈمبە، بەل	13%	
	جىنسىي ئەزا	1%	

2. بىر قولىنىڭ ئالىقىنىنى ئۆلچەم قىلىپ بېكىتىش ئۇسۇلى

بۇنىڭدا بىمارنىڭ قول بارماقلىرىنى جۈپلەپ تۇرغاندىكى كېسەللىك ئىگىلىگەن كۆلەم 1.5% ھېسابلىنىدۇ.

بىرىنچى خىل ئۇسۇل كلىنىكىدا ۋە ئامبۇلاتورىيە تەكشۈرۈشىدە قوللىنىشقا بىرقەدەر مۇۋاپىق، پىرسەنت (%) ھېسابلاشقا ئاسان بولسىمۇ، كېسەللىكنىڭ ھەرقايسى ئەزا - بۆلەكلەردە ئىگىلىگەن پىرسەنتىنى ئاسان ئۇنتۇپ قېلىشتەك ئەھۋاللار دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان بولغاچقا، كېيىنكى يىللاردا كېسەللىك دائىرىسىنى بېكىتىشتە ھەربىر بىمارنىڭ قول بارماقلىرىنى جۈپلەپ تۇرغاندىكى ئالىقان قىسمىنى ئۆلچەم قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلغان. بۇ خىل ئۇسۇل مەشغۇلات جەريانى ئاددىي، پىرسەنتىنى ھېسابلاش قۇلاي بولۇشتەك ئارتۇقچىلىقىغا

ئىگە. تۆۋەندىكى رەسىمدە پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا ۋە بۆلەكلەرنى بىرلىك قىلىپ، كېسەللىك كۆلىمىنى پىرسەنتلەشتۈرۈپ ھې-سابلاش ئۇسۇلى كۆرسىتىلدى (رەسىمگە قارالسۇن).



1 - رەسىم: پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا ۋە بۆلەكلەرنى بىرلىك قىلىپ كېسەللىكنىڭ كۆلەم پىرسەنتىنى ھېسابلاشنىڭ كۆرسىتىلىشى.

ئۇيغۇر كىتاب تور
www.uyghurkitap.co

ئاقكېسەلنى خىلىت تىپى بويىچە تۈرلەرگە ئايرىش

ئاقكېسەلنى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىلىرىگە ئاساسلىنىپ مىجەز ـ خىلىت تىپى بويىچە تۈرلەرگە ئايرىش ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى تاللاپ داۋالاش كېسەللىكنىڭ قايتا قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئالاھىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئاقكېسەل ئۈستىدە 40 نەچچە يىل ئىزدىنىپ، كلىنىكىلىق كۆزىتىش، تەتقىقاتلارنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق كېسەللىكنى بەلغەم خىلىتى تىپىدىكى ئاقكېسەل، سەۋدا خىلىتى تىپىدىكى ئاقكېسەل، سەپرا خىلىتى تىپىدىكى ئاقكېسەل، قان خىلىتى تىپىدىكى ئاقكېسەل ۋە مۇرەككەپ خىلىت تىپىدىكى ئاقكېسەل دېگەندەك تۈرلەرگە ئايرىپ، ھەرقايسى تۈرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ كۆرۈنەرلىك ئەمەلىي نەتىجىگە ئېرىشتى.

كېسەللەرنىڭ مىجەز ۋە خىلىت تىپىنى مۇقۇملاشتۇرۇشتا ئۇلارنىڭ بەلگىلىك مىجەز ۋە خىلىت تىپىغا خاس بولغان بەدەن بەلگىلىرى، كېسەللىك يۈز بەرگەن پەسىل ياكى قايتا قوزغالغان مۇھىت ـ شارائىت، تۇرمۇش ئادىتى، جىنسى، يېشى قاتارلىق تەرەپلەر تەپسىلىي ئىگىلىنىپ، ئەتراپلىق مۇھاكىمە ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن كېسەل كىشىنىڭ خاس ياكى مۇرەككەپ خىلىت تىپى بېكىتىلىپ، شۇ ئاساستا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ خىلىتلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

خىلىت دېگىنىمىز، ئادەم ئورگانىزمىدىكى تۆت خىل ئا-رىلاشما سۇيۇقلۇق بولۇپ، قان، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدانى كۆرسىتىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقلار (قىسقارتىپ تەن سۇيۇقلۇقى دې-يىلىدۇ) ئادەمنىڭ تەبىئىي هاياتى ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالى-يەتلىرى جەريانىدا بەدەن ئۈچكى مۇھىتىنىڭ نىسپىي تۇراقلىق-لىقىنى ساقلاپ، ئىنسانلارنىڭ هاياتلىق پائالىيىتىنى كاپالەتلەن-دۈرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلام تۇرۇشى ۋە كې-سەللىنىشىدە خىلىتلارنىڭ سان - سۈپەت ئۆزگىرىشى مۇھىم رول ئوينايدۇ، كېسەل بولۇش بەدەندىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇقنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك دەپ قارايدۇ.

خىلىتلار هاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ تاكى هاياتلىق ئا-خىرلاشقانغا قەدەر بەدەندە (ئاساسلىقى جىگەردە) بىر تەرەپتىن ئىشلىنىپ هاياتلىق ئېهتىياجىنى قامدىغاندىن باشقا، ماددا ئالمى-شىش جەريانىدا سەرپ بولغان خىلىتلار (تەن سۇيۇقلۇقى) نىڭ ئورنىنى ئۈزلۈكسىز تولۇقلاش نەتىجىسىدە پۈتۈن بەدەن ۋە هەر-بىر ئەزانىڭ نورمال هاياتلىق پائالىيىتىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ.

ئادەم هاياتلىق پائالىيىتىنىڭ مۇھىم ئىچكى ئامىلى بولغان خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى كۈندىلىك تۇرمۇشتا داۋاملىق ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار (يېمەك - ئىچمەك ۋە روهىي هالەت قاتارلىقلار)

نىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. لېكىن، نورمال شارائىتتا رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) نىڭ تەڭشەپ تۇرۇشى بىلەن داۋاملىق ھەرىكەتچان تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. ئەگەر بۇ خىل ھەرىكەتچان تەڭپۇڭلۇق ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ ئۇزاقراق تەسىر كۆرسىتىشىگە دۇچ كەلسە، خىلىتلارنىڭ تەبىئىي (نور- مال) تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بىر تەرەپتىن رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن خىلىتلارنىڭ ئۆز ئارا نىسبىتى بىلەن خۇسۇسىيىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي مۇھىت شەكىللىنىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي مۇھىت ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇ- لۇشىدىن ئاقكېسەل پەيدا بولىدىغانلىقىنى تۆۋەندىكىچە چۈ- شەندۈرىدۇ:

بىرىنچىدىن، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى مۇقەر- رەر ھالدا ماددىلىق مىجەز بۇزۇلۇش (ئۆزگىرىش) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مىجەز ئۆزگەرگەندە ئالدى بىلەن رەئىس ئەزالار- نىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىدۇ - دە، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچىدىن، بەدەندىكى خىلىتلار ئىچىدە بەلغەم خىلىتى بىلەن سەۋدا خىلىتىنىڭ نىسبىتى كۆپىيىپ، ئۇستۇنلۇكنى ئى- گىلىگەندە (بەدەندىكى سوغۇقلۇق غالىب كەلگەندە)، بەدەن بو- لۇپمۇ جىگەردىكى ھارارەت (ئىسسىقلىق) تۆۋەنلەپ، سوغۇقلۇق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەندە، بەدەن بولۇپمۇ جىگەردىكى ھارارەت تۆۋەنلەپ، سوغۇقلۇق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ. نەتىجىدە، بىر تەرەپتىن قان ئايلىنىش سۇسلىشىپ ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن ھاۋائىي نەسىمە (ئوكسىگېن) نىڭ تېرىنىڭ ئەڭ ئۇششاق بىر- لىكلىرى (ھۈجەيرىلىرى) گىچە يېتىپ بېرىشى توسقۇنلۇققا

ئۇچراپ، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى ئازىيىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن تېرە ئۇششاق بىرلىكلىرىدىكى ئۇپۇنەتلىك ماددىلار (ماددا ئالمىشىش قالدۇقلىرى) بىلەن كاربون (Ⅳ) ئوكسىدىنىڭ قان ئېقىمى بىلەن كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىۋېتىش ئەزالىرىغا يەتكۈزۈلۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، تېرىدىكى ھەرخىل قۇۋۋەتلەرنىڭ نورمال خىزمەت فۇنكسىيىسىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا جىگەرنىڭ تەبىئىي ھارارىتى (ئىسسىقلىقى) تۆۋەنلىگەندە، جىگەردە ھاسىل بولىدىغان خىلىتلار، بولۇپمۇ بەلغەم خىلىتى خام قالىدۇ، خام خىلىتلار تېرە قان تومۇرلار ۋە قان ئايلىنىش سىستېمىسىدا ئاسانلا چۆكمە ھاسىل قىلىپ، قان تومۇرلاردىكى قان ئايلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن، بىر تەرەپتىن تېرىنىڭ رەڭ ماددىسىنى (Melagenine) ھاسىل قىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا، يەنە بىر تەرەپتىن تېرىنىڭ ئەسلىدىكى نورمال رەڭ ھاسىل قىلىش ئىقتىدارىمۇ ناچارلىشىپ ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلنىڭ قان تىپى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈستىدە ئېلىپ بارغان كلىنىكىلىق تەتقىقاتنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى ئىنچىكىلەپ ئىزچىل كۆزەتكەندىن باشقا، قان تىپى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى نەزەردىن ساقىت قىلمىدى. بۇ جەرياندا 460 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى قان تىپىغا باغلاپ تەكشۈرۈپ دەسلەپكى قەدەمدە تۆۋەندىكىچە نەتىجىگە ئېرىشتى:

460 نەپەر ئاقكېسەل بىمارى 1984 ـ يىلىدىن 1986 ـ يىلىغىچە بالنىستتا يېتىپ داۋالانغان بولۇپ، كۆپچىلىكى ئۇيغۇر (389 نەپەر، 238 ئەر، 151 ئايال)، ئاز قىسمى خەنزۇ (71 نەپەر، 41 ئەر، 30 ئايال)؛ كېسەللەنگەن ۋاقتى قىسقىلار ئىككى ئاي، ئۇزاقلار 25 يىل. بۇلارنىڭ ئۆلچەملىك قان تىپىنى قەشقەر ۋىلايەتلىك 1 ـ خەلق دوختۇرخانىسى قان ئىسكىلاتى بېكىتكەن، قان تىپىنى ئېنىقلاشتا ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى قوللىنىلغان. قان ئەۋرىشكىسى 1 ~ 2 سائەت ئىچىدە ئىشلىنىپ بولغان.

1 ـ جەدۋەل: 460 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنىڭ قان تىپى، مىللەت ۋە جىنس ئايرىمىسى

AB		B		A		O		جىنسى	بىمار سانى	قان تىپى / مىللىتى
%	سانى	%	سانى	%	سانى	%	سانى			
70. 97	22	58. 62	85	60. 87	56	61. 98	75	ئەر	389	ئۇيغۇر
29. 03	9	41. 38	60	39. 13	36	38. 02	46	ئايال		
7. 97	31	37. 28	145	23. 65	92	31. 11	121	جەمئىي		
50. 0	4	60. 0	12	56. 52	13	60. 0	12	ئەر	71	خەنزۇ
50. 0	4	40. 0	8	43. 48	10	40. 0	8	ئايال		
11. 27	8	28. 17	20	32. 39	23	28. 7	20	جەمئىي		
66. 67	26	58. 79	97	60. 0	69	61. 70	87	ئەر	460	جەمئىي
33. 33	13	41. 21	68	40. 0	46	38. 30	54	ئايال		
8. 48	39	35. 87	165	25. O	115	35. 65	141	جىنسىي		

1 ـ جەدۋەلدىن ئۇيغۇر مىللىتىدىكى AB قان تىپلىق ئەرلەر سالمىقىنىڭ ئەڭ چوڭلۇقى (70. 97%، 22/31)، مۇناسىپ هالدا جەمئىي ساندىكى ئەرلەر سالمىقىنىڭمۇ چوڭلۇقى (66. 67%، 26/39)؛ ئەمما، ھەممە بىمارلارنىڭ ئىچىدە AB قان تىپىدىكىلەرنىسبىتىنىڭ ئەڭ ئازلىقى (8. 48%، 39/460)؛ AB قان تىپىدىكى ئۇيغۇر ۋە خەنزۇ ئەرلەرنىڭ ئاياللاردىن ئومۇمىيۈزلۈك كۆپلۈكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. گەرچە قان تىپىنى تەكشۈرگەن ئاقكېسەل ئاياللارنىڭ سانى ئاز (181/460) بولسىمۇ، ئەمما ئۇ يەنىلا ئاقكېسەل ئەرلەرنىڭ ئاياللاردىن كۆپ ئىكەنلىكىدىن بىشارەت بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2 ـ جەدۋەل: ئاقكېسەللەر بىلەن ساغلام كىشىلەرنىڭ قان تىپى جەھەتتىكى مۇناسىۋىتى

مىللىتى % قان تىپى	ئۇيغۇر ئاقكېسەل بىمارلار (%)	ئۇيغۇر ساغلام كىشىلەر (%)	ئۇيغۇر پەرقى	خەنزۇ ئاقكېسەل بىمارلار (%)	خەنزۇ ساغلام كىشىلەر (%)	خەنزۇ پەرقى
O	39.11	27.25	11.16	28.17	30.49	−2.23
A	23.65	29.22	−5.57	32.39	27.51	4.88
B	27.28	31.92	−4.64	28.17	32.33	−4.16
AB	7.97	11.36	−3.39	11.27	9.67	1.60

يۇقىرىقى جەدۋەلدىن O قان تىپلىق ئۇيغۇر، B قان تىپلىق خەنزۇ ئاقكېسەل بىمارلارنىڭ ساغلام كىشىلەردىن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يۇقىرى ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

3 ـ جەدۋەل: شىپاخانىمىز كېسەللىخانىسىدا يېتىپ داۋالانغان 460 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنىڭ قان تىپى بىلەن قىرىنداش دوختۇرخانا تەكشۈرگەن بىمارلارنىڭ قان تىپى سېلىشتۇرمىسى

قان تىپى / ئورۇن	ئاقكېسەل بىمارلارنىڭ قان تىپلىق نىسبىتى O	A	B	AB
قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى	30.65	25.0	35.87	8.48
فۇجيەن ئۆلكىلىك تىبرە كېسەللىكلەر تەتقىقات ئورنى	42.47	23.29	27.40	6.65
پەرقى	−11.82	1.71	8.47	1.63

يۇقىرىقى جەدۋەلدىن قۇجىيەن ئۆلكىلىك تېرە كېسەللىكلى-
رى تەتقىقات ئورنى ئامبۇلاتورىيىسىدىكى ئاقكېسەل بىمارلىرى
ئىچىدە O قان تىپىدىكىلەرنىڭ، شىپاخانىمىزدا داۋالانغان ئاق-
كېسەل بىمارلىرى ئىچىدە B قان تىپىدىكىلەرنىڭ كۆپلۈكىنى
كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. A ۋە AB قان تىپتىكىلەرنىڭ پەرقى
ئانچە چوڭ ئەمەس.

ئاقكېسەلنىڭ سەۋەبى هازىرغىچە ئېنىق ئەمەس ياكى هەر-
خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ئىرسىيەتتىن
كېلىپ چىقىدۇ، دەيدىغان قاراش كۆپرەك. هەرقايسى جايلاردا
ئاقكېسەل بىمارلارنىڭ ئاتا - ئانىسىدىمۇ ئاقكېسەل بارلىقى هەق-
قىدىكى دوكلاتلار كۆپرەك (30 — 40%). قان تىپى ئىرسىد-
يەتنىڭ مۇهىم بىر ئۆلچىمى. سىرىۋاستاۋا قاتارلىقلار تەكشۈر-
گەن 583 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنىڭ قان تىپىدىن قارىغاندا،
A ۋە AB قان تىپىدىكى كىشىلەر ناهايىتى ئاسانلا ئاقكېسەلگە
گىرىپتار بولىدىغانلىقى بايقالغان. بىزنىڭ تەكشۈرگىنىمىزگە
قارىغاندا، B قان تىپلىق كىشىلەردە ئاقكېسەلگە گىرىپتار بولى-
دىغانلار ئەڭ كۆپ. AB قان تىپىدىكىلەردە ئەكسىچە ئاز، قان
تىپىنىڭ ئىرق ۋە رايون بىلەن مۇناسىۋىتى بارمۇ - يوق؟ بۇنى
بۇنىڭدىن كېيىن يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن هالدا تەتقىق قىلىشقا
ئەرزىيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلنىڭ رەئىس ئەزالار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنى ئورگا-نىزمدىكى ۋەزىپىسىگە قاراپ رەئىس (باشقۇرغۇچى) ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) ۋە خىزمەت ئۆتىگۈچى ئەزالار (ئۆپكە، بۆرەك، تال، ئاشقازان قاتارلىقلار) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىش بىلەن، ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدا رەئىس ئەزالار خىز-مىتىنىڭ بەلگىلىك مۇناسىۋىتى بارلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرىدۇ.

1. مېڭە

مېڭە ئادەم بەدىنىنىڭ ئالىي قوماندانلىق ئورگىنى بولۇپ، بەدەندىكى روھىي كۈچ (قۇۋۋىتى نەپسانى) نىڭ مەركىزى ھېساب-لىنىدۇ. ئۇ ئەسەب (نېرۋا) يىپچىلىرى ئارقىلىق بەدەندىكى بارلىق ئەزا - توقۇلمىلارنىڭ نورمال خىزمىتىگە يېتەكچىلىك قىلىپ، تەڭشەش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ خىزمىتىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىدا تەڭپۇڭ-سىزلىق شەكىللىنىش بىلەن ئاقكېسەل پەيدا بولۇش ئېھتىمال-لىقى تۇغۇلىدۇ.

2 . يۇرەك

يۇرەك بەدەنگە هاياتىي كۈچ بېغىشلىغۇچى رەئىس ئەزادۇر. ئۇ، هاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى هايۋانى) نىڭ مەركىزى بولۇپ، بەدەننى ساپ قان ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇنداقلا بەدەننى ئايلىنىپ قايتقان بۇزۇق قانلارنى تازىلاش ئەزالىرى (ئۆپكە، بۆرەك ۋە تېرە) غا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، ماددا ئالمىشىشتىن هاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، بەدەننىڭ نورمال پائالىيىتىنى كاپالەتلەندۈردۇ. ئەگەر يۇرەك هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلى زەئىپلىشىش ۋە قان ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىشىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، قان رەڭ ماددىسى كېمىيىش، قان تومۇرلار توسۇلۇش بىلەن تېرىگە زۆرۈرىي ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەي، تېرىنىڭ رەڭ هاسىل قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

3 . جىگەر

جىگەر ئوزۇقلۇقلارنى بەدەندىكى هەرقايسى ئەزالارنىڭ ئېھتىياجىغا ماس تەركىبلەرگە ئايلاندۇرۇپ، هۈجەيرىلەرنىڭ يېڭىلىنىپ تۇرۇشىنى ماددىي قۇۋۋەت بىلەن تەمىن ئېتىشتەك مۇھىم ۋەزىپىنى بېجىرىدۇ. شۇڭا، ئۇ تەبىئىي كۈچ (قۇۋۋىتى تەبىئىي) نىڭ مەركىزى بولۇش سۈپىتى بىلەن، بىرىنچىدىن، هەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىگە ياردەم بېرىدۇ؛ ئىككىنچىدىن، هەزىم بولغان ئوزۇقلۇقلارنى هاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولغان تۆت خىلىت (سەپرا، سەۋدا، قان، بەلغەم) قا ئايلاندۇرۇپ، بەدەننىڭ نورمال پائالىيىتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن نورمال ئىقتىدارىنى يوقاتسا ياكى ئاجىزلاشسا، ئىشلىنىپ چىقىدىغان خىلىتلار خام قىلىش، خىلىتلار نىسبىتىدە سان ۋە سۈپەت ئۆزگىرىشلىرى يۈز بېرىش ئارقىلىق، بەدەن ئىچكى مۇھىتىدا تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلۈپ، ئاقكېسەل پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى تۇغۇلىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ باسقۇچلارغا بۆلۈنۈشى

مەيلى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بولسۇن، مەيلى ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى بولسۇن، ھەرقانداق كېسەللىكنى يۈز بەرگەندىن كېيىنكى تەرەققىيات ئۆزگىرىشلىرىنىڭ تېز - ئاستىلىقى ۋە ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ دەسلەپكى باسقۇچ، ئوتتۇرا باسقۇچ ۋە ئېغىر باسقۇچ دېگەنلەرگە بۆلىدۇ. ئاقكېسەلنىمۇ مانا شۇنىڭغا ئوخشاش يۈزەكى ياكى دەسلەپكى باسقۇچى، چوڭقۇر ياكى ئېغىرراق باسقۇچى دەپ بۆلۈشكە بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاقكېسەل يېنىكرەك بولسا تېرىدە بولىدۇ، ئېغىرلاشقاندا تېرە ئاستى ماي قاتلىمىمۇ ئاقىرىدۇ، ئەڭ ئېغىر بولغاندا مۇسكۇل ھەتتا سۆڭەكلىرىگىچە ئاقىرىدۇ دېگەن قاراشلىرى مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا ئاقكېسەلنىڭ دەرىجە پەرقىنىمۇ چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاقكېسەلنى يۇقىرىقىدەك باسقۇچلارغا بۆلۈشتە ئاساسلانغان تۈپكى نەزەرىيىۋى قاراشلىرى ۋە بىزنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈستىدە ئېلىپ بارغان ئۇزاق يىللىق تەتقىقات، كلىنىكىلىق كۆزىتىش نەتىجىلىرىمىزدىن قارىغاندا، تېرە رەڭگىگە يېقىن كېلىدىغان سۇسراق ئاق داغلارنى يۈزە ياكى دەسلەپكى باسقۇچتىكى ئاقكېسەل(7 - بەتتىكى A، B سۈرەتكە قاراڭ)، سۈزۈك، پارقىراق، نورمال تېرىدىن روشەن پەرقلىنىدىغان ئاق داغنى ئېغىرراق باسقۇچتىكى ئاقكېسەل (7 - بەتتىكى سۈرەتكە قاراڭ)، تېرە ئاقارغاندىن سىرت،

www.uyghurkitap.com

تېرىدىكى تۈكلەرمۇ ئاقىرىپ كەتكەن ھەتتا بەدەننىڭ كۆپ قىسمىغا تارىغان ئاق داغلارنى تېرە توقۇلمىلىرى شۇنداقلا مۇسكۇللارغا قەدەر تەسىر كۆرسەتكەن ئېغىر باسقۇچتىكى ئاقكېسەل (8 - بەتتىكى A ، B سۈرەتكە قاراڭ) دەپ ئايرىشقا بولىدۇ.

يۈزەكى ئاق داغ (ئاقكېسەل) بىلەن ئېغىرراق باسقۇچتىكى ئاق داغ (ئاقكېسەل) نى داۋالاشتا تېرە رەڭگى نورمال تېرە رەڭگىگە كەلگۈچە داۋاملاشتۇرۇش كۇپايە قىلىدۇ. لېكىن، تېرىنىڭ چوڭقۇر قەۋىتىگىچە يېتىپ بارغان ئېغىر باسقۇچتىكى ئاقكېسەلنى داۋالاشتا تېرە ئەسلىگە كېلىپ، تۈكلەر قارىيىپ بولمىغۇچە بولدى قىلماسلىق ياكى دورىنى مەلۇم ۋاقىت توختىتىپ بەدەننى ئارام ئالدۇرغاندىن كېيىن يەنە ئۈزۈلدۈرمەي 2 — 3 باسقۇچ داۋاملاشتۇرۇش زۆرۈر دەپ قارايمەن.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىنىڭ ئاقكېسەل ئۈستىدە ئېلىپ بارغان 20 نەچچە يىللىق داۋالاش، كلىنىكىلىق كۆزىتىش - تەتقىق قىلىش ئەمەلىيىتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بىر قىسىم بىمارلاردىكى ئاق داغ بىرقانچە ئاي ھەتتا بىرقانچە يىل تەرەققىي قىلماي بىر خىل تۇرغان، بەزى بىمارلاردا ئاق داغنىڭ بىردىنلا ئۈزلۈكسىز كېڭىيىۋاتقانلىقى، ئاز ساندىكىلەردە بولسا داۋالىنىۋاتقان مەزگىللەردىمۇ ساق ئورۇنلاردا يېڭىدىن ئاق داغلارنىڭ پەيدا بولۇۋاتقانلىقى سېزىلگەن. كېسەللىك كېڭىيىپ كېتىشتەك بۇنداق ئەھۋاللارنىڭ كۆرۈلۈشى بىمارلارنى ئەندىشىگە سېلىپلا قالماي، تەجرىبىسى كەمچىل بەزى دوختۇرلاردىمۇ باش قېتىنچىلىق پەيدا قىلىدۇ - دە، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئۈستىدە ئەتراپلىق، ئىلمىي تەھلىل يۈرگۈزمەي ياكى ئىنچىكە كۆزىتىش ئېلىپ بارماي، ئىشلىتىۋاتقان دورىلارنى دەرھال ئۆزگەرتىدۇ ياكى دورا مىقدارىنى كۆپەيتىدۇ، ھەتتا ئاپتاپ زىيان قىلىپتۇ دەپ ئاپتاپقا قاقلىنىشـ

نى توختىتىپ قويىدۇ.

بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندىكى ئاقىلانە تەدبىر ئالدى بىلەن
بىمارنىڭ مىجەزى ئۈستىدە تەھلىل يۈرگۈزۈپ، خىلىتلار تەڭ-
شەلگەن - تەڭشەلمىگەنلىكىنى ئېنىقلاش، ئىشلىتىلىۋاتقان دو-
رىلارنىڭ بىمار مىجەزىگە ماس كەلگەن - كەلمىگەنلىكىگە قاراش،
دورا مىقدارى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، ياش قۇرامىغا مۇۋاپىق-
مۇ - ئەمەسمۇ؟ كۈن نۇرى راستىنلا «زىيان» قىلدىمۇ؟ بەدەن
سىرتىدىن ئىشلىتىۋاتقان دورىلارغا قارىتا تېرىنىڭ سېزىمچانلى-
قى قانداق؟ دېگەندەك كۆپ تەرەپلىمىلىك ئەھۋاللارنى نەزەردىن
ساقىت قىلماسلىق كېرەك. ئاقكېسەلگە سەۋرچان پوزىتسىيە
تۇتۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئېرىنمەي، زېرىكمەي داۋالا-
شنى داۋاملاشتۇرۇش، يېنىكلىك بىلەن دورىنى ئۆزگەرتمەس-
لىك، بىمارلارغا بولغان ئىدىيىۋى تەربىيىنى كۈچەيتىپ، سا-
قىيىشقا بولغان ئىشەنچىنى تىكلىشكە ياردەم بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلنىڭ كلىنىكىلىق تۈرلەرگە ئايرىلىشى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاش تارىخىغا ئائىت يازما خاتىرىلەرگە ۋە ئۇزاق يىللىق كلىنىكىلىق كۆزىتىش - تەتقىقاتلىرىغا ئاساسلانغاندا، ئاقكېسەل ئادەتتە تېرىنىڭ رەڭگىگە قاراپ ئاق ئاقكېسەل (بەرەس سەفىد)، قارا ئاقكېسەل (بەرەس سياھ) دېگەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئاق ئاقكېسەل كلىنىكىدا كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئومۇمىي ئاقكېسەل كېسەللىكىنىڭ 99% تىن كۆپرەكىنى ئىگىلەيدۇ. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ تۈرگە ئايرىش

1. چېكىتسىمان شەكىلدىكى ئاقكېسەل

ئاقكېسەلنىڭ بۇ خىلدىكىسى ياش - ئۆسمۈرلەر ۋە ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئومۇمىي ئاقكېسەل كېسەللىكىنىڭ 26.3% نى ئىگىلەيدۇ. كېسەللىك ئىپادىسى جەھەتتە، ئاق داغ چېكىتسىمان ياكى قوناق چوڭلۇقىدا، سىممېترىك، چېگرىسى ئېنىق، پارقىراق ھالەتتە، قىسمەنلەردە يۇرچاق چوڭلۇقىدا تارقاق ياكى چاچما شەكىلدە پەيدا بولۇپ،

پارقىراق كېلىدۇ، چېگرىسى ئېنىق بولۇپ، قىچىشمايدۇ.

2. تۇراقسىز (يۆتكىلىشچان، ھەرىكەتچان) ئاقـ
كېسەل

ئاقكېسەللىكنىڭ بۇ تۈردىكىسى كۆپىنچە ئەتىياز، ياز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. تولا ھاللاردا يەڭگىل قىچىشىش بىلەن باشلىنىپ، دەسلەپتە نورمال تېرىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدىغان سۇس رەڭسىزلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىپ، تەدرىجىي سۇزۇلۇپ سۈزۈك، پارقىراق ھالەتتىكى ئاق داغقا ئۆزگىرىدۇ. ئاق داغ بىرلا ۋاقىتتا بىر ياكى بىرقانچە ئورۇندا پەيدا بولۇپ قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا يوشۇرۇن ھالەتتىكىلىرىمۇ ئاشكارىلىنىپ، سۈزۈك، پارقىراق ئاق داغ شەكىللىنىش بىلەن ئەسلىدىكى كىچىك دائىرىلىك ئاقكېسەللەر ئۆزلۈكسىز چوڭىيىپ بارىدۇ. ئاق داغنىڭ چېگرىسى رەتسىز بولىدۇ (11 ـ، 12 ـ بەتتىكى A، B، C، D سۈرەتكە قاراڭ).

بىر قىسىم بىمارلاردا داۋالىنىۋاتقان مەزگىللەردىمۇ ئەسلىدىكى ئاق داغلار ئۆزلۈكسىز چوڭىيىش بىلەن بىر چاغدا يەنە يېڭىدىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بېرىشى بىمارنىڭ مىجەزى بىلەن خىلتىدا توختاۋسىز ئۆزگىرىش بولۇۋاتقىنى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، بۇنداق ئەھۋالدا سىرتتىن دورا ئىشلەتمىگەن تۈزۈك. بولمىسا تېرە سېزىمچانلىقى ئۈستۈن بىمارلارنىڭ تېرىسىدە رېئاكسىيە پەيدا بولۇپ، ئاق داغ كېڭىيىپ كېتىش مەسىلىسى كېلىپ چىقىدۇ.

5. ئىرسىيەتلىك ئاقكېسەل

ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ يېقىنقى ئۈچ ئەۋلادلىرى

(جەمەتلىرى) ئىچىدە بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار بولسا «ئىرسىيەتلىك تۇر» گە كىرىدۇ. ئاقكېسەلنىڭ بۇ تۇردىكىسى ئومۇمىي ئاقكېسەل ئىچىدە 10.5% نى ئىگىلەيدۇ. كۆپىنچە نارەسىدە باللار ۋە ياشلاردا كۆرۈلىدۇ (13 - بەتتىكى A ، B سۈرەتكە قاراڭ) .

يېقىنقى 20 نەچچە يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە، تۇغۇلۇپ ئىككى ئايلىقتىن ئاشقان ۋە بىر ياش ئىچىدىكى بوۋاقلاردىمۇ ئاقكېسەلنىڭ بۇ تۇردىكىسى ئۇچرىغان.

6. تۇغما ئاقكېسەل

بۇ، بالا تۇغۇلۇپ 40 كۈندىن 1.5 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا بايقالغان ئاقكېسەلنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ئاتا - ئانىلار باللارنى يۇيۇش ۋە كىيىمىنى ئالماشتۇرۇش جەريانىدا تېرىدىكى ئانچە روشەن پەرقلەنمەيدىغان قىسمەن دائىرىدىكى سۇس ئاق داغلارنى كۆرۈپ، گۇمانىي ئاساستا تەكشۈرتۈش ئارقىلىق كېسەللىك مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ.

بۇ خىل ئاق داغلار باللارنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ چوڭىيىدۇ، بىر ياكى بىرقانچە پارچە بىلەن چەكلىنىدۇ.

7. نېرۋا شاخچىلىرىنى بويلاپ تاسمىسىمان پەيدا بولىدىغان ئاقكېسەل

بۇ، بەدەننىڭ بىر تەرىپىدە تاق (يەككە) ھالەتتە تاسما شەكىلدە پەيدا بولغان ئاقكېسەلنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللىك يې-

ڭىدىن پەيدا بولغاندا نورمال تېرىدىن ئانچە پەرقلىنىپ كەتمەيدۇ. بىراق، تېرە رەڭلىرى قىسمەن سۇسلاشقان ھالەتتە ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن سۇس داغلار تەدرىجىي كۆپ بىمارلاردا چېگرىسى رەتسىز، قىسمەنلەردە قىيپاش سوزۇلغان سۇزۇك، پارقىراق ئاق داغقا ئۆزگىرىدۇ، كۆپچىلىكى قىچىشمايدۇ؛ بەدەلەك، پاچاق، يوتا قىسىملىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ (12 - بەتتىكى A ، B سۈرەتكە قاراڭ). كېسەللىك تەرەققىياتى ئاستا بولىدۇ. بالىلار ۋە ياشلاردا نىسبەتەن كۆپ كۆرۈلىدۇ.

8. مەڭ خاراكتېرلىك ئاقكېسەل

بۇ، بەدەننىڭ مەلۇم يېرىدە ئەسلىدە بار بولغان مەڭ ياكى ئەمچەك تۇگمىسىنى مەركەز قىلىپ ئاقارغان ئاق داغقا قارىتىلغان بولۇپ (14 - بەتتىكى A ، B سۈرەتكە قاراڭ)، يالغۇز مەڭ خاراكتېرىدە كۆرۈلىدىغىنى نىسبەتەن ئاز ئۇچرايدۇ. باشقا تۈردىكى ئاقكېسەللەر بىلەن ئارىلىشىپ پەيدا بولىدىغانلىرى خېلى نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى تەدبىرلەر

ھەممىمىزگە مەلۇم، ھەرقانداق كېسەللىكنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىسى ئېنىقلانسىلا، ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش تەدبىرلىرىنى تېپىش ئانچە قىيىنغا چۈشمەيدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاقكېسەلنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىسى ھەققىدىكى نەزەرىيىۋى قاراشلىرى 6737 نەپەر بىمارنى كلىنىكىلىق داۋالاش جەريانىدا ئېرىشكەن تەجرىبىسىگە ئاساسلىنىپ يەكۈنلەنگەن بولۇپ، تۆۋەندىكى ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى بۇ جەھەتتە ئىزدىنىۋاتقانلارنىڭ مۇھاكىمە قىلىپ كۆرۈشى ۋە بىمارلارنىڭ پايدىلىنىشىغا ئەرزىيدۇ.

1. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى خىزمىتىنى كۈچەيتىش

بۇنىڭدا جىگەر ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش (ئوزۇقلارنى ئورگانىزمنىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇش) ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق قان تومۇرلار ۋە توقۇلمىلارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش ئالاھىدە زور ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ پارچىلىنىشى، بەدەن ئېھتىياجلىق تەركىبلەرگە ئايرىلىشى ۋە شۈمۈرۈلۈپ ئۆزلىشىشى ھەزىم قىلىش سىس-

تېمىسىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق تاماملىنىدۇ. ئەگەر جىگەر ئاجىزلاشسا ماددىلار خام قېلىش بىلەن سۈپەتسىز ئاجرالمىلار (خىلىتلار) قان تومۇرلار، كاۋاك ئەزالار ۋە توقۇلمىلارغا يىغىلىۋېلىپ، تېرىنىڭ نورمال ئوزۇقلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ - دە، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

2. رەئىس ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىغا ئەھمىيەت بېرىش

رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ئاجىزلاشسا بەدەننىڭ ئىچكى - تاشقى ئەزالار خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، خىلىتلارنىڭ يېڭىلىنىپ تۇرۇشى ئاستىلايدۇ. نەتىجىدە بەدەن ئىچكى مۇھىتىنىڭ نىسپىي تۇراقلىق ھالىتى كاپالەتلەندۈرۈلمىگەندىن باشقا، ئەتراپتىكى ئەزالارغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، سەزگۈ، ھەرىكەتنى ئىدارە قىلغۇچى نېرۋىلار توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق ئامىللار تەسىرى بىلەن مەلۇم ئورۇندا ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە دىققەت قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

3. تېرىنى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش

مەلۇمكى، سەزگۈرلۈكى يۇقىرى (بەدەننى غىدىقلايدىغان) ھەر خىل خىمىيىۋى بۇيۇملارنى ئىشلەتكەندە تېرىنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش، تېرە پۇتۇنلۇكىنى بۇزىدىغان زىيانلىق نەرسىلەرنى قەتئىي ئىشلەتمەسلىك، تېرە تازىلىقىغا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. سىرتقى زەخىملەر (مەسىلەن كۆيۈك ۋە باشقا زەخىملىنىشتىن يارىلىنىشلار) دىن ساقلانمىغاندا ياكى يارا يۈزى قەقەچلىنىپ پىشماستىنلا خام سويۇۋېتىپ تېرىنى بىھۇدە زەخىملەندۈرۈشلەرمۇ بەزى ھاللاردا ئاقكېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.

4. مىجەز تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىش

بۇنىڭ ئۈچۈن، بەدەندە مەلۇم ئۆزگىرىش بايقالسۇن - بايقالمىسۇن تېۋىپ - دوختۇرغا كۆرۈنۈپ تۇرۇش، بۇ ئارقىلىق ئۆزىنىڭ بەدەن ئەھۋالى ۋە ئەسلىي مىجەزىنى بىلىۋېلىش، شۇنداقلا مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇشىنى يېمەكلىك ئارقىلىق تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك. ئادەمنىڭ مىجەزى بۇزۇلغاندا ئۇيقۇسىزلىق ياكى كۆپ ئۇخلاش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ قېتىمى ئازلاش ياكى زىيادە كۆپىيىش، روھىي ھالەتتە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش بىلەن ماغدۇرسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. كۆز ئېقى، تىلنىڭ تەم سېزىشى، گەز باغلىشى ۋە تومۇرنىڭ سوقۇشى قاتارلىقلاردا ئۆزگىرىش بولىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋاللار بەدەندە مىجەزنىڭ ئۆزگىرىشىنى شەكىللەندۈرۈپ، ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلگەندە بىپەرۋالىق قىلماي، خىل كېلىدىغان تاماق تۈرلىرى ياكى چاي دورىلىرى ئارقىلىق دەرھال مىجەزنى ئوڭلىۋېلىش ۋەياكى ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ مىجەز بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

5. يېمەك ـ ئىچمەك تۈرلىرىگە ئەھمىيەت بېرىش

بۇنىڭدا، قۇرۇق سوغۇق مىجەزلىكلەر تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلىكلەر تەبىئىتى ھۆل سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، ھۆل ئىسسىق مىجەزلىكلەر تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، ھۆل سوغۇق مىجەزلىكلەر تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

مەيلى قايسى خىل مىجەزدىكى كىشىلەر بولۇشتىن قەتئىينەزەر، تۇخۇم، سۈت، قېتىق، پىۋا، ھاراق، ھەر خىل گازلىق سۇلار، بىگۇر، سوغۇق سۇ قاتارلىق يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ياكى ئۇزاق مەزگىل كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

6. ئۆگىنىش، خىزمەت بىلەن دەم ئېلىش مۇۋاپىق بولۇش

بۇنىڭدا، جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن مۇۋاپىق شۇغۇللىنىپ، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، ئەمما تار كىيىم كىيىش، «گۈزەللىك» قوغلىشىپ بەدەن ۋە ئەزالارنى ئۇزاق ۋاقىت بوغۇپ قويۇپ مەشغۇلات قىلىش، يەرلىك ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىگە تەسىر يەتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

7. ياخشى روھىي كەيپىيات تۇرغۇزۇش

ئۆز كېسىلىدىن نومۇس قىلىپ يوشۇرىدىغان، ئاقكېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنى كەمسىتىدىغان ئادەتلەر تەربىيە كۆرمىگەنلىك ۋە نادانلىقنىڭ ئىپادىسى. شۇڭا، بىمارلار ۋە ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك كىشىلەر ئاقكېسەلگە بولغان تونۇشىنى توغرىلاپ، ياخشى روھىي كەيپىيات تۇرغۇزغاندىلا داۋالاشقا ماسلىشىپ، ساقىيىش ۋە ساقايتىش ئىشەنچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئاقكېسەلنى قايسى ۋاقىتتا داۋالاش كېرەك

نۆۋەتتە كىشىلەرنىڭ سەھىيە - ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىغا بولغان تونۇشى كۈنسايىن يۇقىرى كۆتۈرۈلۈش بىلەن، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قارىتا دىققىتى قوزغىلىپ، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ۋە تارقىلىش جەريانىنى چۈشىنىشمۇ ئۈزلۈكسىز چوڭقۇرلاشتى. بۇ ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرۈشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۆز گېپىمىزگە كەلسەك، ئاقكېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىكى ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ ۋە داۋالىنىپ ياخشىلانغان بولسىمۇ، بەزىلەر كېسىلىدىن نومۇس قىلىپ دوختۇرغا كۆرۈنمەي ۋە داۋالانماي ۋاقىتنى كېچىكتۈرۈۋېتىپ، ئاق داغ تەرەققىي قىلىپ بەدىنىنىڭ كۆرۈنىدىغان يەرلىرى (قول، يۈز، بويۇن قاتارلىق جايلار) غا تارىغاندىلا داۋالىنىشقا ئالدىرايدۇ. يەنە بەزىلەر ئاقكېسەلنى داۋالىتىشنىلا كۆزدە تۇتۇپ باشقا «ئەگەشمە كېسەللىك» لىرى بىلەن كارى بولماي ئۆزى بىلگەنچە دورا ئىشلىتىپ، پەرھىزنى قاتتىق تۇتۇپ مىجەزنىڭ غەيرىي نورمال ھالىتىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش بىلەن ئاقكېسلى ساقىيىش ئۇياقتا تۇرسۇن، سالامەتلىكىدە يامان ئاقىۋەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال بەزى ياشانغان ياكى ئوتتۇرا ياشتىكىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ، يەنى قان تومۇر قېتىشىش ۋە مېڭىگە قان چۇشۇش خاراكتېرلىك پالەچ بولۇپ قېلىش ئەھۋال-

لىرى يۈز بېرىدۇ.

ھالبۇكى، ئاقكېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلار قايسى ۋاقىتتا داۋالانسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدىغانلىقى ئۈستىدە داۋالاش ئەمەلىيىتى ئارقىلىق يەكۈنلىگەن قاراشلىرىمنى تۆۋەندىكى بىر-قانچە نۇقتا بويىچە ئوتتۇرىغا قويىمەن:

1) كېسەللىك يېڭىدىن پەيدا بولغان ياكى ئاقكېسەلمىكىن دەپ گۇمان قىلىغانلار ۋاقىتنى كېچىكتۈرمەي دوختۇرغا كۆرۈ-نۈپ، دىئاگنوز بېكىتىلگەن ھامان قايسى پەسىل بولۇشتىن قەتئىينەزەر داۋالىنىش كېرەك. ئەكسىچە ئەھۋالدا ئاق داغنىڭ يەنە باشقا ئورۇنلارغا كېڭىيىپ كېتىشىنى تىزگىنلىگىلى بولماي-لا قالماستىن، بەلكى كىچىك دائىرىدىكى ئاق داغنىڭ چوڭىيىش ۋە ئۆزئارا تۇتىشىپ، كەڭ دائىرىلىك ئاق داغ ھاسىل بولۇش بىلەن داۋالاش ۋە ساقىيىش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ.

2) ئاقكېسەل يۈز بەرگىنىگە بىرقانچە يىل بولغان ۋە بۇ جەرياندا كۆپ قېتىم ئامبۇلاتورىيە ۋە بالنىستتا داۋالانغانلارغا قارىتا ئېيتقاندا، كېسەللىك كېڭىيىش ياكى يېڭىدىن ئاق داغ پەيدا بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلمىگەن بولسا، ئەڭ ياخشىسى 4 - ئايدىن باشلاپ سىستېمىلىق داۋالىنىش كېرەك. چۈنكى، بۇ رايونىمىز ھاۋاسى كۇنسايىن ئىسسىش بىلەن قۇياش نۇرى تەر-كىبىدىكى ئاقكېسەل داۋالاشقا پايدىلىق ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈشى نىسبەتەن يۇقىرى بولىدىغان، كېچە - كۈندۈزنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقىمۇ بارغانسېرى كىچىكلەيدىغان، كەڭ دائىرىلىك ئاقكېسەللەرنى داۋالاشنى ئۇزاقراق داۋاملاشتۇر-غىلى بولىدىغان پەسىل بولۇپ، ئاقكېسەل داۋالاشتا ئەۋزەل شارائىتلاردىن تولۇق پايدىلانغىلى ۋە داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

3) ھامىلىدار ئايالлар ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغان بولسا

ياخشىسى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن داۋالىنىش كېرەك. چۈنكى، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا بەدەندىكى ھۆللۈكنى ھەيدەپ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرگە دورىلىرىنىڭ ياردىمىدە چىقىرىپ تاشلاپ، تېرە ۋە توقۇلمىلاردىكى زىيادە خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇش ئارقىلىق مىجەزنى تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، بەدەننى قىزىتىپ، ھارارەت (قۇۋۋەت) نى كۈچەيتىدىغان تەبىئىتى ئىسسىق دورىلار ئاساس قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مۇقەررەر ھالدا ھامىلىنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

4) ئاقكېسەلدىن باشقا يەنە قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ئارتېرىيە قېتىشىش كېسىلى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، دىئابىت، ئۆتكۈر تۇبېركۇليوز كېسەللىكى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار بىلەن ئاغرىغانلار ئىمكانىبار بۇنداق «ئەگەشمە كېسەللىك» لىرىنى ئالدى بىلەن داۋالىتىپ، ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئاندىن دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە داۋالىنىش كېرەك. چۈنكى، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكلەرنى ھەيدەپ، قاننى جانلاندۇرۇش، قۇۋۋەتنى كۈچەيتىپ قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتى بار يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق بىر يۈرۈش ئۇسۇل ـ چارىلەر بىلەن كۆن نۇرىغا قاقلاش بىرلەشتۈرۈلۈپ ئېلىپ بېرىلغاچقا، داۋالاش ۋاقىتنىڭ ئۇزاقىراق بولۇشى بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىگە بىۋاسىتە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

5) ئاقكېسەل كىچىك دائىرىلىك، كېسەللىك تارىخى ئانچە ئۇزۇن بولمىغان بىمارلار مۇمكىنقەدەر كېسەللىك بايقالغان ھامان كېچىكتۈرمەي داۋالىنىش كېرەك. بۇنىڭدا كېسەللەنگەن ئورۇننى دورا بىلەن تېگىپ ئىسسىق ساقلاش، دائىم يەڭگىل

ئۇۋۇلاپ بېرىش، مەخسۇس تېرە كېسەللىكى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان ئۇلترا بىنەپشە نۇر چېرىغىنى سېتىۋېلىپ قەرەللىك قاقلاش ئۇسۇللىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللانغاندا، ياز پەسلىدىكىگە ئوخشاش ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 2001 - يىلىدىن 2003 - يىلىغىچە 63 نەپەر بىمارنى كۆز ۋە قىش پەسلىدە بالنىستا ياتقۇزۇپ مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالاپ تولۇق ساقىيىش ئۈنۈمىنى 18.2% كە، ئۈنۈم بېرىش نىسبىتىنى 88.4% كە يەتكۈزگەن. يازدىن باشقا پەسىللەردە ئاقكېسەل بىمارلىرىنى كېسەلخانىدا ياتقۇزۇپ داۋالاش بۇ شىپاخانىنىڭ تارىخىدىكى تۇنجى قېتىملىق ئىش بولۇشىغا قارىماي، تەتقىقات، داۋالاش نەتىجىسى كۆرۈنەرلىك بولغان. دېمەك، بۇ يازدىن باشقا پەسىللەردىمۇ ئاقكېسەل دورىلىرىنى ئىشلىتىش بىلەن فىزىكىلىق ئۇسۇللارنى بىرلەشتۈرۈپ قوللانغاندا ئوخشاشلا ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسلىق پرىنسىپ - ئۇسۇللار

ئۇيغۇر تېبابىتى ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى ئۇزاق يىللىق كلىنىكىلىق تەجرىبە ئەمەلىيىتى جەريانىدا، تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيىلىرىنى يېتەكچى قىلىپ، ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبچىسىنى يوقاتقاندىن باشقا، روھىي جەھەتتىن داۋالاش، يېمەك - ئىچمەك ۋە پەرھىز ئارقىلىق داۋالاش، مىجەز ۋە خىلتلارنى تەڭشەش، خاس دورىلار بىلەن قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش ۋە ئاپتاپقا قاقلاش بىلەن دورا سۈركەشنى بىرلەشتۈرۈش قاتارلىق ئۇسۇل - پرىنسىپلارنى مۇئەييەنلەشتۈردى.

تۆۋەندە داۋالاشنىڭ ئۇسۇل - پرىنسىپلىرى ئۈستىدە بىر - بىرلەپ توختىلىمىز.

ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئومۇمەن بىرلەشمە داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب تېپىپ چىقىلىدۇ، ئاندىن كېسەللىك سەۋەبچىسىنىڭ قايسى خىلتقا تەۋە ئىكەنلىكى ئېنىقلىنىپ، كېسەللىك پەيدا بولۇش جەريانىدا بىمار ئۆزى بايقىغان ئۆزگىرىشلەر ۋە تۈرلۈك ئامىللار ئۈستىدە ئەتراپلىق مۇھاكىمە ئېلىپ بېرىلىدۇ، بىمار-لارنىڭ ئەسلىي مىجەزى ۋە هازىرقى مىجەزى، شۇنداقلا جىسما-نىي هالەتلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەر ئەتراپلىق مۆلچەرلىنىپ تەه-لىل يۈرگۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ مىجەزى ۋە خىلىت تىپى ئايرى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لىپ، خىلىتقا (كېسەللىك ماددىسىغا) قارىتا مۇنزىچ (ماددىنى پىشۇرغۇچى — يىغقۇچى) دورا نۇسخىلىرى بېرىلىدۇ، ماددىنى پىشۇرۇپ سۇرۇپ چىقىرىش دەرىجىسىگە يەتكەنلىكى بايقالغاندىن كېيىن، مۇسھىل (سۈرگە دورىلار تەسىرى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىدىغان) دورا نۇسخىلىرى بېرىلىدۇ.

بەدەن تازىلىنىپ خىلىتلار تەڭشەلگەندە ھۆللۈكلەرنى ئازايـ. تىپ قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈش چارىسى قوللىنىلىپ، ئاق داغ ئورنىغا قاننىڭ ئېقىپ كېلىشى كۆچەيتىلىدۇ. بۇنىڭغا بىرلەشـ. تۈرۈپ تېرىگە رەڭ پەيدا قىلغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۆچەيتـ. كۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاقكېسەلنى داۋالاش تۆۋەندىكى بەش جەـ. ھەتتىن ئېلىپ بېرىلىدۇ:

1. روھىي جەھەتتىن داۋالاش

ئاقكېسەلنى روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۇزاقتىن بېرى قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئاساسلىق ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. شۇڭا، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا روھىي تەسىرنىڭ ئۇنۇمىگە سەل قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى، ئاقكېسەل چىراي گۈزەللىكىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە نۇقسان يەتكۈزگەچكە، بىمارلاردا ئېغىر روھىي بېسىم پەيدا قىلىپ، خىزمەت، تۇرمۇش ۋە ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەت قاتارلىقلاردا بەلگىلىك بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بىر قىسىم بىمارلار ھەتتا نېرۋا ئاجىزلىق ۋە روھىي چۈشكۈنلۈك قاتارلىق قوشۇمچە كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ، بولۇپمۇ ياش ۋە ئوتتۇرا ياشتىكى قىز - چوكانلارنىڭ بەدىنىنىڭ كۆرۈنـ. دىغان ئورۇنلىرىدا ئاقكېسەل پەيدا بولغاندا بۇ خىل ئەھۋال

تېخىمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ. ئاز ساندىكى بىمارلاردا بولسا تۇر-مۇشتىكى ئوڭۇشسىزلىقلار تۈپەيلى بۇ خىل كېسەللىكنى داۋا-لاش مۇددىتى سوزۇلۇپ كېتىدۇ - دە، ئۇلاردا ئۆز ھاياتىدىن ئۈمىدسىزلىنىدىغان، ھەتتا ياشاش ئىرادىسىنى يوقىتىدىغان ئې-چىنىشلىق ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

شۇڭلاشقا، ئاقكېسەلىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىمار-لارغا بولغان ئىدىيىۋى تەربىيىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق، ئۇلار-نىڭ ئىدىيىسىدىكى قاتمال ھالەتنى ئۆزگەرتىشكە ياردەم بېرىپ، چوقۇم ساقىيىپ كېتىدىغانلىق ئىشەنچىنى تۇرغۇزۇش زۆرۈر. بىمارلارغا بۇ ھەقتە ئەتىراپلىق خىزمەت ئىشلىگەندىن تاشقى-رى، ئاقكېسەلنىڭ يۇقمايدىغانلىقى ۋە خىزمەت - ئەمگەك ئىقتى-دارىغا ھېچقانداق تەسىر يەتكۈزمەيدىغانلىقى قاتارلىق ئەھۋاللار-نى ئائىلە تاۋابىئاتلىرىغىچە چۈشەندۈرۈشكە ھەقىقىي ئەھمىيەت بېرىش كېرەك، شۇنداقلا جەمئىيەتكىمۇ ئاقكېسەلنىڭ يۇقۇملۇق كېسەل ئەمەسلىكى توغرىسىدىكى تەشۋىقاتنى كۈچەيتىپ، بۇ پەقەت تېرىدىكى رەڭ ئىشلىگۈچى توقۇلمىلار خىزمىتىنىڭ تو-سالغۇغا ئۇچرىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك ئىكەنلىكىنى، داۋالىسا ساقىيىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈش بىلەن بىرگە، بىمارلارنى دائىم بەدەننى چېنىقتۇرۇپ تۇرۇش، كەيپىياتنى خۇشال - خۇ-رام، روھلۇق تۇتۇش، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىنى ۋاقتىدا تو-لۇق ئورۇنداش، كۆپ قايغۇرماسلىققا ئىلھاملاندۇرۇش كېرەك.

روھىي جەھەتتىكى بۇ بىر يۈرۈش خىزمەتلەر ئەستايىدىل ياخشى ئىشلەنسە ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈ-رۈشتە ئالاھىدە رول ئوينايدۇ.

بۇنىڭدا ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغۇچىلارنى روھىي جەھەتتىن ئىلھاملاندۇرۇپ، دوختۇرنىڭ ئەتراپلىق داۋالىشىغا ئەستايىدىل ماسلىشىشنى قولغا كەلتۈرۈش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بىمارلارنى

كۆچلەندۈرۈش ئارقىلىق قاننى كۆپەيتكەندىلا كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قازانغىلى بولىدۇ.

دېمەك، ئوزۇقلۇق ۋە پەرھىز ئارقىلىق ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسلىق مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. بۇنىڭدا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مىجەز ۋە خىلىت ھەققىدىكى تۈپكى نەزەرىيە قاراشلىرى ئۆز ئىپادىسىنى تاپقان. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قارىشىچە، ئىنسانلار ئىستېمال قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلارنىڭ شەكىللىنىشى ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلارغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كىشىلەرنىڭ مىجەز ۋە خىلىت تەڭپۇڭلۇقىنى ئۇزاق ۋاقىت نىسپىي تۇراقلىق ھالەتتە ساقلاش ئۈچۈن، قۇرۇق ئىسسىق مىجەزدىكىلەر تەبىئىتى ھۆل سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش؛ ھۆل سوغۇق مىجەزلىكلەر تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش؛ ھۆل ئىسسىق مىجەزلىكلەر تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش؛ قۇرۇق سوغۇق مىجەزلىكلەر تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەر يەنە داۋاملىق تەبىئىتى ئىسسىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلسا ياكى سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەر يەنە داۋاملىق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا بەدەننىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى ياكى قۇرۇق - ھۆللۈكى غالىب كېلىش تۈپەيلى مىجەز ۋە خىلىتلاردا ناچار ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇ قاراشلارغا ئاساسلانغاندا، ھەربىر بىمار ئۆز مىجەزىگە ماس ھالدىكى يېمەكلىك بىلەن ئوزۇقلىنىشى، شۇنداقلا مىجەزىگە ياق-

مايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك.

بۇلاردىن باشقا، بىمارلارنىڭ يېشى، ئۆرپ ـ ئادىتى، بەدەن قۇۋۋىتى، قوشۇمچە كېسەللىكلىرى، كېسەللىك يۈز بەرگەن پەسىل، ھايات كەچۈرۈۋاتقان ماكانىنىڭ جۇغراپىيىلىك ئەھۋالى قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمىلىك ئامىللارمۇ يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە مۇناسىپ چەك قويىدۇ. ئاقكېسەل بىمارلىرى ئوزۇقلۇق بىلەن پەرھىز پرىنسىپلىرىغا قاتتىق ئەمەل قىلغاندىلا ئىشلىتىلگەن دورىلار ئۆز تەسىرىنى ئۈنۈملۈك جارى قىلىپ، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىدا رول ئوينايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، مىجەز ۋە خىلىتلارنىڭ ئۇزاق ۋاقىت نىسپىي تەڭپۇڭلۇق ھالىتىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ ھۆل سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلۈشتەك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، بىمارلار تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش بىلەن ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن مۇۋاپىق پەرھىز تۇتۇش كېرەك. ئوزۇقلىنىشتا ئۈچار قاناتلارنىڭ ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇلغان گۆشلىرى، قوي گۆشىنىڭ شورپا، كاۋاپلىرى، پولۇ، پېتىر مانتا قاتارلىقلار ئاساس قىلىنىشى كېرەك، بۇلارغا زىرە، قارىمۇچ، سىيادان، قارا كۈنجۈت، زەنجىۋىل قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ پايدىلىق بولىدۇ. قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن ھەسەل ھەرقانداق مىجەزلىك بىمارلار بولسۇن ماس كېلىشۋېرىدۇ، ئۇزاق مەزگىل ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە ھەسەل تەركىبىدىكى گۈل چېڭىدا تېرە رەڭلىرىنى (تېرە خاللىرىنى) ھاسىل قىلغۇچى رەڭ ماددىسى ناھايىتى مول بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل مېۋىلەردىن ئەنجۈر، پىشقان ئۈزۈم، قارا ئۈجمە، تاتلىق ئانار قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق يەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كېسەللىكلىرى)، كېسەللىك يۈز بەرگەن پەسىل ۋە مىجەز - خىلىت تىپى قاتارلىقلار بىلەن ھېسابلاشماي ياكى ئەتراپلىق مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ پەرقلەندۈرمەي يېمەك - ئىچمەككە قارا - قويۇق چەكلىمە قويۇش ۋەياكى مەلۇم بىرنەچچە خىل نەرسىنىلا يېيىشكە كۆنۈكتۈرۈپ قويۇشتەك ئەھۋاللار ئەمەلىي داۋالاش پرىنسىپلىرىغا ئۇيغۇن ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇنداق ئەھۋال - لاردىن ساقلىنىش زۆرۈر، ئەلۋەتتە.

بىمارلارمۇ ئاقكېسەل پەيدا بولغان ھامان يوشۇرماستىن ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ تەرتىپلىك داۋالىنىشنى قولغا كەل - تۈرۈش، ئۆزى خالىغانچە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز تۇت - ماسلىق، كۆيدۈرگۈچى (كىسلاتالىق) خاراكتېرلىك دورىلار - نى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش، كېسەللىككە پايدىلىق ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنى ئىلمىي ئاساستا بىلىۋېلىش لازىم.

3. دورا بىلەن مىجەز ۋە خىلىتلارنى تەڭشەش ئارقىلىق داۋالاش

ئۇيغۇر تېبابىتى ئاقكېسەلنى داۋالاشتا مىجەز ۋە خىلىت نەزەرىيىلىرىگە ئاساسەن بىمارلارنىڭ مىجەزى ۋە خىلىت تىپىنى چىقىش قىلىپ، مىجەزنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىنى تىز - گىنلەپ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى توسۇش، غەيرىي تەبىئىي مىجەزنى تەڭشەش، ئۆزگەرگەن خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇش ئارقىلىق، رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) نىڭ خىزمە - تى بىلەن بەدەندىكى قۇۋۋەتنىڭ نورمال رولىنى ئەسلىگە كەلتۈ - رۈپ، بەدەننىڭ كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلىشىگە پايدىلىق بەدەن ئىچكى مۇھىتى يارىتىش ئۈچۈن، مىجەزگە مۇناسىپ

كېلىدىغان دورا خىللىرىنى بىرىش ۋە يېمەك - ئىچمەك بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇشنى توپ پرىنسىپ قىلىدۇ.

ئاقكېسەلنى دورا بىلەن داۋالاش تۆۋەندىكى تۆت باسقۇچ ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ:

بىرىنچى، مىجەز ۋە خىلتلارنى تەڭشەش؛

ئىككىنچى، خاس دورىلار بىلەن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشنى بىرلەشتۈرۈش؛

ئۈچىنچى، كېسەللىك بار ئورۇنغا بىۋاسىتە دورا كىرگۈزۈش؛

تۆتىنچى، سىرتىدىن دورا سۈركەش.

مىجەز ۋە خىلتلارنى تەڭشەش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارغاندا، مۇنزىج (كېسەللىك ماددىلىرىنى پىشۇرۇپ يىغقۇچى) دورا نۇسخىلىرىنى ئىشلىتىپ، مىجەزنى تەڭشەش ۋە مۇسھىل (كېسەللىك ماددىلىرىنى بەدەندىن ھەيدىگۈچى) دورا نۇسخىلىرىنى ئىشلىتىپ بەدەننى تازىلاشتىن ئىبارەت ئىككى باسقۇچ قوللىنىلىدۇ.

مۇنزىج دورا نۇسخىلىرىنى ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن بىمارنىڭ مىجەزى ۋە خىلىت تىپى ئايرىلىپ كېسەللىك سەۋەبچىسى تېپىپ چىقىلىدۇ. بىمارنىڭ مىجەز ۋە خىلىت تىپى بېكىتىلگەندىن كېيىن، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتقا قارىتا مۇنزىج دورا نۇسخىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا ھەربىر خىلتقا مۇنزىج دورا ئىشلىتىش مۇددىتى شۇ خىلتنىڭ خاراكتېرى ۋە خاسلىقىغا قاراپ ئوخشىمايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى مۇنزىج دورا نۇسخىلىرىنى باشقا دورىلار بىلەن بىرلا ۋاقىتتا ئىشلەتمەسلىكنى تەكىتلەيدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئىشلىتىلىدىغان مۇنزىج دورا نۇسخىلىرىنىڭ خىللىرى بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، تۆۋەندە نۇقتىلىق قىلىپ قەشقەر

ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تېرە كېسەللىكلەر بۆلۈ-
مى يېقىنقى 20 نەچچە يىلدىن بۇيان كلىنىكىدا ئىزچىل تۈردە
ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان بىر قىسىم مۇنزىج دورا نۇسخىلىرىنى
تونۇشتۇرىمىز.

1) غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان
يىلتىزى پوستى، كاسنىە يىلتىزى پوستى، بەدىيان، پىرسىياۋ-
شان، گۇل بىنەپشە، گۇلسۇرۇخ، ئەنگۈر شىپالارىنىڭ ھەربىرى-
دىن 20 گرامدىن؛ گاۋزىبان، گۇل گاۋزىبان، ئىزخىر مەك-
كىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن تەييارلىنىدۇ، ئاندىن 30
گرام ئەنجۈر قېقى، 60 گرام ۋاسالغۇ ئۈزۈم، 200 گرام
گۈلقەنت ھازىرلىنىدۇ. يىلتىز دورىلار پاكىز تازىلانغاندىن كې-
يىن چالا سوقۇلىدۇ، قالغان دورىلارمۇ تازىلىنىپ تەلەپكە لايىق-
لاشتۇرۇلۇپ، 1000 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلى-
نىپ، پەس ئوتتا 600 مىللىلىتىر دورا سۈيى قالغۇچە قاينىتى-
لىدۇ، ئاندىن داكا ياكى خام بىلەن سۈزۈلۈپ، ئۈستىگە گۈل-
قەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. شۇ يوسۇندا تەييارلان-
غان دورا ياسالمىسى سىرلىق قاچىدا سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا
كۈنىگە 3 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ 50 — 100 مىللىلىتىردىن
بېرىلىدۇ. بۇ تاكى كېسەللىك ماددىسى پىشقانغا قەدەر داۋاملاش-
تۇرۇلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي سەپرانى پىشۇرۇش ئۈچۈن كاسنىە
ئۇرۇقىدىن 30 گرام، چىلاندىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 15
گرام، گۇل بىنەپشە، قىزىلگۈل، شاھتەررە، كاسنىە يىلتىزى
پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، ئەينۇلىدىن
10 دانە، نىلۇپەردىن 10 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستىدىن 10
گرام تەييارلىنىدۇ، يىلتىز دورىلار تازىلىنىپ چالا سوقۇلىدۇ،
قالغان دورا ماتېرىياللىرى تەلەپكە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن

750 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 500 مىللىلىتىر دورا سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن داكا ياكى خام بىلەن سۈزۈپ سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا كۈندىگە 2 — 3 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ 50 — 100 مىللىلىتىردىن كېسەللىك ماددىسى پىشقانغا قەدەر ئىچۈرۈلىدۇ.

3) غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەنگۈر شىپا، گۈل بىنەپشە، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بەدىيان، ئۈستىقۇددۇس، بادرەنجىبۇيا، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، چىلاندىن 10 گرام، سەرپىستاندىن 12 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 12 گرام، گۈلقەنتتىن 100 گرام تەييارلىنىدۇ، قاتتىق دورا ماتېرىياللىرى چالا سوقۇلۇپ 750 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 500 مىللىلىتىر دورا سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىپ داكا ياكى خام بىلەن قالدۇقى سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن، گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن سوۋۇتۇلۇپ چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم، 60 — 120 مىللىلىتىردىن كېسەللىك ماددىسى پىشقانغا قەدەر ئىچۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ قارىشىچە، نوقۇل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىنى پىشۇرۇش ھاجەتسىزدۇر. بىراق، قان خىلتىغا باشقا غەيرىي تەبىئىي خىلتلار ئارىلاشقان بولسا، شۇ خىلتلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئۇنىڭغا ماس كېلىدىغان ئايرىم نۇسخىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن:

1) قان خىلتىغا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ئارىلاشقان (مۇنزىج بەلغەم مۇننى بەرەس) بولسا رۇمبەدىياندىن 62 گرام، ئۇستىقۇددۇس، ئەنجۇر قېقىنىڭ ھەربىرىدىن 31 گرامدىن؛ چىگىسەي يىلتىزى پوستى (بىخ كەرەپشە)، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، بەدىيان يىلتىزى پوستى

(پوستى بىخ بەدىيان) نىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن؛ ۋاسالغۇ (ئۇرۇقسىز ئۈزۈم) دىن 150 گرام، پۈدىنەدىن 15 گرام، ساناـ ئى مەككىدىن 15 گرام، سۆمبۈل چىندىن 11 گرام، قۇستى تەلختىن 9 گرام، ھەسەلدىن 500 گرام تەييارلىنىدۇ. يىلتىز دورا ماتېرىياللىرى تازىلىنىپ چالا سوقۇلىدۇ. قالغان دورا ماتېرىياللىرى ئادالىنىپ تەلەپكە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، 1500 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا بىر كېچە چىلىنىپ، پەس ئوتتا 1000 مىللىلىتىر دورا سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن داكا ياكى خام بىلەن قالدۇقى سۈزۈۋېتىلىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇـ لىدۇ ھەمدە پەس ئوتتا يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىپ سىرلىق قاچىدا سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم، 60 — 120 مىللىلىتىردىن كېسەللىك ماددىسى پىشقانغا قەدەر ئىچۈرۈلىدۇ. بالىلار ۋە قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئەھۋالـ غا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

2) قان خىلتىغا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا ئارىلاشـ قان بولسا «مۇنزىج سەپرا، سەۋدائى بەرەس» دېيىلىپ، چىلاندـ دىن 7 دانە، گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە، كاسىنە يىلتىدـ زى پوستى، قارا ھېلىلە، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىدـ ياۋشان، ئارپىبەدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرامدىن؛ كاسىنە ئۇرۇقى، بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ سەرپىستاندىن 21 گرام، يانتاقشېـ كىرىدىن 150 گرام تەييارلىنىپ، ئۇرۇق، يىلتىز دورىلار تازىلانغاندىن كېيىن چالا سوقۇلىدۇ، قالغان دورىلار ئادالىنىپ تەلەپكە لايىقلاشتۇرۇلۇپ، يانتاقشېكىرىدىن باشقىلىرى 1000 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، قايناۋاتقان دورا سۈيىدىن ئايرىم قاچىغا ئېلىنىپ يانتاقشېكىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئېرىگەندىن كېيىن

سەل تىنىدۇرۇلۇپ، يەنە قايناۋاتقان دورىغا تۆكۈلىدۇ، ئاندىن ئاستىدىكى دۇغى تۆكۈۋېتىلىپ، بىرلەشتۈرۈلگەن دورىلار پەس ئوتتا 600 مىللىلىتىر دورا سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە داكا ياكى خام بىلەن دورا قالدۇقى سۈزۈۋېتىلىپ، سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن چوڭلارغا كۈنىگە 2 قېتىم، 100— 150 مىللىلىتىردىن كېسەللىك ماددىسى پىشقانغا قەدەر ئىچۈرۈلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى خىل (مۇنزىجى بەلغەم مۇنىي بەرەس» بىلەن «مونزىچ سەپرا، سەۋدائى بەرەس) مۇرەككەپ مۇنزىچ نۇسخا قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تېرە كې-سەللىكلەر بۆلۈمىدىكى پېشقەدەم مۇتەخەسسىس ئىبراھىم قارى هاجى، مۇھەممەت مۇسا هاجى، ئېزىز كەنجى هاجىلارنىڭ ئاق-كېسەلنى كلىنىكىلىق داۋالاشقا سىڭدۈرگەن نەچچە ئون يىللىق ئەجرى ئارقىلىق بېكىتىلگەن بولۇپ، قايتا - قايتا كۆزىتىش ۋە كلىنىكىلىق تەتقىق قىلىشلاردىن ئۆتۈپ، مۇرەككەپ مىجەز تىپىدىكى ئاقكېسەل بىمارلىرىغا بىر قەدەر ئورتاق قوللىنىش تەشەببۇس قىلىنغان رېتسېپ شەكىللەندۈرۈلگەن. شۇڭا، 1990 - يىلىدىن 2002 - يىلىغىچە بالىنىست شارائىتىدا 2360 نەپەر ئاقكېسەل بىمارىغا خىلىت تىپىغا ئاساسەن بىر قەدەر سىس-تېمىلىق ئىشلىتىلىپ، بۇ دورىنىڭ مىجەزنى تەڭشەش، كېسەل-لىك ماددىسىنى پىغىشتا ياخشى ئۇنۇمى بارلىقى، ئەكس تەسىرى-نىڭ يوقلۇقى ئىسپاتلانغان.

3) قان خىلىتىغا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ئارىلاشقان بولسا سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستىنىڭ ھەربىرى-دىن 60 گرامدىن، ئۈرۈقىدىن ئايرىلغان ۋاسالغۇ (ئۈرۈقسىز ئۈزۈم)، ئەپتىمۇن (سېرىق يۆگەي — سېرىقئوت) نىڭ ھەربى-رىدىن 30 گرامدىن؛ ئەنجۈر قېقىدىن 100 گرام، پوستى تۈربۇت، ئاقلانغان بىخسۇس، ئىزخىرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 5

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گرامدىن؛ رومبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامدىن تەييارلىنىپ، 1000 مىللىلىتىر ئىلمان سۇدا بىر كېچە تۇغۇزۇلۇپ، سۇس ئوتتا سۇ تەركىبى 600 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن دورا تىرىپلىرى سۈزۈپ ئېلىۋېتىلىپ، سىرلىق قاچىدا ئاغزىنى يېپىپ سوۋۇتۇلىدۇ. دورا تەييارلانغاندىن كېيىن چوڭلارغا كۈنىگە 3 قېتىم، 30 — 60 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ. باللار ۋە قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە بەدەن قۇۋۋىتى ۋە يېشىغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قان خىلتى غالىب كېلىپ قويۇلۇپ كەتكەن بولسا سەندەل شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، شاھتەررە قاينىتىلمىسى (مەتبۇخى شاھتەررە)، سوپۇپ ئىتىرفىل قاتارلىق قاننى سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ بىر خىلى ئىشلىتىلىدۇ. قان خىلتىغا زىيادە بەلغەم خىلتى ئارىلىشىشتىن قان سۇيۇلۇپ كەتكەن بولسا، بەلغەم خىلتىنى پىشۇرغۇچى دورا نۇسخىلىرى ياكى خىلىت تىپى ئېنىق بولمىغان غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى پىشۇرۇشتا ئورتاقلىقىقا ئىگە تۆۋەندىكى مۇنزىج نۇسخىسى ئىشلىتىلسە، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى، چىگىسەي يىلتىزى پوستى، كاسىنە يىلتىزى پوستى، ئادراسمان ئۇرۇقى، رومبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، سىيادان ئۇرۇقى، بابۇنە ئۇرۇقى، بادرەنجىبۇيا ئۇرۇقى، ئىزخىرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقىلار ئۆلچەم بويىچە تەييارلىنىپ، يىلتىز، ئۇرۇق تۈرىدىكىلەر چالىراق سوقۇلۇپ 1000 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت ئەتراپىدا چىلىنىدۇ ۋە سۇس ئوتتا 600 — 1000 مىللىلىتىر دورا سۈيى قالغۇچە قاينىتىل-

لىپ، دورا تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن، كۆپۈكى ئېـ
لىنغان ھەسەلدىن 200 گرام سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلـ
دۇ. دورا تەييارلانغاندىن كېيىن چوڭلارغا كۈنىگە 3 قېتىم،
50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ. بالىلار ۋە قېرى،
تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيتىپ
بېرىلىدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئاق-
كېسەلنى ئۇزاق يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريا-
نىدا يەكۈنلەنگەن تەجرىبىلەر ۋە بىمارلار تەمىنلىگەن مەلۇماتلار-
غا ئاساسلىنىپ، يېقىنقى 12 يىل ئىچىدە ھەر خىل تىپتىكى
993 نەپەر ئاقكېسەل بىمارى مۇنزىچ ئىچكەن كۈندىن باشلاپ
(بەلغەم ۋە قان خىلتىغا مەنسۇپ بىمارلارنىڭ ئومۇمىي بەدىنى-
نى كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 10 — 20 مىنۇتتىن، سەپرا ۋە
سەۋدا خىلتىغا مەنسۇپ بىمارلارنىڭ كېسەللەنگەن يېرىنى كۈ-
نىگە 1 — 2 قېتىم، 5 — 10 مىنۇتتىن ئاپتاپقا قاقلاپ
كۆزەتكەن ۋە سىستېمىلىق داۋالاش ئېلىپ بارغان. نەتىجىدە
111 نەپەر بىماردا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ياخشى ئۈنۈم
كۆرۈلگەن، يەنى مۇنزىچ ئىچىپ 4 — 8 كۈندە ئاق داغ ئورنىغا
ئۇششاق، شالاڭ خال پەيدا بولغان. ھالبۇكى، ئاقكېسەل بىمار-
لىرى مۇنزىچ ئىچىشكە كىرىشكەن كۈندىن باشلاپ مۇۋاپىق ھالدا
ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرگەندە مىجەزنى تەڭشەپ،
خىلتلارنى پىشۇرۇشقا، توقۇلمىلارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى
ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى
تېزلىتىشتە مۇئەييەن رول ئويناپ، تېرە خاللىرى پەيدا بولۇشىنى
ئىلگىرى سۈرىدۇ.

شۇڭا، ئاقكېسەلنى ئەمەلىي داۋالاش جەريانىدا مۇنزىچ دو-
رىلارنى بېرىش بىلەن ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ،
نەتىجىسىنى يەنىمۇ ئىنچىكە كۆزىتىپ، بۇ ھەقتە تەھلىل ۋە

تەتقىقات ئېلىپ بېرىش زۆرۈر.
مۇنرىچ دورىلارنى ئىشلىتىش مىجەزنى تەڭشەپ، خىلىتلار-
نى پىشۇرۇشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى جەھەتلەردە
ئىپادىلىنىدۇ:
1) كېسەللىك پەيدا قىلىشتا بىۋاسىتە مۇناسىۋىتى بولغان
غەيرىي تەبىئىي ماددىلار (خىلىتلار) نىڭ بەدەن ئىچكى مۇھىتىد-
دىكى رولىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، مىجەز تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئەسلىگە
كېلىشى ئۈچۈن شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ؛
2) بەدەندىكى كېسەللىك سەۋەبچىلىرى كەلتۈرۈپ چىقار-
غان زەھەرلىك ماددىلارنى چەكلەش، زەھەرسىزلەندۈرۈش رولى-
نى ئوينايدۇ؛
3) پۈتۈن بەدەن بولۇپمۇ جىگەردىكى تەبىئىي ئىسسىقلىقنى
ئاشۇرۇش ئارقىلىق، خام خىلىتلارنىڭ پىششىنى تېزلىتىدۇ؛
4) رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) بىلەن قۇۋۋەت-
لەرنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇش ئارقىلىق باشقا ئەزا - توقۇل-
مىلارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ؛
5) قاندىكى چۆكمىلەرنى ئېرىتىپ تومۇرلارنىڭ راۋانلىقى-
نى ئىلگىرى سۈرۈپ، يەللەرنى تارقىتىپ توسالغۇلارنى ئاچى-
دۇ؛
6) يېنىك دەرىجىدىكى سۈرۈش - ھەيدەش تەسىرى ئارقى-
لىق بەدەندىكى زىيادە يىغىلىپ قالغان ھۆللۈكلەرنى ئازايتىپ،
خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، مىجەزنى تەڭ-
شەيدۇ؛
7) مۇسھىل (سۈرگۈچى) دورىلارنىڭ كېسەللىك ماددىلى-
رىنى سۈرۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىشكە شارائىت ھازىرلاپ
بېرىدۇ.
مۇنرىچ بېرىش ۋاقتى بىمارنىڭ مىجەزى ۋە خىلىت ئەمەلىي

ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. چۈنكى، خىلىتلارنىڭ پىشىش مۇددىتى ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەت ـ ئالاھىدىلىكىگە بېقىپ پەرقلىق بولغاچقا، ھەربىر خىل خىلتقا مۇنزىج دورىلارنى ئىشلىتىش ۋاقتىمۇ ئوخشىمايدۇ. شۇڭا، بۇنىڭدا كىتابلاردىكى ۋاقىت ئۆلچىمىگە نوقۇل ئېسىلىۋالماستىن، ھەربىر خىلتنىڭ خاس ياكى مۇرەككەپ خۇسۇسىيەت تىپىنى ئېنىقلاپ، ماس كېلىدىغان دورا تۇرلىرىنى بېرىشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بىمارلار دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە بەدىنىدە ئېپادىلىنىدىغان ئالامەتلەر ئارقىلىق خىلىتلارنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ۋە كېسەللەنگەن ئورۇندىكى ئۆزگىرىشلەرگە قاراپ مۇنزىج ئىشلىتىش ۋاقتىنى ئۇزارتىش ياكى توختىتىشنى بەلگىلەش لازىم. مەسىلەن:

1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ پىشىشى ئۈچۈن 5 كۈن مۇنزىج بېرىلىدۇ؛

2) غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنىڭ پىشىشى ئۈچۈن 9 كۈن مۇنزىج بېرىلىدۇ؛

3) غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ پىشىشى ئۈچۈن 15 — 40 كۈن مۇنزىج بېرىلىدۇ؛

4) خىلىت تىپى ئېنىق بولمىغان بىمارلارغا مۇنزىج بېرىش ۋاقتىنى بەلگىلەشتە كېسەللىك ئەمەلىي ئەھۋالى بىلەن مۇنزىج ئىچكەندىن كېيىنكى ئۆزگىرىش ئالامەتلەرگە قارىلىدۇ.

مۇنزىج ئىچكەن بىمارلاردىكى ماددا (خىلىت) نىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى بىلىشتە تۆۋەندىكى ئالامەتلەرگە قارىلىدۇ:

1) خىلىت پىشقاندا بىمارنىڭ ئۇيقۇسى بىلەن ئىشتىھاسىدا كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىش كۆرۈلىدۇ؛

2) بىمارنىڭ چوڭ ـ كىچىك تەرەت قېتىمى نىسبەتەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆپىيىدۇ؛

3) بىمارنىڭ بەدىنىدە قىزىغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. لېكىن، ئۆلچىگەندە بەدەن تېمپېراتۇرىسى نورمال چىقىدۇ؛

4) بىمارنىڭ روھىي كەيپىياتى تېتىكلىشىپ، پۇت - قول-لىرىغا ماغدۇر كىرگەندەك ھېس قىلىدۇ؛

5) بەزىلەردە ئاق داغ بار ئورۇن قىچىشىش، ئايرىملاردا ئاق داغ بار ئورۇن قىزىرىپ، ھەتتا ئاق داغ چۆرىسىدىن مەركە-زىگە قاراپ كىچىكلەش، بەزىلەردە ئوخشىمىغان شەكىلدە تېرە خاللىرى پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مۇسھىل (سۈرگە) دورا نۇسخىلىرىنى ئىشلىتىش باسقۇچىدا ئالدى بىلەن بىمارلارنىڭ مىجەزى ۋە خىلىت تىپى بېكىتىلىپ مۇنزىج دورىلار بېرىلىدۇ، خىلىتلار پىشقانلىقىنىڭ بەدەن بەلگىلىرى روشەن كۆرۈلگەندىن كېيىن، ئاندىن شۇ خىل خىلىت تىپىغا ماس كېلىدىغان مۇسھىل دورا نۇسخىلىرى بېرىلىدۇ. خىلىتلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن مۇسھىل دورىلارنى بېرىش مۇددىتى ۋە دورا خىللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى بىمار-لارغا مۇسھىل دورا بېرىلگەن مەزگىللەردە قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بىلەن غىزالىنىش، ئاپتاپقا قاقلىنىشنى ۋاقتىنچە توختىتىپ تۇرۇش ۋە مۇۋاپىق ئارام تەلەپىنى قويىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئىشلىتىلىدىغان مۇسھىل (سۈرگە) دورا نۇسخىلىرىنىڭ خىللىرى بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، تۆۋەندە قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخا-نىسى تېرە تاشقى كېسەللىكلەر بۆلۈمى يېقىنقى 20 نەچچە يىل-دىن بۇيان ئاقكېسەلنى كلىنىكىلىق داۋالاشتا ئىزچىل تۈردە ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان بىر قىسىم مۇسھىل دورا نۇسخىلىرىنى نۇقتىلىق تونۇشتۇرىمىز.

1) غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى مۇسھىل قىلىش (سۈرۈش)

ئۈچۈن ئۈستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گۈل بىنەپشىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ سانائى مەككى (مەككە ساناسى) دىن 45 گرام، يانتاقشېكىرىدىن 60 گرام، ئەنجۈر قېقىدىن 250 گرام، ناۋاتتىن 40 گرام تەييارلىنىپ، يانتاقشېكىرى ۋە سانائى مەككىدىن باشقىلىرى پاكىز تازىلىنىپ تەلەپكە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، 1200 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن پەس ئوتتا قاينىتىلىپ، قايناۋاتقان دورا سۈيىدىن ئىككى قاچىغا بەلگىلىك مىقداردا ئېلىنىدۇ ۋە يانتاقشېكىرى، سانائى مەككى ئايرىم - ئايرىم چىلىنىدۇ. يانتاقشېكىرى ئېرىپ بولغاندا سەل تىندۇرۇلۇپ، ھەر ئىككىسى قايناۋاتقان دورا ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ ھەمدە سۈيى 800 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىپ، تىرىپلىرى داكا ياكى خام بىلەن سۈزۈۋېتىلىپ، دورا سۈيىگە ناۋات سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ. مۇشۇ يوسۇندا تەييارلانغان دورا سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا كۈنىگە 3 قېتىم، 70 — 150 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي سەپرانى مۇسھىل قىلىش (سۇرۇش) ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە پوستى، تەمرى ھىندى، سانائى مەككى (مەككە ساناسى)، ئەنگۈرى شىپا (ئىتئۈزۈمى) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ يالپۇز، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن؛ كاسىنە ئۇرۇقى، چىلان، گۈل بىنەپشە، ئەپتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرامدىن؛ يانتاقشېكىرىدىن 120 گرام تەييارلىنىپ، يانتاقشېكىرى ۋە قىزىلگۈلدىن باشقىلىرى تازىلىنىپ تەلەپكە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن 800 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلىنىپ، پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. قايناۋاتقان دورا سۈيىدىن ئايرىم قاچىغا ئازراق ئېلىنىپ، يانتاقشېكىرى ئېرىتىلىدۇ، ئاندىن بىر ئاز تىندۇرۇلۇپ قايناۋاتقان دورا ئۈستىگە قىزىلگۈل بىلەن يانتاقشېكىرى «ئېرىتمىسى»

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۆكۈلىدۇ ۋە بىرلا قاينىتىلىپ قالدۇقلار داكا ياكى خام بىلەن سوزۇۋېتىلىدۇ. نەتىجىدە 500 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دورا سۇيى قالىدۇ. تەييارلانغان دورا سوۋۇغاندىن كېيىن چوڭـلارغا كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 60 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ.

3) غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى مۇسھىل قىلىش ئۈچۈن ئۇستقۇددۇس، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەديانىلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرامدىن؛ ئەپتىمۇن، سانائى مەككى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيالارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ خيارشەمبەردىن 20 گرام، يانتاقشېكىرىدىن 60 گرام، گۈلقەنتتىن 250 گرام تەييارلىنىپ، يانتاقشېكىرى، سانا، ئەپتىمۇندىن باشقىلىرى تازىلىنىپ تەلەپكە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، 1100 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلىنىپ، پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. قاچىغا قاينىغان دورا سۇيىدىن ئازراق ئېلىنىپ يانتاقشېكىرى ئېرىتىلىدۇ، ئاندىن سەل تىندۇرۇلۇپ، قايناۋاتقان دورا ئۈستىگە سانا، ئەپتىمۇن سېلىنىپ ۋە يانتاقشېكىرى «ئېرىتمىسى» تۆكۈلۈپ بىرلا قاينىتىلىدۇ ھەمدە داكا ياكى خام بىلەن تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىلىدۇ. بۇ جەرياندا 700 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دورا سۇيى قالىدۇ. ئۇنىڭغا گۈلقەنت سېلىنىپ ئېرىتىلگەندىن كېيىن سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا كۈنىگە 3 قېتىم، 50 — 120 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ.

4) قان خىلتىغا ئارىلاشقان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم (مۇسھىلى بەلغەم خۇنى بەرەس) نى مۇسھىل قىلىش ئۈچۈن ئاملەمۇقەششەر، بەلىلە پوستى، زەنجىۋىل، شەھمى ھەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ سىيادانىدىن 60 گرام، كابۇل ھېلىلىسى پوستىدىن 80 گرام، تۇربۇت پوستىدىن 100 گرام، ھەسەلدىن 750 گرام تەييارلىنىپ، قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلىدۇ، قال-

غان دورىلار تازىلىنىپ تەلەپكە لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن 1200 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلاپ قويۇلۇپ، پەس ئوتتا 800 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن داكا ياكى خام بىلەن تىرىپلىرى سۇزۇۋېتىلىپ، دورا سۇيىگە ھەسەل سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە پەس ئوتتا يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ. تەييارلانغان بۇ دورا سىرلىق قاچىدا سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 60 — 150 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ، كىچىك باللار ۋە قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

5) قان خىلتىغا ئارىلاشقان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا (مۇسھىلى سەۋدا، سەپرايى بەرەس) نى مۇسھىل قىلىش ئۈچۈن بەدىيان، شاھتەررە، كاسىنە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، سانائى مەككى (مەككە ساناسى) نىڭ ھەربىرىدىن 8 گرامدىن؛ بادرەنجىبۇيا، قىزىلگۈل، ئەپسەنتىن، گاۋزىبان، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 9 گرامدىن؛ چىلان، ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ كۈدە ئۇرۇقىدىن 40 گرام، غەينۇلىدىن 15 گرام، سوقمۇنىيادىن 5 گرام، گۈل بىنەپشىدىن 13 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 27 گرام، يانتاقشېكىرىدىن 150 گرام تەييارلىنىپ، سوقمۇنىيا، يانتاقشېكىرى ۋە قىزىلگۈلدىن باشقىلىرى تەلەپكە لايىق تازىلانغاندىن كېيىن، 1000 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ، ئاندىن پەس ئوتتا قاينىتىلىپ، قايناۋاتقان دورا سۇيىدىن ئايرىم قاچىغا ئازراق ئېلىنىپ يانتاقشېكىرى ئېرىتىلىدۇ، بىر ئاز تىندۇرۇلغاندىن كېيىن قايناۋاتقان دورا ئۈستىگە قىزىلگۈل ۋە يانتاقشېكىرى «ئېرىتمىسى» تۆكۈلۈپ يەنە ئازراق قاينىتىلىدۇ ھەمدە داكا ياكى خام بىلەن تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىلىدۇ. نەتىجىدە 700 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دورا سۇيى قالىدۇ. بۇ دورا سىرلىق قاچىدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 15 — 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى خىل مۇسەھلىل (مۇسەھلى بەلغەم خۇنى بەرەس) بىلەن (مۇسەھلى سەۋدا، سەپراۋى بەرەس) نۇسخىسىنى قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمى 1990 ـ يىلىدىن 2002 ـ يىلىغىچە كلىنىكىدا ئىنچىل ئىشلىتىپ كەلگەن. ئۇ سىناقتىن ئۆتكەن مۇرەككەپ قايناتما دورا رېتسېپى بولۇپ، ياخشى ئۈنۈم كۆرۈلدى، ئەكس تەسىرى بايقالمىدى.

مۇسەھلىل دورىلار تۆۋەندىكىدەك ئۈنۈمگە ئىگە:

1) سۈيىدۈكنى ھەيدەش ۋە ئىچنى سۈرۈشتەك تەسىرلىرى بىلەن، كېسەللىك پەيدا قىلىشتا بىۋاسىتە رول ئوينايدىغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاپ ئورگانىزمنى پاكلاشتۇرىدۇ؛

2) بەدەندىكى زىيادە نەملىكنى كېمەيتىپ، ھەرقايسى ئەزا-توقۇلمىلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، چوڭ ـ كىچىك قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئەزا، توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىشىنى ياخشىلايدۇ؛

3) بەدەندە تورۇپ قالغان يەللەرنى تارقىتىش بىلەن تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ ۋە قاننى جانلاندۇرىدۇ؛

4) ئەزا ـ توقۇلمىلاردىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەن ئىچكى مۇھىتىنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشقا شارائىت يارىتىدۇ.

مۇسەھلىل (سۈرگە) دورىلارنى بېرىش ۋاقتى ھەربىر كىشىنىڭ مىجەزى، خىلىت تىپى، يېشى، جىنسى، بەدەن قۇۋۋىتى ۋە پەسىل قاتارلىق كونكرېت ئەھۋاللارغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن:

بەدىنى كۆچلۈك، بەلغەم مىجەزلىك ياكى قان خىلىتلىق بىمارلارغا 2 — 5 كۈن ئەتراپىدا؛ سەپرا ياكى سەۋدا مىجەزلىك بىمارلارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 1 — 20 كۈنگىچە يەڭگىل، ئوتتۇرا ھال ياكى كۈچلۈك سۈرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ.

سۈرگە دورىلىرىنى ئىمكانقەدەر ئەتىگەندە تاماقتىن بۇرۇن ياكى غىزالىنىپ ئىككى سائەت ئۆتكەندە ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر بىمارنى تەكشۈرگەندە كېسەللىك ماددىسى كۆيگەن سەۋدا خىلىتلىق ئىكەنلىكى بايقالسا، سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىج ۋە مۇسھىل نۇسخىلىرىنى كېسەللىك ماددىسى تىزگىنلەنگەنگە قەدەر بېرىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

مۇسھىل (سۈرگە) دورىلار بىلەن بەدەننىڭ تازىلانغانلىقىنى تۆۋەندىكى بەلگىلەرگە قاراپ بىلىشكە بولىدۇ:

بىمار مۇسھىل (سۈرگە) دورىلىرىنى ئىچىپ قىسقا ۋاقىت ئىچىدە مۇنزىج دورىلارنى ئىچكەندە كۆرۈلگەن ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى تېخىمۇ روشەن ئىپادىلەنگەندىن باشقا، بەدەندىكى ھەربىر خىلىتتا تەۋە تەبىئىي بەلگىلەر، مەسىلەن چىراي، كۆز ئېقى، تىل ئۈستىدىكى ئۆزگىرىش (رەڭگى قانداق، گەز باغلىدىمۇ - يوق قاتارلىق) لەر، تەمنى سېزىش ئەھۋالى، تومۇرنىڭ سوقۇشى، سۈيدۈك رەڭگى، روھىي ھالىتى، ئىشتىھاسى، ئۇيقۇسى قاتارلىقلار ئۇنىڭ ئەسلىدىكى نورمال خىلىت تېپىدىكى ۋاقتىغا تامامەن ياكى ئاساسەن ئۇيغۇنلاشقان بولسا بەدىنى تازىلانغان بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان مۇسھىل (سۈرگە) دورىلىرىنىڭ خىللىرى بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم ئەزالارنى تازىلاش مەقسىتىدە تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلار تەسىر قىلىش جەھەتتىكى خۇسۇسىيىتىگە قاراپ كۈچلۈك سۈرگە دورىلىرى، ئوتتۇرا ھال سۈرگە دورىلىرى ۋە يەڭگىل

سۈرگۈچى دورىلار دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل دورىلارنى ئىشلەتكەندە بىمارنىڭ مىجەزى (خىلىت ئەھۋالى)، بەدەن قۇۋۋىتى، ياش قۇرامى، جىنسى، ئەگەشمە كېسەللىكلىرى، پەسىل ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى قاتارلىقلارغا قاراپ تۈرى ۋە دورا مىقدارىنى بەلگىلەپ ئىشلىتىش كېرەك. بەلغەم خىلىتلىق بىمارلارغا كۆپىنچە كۈچلۈكرەك سۈرگە دورىسى بەرگەندىن باشقا، قالغان خىلىتتىكى بىمارلارغا ئوتتۇرا ھال ياكى يەڭگىل سۈرىدىغان سۈرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ. بىمارلارغا بەزى ھاللاردا مۇنزىج دورىلارنى بەرمەيلا سۈرگە دورىلىرىنى بېرىپ، بەدەننى بىر قېتىم تازىلىغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسلىق دورىلارنى بېرىپ داۋالىسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى بەلغەم، قان مىجەزلىك بىمارلارغا چالاپا گۈلقەنت، قۇرسى ئىيارەنجى پەرقىيانى؛ سەپرا، سەۋدا مىجەزلىك بىمارلارغا ھەببى مۇنزىج، قۇرسى ئۇقيا، ئىترىفىل سانا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىر خىلى تاللىنىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

مۇسھىل (سۈرگە) دورىلىرىنى بېرىشكە بولمايدىغانلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1) سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بىلەن ئۇزاقتىن بېرى داۋالىنىۋاتقانلار ياكى داۋالىنىپ قىسمەن ياخشىلانغانلار، مەسىلەن تۇبېركۇليوز كېسەللىكلىرى، ئۈچەي يارىلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى، جىگەر، ئاشقازان ياللۇغلىرى، قان ئازلىق، قالقانسىمان بەز خىزمىتى توسالغۇغا ئۇچراش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە دىئابېت كېسىلى بارلار؛

2) يېشى چوڭ، تېنى ئاجىز كىشىلەر، كىچىك بالىلار، ھامىلىدار ۋە ھەيزدار ئاياللار، ئۈچەي توسۇلۇش كېسىلى بار ۋە قان بېسىمى نورمالسىز كىشىلەرگە سۈرگە دورىلىرىنى بې-

ـرىشكە بولمايدۇ؛

3) يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە ئۆسمە كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغا تومۇزنىڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك ياكى ئېھتىياتچانلىق بىلەن يەڭگىل سۈرگە دورىـ لىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

4. خاس دورىلار بىلەن قۇۋۋەت دورىلىرىنى بىرلىكتە ئىشلىتىپ داۋالاش

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى ئۇزاق يىللىق ئەمەلىي تەجرىبىلىرى ئىسپاتلىدىكى، خاس دورىلار بىلەن بەدەنـ نى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولۇپلا قالماستىن، داۋالىنىش جەريانىدا يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى بولغان ئەگەشمە كېسەللىكلەر (مەسىلەن ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئاشقازان ـ ئۈـ چەينىڭ ھەزىم قىلىشى ياخشى بولماسلىق، ئۇيقۇسى كېمىيىش ياكى كۆپ ئۇخلاش، يۈرەك قوزغىلىش، باش ئاغرىش، ئەرلەردە ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلار) نىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە بىرقانچە باسقۇچ ئۈزمەي داۋالىغاندىمۇ ئىچكى ئورگانىزملارنىڭ بەرداشـ لىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، مىجەز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقـ لاش ۋە بەدەننىڭ كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلىشى ئۈچۈن نىسپىي تۇراقلىققا ئىگە بولغان بەدەن ئىچكى مۇھىتىنى يارىتىشـ تا مۇھىم ئەھمىيىتى بار. ئۇ يەنە تېرە رەڭلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزلىتىشكە پايدىلىق بولغان دورىلار ۋە بەدەننى قۇۋـ ۋەتلىگۈچى دورىلار خىللىرىنى شۇنىڭدەك ئوزۇقلۇقلارنى بىمارنىڭ مىجەزى، خىلىت تىپى، يېشى قاتارلىقلارغا ماسلاشتۇرۇشنى

ئاجىز، قېرى كىشىلەرگە ئەھۋالىغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيـ-
تىپ بېرىلىدۇ (بۇ دورا بەلغەم ۋە قان مىجەزلىك كىشىلەرگە
مۇۋاپىق كېلىدۇ).

مەجۇنى كالىي زىرە

بۇ دورىنى چوڭلار دەسلەپكى 4 — 7 كۈندە كۈنگە 2 —
3 قېتىم، 10 گرامدىن ئىچىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن مىقدارىـ-
نى كۆپەيتىپ ھەر قېتىمدا 15 — 25 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.
بالىلار ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرگە مىقدارىنى مۇۋاپىق كېمەيتىپ
بېرىش تەلەپ قىلىنىدۇ (بۇ دورا سەۋدا ۋە سەپرا مىجەزلىك
كىشىلەرگە، بولۇپمۇ ئاشقازان ئۈچەي يولى كېسەللىكلىرى بار
بىمارلارغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ).

قورى كالىي زىرە

بۇ دورىنى چوڭلار كۈنگە 2 — 3 قېتىم، 5 — 7
گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ. بالىلار ۋە يېشى
چوڭ، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيـ-
تىپ ئىشلەتسە بولىدۇ (تەبئىيتى ھەببى كالىي زىرە بىلەن
ئوخشاش).

كالىي زىرە ئوكۇلى

بۇ دورا چوڭلارغا كۈنگە 1 — 2 قېتىم، 2 — 4
مىللىلىتىردىن مۇسكۇلغا ئوكۇل قىلىنىدۇ. بالىلارغا يېشىغا
قاراپ مىقدارى كېمەيتىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

2. كەرۋىيا ياسالمىلىرى

مەجۇنى كەرۋىيا

بۇ دورا چوڭلارغا كۈنگە 2 — 3 قېتىم، 10 گرامدىن
ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورا ئىچىشنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرغاندىن
كېيىن، ئەھۋالغا قاراپ ھەرقېتىمدا 15 — 25 گرامدىن ئىچسە

بولىدۇ. بالىلارغا دورا مىقدارى مۇۋاپىق كېمەيتىپ ئىشلىتىلىدۇ (بۇ دورا سەپرا، سەۋدا مىجەزلىك كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ).

هەببى كەرۋىيا

بۇ دورىنى چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 4 — 6 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ، بىر هەپتە داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن دورا مىقدارىنى كۆپەيتىپ (8 — 10 گرامغا يەتكۈزۈپ) ئىچسە بولىدۇ. بالىلارغا ۋە قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ (بۇ دورا بەلغەم، قان مىجەزلىك كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ).

كەرۋىيا دانچىسى (كەرۋىيا جوڭجى)

بۇ دورىنى چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 4 — 6 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ، 5 كۈن داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن دورا مىقدارىنى كۆپەيتىپ (10 گرامدىن) ئىچسە بولىدۇ. بالىلارغا ۋە قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە دورا مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ (بۇ دورىنى هەرقانداق مىجەزدىكى كىشىلەرگە ئىشلىتىشكە بولىدۇ).

كەرۋىيا ئوكۇلى

بۇ دورا چوڭلارغا كۈنىگە 1 قېتىم، 2 — 4 مىللىلىتىردىن مۇسكۇلغا ئوكۇل قىلىنىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ دورا مىقدارىنى مۇۋاپىق بەلگىلەپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

3. باپىچى ياسالمىلىرى (جىنكېۋىزى ئۇرۇقى تۇرىدىكى ياسالمىلار)

مەجۇنى باپىچى

بۇ دورا چوڭلارغا كۈنىگە 2 قېتىم، 5 — 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا دورا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

9. سۈيۈپ خولىنجان

بۇ دورىنى ھەرقانداق خىلىت تىپىدىكى بىمارلار ئەھۋالغا قاراپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا چاي دەملەپ ئىچسە ياكى كېسەللەنگەن ئورۇننى يۇيۇش ئۈچۈن ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن سىرت يەنە ئاقكېسەلنى داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدىغان دورا تۈرلىرىدىن قۇرى بەرەس ئۇسخىلىرى، مەجۇنى بەرەسنىڭ بىرقانچە تۈرلىرى، خارخەسەك دەملىمىسى، ئىپار ئوكۇلى، زەپەر ئوكۇلى، مەجۇنى چۈبچىنى ئىتىرفىل كەبىر، مەجۇنى سۇم ۋە بىر قىسىم سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورا خىللىرى قاتارلىقلار بار.

ئاقكېسەلنى داۋالاشتا قوشۇپ ئىشلىتىلىدىغان بەدەننى قۇۋ-ۋەتلىگۈچى دورىلاردىن مەجۇنى ماددەتۇلھايات (ھەببى ماددەتۇل-ھاياتنىڭ تەسىرىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش) چوڭلارغا كۈنىگە 2 قې-تىم، 5 — 10 گرامدىن بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ مەجۇنى سۈئلەپ (ھەببى سۈئ-لەپ بولسىمۇ بولىدۇ) نى چوڭلارغا كۈنىگە 2 قېتىم 3 — 5 گرامدىن، بالىلارغا يېشىغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيتىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا مەجۇنى مەسھا، مەجۇنى زەرئۇنى شەربىتى ئەۋرىشىم قاتارلىق دورىلارنىمۇ بىمارنىڭ مىجەزى، خىلىت تى-پى، يېشى ۋە شۇ ۋاقىتتىكى كونكرېت ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاسا-سەن تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

بۇ يەردە شۇنىمۇ ئەسكەرتىپ ئۆتۈشكە ئەرزىيدۇكى، ئاقكې-سەلنى خاس داۋالايدىغان خاس دورىلارغا مۇۋاپىق ئاساستا (بى-مارنىڭ مىجەزى، خىلىت تىپى، داۋالىنىۋاتقان پەسلى قاتارلىق-لارنى كۆزدە تۇتۇپ) بىر قىسىم قوشۇمچە دورىلارنى (مەسىلەن

بەلغەم مىجەزلىك بىمارلارغا مەجۇنى جاۋارىش كومۇنى، مەجۇنى ئىترىفىل كەبىر ھەببى جەدۋار، داۋائىلمىشكى ھار، مائىول ھەسەل مۇرەككەپ؛ سەپرا ـ سەۋدا، قان مىجەزلىك ۋە ئارىلاشما (مۇرەككەپ) مىجەز تىپىدىكى بىمارلارغا قىزىل گۈلقەنت، ئانار شەربىتى، بىھى شەربىتى، ئامىلە نۆشۇدۇرا، خىمىرى گاۋزىبان، خىمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى شىرىن، مائىول ھەسەل سادده قاتارلىق دورىلارنىڭ بىر ياكى ئىككى خىلىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، داۋالىنىش مۇددىتىنى قىسقارتىش ۋە بىمارلارنىڭ مىجەز تەڭپۇڭلۇق ھالىتىنى ئۈزاقىراق تۇراقلاشتۇرۇش، داۋالاش جەريانىدىكى ئەگەشمە كېسەللىك ئۆزگىرىشى (مەسىلەن باش ئاغرىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئىچى سىقىلىپ ئۈيقۇسى قېچىش، ئىشتىھاسى كېمىيىش قاتارلىقلار) نىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالىنىش باسقۇچىغا تولۇق كاپالەتلىك قىلىش قاتارلىق جەھەتلەردە بەلگىلىك ئۈنۈمى بولىدىغانلىقى ئۇزاق يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئىسپاتلانغان. شۇڭا، بىمارلار دورا ئىشلەتكەندە بۇ نۇقتىغىمۇ ئەھمىيەت بېرىشى زۆرۈر.

5. دورا ئىچۈرۈش بىلەن كۈن نۇرىغا قاقلاشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش

ئاقكېسەلنى داۋالاشتا دورا ئىچۈرۈش بىلەن كۈن نۇرىغا قاقلاشنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىش ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۆزگىچە تەدبىرلىرىنىڭ بىرى. بۇنىڭدا كۈن نۇرىغا قاقلاش ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى مۇھىم ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ.

يەن ـ تېخنىكا ئۈچقاندەك تەرەققىي قىلىپ دۇنيادا كۈندە

www.uyghurkitap.com

دېگۈدەك يېڭىلىقلار مەيدانغا كېلىۋاتقان، جۈملىدىن مېدىتسىنا ئىلمى ساھەسىدىمۇ ئالەمشۇمۇل ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىپ نۇرغۇن قىيىن مەسىلىلەر ھەل بولۇۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە، ئاقكېسەلنى دورا ئىچۈرۈپ ۋە سىرتىدىن دورا سۈركەپ داۋالاشنىڭ يۈزدەيۈز ئىشەنچلىك دورىسى كەشىپ قىلىنمىغان ئەھۋالدا، دورا ئىشلىتىش بىلەن كۈن نۇرىغا قاقلاشنى بىرلەشتۈرۈش ئۇسۇلى بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتە يەنىلا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

شىنجاڭنىڭ جۇغراپىيىلىك ئەھۋالىغا ئاساسلانغاندا، ئاقكېسەلنى كۈن نۇرىغا قاقلاپ داۋالاشقا 5 - ئايدىن 10 - ئايغىچە بولغان ۋاقىت نىسبەتەن مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن، ئاپتاپقا قاقلىغاندا تېرىنىڭ كۈن نۇرىغا بولغان سەزگۈرلۈكىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ تېرىسىنىڭ كۈچلۈك كۈن نۇرىدا زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

ئاپتاپقا قاقلىنىشتا قورساق توق بولۇش، يېتەرلىك مىقداردا ئۇسسۇلۇق تەييارلىۋېلىش، ھەربىر ئادەمنىڭ مىجەزى، خىلىت تىپى، ياش قۇرامى، كەسپى، بەدەن قۇۋۋىتىنى نەزەرگە ئالغان ھالدا، تۇرۇش ۋاقتىنى مۇۋاپىق بەلگىلەش، كېسەللىك ئورنىنى كۈن نۇرىغا ئۇدۇل توغرىلاش، چىدامچانلىق بىلەن قاقلىنىش قاتارلىقلارغا ھەقىقىي ئەھمىيەت بەرگەندە داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ھەقىقەتەن ياخشى بولىدۇ. ئەمما، ئاقكېسەل بولسىلا ئاپتاپقا قاقلىنىۋەرسىمۇ ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ.

ئۇزاق يىللىق ئەمەلىي داۋالاش جەريانىدا يەكۈنلەنگەن تەجرىبىلەرگە ئاساسەن يېقىنقى 15 يىلدىن بۇيان 3076 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنى مىجەز ۋە خىلىت تىپى بويىچە ئايرىپ، ئاپتاپقا قاقلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق بەلگىلەپ بىرقەدەر سىستېمى-

لىقراق كۆزەتكىنىمىزدە، كېيىنكى ئۈنۈم ئالدىنقى مەزگىللەر-دىكىگە قارىغاندا كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولغانلىقى ئىسپاتلاندى.
مەسىلەن:

بەلغەم، قان مىجەز تىپىدىكى بىمارلارنى دورا ئىچىشكە باشلىغان كۈندىن باشلاپ كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 15 — 30 مىنۇتتىن ئاپتاپقا قاقلاپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ۋاقتىنى 1 سائەتكە، بىر ئايدىن كېيىن 2 — 3 سائەتكە ئۇزارتقاندا، ئاپتاپتا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزارغانسېرى ئاپتاپقا قاقلىنىش قېتىم سانىمۇ مۇناسىپ كۆپەيتىلىپ، كۈنىگە 2 — 4 قېتىمغا يەتكۈ-زۈلگەن، ئىككى ئايدىن كۆپرەك داۋالانغانلارنىڭ كۈنلۈك ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋاقتى 5 سائەتتىن ئېشىپ كەتمىگەن. بۇ خىل مىجەز تىپىدىكى بىمارلار دەسلەپكى ئىككى ھەپتىدە پۈتۈن بەدىنىنى ئاپتاپقا قاقلىغان بولسا، كېيىن كېسەللەنگەن ئورۇننىلا ئاپتاپقا قاقلاش بىلەن چەكلەندى.

سەپرا، سەۋدا مىجەز تىپىدىكى بىمارلار دورا ئىچكەندىن باشلاپ دەسلەپتە كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 5 — 10 مىنۇتتىن 10 كۈنگىچە ئاپتاپقا قاقلاندى. كېيىن، قاقلىنىش ۋاقتىنى 20 كۈنگە ئۇزارتىپ كۈنىگە 20 — 30 مىنۇتتىن سىجىل داۋاملاش-تۇردى. شۇ تەرىقىدە تاكى كېسەللىك ساقايغانغا قەدەر كۈنلۈك ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋاقتىنى كۆپ بولغاندىمۇ 2 — 3 سائەتتىن ئاشۇرماي داۋاملاشتۇردى. بۇ خىل مىجەز تىپىدىكى بىمارلارنى ئاپتاپقا قاقلاشتا دەسلەپكى 8 كۈن پۈتۈن بەدەننى، ئاندىن كې-سەللەنگەن ئورۇننى قاقلاش ئاساس قىلىندى.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ نەتىجىسىنى خۇلاسىلىگىنىد-مىزدە، ئالدىنقى مەزگىللەردە مىجەز تىپىغا ئانچە ئېتىبار قىل-ماي ئاپتاپقا قاقلىنىپ داۋالانغانلارنىڭ كۆرگەن ئۈنۈمى تۆۋەن-رەك بولغان، يەنى مىجەز تىپى بويىچە ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋاقتى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.cn

نى بەلگىلەپ داۋالىغاندا تولۇق ساقىيىش نىسبىتى 2%، كۆرۈ-
نەرلىك ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 3%، ئادەتتىكىچە ئۈنۈم بېرىشى
1% تىن يۇقىرى بولغان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى،
ئاقكېسەلنى ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالىغاندا قاقلىنىش ۋاقتىنى مىـ-
جەز، خىلىت تىپى بويىچە بەلگىلەش ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكى
داۋالاشنىڭ ئەمەلىي مىساللىرىدىن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

ئاقكېسەلنى ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاش بولسا، ئۇيغۇر تېبابەت-
چىلىكىنىڭ كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈ-
رۈش، داۋالىنىش مۇددىتىنى قىسقارتىشتىكى ئالاھىدە قوشۇمچە
تەدبىرى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزگىچە بىر خىل ئۇسۇل-
دۇر. بىمارلارنى ئاپتاپقا قاقلاشتىن بۇرۇن ئۇلارنىڭ مىجەزى،
خىلىت تىپى، يېشى، رەڭگىرويى، ئۆسۈپ يېتىلگەن جۇغراپى-
يىلىك مۇھىتى، بەدەن قۇۋۋىتى، شۇغۇللىنىدىغان كەسپى قا-
تارلىقلارنى نەزەرگە ئېلىش بىلەن بىرگە رەئىس ئەزالار (مېڭە،
يۈرەك، جىگەر) نىڭ خىزمەت ئىقتىدارىغىمۇ دىققەت قىلىش
كېرەك. بۇنىڭدىن مەقسەت بىمار تېرىسىنىڭ كۈن نۇرىغا قارىتا
سېزىمچانلىق (تەسىرلىنىش) دەرىجىسى (بۇ، تېز، ئوتتۇرا-
هال، ئاستا دەپ ئايرىلىدۇ) نى ئايرىش ھەم كۆزىتىش ئارقىلىق
شۇنىڭغا مۇناسىپ كېلىدىغان ئاپتاپقا قاقلاش ئۇسۇلى ۋە ۋاقتىنى
بېكىتىشتىن ئىبارەت.

تېرىسىنىڭ كۈن نۇرىغا قارىتا سېزىمچانلىقى تېز بولغانلار-
نىڭ ئاپتاپقا قاقلىنىش قېتىم سانىنى كۆپەيتىپ، ئاپتاپتا تۇ-
رۇش ۋاقتىنى قىسقارتىش ياكى چۈشتىن بۇرۇن شىنجاڭ ۋاقتى
سائەت 9 يېرىمدىن 10 يېرىمغىچە، چۈشتىن كېيىن 4 يېرىمدىن
5 يېرىمغىچە قىلىپ بەلگىلەپ، كۈن نۇرىنىڭ ھارارىتى نىسبە-
تەن تۆۋەنرەك ۋاقىتتا قاقلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنداق
بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلىغاندا ئىنچىكە كۆزىتىش ئېلىپ

بېرىلمىسا، قىسمەن كىشىلەردە تېرە سېزىمچانلىقى ئېشىپ كې-
تىش سەۋەبلىك ئاق داغ كېڭىيىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار كېلىپ
چىقىدۇ. شۇڭا، ئاپتاپ رېئاكسىيە قىلغانلىقى ئىسپاتلانغانلارنى
قاقلاشتىن مەلۇم ۋاقىت توختىتىپ، بەدەن سېزىمىنى تۆۋەنلى-
تىش تەدبىرىنى كۆرۈش بىلەن مىجەز ئۆزگىرىشىگە دىققەت
قىلىش كېرەك.

كۈن نۇرىغا بولغان سېزىمى تۆۋەنرەك بىمارلارنى ئاپتاپقا
قاقلاشتا قېتىم سانىنى قىسقارتىپ، ۋاقتىنى ئۇزارتقان ياخشى،
شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بۇنداقلارنى ئاپتاپقا قاقلاش ئالدىدا
كېسەللەنگەن ئورۇننى ئۇۋۇلاش ياكى خام، پاختا رەختلەر بىلەن
قىزارغىچە سۈرتۈش ۋەياكى ئاپتاپقا قاقلىنىپ 10 مىنۇتتىن
كېيىن تېرىنى غىدىقلايدىغان دورىلارنى سۈركەپ يەنە قاقلىنىش
ئارقىلىق تېرىنىڭ تەسىرلىنىشىنى قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىش
لازىم.

ئاقكېسەلنى ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاش تۆۋەندىكى بىرقانچە
تەرەپنى مەقسەت قىلىدۇ:

1) كۈن نۇرىنىڭ تەبىئىي هارارىتى ۋە تەركىبىدىكى ماددى-
لارنىڭ تەسىرى بىلەن تېرىنى قىزىتىپ سۇ كۆتۈرگۈزۈپ (سۇ-
لۇق قاپارتما شەكىللەندۈرۈپ)، تېرە خاللىرىنىڭ پەيدا بولۇشى-
غا شارائىت يارىتىش؛

2) ئۇستۇنكى تېرە قاتلىمىدىكى قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ
يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلاش
ئارقىلىق تېرە رەڭلىرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈ-
رۈش ۋە رەڭ ئىشلەش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش؛

3) يەرلىك ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ چوڭقۇرراق قاتلاملىرىغا
ئورۇنلاشقان بۇزۇق ماددا (خىلىت) لارنى كېسەللەنگەن ئورۇن
ۋە ئومۇمىي بەدەننى ئاپتاپقا قاقلاپ تەرلىتىش ئارقىلىق بەدەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىرتىغا چىقىرىش، شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بۇزۇق ماددىلارنى يەرلىك ئورۇن (تۆك يىلتىزى، ماي ۋە تەر بەزلىرى، رەڭ هۈجەيرىلىرى) خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشتىن توسۇش؛

4) يەرلىك ئورۇندىكى قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشىنى تېزلىتىش ئارقىلىق ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى كۆچەيتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، يەرلىك ئورۇندىكى تېرىنىڭ نورمال ئوزۇقلىنىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىپ تېرە رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش؛

5) تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ بىرىكىش، هاسىل بولۇشى (پىگمېنت هۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشى) نى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىقلار.

ئاقكېسەلنى ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) بىمارلار ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن بۇرۇن قورسىقىنى ئوبدان تويدۇرۇش، ئۇسسۇلۇق ئۈچۈن چاي دورىسى، هەسەل سىلىنغان ئىچىملىكلەرنى يېتەرلىك تەييارلاش. چۈنكى، كۆپ تەرلەش نەتىجىسىدە بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ۋە تۇز ماددىلىرى (ئېلېكترولىتلار) چىقىپ كېتىپ، باشقا ئۆزگىرىش يۈز بېرىشتىن ساقلىنىشتا ئۇسسۇلۇقنى كۆپرەك ئىچىش تەلەپ قىلىنىدۇ. ياخشىسى چىيىغا ئازراق ئاش تۇزى سېلىۋېتىش، ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇنماسلىق، بەلكى ئىسسىق چۈمكىنىپ 1 — 2 سائەت ئوبدان ئارام ئېلىشقا ئەهمىيەت بېرىش لازىم.

2) ئاپتاپقا هاۋا ئوچۇق كۈنلەردە قاقلىنىش، هەربىر بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەهۋالىغا ئاساسەن ۋاقىت بەلگىلەپ، قاقلىماقچى بولغان ئورۇننى كۈن نۇرىغا ئۇدۇل توغرىلاش، كۈن نۇرىنىڭ كېسەللەنگەن ئورۇنغا بولغان تەسىرىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن

ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ئىلگىرى پۈتۈن بەدەننى ئىسسىق سۇدا سوپۇن سۈركەپ پاكىز يۇيۇش، ئاپتاپقا قاقلىنىۋاتقاندا ئۇ-ياق - بۇياققا مېڭىپ يۈرمەي جىم تۇرۇش كېرەك.

3) ئاپتاپقا قاقلىنىش جەريانىدا يەرلىك ئورۇندا سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولسا قاقلىنىشنى ۋاقتىنچە توختىتىش ياكى ئازايتىش، قاپارتما سۈيىنى ئاستى ياكى يان تەرىپىدىن پاكىز يىڭنە بىلەن تېشىپ چىقىرىۋېتىش، ئاندىن يۇقۇملىنىپ (يىرىڭلاپ) قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، پاكىز داكا بىلەن يۆگەپ قويۇش، بىرنەرسە تېگىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك دائىرىسى كەڭ، قاپارتما ئورنى چوڭراق بولسا 5 — 10% لىك مامۇرانچىن قاينىتىلمىسىغا چىلانغان داكىنى ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 2 — 4 قېتىم قويۇپ بېرىش ياكى قايناتقان دورا سۈيىدە يۇيۇپ بېرىش ئارقىلىق ياللۇغ قايتۇرۇپ، تېرىنىڭ تېزلىكتە قېتىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش لازىم.

5% لىك مامۇرانچىن قاينىتىلمىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: 5 گرام مامۇرانچىن سىرلىق قاچىغا سېلىنىپ، ئۈستىگە 250 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇلىدۇ، ئاندىن قاچىنىڭ ئاغزىغا لايىق كەلگۈدەك داكا كېسىلىپ سۇنىڭ يۈزىگە قويۇلۇپ، پەس ئوتتا 100 مىللىلىتىر دورا سۈيۈقلۇقى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. مانا بۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورا سۈيى سوۋۇتۇلۇپ بەدەن كۆيمىگۈدەك بولغاندا، قاپارتما ئۈستىگە دورا سۈيىدىكى داكا 4 — 5 قەۋەت يېپىلىپ، ئۈستىدىن دورا سۈيى تامدۇرۇلىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ھەر قېتىم ئاز دېگەندە 30 مىنۇتتىن 1 سائەتكىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

4) يۇرەك، يۇقىرى قان بېسىم، جىگەر، ئۆپكە سىلى، دىئابىت، قالقانبەز خىزمىتى ئېشىپ كېتىش، قان ئازلىق كېسەللىكى بار، تېنى ئاجىز كىشىلەر، ھەيز مەزگىلىدىكى ئايال-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لار، قاناشقا مايىللىقى بارلار، سوزۇلما كېسەللىك بىلەن ئاغ-رىپ ئۇزاق داۋالىنىپمۇ ئەسلىگە كېلەلمىگەنلەر ھەمدە ياشانغان-لار ۋە كىچىك باللارنى ئاپتاپقا قاقلىماسلىق ياكى كۆچلۈك كۈن نۇرىدا كۆپ تۇرغۇزماسلىق كېرەك.

5) ھاۋا تۇتۇق كۈنلەردە ياكى كۈز، ئەتىياز، قىش پەسىل-لىرىدە ئاپتاپقا قاقلاش ئىمكانىيىتى بولمىسا زامانىۋى داۋالاش ئۈسكۈنىلىرى، مەسىلەن ئوزۇن ۋە ئۇلترا دولقۇنلۇق ئۇلترا بىنەپشە نۇر چىرىغى، قىزىل نۇر چىرىغى شۇنداقلا TDP غا قاقلانسىمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ-غىمۇ ئىمكانىيەت بولمىسا سامساق مەجۇنىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەلۇم ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

6. ئاپتاپقا قاقلاش بىلەن دورا سۈركەشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش

ئاقكېسەلنى داۋالاشتا دورا ئىچۈرۈشلا كۇپايە قىلمايدۇ، بەلكى ئاپتاپقا قاقلاش بىلەن دورا سۈركەشنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك. بۇ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئۇزاق-تىن بېرى قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى-دىن بىرى. كۈن نۇرىغا قاقلاش بىلەن دورا سۈركەشنى بىرلەش-تۈرۈپ داۋالاش ئارقىلىق بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى ئاشۇرۇش، تېرىدىكى ئاق داغ بار ئورۇندىكى قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەرلىك توقۇلمىلارغا كېلىدىغان قان مىقدارى كۆپىيىپ، تېرىنىڭ ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل يەنە تەرلىتىش رولىنى ئويناپ بەدەندىكى ئارتۇق نەملىك ۋە زىيانلىق ماددا (خىلىت)

لارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىپ، خىلتلارنىڭ ھەرىكەتچان تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ، ئاق داغ بار ئورۇندىكى چۆكمىلەرنىڭ پارچىلىنىشىنى تېزلىتىش بىلەن، يەرلىك قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇ-رۇپ، كۆن نۇرى تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ تېرىگە قوبۇل قىلى-نىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. سۈرتۈلگەن مايلىق دورىلارنىڭ غى-دىقلاش، يۇمشىتىشتەك تەسىرلىرى تۈرتكىسىدە، كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقى-لىق تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى ئىشقا ئاشىدۇ.

ئاقكېسەلنى سىرتىدىن دورا سۈركەپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۇي-غۇر تېبابىتىنىڭ مۇھىم تەدبىرلىرىدىن بىرى بولۇپ، تېرىنى غىدىقلاش، يۇمشىتىش، كېسەللەنگەن ئورۇندىكى قان تومۇرلار-نى كېڭەيتىش ئارقىلىق قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، توقۇلمىلار-نىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئىلگىرى سۈ-رۈش، تېرىنىڭ رېئاكسىيىلىنىشىنى تېزلىتىش ۋە سېزىمچانلى-قىنى پەسەيتىش ئارقىلىق قىچىشىشنى توختىتىشتەك رولىلارغا ئىگە.

بۇنىڭدا دورا ئىچۈرۈپ داۋالاش بىلەن سىرتىدىن دورا سۈر-كەپ داۋالاشنى ئۆزئارا زىچ بىرلەشتۈرۈپ، بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورا تۈرى ۋە دورا ياسالمىسىنى تاللاپ ئىشلىتىش پرىنسىپىنى قوللانغاندا، ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈنۈمىگە بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىرتىدىن دورا ئىشلەتكەندە بىمارلارنىڭ كېسەللىك يۈز بەرگەن ئورۇننىڭ ئاناتومىيىلىك ئالاھىدىلىكى ۋە دورىلارغا بولغان سەزگۈرلۈك ئەھۋالىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، ئىشلەتمەكچى بولغان دورا ياسالمىسىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا ئالدىن سىناق تەرىقىسىدە سۈركەپ بىر سوتكا ياكى 12 سائەت كۆزەتكەندىن كېيىن (بولۇپمۇ ئىسپىرتلىق ياسالمىلار ۋە

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى تەسىرگە ئىگە جىنكېۋىزى ئۇرۇقى چىلانمىسى، بالادور چىلانمىسى قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ) ، رېئاكسىيىلىك ئالامەتلەر كۆرۈلمىگەندە، ئاندىن كېسەللىك دا-ئىرىسىگە قاراپ دەسلەپ كىچىك دائىرىلىك ئورۇنلارغا ئىشلە-تىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا، دورا رېئاكسىيىسىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئاق داغ كېڭىيىپ كېتىش ۋە باشقا قوشۇمچە كېسەل-لىكلەر يۈز بېرىشتەك ئەكس تەسىرلەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. دورا سۈركەشتىن بۇرۇن كېسەللەنگەن ئورۇننى پاكىز خام ياكى لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ تېرىدىكى كىرلەرنى چىقىرىۋېتىش لازىم. قولتۇق، قاپاق، جىنسىي ئورگان قاتارلىق تېرە قاتلاملىرى نېپىز، شىللىق پەردە تۇسىنى ئالغان ئورۇنلاردىكى ئاق داغلارنى دورا سۈركەپ داۋالاشتا تەسىرى نىسبەتەن تۆۋەنرەك مەلھەملەر-نى، مەسىلەن مەلھەمى بىيىزى رەۋغىنى قۇستى، تۆۋەن پىر-سەنتلىك مۇرەككەپ قەلەمپۇر چىلانمىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەر خىلىنى ياكى ئىككى خىلىنى قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىپ ئىشلە-تىش كېرەك.

قول - پۇت قىسمىدىن باشقا ئورۇنلاردىكى ئاقكېسەلگە سىرتىدىن سۈركەيدىغان دورا ئىشلەتكەندە، ئاساسلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن تېرىنى ئوتتۇرا ھال غىدىقلىغۇچى، مەسىلەن روغنى پەرپىيۇن، مەلھەمى ئە-قاپ، مەلھەمى باپچى، زىمادى بەرەس، زىمادى خەردەل ۋە قويۇقلۇقى 5% تىن تۆۋەن بولغان جىنكېۋىزى ئۇرۇقى چىلانمى-سى قاتارلىق دورىلارنىڭ مۇۋاپىقلىرىنى تاللاپ ئوتتۇرا ھال دەرىجىدە 1 ياكى 2 قېتىم سۈ كۆتۈرگۈزۈپ داۋالاش، كېيىنكى باسقۇچلىرىدا تېرىنى مۇھاپىزەت قىلىش رولىغا ئىگە مايلارنى، مەسىلەن ئاساسلىق تەركىبى بادام يېغى، زەيتۇن يېغى، تۇخۇم يېغى، قوي يېغى، ئېيىق يېغى، تۆگە يېغى، ئاپتاپپەرەس

يېغى، كۈنجۈت يېغى بولغان يۇمشاتقۇچى مايلىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. دورا ئىشلىتىشتىن بۇرۇن كېسەللىك ئورنىنى 3 — 10 مىنۇت بوش ئۇۋۇلاپ، ئاندىن دورىنى سۈركىگەندە داۋالاش ئۈنۈمىنى تېزلىتىشتە كۆرۈنەرلىك رول ئوينايدۇ.

قول - پۇت قىسمىدىكى ئاقكېسەلنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا داۋالىغاندا كېسەللىك ئورنىدا ماھىيەتلىك ياخشىلىنىش كۆرۈلمىسە كۈچلۈكرەك غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە زىمادىلار، مەلھەملەر ۋە چىلانمىلار (مەسىلەن زىمادى خەردەل، مەلھىمى باپىدچى، زىمادى بەرەس، قويۇقلۇقى 5% تىن يۇقىرى جىنكېۋىزى چىلانمىسى، بالادور چىلانمىسى قاتارلىقلار) نى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك، ھەدېگەندە ھەممە ئورۇنلارغا تەڭ ئىشلىتىپ بىمارلارنىڭ ئازابىنى بىراقلا ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ سۈركەپ تېرىنى بۇزۇۋېتىپ ئاندىن داۋالاش كېرەك. بالادور تەركىبلىك دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىنمىسا بىر قىسىم بىمارلاردا ئەكس تەسىرى ئېغىر بولىدۇ.

ئاقكېسەلنى 20 نەچچە يىل تەتقىق قىلىش ۋە كلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتىگە بىۋاسىتە قاتنىشىش نەتىجىسىدە شۇنى چۈشىنىپ يەتتىمكى، بەلغەم مىجەز تىپىدىكى بىمارلارغا سىرتتىن دورا ئىشلەتكەندە كېسەللەنگەن ئورۇندىكى تېرىلەرنى بىر ياكى بىرقانچە قېتىم ئېغىرراق سۇ كۆتۈرگۈزۈش ئارقىلىق توقۇلمىلارنى بۇزۇۋېتىپ داۋالىغاننىڭ ئۈنۈمى تېرىنى ئۆز پېتى ساقلاپ قېلىپ داۋالىغاننىڭكىدىن كۆرۈنەرلىك ياخشى بولىدۇ. باشقا مىجەز تىپىدىكى بىمارلارنىڭ تېرىسىنى يەڭگىل غىدىقلاپ بېرىش، كېسەللەنگەن تېرىدىكى توقۇلما سۇيۇقلۇقىنى كۆپ چىقىرىۋەتمەي داۋالاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈنۈمى كېسەللىك ئورنىنى ئېغىر سۇ كۆتۈرگۈزۈپ، توقۇلما سۇيۇقلۇقىنى كۆپلەپ

ئاققۇزۇپ داۋالىغاندىن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ياخشى بولىدۇ. بۇ يەردە ئەسكەرتىپ قويۇش ھاجەتكى، مەيلى قايسى خىل مىجەز تىپىدىكى ئاقكېسەل بىمارلىرى بولسۇن قول، پۇت، ئوشۇق بوغۇمى ئەتراپىدا ۋە قول بىلەزۈك بوغۇمى بۆلەكلىرىدە پەيدا بولغان ئاق داغلارغا سىرتتىدىن دورا ئىشلەتكەندە بىرقانچە قېتىم سۇ كۆتۈرگۈزۈشلا كۇپايە قىلمايدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئورۇندىكى ئاق داغلارغا دورىنى بىرقانچە باسقۇچقا بۆلۈپ سۈركەپ تاكى ساقايغۇچە سۇ كۆتۈرگۈزۈش، قەرەللىك ھالدا يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بېرىش ئارقىلىق قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىش كېرەك. كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ سېزىمچانلىق ئەھۋالىغا قاراپ غىدىقلىغۇچى دورىلارنى ئۇزمەي ئىشلەتكەندىن باشقا، تېرىگە رەڭ بەرگۈچى چىلانما دورىلارغا دائىم چىلاپ بېرىش بىلەن تېرىگە دورا رەڭلىرىنى سىڭدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

مەيلى قانداق ئورۇندىكى كېسەللەنگەن تېرىلەرگە سىرتتىن دورا ئىشلىتىشتىن قەتئىينەزەر، دورا تەسىر قىلىپ سۇلۇق قاپارتمىلار ھاسىل بولغاندىن كېيىن، يۇقۇملىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تېرە تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. سۇ ئۆرلىگەن ئورۇندىكى قاپارتمىلارنى پاكىز يىڭنە بىلەن يان تەرىپىدىن تېشىپ سۇيىنى چىقىرىۋېتىپ پاكىز داكا بىلەن يۆگەپ ساقلاش، سۇلاشقان ئورۇن قېتىشىپ قەقەچ ھاسىل بولمىغۇچە تېرىنى غىدىقلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، قەقەچ ھاسىل بولغاندىن كېيىن بالدۇر سويۇۋېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. قەقەچلەر ئۆزلۈكىدىن ئاجرايدىغان باسقۇچقا كەلگەندە بوشاتقۇچى مايلار بىلەن مايلاپ، ئۈستىدىن خام بىلەن تېڭىپ قويۇش پايدىلىقتۇر.

ئاقكېسەلنى داۋالاشتا سىرتتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار گەرچە داۋالاشتا ياردەمچى دەپ قارالسىمۇ، لېكىن ئۆز نۆۋىتىدە

ئاساسلىق رولىنىمۇ ئويناپ قالىدۇ. شۇڭا، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. سىرتىدىن دورا ئىشلەتكەندە ھەربىر بىمارنىڭ تېرىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى، كېسەللىك تارقالغان ئورۇننىڭ ئاناتومىيىلىك ئالاھىدىلىكى ۋە چىدامچانلىقىغا قاراپ دورا نۇسخىسىنى تاللاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

دورىلارنى ئەمەلىي ئىشلىتىشتىن بۇرۇن بەدەننىڭ كىچىككىنە يېرىگە سىناپ كۆرۈش كېرەك. مەسىلەن، ئالدى بىلەن يۈگىلىپ تۇرىدىغان ئورۇنلىرىغا كىچىك دائىرىدە سۈركەپ سىناق قىلىپ بېقىش، ئالدىراپلا ئوچۇق تۇرىدىغان ئورۇنلارغا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر بىپەرۋالىق قىلىنىپ، ئۆتكۈر (كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى) ۋە ئىشقارلىق (كۆيدۈرگۈچى) دورىلار قارىملىق بىلەن ئىشلىتىپ قويۇلسا ئاق داغ بار ئورۇننى يامانلاشتۇرغاندىن باشقا، قوشۇمچە تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

7. كېسەللىك ئورنىغا بىۋاسىتە دورا كىرگۈزۈپ داۋالاش

ئاقكېسەلنى داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدىكى ئۇزاق يىللىق تەجرىبىلەر ۋە كلىنىكىلىق كۆزىتىشلەرگە ئاساسلانغاندا، كېسەللىك ئورنىغا بىۋاسىتە دورا كىرگۈزۈش ئۇسۇلىنىڭ ئەمەلىي رولىغا سەل قاراشقا بولمايدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى يېقىنقى 15 يىل مابەينىدە بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى ئۈستىدە تەجرىبە، ئىنچىكە كۆزىتىش ئېلىپ بېرىپ، تۆۋەندىكىدەك خۇلاسىنى يەكۈنلەپ چىقتى:

1) ھەر خىل تىپتىكى ئاقكېسەل بىمارلىرىدىن 690

كىشىگە ئاساسلىق دورىلارنى ئىشلىتىپ بىر ئايدىن كېيىن 4 — 5 كۈندە 1 قېتىم، 1 — 6 مىللىلىتىردىن ئېپار ئوكۇلىنى ئاق داغ دائىرىسى ۋە ئىگىلىگەن ئورنىغا قاراپ بىرقانچە ئورۇنغا بۆلۈپ، تېرە ئاستىدىن 30 — 45 كۈنگىچە ئوكۇل قىلىپ نەتىجىسىنى كۆزەتكەندە، بىمارلارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئوخشىمىغان دەرىجىدە تېرە رەڭلىرى قېنىقلىشىپ، خاللارنىڭ پەيدا بولۇشى تېزلەشكەنلىكى، يەككە تىپلىق ئاق داغلار بولسا ساق تېرە ئەتراپىدىن ئاق داغ مەركىزىگە قاراپ قورۇلۇپ كىچىكلىگەنلىكى مەلۇم بولدى، ئۈنۈمى كۆرۈلمەسلىك ئەھۋالى بايقالمىدى. بۇلار ئىچىدە باش، بويۇن، پېشانە قىسىملىرىدا چاچما ۋە يۇمىلاق شەكىلدە ئاق داغ پەيدا بولغان 91 نەپەر بىماردىن 62 نەپىرى تولۇق ساقىيىپ كەتتى.

2) كېسەل تارىخى 3 — 10 يىلغىچە بولغان، بەدىنىنىڭ يېپىق ئورۇنلىرىدا ھەر خىل شەكىللەردە ئاقكېسەل پەيدا بولۇپ بىرقانچە قېتىم مەخسۇس داۋالىنىپمۇ ئۈزۈل - كېسىل ساقىيىپ كېتەلمىگەن 251 نەپەر بىمارغا مەخسۇس دورىلارنى بىر ئاي ئىشلەتكەندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەپتىدە 1 قېتىم، 2 — 6 مىللىلىتىردىن كالىي زىرە ئوكۇلىنى كېسەللەنگەن ئورۇن تېرە ئاستىغا (بىرقانچە ئورۇنغا) ئوكۇل قىلىپ، ئاندىن بۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاشنى بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇپ كۆزەتكىنىمىزدە، 71 نەپەر بىمارنىڭ ئاق داغ بار ئورۇنلىرىدا ئۇششاق خال پەيدا بولغان ياكى خال چېقىشقا باشلىغان، 156 نەپەر بىماردا ئوخشىمىغان دەرىجىدە ياخشىلىنىش ئالامىتى كۆرۈلگەن. پەقەت 24 نەپەر بىمارنىڭ كېسەللىكىدە ماھىيەتلىك ئۆزگىرىش بولمىغان.

يۇقىرىقى داۋالاش ئۈنۈمىدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاقكېسەلنى داۋالىغاندا كېسەللىك ئورنىغا بىۋاستە تېرە

رەڭ ماددىسىنى تولۇقلىغۇچى ۋە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇ-
شىنى ئىلگىرى سۈرگۈچى دورا ياسالمىلىرى بىلەن تېرە قان
تومۇرلىرىنى جانلاندۇرغۇچى ۋە تېرە نېرۋا شاخچىلىرىنى قوزۇ-
ۋەتلىگۈچى دورا ياسالمىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە ئەمە-
لىي داۋالاش جەريانىدىكى ئۈنۈمى تۆۋەن بولغان بىمارلاردا ئۈ-
نۈمنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى، پەقەت ئۈنۈمى بولمىغان بىمارلاردا
ئۈنۈم بولۇشنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ. بۇ كلىنىكىدا قول-
لىنىشقا بولىدىغان بىر خىل تولۇقلىما داۋالاش ئۇسۇلىدىن
ئىبارەت.

شۇنىمۇ ئەسكەرتىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇكى، پەقەت بۇ-
خىل ئۇسۇلنىلا قوللىنىپ ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى كۆ-
ڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى قوشۇمچە ئۇسۇللار

ئاقكېسەلنى داۋالاشتا يۇقىرىقى بىر يۈرۈش ئۇسۇللارنى قوللانغاندىن باشقا، بانكا قويۇش، كېسەللەنگەن ئورۇننى يىڭنە (پەللىگە سانجىشتا ئىشلىتىدىغان يىڭنە) دە چېكىش، خام بىلەن يۆگەپ ئىسسىق ساقلاش ۋە قۇمغا كۆمۈلۈش قاتارلىق قوشۇمچە تەدبىرلەرنى كىلىنىكىدا قوللانغاندا، ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، داۋالىنىش ۋاقتىنى قىسقارتىپ، راسخوتنى تېجەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

1. يىڭنىدە چېكىپ داۋالاش

كېسەللەنگەن ئورۇننى يىڭنىدە چېكىش قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئاقكېسەلنى داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئۇزاق مەزگىل كىلىنىكىدا قوللىنىپ كۆزىتىش، ئىلمىي تەتقىقات ئېلىپ بېرىش ۋە تەجرىبە قىلىش ئاساسىدا يەكۈنلەپ چىققان ئىجادىي خاراكتېرلىك تولۇقلىما ئۇسۇللاردىن بىرىدۇر. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى 1980 - يىلىدىن 2002 - يىلىغىچە 865 نەپەر بىمار ئۈستىدە سىناق قىلىنىپ بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكەن. بۇنىڭدا كېسەللىك يۈز بەرگەن ئورۇننىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈش ۋە كېسەللىكنىڭ تارقىلىش ئالاھىدىلى-

كىگە قاراپ يانتۇ شەكىلدە چېكىش، تېرە تەكشىلىك يۆلىنىش بويىچە چېكىش، تىك ھالەتتە چېكىشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ.

1) يانتۇ شەكىلدە چېكىش. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە بەدەننىڭ مۇسكۇل قاتلىمى نىسبەتەن قېلىن ئورۇنلىرى (مەسىلەن بېقىن، يوتا، كاسا، بويۇن، تاغاق قاتارلىق جايلار) دا پەيدا بولغان ئاقكېسەلگە دورا سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلىغاندا ئۆزگىرىش كۆرۈلمىگەن ياكى قىسمەن ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن بولسىمۇ تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشى كۆرۈنەرلىك بولمىغان، تېرە خاللىرى پەيدا بولغىنى بىلەن چوڭىيىشى ئاستا ھەتتا مەلۇم ۋاقىت توختىۋالغان ئاق داغلارغا قوللىنىلىدۇ.

بۇنىڭدا كېسەللىك دائىرىسى، بىمارنىڭ ئەھۋالى كۆزدە تۇتۇلۇپ، ھەپتىدە بىر قېتىم چېكىش، چېكىپ بولۇپلا ئاپتاپقا قاقلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. 7 — 10 قېتىم چېكىش بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ، بىرقانچە داۋالاش باسقۇچىغىچە قوللىنىشقا بولىدۇ.

2) تېرە تەكشىلىك يۆلىنىشى بويىچە چېكىش. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە كۆز، بۇرۇن، قۇلاق ئەتراپى، پېشانە، قولتۇق قاتارلىق تېرە قاتلاملىرى نېپىزرەك ئورۇنلاردا پەيدا بولغان ئاقكېسەلگە قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا ساق تېرە ئەتراپىدىكى ئاق داغ چېگرىسىدىن ئاق داغ مەركىزىگە قاراپ يۈزەرەك چېكىش تەلەپ قىلىنىدۇ، چېكىپ بولۇپلا ئاپتاپقا قىسقا ۋاقىت قاقلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 5 — 8 كۈندە بىر قېتىم قوللىنىلسا بولىدۇ. بەش قېتىملىقى بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىپ، ئىككى داۋالاش باسقۇچى داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

3) تىك ھالەتتە چېكىش. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە قول-پۇت قىسمىدىكى ئاق داغلار، ئۇشۇق، بىلەيزۈك بوغۇم ئەتراپ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ىدا، جەينەك، تېز بوغۇملىرىدا پەيدا بولغان جاھىل خاراكتېر-لىك ئاقكېسەللەرگە قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا ئاق داغ ياكى ئاقكې-سەل پەيدا بولغان ئورۇنغا خاس ياكى مورەككەپ دورىلار (زى-ماد، تېنىكتۇرىسى قاتارلىقلار) سۈركىلىپ، ئاندىن تۆكچىلىك يىڭنە (مىيخۇاجىن) بىلەن تېرە ئاساسىي قاتلاملىرىغىچە چېكى-لىدۇ. ھەر 10 كۈندە 1 قېتىم ئېلىپ بېرىلىپ، 8 قېتىمى بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ. ھەر باسقۇچى ئاخىرلاشقاندا بىر ئاي ئارام ئالدۇرۇلۇپ، شۇ يوسۇندا 3 — 4 باسقۇچ داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. مەيلى قايسى خىل چېكىش ئۇسۇلى قوللى-نىلىشىدىن قەتئىينەزەر، كېسەللەنگەن ئورۇن، ئىشلەتكەن يىڭنە قاتارلىقلارنىڭ دېزىنفېكسىيىسىگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بې-رىش بىلەن بىرگە، چېكىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلغان ھەر-بىر ئادەمنىڭ تېرە سېزىمچانلىق ئەھۋالىغىمۇ دىققەت قىلىش، سېزىمچانلىق ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئاق داغ كېڭىيىپ كې-تىش ھادىسىسى يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. بانكا قويۇپ داۋالاش

ئاقكېسەلنى ئەمەلىي داۋالاش تەجرىبىلىرىگە ئاساسلانغاندا، كېسەللىك تارىخى 10 يىلدىن ئاشقان، كۆپ قېتىم داۋالىنىپ ھەر خىل دورىلارنى ئىشلەتكەن بولسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولمى-غان يەككە ۋە تارقاق شەكىلدىكى ئاق داغلارنى بانكا قويۇپ داۋالىغاندا ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى بولىدۇ. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن چاي دورىسى سۇيىدە يۇيۇلۇپ، خام ياكى لۆڭگە بىلەن تېرە قىزارغۇچە سۈرتۈلىدۇ، ئاندىن يەرلىك ئو-رۇن 75% لىك ئىسپىرتتا دېزىنفېكسىيە قىلىنىپ بانكا قويۇلىدۇ

ياكى تۇكچىلىك يىڭنىدە چېكىپ ئازراق قان چىقىرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇللارنى قوللىنىش بىر قەدەر ئوڭاي بولۇپ، تېرىنىڭ رەڭلىنىشىدە بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى يېقىنقى 5 يىلدىن بېرى كېسەلخانا ۋە ئامبۇلاتورىيە شارائىتىدا 112 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنى بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالاپ كۆزىتىش ئارقىلىق 67 نەپەر بىمارنىڭ كېسەللىكىدە خېلى ياخشى ئۈنۈم كۆرۈلگەنلىكىنى، 16 نەپەر بىمارنىڭ كېسەللەنگەن ئورنىدا خال پەيدا بولغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈردى.

بۇنىڭدا بانكىنى كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ 5 — 10 مىنۇت توختىتىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇن پاكىز داكىدا سۈرتۈۋېتىلىپ، 15 — 30 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە قۇرامىغا يەتكەنلەرگە قوللىنىلىپ، ھەپتىدە بىر قېتىم ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەسكەرتىپ قويۇش زۆرۈركى، مەشغۇلات جەريانىدا ساق تېرىلەرنى كۆيدۈرۈپ زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

3 . كېسەللەنگەن ئورۇننى ئىسسىق ساقلاش

ھەر خىل تىپتىكى ئاقكېسەل بىمارلىرىنى ئاپتاپقا قاقلىنىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش ئالدىدا ئاق داغ بار ئورۇننى يېنىك ئۇۋۇلاش، ئاپتاپقا قاقلىنىپ بولغاندا نەچچە قەۋەت خام ياكى پاختا سېلىپ تىكىلگەن نېپىز كۆپىدە يۆگەپ ئىسسىق ساقلاش ئۇسۇلى كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتە مۇئەييەن ئەھمىيەتكە ئىگە. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىپاخانىسى ئاقكېسەل ئۈستىدە ئۇزاق مەزگىل داۋالاش، كلىنىكىلىق كۆزىتىش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق يۇقىرىقى قوشۇمچە داۋالاش تەدبىرىنىڭ ھەقىقەتەن مەنپەئەت بېرىدىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈردى. شىپاخانا ئاقكېسەل بۆلۈمى 1997 - يىلىدىن 2003 - يىلىغىچە ئارىلىقتا 1394 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنى داۋالاش - تەجرىبە ئوبيېكتى قىلىپ يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىپ كۆزەتكەندە، ئىلگىرىكى چاغلاردا كېسەل جايغا خال پەيدا بولۇپ 40 — 60 كۈندە تۈتىشىپ ساق تېرە شەكىللەنگەن بولسا، ئەمدىلىكتە خال چىقىپ 30 — 50 كۈندە تۈتىشىپ ساق تېرە شەكىللەنگەن، بولۇپمۇ بىمار ئاپتاپتىن چۆشۈش ئالدىدا كېسەل ئورنىنى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ، يېنىك غىدىقلايدىغان مەلھەمى بىيزى، رەۋغېنى قۇستى قاتارلىق دورىلارنى سۈركەپ بىرنەچچە قەۋەت خام بىلەن يۆگەپ ئىسسىق ساقلىغاندا ئۈنۈم بىردىشى روشەن بولغان. دېمەك، بۇ خىل قوشۇمچە داۋالاش ئۇسۇلى ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، داۋالىنىش ۋاقتىنى قىسقارتىش، ھاسىل بولغان خاللارنىڭ تۈتىششىنى تېزلىتىش ۋە نورمال تېرىلەرنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە خېلى زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا دىققەت قىلىش ھاجەتكى، كېسەللەنگەن ئورنىنى يۆگەپ تاڭغاندا ساق ئورنىنى بوغۇپ قويۇش تۈپەيلى، قان ئايلىنىشقا تەسىر يەتكۈزۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش

قۇم ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۇزاق يىللىق ئەنئەنىۋى ئۇسۇللىرىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، رىما-

تىزىم، پالەچ، لەقۋالىق كېسىلى، ئاياللار كېسەللىكى ۋە بىر قىسىم تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمىگە سەل قارىغىلى بولمايدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قۇم ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتىكى نەزەرىيىۋى پرىنسىپلىرىنى يېتەكچى قىلىپ، ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈنۈمىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈش، كلىنىكىلىق تەتقىقاتنى چوڭقۇرلاشتۇرۇش مەقسىتىدە يېقىنقى يىللاردىن بېرى دورا ئىشلىتىپ داۋالاش بىلەن قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشنى زىچ بىرلەشتۈرۈپ، خېلى ياخشى داۋالاش ئۈنۈمى ۋە مول كلىنىكىلىق تەجرىبە ئاساسىغا ئېرىشتى.

بۇنىڭدا 1998 - يىلدىن 2002 - يىلغىچە بولغان 5 يىلدا 211 نەپەر ھەر خىل مىجەز تىپىدىكى ئاقكېسەل بىمارى ئۈستىدە قۇم بىلەن داۋالاش، كلىنىكىلىق كۆزىتىش تەجرىبىسى ئېلىپ بارغان، قۇمغا كۆمۈلۈش ئورنىنى دۆلەت يولى 314 - بۆلۈكىنىڭ ياپچان بازىرىغا يېقىن ياقىسىدىن تاللىغان. قۇم دۆۋىلىرىنىڭ شىمالى، غەربى تەرەپلىرى كەڭ كەتكەن سازلىق، جەنۇبى تەبىئىي ئۆسكەن توغراقلىق بولۇپ، ھاۋا شارائىتى قۇرغاق بولۇشتەك ئەۋزەللىككە ئىگە.

قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى بىرقەدەر ئېنىق پەرق ئېتىش ئۈچۈن بىمارلارنى تۆۋەندىكى تۈرلەر بويىچە رەتكە تۇرغۇزغان:

1) بالىنىستىتا يېتىپ داۋالانغان ۋاقتى بىر ئايدىن ئاشقانلار؛

2) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم مىجەز تىپىدىكىلەر؛

3) بەدىنىدىكى ھۆللۈك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن غەيرىي تەبىئىي مىجەزدىكىلەر؛

4) يېشى 13 ياشتىن يۇقىرىلار؛

5) يۈرەك قان تومۇر، زىققە، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە ھاۋالىق

ئىششىقى، دىئابىت، قاندا ماي ئېشىپ كېتىش، جىگەر ياللۇ-
غى، يۇقىرى قىزىتما كېسەللىكلىرى بارلار ۋە ھەيز مەزگىلىدى-
كى ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن باشقىلار، سۇرگە دورىسى بېرىل-
گەنلەر، ئىچى سۈرۈۋاتقان كىشىلەردىن باشقا، كۈچلۈك كۈن
نۇرى تېرىسىدە رېئاكسىيە پەيدا قىلمايدىغانلار قۇمغا كۆمۈپ
داۋالاش ئوبيېكتى قىلىنىدى؛

6) كېسەللىك دائىرىسى بەدەن ئومۇمىي تېرىسىنىڭ 3%
ىدىن ئېشىپ، كېسەللىك پۈتۈن بەدەنگە تارقالغانلار؛

7) كېسەلنى تەكرار داۋالىتىپمۇ ئۈنۈمىنى كۆرمىگەن-
لەر، داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولمىغانلار، شۇنداقلا
كېسەلى ساقايغاندىن كېيىن قايتا قوزغالغان ۋە كېسەللىكى
يەككە خاراكتېرلىك بولۇپ ئۈنۈمى كۆرۈلمىگەنلەر.

قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ۋاقتى ھەر يىلى 6 - ئاينىڭ 25-
كۈنىدىن 8 - ئاينىڭ 15 - كۈنىگىچە بولۇپ، ھاۋا ئوچۇق
كۈنلىرى شىنجاڭ ۋاقتى چۈشتىن كېيىن سائەت 1 — 5 كىچە
كۆمۈلۈش بېكىتىلدى. چۈنكى، بۇ مەزگىلدە قەشقەر رايونىنىڭ
ھاۋا شارائىتى ئىسسىق ھەم ئەڭ قۇرغاق بولغاچقا، قۇمنىڭ
نەملىكى ئاز، تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى بولۇشتەك تەبىئىي جۇغرا-
پىيىلىك ئەۋزەللىك كېسەل داۋالاشقا تازا باب كېلىدۇ. قۇمغا
كۆمۈلۈشتە ھەر 5 كۈن بىر باسقۇچ ھېسابلىنىپ، يىلىغا جەم-
ئىي 5 — 7 باسقۇچ داۋالىنىش بېكىتىلدى. بىمارلار قۇمغا
كۆمۈلۈشتىن ئىلگىرى ئوبدان غىزالاندۇرۇلغاندىن سىرت،
ھەربىر كىشىگە يېتەرلىك مىقداردا ئۇسسۇلۇق تەييارلاش تەلەپ
قىلىنىدى.

قۇمغا كۆمۈلۈش تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ئېلىپ
بېرىلدى:

(1) قۇمغا كۆمۈلۈشتىن بۇرۇن قۇم رايونىدا 10 مىنۇت

تۇرۇپ، شۇ ئورۇننىڭ مۇھىت شارائىتىغا ماسلىشىش؛ (2) قۇم ئۈستىدە يالاڭ ئاياغ ماڭدۇرۇلۇپ بەدەننى قۇم تېمپېراتۇرىسىغا ماسلاشتۇرۇش؛ (3) دەسلەپتە ئىككى پۇتنى ئوشۇققىچە كۆمۈپ، تەدرىجىي ھالدا كېسەللىك بار ئورۇنغا قەدەر كۆمۈلۈش قاتارلىقلار.

بىمارلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ قۇمغا ھەر 10 — 15 مىنۇت كۆمۈلۈشنى ئۆلچەم قىلىپ، شۇ تەرىقىدە 2 — 3 قېتىم كۆمۈلگەندىن كېيىن، قۇمدىن ئايرىلىپ سايە جايدا بىر سائەت ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، ئاندىن يۇقىرىقى ئۆلچەم داۋاملاشتۇرۇلۇپ، يەنە قۇم ئۈستىدە يالاڭ ئاياغ 10 مىنۇت مېڭىش تەرتىپى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىش باشتىن - ئاخىر تېببىي خادىملارنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئېلىپ بېرىلىپ، تېببىي خادىملار بىمارلارنىڭ قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدىكى ئەھۋالىنى ئىنچىكە كۆزىتىپ تۇرۇش كېرەك.

قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا بىمارلاردا يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ كېتىش، نەپەس سىقىلىپ ھاسىراش ۋە بېشى ئاغرىپ كۆڭلى ئېلىشىشتەك غەيرىي ئەھۋاللار كۆرۈلگەن ھامان قۇم بىلەن داۋالاشنى دەرھال توختىتىپ، سالقىن ئورۇندا ئارام ئالدۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئەھۋالى نورمال بىمارلار قۇمدىن چىقىپ 1 — 2 كۈنگىچە سوغۇق سۇلۇق مۇنچىغا چۈشۈشكە بولمايدۇ.

211 نەپەر ئاقكېسەل بىمارى ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش تەجرىبىسىدىن قارىغاندا، ئۇلار ئىچىدىكى 151 نەپەر بىمارنىڭ كېسەللىكىدە ئوخشىمىغان دەرىجىدە ياخشىلىنىش كۆرۈلگەن. 15 نەپەر بىماردىكى چاچما شەكىللىك قوناق - بۇغدايچىلىك ئاق داغلار ئۈچ قېتىملىق داۋالاش

ئارقىلىق تولۇق ساقايغان، دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى كۆ-رۈلمىدى دېيىلگەن 30 نەپەر بىمارنىڭمۇ كېسەللەنگەن ئورنىغا ئۈششاق ۋە شالاڭ خاللار چىققان. دائىرىسى چوڭراق ئاق داغ-لارنىڭ ئەتراپىدا قورۇلۇش ئالامىتى كۆرۈلگەن، بولۇپمۇ بەلغەم (هۆل سوغۇق) مىجەز تىپىدىكى بىمارلاردا بۇ خىل ئۈنۈم روشەن ئىپادىلەنگەن.

ئاقكېسەل بەلغەم مىجەزلىك كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈل-دىغان بولغاچقا، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى قوشۇمچە قوللانغان-دا، كۆن نۇرىدا قىزىغان قۇم ئۆز تەركىبى ۋە هارارىتى بىلەن تېرىنى قىزىتىش ئارقىلىق سېزىمچانلىقنى ئاشۇرۇپ، تېرە قە-ۋەتلىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش بىلەن تەر ۋە تۈك بەزلىرىنىڭ ئاجىرىتىپ چىقىرىشىنى جانلاندۇ-رىدۇ - دە، يەرلىك ئورۇنلاردىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىد-تىنى تەر بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، مىجەز ۋە خىلىت-لارنى نورماللاشتۇرىدۇ. نەتىجىدە كېسەللەنگەن ئورۇنلاردىكى تېرە رەڭلىرى (تېرە خاللىرى) نىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزلىتىدۇ، كىچىك دائىرىدىكى ئاق داغلاردا بولسا تېرە رەڭلىرىنىڭ هاسىل بولۇشى تېزلىشىپ، ئاق داغلار ئەتراپىدىن قورۇلۇپ ساقىيىشقا يۈزلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۇستىدىكى ئىزدىنىشلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتى ساھەسىدىكىلەر ۋە ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۇستىدە ئىزدىنىۋاتقان، تەتقىقات ئېلىپ بېرىۋاتقان كەسپداشلارنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى تەتقىقات ئىشلىرىغا ئاز - تولا ياردىمى بولار دېگەن نىيەتتە، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئاقكېسەل ئۇستىدە داۋالاش ئېلىپ بارغان 46 يىل جەريانىدا ھاسىل قىلغان بىر قىسىم تەجرىبىلەرنى يىغىنچاقلاپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 1955 - يىلى قۇرۇلۇپ، ئىسمائىلجان ئاكىنىڭ ئىزچىل تەشەببۇسى، ئەينى چاغدىكى شىپاخانا باشلىقى يۇسۇپ ھاجى قەشقەرىنىڭ قوللىشى بىلەن 1958 - يىلىدىن باشلاپ ئاقكېسەل بىمارلىرىنى كېسەلخانىدا ياتقۇزۇپ، ئاترىلال — ھازىرقى كالىي زىرە ئۇرۇقى ۋە كەرۋىيا بىلەن داۋالاشنى يولغا قويغان. 1958 - يىلىدىن 2003 - يىلىغىچە كېسەلخانىدا ياتقۇزۇپ داۋالىغان ئاقكېسەل بىمارلىرى جەمئىي 6737 نەپەر ئادەم قېتىمغا يەتكەن. ئەمما، 1981 - يىلىغىچە ئارىلىقتىكى كلىنىكىلىق داۋالاش ئۇنۇمىنى كۆرسىتىدىغان سانلىق مەلۇماتلار تولۇق بولمىغاچقا، پەقەت كېسەلخانىدا يېتىپ داۋالانغان ئومۇمىي ئادەم قېتىم سانىلا جەدۋەلگە كىرگۈزۈلدى.

1982 - يىلىدىن 2003 - يىلىنىڭ ئاخىرىغىچە بولغان 22

1988 ـ يىلىدىن 2003 ـ يىلىغىچە 16 يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاشتىكى ياش پەرقى خۇلاسە جەدۋىلى

ياش پەرقى ئايرىمىسى	ئومۇمىي سانى	ئىگەللىگەن نىسبىتى (%)	تولۇق ساقايغىنى		ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغىنى		ئۈنۈمى ئادەتتىكچە بولغىنى		ئۈنۈمى بولمىغانلار		ئومۇمىي ئۈنۈم نىسبىتى	
			سانى	%	سانى	%	سانى	%	سانى	%	سانى	%
1 — 10 ياشقىچە	854	25.4	209	24.5	420	59.2	209	24.5	16	1.8	838	98.1
11 — 20 ياشقىچە	1007	30	267	26.5	486	48.3	229	22.7	25	2.5	982	97.5
21 — 30 ياشقىچە	590	17.6	141	23.9	259	43.8	167	28.3	23	3.9	567	96.1
31 — 40 ياشقىچە	489	14.6	107	21.9	221	45.2	131	26.8	30	6.1	459	93.8
41 — 50 ياشقىچە	242	7.2	43	17.7	74	30.6	102	42.1	23	9.5	219	90.5
51 — 70 ياشقىچە	174	5.2	17	98	66	37.9	67	38.5	24	13.8	150	86.2
ئومۇمىي سانى	3356	100	784	23.4	1526	45.5	905	26.9	141	4.2	3215	95.8

جەدۋەلدىكى سانلىق مەلۇماتلاردىن كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇكى، دەسلەپكى يىللاردا تولۇق ساقايغانلار بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولمىغانلار ئاز، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بەرگەنلەر بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولغانلار نىسبىتى يۇقىرى بولغان. 80 - يىللاردىكىگە قارىغاندا 90 - يىللاردا تولۇق ساقىيىش نىسبىتى خېلى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن، بولۇپمۇ 20 ياشتىن تۆۋەن بىمارلارنىڭ تولۇق ساقىيىش نىسبىتى يۇقىرى بولغان. داۋالاش ئۈنۈمى بولماسلىق ئەھۋالى تەدرىجىي تۆۋەنلىگەن.

داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ بۇنداق يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشى مۇ- قەررەركى، داۋالاش تېخنىكىسى، دورىنىڭ سۈپىتى، تېرىگە قارىتا تەسىر كۆرسىتىشى، شۇنىڭدەك بىمارنىڭ مىجەز ۋە خۇ- لىق تېپىنى توغرا ئايرىش، كۈن نۇرى، يېمەك - ئىچمەكتە پەرھىز تۇتۇش قاتارلىق ئامىللارنىڭ ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇلۇپ قوللىنىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاندىن باشقا، شۇ يىلى قوبۇل قىلىنغان كېسەللەرنىڭ كېسەللىككە دۇچار بولغان ۋاق- تىنىڭ ئۇزاق - قىسقىلىقى، كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسى، كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى، تۈكلەرنىڭ ئاقارغان - ئاقارمىغانلىقى، ئاق داغنىڭ يەككە ياكى سىممېترىك ئىكەنلىكى، قول - پۇت، بارماق ئۇچلىرىدىكى غەيرىي ئۆزگىرىشلەر قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمە ئەھۋاللارغىمۇ باغلىق.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 46 يىلدىن بۇيان ئاقكېسەلنى تەتقىق قىلىش - داۋالاشتا ئەنە شۇنداق ئالدىن- قىلارنىڭ ئىزىنى كېيىنكىلەر بېسىپ، ياش تېۋىپلار پېشقەدەم تېۋىپلارنىڭ ۋە ئەجدادلارنىڭ داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرىگە ۋارىس- لىق قىلىش ئاساسىدا زور تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ، ئۈنۈملۈك داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يارىتىش بىلەن خۇشاللىنارلىق نەتىجە-

ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇم بېرىش مۇددىتى ۋە بۇنى باھالاش ئۆلچىمى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە دائىر تارىخىي خاتىرىلەر ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدىكى كۆزىتىش ھەم بىمارلار تەمىنلىگەن مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇم بېرىش مۇددىتىنى ھەربىر بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالى، يەنى بەدەندىكى كېسەللەنگەن كۆلەم، ئورۇن، كېسەللىكنىڭ پەيدا بولغان ۋاقتى، ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسى، داۋالىنىش تارىخى قاتارلىق ئوبيېكتىپ ئامىللار بەلگىلەيدۇ. كونكرېتلاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئاقكېسەل بىمارلىرىنىڭ داۋالاشقا قارىتا ماسلىشىشچانلىقى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. كۆپ تەرەپلىمىلىك ئەھۋاللارغا قاراپ 3 — 8 ئايىنى بىر داۋالاش مۇددىتى قىلىپ، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولغانلارنى ئۆزمەي داۋالاش، بىر داۋالاش مۇددىتىدە دېگەندەك ئۇنۇمى كۆرۈلمىگەنلەرنى دورا ئالماشتۇرۇپ يەنە داۋالاش كېرەك. 2 — 3 داۋالاش مۇددىتىدە ئۆزمەي داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىغانلار داۋالىنىشنى بىر مەزگىل توختىتىپ بەدەننى ئارام ئالدۇرغاندىن كېيىن يەنە داۋالانسا بولىدۇ.

شۇنىمۇ ئېيتىپ قويۇش ھاجەتكى، داۋالاش جەريانىدا بىمارلارنىڭ مىجەز ۋە خىلىت ئۆزگىرىشىنى كۆزىتىشكە ئەھمىيەت بېرىپ، مىجەزدە ئۆزگىرىش كۆرۈلگەنلەرگە قارىتا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ۋە بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇل - چارىلىرىنى قوللىنىپ، مىجەز - خىلىت تەڭشەلگەندىن

كېيىن، مەخسۇس دورىلارنى ئۈزمەي ئىشلەتسە بولۇۋېرىدۇ.

ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى باھالاشتا رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ھەر خىل ئۆلچەملەر قوللىنىلماقتا. ئورنىمىزنى ئالساق، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى قۇرۇلۇپ 1980 - يىلىغىچە تولۇق ساقايغانلار، ئۈنۈمى بولغانلار ۋە بولمىغانلار دەپ ئۈچ گۇرۇپپىغا ئايرىلغان. داۋالاش جەريانىدىكى كۆزىتىشنى يەنىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرۇش، ساقىيىش نىسبىتىنى يەنىمۇ توغرا ئېنىقلاش مەقسىتىدە 1980 - يىلدىن ئېتىبارەن بىرقەدەر ئورتاقلاشقان تۆۋەندىكى ئۆلچەم قوللىنىلىپ، داۋالىنىش ئارقىلىق ساقايغانلار، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغانلار، ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئۈنۈمى كۆرگەنلەر ۋە ئۈنۈمى كۆرۈلمىگەنلەر دەپ تۆت تۈرگە ئايرىلىپ كەلمەكتە.

1. ساقايغانلار

بۇنىڭغا بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىدىكى ئاق داغلار داۋالىنىش ئارقىلىق ساق تېرە رەڭگى بىلەن تامامەن (100%) ئوخشاش ياكى قېنىقراق بولغانلار كىرىدۇ.

2. ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغانلار

بۇنىڭغا بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىدىكى ئاق داغنىڭ پىگمېنتلىشىش (نورمال تېرە رەڭلىرى ھاسىل بولۇش) نىسبىتى 60% تىن ئاشقانلار كىرىدۇ.

3. داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈلگەنلەر

بۇنىڭغا بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىدىكى ئاق داغنىڭ پىگمېنتلىشىش (نورمال تېرە رەڭلىرى ھاسىل بولۇش) نىسبىتى 10% تىن ئاشقانلار كىرىدۇ.

4. ئۇنۇم كۆرۈلمىگەنلەر

بۇنىڭغا بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىدىكى ئاق داغنىڭ پىگمېنتلىشىش (نورمال تېرە رەڭلىرى ھاسىل بولۇش) نىسبىتى 10% تىن تۆۋەن بولغانلار ياكى ھەرقانچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسىمۇ ھېچقانداق ئۆزگىرىش كۆرۈلمىگەن ۋە ياكى ئاق داغ ئەكسىچە كېڭىيىپ كەتكەنلەر كىرىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ ساقىيىش ئالامىتى

بۇنى تۆۋەندىكى ئۈچ جەھەتتىن كۆرگىلى بولىدۇ:

1) داۋالاش ئۈنۈم بېرىپ، سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ، ئاندىن تېرە خاللىرى شەكىللىنىش بىلەن ساقىيىدۇ.

2) ئاق داغ تەدرىجىي مەركىزىگە قاراپ كىچىكلەپ ئاخىر قورۇلۇش ئارقىلىق ساقىيىدۇ.

3) يۇقىرىدىكى ئىككى خىل ئالامەت بىللە ئىپادىلىنىش بىلەن ساقىيىدۇ.

ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۇنۇمىنى سىلىشتۇرۇش

ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى كېسەللىك ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى، دەرىجىسىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى، كېسەللەنگەن ئورۇندىكى تۆكلەرنىڭ ئاقارغان - ئاقارمىغانلىقى، تارقىلىش شەكلىنىڭ يەككە ياكى سىممېترىك ئىكەنلىكى، قول ۋە پۇت بارماق ئۇچلىرىغا قەدەر تارقالغان - تارقالمىغانلىقى، ئوشۇق بوغۇم ۋە بىلەزۈك بوغۇم ئەتراپىدىكى ئاق داغنىڭ تارقىلىشى قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمىلىك ئەھۋاللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئۇزاق يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدىكى كۆزىتىشكە ئاساسلانغاندا، بۇنى تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاش مۇمكىن:

1) ئادەتتىكى سىممېترىك شەكىلدە تارقالغان ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى يەككە يەرلىك شەكىللىك ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛

2) خال پەيدا بولۇپ ساقىيىشقا باشلىغانلىرىنىڭ ئۇنۇمى سىرتتىن قورۇلۇپ ساقىيىشقا باشلىغانلىرىنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛

3) باش، يۈز، گەۋدە قىسىملىرىدا پەيدا بولغان ئاقكېسەلنىڭ داۋالىغاندىن كېيىنكى ساقىيىش ئۇنۇمى قول - پۇت قىسىملىرىدا پەيدا بولغانلىرىنىڭكىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ؛

4) يوتا، بىلەك، پاچاق قىسىملىرىدا پەيدا بولغان ئاقكې-

سەلنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى شىللىق پەردىلەردە پەيدا بولغانلىرىـ
نىڭكىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ؛
5) كېسەللەنگەن ئورۇندىكى تۈكلەردە ئاقىرىش يۈز بەرمىـ
گەن ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تۈكلەر ئاقارغانلىرىـ
نىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
6) مۇۋاپىق پەرھىز تۇتقانلارنىڭ كېسىلىنىڭ داۋالاش ئۇـ
نۇمى پەرھىز تۇتمىغانلارنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
7) كىچىك بالىلاردىكى ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى
چوڭ كىشىلەرنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
8) مۇسكۇللار قېلىن ئورۇنلاردا پەيدا بولغان ئاقكېسەلنى
داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى مۇسكۇللار نېپىزرەك ئورۇنلاردىكىدىن يۇـ
قىرى بولىدۇ؛
9) ئادەتتىكى ئاقكېسەلنىڭ داۋالاش ئۇنۇمى مەڭ شەكىلـ
لىك ئاقكېسەلدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
10) نۇرغا قاقلىغاندا تېز تەسىرى كۆرۈلگەن ئاقكېسەلنى
داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى نۇرغا قاقلىغاندا تەسىرلىنىشى ئاستا ياكى
ھېچبىر تەسىر كۆرۈلمىگەنلىرىنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
11) تىز، جەينەك بوغۇملىرىدا پەيدا بولغان ئاقكېسەلنى
داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى ئوشۇق، بىلەزۈك بوغۇملىرىنىڭ ئىچكى
قىسمىدا پەيدا بولغانلىرىنىڭكىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ؛
12) ئاقكېسەلنى تەبىئىي كۈن نۇرى بىلەن داۋالاشنىڭ
ئۇنۇمى سۈنئىي نۇر بىلەن داۋالاشنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
13) بەلغەم ۋە قان مىجەزلىكلەردە پەيدا بولغان ئاقكېسەلـ
نى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى سەپرا ۋە سەۋدا مىجەزلىكلەرنىڭكىدىن
يۇقىرى بولىدۇ؛
14) كېسەللەنگەن ئورۇننى تېڭىپ ئىسسىق ساقلاپ
داۋالاشقا ماسلىشىپ بەرگەنلەرنىڭ ساقىيىش ئۇنۇمى كېسەللەنـ
گەن ئورۇننى ئوچۇق قويغانلارنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ.

ئاقكېسەل دورىسى يوق كېسەللىك ئەمەس

تېببىي ئىلىمنىڭ قارىشىچە، ھەرقانداق كېسەللىكنىڭ دو-را - داۋاسى بولىدۇ. كۆرۈنۈشتە بەزى كېسەللىكلەرنىڭ بىرەر ئۈنۈملۈك دورىسى يوقتەك تۇيۇلسىمۇ، تېببىي ئىلىمنىڭ ئۈز-لۈكسىز ئىزدىنىشى ۋە چوڭقۇرلاپ تەتقىقات ئېلىپ بېرىشى نەتىجىسىدە ئىنسانىيەت چوقۇم كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىدۇ، گەپ پەقەت ئىلگىرى - كېيىنلىك مەسىلىسى خالاس. ئاقكېسەلنى ئالساق، ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇنىڭ ئۈنۈملۈك دورىسى-نى تېپىش ئۈستىدىكى ئىلمىي تەتقىقات - ئىزدىنىشنى بىركۈنمۇ توختاتقىنى يوق. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 1955 - يىل 9 - ئايدا قەشقەر شەھىرى تاغارچى كوچىسىدىكى ھېپىزخان مەخسۇمنىڭ قورۇسىدا ئالتە نەپەر يەككە تېۋىپنىڭ شەخسىي دورا ماتېرىياللىرى ۋە دورا ياساش ئۈسكۈنە - سايمانلى-رىنى پاي سۈپىتىدە قوشۇشى بىلەن قۇرۇلغان «داۋالاش پونكى-تى» ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن يېرىم ئەسىردەك ۋاقىتتىن بۇ-يان، ئاقكېسەلنى داۋالاشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈپ كەلدى. ئەينى چاغدا تېۋىپلار «پاي» قىلىپ قوشقان دورا ماتېرىياللىرى ئىچىدە بىر خىل «قارا ئۇرۇق» بولۇپ، «خام دورا» ئامبىرىدا ساقلانغان؛ 1958 - يىلىغا كەلگەندە شىپاخانىنىڭ ئاساسلىق قۇرغۇچىلىرىدىن بولغان يۇسۇپ ھاجى قەشقەرى بىلەن ئىسما-ئىلجانلار كىشىلەر «داۋاسى يوق» دەپ قاراپ كەلگەن ئاقكېسەل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نى داۋالاشقا ئىرادە باغلاپ، كۆپ ئىزدىنىش ئارقىلىق يەككە دورىلار ھەققىدىكى قەدىمكى ئەسەرلەردە «ئاقكېسەل دورىسى» سۈپىتىدە تىلغا ئېلىنغان «ئاتىرىلال» دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇ-رۇقىدىن ياسالغان نۇسخىلاردىن پايدىلانماقچى بولغان. ئۇلار ئۆز ۋاقتىدىكى خام دورا ئامبىرىدا ساقلانغان ھېلىقى قارا ئۇرۇقنى ھەقىقىي «ئاتىرىلال» دەپ قاراپ ئۇنىڭدىن «مەجۇنى ئاتىرىلال» ياساپ، ئاقكېسەل بىمارلىرىنى داۋالاپ بىرقەدەر ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكەن. لېكىن، «ئۇرۇق» نىڭ مىقدارى ئاز بولغاچقا، كې-يىنكى ۋاقىتلاردا تېخىمۇ كۆپ بىمارلارنى داۋالاشقا مۇمكىنچى-لىك بولمىغان. مەرھۇم مەشھۇر تېۋىپ ئىسمائىلجان بۇ مەسى-لىنى يەرلىك دورىلارغا تايىنىپ ھەل قىلىشنى ئويلاپ كۆپ ئىزدىنىشلەر ئارقىلىق پامىر تاغ تىزمىلىرى باغرىدىن ياۋا زىرە ئۇرۇقى (تاغ زىرىسى CarumCaruiP) نى تېپىپ كېلىپ، دورا ياساپ ئاۋۋال ئىتقا يېگۈزگەن، ئاندىن ئۆزى ھەر خىل مىقداردا ئىستېمال قىلىپ ناچار تەسىرلىرى كۆرۈلمىگەندىن كېيىن، رەسمىي يوسۇندا مەجۇن ۋە كۇمىلاچ دورا تەييارلاپ، ئاقكېسەل بىمارلىرىغا كلىنىكىدا كۆزىتىش ئاساسىدا ئىشلىتىپ ئوخشاشلا ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكەن ۋە بۇ خىل دورىغا «يەرلىك ئاتىرىلال» دەپ نام بېرىپ، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا قوللانغان.

1972 ـ يىلى رايونىمىزنىڭ پاكىستان بىلەن بولغان چېگرا سودىسىنىڭ ئېچىلىشى شىپاخانىدا ھەقىقىي «ئاتىرىلال» غا ئېرى-شىش ئۈمىدىنى تۇرغۇزۇپ، پاكىستانغا چىقىدىغان چېگرا سودا ئۆمىكىگە پېشقەدەم تېۋىپ، مۇدىر ۋراچ مەرھۇم ئابدۇقادىر مۇھەممەتنى قوشۇپ، ھېلىقى «ئاتىرىلال» نامىدا ئىشلەتكەن قارا ئۇرۇقنىڭ ئەۋرىشكىسىنى ئېلىپ بېرىپ، سېلىشتۇرۇش ئارقى-لىق ئەۋرىشكىگە ئوخشايدىغان دورىنى ئەكېلىش ۋەزىپىسىنى تاپشۇرغان. «دورا» شىپاخانىغا كىرگۈزۈلگەندىن كېيىن ئۇنىڭ-

ـدىن ياسالغان دورىلارنى «ئاترىلال» نامى بىلەن ئىشلەتكەن. بىراق، پاكىستاندىن «ئاترىلال» نامى بىلەن كىرگۈزۈلگەن بۇ دورىنى قەشقەردىكى بىر قىسىم تېۋىپلار «ئاترىلال» دېسە، خوتەندىكى بىر قىسىم تېۋىپلار «ئاترىلال» ئەمەس، بەلكى «هوـ مامە — amomum» ئىسىملىك چۆپنىڭ ئۇرۇقى دېيىشكەن. دەرۋەقە قەدىمكى كىتابلاردا «هومامە» ئۇرۇقىنىڭ ئاقكېسەلگە ئۈنۈمى بارلىقى كۆرسىتىلگەن.

بۇ مەسىلىنى هەل قىلىش ئۈچۈن شىپاخانىدىكى پېشقەدەم تېۋىپلار هەر تەرەپلىمە ئىزدىنىپ، قەدىمكى تېببىي ئەسەرلەرنى كۆرۈش ئارقىلىق، بۇ خىل دورىنىڭ نامىنى بىرلىككە كەلتۈـ رۈش نىيىتىدە ئۇنى ئوردۇچە يېزىلغان مەقسۇنۇل ئەدۋىيە — «يەككە دورا ئۇسۇملۇكلەر ئىلمى» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىلگەن كالىي زىرە ئۇرۇقى بولۇشى مۇمكىن دەپ قاراپ، شۇ نامدا ئىشلەتكەن. 1974 ـ يىلى شىپاخانا بۇ خىل ئۇرۇقنى دىياردـ مىزدا تېرىپ ئۆستۈرۈپ مۇۋەپپەقىيەت قازاندى. شۇنىڭ بىلەن دورا نامىنى ئىلمىي ئاساستا بېكىتىش ئۈچۈن ئاپتونوم رايونلۇق دورا تەتقىقات ئورنى ۋە لەنجۇ، نەنجىڭ قاتارلىق شەهەرلەردىكى دورا تەتقىقات ئورۇنلىرىغا ئىلتىماس قىلدى. يۇقىرىقى ئورۇنـ لاردىكى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەكشۈرۈشى نەتىجىسىدە، بۇ خىل ئۇرۇق «هومامە» (amomum) بولماي، كالىي زىرە — «vernonio anthe mintica wud» دېگەن چۆپنىڭ ئۇرۇقى ئىـ كەنلىكى ئىلمىي ئاساستا مۇقىملاشتۇرۇلدى.

قەدىمكى كىتابلاردا، كالىي زىرە بەلغەمنى تازىلاش، ئۇـ چەيدىكى قۇرتنى چۈشۈرۈش ۋە قوقاقنى قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىشتەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە دەپ تەرىپلەنگەن، ئاقكېـ سەل داۋالايدىغانلىقى توغرىسىدا هېچقانداق خاتىرىلەر قالدۇرۇلـ مىغان. ئەمما، مەيلى ئەينى چاغدا پاكىستاندىن كىرگۈزگەن

كالىي زىرە ئۆرۈقىنى ئاترىلال چۈشەنچىسى بىلەن ئىشلىتەيلى ياكى پامىر تاغلىرى باغرىدىن يىغىپ كېلىنگەن تاغ زىرىسىنى يەرلىك ئاترىلال دەپ ئىشلىتەيلى، ھەر ئىككىلا خىل دورىنىڭ ئاقكېسەلگە ياخشى ئۈنۈمى بولىدىغانلىقى 46 يىللىق كىلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئىسپاتلاندى.

شىپاخانا يەنە ۋىلايەتلىك دورا تەكشۈرۈش ئورنى بىلەن بىرلىكتە كالىي زىرىنى خىمىيىۋى جەھەتتىن ئانالىز قىلىپ ئۇنىڭ تەركىبىدە فىلاۋونلار، فېنوللۇق تەركىبلەر، كۇمارىن، ئانتىئوتسىياندى، ستروئىد قاتارلىق ماددىلارنىڭ بارلىقىنى ئېنىقلاپ چىقتى. كېيىن شاڭخەي جۇڭگوچە تېببىي دورىلار تەتقىقات ئورنى بىلەن بىرلىكتە ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ ئۇنىڭ خىمىيىۋى تەركىبىنى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئېنىقلاپ، كالىي زىرە سىترئالكاھولى بارلىقىنى بېكىتتى. يېقىندا شىئەن شەھەرلىك يەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئورنى يۇقىرىدا دېيىلگەن تەركىبلەردىن باشقا يەنە كالىي، ناترىي، كالتسىي، ماگنىي، فوسفور ھەمدە مولىبدېن، لىتىي، مىس سترونسىي قاتارلىق ماددىلارنىڭ بارلىقىنى ئېنىقلىدى.

كالىي زىرە بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 1 مېتىر ئەتراپىدا كېلىدۇ. يوپۇرمىقى سوزۇنچاق (ئۇزۇنلۇقى 3 — 7 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 1 — 5 سانتىمېتىر)، چۆرىسى ھەرە چىشسىمان، يۈزى تۈكلۈك بولىدۇ. گۈلى يېرىم شار شەكلىدە، يوپۇرماق تومۇرى شېخىنىڭ ئۇچىدا بولىدۇ. چەيزە رەڭدە، پارقىراق كېلىدۇ. ئۇرۇقى غىلاپ ئىچىدە بولۇپ، غىلىپى ئۇزۇنراق، ئۇرۇقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 5 سانتىمېتىر كېلىدۇ، 8 ـ، 9 ـ ئايلاردا يىغىۋېلىنىدۇ. پىشقاندا كۆكۈچ قارا رەڭگە كىرىدۇ، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق كېلىدۇ. تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

كالىي زىرە ئەسلىدە ھىندىستان، پاكىستان قاتارلىق دۆ-لەتلەردە ئۆسىدىغان ياۋا ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى قايتا - قايتا تېرىپ سىناق قىلىش ئارقىلىق مۇۋەپپەقىيەت قازاندى. ھازىر رايون-مىزدا كۆلەملەشكەن تېرىپ ئۆستۈرۈش بازىسى ئاقسۇ بوز يەر ئۆزلەشتۈرۈش مەيدانىدا بارلىققا كېلىپ، مول يەرلىك دورا ماتېرىياللىرى مەنبەسىگە ئايلاندى. شىپاخانا دورا زاۋۇتى ئىش-لىگەن كالىي زىرە تەركىبلىك دورىلار (ھەببى كالىي زىرە ۋە كالىي زىرە ئوكۇلى) 1994 - يىلى دۆلەتلىك دورا تەكشۈرۈش ئىدارىسىنىڭ تەستىقىدىن ئۆتۈپ مەملىكىتىمىز ئىچىدە ۋە چەت ئەللەردىمۇ بىردەك ئىشلىتىشكە بولىدىغان ئۈنۈمى ياخشى بىر-دىنبىر ئاقكېسەل دورىسىغا ئايلاندى. ھازىر شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرى كەڭ قوللانغاندىن باشقا، ئاپتونوم رايون-لۇق 1 - خەلق دوختۇرخانىسى تېرە كېسەللىكلەر بۆلۈمى، شىئەن شەھەرلىك يەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئورنى ۋە نەنجىڭ، بېيجىڭ قاتارلىق چوڭ شەھەرلەردىكى بىر قىسىم دوختۇرخانىلارمۇ ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئاساسلىق دورا سۈپىتىدە ئىشلەتمەكتە.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىنىڭ ئاقكې-سەل دورىلىرى ئۈستىدە ئېلىپ بارغان ئۇزاق يىللىق ئىلمىي تەتقىقات ۋە داۋالاش نەتىجىلىرى ئۆز زامانىسىدا ئۆتكەن بىرقانچە ئەۋلاد پېشقەدەم تېۋىپلارنىڭ جاپالىق ئىزدىنىشلىرى ئاساسىدا كېيىنكىلەرنىڭ ئىزچىل تىرىشىشى ئارقىلىق قولغا كەلگەن ئىجادىي خاراكتېرلىك مۇۋەپپەقىيىتى، شۇنداقلا ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىنىڭ ئاقكېسەل داۋالاش ئىشلىرىغا قوشقان ئەڭ چوڭ تۆھپىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۆز زامانىسىدا پېشقەدەم ئۇستازلار ئاقكېسەلنى داۋالاشتا

قوللاناماقچى بولغان «ئاتربلال» دورىسىغا كەلسەك، قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا ھەقىقىي ئاتربلال (ammi majus) ھەققىدە مۇنداق يېزىلغان: «ئاتربلال» دېگەن نام ئەسلىي پەھلەۋى تىلى بولۇپ، قاغا پۇتى ئاسمانى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. تۈركچە غاز ئايىغى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئۆسۈملۈك ئائىلىسىگە تەۋە دورا بولۇپ، شاخلىرى تۆت قىرلىق، يوپۇرماقلىرى چېچەكلاڭغۇ، گۈلى ئاق، ئۇرۇقى سېرىقچېچەكنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. باھارنىڭ ئاخىرىدا پىشىپ يېتىلىدۇ. ياخشىسى مىسىردىن چىقىدىغىنى بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. ئۆزى سوزۇنچاق بولۇپ، ئۇششاق بولسىمۇ ۋەزنى ئېغىرراق كېلىدۇ. تەمى ئىنتاين ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولۇپ، تىلنى ئېچىشتۇرىدۇ. تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەلنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئارتۇق ماددىلارنى سۈيدۈك بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بۆرەك ۋە دوۋسۇننى تازىلاش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. بۇنىڭدىن باشقا ئۇنى زىماد قىلىپ چاپسا، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى قۇرۇتىدۇ، ئۇ جاراھەت ئورنىدا تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىش ۋە ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ...

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابەت كىتابلىرىدا «ئاتربلال» نىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان ئاساسلىق دورا ئىكەنلىكى ۋە ئىلگىرىكى زامانلاردا رايونىمىزنىڭ ھىندىستان بىلەن سودا ئالاقىسى بولۇپ تۇرغان چاغلاردا بۇ خىل ئۇرۇقنىڭ چەتتىن كىرگەنلىكى ھەققىدە خاتىرىلەر بولسىمۇ، ئەمما ئۇنى كۆرگەن، بىۋاستە ئىشلەتكەن پېشقەدەم ئۇيغۇر تېۋىپلار ئارقا ـ ئارقىدىن ئالەمدىن ئۆتكەنلىكى سەۋەبلىك، كېيىنكى تېۋىپلارنىڭ بۇ خىل ئۇرۇقنى ئىشلىتىش ئىمكانىيىتى بولمىغاچقا، «ئاتربلال» ھەققىدە كەسكىن پىكىر قىلالىشى مۇمكىن ئەمەس ئىدى، ئەلۋەت-

تە. مەيلى ئالەمدىن ئۆتكەن ئۇستازلىرىمىز، مەيلى ھازىر ھايات بار ئۇستازلىرىمىز بولسۇن، ھەقىقىي ئاتىرىلالنى كۆرگەنلەر ۋە تولۇق تونۇيدىغانلار يوق. يېقىنقى مەزگىللەردە ئاقكېسەلنى داۋالاش ۋە تەتقىق قىلىش ئىشلىرى يىلمۇيىل چوڭقۇرلىشىپ، بۇ جەھەتتە ئىزدىنىۋاتقان ئۇيغۇر تېۋىپلىرى بارغانسېرى كۆپىيىپ، ھەقىقىي ئاتىرىلالغا ئېرىشكەندە ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈنۈمىنى يەنە بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈرگىلى، ئاقكېسەل دورىلىرى ئۈستىدىكى ئىلمىي تەتقىقاتنى تېخىمۇ ئىلگىرى سۈرگىلى، ئالدىنقىلارغا ۋارىسلىق قىلىپ كېيىنكىلەرگە يول ئېچىپ، دەۋر بىلەن تەڭ ئىلگىرىلىگىلى بولىدىغانلىقىنى قەلبىگە پۈكۈپ ئۈزلۈكسىز ئىزدەنمەكتە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرى

1. مەجۇن دورىلار

مەجۇنى بەرەس (I)

【تەركىبى】كابۇل ھېلىلىسى پوستى 15 گرام، ئاقىرقەرھا 20 گرام، بەلىلە پوستى 15 گرام، شەترەنجى ھىندى 20 گرام، ئامىلە، قىچا، ئەپتىمۇن، سامساق، گۈلدارچىن، ئۇر-دان، قەردىمانا، زەنجىۋىل، پىلپىل، جوزبەۋۋا، گۈلقەنت، ئەن-سەللەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ھەسەل 800 گرام.

【تەييارلىنىشى】ئالدى بىلەن دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلار ھەر كۈنى 2 قېتىم، 6 گرامدىن (تاماقتىن كېيىن) ئىستېمال قىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】بەدەننى قىزىتىش، قۇۋۋەتلەش، تېرىگە رەڭ بېرىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】ئاقكېسەل، بەھەق ۋە سو-

غۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بەرەس (Ⅱ)

【تەركىبى】ئوغرىتىكەن 30 گرام، ئاقىرقەرھا 60 گرام، تاغ زىرىسى 90 گرام، سۇمبۇل 15 گرام، ھەسەل 600 گرام.

【تەييارلىنىشى】ئالدى بىلەن دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】ھۆل ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلار دەسلەپتە كۈنىگە ئىككى قېتىم 7 — 15 گرامدىن، كېيىن مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】بەدەندىكى ھەزىم قىلغۇچى «قۇۋۋىتى ھازىم» ۋە ھەيدىگۈچى «قۇۋۋىتى دابىئە» لەرنىڭ خىزمىتىنى تەڭشەپ، تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىشىنى تېزلىتىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】ھەر خىل مىجەزدىن پەيدا بولغان ئاقكېسەللەر.

مەجۇنى بەرەس (Ⅲ)

【تەركىبى】كالىي زىرە، ئاقىرقەرھا، پوستى تۇربۇت، سىيادانلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ ھەسەل 300 گرام.

【تەييارلىنىشى】ئاۋۋال دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلار ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن 2 — 3 قېتىم، 7 — 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننىڭ رەڭ ھاسىل قىلىشىنى تېزلىتىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.
【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاقكېسەل ۋە ھەر خىل ئاق داغلار.

مەجۇنى بەرەس (Ⅳ)

【تەركىبى】 ئارچا مۇنچىقى، شىۋاق، قەيسۇم، جىنتىيانا، يۇمىلاق زىراۋەندى، قارىمۇچ، ئۇزۇن پىلپىل، جاۋاشىر ئوشەق، سەكبېنەج، مۇقەل، ئۇستقۇددۇس، پەرپىيۇن، كامازىريوس، قاراخەربەق، ياۋا پىياز، سازەج ھىندى، سۇمبۇل تىب، زەنجىۋىل، پەتەر ساليون، كالىي زىرە، قوزاق دارچىن، قىلىن دارچىن، ئۇد بىلسان، جوندە بىدەستەر جوۋنا، چىگسەي ئۇرۇقى، جۇسەي ئۇرۇقى، ئىزخىر، بىستىپايەنچ، قەردمانا، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، يىنىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامدىن؛ بىلسان يېغى، سەبىرى، مورى مەككىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ سوقمۇنيا، غارىقون، شەھمەنزەل، سېرىق ئوتنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، ئاندىن بۇ دورىلارنىڭ 3 ھەسسىسىگە باراۋەر ھەسەل.
【تەييارلىنىشى】 ئاۋۋال دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【تەبىئىتى】 ئىسسىق.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 5 — 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.
【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، بەدەندىكى قۇۋۋەتى مۇغەير (ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت) ۋە قۇۋۋەتى تەبىئىي (تەبىئىي

قىزىۋەت) لەرنى كۆچەيتىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئومۇمىي بەدەنلىك جاھىل تېپتىكى ئاقكېسەل، گۈللۈك تەمرەتكە ۋە كالا تەمرەتكىسى قاتارلىقلار.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】 قورۇق ئىسسىق ۋە ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە دورا مىقدارىنى كېمەيتىپ ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش لازىم.

مەجۇنى بەرەس (V)

【تەركىبى】 ئاق تۇربۇت پوستى، ئاقىرقەرھا، توم زەنجىۋىل، قورۇتۇلغان يەرلىك توقماق يىلانلارنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن؛ تاغ زىرىسى 150 گرام، ھەسەل 1350 گرام.

【تەييارلىنىشى】 ئاۋۋال دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندىگە تاماقتىن كېيىن 2 — 3 قېتىم، 8 — 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەن ۋە تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ھەر خىل تېپتىكى ئاقكېسەل، چاچ - ساقالنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بەرەس (VI)

【تەركىبى】 گۇلقەقە 10 گرام، مەستىكى 40 گرام، ئەنسەل 10 گرام، جويۇز 20 گرام، شەھمەنزەل 10 گرام، گۇلى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۆسۈن 5 گرام، نۇربۇت پوستى 10 گرام، سېرىقئۇت 5 گرام، ھەسەل 500 گرام، غارىقۇن 5 گرام، سامساق 750 گرام.

【تەييارلىنىشى】 سامساق يۇمشاق سوقۇلۇپ ئېزىلىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، سامساق بىلەن قوشۇلۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 10 — 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننىڭ رەڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بەدەننى قىزىتىش ۋە قۇۋۋەتلەش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاقكېسەل ۋە بەھەق (گۇللۇك تەمرەتكە) قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

I نۇسخا مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

【تەركىبى】 ئاقلانغان سامساق 270 گرام، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، جويۇز، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، خولىنجان، قەلەمپۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، قوزاق دارچىن 6 گرام، گۈل يېغى 30 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 سامساق سوقۇلۇپ، 400 مىللىلىتىر كالا سۈتىدە تاكى سۈت سامساققا سىڭىپ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن 400 گرام ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قازان ئوتتىن ئېلىنىپ، گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇلىدۇ. ئاۋۋال سوقۇپ تەييارلانغان زەپەر ئاخىرىدا، قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تاسقىلىپ، سۈت ۋە ھەسەل قوشۇلغان دورىلارغا سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 زەھەر قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تار-

قىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، زىيادە نەملىكنى ئازايتىش، تېرىد-
گە رەڭ بېرىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىشى】 ئاشقازان ئاجىزلىقى، پالەچ، ئۇنتۇغاق-
لىق، دەم سىقىلىش، ئاقكېسەل ۋە بەھەق، تىل كالۋالىشىش،
بەدەن ئاجىزلىق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان ھەر خىل كېسەللەرگە
بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 1 قېتىم، 7
گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

I نۇسخا مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

【تەركىبى】 كالىي زىرە ئۇرۇقى 37 گرام، زىرە 0.5
گرام، سۆسۈن پوستلۇق سامساق 451 گرام، بوز بوغا، زەپەر،
زەنجىۋىل، بەسباسە، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، جويۇز، قوزاق دار-
چىن، كاۋاۋچىن، پىلپىللارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گرامدىن؛
مەشكە ماي 500 گرام، كالا سۈتى 810 مىلىلىتىر، ھەسەل
1000 گرام.

【تەييارلىنىشى】 سامساق يانچىلىپ سۈتكە سېلىنىپ،
سۈس ئوتتا تاكى ئۇماچ ھالىتىگە كەلگۈچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن
ئۇنىڭ سىم ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن سۈيىگە ھەسەل ۋە مەشكە
ماي سېلىنىپ قاينىتىلىپ، ھالۋا ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەندىن
كېيىن ئۈستىگە سوقۇلغان دورىلارنىڭ قېلىن ئەگلەكتىن ئۆت-
كۈزۈلگەن تالقىنى سېلىنىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن
تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى قىزىتىش،
بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى كېمەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش
قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 سوغۇق ۋە ھۆل ئىسسىق مىجەزدىكى ئاقكېسەل، بۆرەك ئاجىزلىق، پۇت - قول سىرقىراپ ئاغرىش، چاچ - ساقال ۋاقىتسىز ئاقىرىش ۋە مويلىرى ئاقىرىپ كەتكەن كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 7 — 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】 قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، مىقدارىنى كېمەيتىپ ياكى باشقا دورىلارغا ياندىشتۇرۇپ (قوشۇپ) ئىشلىتىش لازىم.

Ⅲ نۇسخا مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

【تەركىبى】 ئاقلانغان سامساق 270 گرام، كاۋاۋچىن 6 گرام، سىيادان 36 گرام، زەنجىۋىل 18 گرام، جويۇز 6 گرام، خارخەسەك 18 گرام، پىلپىل 16 گرام، ئاقىرقەرھا 18 گرام، قارىمۇچ 16 گرام، خولىنجان 6 گرام، قەلەمپۇر 16 گرام، زەپەر 3 گرام، دارچىن 16 گرام، گۈل يېغى 36 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 سامساق سوقۇلۇپ 400 مىللىلىتىر كالا سۈتىدە تاكى سۈت سامساققا سىڭىپ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن 400 گرام ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قازان ئوتتىن ئېلىنىپ گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇلىدۇ. دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تاسقالغاندىن كېيىن قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 زەھەر قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى يوقۇتۇش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاشقازان ئاجىزلىقى،

سوغۇقتىن بولغان ئاقكېسەل، پالەچ، ئۇنتۇغاقلىق، تىترەيدى-
غان پالەچ، دەم سىقىلىش، تىل كالۋالىشىش، بەلغەملىك يۆ-
تەل، ئاۋاز بوغۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

【مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 1 — 2 ۋاخ، 7 گرامدىن
ئىستېمال قىلىدۇ.

IV نۇسخا مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

【تەركىبى】 ئاقلانغان قىزىل پوستلۇق سامساق 300 گرام،
سۇمبۇل 20 گرام، زىرە 40 گرام، بوز بوغا 20 گرام،
ئوغرىتىكەن 40 گرام، بەھمەن سەفت 20 گرام، قارا كۈنجۈت
40 گرام، مېھرىگىياھ 30 گرام، قوزاق دارچىن 20 گرام،
بەسباسە 5 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، سۈت 700 مىللىلىتىر،
ھەسەل 1000 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ قېلىن
ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سامساق سويۇلۇپ يەنجىلگەندىن كېـ-
يىن، سۈتكە سېلىنىپ پەس ئوتتا تاكى ئۇماچ ھالىتىگە كەلگۈ-
چە قاينىتىلىپ، سىم ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن سۈيىگە ھەسەل
سېلىنىپ قاينىتىلىپ ھالۋا ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن
ئۇنىڭغا تالقان دورىلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى قىزىتىش،
بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى كېمەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش
قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىشى】 ھۆل سوغۇق مىجەزدىكى ئاقكېسەل ۋە
بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز (ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىز)، داۋالىنىپ
ساقىيىپ يەنە تېز قايتىلانغان تىپتىكى ئاقكېسەللەرگە ئىشلى-
تىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

〖ئىشلىتىلىش مىقدارى〗 چوڭلارغا كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 5 — 10 گرامدىن 1 — 2 داۋالاش كۇرسى بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل بەرەس (I نۇسخا)

〖تەركىبى〗 سېرىق ھېلىلە، سانائى مەككى، كابۇل ھېلىلىسى پوستلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ دوقو ئۇرۇقى 60 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، ئەپسەنتىن 15 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، ھەسەل 400 گرام.
〖تەييارلىنىشى〗 ئاۋۋال دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
〖تەبىئىتى〗 ھۆل ئىسسىق.
〖ئىشلىتىلىش مىقدارى〗 چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 8 — 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.
〖خۇسۇسىيىتى〗 بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش بىلەن رەڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش قاتارلىقلار.
〖ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر〗 ئاقكېسەل ۋە بەھەق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل بەرەس (II نۇسخا)

〖تەركىبى〗 كابۇل ھېلىلە پوستى 30 گرام، مەستىكى 19 گرام، زىرە 19 گرام، سانا 30 گرام، ئەپسەنتىن 15 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 60 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم 90 گرام، ئىگىر 6 گرام، ھەسەل 730 گرام.
〖تەييارلىنىشى〗 يۇقىرىدىكى دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئې-

ـلىنىدۇ، ئېزىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.
【تەبىئىتى】 ئىسسىق.
【خۇسۇسىيىتى】 قاننى تازىلاش، توسالغۇلار ئېچىش، خىلىتلارنى تەڭشەش قاتارلىقلار.
【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 بەھەق، بەرەس (ئاقكېسەل) گە ئىشلىتىلىدۇ.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈنىگە 2 قېتىم، قايناق سۇ بىلەن 6 — 8 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى ئىتىرىفىل كەبىر (I نۇسخا)

【تەركىبى】 كابۇل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، چىگىدەي ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ شەترەنجى ھىندى، جوۋنە، يالپۇزنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامدىن؛ سۇمبۇل، كالىي زىرە، لاچىندانىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ دارچىن 6 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، نارمىشكى، نەمىكى ھىندى (ھىندى تۇزى) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن؛ نۆشۇدۇر 13 گرام، ھەسەل 750 گرام.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، بادام يېغى بىلەن نەمدىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【تەبىئىتى】 ئىسسىق.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار ھەر كۈنى 2 قېتىم، 6 — 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.
【خۇسۇسىيىتى】 ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قاننى تازىلاش، بەدەندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، مىجەزنى تەڭشەش، رە-

ئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاشقازان ئاجىزلىقى، بولۇپمۇ سوغۇقتىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، قان قويۇقلۇق، ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىش، ھەر خىل سەۋەبلىك جىگەر، ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىش ۋە ھەر خىل تېپتىكى ئاقكېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】

1) دورا مىقدارىنى بىمارنىڭ مىجەزىگە ئاساسەن مۇۋاپىق تەڭشەپ ئىشلىتىش كېرەك.

2) ئاقكېسەلنى 20 نەچچە يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاش جەريانىدا باشقا ئاقكېسەل دورىلىرىغا باشتىن - ئاخىر قوشۇپ ئىشلىتىش ئارقىلىق ئاشقازان - جىگەر خىزمىتىگە ھېچقانداق غىدىقلاش تەسىرىنىڭ يوقلۇقى، بەلكى ئاقكېسەلنىڭ ساقىيىش ئۈنۈمى ياخشى بولغانلىقى ئىسپاتلانغان.

3) دائىرىسى كىچىك چاچما ئاقكېسەللەرگە بۇ خىل دورىنى خاس بېرىپ، كۈن نۇرىغا قاقلىغاندا ياخشى ئۈنۈم كۆرۈلگەنلىكى داۋالاش ئەمەلىيىتىدە بايقالغان.

مەجۇنى ئىتىرفىل كەبىر (I نۇسخا)

【تەركىبى】 كابۇل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 22 گرامدىن؛ قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن؛ شاقاقۇل مىسرى، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، لىسانىل ئاساپىر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قەلقەل، كۇنجۇت، ئاق كۆكنارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرامدىن؛ بادام يېغى 50 مىللىلىتىر، ھەسەل 570 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【تەبىئىتى】 ئىسسىق.
【تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 مەجۇنى ئىتىرفىل كەبىر (I نۇسخا) بىلەن ئوخشاش.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 5 — 10 گرامدىن (تاماقتىن كېيىن) ئىستېمال قىلىدۇ (ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە تومۇزدا دورا مىقدارىنى كېمەيتىپ بېرىش ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم).

مەجۇنى ئىتىرفىل كەبىر (III نۇسخا)

【تەركىبى】 قارا ھېلىلە 18 گرام، بوزىدان 8 گرام، كابۇل ھېلىلىسى پوستى 18 گرام، شاقاقۇل 8 گرام، بەلىلە پوستى 18 گرام، تۇدرى سۇرۇخ 8 گرام، ئامىلە 18 گرام، لىسانىل ئاساپىر 8 گرام، قارىمۇچ 18 گرام، بەھمەن سۇرۇخ 8 گرام، پىلپىل 18 گرام، بەھمەن سەفىد، زەنجىۋىل، پوستىدىن ئايرىلغان كۈنجۈت، بەسباسىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 8 گرامدىن؛ ھەسەل 600 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 8 گرام، كۈنجۈت يېغى 49 مىللىلىتىر، يانتاقشېكىرى 80 گرام، تۇدرى سەفىد 8 گرام.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار قائىدە بويىچە سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ھەسەل ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ سوۋۇغاندىن كېيىن، دورىلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.
【تەبىئىتى】 ئىسسىق.
【خۇسۇسىيىتى】 ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ھەر خىل ئاشقازان كې-
سەللىكلىرى، خوسۇسەن كونا ئاشقازان كېسەللىكى، نېرۋا ئا-
جىزلىقى، يەلدىن بولغان بوۋاسىر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مېڭىنى قۇۋۋەتلەش،
سەمرىتىش، پەيىنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈنىگە 1 قېتىم، ناشتىدا 4 —
6 گرامدىن ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنى-
دۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل ھامانى

【تەركىبى】 كابۇل ھېلىلىسى پوستى 60 گرام، بەلىلە
پوستى 30 گرام، تازىلانغان ئامىلە 30 گرام، ئۇستقۇددۇس
21 گرام، سېرىقئوت 30 گرام، بىستىپايەنچ 21 گرام، بەرەڭ-
گى كابۇل 30 گرام، غارىقۇن 15 گرام، تۇربۇت پوستى 45
گرام، كۇندۇر 9 گرام، شەترەنجى ھىندى 6 گرام، قۇستى
شېرىن 9 گرام، سەئىدكۈپى 9 گرام، مەستىكى رۇمى 6 گرام،
زەنجىۋىل 9 گرام، قەلەمپۇر 6 گرام، زوپاخوشكى 9 گرام،
يالپۇز 6 گرام، قارىمۇچ 12 گرام، پىلپىل 12 گرام، تارمىش-
كى 12 گرام، ھەسەل 1180 گرام.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇلۇپ تاسقىلىپ، كۆپۈكى
ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.
【تەبىئىتى】 ھۆل ئىسسىق.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈنىگە 2 — 3 قېتىم،
7 — 15گرامدىن بېرىلىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى
كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.
【خۇسۇسىيىتى】 قاننى تازىلاش، تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە
تېرىنىڭ رەڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈش، يەللەرنى

تارقىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاقكېسەل، كالا تەمرەت-كىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىتىرفىل سەغىرى

【تەركىبى】 سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوس-تى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەرنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ھەسەل 420 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇلۇپ تاسقىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 مۆتىدىل.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈندىگە 2 قېتىم، 6 — 10 گرامدىن بېرىلىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، قاننى تازى-لاش، ھەزىمنى كۈچەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 نېرۋا ئاجىزلىقى، باش ئاغرىش ۋە قېيىش، ھەر خىل ئاشقازان ئاجىزلىقلىرى، يۈرەك ئاجىزلىقى، بوۋاسىر كېسىلى ۋە سەپرا - سەۋدانىڭ زىيادىلىكى-دىن بولغان چاچ ئاقىرىش، ئاقكېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ئەفتا (I نۇسخا)

【تەركىبى】 ئاق يەر يىلىنى 20 گرام، سۈپۈرگە ئۇرۇقى 30 گرام، زىرە 10 گرام، سوزاپ يوپۇرمىقى 30 گرام، زەرچىۋە 10 گرام، ھەسەل 300 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كۆپۈكى ئې-لىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرسا بولىدۇ.

گرامدىن؛ سەبرى 32 گرام، ھەسەل 192 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، سوقۇپ تاسقالغاندىن كېيىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تازىلاش، تو-سالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە تازىلاش، قويۇق بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىر-لەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 بەرەس، بەھەق ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، بوغۇم ئاغرىقى رېماتىزم ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈنىگە 1 قېتىم، 4 — 6 گرام-دىن، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قايناق سۇ ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

【ئەسكەرتىش】 ئايارەجلەر ئۆز تەركىبى بىلەن بۆرەككە زى-يان قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، دورا ئىستېمال قىلىدىغان چاغدا مۇۋاپىق مىقداردا چىلان يەپ بېرىش لازىم. چۈنكى، چىلان بۇ دورىنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ. ئايارەجلەرگە ئىتىرىفىل-لەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا مېڭىنى، گۈلقەنت قوشۇپ ئىس-تېمال قىلسا ئاشقازاننى تازىلايدۇ. شۇڭا، ئۇنى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى

【تەركىبى】 زىرە مۇدەببەر 200 گرام، قېلىن دارچىن 8 گرام، قارىمۇچ 60 گرام، نېپىز دارچىن 8 گرام، زەنجىۋىل 80 گرام، سۇمبۇل 8 گرام، سۇزاپ ياپرىقى 80 گرام، بىلسان

ئۇرۇقى 8 گرام، توغرىغا 20 گرام، مەستىكى 8 گرام، دارچىن 8 گرام، ھەسەل 1464 گرام.

【تەييارلىنىشى】 زىرە توپا ـ ئەخلەتلىرىدىن ئايرىلىپ قاچىغا سېلىنىپ، ئۇستىگە تۆت ئىلىك يۇقىرى نىسبەتتە سىركە قويۇلىدۇ ۋە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنىپ سايە يەردە قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن ئازراق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ قۇرۇتۇلۇپ چالا سوقۇلىدۇ. بۇ زىرە مۇدەببەر دېيىلىدۇ. زىرىدىن باشقا دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ. كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە توغرىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلار توغرىغا ئارىلاشتۇرۇلغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 ئاغرىق توختىتىش، ئىشتىھانى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ھەر خىل ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي ئاغرىقلىرى ۋە يارىلىرى، ئۈچەي ـ ئاشقازان ۋە بەدەندىكى يەل، شۇنداقلا ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ يەل كېسىلى، يېگىندىن يۇز بەرگەن سېرىقئەت يىرتىلىش (گىرىژ) كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈنىگە 1 قېتىم، 3 — 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى چۆبچىن

【تەركىبى】 قەلەمپۇر، جويۇز، بەسباسە، قىزىلگۈل، زەپەر، زەرچىۋە، خولىنجان، سۆئدى كۈپىنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، جەدۋارنىڭ ھەربىد-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【تەسىرى】 يۇرەك، مېڭە، تال، جىگەر، بۆرەك ۋە باشقا ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چاچ - موييلارنى قارايتىش، ئېغىز سېسىق پۇراشنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 نېرۋا ئاجىزلىق، يۇرەك كېسىلى، تۇتاقاقلىق، نېرۋا كېسەللىكلىرى، ئاقكېسەل ۋە ۋاقىتسىز چاچ ئاقىرىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ، ئىشتىھاسىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلسا ئادەمنى تېتىكلەشتۈرىدۇ، خۇشخۇي قىلىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ، زېھننى ئاچىدۇ، ئىستىسقىنىڭ باشلىنىشىدا ئىشلىتىلسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

【ئىشلىتىش مىقدارى】 كۈندە 2 قېتىم، 5 — 9 گرامدىن ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى زەرئۇنى

【تەركىبى】 قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، نېپىز دارچىن، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجاننىڭ ھەربىرىدىن 40 گرامدىن؛ قىزىل تودرى، ئاق تودرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، بوزىدان، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، تاتلىق قۇستە، سۆئدى ھىندى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن 120 گرامدىن؛ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 4000 گرام.

【تەييارلىنىشى】 يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىنىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەينى چىڭىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 جىنسىي ئاجىزلىق، پەي بوشاپ كېتىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، ئاشقازان خىزمىتى ناچارلىد-شىش، ئاغزىدىن شالى ئېقىش، لەقۋا، پالەچلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندە 1 قېتىم، 5 — 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدا-رى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ئىتىرفىل ئۇستۇقۇددۇس

【تەركىبى】 سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاق تۇربۇت، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، بىستىپايەنچ، بەلىلە پوستى، ئۇستۇقۇددۇس، قارا ھېلىلە، سانا، مەستىكى، ئامىلە، ۋاسالغۇنىڭ ھەربىرىدىن 22 گرامدىن؛ ھەسەل 792 گرام.

【تەييارلىنىشى】 يۇقىرىدىكى دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھا-زىرلىنىپ، سوقۇپ تاسقالغاندىن كېيىن بادان يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ، ئاندىن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قى-لىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ھۆل ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 ئاغرىق توختىتىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 باش ئاغرىقى، نېرۋا ئا-جىزلىق، بەلغەم-سەۋدامەنبەلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى ۋە ۋاقتى】 كۈنىگە 1 قېتىم ناشتىدا ياكى ئۇخلاش ئالدىدا 3 — 5 گرامدىن، گاۋزىبان ئەرەقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەسها

【تەركىبى】 قىزىلگۈل، زۆرەمبات، ئاقىرقەرها، زەپەر، سۆئدى كۆپى، جويۇز، قەلەمپۇر، قاقىلە، سۇمبۇل، لاچىندا-نە، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ قەنت، ھەسەل 220 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ، قەنت گۈلاپ بىلەن قىيام قىلىنىپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكى ئېلىن-غاندىن كېيىن بىرلەشتۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا تالقانلار سېلى-نىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مەنىي تۇتۇش، ئاشقازاننى تازىلاش، نېر-ۋىنى تىنچلاندۇرۇش، چاچنى قارايتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىشى】 ئاشقازان ئاغرىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىز-لىق، مەنىي تېز كېتىش، مېڭە، نېرۋا ئاغرىقلىرى، بوغۇملار ئاغرىش، ياش تۇرۇپ چاچ ئاقىرىپ كېتىشلەرنى داۋالاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈندە 1 قېتىم، 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ مىقدارى مۇۋا-پىق ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمىشكى شىرىن

【تەركىبى】 زۆرەمبات، دۇرۇنەج ئەقرەبىي، مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 40 گرامدىن؛ قىز-قىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەج، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ ئۆشنە، پىلپىل، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 16 گرامدىن، مۇش-

كى (ئىپار) 8 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 1188 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلاردىن ئىپار بىلەن پىلە غوزىسىدىن باشقىلىرى يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ. پىلە غوزىسى ئەگلەك-تىن ئۆتكۈدەك يۇمشاق قىرقىلىپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن ئىپار سالايە قىلىنىپ، خام ھەسەل بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن تاسقالغان باشقا دورىلار ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ تەكشى ئارىلاش-تۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇ-رۇش، كەيپىياتنى خۇشال قىلىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىشى】 يۈرەك كېسەللىكلىرى، پالەچ، يىقىلما (سەرئى)، تۇتقاقلىق، ئەسەبىيلىك كېسەللىكلىرى، 4 كۈندە 1 قېتىم تۇتىدىغان تەپ (بەزگەك) كېسىلى ۋە ساراڭلىق، ھامىلە-دارلىق مەزگىلىدىكى يەل كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈندە 1 قېتىم، 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارى كېمەي-تىپ بېرىلىدۇ.

قىزىلگۈل گۈلقەنتى

【تەركىبى】 قىزىلگۈل بەرگى 1000 گرام، شېكەر 3000 گرام.

【تەييارلىنىشى】 يېڭىدىن ئېچىلغان قىزىلگۈل ئۈزۈۋېلى-نىپ، بەرگلىرىنىڭ ئاستى تەرىپى (ئاق يېرى) كېسىۋېتىلگەن-دىن كېيىن، بىر ھەسسە گۈلگە ئۈچ ھەسسە شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇلۇپ، ئۆزىگە ئالغۇدەك دەرىجىدە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئەينەك شېشىگە قاچىلىنىپ، ئاغزى مەھكەم ئېتىلىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاپتاپتا تۇرغان مەزگىلدە كۈندە بىر

قېتىم ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر دورا قۇرۇپ قېتىپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئەرەقى گۈلاپتىن ئازراق قۇيۇپ ئارىلاشتۇ-رۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 شېكەر قوشۇلغىنى مۆتىدىل؛ ھەسەل بىلەن تەييارلانغىنى ئىسسىق ھەم قۇرۇق بولىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 ئاشقازان، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، كېسەل سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، بەدەندە يۆتكىلىپ يۈرۈپ ئاغرىتىدى-غان يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىشى】 ئاشقازان، نېرۋا كېسەللىكلىرى، مۇپا-سىل، پالەچ ھەم بەدەندىكى يۆتكىلىپ ئاغرىتىدىغان يەللەر ئۈ-چۈن ئىشلىتىلىدۇ.

【مىقدارى】 كۈنىگە 1 قېتىم، 8 — 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خېمىرى مەرۋايىت

【تەركىبى】 تېشىلمىگەن مەرۋايىت 10 گرام، ئەرەقى گۈ-لاپ 10 مىللىلىتىر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، كاسىنە گۈلى، فەرەنجى مۇشكى، گاۋزىبان، بادرەن-جىبۇيا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامدىن؛ ناۋات 200 گرام، ئەرەقى گاۋزىبان 10 مىللىلىتىر، قىرقىل-غان يىلە غوزىسى 10 گرام، ئىپار، ئەنبەر 1 گرامدىن، ئالما شەربىتى 100 مىللىلىتىر، ئاملە مۇراباسى 100 گرام.

【تەييارلىنىشى】 مەرۋايىت گۈلاپ ۋە ئەرەقى گاۋزىبان بى-لەن سالايە قىلىنىپ، ئۇيەدىك ئېزىلگەندىن كېيىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ناۋات گۈلاپ بىلەن قىيام قىلىنىپ ئالما شەربىتى ۋە مۇراببالار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن بۇنىڭغا تالقانلار

سىلىنىپ خېمىر قىلىنىدۇ.
【تەبىئىتى】 سوغۇق.
【خۇسۇسىيىتى】 رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، بولۇپمۇ يۈرەك، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.
【ئىشلىتىلىشى】 يۈرەك، مېڭە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە بېرىلىپ، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسەت قىلىنىدۇ.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 ھەر كۈنى كەچتە 1 قېتىم، 1 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى خېمىرى گاۋزىبان

【تەركىبى】 گاۋزىبان، بالەنگۇ ئۇرۇقى، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل كېپىكى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، فەرەنجى مۇشكى، ئاق بەھمەننىڭ ھەربىرىدىن 9 گرامدىن؛ ئىپار، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىتنىڭ ھەربىرىدىن 0.75 گرامدىن؛ ناۋات 360 گرام، ئەنبەر 1.5 گرام.
【تەييارلىنىشى】 يۇقىرىدىكى دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، ئەنبەر، مەرۋايىت، ئىپار، ناۋاتتىن باشقىلىرى چالا سوقۇلۇپ 1000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئاندىن ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، «دورا» سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيىگە ناۋات سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تەييارلانغان ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت قاتارلىقلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【تەبىئىتى】 ھۆل سوغۇق.
【خۇسۇسىيىتى】 مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىشى】 مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئا-جىزلىقى، خاپىغان، تۇتقاقلىق، ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈنىگە 2 قېتىم، تاماقتىن كې-يىن 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى شۇشۇنىز (سىيادان مەجۇنى)

【تەركىبى】 سىيادان 150 گرام، ھەسەل 750 گرام، توم زەنجىۋىل 100 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار تەلەپكە لايىق تازىلانغاندىن كېيىن سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن ھەسەل ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىۋې-تىلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورىلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قىزىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، چاچلارنى قارايتىپ جۇلالاندۇرۇش (پارقىرىتىش) قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىشى】 سوغۇق مىجەز تىپىدىكى ئاقكېسەل ۋە تۇكلەر ئاقىرىش خاراكتېرلىك ھەر خىل ئاقكېسەللەرگە، چاچ-ساقال، قاش- كىرپىكلەرنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى قاتار-لىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 5 — 10 گرامدىن 2 — 3 داۋالاش كۇرسى بېرىلىدۇ.

【ئەسكەرتىش】 بۇ خىل دورا نۇسخىسىنى قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تېرەكېسەللىكلەربۆلۈمى1990-، 1991 ـ يىللىرى 31 نەپەر ئاقكېسەل بىمارىغا مەخسۇس ئىشلە-تىپ كلىنىكىدا كۆزىتىپ ئۈنۈم بېرىش نىسبىتىنىڭ 92.8% بولغانلىقىنى بايقىغان. بىمار 25 — 90 كۈن داۋالانغان بولۇپ،

بىر قىسىم بىمارلار دورىنى ئىستېمال قىلىپ 7 — 20 كۈن ئىچىدە ئاق داغ ئورنىغا خال چىققان، بەزىلەردىكى ئاق داغ چۆرىسىدىن مەركىزىگە قاراپ تېز سۈرئەتتە قورۇلغان.

مەجۇنى چالاپا گۇلقەنت

【تەركىبى】 چالاپا 7 گرام، گۇلقەنت ئاپتاپى 21 گرام.

【تەييارلىنىشى】 چالاپا ئۆلچەم بويىچە هازىرلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن گۇلقەنتكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى سۈرۈش هەم ئۇچەيدىكى ئارتۇق هۆللۇكلەرنى سۈرۈشتەك تەسىرى ئارقىلىق خىلتلارنى نورماللاشتۇرىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 قۇرامىغا يەتكەنلەر ناشتىدا 28 گرام دورىنى قايناق سۇ بىلەن بىراقلا ئىچىدۇ. دورىنى ئىچكەندىن كېيىن هەرىكەت قىلىپ بېرىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】

1) بۇ دورىنى تومۇز كۈنلىرى ئېهتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

2) قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەر، هامىلىدار ۋە هەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار، سوزۇلما كېسەللىك بىلەن ئۇزاق مۇددەت ئاغرىق ئازابى تارتقانلار ۋە كىچىك بالىلارغا بەرمەسلىك ياكى مىقدارىنى كېمەيتىپ ئېهتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

3) دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش، 2 سائەت ئارىلىقىدا تاماق يېمەسلىك كېرەك.

4) دورىنى ئىچكەندىن كېيىن 4 — 6 سائەتكىچە ئىچ سۈرۈش ئالامىتى روشەن كۆرۈلمىسە كىندىك ئەتراپىنى يەڭگىل

ئۆزۈلاش ياكى ئورنىدا تۇرۇپ سەكرەپ بېرىش ئارقىلىق ئۈچەي ھەرىكىتىگە ياردەم بېرىش كېرەك.

5) ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكى بارلارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

مەجۇنى كالىي زىرە (I نۇسخا)

【تەركىبى】 كالىي زىرە ئۇرۇقى 222 گرام، ئاقىرقەرھا، ئاق تۇربۇت پوستى، توم زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 44 گرامدىن؛ ھەسەل 1000 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، تازىلانغاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇلىدۇ ۋە تاسقىلىدۇ. ھەسەل ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىپ، سىرلىق قاچىغا تۆكۈلىدۇ، يەنە بىر قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇلۇپ قاينىتىلغاندىن كېيىن، سۇ ئۈستىگە ھەسەل بار قاچا سېلىنىپ پەس ئوتتا تاكى ھەسەل ئېرىپ ئۈستىگە كۆپۈكى چىققۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن قاچا يەرگە ئېلىنىپ ھەسەل سوۋۇغاندىن كېيىن، سوقۇلغان دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە پۇتۇنلەي سوۋۇپ بولغۇچە قاچا ئاغزى ئوچۇق قويۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قىزىتىش، زىيادە ھۆللۈكلەرنى ئازايتىش، مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش، ئېرىنىڭ رەڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، ئېرە خاللىرىنى جانلاندۇرۇش ۋە خال پەيدا قىلىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 10 — 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم، 4 — 7 گرامدىن بېرىلىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】

1) بۇ خىل دورا قۇرۇق سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەرگە بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2) دورىنى دەسلەپكى 10 كۈندە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن مىقدار بويىچە ئىشلىتىپ، كېيىن بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مىقدارىنى كۆپەيتسە بولىدۇ.

مەجۇنى كالىي زىرە (Ⅱ نۇسخا)

【تەركىبى】 كالىي زىرە 100 گرام، ئاقىرقەرھا 30 گرام، تۇربۇت، رەنجىۋىل، سىيادان، گۈل دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ ھەسەل 600 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە ھازىرلىنىپ تازىلانغاندىن كېيىن، سوقۇپ تاسقىلىدۇ. ھەسەل سىرلىق قاچىدا ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىپ سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن، تالقان دورىلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قىزىتىش ۋە قۇۋۋەتلەش، تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە تېرە خالىلىرىنى جانلاندۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تازىلاش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 5 — 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن مىقدارىنى بىرئاز كۆپەيتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ. باللارغا بېرىلىدىغان دورا مىقدارىنى ئەھۋالغا قاراپ بېكىتسە بولىدۇ.

مەجۇنى كالىي زىرە (Ⅲ نۇسخا)

【تەركىبى】 كالىي زىرە ئۇرۇقى 60 گرام، ئاقىرقەرھا 30

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام، بىخ كەبىر 30 گرام، ھەسەل 450 گرام، شەترەنجى ھىندى 30 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ھەسەل سىرلىق قاچىدا ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مەجۇنى كالىيزىرە I نۇسخابىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 5 — 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. ئىستېمال قىلىشقا باشلاپ 10 كۈندىن كېيىن دورا مىقدارىنى تەدرىجى كۆپەيتسە بولىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ دورا مىقدارى بەلگىلىنىدۇ.

مەجۇنى باپىچى (I نۇسخا)

【تەركىبى】 سىيادان 90 گرام، باپىچى ئۇرۇقى 270 گرام، ئوغرىتىكەن 90 گرام، قارا ھېلىلە 45 گرام، زەنجىۋىل 45 گرام، ھەسەل 1800 گرام، قىزىل قىچا 45 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىدۇ، تازىلىنىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ ۋە تاسقىلىدۇ. ھەسەل سىرلىق قاچىدا ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە سەل سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىگە رەڭ بېرىش، تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈش، خال پەيدا قىلىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 5 — 10 گرامدىن ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

مەجۇنى باپچى (II نۇسخا)

【تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】باپچى ئۇرۇقى، چىڭ-سەي ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزى، نېلۇپەرگۈلى قاتارلىقلار ئوخ-شاش مىقداردا ئېلىنىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن ئۇلارنىڭ ئومۇمىي مىقدارىغا ئۈچ ھەسسە قارا شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇلۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】مەجۇنى باپچى I نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 5 — 8 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە مىقدارى يېشىغا قاراپ كېمەي-تىپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى كەرۋىيا (I نۇسخا)

【تەركىبى】كەرۋىيا ئۇرۇقى 445 گرام، زەنجىۋىل، پوس-تى تۇربۇت، ئاقىرقەرھانىڭ ھەربىرىدىن 145 گرامدىن؛ ھە-سەل 2640 گرام.

【تەييارلىنىشى】دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ پا-كىز تازىلىنىدۇ ۋە سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ھەسەل ئېرىتىلىپ كۆ-پۈكى ئېلىۋېتىلىپ، بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، قاچىنىڭ ئاغزىنى مەجۇن سوۋۇمىغۇچە يېپىشقا بولمايدۇ.

【تەبىئىتى】ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى يەل ۋە سوغۇقنى ھەيدەيدۇ؛ قاننى تازىلايدۇ، يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى پىشۇرۇپ تازىلايدۇ. پۈتۈن بەدەن ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش قابىلىيىتىنى كۈچەيتىپ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ.
【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】ئاقكېسەل، بولۇپمۇ تۈك-لەر ئاقىرىش تىپىدىكى ئاقكېسەلنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 10 — 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.
【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】 بۇ نۇسخىنى مىجەزى قۇرۇق سوغۇق ۋە قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەر ئۇزۇلدۇرمەي ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى بەك ياخشى بولىدۇ. ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرى خىزمىتىدە مەسىلە بارلارغىمۇ ئەكس تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

مەجۇنى كەرۋىيا (I نۇسخا)

【تەركىبى】 كەرۋىيا ئۇرۇقى 300 گرام، قارا كۈنجۈت، ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىلىنىڭ ھەربىرىدىن 60 گرامدىن؛ ھەسەل 1440 گرام.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ پا-كىز تازىلىنىدۇ ۋە سوقۇپ تاسقىلىدۇ (ئوغرىتىكەن پەس ئوتتا سارغايغۇچە قورۇلىدۇ) . ھەسەل پەس ئوتتا ئېرىتىلىپ، كۆپۈ-كى ئېلىۋېتىلىپ بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن تالقانلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【تەبىئىتى】 ھۆل ئىسسىق.
【خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى 】 مەجۇنى كەرۋىيا (I نۇسخا) بىلەن ئوخشاش بولغاندىن باشقا،

چاچ - ساقالنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى، بەھەق كېسىلى ۋە ئۇزاق يىللىق ئاق كېسەللەرگە بىرقانچە داۋالاش كۇرسى ئۇزۇلدۇرمەي ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

【ئىشلىتىش مىقدارى ۋە دىققەت قىلىنىدىغان ئىشلار】مەجۇنى كەرۋىيا I نۇسخىسىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

مەجۇنى پىلپىل بەرەس

【تەركىبى】 پىلپىل، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ ئاق يەر يىلىنى بىر دانە، ئاقىرقەرھا، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، سىيادان، ئامىلە مۇقەششەر، قارا كۇنجۇتنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ ناۋات 20 گرام، ھەسەل 270 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە ھازىرلىنىپ تازىلىنىدۇ ۋە ناۋاتتىن باشقىلىرى بىرلەشتۇرۇلۇپ سوقۇپ تاسقىلىدۇ (ناۋات ئايرىم سوقۇلىدۇ). ھەسەل ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. ناۋات ھەم تالقان دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەسەل بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنىڭ ھەممىسى بىرلەشتۇرۇلۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە مەجۇن پۇتۇنلەي سوۋۇپ بولمىغۇچە قاچىنىڭ ئاغزىنى يېپىشقا بولمايدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى سوغۇق يەل ۋە ھۆللۈكلەرنى ھەيدەيدۇ. زىيادە ھۆللۈك ۋە غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇپ، مىجەزنى تەڭشەيدۇ. بەدەننى قىزىتىپ تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】ئاقكېسەل ۋە سوغۇقتىن بولغان بەھەق (گۇللۇك تەمرەتكە) كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 8 — 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. تېنى ئاجىز، ياشانغان كىشىلەر ۋە بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ بەرسە بولىدۇ.

2. كۆمىلاچ دورىلار

ھەببى ئايارەنج پەيقىرا

【تەركىبى】 سۈمبۈل، ئۈدبىلسان، دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى رۇمى، زەپەر، ھەببى بىلساننىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام-دىن؛ سەبرى 10 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن ئەرەقى بەديان بىلەن خېمىر قىلىنىپ كۆمىلاچ تەييارلاش قائىدىسى بويىچە 0.2 گراملىقتىن كۆمىلاچ قىلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەن ۋە مېڭىدىكى غەيرىي تەبىئىي ھۆل-لۈكلەرنى چىقىرىش ۋە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىشى】 پالەچ، لەقۋا، ھۆللۈك زىيادىلىكتىن بولغان كېكەچلىكنى داۋالاش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى پاكىز-لاش، سوغۇقتىن بولغان ئاقكېسەل، كالا تەمرەتكىسى، بېغىش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، قەي قىلدۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلە-تىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈندە 1 — 2 قېتىم، ئاچ قور-ساق چاغدا ھەسەل سۈيى ياكى قايناق سۇ بىلەن 7 — 11 دانىدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ھەببى قوقىيا

【تەركىبى】 سەبرى، ئەپسەنتىن، مەستىكى رۇمى، غارىـ قۇننىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامدىن؛ شەھمەنزەل، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىرىدىن 1 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسىتىلگەن بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن چىگىسەي ئۇرۇقى قايناتىلغان سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىپ كۇمىلاچ تەيـيارلاش قائىـدىسى بويـىچە 0.3 گرامدىن كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 ئاغرىق پەسەيتىش، ئارام بېرىش، توسالـ غۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىشى】 سەرسام، شەقىقە، كۆز ياشاڭغىراش، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كۈندە 1 قېتىم (كەچتە) 15 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئىچىنى سۈرۈشى مۇمـ كىن، سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن لۆڭگە بىلەن باشنى تېڭىپ قويۇش كېرەك.

ھەببى بەرەس (I نۇسخا)

【تەركىبى】 ئەپتىمۇن، خارخەسەك، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىـ رىدىن 30 گرامدىن؛ لاچىۋەرد تېشى 21 گرام، رۇمبەدىيان، موقەللەرنىڭ ھەربىرىدىن 13 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، چىگىسەي سۇـ يىدە يۇغۇرۇلۇپ، كۇمىلاچ تەييارلاش قائىدىسى بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا (0.3 گرام) كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلارغا ھەر كۈنى 1 قېتىم 3 — 6 گرامدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، خىلتلارنى ساپلاشتۇرۇش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】سەۋدا ۋە سەپرادىن بولغان ئاقكېسەل، كالا تەمرەتكىسى، باش ئاغرىقى، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلار.

ھەببى بەرەس (II نۇسخا)

【تەركىبى】جىنكېۋىزى ئۇرۇقى 35 گرام، كەتىرا 25 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى 35 گرام، چىگىت مېغىزى 35 گرام، نېلۇپەرگۈلى 35 گرام.

【تەييارلىنىشى】دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەل ياكى نەنخۇا ئەرەقىدە يۇغۇرۇپ كۆملاچ تەييارلاش قائىدىسى بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەپ (0.3 گرام) تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلارغا ھەر كۈنى 1 قېتىم، ھەرقېتىم 3 — 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ دورا مىقدارىنى كېمەيتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش قابىلىيىتىنى كۈچەيتىش، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】ئاقكېسەل، كالا تەمرەتكىسى، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى جەدۋار

【تەركىبى】جۇڭگو جەدۋارى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئۇزۇن پىلپىل، ساپ كەھرىۋانىڭ ھەربىرىدىن 4 گرامدىن؛ قارىمۇچ، زەنجىۋىل، خولىنجان، نېپىز دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدقىمارى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىنىنىڭ ھەربىرىدىن 8 گرامدىن؛ سۆئىلەپ، شاقاقۇل، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن؛ زەپەر 2 گرام.

【تەييارلىنىشى】دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقالغاندىن كېيىن، قىيام بىلەن خېمىر قىلىنىپ 0.2 گراملىقتىن كۆمىلاچلىنىدۇ. ئىمكانىيەت بولغاندا كۆمىلاچ ئالتۇن ۋاراقچا يۆگىلىدۇ.

【تەبىئىتى】قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】مېڭىنى تازىلاش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، يىرىگنى يوقىتىش، ئۈچەي ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، قولاقتىن يىرىڭ ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرى، جىنسىي ئاجىزلىق، سوغۇقتىن بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】كۈندە 1 قېتىم، 4 — 7 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ھەبى مۇخرىچ

【تەركىبى】سەبرى 8 گرام، پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى 10 گرام، ئاق تۇربۇت 16 گرام، جەۋەرلىمونى 4 گرام،

سېرىق ھېلىلە پوستى 32 گىرام، رۇمبەدىيان 4 گىرام، دەند (ھەببى سالاتىن) 60 گىرام.

【تەييارلىنىشى】دەند (ھەببى سالاتىن) نىڭ مېغىزىنى شاكىلىدىن ئايرىغاندىن كېيىن ئىچىدىكى تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. قىزىلگۈل، رۇمبەدىيانلار 4 گىرامدىن ئېلىنىپ، دەند مېغىزىغا قوشۇلىدۇ، ئاندىن بۇغداي ئۇنى خېمىرىغا يۆگىلىپ قوقاسقا كۆمۈلىدۇ. ئالدى ـ ئارقىسى نانغا ئوخشاش تەكشى پىشقاندا خېمىردىن ئاجرىتىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقالغان كېيىن، باشقا تالقانلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىنىپ 2. 0 گىراملىقتىن كۇمىلاچلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】قۇرۇق ئىسسىق، ئۇنۇم بېرىش مۇددىتى بىر يىل.

【خۇسۇسىيىتى】ئىچنى سۈرۈش، بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى سۈرۈش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】قورساق ئاغرىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ھامىلىدار ئايال، تولا خۇن كېلىپ تۇرىدىغان ئاياللارغا بېرىلمەيدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 5 — 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. تېنى ئاجىز، قېرى كىشىلەر ۋە كىچىك بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ ئېھتىيات بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرس بەرەس (I نۇسخا)

【تەركىبى】كابۇل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، ئەپتىمۇن، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، شەترەنجى ھىندى، قىچا، زەنجىۋىل، ئوردان، جويۇز، قۇرۇق سامساق،

ئەنسەل (تاغ پىيىزى)، كۆكگۆرت، گۈل دارچىنىنىڭ ھەربىرى-
دىن 15 گرامدىن؛ ئەرەب يېلىمى 20 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق
مىقداردا.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئېلىنىپ تازىلاند-
غاندىن كېيىن، سوقۇپ تاسقىلىنىدۇ، ئاندىن يېپىشتۇرغۇچى
ئەرەب يېلىمى ۋە ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلۇپ،
0.3 گراملىقتىن قورس تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قىزىتىش، مىجەزدىكى زىيادە
ھۆللۈكنى پەسەيتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، تېرىگە رەڭ
بېرىش ھەم تېرىنىڭ رەڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش
قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە
ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم،
5 — 7 دانىدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ. بالىلارغا
يېشىغا قاراپ مىقدارى مۇۋاپىق بەلگىلىنىپ ئىشلىتىلسە بولى-
دۇ. دورىنى ئىستېمال قىلىپ 10 كۈن ئۆتكەندە مىقدارى
ئاشۇرۇلسا بولىدۇ. دورا بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردا
ھەسەل ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

قۇرس بەرەس (I نۇسخا)

【تەركىبى】 جىنكېۋىزى ئۇرۇقى 130 گرام، زەنجىۋىل 30
گرام، سىيادان 60 گرام، قىزىل قىچا 30 گرام، قارا ھېلىلە
60 گرام، ئەرەب يېلىمى 20 گرام، ئاقىرقەرھا 30 گرام،
ئوغرىتىكەن 60 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، قارا كۈنجۈت
60 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە ھازىرلىنىپ تازىلانغاندىن كېيىن، سوقۇپ تاسقىلىپ قورسقا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئەرەب يېلىمى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل يېپىشتۇرغۇچى قىلىنىپ، 0.3 گراملىق قورس تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قىزىتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، مىجەزدىكى زىيادە ھۆللۈكنى پەسەيتىش، تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ۋە كۈن نۇرىدىكى ئۆلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە قوبۇل قىلىنىشى ھەم نۇرغا بولغان سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇش، تۆك بەزلىرىنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ياخشىلاش، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 5 — 7 دانىدىن ئىستېمال قىلىدۇ. باللارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. دورىنى ئىستېمال قىلىشقا باشلاپ 15 كۈندىن كېيىن مىقدارىنى كۆپەيتىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا مائول ھەسەل ساددىنى ياكى ھەسەلنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

ھەببى ئەفئا (ھەببى مارى بەرەس)

【تەركىبى】 چار يىلان (قۇرۇقلوق يىلىنى بولسىمۇ بولىدۇ) 280 گرام، كۆچىلا 28 گرام، كېلەر 14 گرام، زەپەر 2 گرام، كۇندۇر 42 گرام، ئاقىرقەرھا 280 گرام، سەبرى 7 گرام، چايان 30 گرام، ئىلى پاقىسى 280 گرام، سوقمۇنىيا 7 گرام، ئىگىر 46 گرام، ھەسەل 224 گرام، شېكەر 12

گرام.

【تەييارلىنىشى】 يۇقىرىدىكى دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئېلىنىپ، سوقمۇنىيا، زەپەر، سەبرىلەر ئايرىم ـ ئايرىم يۇمشاق ئېزىلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل ۋە شېكەردىن باشقىلىرى پاكىز تازىلىنىپ يۇمشاق ئېزىلىپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن بۇ دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەسەل ۋە شېكەر ئېرىتىلىپ دورىلار قوشۇلغاندىن كېيىن كۆمىلاچ تەييارلاش ماشىنىسىدا 0.2 گراملىقتىن كۆمىلاچلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 يەل ھەيدەيدۇ، قان تازىلايدۇ، ئاغرىق پەسەيتىپ ياللۇغ قايتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 گۆللۈك تەمرەتكە، ئاقكېسەل قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرى، ھەر خىل سىل كېسەللىكى، ئۆسمە (سەرەتان)، رېماتىزملىق بەل ـ پۇت، يانپاش ئاغرىقلىرى، بوۋاسىر، بادامسىمان بەز ياللۇغى، ئاياللار كېسەللىكى ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 5 — 7 دانىدىن ياكى كۈنىگە 1 قېتىم، 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىشقا باشلاپ كۈنلۈكى 1 دانىدىن كۆپەيتىپ، 19 — 21 دانىگە يەتكەندە مىقدارىنى يەنە 1 دانىدىن كېمەيتىپ 5 دانىگە كەلگەندە يەنە يۇقىرىدىكى تەرتىپ بويىچە 1 دانىدىن كۆپەيتىپ يەپ، 1 — 3 ئايغىچە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ. تېنى ئاجىز كىشىلەر ۋە كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى ئازايتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】

1) قۇرۇق ھەم ئىسسىق مىجەز كىشىلەر بۇ دورىنى تاماق-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى ئەتىگەن ياكى چۈشتە تاماق يەپ 1 سائەت ئىچىدە ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) سوزۇلما كېسەللىك بىلەن ئۇزاق ۋاقىت ئاغرىغان كىشىلەر دورىنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە ھەسەل ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

3) بىرقانچە قېتىم داۋالىنىپ قايتىلانغان ئاقكېسەل ۋە كالا تەمرەتكىسى بىلەن ئاغرىغانلار داۋالىنىپ ساقايغاندىن كېيىنمۇ 1 — 2 كۇرس ئىستېمال قىلىپ بەدەن تەبىئىتىنى (ئىممۇنىتېت كۈچىنى) ئاشۇرۇپ، كېسەللىكنىڭ قايتىلىنىشىنى ئازايتىش كېرەك.

3 . تالقان دورىلار

سۈپۈپ ھېلىلە سىياھ (I نۇسخا)

【تەركىبى】 قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، سىيادان، تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 80 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئېلىنىپ تازىلىنىدۇ (بادام مېغىزى قايناق سۇغا چىلىنىپ پوستىدىن ئايرىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ)، ئاندىن بارلىق دورىلار بىرلەشتۈرۈلۈپ، شېكەرگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىدۇ ۋە مۇۋاپىق ئاكىۋا بىلەن دانچە قىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق سوغۇق.

【خۇسۇسىيىتى】 غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى پىشۇرىدۇ. زىيادە ھۆللۈكلەرنى تەڭشەيدۇ. تېرە قان تومۇرلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ياخشىلاپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تې-

ـرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، رەڭ پەيدا قىلىدۇ. چاچ ۋە تۈكلەرنى قارايتىدۇ. تۈك يىلتىزىنى چىڭىتىپ چاچ چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، گۈللۈك تەمرەتكە، چاچ - ساقالنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى، چاچ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 5 — 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

سۈپۈپ ھېلىلە سىياھ (II نۇسخا)

【تەركىبى】 قارا ھېلىلە، قارا كۈنجۈت، تاتلىق بادام مېغىـ ـزىنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە سىيادانىنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامدىن؛ شېكەر 300 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق سوغۇق.

【خۇسۇسىيىتى】 سۈپۈپ ھېلىلە سىياھ I نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، گۈللۈك تەمرەتكە، چاچ - ساقالنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 سۈپۈپ ھېلىلە سىياھ I نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

سۈپۈپ زەرچىۋە

【تەركىبى】 زەرچىۋە 100 گرام، شەترەنجى ھىندى 30

گىرام، كاۋاۋىچىن، ئوردان، زەپەر خېمىكى، يالپۇز، خولىن-جاننىڭ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن؛ ئانار پوستى 10 گىرام، قوزاق دارچىن 30 گىرام، ماموْرانچىن 5 گىرام.

【تەييارلىنىشى】 كۆرسەتمىدىكى دورىلار تەقلىنىپ چالا سو-قۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەرلىك توقۇلمى-لارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ياخشىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تې-رىنىڭ كۆن نۇرىغا بولغان سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرۇش، تېرە رەڭ ماددىلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى تېزلىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، تېرىنىڭ زىيادە سېزىمچانلىقىنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 كېسەللىك ئورنىنىڭ دائىرىسىگە قاراپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ئومۇمىي بەدەننى ياكى كېسەللىك ئورنىنى كۈنىگە 1 — 2 قېتىم يۇيۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

ئاقكېسەلگە ئىشلەتكەندە كېسەللەنگەن ئورۇننى ئۇۋۇلاپ، تېرە ئازراق قىزارغاندىن كېيىن، قاينىتىلغان دورا سۇيىدە يۇيۇپ ئاپتاپقا قاقلاپ بېرىش كېرەك.

قول - پۇت قىسمىدا پەيدا بولغان جاھىل خاراكتېرلىك ئاقكېسەللەرگە قارىتا بۇ دورىنى قاينىتىپ تېرە كۆيمىگۈدەك سوۋۇغاندىن كېيىن، كۈنىگە بىرقانچە قېتىم چىلاپ بەرسە ساق تېرىنىڭ رەڭلىرى جانلىنىپ ئاق داغنىڭ كىچىكلىشىنى ئىلگى-رى سۈرىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】 دورىنى ئىشلىتىش جەريانىدا

كۆزگە كىرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

سۇپۇپ كاۋاۋىچىن

【تەركىبى】 كاۋاۋىچىن 100 گرام، قوزاق دارچىن 50 گرام، ئەمەن 25 گرام، گۈل دارچىن 25 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە تەقلىنىپ چالا سوقۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنىڭ زىيادە سېزىمچانلىقىنى پەسەيتىدۇ. قىچىشىشنى توختىتىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 200 گرام دورىنى 20 لىتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ بەدەننى ھەر كۈنى ياكى 2 كۈندە 1 قېتىم يۇيۇپ بەرسە مەنپەئىتى بولىدۇ.

4 . سۈيۈق دورىلار

جىنكبۇيزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (I)

【تەركىبى】 جىنكبۇيزى ئۇرۇقى 100 گرام، 75% لىك ئىسپىرت 1000 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 جىنكبۇيزى ئۇرۇقى چالا سوقۇلۇپ، ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا سېلىنىدۇ ۋە شىشە ياكى ئاغزى مەھكەم سىرلىق قاچىدا 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە ھەر خىل پىرسەنتلىك (مەسىلەن 5%، 20%، 30%، 40% لىك) دورا نۇسخىسىنى تەييارلاشقا بولىدۇ. دورا پىرسەنتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈش توغرا كەلسە تەييارلانغان دورىغا مۇۋاپىق مىق-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ـداردا ئىسپىرت قوشۇلىدۇ. دورا پىرسەنتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن تەييارلانغان دورىغا مۇۋاپىق ئۆلچەمدە دورا قوشۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 كېسەللەنگەن ئورۇننى غىدىقلايدۇ، سۇ كۆتۈرگۈزۈپ تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. تېرە قاتلاملىرىدىكى غەيرىي تەبىئىي ماددا (خىلىت) لارنى تېرىنى سۇ كۆتۈرگۈزۈپ تېرە يۇتۇنلۇكىنى بۇزۇش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، يەرلىك توقۇلمىلارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى تېزلىتىپ تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 ئاپتاپقا قاقلىنىشقا بىرلەشتۈرۈپ، كېسەللەنگەن يەرلىك ئورۇنغا كۈنىگە 1 قېتىم ياكى 3 كۈندە 1 قېتىم سۈركىلىدۇ.

【دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار】

1) تېرىنىڭ دورىغا بولغان سېزىمچانلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن دورىنى بەدەننىڭ كىچىك بىلەن يېپىلىپ تۇرىدىغان يېرىگە ئالدىن سۈركەپ، 24 سائەت كۆزىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ. كۆزىتىش جەريانىدا سېزىمچانلىق (غەيرىي ئالامەتلەر) بايقالمىسا ئىشلىتىش كېرەك.

2) دورىنى كېسەللەنگەن ئورۇن ئەتراپىدىكى ساق تېرىدىن قاچۇرۇپىراق سۈركەش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا سۇلۇق قاپارتما دائىرىسى چوڭىيىش بىلەن، بەزىلەردە ئاق داغ كېڭىيىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

3) دورىنى كۆز، يۈز ۋە شىللىق پەردىلەرگە ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش، بىمارلارنىڭ ئازابىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋې-

ئىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

جىنكېۋىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (I)

【تەركىبى】جىنكېۋىزى ئۇرۇقى 50 گرام، قارا كۆنجۈت 60 گرام، قوزاق دارچىن 30 گرام، 75% لىك ئىسپىرت 500 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】دورىلار چالا سوقۇلۇپ، ئىسپىرتقا چىلانغاندىن كېيىن بىر ھەپتە تۇرغۇزۇلىدۇ، بۇ جەرياندا كۈندە 1 قېتىم چالغۇتۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيتى】جىنكېۋىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى I نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】كېسەللەنگەن ئورۇنغا كۈندىگە 1 — 2 قېتىم ئاپتاپقا قاقلىنىشقا بىرلەشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىشلىتىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار جىنكېۋىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى I نۇسخىسىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

جىنكېۋىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (II)

【تەركىبى】جىنكېۋىزى ئۇرۇقى 100 گرام، قىزىل باشلىق سامساق 40 گرام، خولىنجان 30 گرام، 70%لىك ئىسپىرت 500 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئىسپىرتقا چىلىنىپ 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيتى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى، ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】جىنكېۋىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى I نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جىنكېۋىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (Ⅳ)

【تەركىبى】 جىنكېۋىزى 30 گرام، ئاقىرقەرھا 20 گرام، جوۋىنە (نەنخۇا) 10 گرام، ئوردان 10 گرام، خولىنجان 10 گرام، 90% لىك ئىسپىرت 400 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ، ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا چىلىنىپ 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى غىدىقلاش، تېرە رەڭ ماددىسىنى جانلاندۇرۇش، خاللارنىڭ تۇتىششىنى تېزلىتىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە كۈندە ئاپتاپتىن چۈشۈپ 2 سائەت ئۆتكەندە كېسەللەنگەن ئورۇننى يەڭگىل ئۇۋۇلىۋەتكەندىن كېيىن بۇ دورا سۈركىلىدۇ.

【دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار】

1) رېئاكسىيە كۆرۈلگەنلەرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

2) سۇ كۆتۈرۈپ كەتكەن ئورۇنلارغا سۈركەشكە بولمايدۇ.

جىنكېۋىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (Ⅴ)

【تەركىبى】 70% ئىسپىرت 500 مىللىلىتىر، جىنكېۋىزى 20 گرام، ئاقىرقەرھا 80 گرام، كالىي زىرە ئۇرۇقى 20 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا چىلىنىپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا ياكى ئىسسىق ئورۇندا تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى يەڭگىل غىدىقلاش، تېرە رەڭ ماددىسىنى جانلاندۇرۇش، تېرە خاللىرىنىڭ تۇتىششىنى تېزلىد-

تىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】چاچما شەكىلدىكى ئاقكېسەللەرگە كۈنىگە ئەتىگەن - كەچتە سۈرتۈلۈپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن مەلھەمنى بىيزى بىلەن ئۈستىنى مايلاپ، يەرلىك ئورۇن ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

ھەرقانداق پەسىلدە جىنكېۋىزى ئۇرۇقىغا سەزگۈرلۈكى بولمىغانلارغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. قاش، يۈز، پېشانە قىسىملىرىغا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

قەلەمپۇر ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (I)

【تەركىبى】قەلەمپۇر 100 گرام، قوزاق دارچىن 20 گرام، زاراڭزا چېچەكى 10 گرام، قىزىل قىچا 20 گرام، 70% لىك ئىسپىرت 450 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا چىلىنىپ، 10 كۈن ئاپتاپ ياكى ئىسسىق ئورۇندا تۇرغۇزۇلىدۇ، بۇ جەرياندا كۈنىگە بىرقانچەقېتىمچالغۇتۇپبېرىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】تېرىنى يەڭگىل غىدىقلاش، قىزىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە تېرە رەڭلىرىنىڭ جانلىنىشىنى تېزلىتىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】كۈنىگە 1 ياكى 2 قېتىم سۈركىگەندىن كېيىن، ئاپتاپقا قىسقا ۋاقىت قاقلىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ. دورىنى ئىشلەتكەندە كۆزگە ئېقىپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قەلەمپۇر ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (I)

【تەركىبى】 قەلەمپۇر 50 گرام، خولىنجان 50 گرام، ئاقىرقەرها 25 گرام، ئۇردان 15 گرام، نەنخۇا 15 گرام، 70% لىك ئىسپىرت 500 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا چىلىنىپ، 10 كۈن ئاپتاپ ياكى ئىسسىق ئورۇندا تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 كېسەللىككە قارىتا تەسىرى I نۇسخا بىلەن ئوخشاش بولغاندىن باشقا، تەڭگە تەمرەتكە، بەدەن تەمرەتكىسى، ساقال يارىسى، تۆك خالتا ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، تەڭگە تەمرەتكە، بەدەن تەمرەتكىسى، ساقال يارىسى، تۆك خالتا ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كۈنىگە 1 — 3 قېتىم كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈركىلىپ، قىسقا ۋاقىت ئاپتاپقا قاقلىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

قەلەمپۇر سىركە چىلانمىسى

【تەركىبى】 قەلەمپۇر 80 گرام، شەترەنجى ھىندى 40 گرام، كاۋاۋچىن 40 گرام، ئانار پوستى 20 گرام، كالىي زىرە ئۇرۇقى 40 گرام، كونىرىغان ئۈزۈم سىركىسى 1000 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ، ئۆلچەمدىكى سىركىگە چىلىنىپ ئىككى ھەپتە ئاپتاپتا ياكى ئىسسىق ئورۇندا تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ جەرياندا كۈنىگە 1 قېتىم چالغۇتۇپ بېرىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە تېرىنىڭ رەڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ھەر خىل تەمرەتكىلەر (بەدەن تەمرەتكىسى، باش تەمرەتكىسى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلار) نى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كېسەللەنگەن ئورۇنغا كۈنىگە بىرقانچە قېتىم سىرتتىن سۈركىلىدۇ. ئاقكېسەلگە ئىشلىتىشتە، ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن ئاۋۋال كېسەللەنگەن ئورۇن ئۇۋۇلىنىدۇ، ئاندىن بۇ دورا سۈركىلىدۇ.

ئاقىرقەرھا ئاچچىقسۇ چىلانمىسى

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا، جوۋىنە (نەنخۇا)، قوزاق دارچىن، قۇستى تەلىخ، زەپەر خېمىكى، موزا، كەرۋىيا ئۇرۇقى، زانكار، مۇۋاپىق مىقداردا ئانار پوستى.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئېھتىياجغا لايىق ھازىرلىنىپ، چالا سوقۇلغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردىكى كونا ئاچچىقسۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن پەس ئوتتا 2 سائەت ئەتراپىدا قاينىتىلىپ تىرىپى داكىدا سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيى ئېلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنىڭ رەڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 نورمال تېرە رەڭگىگە يېقىن كېلىدىغان ئاق داغلارغا ۋە شىللىق پەردە قىسمىدا پەيدا بولغان ئاق داغلارغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. بەھەق ۋە ئاق تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كېسەللىك بار ئورۇنغا كۈنىگە بىرقانچە قېتىم سىرتىدىن سۈركىلىدۇ. دورىنى ئىشلىتىشتىن

بۇرۇن كېسەللىك بار ئورۇننى ئۇۋۇلاپ تېرىنى قىزىتىپ سۈر-كىسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى كۆرۈلىدۇ.

ئاقىرقەرھا ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (I)

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا 100 گرام، ئۇردان 30 گرام، 75% لىك ئىسپىرت 400 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئۆلچەمدىكى ئىس-پىرتقا چىلىنىپ 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىگە رەڭ بېرىش، تېرىنىڭ رەڭ ها-سىل قىلىش ئىقتىدارىنى جانلاندۇرۇش ۋە باش تەمرەتكىسى، تۇك خالتا ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كالپۇك، قولتۇق، يۈز - كۆزلەر ئەتراپىدىكى ئاق داغلارغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. كېسەللىك بار ئورۇنغا سىرتىدىن كۈنىگە 2 — 3 قېتىم سۈركىلىدۇ. دورا سۈركەش جەريانىدا كۆز ۋە بۇرۇنغا كىرىپ كېتىشتىن ساقلى-نىش لازىم.

ئاقىرقەرھا ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (II)

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا 50 گرام، شەترەنجى ھىندى 25 گرام، قۇرۇتۇلغان خىنە ياپرىقى 10 گرام، چەشمە خورۇز 10 گرام، زەپەر 5 گرام، 70% لىك ئىسپىرت 400 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا چىلىنىپ، ئاغزى چىڭ شىشىدە ئىككى ھەپتە تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقىرقەرھا ئىسپىرتلىق چىلانمىسى I نۇسخىسىنىڭكى بىلەن ئوخ-شاش.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كېسەللىك بار ئورۇننى يېنىك ئۇۋۇلاپ ئازراق ئاپتاپقا قاقلىغاندىن كېيىن، كۈنىگە 3 — 4 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

ئاقىرقەرھا ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (Ⅲ)

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا 70 گرام، قەلەمپۇر 35 گرام، خولىنجان 15 گرام، 70% لىك ئىسپىرت 400 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا چىلىنىدۇ ۋە ئاغزى مەھكەم شېشىگە قاچىلىنىپ 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرە خالىلىرىنى جانلاندۇرۇش، تېرىنىڭ رەڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 بەدەن تەمرەتكىسى ۋە باش تەمرەتكىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 بۇ دورىا چاچما، تارقاق شەكىلدىكى ئاقكېسەللەرگە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. دورىنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن كېسەللىك بار ئورۇننى ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. كۈنىگە 1 — 2 قېتىم سۈركىلىدۇ.

5. ئاددىي زىمادى (تاڭما) بەرەس نۇسخىلىرى

زىمادى بەرەس (I)

چىڭگىلىكنىڭ يوپۇرماق ۋە غوللىرىدىن 100 گرام تەييارلىنىپ 500 مىللىلىتىر سۇغا سېلىنىپ، سۇ 100 مىللىلىتىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن چىڭگىلىك سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيى ئاق داغ بار ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ياكى داكا چىلىنىپ ئاق داغ بار ئورۇن 30 مىنۇتتىن 1 سائەتكىچە تېڭىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل ھەپتىدە 1 — 2 قېتىم قوللىنىلىدۇ، 20 — 30 كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا ئاق داغ بار ئورۇن تەدرىجىي قارىداپ تېرە نورمال رەڭگە كىرىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى دائىرىسى كىچىك ئاق داغلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅱ)

100 گرام يۆگىمەچ ئوت پاكىز يۇيۇلۇپ، قىڭراق بىلەن يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ھۆل پېتى داكىغا ئورىلىپ كېسەللىك بار ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلسە دورا ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ دورا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەپتىدە 2 — 3 قېتىم ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

كېسەللىك بار ئورۇندا قاپارتما ياكى ئىششىش - قىزىش ئالامىتى كۆرۈلسە دورا تېڭىش توختىتىلىدۇ، سۇ كۆتۈرگەن بولسا قاپارتما سۈيى چىقىرىۋېتىلىدۇ. دورىنى ئىشلەتكەندە ئاپتاپقا 30 مىنۇتتىن 1 سائەتكىچە قاقلانسا بولىدۇ.

بۇ خىل دورا نۇسخىسى چاچما دائىرىلىك شەكىلدىكى ئاق داغلارنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅲ)

مۇۋاپىق مىقداردا قىزىل قىچا تەييارلىنىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ قىزىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ، ئاندىن كېسەللىك بار ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش - قىزىش ئالامىتى بولمىسا 5 — 8 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاغرىسا 1 — 2 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل 2 — 4 كۈندە 1 قېتىمدىن 3 — 5 نۆۋەت قوللىنىلسا كۆپايە قىلىدۇ.

تەسىرلىنىش نىسبەتەن قىيىن ئورۇنلاردىكى ئاق داغلار (مەسىلەن، جەينەك، قول - پۇت، ئوشۇق بوغۇملىرى ئەتراپىدىكى داغلار) غا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅳ)

بۇنىڭدا ئەنجۈر ياپرىقىنى ئۈزگەندە ساپىقىدىن چىققان ئاق سۈنى ئۆزگەرمىگەن ئورۇنلاردىكى ئاق داغلارغا سۈركەپ، ئاپئاپقا قاقلىنىپ بەرسە مەنپەئىتى بولىدۇ. تېرە سېزىمى تۆۋەن بىمارلار بۇنى سۈركەشتىن بۇرۇن ئاق داغ بار ئورۇننى خام بىلەن تەكرار سۈرتۈپ قىزارتىپ ئاندىن سۈركىسە تېز تەسىر قىلىدۇ. كۈندە ياكى كۈن ئارىلاپ سۈركىسە بولىدۇ. سۇ كۆتۈرگەندىن كېيىن قاپارتما سۈيىنى چىقىرىۋېتىش، تەكرار ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. قاپارتما ئورنى قېتىشقاندىن كېيىن يۇمشاتقۇچى ماي تىپىدىكى دورىلارنى سۈركەپ ئاپتاپقا قاقلاپ بېرىش لازىم. بۇ دورىنى كەڭ دائىرىلىك ئاق داغلارغا ئاز - ئازدىن بۆلۈپ ئىشلىتىش ۋە شىللىق پەردىلەرگە ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

زىمادى بەرەس (Ⅴ)

چاققاق ئوتتىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ قىڭراق بىلەن چاناپ يۇمشاتقاندىن كېيىن سىقىپ سۈيىنى قول - پۇت قىسمىدىكى دائىرىلىك ئاق داغلارغا كۈنىگە 1 قېتىمدىن 2 — 3 كۈن سۈركىسە، كېسەللىك بار ئورۇندا قاپارتما ھاسىل قىلىدۇ، قاپارتمىنىڭ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ تەكرار ئىشلەتمىسىمۇ بولىدۇ. قىسمەن ئەھۋاللاردا تېرە سېزىمى ئېشىپ كېتىش خاراك-

تېرلىك يەل تاشما پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم. جىنسىي ئورگان، قولتۇق، قاپاق قىسمىدىكى ئاقكېسەللەرگە مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەسلىك ياكى دورا پىرسەنتىنى تۆۋەنلىتىپ ئاز - ئازدىن ئىشلىتىش لازىم.

زىمادى بەرەس (Ⅵ)

ئۇجمە ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، كېسەللىك بار ئورۇنغا كۈنىگە 1 — 2 قېتىم سۈركەپ ئاپتاپقا قاقلاپ بەرسە، شىللىق پەردىدىكى ئاق داغلارغا تېزلا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅶ)

ھۆل ياڭاق پوستىدىن 10 گرام، گۈڭگۈرتتىن 1 گرام تەييارلاپ يۇمشاق ئېزىپ مەلھەم قىلىپ ئاق داغقا تېڭىپ بەرسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۇ دورىنى كۆرۈنىدىغان ئورۇندىكى ئاق داغلارغا بوياق ئورنىدا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅷ)

كالىنىڭ مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ كونا سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يامرىغۇچى ئاق داغلارغا چېپىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅸ)

تېرىنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشىدىن پەيدا بولغان ئاق داغقا كۆك كەپتەر قېنىنى سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلاپ، گۆشىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، تېرىنىڭ رەڭگى تېزلا

ئەسلىگە كېلىدۇ.

زىمادى بەرەس (X)

پىدىگەن ساپىقىنى ئېزىلگۈدەك دەرىجىدە سۇدا قاينىتىپ، كېسەللىك بار ئورۇننى خام بىلەن سۇرتۇپ قىزارتقاندىن كې- يىن، قايتا ـ قايتا چىپىپ ئاز ۋاقىت ئاپتاپقا قاقلاپ بەرسە، تېرىگە رەڭ پەيدا بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل يەككە تىپتىكى يېپىق ئورۇنلاردىكى ئاق داغلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زىمادى بەرەس (XI)

ھەمشىباھاردىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ سۇدا قاينى- تىپ، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى پەس ئوتتا داۋام- لىق قاينىتىپ، قويۇلغاندا سوۋۇتۇپ، ئاق داغ بار ئورۇنغا ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم چىپىپ بەرسە، تېرە قىزىرىپ خال پەيدا بولىدۇ.

زىمادى بەرەس (XII)

بىر دانە يىلاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، شاھتەررىنى سوقۇپ سېلىپ، تىكىپ، ئوتقا قاقلاپ ئاققان يېغى- نى قىزىق پېتى تارقاق شەكىلدىكى ئاق داغلارغا ئېقىتىپ داغلاپ بەرسە، دائىرىلىك ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (XIII)

مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى ئاق ھاراققا ئۈچ سوتكا چىلاپ، ئاق داغ بار ئورۇننى ئاز ـ ئازدىن يۇيۇپ بەرسە، سۇ كۆتۈرۈپ قاپارتما ھاسىل قىلىدۇ. دورىنى ئىشلەت- كەندە چىدىغۇسىز ئېچىشتۇرىدىغان بولغاچقا، كىچىك بالىلارغا،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۈز ۋە شىللىق پەردىدىكى ئاق داغلارغا ئىشلەتمەسلىك ياكى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

بۇ دورىنى بىرقانچە قېتىملا ئىشلىتىش كۇپايە قىلىدۇ. تارىخى كونا، دورىنىڭ تەسىرى ئاستا بولغان ئاق داغلارغا مەلۇم ۋاقىت ئۈزۈلدۈرمەي ئىشلەتسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

زىمادى بەرەس (XIV)

كېلەرنىڭ بېشىنى تۆۋەن قىلىپ ئېسىپ، تومۇزنىڭ ئاپتىپىغا قاقلاپ، ئاغزى ئۈدۈلىغا يوغان قاچىنى قويۇپ قويسا، ئىچىدىكى يېغى ئېرىپ تامچىپ چۈشىدۇ. ئاق داغ بار ئورۇننى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بۇنىڭدا مايلاپ بەرسە، تېرە قاتتىقلىشىۋالغان ئاقكېسەلگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ، تېرىنى يۇمشىتىدۇ.

زىمادى بەرەس (XV)

ھۆل ئەمەننى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاق داغ بار ئورۇنغا سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلاپ بەرسە، قاپارتقۇ پەيدا قىلىپ خال چىقىرىدۇ.

زىمادى بەرەس (XVI)

ئالا قاغىنىڭ قېنى ۋە يېغىغا شەپەرەڭ قېنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق داغ بار ئورۇنغا چاپسا تېزلا خال پەيدا قىلىدۇ. ئاق داغ ئەتراپىدىن ئىچىگە قاراپ قورۇلىدۇ.

زىمادى بەرەس (XVII)

چىپار يىلاننىڭ قېنى ۋە يېغىغا پاختەك قېنىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا ئاق خەربەق، پەرپىيۇنلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئاق داغ بار ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (XVIII)

چايان، ئاق خەربەقنى باراۋەر مىقداردا، هۆل ئېگىرنى بۆلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك تەييارلاپ چالا سوقۇپ، كۆچ-لۈك سىركىگە چىلاپ بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ، ئاق داغ بار ئورۇن-غا چاپسا، كېچىسى ھالىتىدىكى ئاق داغلارنىڭ تېز كېتىشى-نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زىمادى بەرەس (XIX)

كۆيدۈرۈلگەن بېلىق سۆڭىكى، موزا، شەترەنجى ھىندى، سۇرمە، زاك، جوۋنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ كۇدە سۇيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. ھەرقېتىم ئىشلىتىدىغاندا قۇرس كونا سىركىدە ئېزىلىپ، ئاق داغ بار ئورۇنغا سۇركەپ ئاپتاپقا قاقلىسا ياكى ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن كېسەللىك بار ئورۇنغا تېڭىپ يۆگەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (XX)

نۆشۇدۇر، سامساق، كۆك تۇتىيالارنى ئېزىپ لىمون سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاق داغ بار ئورۇنغا چاپسا يەرلىك ئورۇندا داغلىنغاندەك رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (XXI)

ھۆل زەنجىۋىلدىن مەلۇم مىقداردا، سامساقتىن شۇنىڭ يېرىمىچىلىك ئېلىپ ئېزىپ، زىماد تەييارلاپ، يەككە، تارقاق شەكىلدىكى ئاقكېسەلگە 2 — 3 كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇزاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇددەت تېڭىپ بەرسە، كېسەللىك بار ئورۇننى قىزارتىپ رەڭ پەيدا بولۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئاق داغ ئەتراپى قورۇلۇپ كىچىكلەيدۇ. دورىنى تاڭغاندىن كېيىن قىزىرىپ سۇ كۆتۈرۈپ كەتسە دورا ئىشلىتىشنى ۋاقىتىنچە توختىتىپ، كېيىن يەنە ئىشلىتىش لازىم.

زىمادى بەرەس (XXII)

دائىرىلىك ئاقكېسەل ۋە تۆكلەر ئاقىرىپ كەتكەن ئاقكېسەللەرگە كۆنىگە بىرقانچە قېتىم ھۆل زەنجىۋىل سۈيىنى سۈركەپ، كېسەللىك بار ئورۇننى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە خال پەيدا بولۇپ، ئاق داغ قىزىرىپ ئاق تۆكلەرمۇ تەدرىجىي قارىداپ ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاقكېسەل بىمارلىرى سىيادان ئورۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزمەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

6. مۇرەككەپ زىمادى بەرەس نۇسخىلىرى

زىمادى خەردەل (I)

【تەركىبى】 خەردەل (قىچا)، كەپتەر مايىقى، بۇغداي ئۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇم يېغى ياكى كالىنىڭ يىلىكى.

【تەييارلىنىشى】 قىچا بىلەن كەپتەر مايىقى سوقۇپ تاسقىلىپ بۇغداي ئۇنىغا قوشۇلىدۇ، ئاندىن كۆرسەتمىدىكى ئىككى خىل مايىنىڭ بىر خىلىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 يەرلىك ئورۇننى غىدىقلاش، قىزىتىش ئارقىلىق تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى تېزلىتىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئاپتاپقا قاقلىنىۋاتقاندا ياكى ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا دورا چېچىلىپ خام بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ، يەرلىك ئورۇندا قىزىش - ئاغرىش سېزىلگەن هامان دورا ئېلىۋېتىلىدۇ.

بۇ دورىنى كىچىك باللارغا ۋە شىللىق پەردە تېپىدىكى ئاق داغلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەر 3 — 5 كۈندە 1 قېتىم ئىشلىتىش لازىم.

زىمادى خەردەل (Ⅱ)

【تەركىبى】 خەردەل 20 گرام، سەبرى سوقۇترى 7 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا رەۋغىنى قۇستى.

【تەييارلىنىشى】 خەردەل بىلەن سەبرىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، رەۋغىنى قۇستىغا قوشۇش ئارقىلىق ئۇماچ ھالەتتىكى دورا تەييارلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى قىزىتىش، غىدىقلاش ئارقىلىق تېرىدە رەڭ ھاسىل بولۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كېسەللىك بار ئورۇننىڭ كۆلىمىگە قاراپ ئاپتاپقا قاقلىنىۋاتقاندا ياكى ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن دورا سۈركىلىپ، ئۈستىدىن خام بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش ئالامىتى سېزىلسە ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ دورىنى كىچىك باللارغا ۋە شىللىق پەردىدە پەيدا بولغان ئاق داغلارغا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

زىمادى داۋائى ھىندى بەرەس

【تەركىبى】 شەترەنجى ھىندى، مىس دېتى، ھاك، زىراۋەندى، زەرنىخنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ جوۋىنە (نەنخۇا)

5 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇپ تاسقالغاندىن كېيىن، كەچىك باللارنىڭ سۈيدۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، 5 كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، ئاندىن سۈزۈۋېتىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 كېسەللىك بار ئورۇننى غىدىقلاش، قىزدۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيىتى بار.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كېسەللىك بار ئورۇنغا سۈركىلىپ، ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ. بۇ دورىنى كۆز، بۇرۇن ئەتراپىدىكى ئاق داغلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

زىمادى بەرەس (I)

【تەركىبى】 شاخار 18 گرام، پىياز 500 گرام، ئاق خەربەق 9 گرام، قارا خەربەق 9 گرام، ئوردان 9 گرام، ھۆل ئېگىر 30 گرام، شۈرا 16 گرام، ئاقىرقەرھا 9 گرام، ھىندى تۇزى 16 گرام، كۆك تاش 3 گرام، نۆشۇدۇر 6 گرام، ھەسەل 200 گرام.

【تەييارلىنىشى】 ئالدى بىلەن پىياز قىيما قىلىنىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلدە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كېسەللىك بار ئورۇننى ئۇۋۇلاپ سەل قىزارتقاندىن كېيىن دورا سۈركىلىپ ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 كېسەللەنگەن تېرىلەرنى غىدىقلاش، قىزارتىش، تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، تېرىنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

زىمادى بەرەس (II)

【تەركىبى】 كۆيدۈرۈلگەن مىس، سېرىق زەرنىخ، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ھاك، زىراۋەندى،

زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

【تەييارلىنىشى】دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكى ياكى كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】كېسەللەنگەن ئورۇننى يەڭگىل غىدىقلاش، قىزارتىش، تېرە خاللىرىنى پەيدا قىلىش قاتارلىق تەسىرى بار.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】كېسەللىك بار ئورۇنغا كۈنىگە 1 قېتىم سۈركىلىپ ئاپتاپقا قاقلاپ بېرىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅲ)

【تەركىبى】ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرام، زەپەر 3 گرام، جويۇز بۇۋا 10 گرام، تەنكار 10 گرام، ئامىلە 7 گرام.

【تەييارلىنىشى】ئادراسمان، جويۇز، ئامىلە قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەرەقى نەنخۋاغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ، ئەتىسى سوقا ھاۋانچىدا سۈيى بىلەن ئېزىلىپ، ئۈستىگە تەنكار بىلەن زەپەر سېلىنىدۇ ۋە يەنە ئېزىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】بۇ دورىنىڭ تەسىرى Ⅱ نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】كېسەللىك بار ئورۇننى ئۇۋۇلاپ، ئاپتاپقا 10 مىنۇت قاقلىغاندىن كېيىن دورا سۈركىلىپ يەنە ئاپتاپقا قاقلاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅳ)

【تەركىبى】قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، جىنكېۋىزى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ چەشمە خورروز 10

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【خۇسۇسىيىتى】 يۇقىرىقى نۇسخىلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش.
【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كۈنىگە 1 قېتىم ئاپتاپقا قاقلاش بىلەن بىرلىكتە سۈركىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅴ)
【تەركىبى】 ياۋا پىياز، سۆگەتكۈل ياپرىقى، گۈڭگۈرت ئەسلىي، قىزىل زەرنىخنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامدىن؛ شەترەنجى ھىندى، ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ئازاراقى (كۈچۈلا) يېغى 250 مىللىلىتىر.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن كۈچۈلا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى غىدىقلاش، يۇمشىتىش، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ يېتىلىشىنى تېزلەشتۈرۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.
【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 ئاپتاپقا قاقلىنىشقا بىرلەشتۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅵ)
【تەركىبى】 شەترەنجى ھىندى 30 گرام، ئوردان 20 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 20 گرام، قىچا 30 گرام، ھۆل زەنجىۋىل 20 گرام.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇلغاندىن كېيىن، كونا سىركىگە چىلىنىپ 5 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 يۇقىرىقى نۇسخانىڭكى بىلەن ئوخشاش.
【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كۈنىگە 1 قېتىم ئاپتاپقا قاقلاشقا بىرلەشتۈرۈپ سۈركىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅶ)

【تەركىبى】 مۇۋاپىق مىقداردا تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تۇ-تىيا.

【تەييارلىنىشى】 مەرۋايىت بىلەن تۇتىيا يۇمشاق ئېزىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كونا سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى يۇمشىتىش، سىلىقلاش، تېرە قان تومۇرلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى تېزلىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.
【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كېسەللەنگەن ئورۇننى ئاپتاپقا يا-كى ئۇزۇن دولقۇنلۇق بىنەپشە نۇر چىرىغىغا قاقلاپ، كۈنىگە 1 قېتىم دورا سۈركىلىدۇ.

ژىمادى بەرەس (Ⅷ)

【تەركىبى】 شەترەنجى ھىندى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئاقىرقەر-ھا، قىچا، ھۆل زەنجىۋىللەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ئاق توغرىغا، قۇستى تەلخ 25 گرامدىن.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇلغاندىن كېيىن كونا سىركى-گە چىلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاپتاپتا 7 كۈن تۇرغۇزۇ-لىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى غىدىقلاش، قىزارتىش، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قىسمەن ھاللاردا قاپارتما پەيدا قىلىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 بىمار ئاپتاپقا قاقلىنىپ تۇرۇپ كېسەللىك بار ئورۇنغا سۇركەيدۇ ياكى ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن كېسەللىك بار ئورۇنغا چېپىپ، خام بىلەن يۆگەپ قويسىمۇ بولىدۇ. ھەر 3 — 4 كۈندە 1 قېتىم تېڭىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (IX)

【تەركىبى】 پەرپىيۇن 8 گرام، كۆيدۈرۈلگەن بالادۇر 8 گرام، قارا خەربەق 25 گرام، تاغ لالىسى 25 گرام، كۆك تاش 4 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇلۇپ تاسقالغاندىن كېيىن، كونا سىركىگە چىلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى 】 VIII نۇسخىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 بىمار كېسەللىك بار ئورۇننى ئاپتاپقا قاقلاپ تۇرۇپ دورىنى سۇركەيدۇ. كىچىك باللارغا ۋە شىللىق پەردىلەردە پەيدا بولغان ئاق داغلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

زىمادى بەرەس (X)

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ھىندى، سىيادان، تاغ لەيلىسى، سېرىق زەرنىخنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ سېرىق قىچا، مورى مەككىنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىپ ئوغلاقنىڭ قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تەسىرى IX نۇسخىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 ئاپتاپقا قاقلىنىپ تۇرۇپ كېسەللىك بار ئورۇننى ماتا بىلەن سۈرتۈپ قىزارتىپ، ئاندىن دورىنى سۇركەپ 8 سائەتتىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ

تۇخۇم يېغىدا مايلاپ بەرسە بولىدۇ.

زىمادى بەرەس (XI)

【تەركىبى】ئەنجۈر ياپرىقى، ئاغىچە ياپرىقى، ئامۇت ياپرىقى، ئانار پوستى، قۇرۇتۇلغان ئۇسما، ياڭاق پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ جىنكېۋىزى ئۇرۇقى 15 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا ياڭاق يېغى.

【تەييارلىنىشى】دورىلار سوقۇپ تاسقالغاندىن كېيىن، ياڭاق يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】تەسىرى X نۇسخىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】كۈندە ياكى 2 كۈندە 1 قېتىم ئاپتاپقا قاقلىنىش بىلەن بىرلىكتە كېسەللىك بار ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (XII)

【تەركىبى】شەترەنجى ھىندى، زەرنىخ، زىراۋەندى، زەنجۇبىل، كۆيدۈرۈلگەن ھاكىنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامدىن؛ مىس دېتى پاراشوكى ۋە كۆك كەپتەر مايىقىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】دورىلار چالا سوقۇلۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى كونىرىغان ئۈزۈم سىركىسىگە چىلىنىپ، 3 ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ، بۇ جەرياندا 3 كۈندە 1 قېتىم ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن تەركىبلەرنىڭ قالدۇقى داكىدا سۈزۈۋېتىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】كېسەللىك بار ئورۇننى غىدىقلاش، قارايتىش، تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش ئارقىلىق رەڭ ھاسىل بولۇشنى تېزلىتىش رولىغا ئىگە.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】بىمار كېسەللىك بار ئورۇنغا كۈندە

1 قېتىم سۈركەپ ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ.

【ئەسكەرتىش】 دورا تەييارلىغاندا سۈزۈۋېتىلگەن قىسمىنى قول، پۇت، دۈمبىدىكى ئاق داغلارغا تېگىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتتى بولىدۇ.

زىمادى بەرەس زەنجىۋىل

【تەركىبى】 ھۆل زەنجىۋىل 60 گرام، جىنكىۋېزى ئۇرۇقى 20 گرام، زەپەر خېمىكى 10 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ 350 لىك 75% ملىلىتىر ئىسپىرتقا چىلىنىپ بىر ھەپتە تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى غىدىقلاش، يەرلىك ئورۇننى قىزارتىش، سۇلۇق قاپارتما ھاسىل قىلىپ، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى تېزلىتىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كېسەللىك بار ئورۇننى خام ياكى پەتلىك رەخت بىلەن سۈرتۈپ قىزارتىپ ئاپتاپقا قاقلىنىپ تۇرۇپ سۈركىلىدۇ. دورىنى تېرىدىن سۇ كۆتۈرۈلگۈچە ئىشلىتىپ، قاپارتما قېتىشىپ تېرە ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن 4 — 6 كۈندە 1 قېتىم سۈركىلىدۇ.

【دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار】 تېرىنىڭ سېزىمچانلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

زىمادى بەرەس سىيادان

【تەركىبى】 سىيادان 70 گرام، نەنخۇا (جوۋنە) 25 گرام، سامساق 70 گرام، ئاقىرقەرھا 25 گرام، يۆگىمەچ ئوت ئۇرۇقى 50 گرام، زاراڭزا چېچىكى 25 گرام، تۇخۇم سېرىقى 100 گرام، كونىرىغان ئۈزۈم سىركىسى 500 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار سوقۇپ تاسقىلىدۇ. ئۈزۈم

سىركىسىگە تۇخۇم سېرىقى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن سوقۇپ تەييارلانغان دورىلار ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاغزى مەھكەم شىشە ياكى ساپال قاچىدا 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تەسىرى زىمادى بەرەس سۇرمىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، ئاپتاپقا قاقلانغاندا سۇركىلىدۇ.

زىمادى بەرەس سۇرمە

【تەركىبى】 سۇرمە تېشى 20 گرام، شەترەنجى ھىندى، كۆيدۈرۈلگەن بېلىق سۆڭىكى، موزا، قىزىل زاك، نەنخۇا (جوۋىنە) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇپ تاسقالغاندىن كېيىن، سالاھىيە قىلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كونا سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىگە رەڭ بېرىدۇ، تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى تېزلىتىدۇ. يەرلىك ئورۇننى غىدىقلايدۇ. تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، ئاپتاپقا قاقلانغاندا سۇركىلىدۇ.

بىمار بۇ دورىنى ئىشلىتىش ئالدىدا كېسەللىك بار ئورۇننى خام ياكى پەتلىك رەختلەر بىلەن يەڭگىل سۇرتۇپ، تېرە قىزارغاندىن كېيىن 10 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلىۋېتىپ ئاندىن سۇركەپ يەنە ئاپتاپقا قاقلىسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

زىمادى بەرەس كەپىرەس

【تەركىبى】 كەپىرەس، گۈڭگۈرت ئەسلىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام؛ زىراۋەندى 10 گرام، بۇيا ئۇرۇقى 5 گرام،

قوي يېغى 100 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن سالا-
ھيە قىلىنىپ، كۆرسەتمىدىكى قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ،
مۇۋاپىق ئىسسىقلىق بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىل-
گىرى سۈرۈش، تېرىنى يۇمشىتىش، يەڭگىل غىدىقلاش قاتار-
لىقلار.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 بىمار ئاپتاپقا قاقلىنىپ تۇرۇپ
كېسەل بار ئورۇنغا سۈركەيدۇ. ئاپتاپتىن چۈشۈپ خارخەسەك
تەركىبلىك چاي دورىسى سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ
بېرىدۇ.

【دورا ئىشلەتكەندە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار】
1) دورىنى قاپاق، بۇرۇن ۋە جىنسىي ئەزالارغا ئېھتىيات
بىلەن ئىشلىتىش، بولۇپمۇ كۆزگە كىرىپ كېتىشتىن ساقلى-
نىش كېرەك.
2) دورىنى ئىشلەتكەندە بەدەننىڭ سېزىمچانلىقىغا ئالاھىدە
دىققەت قىلىش كېرەك.

زىمادى بەرەس زەرنىخ

【تەركىبى】 سېرىق زەرنىخ، مىس دېتى پاراشوكلىرىنىڭ
ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ ئوردان، گۈلقەقە، زەنجىۋىللەرنىڭ
ھەربىرىدىن 5 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىپ، يې-
تەرلىك مىقداردىكى كونا ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 كېسەللىك بار ئورۇننى غىدىقلاش، تېرى-
نىڭ رەڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش

قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كۈنىگە 1 قېتىم، ئاپتاپقا قاقلانغاندا سۈركىلىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇنغا دورىنى چېپىپ، ئۇستىدىن خام بىلەن يۆگەپ بېرىلىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】

1) يەرلىك ئورۇنغا دورىنى سۈركەپ تاڭغاندا ئاغرىش، قىزىش، ئېچىشىش ئالامىتى سېزىلسە تېڭىقنى دەرھال يېشىۋېتىش لازىم.

2) بۇ دورىنى كۆز ئەتراپى، جىنسىي ئورگان قاتارلىق ئورۇنلارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

زىمادى بەرەس تىزاپى

【تەركىبى】 مۇۋاپىق مىقداردا نۆشۇدۇر، سامساق، كۆك تۇتىيا (تۇتىيا بولمىسا ئورنىغا كۆك تاشنى كۆشتە قىلىپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ)، مۇۋاپىق مىقداردا لىمون سۈيى (لىمون سۈيى تېپىلمىسا كۈچلۈك سىركە بولسىمۇ بولىدۇ).

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇلغاندىن كېيىن لىمون سۈيى ياكى سىركىگە چىلىنىپ، قاچىنىڭ ئاغزى ھىم ئېتىلىپ، تومۇز ئاپتىپىدا 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن داكا بىلەن قالدۇقلار سۈزۈۋېتىلىدۇ ۋە سۈيى ئىشلىتىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى غىدىقلاش، قىزىتىش، تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىغا ئىگە.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىنى شىللىق پەردىدىن باشقا ئورۇنلاردىكى ئاق داغلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 1 قېتىم سۈركىسە بولىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

7. ياغ (رەۋەن) تەركىبلىك دورىلار

رەۋغىنى لەۋزى (بادام يېغى)

【تەركىبى】 مۇۋاپىق مىقداردا بادام مېغىزى.

【تەييارلىنىشى】 بادام مېغىزىنىڭ پوستى سويۇۋېتىلىپ ئاقلىنىدۇ ۋە سوقۇلىدۇ، ئاندىن قەلەيلەنگەن مىس لېگەنگە سېلىنىپ، چوغنىڭ ئۈستىگە قويۇلۇپ، ئاز - ئازدىن سۇ قويۇپ ئېزىپ يۇمشىتىلىدۇ. شۇ چاغدا لېگەن بىر تەرەپكە يانتۇ قىلىنسا بادام يېغى ۋىژىلداپ ساقىيدۇ. ساقىپ چۈشكەن ياغ ئۈدۈللۈق باشقا قاچىغا چۈشۈرۈلىدۇ، مەشغۇلات بادام مېغىزى پۈتۈنلەي ياغسىزلانغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. بۇ خىل دورا تازىلانغان جۇۋازدا ياغ سىقىش ئۇسۇلىدا تەييارلانسىمۇ بولىدۇ.

【تەبىئىتى】 تاتلىق بادامنىڭ يېغى ھۆل ئىسسىق ۋە مۆتىدىل؛ ئاچچىق بادامنىڭ مېغىزى قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 ئىششىق ياندۇرىدۇ، مۇسكۇل ۋە تېرىلەرنى بوشىتىپ يۇمشىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، تارتىشىپ قالغان پەيلەرنى بوشىتىدۇ، ئاۋازنى نورماللاشتۇرىدۇ، مېڭىدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىپ، ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ. قولاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قوسۇقنى توختىتىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 مېڭە ۋە باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، قولاق ئاغرىقى، ئۆپكە ئىششىقى، تېرە قۇرغاقلىشىپ يېرىلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، تېرىگە نەملىك يەتكۈزىدۇ. كونا يۆتەل، دەم سىقىلىش، مۇپاسىل قاتارلىق كېسەل-

لىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【مىقدارى】 كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈش، سىرتتىن ياغلاش ۋە تېمىتىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە ئىترىفىل دورىلارنى تەييارلاشتا مەخسۇس ياغلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى شۇنىز (سىيادان يېغى)

【تەركىبى】 مەلۇم مىقداردا سىيادان.

【تەييارلىنىشى】 (1) سىيادان پاكىزلىنىپ، جۇۋاز ياكى ياغ تارتىش ماشىنىسىدا ياغ چىقىرىلىدۇ؛ (2) گىلى ھېكمەت ئۇسۇلى بىلەن يېغى ئېلىنىدۇ؛ (3) 100 گرام سىيادان چالا سوقۇلغاندىن كېيىن قاچىغا سېلىنىپ، 300 مىللىلىتىر 85% لىك ئىسپىرت قۇيۇلۇپ بىرنەچچە كۈن تۇرغۇزۇلۇپ سۈزۈۋېلىنىپ، يەنە 300 مىللىلىتىر 75% لىك ئىسپىرت قۇيۇلۇپ ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ ۋە تىرىپى سۈزۈۋېلىنىپ، ئالدىنقى قېتىملىق ئىسپىرت بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ، ئەينەك كولبىغا قۇيۇلۇپ سوغۇق تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئىسپىرت يىغىۋېلىنىپ يېغى ئېلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىگە جۇلا (رەڭ) بېرىش، پەينى يۇمشىتىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، سۈت پەيدا قىلىش، چاينى قارايتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، پالەچ، لەقۋا، پەي تارتىشىپ قېلىش، چاچ ئاقىرىپ كېتىش، قىچىشقاق قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

【مىقدارى】 كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن مايلاش ياكى پىشۇرۇلغان سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چىشكە بېرىلىدۇ.

رەۋغېنى ئازاراقى

【تەركىبى】 كۆچۈلا 1000 گرام، كۈنجۈت يېغى 200 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 كۆچۈلا 5000 مىللىلىتىر سۇ قالغۇچە قايىنىتىلىدۇ، ئاندىن كۆچۈلا سۈزۈۋېلىنىپ سىقىلىدۇ ۋە ئۇنى قايناتقان سۇغا كۈنجۈت يېغى قۇيۇلۇپ تاكى سۇ تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 پەيلەرنى چىڭىتىش، تېرىنى قىزىتىش، تېرىنى يەڭگىل غىدىقلاش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 بەلغەمدىن بولغان ئاقكېسەل، لەقۋالىق، مۇفاسىل، بەل ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مىقدارى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

رەۋغېنى دوب (ئېيىق يېغى)

【تەييارلىنىشى】 ئېيىقنىڭ يېغى ئاپتاپتا ياكى قازاندا ئېرىتىلىپ چىگىدىكى ئايرىۋېتىلىدۇ. مانا بۇ ئۇسۇلدا ئايرىلغان ياغ رەۋغېنى دوب دەپ ئاتىلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مۇفاسىل، بېغىش ئاغرىقلىرى، سوغۇقتىن بولغان مۇسكۇل ۋە تېرىلەرنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى داۋالاش، چىڭىپ ۋە تارتىشىپ قالغان پەيلەرنى يۇمشىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 قول ۋە پۇت قىسمىلى-

رىدىكى قاتتىقلىشىۋالغان ئاقكېسەل ۋە كونا مۇفاسىل ئاغرىقلىرى، پەيلەر تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. دورا مىقدارى كېسەللىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ، سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

رەۋغىنى قۇستە (قۇستە يېغى)

【تەركىبى】 قۇستە 30 گرام، پىلپىل، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن؛ جۇندەبى دەستۇر (قۇندۇز قەھرى) 7 گرام، كونا مۇسەللەس 300 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى 150 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، قۇستە، پىلپىل، ئاقىرقەرھالار چالا سوقۇلغاندىن كېيىن مۇسەللەسكە بىر كېچە چىلىنىدۇ، ئەتىسى 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىپ سوۋۇغاندا سۈزۈۋېلىنىدۇ. سىقىۋېلىنغان دورا تىرىپلىرى تاشلىۋېتىلىپ، مۇسەللەس قايتىدىن قازانغا قۇيۇلۇپ ئۈستىگە كۇنجۇت يېغى ياكى زەيتۇن يېغى تۆكۈلىدۇ، ئاندىن مۇسەللەس تۈگەپ ياغ قالغۇچە قاينىتىلىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقالغان قۇندۇز قەھرى بىلەن پەرپىيۇن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. دورا سوۋۇغاندىن كېيىن بىر قېتىم چەككىلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 ئاغرىق پەسەيتىش، پەينى چىڭىتىش، چاچنى قارايتىش، تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 لەقۋا، پالەچ، مۇفاسىل، ئاشقازان - جىگەر ئاغرىقلىرى، ئاقكېسەل ۋە چاچ ئاقىرىپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەلىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئاغرىغان جاي سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

8. مەلھەم دورىلار

مەلھىمى پەرپىيۇن (I)

【تەركىبى】 نۆشۇدۇر 190 گرام، شاكىلىدىن ئايرىلغان قىزىل ئابدىمىلىك 33 گرام، پەرپىيۇن 10 گرام، ئاقىرقەرھا 10 گرام، كۇچۇلا يېغى 550 مىلىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، ئابدىمىلىكتىن باشقىلىرى يۇمشاق سوقۇلىدۇ. ئابدىمىلىك چالىراق سوقۇلغاندىن كېيىن، ھاۋانچىغا ئازراق كۇچۇلا يېغى قۇيۇلۇپ ئوبدان ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۈستىگە تالقان دورىلار سېلىنىدۇ، ئاندىن كۇچۇلا يېغىنىڭ قالغىنى تۆكۈلۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى قىزىتىش، قۇرۇتۇش، يەڭگىل غىدىقلاش، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىشى】 ئاقكېسەل، بەھەق، پەلەچ، لەقۋا كېسەللىكلىرىگە بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئاقكېسەللىكگە ئىشلەتكەندە ئاۋۋال كېسەللىك بار ئورۇننى 5 — 10 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلاش، ئاندىن دورىنى سۈركەپ يەنە 10 — 15 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلاپ بېرىش، كېسەللىك بار ئورۇندا خال (قارا چېكىتلەر) پەيدا بولغاندىن كېيىن ئاپتاپتىن چۈشۈش ئالدىدا ياكى ئاپتاپتىن چۈشۈپ 1 سائەت ئىچىدە يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ پاختا رەخت ياكى خام بىلەن يۆگەپ ئىسسىق ساقلاپ بەرسە داۋالاش ئۈنۈمى ئالاھىدە پەرقلىق بولىدۇ.

دورىنى ئىشلەتكەندە تېرىنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

مەلھەمى پەرپىيۇن (I)

【تەركىبى】 نۆشۈدۈر 200 گرام، ئابدىمىلىك 35 گرام، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا، جوۋىنە (نەنخۇا)، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ كۈچۈلا يېغى 600 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، ئابدىمىلىكتىن باشقىلىرى يۇمشاق سوقۇلىدۇ. پوستىدىن ئايرىلغان ئابدىمىلىك ھاۋانچىدا سوقۇلغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئازراق كۈچۈلا يېغى تۆكۈلۈپ يۇمشاق ئېزىلىدۇ. تالقان دورىلار سېلىنىپ قالغان كۈچۈلا يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر مەلھەمى پەرپىيۇن (I) نىڭكى بىلەن ئوخشاش.

مەلھەمى ئوقاپ

【تەركىبى】 نۆشۈدۈر 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.

【تەييارلىنىشى】 نۆشۈدۈر يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىپ ئۇپا ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ھەسەل ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن نۆشۈدۈر تالقىنى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى غىدىقلاش، سۇ كۆتۈرگۈزۈپ تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى تېزلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

【دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار】

1) دورىنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن كېسەللىك بار ئورۇننى لۆڭگە ياكى پەتلىك رەختتە سۈرتۈپ تېرىنى قىزارتىش، ئاندىن دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2) خال چۈشكەن ئورۇنلارغا ئىشلەتمەسلىك ياكى ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

مەلھەمى بەرەس (I)

【تەركىبى】 ئاق نۆشۈدۈر 21 گرام، شاپتۇل مېغىزى يېغى 30 گرام، ئاقىرقەرھا 21 گرام، نەنخۇا(جۇۋنىنە) 7 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 يەرلىك ئورۇننى قىزىتىش، تېرىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، تېرە خاللىرىنى جانلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ھەر خىل ئاقكېسەل ۋە بەھەقلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. چوڭلار كۈنىگە ئەھۋالغا قاراپ 1 — 2 قېتىم، ئاپتاپقا قاقلىنىپ 15 مىنۇتتىن كېيىن دورىنى سۈرۈپ يەنە ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ. كېسەللىك بار ئورۇنغا زىماد قىلىپ تېڭىشقىمۇ بولىدۇ.

مەلھەمى بەرەس (II)

【تەركىبى】 سېرىق زەرنىخ، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن مىس، شەترەنجى ھىندى، ھاك، زىراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلغاندىن كېيىن، يېتەرلىك مىقداردىكى كونا سىركىگە چىلىنىپ، تومۇزنىڭ ئاپتىپىدا 20 كۈن تورغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى غىدىقلاپ رەڭ ھاسىل قىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە

ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】كېسەللىك بار ئورۇنغا كۈنىگە 1 — 2 قېتىم سۈركەپ، قاقلاپ بەرسە بولىدۇ. دورىنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن قوچۇپ ئېلىشتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

مەلھەمى قۇستە (مۇرەككەپ)

【تەركىبى】ئاچچىق قۇستە 150 گرام، شەترەنجى ھىندى، زەرنىخ، قارىمۇچ، زەنكارلارنىڭ ھەربىرىدىن 100 گرامدىن؛ كونا سىركە 3000 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】دورىلار چالا سوقۇلۇپ، ئاغزى مۇستەھكەم شېشە ياكى ساپال قاچىدىكى كونا سىركىگە سېلىنىدۇ ۋە تومۇز ئاپتىپىدا 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ جەرياندا كۈنىگە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】تېرىنى غىدىقلاش، تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】كېسەللىك بار ئورۇنغا كۈنىگە بىر قېتىم سۈركەپ ئاپتاپقا قاقلاپ بەرسە بولىدۇ. دورىنىڭ ئاستىدىكى دۇغلۇق قىسمىنى قول - پۇت قىسمىدىكى ئاق داغلارغا زىماد قىلىپ تېڭىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەلھەمى بەيزە (تۇخۇم سېرىقى مەلھىمى)

【تەركىبى】20 دانە تۇخۇم سېرىقى، قىزىل قىچا، سىيادان، قەلەمپۇر، قارا كۈنجۈتلەرنىڭ ھەربىرىدىن 100 گرامدىن؛ قوي مېيى 1000 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆزئارا تۇتىشىشىنى تېزلىتىش، تۇك بەزلىرىنىڭ خىزمەت فۇنكسىيىسىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ئاق تۇكلەرنى قارايتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】كېسەللىك بار ئورۇننى ئاپتاپقا قاقلاشقا بىرلەشتۇرۇپ كۈنىگە 1 — 2 قېتىم مايلىسا بولىدۇ.

【ئەسكەرتىش】دورىنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلاپ تېرە ئازراق قىزىرىغاندىن كېيىن، مايلاپ ئاپتاپقا قاقلىسا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

9. شەربەت دورىلار

شەربىتى ئانار شېرىن (تاتلىق ئانار سۈيى شەربىتى)

【تەركىبى】ياخشى پىشقان تاتلىق ئانار سۈيى 1500 مىللىلىتىر، شېكەر 1000 گرام.

【تەييارلىنىشى】ئانارنىڭ دانلىرى ئايرىلىپ سىقىلىدۇ، ئاندىن كۆرسەتمىدىكى ئانار سۈيى بىلەن شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ، پەس ئوتتا ئاۋايلاپ قاينىتىلىدۇ.

【تەبىئىتى】مۆتىدىل.

【خۇسۇسىيىتى】يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】يۈرەك ئاجىزلىق، كەم قانلىق، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن قان يوقىتىش، ھەر خىل قاناشنى

توختىتىش قاتارلىقلارغا بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۆچەي كېسەللىكلىرىگە مۇناسىۋەتلىك ئىچ سۈرۈشنى داۋالاش، رەڭگىروينى چىرايلىق قىلىش رولىمۇ بار.

【مىقدارى】كۈنىگە 3 قېتىم، 8 — 15 مىللىلىتىر ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپرەك ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

شەربىتى ئەۋرىشىم (پىلە غوزىسى شەربىتى)

【تەركىبى】ئەۋرىشىم 500 گرام، زەپەر 10 گرام، خولىنجان 30 گرام، شېكەر 300 گرام، مەستىكى رۇمى 30 گرام، سۇ 4000 مىللىلىتىر، ئېگىر 30 گرام.

【تەييارلىنىشى】پىلە غوزىسى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىلىپ، ئىچىدىكى قۇرتى ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئېگىر، خولىنجان قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ قوشۇلىدۇ، ئاندىن سىرلىق تۈك، ئەينەك شېشە ياكى قەلەيلەنگەن قاچىغا سېلىنىپ كۆرسەتمىدىكى سۇ (گۇلاپ بولسا تېخىمۇ ياخشى) غا ئۈچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، تەمى چىققاندىن كېيىن پىلە غوزىسى سۈيىگە شېكەر سېلىنىپ يەنە پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. قىيامى تەڭشەلگەندە سوۋۇتۇلۇپ، زەپەر بىلەن مەستىكى رۇمى يۇمشاق تالقانلىنىپ سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】ھۆل ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】ھەر خىل قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان نېرۋا، يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر كېسەللىكلىرى ھەمدە سەمرىتىش، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش، رەڭگىروينى چىرايلىق قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈندىگە 3 قېتىم، 6 — 12 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى زەبىب (ئۈزۈم سۈيى شەربىتى)

【تەركىبى】 ئۈزۈم سۈيى 2000 مىللىلىتىر، جويۇز 25 گرام، قوي گۆشى 2000 گرام، خولىنجان 25 گرام، كۆك كەپتەر باچكىسى 4 دانە، زۇرەمباد 25 گرام، كەكلىك بىر دانە، ئارپىبەديان 50 گرام، دارچىن 25 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى 50 گرام، شاقاقۇل 25 گرام، زىرە 50 گرام، بەسپاسە 25 گرام.

【تەييارلىنىشى】 ئاۋۋال ھۆل ئۈزۈم پاكىز يۇيۇلۇپ سىقىپ سۈيى چىقىرىلىپ، ئۇرۇق - تېرىپلىرىدىن ئايرىلىدۇ، ئاندىن قازانغا تۆكۈلۈپ كەپتەر باچكىسى، كەكلىك ھەم قوي گۆشى كاۋاپ قىلىنىپ سېلىنىدۇ ۋە باشقا دورىلارمۇ چالا سوقۇلۇپ قوشۇلغاندىن كېيىن پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئاخىرىدا تەمى چىقىپ بولغان گۆش ۋە دورا تېرىپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ، كوزا ياكى ئاغزى مۇستەھكەم قاچىلارغا ئېلىنىپ، ئاپتاپتا بىر ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ ياكى ئورەكتىكى ئات قىغىغا 12 — 15 كۈن كۆمۈلىدۇ. ئاپتاپ ياكى ئات قىغىدا قانچە ئۇزاق تۇرسا شۇنچە كۈچىيىدۇ. بۇ دورىنى قىشلىقى قۇرۇق ئۈزۈمدىن تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇق ئۈزۈم پاكىز يۇيۇلۇپ، قازانغا سېلىنىپ ئۈستىگە يېتەرلىك مىقداردا سۇ قۇيۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈم ئېزىلىپ تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن، تېرىپى سۈزۈپ ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە شەربىتىگە دورىلار سېلىنىپ يۇقىرىقىدەك مەشغۇلات بويىچە تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ھۆل ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، بەدەننى قىزد-تىش، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 بۆرەك، ئاشقازان ۋە ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە، ئۇچەي ئاغرىقلىرى، تېرە كې-سەللىكلىرى، بولۇپمۇ ئاقكېسەلگە قاننى قىزىتىش، تېرىگە رەڭ ھاسىل قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈنىدە 3 قېتىم، 30 — 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا مىقدا-رى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى سەپەرجىل (بېھى سۈيى شەربىتى)

【تەركىبى】 بېھى سۈيى 500 مىللىلىتىر، شېكەر 500 گرام.

【تەييارلىنىشى】 پىشقان، ياخشى بېھىنىڭ تۈكلىرى پاكىز-لىنىپ، قىرغۇچ ياكى قىيما ماشىنىسىدا قىيما قىلىنىدۇ، ئاندىن ماتا ياكى سىقما ماشىنىسى ئارقىلىق سىقىپ سۈيى چىقد-رىلىدۇ ۋە چەككىلىنىپ، كۆرسەتمىدىكى بېھى سۈيىگە شېكەر سېلىنىپ سۇس ئوتتا ئاۋايلاپ قاينىتىلىپ قىيام ھالەتكە كەلتۈ-رۈلىدۇ.

【تەبىئىتى】 مۆتىدىل (بېھى ئاچچىق بولسا شېكەر كۆپرەك سېلىنىدۇ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا ئايلىنىدۇ).

【خۇسۇسىيىتى】 يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، روھنى خۇش قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 يۈرەك، ئاشقازان، ئۈ-چەي، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىرتقى تەرەپتىكى ئۇششۇقلارنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئېلى- شىش، ئىشتىھاسىزلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈندىگە 3 قې- تىم، 30 — 40 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. بەدەن سىرتىدىكى ئىششىقنى قايتۇ- رۇش ئۈچۈن قىيام قىلمىغان بېھى سۈيى قايناق سۇ بىلەن چېپىلىدۇ.

مائول ھەسەل سادده (ھەسەل سۈيى)

【تەركىبى】 ھەسەل 300 گىرام، سۇ 700 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 ھەسەلگە كۆرسەتمىدىكى سۇ قۇيۇلۇپ پەس ئوتتا قاينىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىپ، ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغاندا قاينىتىش توختىتىلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ھۆل ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مىجەز ۋە خىلىتلارنى تەڭشەش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، بەلغەمنى پىشۇرۇش، ئاشقا- زان ۋە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن بولغان پەي ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھەرىنى قايتۇ- رۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاشقازان، نېرۋا ئاجىز- لىقى، سوغۇقتىن بولغان مېڭە ۋە پەي كېسەللىكلىرى، چوڭ بوغۇملار ئاغرىش، بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىق، قورساق ئې- سىلىش، چوڭ تەرەت قېتىشىش، ئاقكېسەل ۋە كالا تەمرەتكى- سى قاتارلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك جاھىل تېرە كېسەللىكلى- رى ھەمدە ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە- گە 3 قېتىم، 30 — 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ. كىچىك

باللارغا دورا مقدارى مۇۋاپىق كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

مۇرەككەپ مائول ھەسەل (I)

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا، خولىنجانلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ھەسەل 1000 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 3 كىلوگرام ئىلىمان سۇغا 6 سائەت چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن، پەس ئوتتا سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككىسى قالغۇچە قايناتىلىدۇ، ئاندىن دورا تىرىپلىرى سۇزۇپ ئېلىۋېتىلىپ، كۆرسەتمىدىكى ھەسەل سېلىنىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، پەس ئوتتا يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېلىنىپ ئاغزى ئوچۇق ھالدا سالقىن ئورۇندا سوۋۇتۇلىدۇ.

【تەبئىتى】 ھۆل ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مىجەزنى تەڭشەيدۇ، خىلىتلارنى نورماللاشتۇرىدۇ، ھەزىم سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، تېرە رەڭ ماددىلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ياخشى مۇھىت بىلەن تەمىنلەيدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 مائول ھەسەل ساددە بىلەن ئوخشايدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 باللار ئەھۋالغا قاراپ 10 — 20 مىللىلىتىر، چوڭلار 30 — 60 مىللىلىتىردىن كۈنگە 1 — 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

مۇرەككەپ مائول ھەسەل (II)

【تەركىبى】 قەلەمپۇر، ئودى ھىندى، خولىنجان، قاقىلە، قوزاق دارچىن، لاچىندانە، بەسباسە، جوزبۇۋا، سازەنج ھىندى-

نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامدىن؛ سۇ 2000 مىللىلىتىر، ھەسەل 300 گرام.

【تەييارلىنىشى】 كۆرسەتمىدىكى دورىلار چالا سوقۇلۇپ داكا خالتىغا ئېلىنىدۇ ۋە قازانغا كۆرسەتمە بويىچە سۇ قۇيۇلۇپ، دورا خالتا بىلەنلا سىلىنىدۇ ھەمدە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇش، مىجەزنى تەڭشەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، زىيادە ھۆللۈك ۋە سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 مائول ھەسەل سادىدە بىلەن ئوخشايدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 30 — 60 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ بەرسە بولىدۇ.

شەربىتى بەرەس (I)

【تەركىبى】 قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، رۇمبەدىيان، سىياھدان، قىچىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ سامساق 10 گرام، زەنجىۋىل، قەردىمانە ۋە يالپۇزنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ھىندى، ئۇردان، ئەپسەنتىن، شەھمى مەنزەل، بابۇنە ۋە ئوغرىتىكەننىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، كەرۋىيا ئۇرۇقى 30 گرام، گۈلقەنت 50 گرام، ھەسەل 300 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 1000 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن داكىدا تىرىپى

سۇزۇۋېتىلىپ، ھەسەل بىلەن گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارد-
لاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى بەرەس (Ⅱ)

【تەركىبى】 سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇربۇت پوستى، ئامد-لىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ قارا كۈنجۈت، زىرىلەر-نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ زەنجىۋىل 10 گرام، شېكەر 250 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 350 مىللىلىتىر سۇ قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن داكىدا تىرىپى سۇزۇۋېتىلىپ، شېكەر سېلىنىپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى بەرەس (Ⅲ)

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا 10 گرام، ئامىلە 15 گرام، سۇمە-بۇل 10 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرام، بەدىيان ئۇرۇقى 20 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، سىيادان 60 گرام، زەپەر خېمىكى 15 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 600 گرام، ھەسەل 500 گرام، قاقىلە 15 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلارنىڭ قاتتىقلىرى چالا سوقۇلۇپ،

1200 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن داكا بىلەن تىرىپى سۇزۇۋېتىلىپ، ھەسەل سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەللىگە بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى بەرەس (Ⅳ)

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى 40 گرام، رۇمبەددىيان 40 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، چىگىسەي يىلتىزى 40 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 40 گرام، رەيھان ئۇرۇقى 20 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 20 گرام، سىيادان 40 گرام، شىرخىست، بابۇنە، زەنجىۋىل، بادرەنجبۇيىلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ كاسىنە يىلتىزى پوستى 40 گرام، ھەسەل 2000 گرام، قوزاق دارچىن 20 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ 3000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، تىرىپلار سۈزۈۋېتىلىدۇ، ئاندىن ھەسەل سېلىنىپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىلىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى بەرەس (Ⅴ)

【تەركىبى】 قەلەمپۇر، سىيادان، قوزاق دارچىنلارنىڭ

ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ رۇمبەدىيان، چىگىسەي ئۆرۈقى، جويۇز، رەيھان ئۆرۈقىنىڭ ھەربىرىدىن 40 گرامدىن؛ بادرەنجىبۇيا 20 گرام، تورۇنجى پوستى 25 گرام، قورۇق ئۈزۈم 100 گرام، ئوغرىتىكەن 25 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، قارا شېكەر 400 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ 1500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، تىرىپى داكا بىلەن سۈزۈۋېتىلىپ، قارا شېكەر سېلىنىپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

شەربىتى بەرەس (Ⅵ)

【تەركىبى】 سىيادان، گۈلقەقە، رۇمبەدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ قىچا، ئاقىرقەرھا، ئوردانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن؛ ئەپسەنتىن 20 گرام، ھەسەل 150 گرام، زەنجىۋىل، قوزاق دارچىن، جويۇز، پىننە، سامساق، زىرىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ قورۇق ئۈزۈم 100 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلارنىڭ قاتتىقلىرى چالا سوقۇلۇپ، 800 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ ھەمدە ھەسەل سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 50 —

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

شەربىتى بەرەس (Ⅶ)

【تەركىبى】قۇرۇق ئۈزۈم 500 گرام، رۇمبەدىيان 300 گرام، سىيادان 200 گرام، سېرىقئوت 100 گرام، شېكەر 3000 گرام، تۇربۇت 100 گرام، سەكىنەچ 50 گرام، ياۋا پىياز 100 گرام، گۈلقەقە 500 گرام، ئاقىرقەرھا 100 گرام، زەپەر 5 گرام.

【تەييارلىنىشى】دورىلارنىڭ قاتتىقلىرى چالا سوقۇلۇپ 6000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ، ئاندىن شېكەر سېلىنىپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر ئازراق شېكەر بىلەن سالاھىيە قىلىنىپ يۇمشىتىلىپ، دورا سۈيىگە سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلار كۈندىگە 3 قېتىم، 30 — 50 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

سەندەل شەربىتى

【تەركىبى】ئاق سەندەل 50 گرام، قىزىلگۈل 25 گرام، قىزىل سەندەل 50 گرام، شېكەر 1250 گرام.

【تەييارلىنىشى】ئاق، قىزىل سەندەللەر يۇمشاق سوقۇلىدۇ. قىزىلگۈل ئايرىم تەييارلىنىپ، سوقۇلغان دورىلار 1200 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا بىر كېچە چىلىنىپ پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. 600 مىللىلىتىر دورا سۈيى قالغاندا قىزىلگۈل سېلىنىپ

يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىپ، خام بىلەن سۈزۈلىدۇ، ئاندىن دورا سۈيىگە ئۆلچەمدىكى شېكەر سېلىنىپ قاينىتىلىپ، قىيام تەڭ-شەلگەندىن كېيىن ئاغزى ئوچۇق ھالەتتە سوۋۇتۇلۇپ، سىرلىق قاچا ياكى قۇرۇق شىشىدە ساقلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】خىلىتلارنى تەڭشەش، بولۇپمۇ قان خىلىتـ-نىڭ غالىبلىقىدىن خىلىتلار قويۇلۇپ غەيرىي تەبىئىي خىلىت پەيدا بولغان مىجەز تىپىدىكى بىمارلارغا خىلىت ۋە مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىشى】بىمارلاردا قان خىلىتى قويۇلۇش تۈپەيلى خىلىتلاردا ئۆزگىرىش يۈز بېرىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ھەر خىل تىپتىكى ئاقكېسەل، كالا تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا مۇنزىج (خىلىت پىشۇرغۇچى) دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

【ئەسكەرتىش】ئاقكېسەلگە قوشۇلۇپ كەلگەن يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك رىتىمى تېزلىشىش، قان تومۇر قېتىشىش كې-سەللىكلىرىگە ئاقكېسەل دورىسىغا قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە (شاھتەررە قاينىتىلمىسى)

【تەركىبى】شاھتەررە 60 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، تەمرى ھىندى 30 گرام؛ ئەينۇلا، سەرپىستان، كاسنە ئۇرۇقى، گۈل بىنەپشە، خىيارشەنبەر، سانائى مەككى، ئەنگۈر شىپا (ئىتئۈزۈمى)، چىلاننىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ سې-رىقئوت، ئۆشبە (تومۇر دورىسى)، ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەربىر-دىن 10 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】كۆرسەتمىدىكى دورىلار ئۆلچەم بويىچە ئې-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىنىپ تازىلىنىدۇ. سانائى مەككى، سېرىقئۇت ۋە باشقىلار 2500 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 6 سائەت چىلىنىپ، پەس ئوتتا 1500 مىللىلىتىر دورا سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىپ، سانائى مەككى، سېرىق ئوت قاتارلىقلار دورا سۇيىگە سېلىنىپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىپ، قېلىن ئەگلەك ياكى ئىككى قەۋەت خامدا سۈزۈلۈپ، ئازراق تىندۇرۇلغاندىن كېيىن سىرلىق قاچىغا تۆ. كۈلۈپ، ئاستىدىكى دۇغى ئايرىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئايرىم قاچىدا ساقلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 قاننى تازىلاش، سۇدده (توسالغۇلارنى ئې. چىش)، بولۇپمۇ قان خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن قان تەركىبىدى. كى ماددىلارنىڭ ئېشىپ كېتىشى (مەسىلەن قاندىكى ماي ماددى. سى ۋە قان شىرنىسى قاتارلىقلارنىڭ ئېشىپ كېتىشى) سەۋەب. لىك خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرىنى نورماللاش. تۇرىدۇ.

【ئىشلىتىلىشى】 قان خىلىتى قويۇلۇش تۈپەيلى خىلىتلاردا ئۆزگىرىش كۆرۈلۈش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ئاقكېسەل ۋە كالا تەمرەتكىسى كېسەللىكلىرىنىڭ مۇنزىج دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلى. تىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قې. تىم، 30 — 90 مىللىلىتىردىن مۇنزىج دورىلارغا قوشۇپ ئىچىدۇ. قېرى كىشىلەر ۋە ھامىلىدار ئاياللارغا دورا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي پائالىيىتى ياخشى بول. مىغان بىمارلار دورىنى قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىش لازىم.

10. مۇنزىج (ماددىنى پىشۇرغۇچى) دورىلار

ئاقكېسەلنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ئوخشىماسلىقى تۈپەيلىدىن خىلىتلاردىكى ئۆزگىرىشتىمۇ روشەن پەرق بولىدۇ.

بەزى بىمارلاردا خىلىتلار ئۆزئارا ئارىلىشىپ كېتىدىغان ئەھۋال۔لارمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا، مۇنزىج (ماددىنى پىشۇرغۇچى) دورىلارنى بېرىشتە، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ مىجەزىنى توغرا ئېنىقلاش ۋە كېسەللىك ماددىسى (خىلىت تىپى) نى توغرا ئايرىش بىلەن بىر چاغدا ياش قۇرامى، كېسەللىك تارىخى، بەدەن ھالىتى (ئورۇق - سېمىزلىكى، ئاجىز - كۈچلۈكلۈكى) ئۈستىدە چۈشەنچە ھاسىل قىلىپ، ئاندىن مۇنزىج دورىلارنىڭ ماس كېلىدىغان ھەم تېز تەسىر قىلىدىغان تۈرىنى تاللاپ ئىشلىتىش، بۇ جەرياندا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشنى كۆزىتىشنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك.

مۇرەككەپ مۇنزىج بەلغەم

(بۇ نۇسخا بەلغەمگە سەۋدا ياكى سەپرا ئارىلاشقانلارغا بېرىلىدۇ.)

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا، سىيادانلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ بېھى ئۇرۇقى 10 گرام، زەنجىۋىل 8 گرام، جوۋىنە (نەنخۇا) 12 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 200 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، چىلانلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ قارا ھېلىلە، ئامىلە، پىرسىياۋشان، سەرپىستانلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىلىپ، تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ (800 مىللىلىتىر دورا سۈيى قالسا بولىدۇ).

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 چوڭلار كۈندە 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇرەككەپ مۇنزىچ بەرەس

【تەركىبى】 سوزاپ ئۇرۇقى، سىيادانلارنىڭ ھەربىرىدىن 60 گرامدىن؛ ۋاسالغۇ ئۇزۇم 120 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بابۇنە، سۆئتەر، سانائى مەككىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ قىزىلگۈل 24 گرام، شەترەنجى ھىندى 24 گرام، رۇمەبەدىيان 12 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە ئېلىنىپ، تازىلانغاندىن كېيىن، سانا، قىزىلگۈلدىن باشقىلىرى 2000 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 4 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ ۋە پەس ئوتتا قاينىتىلىپ، مەلۇم مىقداردىكى سۈيى ئايرىم قاچىغا ئېلىنىدۇ ھەمدە سانا ۋە قىزىلگۈللەر سېلىنىپ بىرئازدىن كېيىن، قايناۋاتقان دورا ئۈستىگە سېلىنىپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىپ، داكا ياكى خامدىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا سۈيىدىن 1000 مىللىلىتىر تەييارلىنىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندىگە 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ (بۇ مۇنزىچ خىلىت تىپى ئېنىق بولمىغان ئاقكېسەل بىمارلىرىغا كېسەللىك ماددىسى پىشقانغا قەدەر بېرىلىدۇ).

ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە ئىشلىتىلىدىغان مۇنزىچ

【تەركىبى】 ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، ئودى ھىندىلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 60 گرام، شەترەنجى ھىندى 30 گرام، ئوردان 20 گرام، گۈلسۇرۇخ 10 گرام.

【تەييارلىنىشى】 گۈلسۇرۇختىن باشقا دورىلار 1000

مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلانغاندىن كېيىن پەس ئوتتا تەمى چىققۇچە قاينىتىلىپ، گۈلسۈرۈخ سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىدۇ ۋە داكىدا تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

ئاددىتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان مۇنزىچ

【تەركىبى】 رۇمبەدىيان 10 گرام، بابۇنە 26 گرام، سىيادان 12 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى 26 گرام، ھەسەل 370 گرام، سانائى مەككى 26 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سۆئتەر 26 گرام، قوستى تەلىغ، شەترەنجى ھىندى، سوزاپ تۇخۇملىرىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئىچىدىن قاتتىقلىرى چالا سوقۇلۇپ، قىزىلگۈل، سانائى مەككى، ھەسەلدىن باشقىلىرى 2000 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا قاينىتىلىپ، ئازراق سۇيى قاچىغا ئېلىنىپ، قىزىلگۈل، سانائى مەككى چىلاپ قويۇلىدۇ. دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىش ئالدىدا قىزىلگۈل، سانائى مەككى چىلانمىسى تۆكۈلۈپ يەنە بىر قاينىتىلىدۇ ھەمدە داكا بىلەن تىرىپى سۈزۈۋېتىلىپ، ھەسەل سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىپ سىرلىق قاچىدا سوۋۇتۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىشى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن 50 — 80 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ بەرسە بولىدۇ.

مۇنزىچ بەرەس (I)

【تەركىبى】 رۇمبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، سىيادان،

سانائى مەككىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، ئۇستىقۇددۇس، سۇئتەر، بەدىيان يىلتىزى پوستىلىرىنىڭ ھەر-بىرىدىن 30 گرامدىن؛ چىگىسەي يىلتىزى پوستى 25 گرام، سۇمبۇل 10 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، يانتاقشېكىرى 100 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئىچىدىكى قاتتىقلىرى چالا سوقۇ-لۇپ، 2000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 2 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ ۋە پەس ئوتتا 1000 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇغا ئايرىم چىلانغان سانا بىلەن رەنجىۋىلنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن قايناۋاتقان دورىغا قوشۇلۇپ، تىرىپى سۈزۈۋې-تىلىپ قايتىدىن يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەي-تىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (Ⅱ)

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى، ئەنجۇر قېقى، چىگى-سەي يىلتىزى پوستى، رۇمبەدىيان، كاسىنە يىلتىزى پوستى، سىيادان، پىرسىياۋشان، بابۇنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام-دىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، ئۇستىقۇد-دۇسنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ سېرىقئوت 20 گرام، شەت-رەنجى ھىندى 10 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، ئوردان 10 گرام، قىزىل گۈلقەنت 150 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 1200 مىللىلىتىر سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىپ، تىرىپى داكىدا سۈزۈۋې-تىلىپ، ئاكۋادا ئېرىتىپ تەييارلانغان قىزىل گۈلقەنت سۇيى

سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندىگە 3 قېتىم 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (Ⅲ)

【تەركىبى】 رۇمبەدىيان، پوستى ئېلىۋېتىلگەن چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 16 گرامدىن؛ قوزاق دارچىن، گۈل-دارچىن، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ پىرسى-ياۋشان 15 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، ئەنجۈر قېقى 50 گرام، ئوغرىتىكەن 10 گرام، گۈلقەنت 90 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 700 مىللىلىتىر سۇغا 3 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىپ، تىرىپى سۈزۈۋېتىلىش ئالدىدا قىزىلگۈل سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىپ، داكىدا سۈزۈلگەندىن كېيىن، دورا سۈيىگە گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار ھەر كۈنى 3 قېتىم، 50 — 70 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (Ⅳ)

【تەركىبى】 رۇمبەدىيان 90 گرام، قىزىلگۈل 24 گرام، سىيادان 60 گرام، شەترەنجى ھىندى 24 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، سوزاپ 24 گرام، بابۇنە 30 گرام، گۈلقەنت ھەسىلى 15 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى 30 گرام، ئۇستقۇددۇس 12 گرام، سانائى مەككى 30 گرام، پىرسىياۋشان 12 گرام،

سۈئتەر 30 گىرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 1500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. سانائى مەككى بىلەن قىزىلگۈل يېتەرلىك ئىلمان سۇغا ئايرىم چىلاپ قويۇلىدۇ. قايناۋاتقان دورىلارنىڭ سۈيى 1000 مىللىلىتىر قالغاندا، چىلانغان دورىلار سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىپ داكىدا تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ، ئاندىن ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ (ئەگەر ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت بولمىسا شۇ مىقداردا ھەسەل سالسىمۇ بولىدۇ).

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈنىگە 3 قېتىم، 50 — 80 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (V)

【تەركىبى】 بەدىيان، بادرەنجبۇيا، ئۇستقۇددۇس، بىخسۇس مۇقەششىرى (پوستى ئاقلانغان بىخسۇس)، پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن؛ گۈلقەنت ھەسىلى 30 گىرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 400 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىپ، ئاكۋادا ئېرىتىپ تەييارلانغان گۈلقەنت ھەسەل سۈيى سېلىنىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە دورا مىقدارى كۆپەيتىلىپ تەييارلانسا بولىدۇ. نوقۇت سۈيىنى قوشۇمچە ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بالىلار-

غا يېشىغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (Ⅵ)

【تەركىبى】چىڭسەي يىلتىزى پوستى 100 گرام، سېرىقئوت 20 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى 100 گرام، بەدىيان 40 گرام، چىڭسەي ئۇرۇقى 40 گرام، ئەنجۇر قېقى 80 گرام.

【تەييارلىنىشى】سېرىقئوت مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا ئايرىم چىلىنىپ تەمى چىقىرىلىدۇ، قالغان دورىلار 1000 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلىنىپ، پەس ئوتتا 500 مىللىلىتىر سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە تىرىپى سۈزۈۋېتىلىش ئالدىدا سېرىقئوت چىلانغان سۇ قۇيۇلۇپ، بىرلا قاينىتىلىپ داكا بىلەن تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】چوڭلار كۈندىگە 3 قېتىم، 30 — 60 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (Ⅶ)

【تەركىبى】بابۇنە 40 گرام، شەترەنجى ھىندى 15 گرام، جوۋنە 20 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سىيادان 15 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى 30 گرام، شەھمى ھەنزەل 15 گرام، چىڭسەي يىلتىزى پوستى 30 گرام، يالپۇز 15 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، ئۇستىقۇددۇس 15 گرام، گۈلقەنت 200 گرام.

【تەييارلىنىشى】قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 2000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 1200 مىللىلىتىر سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىش ئالدىدا قىزىلگۈل سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىدۇ ھەمدە داكىدا

تىرىپى سۈزۈۋېتىلىپ، ئاكۋادا ئېرىتىپ تەييارلانغان گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندىگە 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مونزىج بەرەس (Ⅷ)

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى 60 گرام، قىزىلگۈل 18 گرام، چىگىسەي يىلتىزى پوستى 60 گرام، بابۇنە 18 گرام، سىيادان 50 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 30 گرام، شەترەنجى ھىندى، سامساق، ئاقىرقەرھا، يالپۇز، شەھمى ھەنزەل، ئەپىتىمۇن (سېرىقئوت)، تاغ خېنىسى، ئوردان، جوۋنە، بابۇنەلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ سانائى مەككى 20 گرام، يانتاقشېكىرى 100 گرام، ھەسەل 100 گرام.

【تەييارلىنىشى】 يانتاقشېكىرى، سانا، قىزىلگۈل ئايرىم قاچىدىكى مۇۋاپىق سۇغا چىلىنىدۇ، قالغان دورا ماتېرىياللىرىنىڭ قاتتىقلىرى چالا سوقۇلۇپ، 2000 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 1000 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىپ، چىلانغان ھېلىقى دورىلار سېلىنىدۇ ھەمدە بىرلا قاينىتىلىپ، تىرىپلىرى داكىدا سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن ھەسەل سېلىنىپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (Ⅸ)

【تەركىبى】 قارا ھېلىلە 30 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى

15 گىرام، سانائى مەككى 30 گىرام، بادرەنجبۇيا 15 گىرام، سېرىقئۇت 30 گىرام، ئۇستقۇددۇس 15 گىرام، سېرىق ھېلىلە 30 گىرام، گاۋزىبان 15 گىرام، تۇربۇت پوستى 15 گىرام، نېلۇپەر 10 گىرام، قىزىلگۈل 15 گىرام، سەرپىستان 10 گىرام، بەلىلە 15 گىرام، گۈل بىنەپشە 10 گىرام، بادام مېغىزى 50 گىرام، يانتاقشېكىرى 100 گىرام، ئەينۇلا 50 گىرام، شېكەر 1000 گىرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. سانا، قىزىلگۈل، يانتاقشېكىرى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا ئايرىم چىلىنىدۇ. سوقۇلغان دورىلار 3000 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا بىر كېچە چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا ئۇچتىن ئىككى قىسىم سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىپ، ئايرىم چىلانغان دورىلار سېلىنىپ يەنە بىر قاينىتىلىدۇ ھەمدە تىرىپى داكا بىلەن سۈزۈۋېتىلىپ، شېكەر سېلىنىپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندىگە 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (X)

【تەركىبى】 ۋاسالغۇ ئۇرۇم 50 گىرام، پىرسىياۋشان 15 گىرام، گۈلى غاپەس 12 گىرام، زوپا مۆشكى 10 گىرام، گۈلى گاۋزىبان 12 گىرام، چىلان 10 گىرام، بادرەنجبۇيا 12 گىرام، كاسنە ئۇرۇقى 10 گىرام، گۈلى بابۇنە 12 گىرام، شاھتەررە 10 گىرام، چىگىدىي يىلتىزى پوستى 15 گىرام، ئەينۇلا 10 گىرام، قۇرۇتۇلغان سەۋزە يىلتىزى 15 گىرام، يانتاقشېكىرى 100 گىرام، بەديان يىلتىزى پوستى 15 گىرام، گۈلقەنت 100 گىرام.

【تەييارلىنىشى】 يانتاقشېكىرى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا ئايرىم چىلىنىدۇ. قالغان قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 1000 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 600 مىللىلىتىر سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىپ، يانتاقشېكىرى چىلانغان دورا سۈيى قۇيۇلۇپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىدۇ ھەمدە تىرېپى داكىدا سۈزۈۋېتىلىپ، گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن)، 30 — 50 مىللىلىتىردىن ئازراق قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىچ بەرەس (XI)

【تەركىبى】 بەديان يىلتىزى پوستى 15 گرام، رۇمبەدىيان، گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن11 گرامدىن؛ چوچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇستقۇددۇس ، ئوغرىتىكەن، گاۋزىبانلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ چىگىسەي يىلتىزى 15 گرام، گۈلقەنت 200 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 750 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 400 مىللىلىتىر سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرېپى سۈزۈۋېتىلىپ، ئاكۋادا ئېرىتىلگەن گۈلقەنت سۈيى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 50 — 70 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

11. مۇسهل (ماددىنى سۈرگۈچى) دورىلار

ئاقكېسەلگە ماددا (خىلىت) پىشقاندىن كېيىن بېرىلىدىغان (مۇسهل) دورىلارنى ئىشلىتىشتە، ھەربىر بىمارنىڭ مىجەزى، خىلىت تىپى ۋە پەسىلگە مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى تاللىغاندىن باشقا، ئۇلارنىڭ ياش قۇرامى، جىنسى، بەدەن قۇرۇلۇشىدىكى پەرق (كۈچلۈك - ئاجىزلىقى) قاتارلىقلارنى نەزەرگە ئېلىش زۆرۈر. ئەگەر قوشۇمچە كېسەللىكلىرى بولۇپ، مۇسهل دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدىغان ئەھۋال بايقالسا، بەدەن ۋە مىجەزگە ماس باشقا دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

مۇسهل بەرەس (I)

【تەركىبى】 سانائى مەككى 21 گرام، قىزىلگۈل، بابۇنە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇستقۇددۇس، چىلان، سەرپىستاننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن؛ بەديان يىلتىزى پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، گاۋزىبان، سىبرىقئوت، رۇمبەدىيان، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ يانتاقشېكىرى 200 گرام، گۈلقەنت 150 گرام.

【تەييارلىنىشى】 سانا بىلەن يانتاقشېكىرى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا چىلىنىدۇ. قالغان قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 800 مىللىلىتىر سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، يانتاقشېكىرى بىلەن سانا چىلانمىسى تۆكۈلۈپ يەنە بىر قاينىتىلغاندىن كېيىن، تىرىپى داكا بىلەن سۈزۈۋېتىلىپ، گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ (بۇ نۇسخىنى ئاساسلىقى سەپرا مىجەز تىپىدىكىلەرگە

ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر بىمارنىڭ خىلىتى بەلغەمگە يېقىن بولسا، مەزكۇر مۇسەھلىغا تۇربۇت، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ سەپراغا سەۋدا ئارىلاشقان بولسا بىستپايەنچتىن 15 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ).

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 50 — 150 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇسەھىل بەرەس (Ⅱ)

【تەركىبى】 گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇددۇس، بىستپايەنچ، ئودى سىلىپ، پىرسىياۋشان، بەدىيان، رۇمبەدىيان، پوستى ئېلىنغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ۋە ئىتئۇزۇمىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ شاھتەررە، سېرىقئۇت، تۇربۇت، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە، شەترەنجى ھىندى، سانائى مەككىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ يانتاقشېكىرى 150 گرام.

【تەييارلىنىشى】 سانا بىلەن يانتاقشېكىرى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا ئايرىم چىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنىڭ قاتتىقلىرى چالا سوقۇلۇپ 2000 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، سانا بىلەن يانتاقشېكىرى چىلانمىسى قۇيۇلىدۇ ھەمدە يەنە بىر قاينىتىلىپ، دورا تىرىپلىرى داكا بىلەن سۈزۈۋېتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندىگە 2 قېتىم، 150 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇسەھىل بەرەس (Ⅲ)

【تەركىبى】 سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوس-

تى، ۋاسالغۇ ئۇزۇم، سېرىقئۇتنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ بىستپايەنچ 15 گرام، رۇمبەدىيان 6 گرام، ئەنجۈر قېقى 30 گرام، تۇربۇت پوستى 10 گرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئىزخىر 10 گرام، چىڭسەي ئۇرۇقى 6 گرام، بادام مېغىزى 10 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 800 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا بىر كېچە چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنگە 2 — 3 قېتىم، 30 — 60 مىللىلىتىردىن ئازراق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇسھىل بەرەس (Ⅳ)

【تەركىبى】 سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، بادرەنجىبۇيا، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە، چىلان، سەرپىستان، تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامدىن؛ رەۋەن، خىيارى شەنبەر، گۇل بىنەپشىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 1500 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 4 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 800 مىللىلىتىر سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 50 — 150 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللار ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرگە دورا مىقدارى مۇۋاپىق كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

12. چايلىق دورىلار

سۈپۈپ گۈلدارچىن (I)

【تەركىبى】 گۈلدارچىن 10 گرام، گاۋزىبان، پىلپىل، بادرەنجبۇيىلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرامدىن؛ زەنجىۋىل 10 گرام، رۇمبەدىيان 5 گرام، سىيادان 10 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، زىرە، پىننە، سۆئىتەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرامدىن؛ لاچىندانە 3 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئارىلاشتۇرۇلغان ھالەتتە چالا سوقۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 مۆتىدىل.

【خۇسۇسىيىتى】 خىلىتلارنى تەڭشەش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئۇيقۇنى، ئىشتىھانى ياخشىلاش، تېرىگە رەڭ پەيدا بولۇشنى تېزلىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 قايناق سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ. ھەرقانداق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ ئىشلىتىشكە باب كېلىدۇ.

سۈپۈپ گۈلدارچىن (II)

【تەركىبى】 گۈلدارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، خولىنجاننىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى 10 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە تەقلىنىپ تازى-

لانغاندىن كېيىن چالا سوقۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى سوغۇق ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش، يەل ھەيدەپ، مىجەزنى تەڭشەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 يۇقىرىقى بىلەن ئوخشايدۇ.

【ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى】 (1) قايناق سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ؛ (2) كېسەللىك بار ئورۇننى قايناتقان دورا سۇيىدە يۇيۇپ كۆن نۇرىغا قاقلىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇپۇپ زەنجىۋىل

【تەركىبى】 رۇمبەدىيان، سىيادان، ئۇردان، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ زىرە، چىڭسەي ئۇرۇقى، خولىنجان، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرامدىن، قەلەمپۇر 15 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە تەقلىنىپ، چالا سوقۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مىجەزدىكى ھۆللۈكنى كېمەيتىش، خىلىتلارنى قىزىتىش ئارقىلىق نورماللاشتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تېرىگە رەڭ پەيدا بولۇشنى تېزلىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 قايناق سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ دەملەپ ئىچىسمۇ، قېنىقراق دەملەپ ئاق داغ ۋە ئۇمۇمىي بەدەننى يۇيۇپ بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇپۇپ خولىنجان (I)

【تەركىبى】 خولىنجان، زەنجىۋىل، كالىي زىرە، ئوغرىتىكەن، قاقىلىنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن؛ پىلپىل، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قوزاق دارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە تەقلىنىپ چالا سوقۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى كېمەيتىش، ھارارەتنى ئۆرلىتىش ۋە قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش، قۇۋۋىتى تەبىئىنىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، تېرە رەڭلىرىنىڭ پېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 (1) بىمار ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىدۇ؛ (2) قېنىقراق دەملەپ كېسەللىك بار ئورۇننى ياكى ئۇمۇمىي بەدەننى يۇيۇشقا ۋەياكى ۋاننا ئارقىلىق يۇيۇنۇشقا بولىدۇ.

سۇپۇپ خولىنجان (II)

【تەركىبى】 خولىنجان 50 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، زەنجىۋىل 50 گرام، قوزاق دارچىن 20 گرام، قاقىلە 40 گرام، سۇمبۇل چىنى 20 گرام، پىلپىل 20 گرام، لاچىندانە

ھىندى 10 گرام، ئارپىبەدىيان 20 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە تەقلىنىپ، ئايرىم - ئايرىم تازىلانغاندىن كېيىن بىرلەشتۈرۈلۈپ چالىراق سوقۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 مىجەزنى تەڭشەيدۇ، خىلىتلارنى نورماللاشتۇرىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تېرە رەڭ ماددىلىرىنى غىدىقلايدۇ. تېرىنىڭ كۆن نۇرىغا بولغان سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】بىمار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، سۇدا 3 — 5 گرامدىن قايىنىتىپ ياكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】 قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلىك بىمارلار دورا مىقدارىنى ئازايتىپ ئىشلىتىش ياكى باشقا چايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچىش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازلاش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ.

سۇپۇپ خارخەسەك (I)

【تەركىبى】 خارخەسەك، زەنجىۋىل، قوزاق دارچىن، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن؛ لاچىندانە ھىندى 10 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە تەقلىنىپ تازىلانغاندىن كېيىن چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مىجەزنى تەڭشەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرۇش، نېرۋىنى پەسەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەللەرگە ئىشلە-تىلىدۇ.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 ھەرقېتىم قايناق سۇغا 3 — 5 گرامدىن سېلىپ دەملەپ ئىچسىمۇ، قېنىقراق دەملەپ كېسەللىك بار ئورۇننى يۇسىمۇ بولىدۇ.

سۇپۇپ خارخەسەك (II)

【تەركىبى】 خارخەسەك 20 گرام، پىلپىل 10 گرام، خولىنجان 20 گرام، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سۇمبۇل چىنى، قاقىلە، كەرۋىيا ئورۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە تەقلىنىپ تازى-لانغاندىن كېيىن چالا سوقۇلىدۇ.
【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.
【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىپ، زىيادە ھۆللۈكنى تەڭشەيدۇ. مىجەزنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇق-نى بېسىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.
【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەللەرگە ئىشلە-تىلىدۇ.
【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 بىمارلار ئەھۋالغا قا-راپ قايناق سۇغا 2 — 4 گرامدىن سېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ ياكى كېسەللىك بار جاينى يۇيۇپ ئاپتاپقا قاقلايدۇ.

سۇپۇپ خولىنجان كەرۋىيا

【تەركىبى】 خولىنجان 40 گرام، قوزاق دارچىن 20 گرام، كەرۋىيا، قاقىلە، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، پىلپىل، رۇم-بەدىيان، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن.
【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە تەقلىنىپ، تازى-

لانغاندىن كېيىن چالا سوقۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مىجەزنى تەڭشەش، ئاشقازاننى قىزىتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى كېمەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇ-رۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، مېڭە، يۇ-رەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】(1) قايناق سۇغا مۇ-ۋاپىق مىقداردا سېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ؛ (2) قېنىقراق دەملەپ، كېسەللىك بار ئورۇننى كۈنىگە بىر قېتىم يۇيۇپ، ئاپتاپقا قاقلىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. سۇپۇپ تىپىدىكى ئاددىي دورىلار

1 - نۇسخا

بەدەننى مۇنزىج ۋە مۇسھىل دورىلار بىلەن تازىلاپ، قىزىل بەھمەن، سىيادانىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۈنىگە 2 قېتىم، 2 — 4 گرامدىن ئۇزۇلدۇرمەي 40 — 60 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئاقكېسەل ۋە چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - نۇسخا

خارخەسەك، لالە ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كۈنىگە 3 — 5 گرامدىن ئۇزۇلدۇرمەي 60 كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاقكېسەلگە داۋا بولىدۇ.

3 ـ نۇسخا

【تەركىبى】سىيادان، تۇم زەنجىۋىلدىن باراۋەر مىقدار ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ (تالقان) تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 2 — 4 گرامدىن ئۈزۈلدۈرمەي 40 كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (بۇ دورىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ).

4 ـ نۇسخا

【تەركىبى】زىرە 15 گرام، قارا ھېلىلە 5 گرام، شېكەر 10 گرام. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ (تالقان) تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 4 — 6 گرامدىن 2 ئاي ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 ـ نۇسخا

【تەركىبى】كالىي زىرە ئۇرۇقى 40 گرام، قۇندۇز قەھرى 3 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 6.5 گرام، ناۋات 15 گرام، بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ (تالقان) تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 2 — 3 گرامدىن يەپ بەرسە ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئاقكېسەلنىڭ قايتا قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بەدەن ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەرلەردىكى مەنىي بالدۇر كېتىش كېسىلى ۋە بۆرەك سوغۇقتىن ئاجىزلىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 ـ نۇسخا

【تەركىبى】كابۇل ھېلىلىسى پوستى 30 گرام، خارخەسەك 60 گرام، شېكەر 30 گرام، قارا كۈنجۈت 15 گرام، بۇلاردىن

خارخەسەكنى پەس ئوتتا سارغايغۇچە قورۇپ، سويىغاندىن كېيىن قالغان دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ (تالقان) تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 4 — 8 گرامدىن ئۈزۈلدۈرمەي 2 ئاي يەپ بەرسە ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 ـ نۇسخا

【تەركىبى】سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام، ئىلى پاقىسى 5 دانە، شېكەر 30 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سۇپۇپ (تالقان) تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 4 — 8 گرامدىن ئۈزاق ۋاقىت يەپ بەرسە، ئاقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ ۋە كالا تەمرەتكىسىنىڭ قايتا ـ قايتا قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

8 ـ نۇسخا

【تەركىبى】 باپچى ئۇرۇقى 30 گرام، زىرە 30 گرام، مېھرىگىياھ 15 گرام، ھەسەل 225 گرام. قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 6 — 15 گرامدىن ئۈزۈلدۈرمەي 60 كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆپ قايتىلانغان ئاقكېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇپ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. پۇت ـ قول ئاغرىقلىرىنى ياخشىلاپ، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.