ھاشىرجان سىدىق

ئاقكىسالنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاشتىكى ئەمەلىي تەجرىبىلەر

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : 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

نەشرىياتتىن

هاشىرجان سىدىق 1958 - يىل 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 - يىل 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.

هاشىرجان 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 پېشقەدەم 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 هارماي - 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 گېرمانىيىنىڭ 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

ئۆرۈمچىدە 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 تۇنجى 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.

ئاپتوردىن

ئۇيغۇر تېبابىتى جۇڭخۇا تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئاغرىق - سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ بارغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۆرەشلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئەقىل - پاراسىتىنىڭ 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 نامىلىرى، شۇنداقلا داۋالاش ئۇ- سۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان.

يۇقىرىقىدەك تارىخىي خاتىرىلەرگە ئاساسلىنىپ شۇنى مۇ- ئەييەنلەشتۇرۇش 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 بولۇشنىڭ 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 داۋا-
لاش، مەخسۇس كلىنىكىلىق تەتقىقات ئېلىپ بېرىش بىلەن شۇ-
غۇللىنىپتىمەن. بۇ جەرياندا ھاسىل قىلغان ئەمەلىي تەجرىبە-
ساۋاق، نەتىجە (شۇنداق دېيىشكە توغرا كەلسە) ۋە بىر قىسىم
داۋالاش ئۇسۇل - چارىلىرى، دورا نۇسخىلىرىنى يىغىنچاق تو-
نۇشتۇرۇپ، كەسپداشلار بىلەن ئورتاقلىشىشنى لايىق تاپتىم.
كىتابتا تونۇشتۇرۇلغان دورا نۇسخىلىرى ئاددىي، ئەمما ئۇنۇم-
لۈك بولۇپ، مەخسۇس تېببىي خادىملار تەرىپىدىن ياكى زامانى-
ۋى دورا زاۋۇتلىرىدىلا ئەمەس، بەلكى بىمارلارنىڭ ئۆزلىرى
ئائىلىلىرىدە تەييارلاپ ئىشلىتىشكىمۇ باب كېلىدۇ.

بۇ كىتابنى يېزىشىمغا يېقىندىن ياردەمدە بولغان ھەمدە
قوللىغان دوكتور خالمۇرات غوپۇر، مۇدىر ۋراچ ئېزىزكەنجى
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. كە-
سپداشلارنىڭ 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 خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش ... 27
3. ئومۇمىي بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇندا كەم قانلىق
يۈز بېرىش 32
4. ئۇدۇم (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 سۇسلىشىش 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. تېره زەخىملىنىشتىن كېيىنكى ئاق داغ 46
7. توپانسىمان ئاق داغ 47
8. سىفىلىسلىق 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

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 كۈن 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. يېڭىنىدە چېكىپ داۋالاش 133
2. بانكا قويۇپ داۋالاش 135
3. كېسەللەنگەن ئورۇننى ئىسسىق ساقلاش 136
4. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش 137
ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈستىدىكى ئىزدىنىشلىرى 142
ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈم بېرىش مۇددىتى ۋە ئۈنى باھالاش ئۆلچىمى 149
ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈنۈمىنى سېلىشتۇرۇش 152
ئاقكېسەل دورىسى يوق كېسەللىك ئەمەس 154
ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياساللىمىلىرى 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

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 تېببىي ئىلمىنىڭ كۆپ
تەرەپلىمىلىك ئىلمىي تەتقىقاتى ئاقكېسەلنىڭ يۇقمايدىغانلىقى،
شۇنداقلا ھاياتلىق بىلەن سالامەتلىككە، جۈملىدىن ئۆگىنىش،
خىزمەت، ئەمگەك قاتارلىق پائالىيەتلەرگە چوڭ تەسىر كۆرسەت-
مەيدىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈردى؛ 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 ئاقكېسى-
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، جۈملىدىن كېسەللىك بىلەن ساقلىقنىڭ، ھاياتلىق بىلەن
ماماتلىقنىڭ سىرىنى ھەدېگەندىلا بىلىپ كېتەلىگەن ئەمەس،
لېكىن بىلىشكە بەكمۇ قىزىققان. ئىنسانلار تەبىئەت ھادىسىلى-
رى، جۈملىدىن ئۆز بەدىنىدىكى كېسەللىكنىڭ سىرىنى ھەقى-
قىي بىلگەنگە قەدەر بولغان تۈمەن مىڭ يىللار مابەينىدە ئەينى
زاماندىكى تەپەككۇر ئىقتىدارىنىڭ چەكلىمىسى، تەكشۈرۈپ دە-
لىللەش «ئۈسكۈنە - 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) لىشىدۇ. ئۆتمۈشتە ماخاۋ كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئامالى بولمىغاچقا، بۇ خىل كېسەللىككە دۇچار بولغانلار چالما - كېسەك قىلىپ ئۆلتۈرۈۋېتىلگەن. ئۇزاق زامان داۋاملاشقان كېسەللىكلەرنى توغرا ئايرىيالماسلىقتەك خاتا كۆزقاراشلار كىشىلەر ئارىسىدا ئاقكېسەلگە يولۇققان بىمارلاردىن يىرگىنىش، ئۆزىنى قاچۇرۇش، بىمارلارمۇ خۇدۇكسىرەپ ئۆزدنى 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 گۈزەللىككىلا نۇقسان يەتكۈزىدىغانلىقى ھەمدە ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدىغانلىقى 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 ئارقىلىق ئالاھىدە تونۇلدى. كونكرېت ئېيتقاندا، ھازىرغىچە بولغان 46 يىل مابەينىدە 6737 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنى كلىنىكىلىق داۋالاپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى 95% كە يەتكۈزۈشتەك ياخشى نەتىجىنى قولغا كەلتۈردى. بۇ 46 يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئۇزاق ۋاقىت ئىنچىكە كۆزىتىش، تەكشۈرۈپ - تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئاقكېسەلنىڭ باشقىلارغا يۇقمايدىغانلىقى ئىسپاتلاندى.

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

ماتېرىياللاردا تونۇشتۇرۇلۇشىچە، پۈتۈن دۇنيادا تەخمىنەن 40 — 50 مىليونچە ئادەم ئاككېسەلگە 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 ئاككېسەلگە 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 ئادەمـنى تەكـشۈرگەنـدە 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، ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى ۋە ئومۇمىي ئۈنۈم 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 - يىلىدىن 2003 - يىلىغىچە بولغان 16 يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاشتىكى ياش پەرقى خۇلاسە جەدۋىلى

ياش پەرقى ئايرىمىسى	ئومۇمىي سانى	ئىگىلىگەن نىسبىتى (%)	تولۇق ساقايغىنى		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، خۇيزۇ، قازاق، رۇس، قىرغىز، تاجىك، ئۆزبېك، جۇاڭزۇ، مانجۇ، چاۋشيەنزۇ، موڭغۇل، زاڭزۇ، ياپون قاتارلىق 10 نەچچە مىللەتتىن تەركىب تاپقان بولۇپ، مەملىكىتىمىزدىكى 27 ئۆلكە-ئاپتونوم رايوندىن كەلگەن. ئۇلار ئىچىدە ئۇيغۇرلاردىن قالسىلا خەنزۇ بىمارلار كۆپرەك نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ.

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

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تەشكىللىگەن خادىملارنىڭ جەنۇبىي شىنجاڭدىكى يېزا ئىگىلىك 3 - دېۋىزىيىسىنىڭ 41 - تۇەنى، يېڭىشەھەر ناھىيىسىنىڭ هاراپ يېزىسى، قەشقەر شەھىرىنىڭ يانبۇلاق سۇپەتلىك ئۇرۇقچىلىق 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. تەكشۈرۈلگەن ئۇيغۇرلار 3081 كىشى، خەنزۇلار 1331 كىشى، تاجىكلار 1214 كىشى، قىرغىزلار 1423 كىشى. بۇلاردىن رەسمىي 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 بېكىتىلگىنى 26 كىشى، كېسەللىك يۈز بېرىش نىسبىتى 0.77%

بولۇپ، ئەرلەردىكىسى ئاياللاردىن بىر ھەسسىدەك يۇقىرى بولغان.

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 ئولتۇراقلىشىش، 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 نىسبىتىنىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

تەكشۈرۈلگەن تۆت مىللەت كىشىلىرى ئارىسىدا ئاقكېسەللىنىڭ يۈز بېرىش ئەھۋالى ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ تۇرمۇش شارائىتىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن كېسەللىك يۈز بېرىشنىڭ مۇناسىۋىتىنى مۇھاكىمە قىلىش زۆرۈرلۈكىنى ئۇقتۇرىدۇ.

جەنۇبىي شىنجاڭدىكى بۇ تۆت مىللەت ئاھالىسىنىڭ ئاساسىي ئوزۇقلۇقى ئومۇمەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، يەنى بۇغداي ئۇنى بىلەن گۈرۈچنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىدۇ. پەقەت تاجىكلارنىڭ بۇغداي ئۇنىغا 5% پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىشىلا پەرقلىنىدۇ. ئۇيغۇر، قىرغىز، تاجىكلار ئىسلام دىنىغا ئېتىقاد قىلغاچقا، گۆش ئىستېمالى ئوخشاش، قىرغىز، تاجىكلار سۈت ۋە سۈت ياسالمىلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدۇ، بېلىق گۆشى يېمەيدۇ. خەنزۇلارنى ئالساق، باشقا گۆش تۈرلىرىدىن باشقا چوشقا گۆشى يەيدۇ. شۇنىڭدەك ئىستېمال قىلىدىغان سەي - كۆكتاتلىرىنىڭ تۈرى ۋە مىقدارىمۇ باشقىلارنىڭكىدىن 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 ئۇنۇمى بارلىقى ئىسپاتلانغان.

يۇقىرىقى تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرى ۋە كىلىنىكىلىق 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% نگە توغرا كېلىدۇ. كۆلىمى بولسا چوڭلارنىڭ 1.5 ~ 2 كۋادرات مېتىر؛ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ 0.21 كۋادرات مېتىر كېلىدۇ. جايلاشقان ئورنىغا قاراپ قېلىنلىقىمۇ ئوخشاش بولماي-دۇ. بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تېرىلەرنىڭ قېلىن-نېپىزلىكىدە پەرق بولىدۇ. ئادەتتە تېرە ئاستىدىكى ماي قاتلى-مىنى 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، ئۇرۇقداشلىقى، 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 مۇڭگۈز ماددا قەۋىتىدۇر.

مۇڭگۈز ماددا قەۋىتى سىرتقى مۇھىت بىلەن بىۋاسىتە ئۇچرىشىپ تۇرىدۇ. ئۇ يادروسى يوقالغان بىرنەچچە قەۋەت ياپىلاق مۇڭگۈزلەشكەن ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، تەركىبىدىكى مۇڭگۈز ئاقسىلى سۈركىلىشكە قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە. تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ سىرتقا سىزىپ چىقىپ كېتىشى ۋە خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ سىڭىپ كىرىشىنى توسايدۇ. مۇڭگۈز ئاقسىلىنىڭ سۇنى سۈمۈرۈشى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، ئادەتتە تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى %10 تىن تۆۋەن بولمايدۇ. بۇ تېرىنىڭ يۇمشاق - ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدۇ. ئەگەر ساقلىنىدىغان سۇ بۇنىڭدىن تۆۋەن بولسا، تېرە قۇرغاقلىشىپ كېپەكلىشىدۇ ياكى يېرىلىپ كېتىدۇ. مۇڭگۈز ماددا قەۋىتىدىن كېيىنكىسى سۈزۈك قەۋەت بولۇپ، ئۇ يادروسى يوقالغان 2 ~ 3 قەۋەت ياپىلاق، سۈزۈك ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن. تەركىبىدە ئېپىتىدائىي مۇڭگۈز ئاقسىلى بولۇپ، سۇ، ئېلېكترولىتلار ۋە خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ ئۆتۈپ كېتىشىنى توسايدۇ. شۇڭا، توساق بەلۋېغى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ قەۋەت قول - پۇت ئالىقانلىرىدا ئەڭ روشەن ئىپادىلىنىدۇ.

سۈزۈك قەۋەتتىن كېيىنكىسى دانچە قەۋەتتۇر. ئۇ تىكەنلىك قەۋەتنىڭ ئۈستىگە جايلاشقان بولۇپ، 2 ~ 4 قەۋەتكىچە ياپىلاق موكا شەكىللىك ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن. تەركىبىدە زور مىقداردا ئىشقارخۇمار سۈزۈك مۇڭگۈز ماددا دانچىلىرى بولىدۇ. دانچە قەۋەتتىكى ھۈجەيرىلەر نورمال رەۋىشتە 2 ~ 4 قەۋەتتىن كۆپىيىپ كۆپ قەۋەتكە ئايلانغاندا، دانچە قەۋەت قېلىنلاپ زىيادە مۇڭگۈزلىشىش بارلىققا كېلىدۇ. دانچە قەۋەتنىڭ يوقىلىشى كۆپىنچە مۇڭگۈزلىشىش تولۇق بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نورمال شىللىق پەردىلەردە دانچە قەۋەت بولماي-

دۇ (قاتتىق تاڭلاي بىلەن تىل دۈمبىسى بۇنىڭ سىرتىدا).

دانچە قەۋەتتىن كېيىنكىسى تىكەنلىك قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. 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 ھۈجەيرە ئارىلىق كۆۋرۈكىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەر كۆۋرۈك دانچىلار پارچىلىنىپ كەتسە، ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدىكى بىرىكىش كۈچى ئاجىزلاپ، ئۆز ئارا ئاجراپ كېتىدۇ. بۇ، تىكەنلىك قەۋەتنىڭ 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 بولسا، ئوتتۇرىسىدىكى بوشلۇق كېڭىيىپ، ھۈجەيرە ئارىلىق كۆۋرۈكى ئېنىق كۆرۈنۈپ بولۇتسىمان ھالەت شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ھۈجەيرە ئىچىدە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولسا قورۇق پۇۋەكچە كۆرۈنۈپ كاۋاكسىمان ھالەت شەكىللىنىدۇ. مۇبادا تىكەنلىك ھۈجەيرىلەر قەۋىتى قېلىنلىسا تىكەنلىك قەۋەتنىڭ قېلىنلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاساسىي قەۋەت دېگىنىمىز، ئۈستۈنكى تېرىنىڭ ئەڭ ئاستىدىكى قەۋىتى بولۇپ، بىر قەۋەت رىشاتكىسىمان تىزىلغان تۈۋرۈك شەكىللىك ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن، ناھايىتى كۈچلۈك بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئىقتىدارىغا ئىگە. بۇ قەۋەتتىكى ھۈجەيرىلەر ئۈزلۈكسىز بۆلۈنۈپ (3 ~ 5% كىچە ھۈجەيرىلەر داۋاملىق بۆلۈنۈپ تۇرىدۇ)، تەدرىجىي يۇقىرىغا قاراپ يۆتكىلىپ ۋە مۈڭگۈزلىشىپ سۈپەت ئۆزگىرىشى ياساپ، سىرتقى تېرىنىڭ باشقا ھەرقايسى قەۋەتلىرىنى شەكىللەندۈرۈش بىلەن، ئەڭ ئاخى-

-رىدا مۇڭگۈزلىشىپ تۆكۈلىدۇ. ئادەتتە نېگىز ھۈجەيرىلەر بۆ-لۈنگەندىن تارتىپ تۆكۈلۈپ تۈگىگۈچە 28 كۈن كېتىدۇ، يەنى نېگىز ھۈجەيرىلەر بۆلۈنۈپ دانچە قەۋەتنىڭ ئەڭ يۇقىرىسىغا يەتكۈچە 14 كۈن، مۇڭگۈز قەۋەتتىن ئۆتۈپ، ئاخىرىدا تۆكۈلۈپ تۈگىگۈچە 14 كۈن كېتىدۇ. نېگىز ھۈجەيرىلەرنىڭ ئارىلىقىدا «قىستۇرۇلغان» نېرۋا قىرلىرىدىن كەلگەن بىر خىل قارا پىگ-مېنت ھۈجەيرىلىرى بولۇپ، «شاخسىمان ھۈجەيرە»، يورۇق ھۈجەيرە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ پۈتكۈل نېگىز ھۈجەيرىلىرى-نىڭ 4 ~ 10% نى تەشكىل قىلىدۇ. بۇ خىل ھۈجەيرىلەر قارا پىگمېنت (تېرە رەڭ خالللىرى) نى پەيدا قىلىپ، تېرىنىڭ رەڭگىنى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر بۇ خىل ھۈجەيرىلەر مەلۇم سەۋەب-لەر بىلەن زىيانغا ئۇچرىسا ياكى ئۆز ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلالمىسا، تېرە رەڭ ماددىسى شەكىللىنىش (تېرە رەڭ خاللى-رى ھاسىل بولۇش) توسقۇنلۇققا ئۇچراش تۈپەيلى تېرە كېسەل-لىكلىرى (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 توقۇلمى-لىرى ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، زىچ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمى-دىن تۈزۈلگەن. ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدا مول ئېپتىدائىي يىلىم تالاسى، تورسىمان تالا، ئېلاستىكلىق تالا ھەم ھەر خىل بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما ھۈجەيرىلەردىن باشقا، قان تومۇر، نېر-ۋا، تەر ۋە ماي بەزلىرى، تۈك يىلتىزى، تۈك خالتىسى سۈيۈق-لۇقى بولىدۇ. ھەقىقىي تېرىنىڭ قېلىنلىقى 1 ~ 2 مىللىمېتىر كېلىدۇ.

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

شورىغۇچى قەۋەت ئۈستۈنكى تېرىنىڭ چوڭقۇر قەۋىتىدە بولۇپ، ئاساسلىقى گىرەلىشىپ تور ھاسىل قىلغان يىلىم تالا-سى 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، ئېپتىدائىي 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 جايلاش-قان 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 ئاقىرى-شى كېسەللىكنىڭ تېرە ئاستى توقۇلمىسىغا قەدەر تەسىر كۆر-سەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

تېرە ئاستى توقۇلمىسى بەدەن ئىسسىقلىقىنى ۋە ياغ زاپى-سىنى ساقلاش، سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن مۇداپىئەلىنىش قا-تارلىق رولىلارنى ئوينايدۇ.

5. تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزالار

تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزالار تەركىبىگە تېرىدىن ئوزۇقلى-نىپ تېرە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان، باشقىچە ئېيتقاندا، تېرى-نى 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 تۈزۈل-گەن بولۇپ، تېرىدىن ئۆسۈپ چىقىپ سىرتقا كۆرۈنۈپ تۇرغان قىسمى تۈك غولى، تېرىنىڭ ئىچىدىكى قىسمى تۈك يىلتىزى دېيىلىدۇ. تۈك يىلتىزىنىڭ ئەڭ ئاستى قىسمى يۇمىلاق پىيازغا ئوخشاپ كەتكەنلىكتىن، تۈك خالتىسى ياكى تۈك پىيازچە قىس-مى دېيىلىدۇ. تۈكلەر تېرىنىڭ ھەممە يېرىگە دېگۈدەك تارقال-غان بولۇپ، پەقەت قول - پۇت ئالىقىنى، تىرناق، بارماقلارنىڭ ئېگىلىدىغان تەرىپى، قول - پۇت بارماق ئۈچلىرىنىڭ تۈزلىنى-دىغان تەرىپى، كالپۇكنىڭ قىزىل قىسمى، ئېغىز، كۆز - قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپى، زەكەر ئۈچى (پۆپۈك ياكى خەتنىلىك) نىڭ ئىچكى تەرىپى، چوڭ - كىچىك لەۋلىرىنىڭ ئىچكى تەرە-پى، دىلچىق قاتارلىق ئورۇنلاردىلا بولمايدۇ. تۈكلەر ئادەتتە يىرىك تۈك ۋە يۇمشاق تۈك (سېرىق تۈك) دەپ ئىككىگە بۆلۈنى-

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 شەكىللەندۈرىدۇ. تېرە قان تومۇرلىرى: بى-
رىنچىدىن، بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ؛ ئىك-
كىنچىدىن، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يۈرۈشتۈرۈپ توشۇيدۇ، شۇ-
نىڭدەك ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز نەرسى-
لەرنى سىرتقا چىقىرىدۇ؛ ئۈچىنچىدىن، بەدەنگە ھەر خىل قۇۋ-
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-

(ئەسەب) تورلىرى بولغاچقا، ھەر خىل تاشقى تەسىرلەرنى دەر-ھال سېزىپ، مېڭىگە ئۇچۇر يەتكۈزەلەيدۇ. تېرە نېرۋىلىرىدا تەسىرلەرنى سېزىش (ئىسسىق، سوغوق، ئۇرۇلۇش، تېگىش، ئاغرىش، قاتتىق - يىرىك 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 سەزگۈرلۈكى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

6. مادا 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 تۈپكى قاراشلارنى چىقىش قىلغان ھالدا ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ھەققىدە ئىلمىيلىكى 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:

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 كۆچى (قۇۋۋىتى جازىبە)، تۇتۇپ تۇرغۇچى كۆچى (قۇۋۋىتى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش كۆچى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، شەكىللەندۈرگۈچ كۆچى (قۇۋۋىتى مۇسسەۋۋىدە) ۋە ھەيدەپ چىقارغۇچى كۆچى (قۇۋۋىتى داپىئە) قاتارلىقلارنىڭ قالايمىقانلىشىشى تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىغا توسالغۇ پەيدا قىلىش بىلەن تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى 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 خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، روھىي زەربە، روھىي ئازابلىنىش ۋە ياشلارنىڭ كۆپ ئىھتىلام بولۇشى قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمە 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. تەبىئەتتى 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 خىلىتلار 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 ئىگەللىگەنلىكى ئۈچۈن، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل تەبىئەتتە بولىدۇ.

ئادەم ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ مۇھىم ئىچكى مۇھىتى بولغان مىجەز بىلەن خىلىتلار 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 نەۋپۇۋلۇق ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇزاقراق ئۇچرىسا، مىجەز بىلەن خىلىتلارنىڭ تەبىئىي (نورمال) تەۋپۇۋلۇقى بۇزۇلۇپ، بىر تەرەپتىن رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) نىڭ 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. 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 - 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 - 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 ئوزۇقلۇقنى 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 خىلىتى ئاساسەن بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن كىرگەن ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئېلېمېنتلارنىڭ جەۋھىرىدىن بارلىققا كېلىپ، ئاقسىل ھاسىل قىلىدىغان سۈيۇقلۇق بولۇپ، ھاياتلىق ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن سەرپ بولغان ياغنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. بەلغەم ماددىسىنىڭ خىزمىتى مۆۋاپىق جارى بولۇش ئۈچۈن بەدەندە مۆۋاپىق 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-

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 سەزگۈزلۈك ھادىسىسى يۈز بېرىش بىلەن، بۇ خىل سەزگۈلۈك 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 ئۇزۇق- لۇق ماددىلار ئومۇمىي بەدەن ۋە يەرلىك توقۇلمىلارغا ئۇزاق مەزگىل يېتىپ بارالماي (مەسىلەن تاماق تاللاش، سۆرەلمە كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش، زىيادە تار كىيىم كىيىش، بەل- نى چىڭ باغلاش، كۆكسىنى سىقىدىغان لىپتىكلەرنى داۋاملىق تاقاش قاتارلىقلار) ئومۇمىي بەدەن ۋە يەرلىك توقۇلمىلارغا قان يېتىشمەسلىك، قان تەركىبىدە زۆرۈرىي ماددىلار تولۇق بولماس- لىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ شەكىللىنى- شىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ ـ دە، بۇنىڭ بىلەن تېرە رەڭ ماددىسى سۇسلىشىپ ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ. داۋالاش جەريانى- دىكى كۆزىتىشلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، بەدەننى « ئىخچام» كۆرسىتىش مۇددىئاسىدا كەڭ كەمەرنى دائىم چىڭ باغلاپ يۈر- گەن بەل، پاچاقنىڭ پايپاق بوغقان جايى، كىچىك كەلگەن دوپپا- تۇماقنى باسۇرۇپ كىيگەن پېشانە قاتارلىق ئورۇنلاردا تېرە رەڭ- گى سۇسلىشىپ ئاقكېسەل پەيدا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا، قان ئايلىنىشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى مەلۇم ئورۇنغا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئاق- كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ بىر ئامىلى بولۇپ قالىدۇ.

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

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 ـ جەمەتلىرىدە ئاقكېسەل بارلارنى كۆزىتىشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بەرگەن ھەمدە قىسمەن ئەھۋالدا ئاتا ـ 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 ـ 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 ـ ئانا، جەددى ـ 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-بىرسىنىڭ نىسبىتى ئۇستۇنلۇكنى 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 كېمىيىشتىن خىلتلار (بولۇپمۇ بەلغەم خىلتى) خام قالىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن بەدەندىكى سوغۇق كەيپىياتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن مىجەز سوغۇققا مايىللىشىدۇ - دە، سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ مىجەز-

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 خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەدەندىكى «تۆت ھەزىم» ياخشى بولماسلىق ۋەياكى بەدەنىنىڭ 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، بىڭگۇر ۋە پىۋا قاتارلىق تەبىئىتى سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغان ۋە بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەرنى ياخشى كۆرۈشنى ئادىتىگە 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 يارىدىغان ئوزۇقلۇقلار توسالغۇغا ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك چېكىنىش يۈز بېرىدۇ - دە، بەدەننىڭ تەبىئىي قوغدىنىش ئىقتىدارى (ئىممۇنىتېت كۈچى) ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىگە يېتىپ بارىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار (خىلىتلار) 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 نىرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى تۇيۇق-سىز يېقىن تۇغقانلىرى ياكى ئاتا- ئانا، بالا- چاقىلىرى قازا قىلغانلىقى، بەزىلەرنىڭ بولسا ئائىلىۋى تۇرمۇشى كۆتۈلمىگەن ئوڭۇشسىزلىقلارغا ئۇچرىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. ئىند-چىكىلەپ تەكشۈرۈلۈشىچە، بەزى كىشىلەر نىرۋا ئاجىزلىق ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇپ ئۇزاق ئۆتمەي، ئاقكې-سەلگە دۇچار بولغانلىقى توغرۇلۇق مەلۇماتلار بار. بۇ خىل ئەھۋاللار ئاقكېسەلنىڭ يۈز بېرىشى نىرۋا كېسەللىكلىرى بىلەنمۇ مەلۇم دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ئۇقتۇرۇپ بېرىدۇ.

8. ھەر خىل ئامىللاردىن زەخىملىنىش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىنى يۇقى-رىدىكى بىر قاتار ئامىللاردىن باشقا، ئېغىر دەرىجىدىكى كۆيۈك، ئۇششۇك، تېرىنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشى، ئوپېراتسىيە زە-خىملىرىنىڭ ئۇزاق مۇددەتكىچە ساقايماسلىقى ۋە تېرىنىڭ زېدە-لىنىپ يۇقۇملىنىشى قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە ئۆز ۋاق-تىدا داۋالىنىشقا سەل قاراش تۇپەيلى جاراھەت ئورنى قايتا - قايتا يۇقۇملانسا ياكى جاراھەت قەقەچلىرى بالدۇر (خام) سويۇ-ۋېتىلسە يەرلىك ئورۇندىكى تېرە رەڭ ماددىسى يېتىشمەي (ئەس-لىگە 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، جىنسمانىي 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 سۈسلىشىش

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 خىلتلار ھەسسىلەپ كۆپىيىش نەتىجىسىدە يەرلىك توقۇلمىلاردىكى قان ئايلىنىش سۇسلىشىپ توقۇلمىلارنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇقلارغا بولغان ئېھتىياجى قانمايدۇ - دە، بەدەننىڭ مەلۇم بۆلىكىدە ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئاقكېسەلگە دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇلى

ئادەتتە بەدەن تېرىسىنىڭ خالىغان يېرىدە ھەر خىل چوڭلۇقتا پەيدا بولغان سۇس ياكى ئېنىق، پارقىراق، سۇزۇك 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 مايىللىراق 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 سۈزۈك 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 سىلىشتۇرما دىئاگنوزى

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

1. گۈللۈك تەمرەتكە

گۈللۈك تەمرەتكە ئۇيغۇر تېبابىتىدە بەھەق، غەرب تېبابىتىدە تەر تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ. ئۇ ئاساسەن خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلۇقىنىڭ 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، بىلەك قىسىملىرىدا سىممېترىك ھالەتتە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنى ئاقكېسەلدىن پەرقلەن-

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، دۈمبە، قورساق، تۆت مۈچە قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ (14 - بەتتىكى A، B سۈرەتكە قاراڭ)، بەزىلىرىدە قان تومۇر ئۆسمىسى ۋە ماي تەپچىپ مۈگگۈزلىشىش 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، ئوپېراتسىيەدىن 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 سەۋەبلىك 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 ئاقكېسەللىكە ئوخشاپ كەتمىسىمۇ، ساق تېرە ئەتراپىدىكى چېگرا سىزىقى ئاقكېسەللىكىدىن قېنىقراق بولىدۇ

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 ھۆكۈمالار بۇ خىل كېسەللىك ئەھۋالىغا توغرا دىئاگنوز قويۇش، بىر يۈرۈش داۋالاش ئۇسۇل - چارىلىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق، بەلگىلىك ئۇنۇمنى قولغا كەلتۈرگەنلىكىگە دائىر ئىشەنچلىك تارىخىي ماتېرىياللار يېتەرلىك تېپىلىدۇ. ئازادلىقتىن كېيىن پارتىيە، ھۆكۈمەتنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئىزچىل كۆڭۈل بۆلۈشى، سىياسەت ۋە ئىقتىساد جەھەتتىن قوللىشى نەتىجىسىدە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى تۈركۈملەپ يېتىشىپ چىقىپ، شىنجاڭنىڭ قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى، تۇرپان، ئاقسۇ قاتارلىق ۋىلايەت-شەھەرلىرىدە ئىلگىرى - كېيىن دۆلەت ئىگىلىكىدىكى ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرى ئارقا - 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 تۈپەيلى ھازىرغىچە كېسەللىك كۆلىمىنى بېكىتىشنىڭ بىرلىككە كەلگەن، ئورتاقلىققا 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%	

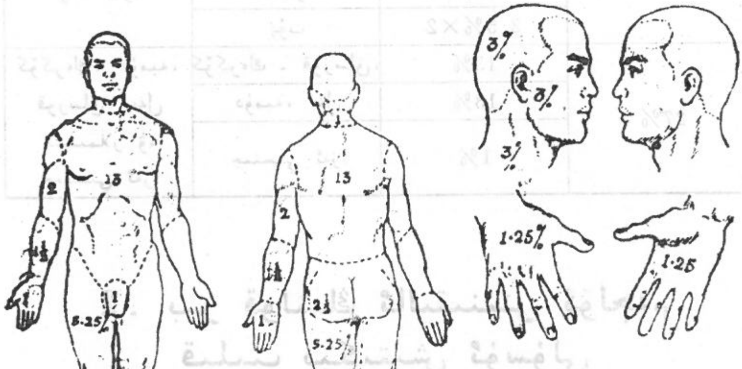
يۇقىرىقى مۇچىلەر	يۇقىرى بىلەك	3.5%×2	18%
	تۆۋەنكى بىلەك	3%×2	
	قولنىڭ ئالىقان دۈمبىلىرى	2.5%×2	
تۆۋەندىكى مۇچىلەر ۋە ساغرا	يوتا قىسمى	10.5%×2	46%
	پاچاق	6.5%×2	
	ساغرا	2.5%×2	
	پۇت	3.5%×2	
كۆكرەك، دۈمبە، قورساق، بەل قىسىملار ۋە جىنسىي ئەزا	كۆكرەك - قورساق،	13%	27%
	دۈمبە، بەل	13%	
	جىنسىي ئەزا	1%	

2. بىر قولنىڭ 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، كۆيسەللىك كۆلىمىنى پىرسەنتلەشتۈرۈپ ھې-سابلاش ئۇسۇلى كۆرسىتىلدى (رەسىمگە قارالسۇن).



1 ـ رەسىم: پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا ۋە بۆلەكلەرنى بىرلىك قىلىپ كۆيسەللىكنىڭ كۆلەم پىرسەنتىنى ھېسابلاشنىڭ كۆرسىتىلىشى.

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 ئىچكى مۇهىتىنىڭ نىسپىي تۇراقلىق-لىقىنى ساقلاپ، ئىنسانلارنىڭ هاياتلىق پائالىيىتىنى كاپالەتلەن-دۈرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلام تۇرۇشى ۋە كې-سەللىنىشىدە خىلىتلارنىڭ سان - سۈپەت ئۆزگىرىشى مۇهىم 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 مۇهىم 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 (نورمال) 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 بۇزۇلۇشىدىن ئاقكېسەل پەيدا بولىدىغانلىقىنى تۆۋەندىكىچە چۈشەندۈرىدۇ:

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

ئىككىنچىدىن، بەدەندىكى خىلىتلار ئىچىدە بەلغەم خىلىتى بىلەن سەۋدا خىلىتىنىڭ نىسبىتى كۆپىيىپ، ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەندە (بەدەندىكى سوغۇقلۇق غالىب كەلگەندە)، بەدەن بولۇپمۇ 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 بىرلىكلىرى (ھۇجەيرىلىرى) گىچە يېتىپ بېرىشى توسقۇنلۇققا

ئۇچراپ، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى ئازىيىدۇ، يەنە
بىر تەرەپتىن تېرە ئۇششاق بىرلىكلىرىدىكى ئۇيۇنەتلىك ماددىلار
(ماددا ئالمىشىش قالدۇقلىرى) بىلەن كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى-
نىڭ قان ئېقىمى بىلەن كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىۋېتىش
ئەزالىرىغا يەتكۈزۈلۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، تېرىدىكى ھەر-
خىل 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 ئۇچرىتى-
دۇ. بۇنىڭ بىلەن، بىر تەرەپتىن تېرىنىڭ رەڭ ماددىسى-
نى (Melagenine) ھاسىل قىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا، يەنە
بىر تەرەپتىن تېرىنىڭ ئەسلىدىكى نورمال رەڭ ھاسىل قىلىش
ئىقتىدارىمۇ ناچارلىشىپ ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ قان تىپى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئاقكې‑سەلنى داۋالاش ئۈستىدە ئېلىپ بارغان كلىنىكىلىق تەتقىقاتنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى ئىنچىكە‑لەپ ئىزچىل كۆزەتكەندىن باشقا، قان تىپى بىلەن بولغان مۇنا‑سىۋىتىنى 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 تىپى‑نى قەشقەر ۋىلايەتلىك 1 ـ خەلق دوختۇرخانىسى قان ئىسكىلاتى بېكىتكەن، قان تىپىنى ئېنىقلاشتا ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى قوللىنىل‑غان. قان ئەۋرىشكىسى 1 ~ 2 سائەت ئىچىدە ئىشلىنىپ بولغان.

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

قان تىپى / مىللىتى	بىمار سانى	جىنسى	O سانى	O %	A سانى	A %	B سانى	B %	AB سانى	AB %
ئۇيغۇر	389	ئەر	75	61.98	56	60.87	85	58.62	22	70.97
		ئايال	46	38.02	36	39.13	60	41.38	9	29.03
		جەمئىي	121	31.11	92	23.65	145	37.28	31	7.97
خەنزۇ	71	ئەر	12	60.0	13	56.52	12	60.0	4	50.0
		ئايال	8	40.0	10	43.48	8	40.0	4	50.0
		جەمئىي	20	28.7	23	32.39	20	28.17	8	11.27
جەمئىي	460	ئەر	87	61.70	69	60.0	97	58.79	26	66.67
		ئايال	54	38.30	46	40.0	68	41.21	13	33.33
		جىنسىي	141	35.65	115	25.O	165	35.87	39	8.48

1 ـ جەدۋەلدىن ئۇيغۇر مىللىتىدىكى AB قان تىپلىق ئەرلەر سالمىقىنىڭ ئەڭ چوڭلۇقى (70.97%، 22/31)، مۇناسىپ ھالدا 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.

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

مىللىتى % قان تىپى	ئۇيغۇر			خەنزۇ		
	ئاقكېسەل بىمارلار (%)	ساغلام كىشىلەر (%)	پەرقى	ئاقكېسەل بىمارلار (%)	ساغلام كىشىلەر (%)	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 كېسەلخانىسىدا يېتىپ داۋالانغان 460 نەپەر ئاقكېسەل بىمارنىڭ قان تىپى بىلەن قېرىنداش 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 قۇجيەن ئۆلكىلىك تېرە كېسەللىكلە-
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. سىرتۋاستاۋا قاتارلىقلار تەكشۈر-
گەن 583 نەپەر ئاقكېسەل بىمارىنىڭ 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.

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 . يۈرەك

يۈرەك بەدەنگە هاياتي كۈچ بىغىشلىغۈچى رەئىس ئەزادۇر.
ئۇ، هاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى هايىۋانى) نىڭ مەركىزى بولۇپ،
بەدەننى ساپ قان ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ.
شۇنداقلا بەدەننى ئايلىنىپ قايتقان بۇزۇق قانلارنى تازىلاش ئەزا-
لىرى (ئۆپكە، بۆرەك ۋە تېرە) غا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، ماددا
ئالمىشىشتىن هاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىر-
تىغا چىقىرىپ، بەدەننىڭ نورمال پائالىيىتىنى كاپالەتلەندۈرى-
دۇ. ئەگەر يۈرەك هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلى زەئىپلىشىش ۋە
قان ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىشىش ئەهۋاللىرى
يۈز بەرسە، قان رەڭ ماددىسى كېمىيىش، قان تومۇرلار توسۇ-
لۇش بىلەن تېرىگە زۆرۈري ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەي،
تېرىنىڭ رەڭ هاسىل قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئاقكېسەل
پەيدا بولىدۇ.

3 . جىگەر

جىگەر ئوزۇقلۇقلارنى بەدەندىكى هەرقايسى ئەزالارنىڭ ئېھ-
تىياجىغا ماس تەركىبلەرگە ئايلاندۇرۇپ، هۈجەيرىلەرنىڭ يېڭى-
لىنىپ تۇرۇشىنى ماددىي قۇۋۋەت بىلەن تەمىن ئېتىشتەك مۇ-
ھىم ۋەزىپىنى بېجىرىدۇ. شۇڭا، ئۇ تەبىئىي كۈچ (قۇۋۋىتى تە-
بىئىي) نىڭ مەركىزى بولۇش سۈپىتى بىلەن، بىرىنچىدىن، هە-
زىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىگە ياردەم بېرىدۇ؛ ئىككىن-
چىدىن، هەزىم بولغان ئوزۇقلۇقلارنى هاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر

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

ئەگەر جىگەر ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن نورمال ئىقتىداردىنى يوقاتسا ياكى ئاجىزلاشسا، ئىشلىنىپ چىقىدىغان خىلىتلار خام قېلىش، 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 زا-
مان تېببىي ئىلمى بولسۇن، ھەرقانداق كېسەللىكنى يۈز بەرگەن-
دىن 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 تېرى-
دە 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 باس-
قۇچلارغا بۆلۈشتە ئاساسلانغان تۈپكى نەزەرىيىۋى قاراشلىرى ۋە
بىزنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈستىدە ئېلىپ بارغان ئۇزاق يىل-
لىق تەتقىقات، كلىنىكىلىق كۆزىتىش نەتىجىلىرىمىزدىن قارى-
غاندا، تېرە رەڭگىگە يېقىن كېلىدىغان سۇسراق ئاق داغلارنى
يۈزە ياكى دەسلەپكى باسقۇچتىكى ئاقكېسەل (7 - بەتتىكى A،
B سۈرەتكە قاراڭ)، سۇزۇك، پارقىراق، نورمال تېرىدىن رو-
شەن پەرقلىنىدىغان ئاق داغنى ئېغىرراق باسقۇچتىكى ئاقكېسەل
(7 - بەتتىكى سۈرەتكە قاراڭ)، تېرە ئاقارغاندىن سىرت،

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 داۋالاشتۇرۇش 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 داۋالاشتۇرۇش 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 قاقلىنىش-

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؟ كۆن نۇرى راستىنلا «زىيان» قىلدىمۇ؟ بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىۋاتقان دورىلارغا قارىتا تېرىنىڭ سىزىمچانلى-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.

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 سىياھ) 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 پۇرچاق چوڭلۇقىدا تارقاق ياكى چاچما شەكىلدە پەيدا بولۇپ،

پارقىراق كېلىدۇ، چېگرىسى ئېنىق بولۇپ، قىچىشمايدۇ.

2. تۇراقسىز (يۆتكىلىشچان، ھەرىكەتچان) ئاقـ
كېسەل

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

بىر قىسىم بىمارلاردا داۋالىنىۋاتقان مەزگىللەردىمۇ ئەسلىـ
دىكى ئاق داغلار ئۆزلۈكسىز چوڭىيىش بىلەن بىر چاغدا يەنە يېڭىدىن پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئۆزگىـ
رىشلەرنىڭ يۈز بېرىشى بىمارنىڭ مىجەزى بىلەن خىلىتىدا توختـ
تاۋسىز 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 سۈس 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 شەكلىدە پەيدا بولغان ئاقكېسەلنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللىك يې-

ىڭدىن پەيدا بولغاندا نورمال تېرىدىن ئانچە پەرقلىنىپ كەتمەيـ
دۇ. بىراق، تېرە رەڭلىرى قىسمەن سۇسلاشقان هالەتتە ۋاقىتـ
نىڭ ئۆتۈشى بىلەن سۇس داغلار تەدرىجىي كۆپ بىمارلاردا
چېگرىسى رەتسىز، قىسمەنلەردە قىيپاش سوزۇلغان سۇزۇك،
پارقىراق ئاق داغقا ئۆزگىرىدۇ، كۆپچىلىكى قىچىشمايدۇ؛ بەدـ
لەك، پاچاق، يوتا قىسىملىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ (12 - بەتتىدـ
كى A، B سۈرەتكە قاراڭ). كېسەللىك تەرەققىياتى ئاستا
بولىدۇ. باللار 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 قارىتىلـ
غان بولۇپ (14 - بەتتىكى A، B سۈرەتكە قاراڭ)، يالغۇز مەڭ
خاراكتېرىدە كۆرۈلىدىغىنى نىسبەتەن ئاز ئۇچرايدۇ. باشقا تۈرـ
دىكى ئاقكېسەللەر بىلەن ئارىلىشىپ پەيدا بولىدىغانلىرى خېلى
نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ.

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

بۇنىڭــدا جىــگەر ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش (ئوزۇقـ-لارنى 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 شۇمۇرۇلۇپ 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 بويۇملارنى ئىشلەتكەندە تېرىنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش، تېرە پوتونلۇكىنى بۇزىدىغان زىيانلىق نەرسىلەرنى قەتئىي ئىشلەتمەسلىك، تېرە تازىلىقىغا

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 ئۇچۇن، 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 تەرىتىنىڭ قېتىمى ئازلاش ياكى زىيادە كۆپىيىش، روھىي ھالىتىدە 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 بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

5. يېمەك - ئىچمەك تۈرلىرىگە ئەھمىيەت بېرىش

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

مەيلى قايسى خىل مىجەزدىكى كىشىلەر بولۇشتىن قەتئىينەزەر، تۇخۇم، سۈت، قېتىق، پىۋا، ھاراق، ھەر خىل گازلىق سۇلار، بىگىزر، سوغۇق سۇ قاتارلىق يېمەك - 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.

7. ياخشى روهىي 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 روهىي كەيپىيات تۇرغۇزغاندىلا داۋالاشقا ماسلىشىپ، ساقىيىش ۋە ساقايتىش ئىشەنچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئاقكېسەلنى قايسى ۋاقىتتا داۋالاش كېرەك

نۆۋەتتە كىشىلەرنىڭ سەھىيە - ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىغا بولغان تونۇشى كۆنسايىن يۇقىرى كۆتۈرۈلۈش بىلەن، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قارىتا دىققىتى قوزغىلىپ، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ۋە تارقىلىش جەريانىنى چۈشىنىشمۇ ئۇزلۇكسىز چوڭقۇرلاشتى. بۇ ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرۈشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۆز كېپىمىزگە 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 ئاقكېسىلى 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 قىلىنغانلار 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 كۈنسايىن 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 ئاياللار 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 ئۇزۇقلۇق قىممىتى بار يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق بىر يۈرۈش ئۇسۇل - چارىلەر بىلەن كۈن 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 تېڭىپ ئىسسىق ساقلاش، دائىم يەڭگىل

ئۇۋۇلاپ بېرىش، مەخسۇس تېرە كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان ئۇلترا بىنەپشە نۇر چىرىغىنى سېتىۋېلىپ قەرەللىك قاقلاش ئۇسۇللىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللانغاندا، ياز پەسلىدىكىگە ئوخشاش ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 2001 ـ يىلىدىن 2003 ـ يىلىغىچە 63 نەپەر بىمارنى كۆز ۋە قىش پەسلىدە بالنېستتا 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 خىلىتلارنى 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. بىمارلارنىڭ ئەسلىي مىجەزى ۋە ھازىرقى مىجەزى، شۇنداقلا جىمسانىي ھالەتلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەر ئەتراپلىق مۆلچەرلىنىپ تەھلىل يۈرگۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ مىجەزى ۋە خىلىت تىپى ئايرى-

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

بەدەن تازىلىنىپ خىلىتلار تەڭشەلگەندە ھۆللۈكلەرنى ئازايىتىپ قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈش چارىسى قوللىنىلىپ، ئاق داغ ئورنىغا قاننىڭ ئېقىپ كېلىشى كۆچەيتىلىدۇ. بۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ تېرىگە رەڭ پەيدا قىلغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۆچەيتكۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاقكېسەلنى داۋالاش تۆۋەندىكى بەش جەھەتتىن 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 كۆرۈنىدىغان 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، ئاقكېسەلنى 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 ئەتراپلىق 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 - ئىچمەكلەردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك.

بۇلاردىن باشقا، بىمارلارنىڭ يېشى، ئۆرپ - ئادىتى، بەدەن قۇۋۋىتى، قوشۇمچە كېسەللىكلىرى، كېسەللىك يۈز بەرگەن پەسىل، هايات كەچۈرۈۋاتقان ماكانىنىڭ جۇغراپىيىلىك ئەھۋالى قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمىلىك ئامىللارمۇ يېمەك - ئىچمەك جەھەتـ ـتە مۇناسىپ چەك قويىدۇ. ئاقكېسەل بىمارلىرى ئوزۇقلۇق بىلەن پەرھىز پرىنسىپلىرىغا قاتتىق ئەمەل قىلغاندىلا ئىشلىتىلـ ـگەن دورىلار ئۆز تەسىرىنى ئۈنۈملۈك جارى قىلىپ، كېسەللىكـ ـنىڭ بالدۇرراق ساقىيىشىدا رول ئوينايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، مىجەز ۋە خىلىتلارنىڭ ئۇزاق ۋاقىت نىسپىي تەڭپۇڭلۇق هالىـ ـتىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ هۆل سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلۈشتەك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، بىمارلار تەبىئىتى ئىسـ ـسىققا مايىل يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش بىلەن هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەردىن مۇۋاپىق پەرھىز تۇتۇش كېرەك. ئوزۇقلىنىشتا ئۈچار قاناتلارنىڭ ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇلغان گۆشلىرى، قوي گۆشىنىڭ شورپا، كاۋاپـ ـلىرى، پولۇ، پېتىر مانتا قاتارلىقلار ئاساس قىلىنىشى كېـ ـرەك، بۇلارغا زىرە، قارىمۇچ، سىيادان، قارا كۇنجۇت، زەنجىـ ـۋىل قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ پايدىلىق بولىدۇ. قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن ھەسەل ھەرقانداق مىجەزلىك بىمارلار بولسۇن ماس كېلىۋېرىدۇ، ئۇزاق مەزگىل ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىـ ـلىپ بەرگەندە ھەسەل تەركىبىدىكى گۈل چېڭىدا تېرە رەڭلىرىـ ـنى (تېرە خاللىرىنى) هاسىل قىلغۇچى رەڭ ماددىسى ناھايىتى مول بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا هۆل مېۋىلەردىن ئەنجۈر، پىشقان ئۈزۈم، قارا ئۈجمە، تاتلىق ئانار قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق يەپ

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 بېرىش ۋە يېمەك - ئىچمەك بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشنى 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 بىرلەشتۇرۇش؛

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 تۇردە
ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان بىر قىسىم مۇنىزىچ دورا نۇسخىلىرىنى
تونۇشتۇرىمىز.

1) غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان
يىلتىزى پوستى، كاسىنە يىلتىزى پوستى، بەدىيان، پىرسىياۋ-
شان، گۇل بىنەپشە، گۇلسۇرۇخ، ئەنگۇر شىپالارنىڭ ھەربىرى-
دىن 20 گرامدىن؛ گاۋزىبان، گۇل گاۋزىبان، ئىزخىر مەك-
كىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن تەييارلىنىدۇ، ئاندىن 30
گرام ئەنجۇر قېقى، 60 گرام ۋاسالغۇ ئۇزۇم، 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 ساقلىنىپ، چوڭلارغا
كۈنىگە 3 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ 50 — 100 مىللىلىتىردىن
بېرىلىدۇ. بۇ تاكى كېسەللىك ماددىسى پىشقانغا قەدەر داۋاملاش-
تۇرۇلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي سەپرانى پىشۇرۇش ئۈچۈن كاسىنە
ئۇرۇقىدىن 30 گرام، چىلاندىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 15
گرام، گۇل بىنەپشە، قىزىلگۇل، شاھتەررە، كاسىنە 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 قايىنىتىلىدۇ، ئاندىن داكا ياكى خام بىلەن سۈزۈپ سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا كۈنىگە 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، بەديان، ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجىبۇيا، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، چىلاندىن 10 گرام، سەرپىستاندىن 12 گرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا 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 (مۇنىزىج بەلغەم مۇننى بەرەس) بولسا رۇمبەدياندىن 62 گرام، ئۇستىقۇددۇس، ئەنجۈر قېقىنىڭ ھەربىرىدىن 31 گرامدىن؛ چىگىسەي يىلتىزى پوستى (بىخ كەرەپشە)، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، بەديان يىلتىزى پوستى

(پوستى بىخ بەدىيان) نىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن؛ ۋاسالغۇ (ئۆرۈقسىز ئۆزۈم) دىن 150 گرام، پۇدىنەدىن 15 گرام، سانا- ئى مەككىدىن 15 گرام، سۇمبۇل چىنىدىن 11 گرام، قۇستى تەلخىتىن 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 سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن داكا ياكى خام بىلەن قالدۇقى سۈزۈۋېتىلىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇ- 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. باللار ۋە قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئەھۋال- غا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

2) قان خىلتىغا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا ئارىلاش- قان بولسا «مۇنزىج سەپرا، سەۋدائى بەرەس» دېيىلىپ، چىلان- دىن 7 دانە، گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە، كاسنە يىلتى- زى پوستى، قارا ھېلىلە، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، پىرسى- ياۋشان، ئارپىبەدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرامدىن؛ كاسنە ئۇرۇقى، بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ سەرپىستاندىن 21 گرام، يانتاقشې- 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 سۇيىدىن ئايرىم قاچىغا ئېلىنىپ يانتاقشېكىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئېرىگەندىن كېيىن

سەل تىنندۇرۇلۇپ، 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 مۇننى 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 بىرقەدەر ئورتاق قوللىنىش
تەشەببۇس قىلىنغان رېتسېپ شەكىللەندۈرۈلگەن. شۇڭا،
1990 - يىلىدىن 2002 - يىلىغىچە بالنىست شارائىتىدا 2360
نەپەر ئاقكېسەل بىمارىغا خىلىت تىپىغا ئاساسەن بىرقەدەر سىس-
تېمىلىق ئىشلىتىلىپ، بۇ دورىنىڭ مىجەزنى تەڭشەش، كېسەل-
لىك ماددىسىنى يىغىشتا ياخشى ئۈنۈمى بارلىقى، ئەكس تەسىرى-
نىڭ يوقلۇقى ئىسپاتلانغان.

3) قان خىلىتىغا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ئارىلاشقان بولسا
سېرىق هېلىلە پوستى، كابۇل هېلىلىسى پوستىنىڭ هەربىرى-
دىن 60 گرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ۋاسالغۇ (ئۇرۇقسىز
ئۈزۈم)، ئەپتىمۇن (سېرىق يۆگەي — سېرىقئوت) نىڭ هەربى-
رىدىن 30 گرامدىن؛ ئەنجۇر قېقىدىن 100 گرام، پوستى
تۇربۇت، ئاقلانغان بىخسۇس، ئىزخىرلەرنىڭ هەربىرىدىن 5

گرامدىن؛ رومبەدىيان، چىڭسەي 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 ياپماي 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 ئورتاقلىقتا ئىگە تۆۋەندىكى مۇنزىج نۇسخىسى ئىشلىتىلسە، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى، چىڭسەي يىلتىزى پوستى، كاسنە يىلتىزى پوستى، ئادراسمان ئۇرۇقى، رومبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ كاسنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، سىيادان ئۇرۇقى، بابۇنە ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا 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 سۇيى قالغۇچە قاينىتىلى-

لىپ، دورا تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 200 گرام سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 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 ئاقكېسەلنى ئۇزاق يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا يەكۈنلەنگەن تەجرىبىلەر ۋە بىمارلار تەمىنلىگەن مەلۇماتلارغا ئاساسلىنىپ، يېقىنقى 12 يىل ئىچىدە ھەر خىل تىپتىكى 993 نەپەر ئاقكېسەل بىمارى مۇنزىچ ئىچكەن كۈندىن باشلاپ (بەلغەم ۋە قان خىلتىغا مەنسۇپ بىمارلارنىڭ ئومۇمىي بەدىنىنى كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 10 — 20 مىنۇتتىن، سەپرا ۋە سەۋدا خىلتىغا مەنسۇپ بىمارلارنىڭ كېسەللەنگەن يېرىنى كۈنىگە 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 بىمارلىرى 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 دورىلارنى بېرىش بىلەن ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ، نەتىجىسىنى يەنىمۇ ئىنچىكە كۆزىتىپ، بۇ ھەقتە تەھلىل ۋە

تەقىقات ئېلىپ بېرىش زۆرۈر.

مۇنزىچ دورىلارنى ئىشلىتىش مىجەزنى تەڭشەپ، خىلىتلارنى پىشۇرۇشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى جەھەتلەردە ئىپادىلىنىدۇ:

1) كېسەللىك پەيدا قىلىشتا بىۋاسىتە مۇناسىۋىتى بولغان غەيرىي تەبىئىي ماددىلار (خىلىتلار) نىڭ بەدەن ئىچكى مۇھىتىدىكى رولىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، مىجەز تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈن شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ؛

2) بەدەندىكى كېسەللىك سەۋەبچىلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان زەھەرلىك ماددىلارنى چەكلەش، زەھەرسىزلەندۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ؛

3) پۈتۈن بەدەن بولۇپمۇ جىگەردىكى تەبىئىي ئىسسىقلىقنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق، خام خىلىتلارنىڭ پىشىشىنى تېزلىتىدۇ؛

4) رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) بىلەن قوۋۋەتلەرنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇش ئارقىلىق باشقا ئەزا - توقۇلمىلارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ؛

5) قاندىكى چۆكمىلەرنى ئېرىتىپ تومۇرلارنىڭ راۋانلىقىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يەللەرنى تارقىتىپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ؛

6) يېنىك دەرىجىدىكى سۈرۈش - ھەيدەش تەسىرى ئارقىلىق بەدەندىكى زىيادە يىغىلىپ قالغان ھۆللۈكلەرنى ئازايتىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، مىجەزنى تەڭشەيدۇ؛

7) مۇسھىل (سۈرگۈچى) دورىلارنىڭ كېسەللىك ماددىلىرىنى سۈرۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىشكە شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

مۇنزىچ بېرىش ۋاقتى بىمارنىڭ مىجەزى ۋە خىلىت ئەمەلىي

ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. چۈنكى، خىلىتلارنىڭ پىشىش مۇددىتى ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ـ ئالاھىدىلىكىگە بېقىپ پەرقلىق بولغاچقا، ھەربىر خىل خىلىتقا مۇنزىج دورىلارنى ئىشلىتىش ۋاقتىمۇ ئوخشىمايدۇ. شۇڭا، بۇنىڭدا كىتابلاردىكى ۋاقىت ئۆلچىمىگە نوقۇل ئېسىلىۋالماستىن، ھەربىر خىلىتنىڭ خاس ياكى مۇرەككەپ خۇسۇسىيەت تىپىنى ئېنىقلاپ، ماس كېلىدىغان دورا تۈرلىرىنى 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 خىلىتىنىڭ 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

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 (سۇرگە) 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 (سۇرگە) 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 تۇردە ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان بىر قىسىم مۇسھىل دورا نۇسخىلىرىنى نۇقتىلىق تونۇشتۇرىمىز.

1) غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى مۇسھىل قىلىش (سۇرۇش)

ئۈچۈن ئۈستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، چۈچۈكبۈيا 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)، ئەنگۇرى شىپا (ئىتئۈزۈمى) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ يالپۇز، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن؛ كاسنە 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 بىرئاز تىندۇرۇلۇپ قايناۋاتقان دورا ئۈستىگە قىزىلگۈل بىلەن يانتاقشېكىرى «ئېرىتمىسى»

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

3) غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى مۇسھىل قىلىش ئۈچۈن ئۇستىقۇددۇس، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرامدىن؛ ئەپتىمۇن، سانائى مەككى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيالارنىڭ 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 سۈيىدىن ئازراق ئېلىنىپ يانتاقشېكىرى ئېرىتىلىدۇ، ئاندىن سەل تىندۇرۇلۇپ، قايناۋاتقان دورا ئۇستىگە سانا، ئەپتىمۇن سېلىنىپ ۋە يانتاقشېكىرى «ئېرىتمىسى» تۆكۈلۈپ بىرلا قاينىتىلىدۇ ھەمدە داكا ياكى خام بىلەن تىرىپلىرى سۇزۇۋېتىلىدۇ. بۇ جەرياندا 700 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دورا سۈيى قالىدۇ. ئۇنىڭغا گۈلقەنت سېلىنىپ ئېرىتىلگەندىن كېيىن سوۋۇتۇلۇپ، چوڭلارغا كۈنىگە 3 قېتىم، 50 — 120 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4) قان خىلتىغا ئارىلاشقان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم (مۇسھىلى بەلغەم خۇنى بەرەس) نى مۇسھىل قىلىش ئۈچۈن ئامىلەمۇقەششەر، بەلىلە پوستى، زەنجىۋىل، شەھمى ھەنزەلىنىڭ 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 سۈزۈۋېتىلىپ، دورا سۈيىگە 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 بالىلار 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 سۈيىدىن 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 سۈيى قالىدۇ. بۇ دورا سىرلىق قاچىدا

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

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

مۇسەللەس دورىلار تۆۋەندىكىدەك ئۈنۈمگە ئىگە:

1) سۈيدۈكنى 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-تۇقۇلمىلارنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، چوڭ - كىچىك قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئەزا، تو-قۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىشىنى ياخشىلايدۇ؛

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

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

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

بەدىنى كۈچلۈك، بەلغەم مىجەزلىك ياكى قان خىلتلىق بىمارلارغا 2 — 5 كۈن ئەتراپىدا؛ سەپرا ياكى سەۋدا مىجەزلىك بىمارلارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 1 — 20 كۈنگىچە يەڭگىل، ئوتتۇرا هال 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 خىلتلىق ئىكەنلىكى بايقالسا، سەۋدا خىلتىنىڭ 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 هەربىر خىلتتا تەۋە تەبىئىي بەلگىلەر، مەسىلەن چىراي، كۆز ئېقى، تىل ئۈستىدىكى ئۆزگىرىش (رەڭگى قانداق، گەز باغلىدىمۇ - يوق قاتارلىق) لەر، تەمنى سېزىش ئەھۋالى، تومۇرنىڭ سوقۇشى، سۈيدۈك رەڭگى، روهىي هالىتى، ئىشتىهاسى، ئۇيقۇسى قاتارلىقلار ئۇنىڭ ئەسلىدىكى نورمال خىلىت تىپىدىكى 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 هال سۈرگە دورىلىرى ۋە يەڭگىل

سۇرگۈچى دورىلار دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل دورىلارنى ئىشلەتكەندە بىمارنىڭ مىجەزى (خىلىت ئەھۋالى)، بەدەن قۇۋۋىتى، ياش قۇرامى، جىنسى، ئەگەشمە كېسەللىكلە-رى، پەسىل ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى قاتار-لىقلارغا قاراپ تۈرى ۋە دورا مىقدارىنى بەلگىلەپ ئىشلىتىش كېرەك. بەلغەم خىلىتلىق بىمارلارغا كۆپىنچە كۈچلۈكرەك سۇرگە دورىسى بەرگەندىن باشقا، قالغان خىلىتتىكى بىمارلارغا ئوتتۇرا ھال ياكى يەڭگىل سۇرىدىغان سۇرگە دورىلىرى بېرىلى-دۇ. بىمارلارغا بەزى ھاللاردا مۇنزىج دورىلارنى بەرمەيلا سۇرگە 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 (سۇرگە) دورىلىرىنى بېرىشكە بولمايدىغانلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1) سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بىلەن ئۇزاقتىن بېرى داۋالىنىۋاتقانلار ياكى داۋالىنىپ قىسمەن ياخشىلانغانلار، مەسىلەن تۇبېركۇليوز كېسەللىكلىرى، ئۈچەي يارىلىرى، ئايال-لار كېسەللىكلىرى، جىگەر، ئاشقازان ياللۇغلىرى، قان ئاز-لىق، قالقانسىمان بەز خىزمىتى توسالغۇغا ئۇچراش خاراكتېر-لىك كېسەللىكلەر ۋە دىئابىت كېسىلى بارلار؛

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

ـرنشكه بولمايدۇ؛

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

4. خاس دورىلار بىلەن قۇۋۋەت دورىلىرىنى بىرلىكتە ئىشلىتىپ داۋالاش

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى ئۇزاق يىللىق ئەمەلىي تەجرىبىلىرى ئىسپاتلىدىكى، خاس دورىلار بىلەن بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولۇپلا قالماستىن، داۋالىنىش جەريانىدا يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى بولغان ئەگەشمە كېسەللىكلەر (مەسىلەن ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ 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 بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، مىجەز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ۋە بەدەننىڭ كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلىشى ئۈچۈن نىسپىي تۇراقلىقنى ئىگە بولغان بەدەن ئىچكى مۇھىتىنى يارىتىشتا مۇھىم ئەھمىيىتى بار. ئۇ يەنە تېرە رەڭلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزلىتىشكە پايدىلىق بولغان دورىلار ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا خىللىرىنى شۇنىڭدەك ئوزۇقلۇقلارنى بىمارنىڭ مىجەزى، خىلىت تىپى، يېشى قاتارلىقلارغا ماسلاشتۇرۇشنى

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

مەجۇنى كالىي زىرە

بۇ دورىنى چوڭلار دەسلەپكى 4 — 7 كۈندە كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 10 گىرامدىن ئىچىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن مىقدارىنى كۆپەيتىپ ھەر قېتىمدا 15 — 25 گىرامدىن ئىچسە بولىدۇ. باللار 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 كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، 5 — 7 گىرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ. باللار ۋە يېشى چوڭ، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ (تەبىئىتى ھەببى كالىي زىرە بىلەن ئوخشاش).

كالىي زىرە ئوكۇلى

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

2. كەرۋىيا ياسالمىلىرى

مەجۇنى كەرۋىيا

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

بولىدۇ. باللارغا 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. باللارغا ۋە قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئەهۋالغا 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. باللارغا ۋە قېرى، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە دورا مىقدارى ئەهۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ (بۇ دورىنى هەرقانداق مىجەزدىكى كىشىلەرگە ئىشلىتىشكە بولىدۇ).

كەرۋىيا ئوكۇلى

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

3. باپىچى ياسالمىلىرى (جىنكېۋىزى ئۇرۇقى تۆرىدىكى ياسالمىلار)

مەجۇنى باپىچى

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

9. سۇپۇپ خولىنجان

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

يۇقىرىقىلاردىن سىرت يەنە ئاقكېسەلنى داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدىغان دورا تۈرلىرىدىن قۇرى بەرەس تۇسخىلىرى، مەجۇنى بەرەسنىڭ بىرقانچە تۈرلىرى، خارخەسەك دەملىمىسى، ئىپار ئوكۇلى، زەپەر ئوكۇلى، مەجۇنى چۆبچىنى ئىترىفىل 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 كۈنگە 2 قې-تىم، 5 — 10 گرامدىن بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ مەجۇنى سۆئلەپ (ھەببى سۆئ-لەپ بولسىمۇ بولىدۇ) نى چوڭلارغا كۈنگە 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 ئىتىرفىل 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 ساددە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىر ياكى ئىككى خىلىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، داۋالىنىش مۇددىتىنى قىسقارتىش ۋە بىمارلارنىڭ مىجەز تەڭپۇڭلۇق ھالىتىنى ئۇزاقراق تۇراقلاشتۇرۇش، داۋالاش جەريانىدىكى ئەگەشمە كېسەللىك ئۆزگىرىشى (مەسىلەن باش ئاغرىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئىچى سىقىلىپ ئۇيقۇسى 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.

پەن ـ تېخنىكا ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىپ دۇنيادا كۈندە

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 ئۇنۇم ئالدىنقى مەزگىللەر-دىكىگە قارىغاندا كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولغانلىقى ئىسپاتلاندى.
مەسىلەن:

بەلغەم، قان مىجەز تىپىدىكى بىمارلارنى دورا ئىچىشكە باشلىغان كۇندىن باشلاپ كۇنىگە 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، كۇنىگە 2 — 4 قېتىمغا يەتكۈ-زۈلگەن، ئىككى ئايدىن كۆپرەك داۋالانغانلارنىڭ كۇنلۈك 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 كۇنىگە 1 — 2 قېتىم، 5 — 10 مىنۇتتىن 10 كۇنگىچە ئاپتاپقا قاقلاندى. كېيىن، قاقلىنىش ۋاقتىنى 20 كۇنگە ئۇزارتىپ كۇنىگە 20 — 30 مىنۇتتىن سىجىل داۋاملاش-تۇردى. شۇ تەرىقىدە تاكى كېسەللىك ساقايغانغا قەدەر كۇنلۈك ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋاقتىنى كۆپ بولغاندىمۇ 2 — 3 سائەتتىن ئاشۇرماي داۋاملاشتۇردى. بۇ خىل مىجەز تىپىدىكى بىمارلارنى ئاپتاپقا قاقلاشتا دەسلەپكى 8 كۇن 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 ئۇنۇمى تۆۋەن-رەك بولغان، يەنى مىجەز تىپى بويىچە ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋاقتى-

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 مە-
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-
ھال، 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

بىرىلمىسا، قىسمەن كىشىلەردە تېرە سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئاق داغ كېڭىيىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، ئاپتاپ رېئاكسىيە قىلغانلىقى ئىسپاتلانغانلارنى قاقلاشتىن مەلۇم ۋاقىت توختىتىپ، بەدەن سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش 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 ھارارىتى ۋە تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ تەسىرى بىلەن تېرىنى قىزىتىپ سۇ كۆتۈرگۈزۈپ (سۇلۇق قاپارتما شەكىللەندۈرۈپ)، تېرە خالىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا شارائىت يارىتىش؛

2) ئۈستۈنكى تېرە قاتلىمىدىكى قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلاش ئارقىلىق تېرە رەڭلىرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش 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

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

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

5) تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ بىرىكىش، ھاسىل بولۇشى (پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنىڭ 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، ھەسەل 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 چېيىغا ئازراق ئاش تۇزى سېلىۋېتىش، ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇنماسلىق، بەلكى ئىسسىق چۈمكىنىپ 1 — 2 سائەت ئوبدان ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

2) ئاپتاپقا ھاۋا ئوچۇق كۈنلەردە قاقلىنىش، ھەربىر بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا 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 ماڭگانچىن 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 ماڭگانچىن قاينىتىلمىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: 5 گرام ماڭگانچىن سىرلىق قاچىغا سېلىنىپ، ئۈستىگە 250 مىللىلىتىر سۇ قويۇلىدۇ، ئاندىن قاچىنىڭ ئاغزىغا لايىق كەلگۈدەك داكا كېسىلىپ سۇنىڭ يۈزىگە قويۇلۇپ، پەس ئوتتا 100 مىللىلىتىر دورا سۇيۇقلۇقى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. مانا بۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورا سۈيى سۇۋۇتۇلۇپ 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) يۈرەك، يۇقىرى قان بېسىم، جىگەر، ئۆپكە سىلى، دىئابىت، قالقانبەز خىزمىتى ئېشىپ كېتىش، قان ئازلىق كېسەللىكى بار، تېنى ئاجىز كىشىلەر، ھەيز مەزگىلىدىكى ئايال-

لار، قاناشقا مايىللىقى بارلار، سوزۇلما كېسەللىك بىلەن ئاغ-
رىپ ئۇزاق داۋالىنىپمۇ ئەسلىگە كېلەلمىگەنلەر ھەمدە ياشانغان-
لار ۋە كىچىك بالىلارنى ئاپتاپقا قاقلىماسلىق ياكى كۈچلۈك
كۈن نۇرىدا كۆپ تۇرغۇزماسلىق كېرەك.
5) ھاۋا تۇتۇق كۈنلەردە ياكى كۈز، ئەتىياز، قىش پەسىل-
لىرىدە ئاپتاپقا قاقلاش ئىمكانىيىتى بولمىسا زامانىۋى داۋالاش
ئۈسكۈنىلىرى، مەسىلەن ئۇزۇن ۋە ئۇلترا دولقۇنلۇق ئۇلترا
بىنەپشە نۇر چىرىغى، قىزىل نۇر چىرىغى شۇنداقلا TDP غا
قاقلانسىمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ-
غىمۇ ئىمكانىيەت بولمىسا ساماساق 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، خىلىتلارنىڭ
ھەرىكەتچان تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ،
ئاق داغ بار ئورۇندىكى چۆكمىلەرنىڭ پارچىلىنىشىنى تېزلىتىش
بىلەن، يەرلىك قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇ-
رۇپ، كۈن 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 روللارغا
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 غىدىقـلىغۇچى تەسىرگە ئىـگە جىنـكېۋىزى 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 مەلھىمى 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، مەلھىمى ئە-قاپ، مەلھىمى 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 سۇ 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، كۆنجۈت 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 باپچى، زىمادى بەرەس، قويۇقلۇقى 5% تىن يۇقىرى جىنكېۋىزى چىلانمىسى، بالادور چىلانمىسى قاتارلىقلار) نى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك، ھەدېگەندە ھەممە ئورۇنلارغا تەڭ ئىشلىتىپ بىمارلارنىڭ ئازابىنى بىراقلا ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ 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، ئۇشۇق بوغۇمى ئەتراپىدا ۋە قول بىلەزۈك بوغۇمى بۆلەكلىرىدە پەيدا بولغان ئاق داغلارغا سىرتتىن دورا ئىشلەتكەندە بىرقانچە قېتىم سۇ كۆتۈرگۈزۈشلا كۇپايە قىلمايدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئورۇندىكى ئاق داغلارغا دورىنى بىرقانچە باسقۇچقا بۆلۈپ سۇركەپ تاكى ساقايغۇچە سۇ كۆتۈرگۈزۈش، قەرەللىك ھالدا يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بېرىش ئارقىلىق قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىش كېرەك. كېسەللەن-گەن ئورۇننىڭ سېزىمچانلىق ئەھۋالىغا قاراپ غىدىقلىغۇچى دو-رىلارنى ئۈزمەي ئىشلەتكەندىن باشقا، تېرىگە رەڭ بەرگۈچى چىلانما دورىلارغا دائىم چىلاپ بېرىش بىلەن تېرىگە دورا رەڭلى-رىنى 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 يۆ-گەپ ساقلاش، سۇلاشقان ئورۇن قېتىشىپ قەقەچ ھاسىل بولمى-غۇچە تېرىنى غىدىقلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، قەقەچ ھاسىل بولغاندىن كېيىن بالدۇر سويۇۋېتىشتىن ساقلىنىش كې-رەك. قەقەچلەر ئۆزلۈكىدىن ئاجرايدىغان باسقۇچقا كەلگەندە بوشاتقۇچى مايلار بىلەن مايلاپ، ئۈستىدىن خام بىلەن تېڭىپ قويۇش پايدىلىقتۇر.

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

ئاساسلىق رولنىمۇ 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 كىيىم-كېچەك بىلەن يۆگىلىپ تۇرىدىغان ئورۇنلىرىغا كىچىك دائىرىدە سۈركەپ سىناق قىلىپ بېقىش، ئالدىراپلا ئوچۇق تۇرىدىغان ئورۇنلارغا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر بىپەرۋالىق قىلىنىپ، ئۆتكۈر (كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى) ۋە ئىششارلىق (كۆيدۈرگۈچى) دورىلار قارامىلىق 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 ئوكۇلنى 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، خالالارنىڭ 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 ئوكۇلنى 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 چىقىشقا 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 قۇۋ-
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.

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 قومغا كۆمۈلۈش قاتارلىق قوشۇمچە تەدبىرلەرنى كلىنىكىدا 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 كلىنىكىدا قوللىنىپ كۆزىتىش، ئىلمىي تەتقىقات ئېلىپ بېرىش ۋە تەجرىبە قىلىش ئاساسىدا يەكۈنلەپ چىققان ئىجادىي خاراكتېرلىك تولۇقلىما ئۇسۇللاردىن بىرىدۇر. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى 1980 ـ يىلىدىن 2002 ـ 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 خالىرى 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 ئەتراپى-

دا، جەينەك، تېز بوغۇملىرىدا پەيدا بولغان جاھىل خاراكتېر-لىك ئاقكېسەللەرگە قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا ئاق داغ ياكى ئاقكې-سەل پەيدا بولغان ئورۇنغا خاس ياكى مۇرەككەپ دورىلار (زى-ماد، تېنىكتۇرىسى قاتارلىقلار) سۈركىلىپ، ئاندىن تۇكچىلىك 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 سۈيىدە 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 بىرقەدەر 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 ئۇنۇم 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 يېپىك ئۇۋۇلاش، ئاپتاپقا قاقلىنىپ بولغاندا نەچچە قەۋەت خام ياكى پاختا سېلىپ تىكىلگەن نېپىز كۆپىدە يۆگەپ ئىسسىق ساقلاش ئۇسۇلى كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتە مۇئەييەن ئەھمىيەتكە ئىگە. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت

شىپاخانىسى ئاقكېسەل ئۇستىدە 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 بىمارىنى داۋالاش - تەجرىبە ئوبيېكتى قىلىپ يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىپ كۆزەتكەندە، ئىلگىرىكى چاغلاردا كېسەل جايغا خال پەيدا بولۇپ 40 — 60 كۈندە تۇتىشىپ ساق تېرە شەكىللەنگەن بولسا، ئەمدىلىكتە خال چىقىپ 30 — 50 كۈندە تۇتىشىپ ساق تېرە شەكىللەنگەن، بولۇپمۇ بىمار ئاپتاپتىن چۈشۈش ئالدىدا كېسەل ئورۇننى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ، يېنىك غىدىقلايدىغان مەلھەمى بىيزى، رەۋغىنى قۇستى قاتارلىق دورىلارنى سۈركەپ بىرنەچچە قەۋەت خام بىلەن يۆگەپ ئىسسىق ساقلىغاندا ئۈنۈم بېرىشى روشەن بولغان. دېمەك، بۇ خىل قوشۇمچە داۋالاش ئۇسۇلى ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، داۋالىنىش ۋاقتىنى قىسقارتىش، ھاسىل بولغان خاللارنىڭ تۇتىشىشىنى تېزلىتىش ۋە نورمال تېرىلەرنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە خېلى زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا دىققەت قىلىش ھاجەتكى، كېسەللەنگەن ئورۇننى يۆگەپ تاڭغاندا ساق ئورۇننى 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، رىۋا-

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 - يىلىدىن 2002 - يىلىغىچە 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) بالىنىستتا 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 سۇرۇۋاتقان كىشىلەردىن باشقا، كۆچلۇك كۈن
نۇرى تېرىسىدە رېئاكسىيە پەيدا قىلمايدىغانلار قۇمغا كۆمۈپ
داۋالاش ئوبيېكتى قىلىنىدۇ؛

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 چىققاندىن 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 - بوغدايچىلىك ئاق داغلار ئۈچ قېتىملىق داۋالاش

ئارقىلىق تولۇق ساقايغان، دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى كۆ-
رۈلمىدى دېيىلگەن 30 نەپەر بىمارنىڭمۇ كېسەللەنگەن ئورنىغا
ئۇششاق 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 كۆرۈلى-
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 خىلى-
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 تىبابىتىنىڭ ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۇستىدىكى ئىزدىنىشلىرى

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

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت 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 ئادەتتىكىچە 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 ـ يىللاردىكىگە قارىغاندا 90 ـ 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 ـ تۆۋەن بولۇشى مۇ-قەررەركى، داۋالاش تېخنىكىسى، دورىنىڭ سۈپىتى، تېرىگە قارىتا تەسىر كۆرسىتىشى، شۇنىڭدەك بىمارنىڭ مىجەز ۋە خىد-لىت تىپىنى توغرا ئايرىش، كۈن نۇرى، يېمەك ـ ئىچمەكتە پەرھىز تۇتۇش قاتارلىق ئامىللارنىڭ ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇلۇپ قوللىنىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاندىن باشقا، شۇ يىلى قوبۇل قىلىنغان كېسەللەرنىڭ كېسەللىككە دۇچار بولغان ۋاق-تىنىڭ ئۇزاق ـ قىسقىلىقى، كېسەللىكنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك دەرىجىسى، كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى، تۈكلەرنىڭ ئاقارغان ـ ئاقارمىغانلىقى، ئاق داغنىڭ يەككە ياكى سىممېترىك ئىكەنلىكى، قول ـ پۇت، بارماق ئۇچلىرىدىكى غەيرىي ئۆزگىرىشلەر قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمە ئەھۋاللارغىمۇ باغلىق.

قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى 46 يىلدىن بۇيان ئاقكېسەلنى تەتقىق قىلىش ـ 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 ئۈزمەي 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

كىيىن، مەخسۇس دورىلارنى ئۆزمەي 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 ئۇنۇم 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 ئۈنۈمىنى سېلىشتۇرۇش

ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى كې-سەللىك ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى، دەرىجىسىنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكى، كېسەللەنگەن ئورۇندىكى تۈكلەرنىڭ ئاقارغان - ئاقارمىغانلىقى، تارقىلىش شەكلىنىڭ يەككە ياكى سىممېترىك ئىكەنلىكى، قول ۋە پۇت بارماق ئۇچلىرىغا قەدەر تارقالغان - تارقالمىغانلىقى، ئۇشۇق 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 ئاقكېسەل-نى داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى يەككە يەرلىك شەكىللىك ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛

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

3) باش، يۈز، گەۋدە قىسىملىرىدا پەيدا بولغان ئاقكېسەل-نىڭ داۋالىغاندىن كېيىنكى ساقىيىش ئۈنۈمى قول - پۇت قى-سىملىرىدا پەيدا بولغانلىرىنىڭكىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ؛

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

سەلنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى شىللىق پەردىلەردە پەيدا بولغانلىرى-نىڭكىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ؛
5) كېسەللەنگەن ئورۇندىكى تۈكلەردە ئاقىرىش يۈز بەرمى-گەن ئاقكېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى تۈكلەر ئاقارغانلىرى-نىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
6) مۇۋاپىق پەرھىز تۇتقانلارنىڭ كېسىلىنىڭ داۋالاش ئۇ-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 يۇ-قىرى بولىدۇ؛
9) ئادەتتىكى ئاقكېسەلنىڭ داۋالاش ئۇنۇمى مەڭ شەكىل-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 سۇنئىي نۇر بىلەن داۋالاشنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
13) بەلغەم ۋە قان مىجەزلىكلەردە پەيدا بولغان ئاقكېسەل-نى داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى سەپرا ۋە سەۋدا مىجەزلىكلەرنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ؛
14) كېسەللەنگەن ئورۇننى تېڭىپ ئىسسىق ساقلاپ داۋالاشقا ماسلىشىپ بەرگەنلەرنىڭ ساقىيىش ئۇنۇمى كېسەللەن-گەن ئورۇننى ئوچۇق قويغانلارنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ.

ئاقكېسەل دورىسى يوق
كېسەللىك ئەمەس

تېببىي ئىلمىنىڭ 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 يۈسۈپ ھاجى قەشقەرى بىلەن ئىسما-
ئىلجانلار كىشىلەر «داۋاسى يوق» دەپ قاراپ كەلگەن ئاقكېسەل-

نى داۋالاشقا ئىرادە باغلاپ، كۆپ ئىزدىنىش ئارقىلىق يەككە دورىلار ھەققىدىكى قەدىمكى ئەسەرلەردە «ئاقكېسەل دورىسى» سۈپىتىدە تىلغا ئېلىنغان «ئاترىلال» دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇ-رۇقىدىن ياسالغان نۇسخىلاردىن پايدىلانماقچى بولغان. ئۇلار ئۆز ۋاقتىدىكى خام دورا ئامبىرىدا ساقلانغان ھېلىقى قارا ئۇرۇقنى ھەقىقىي «ئاترىلال» دەپ قاراپ ئۇنىڭدىن «مەجۇنى ئاترىلال» 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 كۇملاچ دورا تەييارلاپ، ئاقكېسەل بىمارلىرىغا كلىنىكىدا كۆزىتىش ئاساسىدا ئىشلىتىپ ئوخشاشلا ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكەن ۋە بۇ خىل دورىغا «يەرلىك ئاترىلال» دەپ نام بېرىپ، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا قوللانغان.

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

دىن ياسالغان دورىلارنى «ئاترىلال» نامى بىلەن ئىشلەتكەن. ئىراق، پاكىستاندىن «ئاترىلال» نامى بىلەن كىرگۈزۈلگەن بۇ دورىنى قەشقەردىكى بىر قىسىم تېۋىپلار «ئاترىلال» دېسە، خوتەندىكى بىر قىسىم تېۋىپلار «ئاترىلال» ئەمەس، بەلكى «هومامە — 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 كەلتۈرۈش نىيىتىدە ئۇنى ئوردۇچە يېزىلغان مەقسۇنۇل ئەدۋىيە — «يەككە دورا ئۈسۈملۈكلەر ئىلمى» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىلگەن كالىي زىرە ئۇرۇقى بولۇشى مۇمكىن دەپ قاراپ، شۇ نامدا ئىشلەتكەن. 1974 - يىلى شىپاخانا بۇ خىل ئۇرۇقنى دىياردىمىزدا 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 ئورۇنلاردىكى مۇتەخەسىسلەرنىڭ تەكشۈرۈشى نەتىجىسىدە، بۇ خىل ئۇرۇق «هومامە» (amomum) بولماي، كالىي زىرە — «vernonio anthe mintica wud» دېگەن چۆپنىڭ ئۇرۇقى ئىكەنلىكى ئىلمىي ئاساستا مۇقىملاشتۇرۇلدى.

قەدىمكى كىتابلاردا، كالىي زىرە بەلغەمنى تازىلاش، ئۇچەيدىكى قۇرتنى چۈشۈرۈش ۋە قوقاقنى قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىشتەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە دەپ تەرىپلەنگەن، ئاقكېسەل داۋالايدىغانلىقى توغرىسىدا هېچقانداق خاتىرىلەر قالدۇرۇلمىغان. ئەمما، مەيلى ئەينى چاغدا پاكىستاندىن كىرگۈزگەن

كالىي زىرە ئۈرۈقىنى 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 كىلىنىكى-لىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئىسپاتلاندى.

شىپاخانا يەنە ۋىلايەتلىك دورا تەكشۈرۈش ئورنى بىلەن بىرلىكتە كالىي زىرىنى خىمىيىۋى جەھەتتىن ئانالىز قىلىپ ئۇنىڭ تەركىبىدە فىلاۋونلار، فېنوللۇق تەركىبلەر، كۇمارىن، ئانتوتسىياندى، ستروئىد قاتارلىق ماددىلارنىڭ بارلىقىنى ئې-نىقلاپ چىقتى. كېيىن شاڭخەي جۇڭگوچە تېببىي دورىلار تەت-قىقات ئورنى بىلەن بىرلىكتە ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ ئۇنىڭ خىمى-يىۋى تەركىبىنى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئېنىقلاپ، كالىي زىرە سىترئالكاھولى بارلىقىنى بېكىتتى. يېقىندا شىئەن شە-ھەرلىك يەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئورنى يۇقىرى-دا 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 سانتىمې-تىر)، چۆرىسى ھەرە چىشسىمان، يۈزى تۈۋتلىق بولىدۇ. گۈلى يېرىم شار شەكلىدە، يوپۇرماق تومۇرى شېخىنىڭ ئۇچىدا بولىدۇ. چەيزە رەڭدە، پارقىراق كېلىدۇ. ئۇرۇقى غىلاپ ئىچى-دە بولۇپ، غىلىپى ئۇزۇنراق، ئۇرۇقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 5 سان-تىمېتىر 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 دۆلەتلەردە ئۆسىدىغان ياۋا ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى قايتا ـ قايتا تېرىپ سىناق قىلىش ئارقىلىق مۇۋەپپەقىيەت قازاندى. ھازىر رايوندىمىزدا كۆلەملەشكەن تېرىپ ئۆستۈرۈش بازىسى ئاقسۇ بوز يەر ئۆزلەشتۈرۈش مەيدانىدا بارلىققا كېلىپ، مول يەرلىك دورا ماتېرىياللىرى مەنبەسىگە ئايلاندى. شىپاخانا دورا زاۋۇتى ئىشلىگەن كالىي زىرە تەركىبلىك دورىلار (ھەببى كالىي زىرە ۋە كالىي زىرە ئوكۇلى) 1994 ـ يىلى دۆلەتلىك دورا تەكشۈرۈش ئىدارىسىنىڭ تەستىقىدىن ئۆتۈپ مەملىكىتىمىز ئىچىدە ۋە چەت ئەللەردىمۇ بىردەك ئىشلىتىشكە بولىدىغان ئۈنۈمى ياخشى بىردىنبىر ئاقكېسەل دورىسىغا ئايلاندى. ھازىر شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرى كەڭ قوللانغاندىن باشقا، ئاپتونوم رايونلۇق 1 ـ 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 ئاقكېسەل دورىلىرى ئۈستىدە ئېلىپ بارغان ئۇزاق يىللىق ئىلمىي تەتقىقات ۋە داۋالاش نەتىجىلىرى ئۆز زامانىسىدا ئۆتكەن بىر قانچە 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

قوللانماقچى بولغان «ئاترىلال» دورىسىغا كەلسەك، قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا ھەقىقىي ئاترىلال (ammi majus) ھەققىدە مۇنداق يېزىلغان: «ئاترىلال» دېگەن نام ئەسلىي پەبەر (پەھلە- ۋى) تىلى بولۇپ، قاغا پۇتى ئاسمانى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. تۇركچە غاز ئايىغى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئۆسۈملۈك ئائىلىسىگە تەۋە دورا بولۇپ، شاخلىرى تۆت قىرلىق، يوپۇرماقلىرى چېچە- لاڭغۇ، گۈلى ئاق، ئۇرۇقى سېرىقچېچەكنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاي- دۇ. باھارنىڭ ئاخىرىدا پىشىپ يېتىلىدۇ. ياخشىسى مىسىردىن چىقىدىغىنى بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. ئۆزى سوزۇنچاق بولۇپ، ئۇششاق بولسىمۇ ۋەزنى ئېغىرراق كېلىدۇ. تەمى ئىن- تايىن ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولۇپ، تىلنى ئېچىشتۇرىدۇ. تەبىئى- تى 3 - 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 «ئاترىلال» نىڭ ئاق- كېسەلنى 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 - ئارقىدىن ئالەمدىن ئۆتكەنلىكى سەۋەبلىك، كېيىنكى تېۋىپلارنىڭ بۇ خىل ئۇرۇقنى ئىشلىتىش ئىمكانىيىتى بولمىغاچقا، «ئاترىلال» ھەق- قىدە كەسكىن پىكىر قىلالىشى مۇمكىن ئەمەس ئىدى، ئەلۋەت-

تە. مەيلى ئالەمدىن ئۆتكەن ئۇستازلىرىمىز، مەيلى هازىر ھا-
يات بار ئۇستازلىرىمىز بولسۇن، ھەقىقىي ئاترىلالنى كۆرگەنلەر
ۋە تولۇق تونۇيدىغانلار يوق. يېقىنقى مەزگىللەردە ئاقكېسەلنى
داۋالاش ۋە تەتقىق قىلىش ئىشلىرى يىلمۇيىل چوڭقۇرلىشىپ،
بۇ جەھەتتە ئىزدىنىۋاتقان ئۇيغۇر تېۋىپلىرى بارغانسېرى كۆپە-
يىپ، ھەقىقىي ئاترىلالغا ئېرىشكەندە ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈنۈ-
مىنى يەنە بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈرگىلى، ئاقكېسەل دورىلىرى
ئۈستىدىكى ئىلمىي تەتقىقاتنى تېخىمۇ ئىلگىرى سۈرگىلى، ئال-
دىنقىلارغا ۋارىسلىق قىلىپ كېيىنكىلەرگە يول ئېچىپ، دەۋر
بىلەن تەڭ ئىلگىرىلىگىلى بولىدىغانلىقىنى قەلبىگە پۈكۈپ ئۆز-
لۈكسىز ئىزدەنمەكتە.

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، ئۇردان، قەردمانا، زەنجىۋىل، پىلپىل، جوزبەۋۋا، گۈلقەنت، ئەنسەللەرنىڭ 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】 ئۇغرىتىكەن 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. بالىلارغا يېشىغا قاراپ دورا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى ھەزىم قىلغۇچى «قۇۋۇەتى ھازىم» ۋە ھەيدىگۈچى «قۇۋۇەتى 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. بالىلارغا 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، يۇملاق زىراۋەندى، قارىمۇچ، ئۇزۇن پىلپىل، جاۋاشىر ئۇشەق، سەكبېنەج، مۇقەل، ئۇستقۇددۇس، پەرپىيۇن، كامازىريوس، قاراخەربەق، ياۋا پىياز، سازەج ھىندى، سۇمبۇل تىب، زەنجىۋىل، پەتەر ساليون، كالىي زىرە، قوزاق دارچىن، قىلىن دارچىن، ئود بىلسان، جونده بىدەستەر جوۋىنا، چىگىسەي ئۇرۇقى، جۇسەي ئۇرۇقى، ئىزخىر، بىستىپايەنج، قەردمانا، بۆرە سويىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، پىننە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامدىن؛ بىلسان يېغى، سەبرى، 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 قۇۋۋىتى مۇغەير (ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت) ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىي (تەبىئىي

قۇۋۋەت) لەرنى كۈچەيتىش 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 تىپتىكى ئاقكېسەل، چاچ - ساقالنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بەرەس (VI)

【تەركىبى】 گۈلقەقە 10 گرام، مەستىكى 40 گرام، ئەنسەل 10 گرام، جويۇز 20 گرام، شەھمەنزەل 10 گرام، گۈلى

سۆسۈن 5 گرام، نۇربۇت پوستى 10 گرام، سىرىقئوت 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 (گۈللۈك 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، تېرىگە رەڭ بېرىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىشى】 ئاشقازان ئاجىزلىقى، پالەچ، ئۇنتۇغاقلىق، 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.

Ⅱ 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 دارچىن، كاۋاۋچىن، پىلپىللارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گرامدىن؛ مەشكە ماي 500 گرام، كالا سۈتى 810 مىللىلىتىر، ھەسەل 1000 گرام.

【تەييارلىنىشى】 سامساق يانجىلىپ سۈتكە سېلىنىپ، سۇس 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 ئۆتكۈزۈلگەن تالقىنى سېلىنىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

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

【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 كۈندىگە 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، كاۋاۋچىنى 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 ئۈتتىن 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، ئۈنتۇغاقلىق، 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 كېيىن، سۈتكە سېلىنىپ پەس ئوتتا تاكى ئۇماچ ھالىتىگە كەلگۈچە 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 تېپتىكى 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، توسالغۇلارنى 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-

لىنىدۇ، 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 ئىتىرفىل كەبىر (I نۇسخا)

【تەركىبى】 كابۇل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، چىڭەي 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 تىپتىكى 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 ئىترىفىل 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، كۈنجۈت، ئاق كۆكنارنىڭ ھەربىرىدىن 7 گرامدىن؛ بادام يېغى 50 مىللىلىتىر، ھەسەل 570 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، كۆپۈكى ئېـ لىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【تەبىئىتى】 ئىسسىق.
【تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 مەجۇنى ئىـ تىرفىل 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 ئايـ رىلغان 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، ئەلگەكـ تىن ئۆتكۈزۈلۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ھەسەل ئېرىـ تىلىپ 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، ئۇستىقۇددۇس
21 گرام، سېرىقئوت 30 گرام، بىستىپايەنچ 21 گرام، بەرەڭ-
گى كابۇل 30 گرام، غارىقۇن 15 گرام، تۇربۇت پوستى 45
گرام، كۈندۈر 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. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى
كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.
【خوسۇسىيىتى】 قاننى تازىلاش، تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە
تېرىنىڭ رەڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈش، يەللەرنى

تارقىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاقكېسەل، كالا تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل سەغىرى

【تەركىبى】 سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، 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. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، قاننى تازىلاش، ھەزىمنى كۈچەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

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

مەجۇنى ئەفتىا (I نۇسخا)

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

【تەييارلىنىشى】 دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان 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 ئىتىرفىل-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

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

【تەييارلىنىشى】 زىرە توپا - ئەخلەتلىرىدىن ئايرىلىپ قاچىغا سېلىنىپ، ئۈستىگە تۆت ئىلىك يۇقىرى نىسبەتتە سىركە قويۇلىدۇ ۋە بىر كېچە - 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 - ئاشقازان ۋە بەدەندىكى يەل، شۇنداقلا ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ يەل كېسىلى، يېگەندىن يۈز 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، زەرچۇۋە، خولىنجان، سۆئدى كۆپىنىڭ ھەربىرىدىن 4 گرامدىن؛ زەنجۇۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، جەدۋارنىڭ ھەربىد-

【تەسىرى】 يۈرەك، مېڭە، تال، جىگەر، بۆرەك ۋە باشقا ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، رەڭگىروينى گۈزەللەشتۈرۈش، چاچ - موېلارنى قارايتىش، ئېغىز سېسىق پۇراشنى يوقىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك كېسىلى، تۇتقاقلىق، 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، زېھىننى 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، ئېپىز دارچىن، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجاننىڭ ھەربىرىدىن 40 گرامدىن؛ قىزىل تۇدرى، ئاق تۇدرى، 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، پەيىنى 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 ئۇستقۇددۇس

【تەركىبى】 سېرىق هېلىلە پوستى، ئاق تۇربۇت، كابۇل هېلىلىسى پوستى، بىستىپايەنچ، بەلىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس، قارا هېلىلە، سانا، مەستىكى، ئامىلە، ۋاسالغۇنىڭ هەربىرىدىن 22 گرامدىن؛ هەسەل 792 گرام.

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

【تەبىئىتى】 هۆل 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، ئاقىرقەرھا، زەپەر، سۆئدى كۈپى، جويۇز، قەلەمپۇر، قاقىلە، سۇمبۇل، لاچىندانە، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ قەنت، ھەسەل 220 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ، قەنت گۈلاپ بىلەن قىيام قىلىنىپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكى ئېلىنغاندىن كېيىن بىرلەشتۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا تالقانلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مەنىي تۇتۇش، ئاشقازاننى تازىلاش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، چاچنى قارايتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

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

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

مەجۇنى داۋائىلمىشكى شېرىن

【تەركىبى】 زۆرەمبات، دۇرۇنەج ئەقرەبىي، مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 40 گرامدىن؛ قىرقىلغان 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.

【تەبئىتى】 ئىسسىق.

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

【ئىشلىتىلىشى】 يۈرەك كېسەللىكلىرى، پالەچ، يىقلىما (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 شىشىگە قاچىلىنىپ، ئاغزى مەھكەم ئېتىلىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاپتاپتا تۇرغان مەزگىلدە كۈندە بىر

قىيتىم ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر دورا قۇرۇپ قېتىپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئەرەقى گۈلاپتىن ئازراق قويۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

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

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

【ئىشلىتىلىشى】 ئاشقازان، نېرۋا كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، پالەچ ھەم بەدەندىكى يۆتكىلىپ ئاغرىتىدىغان يەللەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

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

مەجۇنى خېمىرى مەرۋايىت

【تەركىبى】 تېشىلمىگەن مەرۋايىت 10 گرام، ئەرەقى گۈلاپ 10 مىللىلىتىر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، كاسىنە گۈلى، فەرەنجى مۇشكى، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامدىن؛ ناۋات 200 گرام، ئەرەقى گاۋزىبان 10 مىللىلىتىر، قىرقىلغان پىلە غوزىسى 10 گرام، ئىپار، ئەنبەر 1 گرامدىن، ئالما شەربىتى 100 مىللىلىتىر، ئامىلە مۇراببasى 100 گرام.

【تەييارلىنىشى】 مەرۋايىت گۈلاپ ۋە ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن سالايە قىلىنىپ، ئۇيەدەك 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】 هەر 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 هەربىرىدىن 9 گرامدىن؛ ئىپار، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىتنىڭ هەربىرىدىن 0.75 گرامدىن؛ ناۋات 360 گرام، ئەنبەر 1.5 گرام.

【تەييارلىنىشى】 يۇقىرىدىكى دورىلار كۆرسەتمە بويىچە هازىرلىنىپ، 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 هالغا كەلگەندە يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقاپ تەييارلانغان ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت قاتارلىقلار سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 هۆل 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 - يىللىرى 31 نەپەر ئاقكېسەل بىمارىغا مەخسۇس ئىشلى-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 گۈلقەنت

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

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

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرۈش هەم ئۇچەيدىكى ئارتۇق هۆللۈكلەرنى سۈرۈشتەك تەسىرى ئارقىلىق خىلىتلارنى 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 باللارغا 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

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

5) ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكى بارلارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

مەجۇنى كالىي زىرە (I نۇسخا)

【تەركىبى】 كالىي زىرە ئۇرۇقى 222 گرام، ئاقىرقەرھا، ئاق تۇربۇت پوستى، توم زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 44 گرام-دىن؛ 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 كې-يىن، 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 پۈتۈنلەي سوۋۇپ بولغۇچە قاچا ئاغزى ئوچۇق قويۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قىزىتىش، زىيادە ھۆللۈكلەرنى ئازايتىش، مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش، تېرىنىڭ رەڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، تېرە خالللىرىنى جانلاندۇرۇش ۋە خال پەيدا قىلىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، تاماق-تىن 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 دارچىنىنىڭ 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.

【تەبئىتى】ئىسسىق.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】بەدەننى قىزىتىش ۋە قۇۋۋەتلەش، تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە تېرە خاللىرىنى جانلاندۇرۇش، غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنى 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

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 تەدرىجىي 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، چىگ‍ىسەي ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزى، نىلۇپەرگۈلى قاتارلىقلار ئوخشاش 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 باللارغا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە مىقدارى يېشىغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى كەرۋىيا (I نۇسخا)

【تەركىبى】 كەرۋىيا ئۇرۇقى 445 گرام، زەنجىۋىل، پوستى تۇربۇت، ئاقىرقەرھانىڭ ھەربىرىدىن 145 گرامدىن؛ ھەسەل 2640 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ پاكىز تازىلىنىدۇ ۋە سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ھەسەل ئېرىتىلىپ كۆپۈكى 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 تۇك-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 (II نۇسخا)

【تەركىبى】 كەرۋىيا ئۇرۇقى 300 گرام، قارا كۈنجۈت، ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىلنىڭ 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 ـ ساقالنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى، بەھەق كېسەلى ۋە ئۇزاق يىللىق ئاق كېسەللەرگە بىرقانچە داۋالاش كۇرسى ئۇزۇلدۇرمەي ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

【ئىشلىتىش مىقدارى ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】 مەجۇنى كەرۋىيا I نۇسخىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

مەجۇنى پىلپىل بەرەس

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

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

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

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

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر】 ئاقكېسەل ۋە سوغۇقتىن بولغان بەھەق (گۈللۈك 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. كۈمىلاچ دورىلار

ھەببى ئايارەنج پەيقىرا

【تەركىبى】سۇمبۇل، ئۇدبىلسان، 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 كۈمىلاچ تەييارلاش قائىدىسى بويىچە 0.2 گراملىقتىن كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】بەدەن ۋە مېڭىدىكى غەيرى تەبىئىي ھۆل-لۇكلەرنى 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 ئىشلى-تىلىدۇ.

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

ئىستېمال قىلىنىدۇ. باللارغا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ھەببى قوقىيا

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

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسىتىلگەن بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن چىڭسەي ئۇرۇقى قاينىتىلغان سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىپ كۇمىلاچ تەييارلاش قائىدىسى بويىچە 0.3 گرامدىن كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

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

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

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

ھەببى بەرەس (I نۇسخا)

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

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، چىڭسەي سۈيىدە 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، خىلىتلارنى 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】جىنكىپۋىزى 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 قاتارلىقتەسىرلەرگەئىگە.

【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، ئودقىمارى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىنىنىڭ ھەربىرىدىن 8 گرامدىن؛ سۆئلەپ، 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 كۇمىلاچلىنىدۇ. ئىمكانىيەت بولغاندا كۇمىلاچ ئالتۇن ۋاراققا يۆگىلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مېڭىنى تازىلاش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، يىرىگنى يوقىتىش، ئۇچەي 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 گرام، رۇمبەدىيان 4 گرام، دەند (ھەببى سالاتىن) 60 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دەند (ھەببى سالاتىن) نىڭ مېغىزىنى شاكىلىدىن ئايرىغاندىن كېيىن ئىچىدىكى تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. قىزىلگۈل، رۇمبەدىيانلار 4 گرامدىن ئېلىنىپ، دەند مېغىزىغا قوشۇلىدۇ، ئاندىن بۇغداي ئۇنى خېمىرىغا يۆگىلىپ قوقاسقا كۆمۈلىدۇ. ئالدى - ئارقىسى نانغا ئوخشاش تەكشى پىشقاندا خېمىردىن ئاجرىتىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقالغان كېيىن، باشقا تالقانلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىنىپ 0.2 گراملىقتىن 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 باللارغا ئەھۋالغا 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 سامىساق،

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

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئىلىنىپ تازىلان-
غاندىن كېيىن، سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن يىپىشتۇرغۇچى
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】 ئاق كېسەلگە
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 هازىرلىنىپ تازى-لانغاندىن كېيىن، سوقۇپ تاسقىلىپ قورسقا لايىقلاشتۇرۇل-دۇ، ئاندىن ئەرەب يېلىمى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى هەسەل يېپىشتۇرغۇچى قىلىنىپ، 0.3 گراملىق قورس تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەننى قىزىتىش، سوغۇق يەللەرنى تار-قىتىش، مىجەزدىكى زىيادە هۆللۈكنى پەسەيتىش، تېرىنىڭ رەڭ هاسىل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ۋە كۈن نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە قوبۇل قىلىنىشى هەم نۇرغا بولغان سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇش، تۆك بەزلىرىنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ياخشىلاش، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تە-سىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە ئىشلى-تىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 5 — 7 دانىدىن ئىستېمال قىلىدۇ. باللارغا ئەهۋالىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. دورىنى ئىستېمال قىلىشقا باشلاپ 15 كۈندىن كېيىن مىقدارىنى كۆپەيتىپ ئىشلى-تىشكە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا مائۇل هەسەل ساددىنى ياكى هەسەلنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

هەببى ئەفئا (هەببى مارى بەرەس)

【تەركىبى】 چار يىلان (قۇرۇقلۇق يىلىنى بولسىمۇ بولى-دۇ) 280 گرام، كۈچىلا 28 گرام، كېلەر 14 گرام، زەپەر 2 گرام، كۈندۇر 42 گرام، ئاقىرقەرها 280 گرام، سەبرى 7 گرام، چايان 30 گرام، ئىلى پاقىسى 280 گرام، سوقمۇنىيا 7 گرام، ئىگىر 46 گرام، هەسەل 224 گرام، شېكەر 12

گرام.

【تەييارلىنىشى】 يۇقىرىدىكى دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئېلىنىپ، سوقمۇنىيا، زەپەر، سەبرىلەر ئايرىم - 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 كۇملاچ تەييارلاش ماشىنىسىدا 0.2 گراملىقتىن كۇملاچلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

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

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 گۆللۈك تەمرەتكە، ئاقكېسەل قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرى، ھەر خىل سىل كېسەللىكى، ئۆسمە (سەرەتان)، رېماتىزملىق بەل - پۇت، يانپاش ئاغرىقلىرى، بوۋاسىر، بادامسىمان بەز يالڭۇغى، 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 بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى ئازايتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】

1) قۇرۇق ھەم ئىسسىق مىجەز كىشىلەر بۇ دورىنى تاماق-

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 خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ. زىيادە ھۆللۈكلەرنى تەڭشەيدۇ. تېرە قان تومۇرلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ياخشىلاپ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تې-

رىنىڭ رەڭ ھاسىل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، رەڭ پەيدا قىلىدۇ. چاچ ۋە تۈكلەرنى قارايتىدۇ. تۈك يىلتىزىنى چىڭىتىپ چاچ چۈشۈشنىڭ 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 مېغىزىنىڭ 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

گرام، كاۋاۋىچىن، ئوردان، زەپەر خىمىكى، يالپۇز، خولىن-
جاننىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ ئانار پوستى 10 گرام،
قوزاق دارچىن 30 گرام، ماموٗرانچىن 5 گرام.
【تەييارلىنىشى】 كۆرسەتمىدىكى دورىلار تەقلىنىپ چالا سو-
قۇلىدۇ.
【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.
【خۇسۇسىيىتى】 ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەرلىك توقۇلمى-
لارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ياخشىلاش، يالىلۇغ 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 قايىنىتىپ ئومۇمىي بەدەننى ياكى
كېسەللىك ئورنىنى كۈنىگە 1 — 2 قېتىم يۇيۇپ بەرسە ئۇنۇمى
بولىدۇ.
ئاقكېسەلگە ئىشلەتكەندە كېسەللەنگەن ئورۇننى ئۇۋۇلاپ،
تېرە ئاززاراق قىزارغاندىن كېيىن، قايىنىتىلغان دورا سۇيىدە
يۇيۇپ ئاپتاپقا قاقلاپ بېرىش كېرەك.
قول - پۇت قىسمىدا پەيدا بولغان جاھىل خاراكتېرلىك
ئاقكېسەللەرگە قارىتا بۇ دورىنى قايىنىتىپ 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.

سۇيۇپ 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 . سۈيۇق دورىلار

جىنكبۇنزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (I)

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

【تەييارلىنىشى】 جىنكبۇنزى ئۇرۇقى چالا سوقۇلۇپ، ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا سېلىنىدۇ ۋە شېشە 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-

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 پۈتۈنلۈكىنى 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 كىيىم 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 قاچۇرۇپراق 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-

تىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

جىنكبۆىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (Ⅰ)

【تەركىبى】 جىنكبۆىزى 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.

【خۇسۇسىيىتى】 جىنكبۆىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى I نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

جىنكبۆىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (Ⅱ)

【تەركىبى】 جىنكبۆىزى 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.

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

جىنكبۇىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (Ⅳ)

【تەركىبى】 جىنكبۇىزى 30 گرام، ئاقىرقەرها 20 گرام، جوۋنىە (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 چۇشۇپ 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.

جىنكبۇىزى ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (Ⅴ)

【تەركىبى】 70% ئىسپىرت 500 مىللىلىتىر، جىنكبۇىزى 20 گرام، ئاقىرقەرها 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 ئۇستىنى 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 چېچىكى 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.

قەلەمپۇر ئىسپىرتلىق چىلانمىسى (I)

【تەركىبى】 قەلەمپۇر 50 گرام، خولىنجان 50 گرام، ئاقىرقەرھا 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 بىر-قانچە قېتىم سىرتتىن سۈركىلىدۇ. ئاقكېسەلگە ئىشلىتىشتە، ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن ئاۋۋال كېسەللەنگەن ئورۇن ئۇۋۇلىنىدۇ، ئاندىن بۇ دورا سۈركىلىدۇ.

ئاقىرقەرھا ئاچچىقسۇ چىلانمىسى

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا، جوۋنىنە (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 قايىنىتىلىپ 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، ئوردان 30 گرام، 75% لىك ئىسپىرت 400 مىللىلىتىر.

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

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىگە رەڭ بېرىش، تېرىنىڭ رەڭ ھا-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 خېنە ياپرىقى 10 گرام، چەشمە خورروز 10 گرام، زەپەر 5 گرام، 70% لىك ئىسپىرت 400 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئۆلچەمدىكى ئىسپىرتقا چىلىنىپ، ئاغزى چىڭ شېشىدە 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 شىشىگە قاچىلىنىپ 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرە خاللىرىنى 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 دورا 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

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 يۈگىمەچ ئوت پاكىز يۇيۇلۇپ، قىڭراق بىلەن يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ھۆل پېتى داكىغا ئورىلىپ كېسەل-لىك بار ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلسە دورا ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ دورا كېسەللىك ئەھۋا-لىغا 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 ئاپ-تاپقا 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 سوقۇ-لىدۇ ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ قىزىق سۇ بىلەن خېمىر قىلى-نىدۇ، ئاندىن كېسەللىك بار ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. قاتتىق ئاغ-رىش - 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 ئۆزگەندە ساپىقىدىن چىققان ئاق سۇنى ئۆزگەرمىگەن ئورۇنلاردىكى ئاق داغلارغا سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلىنىپ بەرسە مەنپەئەتى 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 سۇيىنى 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 ئېهتىيات قىلىش كېرەك.

زىمادى بەرەس (V)

چاققاق ئوتتىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ قىڭراق بىلەن چاناپ يۇمشاتقاندىن كېيىن سىقىپ سۇيىنى قول - پۇت قىسمىدىكى دائىرىلىك ئاق داغلارغا كۈنىگە 1 قېتىمدىن 2 — 3 كۈن سۈركىسە، كېسەللىك بار ئورۇندا قاپارتما هاسىل قىلىدۇ، قاپارتمىنىڭ سۇيىنى چىقىرىۋېتىپ تەكرار ئىشلەتمىسىمۇ بولىدۇ. قىسمەن ئەهۋاللاردا 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 قايىنىتىپ، 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 كېيىن، قايتا - قايتا چېپىپ 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 قاينىتىپ، تىرىپىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى پەس ئوتتا داۋاملىق قاينىتىپ، قويۇلغاندا سوۋۇتۇپ، ئاق داغ بار ئورۇنغا ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم چېپىپ بەرسە، تېرە قىزىرىپ خال پەيدا بولىدۇ.

زىمادى بەرەس (XII)

بىر دانە يىلاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، شاھتەررىنى سوقۇپ سېلىپ، تىكىپ، ئوتتا قاقلاپ ئاققان يېغىنى 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 - ئازدىن يۇيۇپ بەرسە، سۇ كۆتۈرۈپ قاپارتما ھاسىل قىلىدۇ. دورىنى ئىشلەتكەندە چىدىغۇسىز ئېچىشتۇرىدىغان بولغاچقا، كىچىك بالىلارغا،

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

بۇ دورىنى بىرقانچە قېتىملا ئىشلىتىش كۆپايە 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)

هۆل 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 بۇلارنىڭ ئىككى هەسسىسىچىلىك تەييارلاپ چالا سوقۇپ، كۆچ-لۇك سىركىگە چىلاپ بىر هەپتە تۇرغۇزۇپ، ئاق داغ بار ئورۇن-غا چاپسا، كېچىيىش هالىتىدىكى ئاق داغلارنىڭ تېز كېچىيىشى-نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زىمادى بەرەس (XIX)

كۆيدۇرۇلگەن بېلىق سۆڭىكى، موزا، شەترەنجى هىندى، سۇرمە، زاك، جوۋىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ كۇدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. هەرقېتىم ئىشلىتىدىغاندا قۇرس كونا سىركىدە ئېزىلىپ، ئاق داغ بار ئورۇنغا سۈركەپ 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)

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

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 تۈكلەر ئاقىرىپ كەتكەن ئاقكېسەللەرگە كۈنىگە بىرقانچە قېتىم هۆل زەنجىۋىل سۈيىنى سۈرۈپ، كېسەللىك بار ئورۇننى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە خال پەيدا بولۇپ، ئاق داغ قىزىرىپ ئاق تۈكلەرمۇ تەدرىجىي قارىداپ ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاقكېسەل بىمارلىرى سىيادان ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئۆزمەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

6. مۇرەككەپ زىمادى بەرەس نۇسخىلىرى

زىمادى خەردەل (I)

【تەركىبى】 خەردەل (قىچا) ، كەپتەر مايىقى، بۇغداي ئۇنىنىڭ هەربىرىدىن 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 هاسىل بولۇشىنى تېزلىتىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئاپتاپقا قاقلىنىۋاتقاندا ياكى ئاپتاپتىن چۈشكەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا دورا چېپىلىپ خام بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ، يەرلىك ئورۇندا قىزىش ـ 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، كەـ
چىك بالىلارنىڭ سۈيدۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، 5 كۈن
ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، ئاندىن سۈزۈۋېتىلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 كېسەللىك بار ئورۇننى غىدىقلاش، قىزدۇـ
رۇش قاتارلىق خۇسۇسىيىتى بار.

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

زىمادى بەرەس (I)

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

【تەييارلىنىشى】 ئالدى بىلەن پىياز قىيما قىلىنىپ، چەكـ
كىلەنگەن 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، قىـ
زارتىش، تېرە رەڭلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈـ
رۈش، تېرىنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

زىمادى بەرەس (II)

【تەركىبى】 كۆيدۈرۈلگەن مىس، سېرىق زەرنىخ، شەترەنـ
جى 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 خالتىلىرىنى 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، ئاملە 7 گرام.

【تەييارلىنىشى】 ئادراسمان، جويۇز، ئاملە قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەرەقى نەنخۇاغا 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 خوروز 10

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 (كۇچۇلا) يېغى 250 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن كۇچۇلا 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 زەنجەۋىل 20 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار سوقۇلغاندىن كېيىن، كونا سىركىگە چىلىنىپ 5 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

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

زىمادى بەرەس (Ⅶ)

【تەركىبى】 مۇۋاپىق مىقداردا تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تۇتىيا.

【تەييارلىنىشى】 مەرۋايىت بىلەن تۇتىيا يۇمشاق ئېزىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كونا سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى يۇمشىتىش، سىلىقلاش، تېرە قان تومۇرلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ هاسىل بولۇشىنى تېزلىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 كېسەللەنگەن ئورۇننى ئاپتاپقا يا-كى ئۇزۇن دولقۇنلۇق بىنەپشە نۇر چىرىغىغا قاقلاپ، كۈنىگە 1 قېتىم دورا سۈركىلىدۇ.

زىمادى بەرەس (Ⅷ)

【تەركىبى】 شەترەنجى هىندى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئاقىرقەر-ها، قىچا، هۆل زەنجىۋىللەرنىڭ هەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ئاق توغرىغا، قۇستى تەلىخ 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 هاللاردا قاپارتما پەيدا قىلىش قاتارلىقلار.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 بىمار ئاپتاپقا قاقلىنىپ تۇرۇپ كېسەللىك بار ئورۇنغا سۈركەيدۇ 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 سۈركەيدۇ. كىچىك بالىلارغا 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 سۈركەپ 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، زەنجىۋىل، 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، پۈت، دۈمبىدىكى ئاق داغلارغا تېگىپ بەرسىمۇ مەنپەئىتى بولىدۇ.

زىمادى بەرەس زەنجىۋىل

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

【تەييارلىنىشى】دورىلار چالا سوقۇلۇپ 75% لىك 350 مىللىلىتىر 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(جوۋىنە) 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-ھىيە 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】 كۈنگە 1 قېتىم، ئاپتاپقا قاقلان-غاندا سۈركىلىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇنغا دورىنى چېپىپ، ئۈس-تىدىن خام بىلەن يۆگەپ بېرىلىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】

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

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

زىمادى بەرەس تىزاپى

【تەركىبى】 مۇۋاپىق مىقداردا نۆشۈدۈر، سامساق، كۆك تۇتىيا (تۇتىيا بولمىسا ئورنىغا كۆك تاشنى كۆشتە قىلىپ ئىش-لەتسىمۇ بولىدۇ)، مۇۋاپىق مىقداردا لىمون سۈيى (لىمون سۈيى تېپىلمىسا كۆچلۈك 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 رەڭ-لىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىغا ئىگە.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىنى شىللىق پەردىدىن باشقا ئورۇنلاردىكى ئاق داغلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 1 قېتىم سۈركىسە بولىدۇ. كىچىك باللارغا 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 قۇيۇپ ئېزىپ يۇمشىتىلىدۇ. شۇ چاغدا لېگەن بىر تەرەپكە يانتۇ قىلىنسا بادام يېغى ۋىژىلداپ ساقىيدۇ. ساقىپ چۈشكەن ياغ ئۇدۇللۇق باشقا قاچىغا چۈشۈرۈلىدۇ، مەشغۇلات بادام مېغىزى پۈتۈنلەي ياغسىزلانغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. بۇ خىل دورا تازىلانغان جۇۋازدا ياغ سىقىش ئۇسۇلىدا تەييارلانسىمۇ بولىدۇ.

【تەبىئىتى】 تاتلىق بادامنىڭ يېغى هۆل 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، هۆللۈك پەيدا قىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

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

لىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【مىقدارى】 كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈش، سىرتتىن ياغلاش ۋە ئېمىتىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە ئىشرفىل 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 تىرپىى 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 ئى-

چىشكە بېرىلىدۇ.

رەۋغەنى ئازاراقى

【تەركىبى】 كۆچۈلا 1000 گرام، كۆنجۈت يېغى 200 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 كۆچۈلا 5000 مىللىلىتىر سۇ قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كۆچۈلا سۈزۈۋېلىنىپ سىقىلىدۇ ۋە ئۇنى قايناتقان سۇغا كۆنجۈت يېغى قۇيۇلۇپ تاكى سۇ تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 پەيلەرنى چىڭىتىش، تېرىنى قىزىتىش، تېرىنى يەڭگىل غىدىقلاش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 بەلغەمدىن بولغان ئاق-كېسەل، لەقۋالىق، مۇفاسىل، بەل ئاغرىقى قاتارلىق كېسەل-لىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مىقدارى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

رەۋغەنى دوب (ئېيىق يېغى)

【تەييارلىنىشى】 ئېيىقنىڭ يېغى ئاپتاپتا ياكى قازاندا ئېرى-تىلىپ چىگىدىكى ئايرىۋېتىلىدۇ. مانا بۇ ئۇسۇلدا ئايرىلغان ياغ رەۋغەنى دوب دەپ ئاتىلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مۇفاسىل، بېغىش ئاغرىقلىرى، سوغۇق-تىن بولغان مۇسكۇل ۋە تېرىلەرنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى داۋالاش، چىگىپ ۋە تارتىشىپ قالغان پەيلەرنى يۇمشىتىش تە-سىرلىرىگە 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 ـ جىگەر ئاغرىقلىرى، ئاقكېسەل ۋە چاچ ئاقىرىپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئاغرىغان جاي سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

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 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، ئابدىمىلىكتىن باشقىلىرى يۇمشاق سوقۇلىدۇ. ئابدىمىلىك چا-لىراق سوقۇلغاندىن كېيىن، ھاۋانچىغا ئازراق كۇچۇلا يېغى قۇيۇلۇپ ئوبدان ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۈستىگە تالقان دورى-لار سېلىنىدۇ، ئاندىن كۇچۇلا يېغىنىڭ قالغىنى تۆكۈلۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 تېرىنى قىزىتىش، قۇرۇتۇش، يەڭگىل غىدىقلاش، تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۇ-رۇش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىشى】 ئاقكېسەل، بەھەق، پەلەچ، لەقۋا كېسەل-لىكلىرىگە بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئاقــكېسەلــگە ئىشلەتــكەندە ئاۋۋال كېسەلــلىك بار ئو-رۇننى 5 — 10 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلاش، ئاندىن دورىنى سۇركەپ يەنە 10 — 15 مىنۇت ئاپتاپقا قاقلاپ بېرىش، كېسەللىك بار ئورۇندا خال (قارا چېكىتلەر) پەيدا بولغاندىن كېيىن ئاپتاپتىن چۇشۇش ئالدىدا ياكى ئاپتاپتىن چۇشۇپ 1 سائەت ئىچىدە يەرلىك ئورۇنغا سۇركەپ 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؛ كۆچۈلا يېغى 600 مىللىلىتىر.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ھازىرلىنىپ، ئابدىمىلىكتىن باشقىلىرى يۇمشاق سوقۇلىدۇ. پوستىدىن ئايرىلغان ئابدىمىلىك ھاۋانچىدا سوقۇلغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئازراق كۆچۈلا يېغى تۆكۈلۈپ يۇمشاق ئېزىلىدۇ. تالقان دورىلار سېلىنىپ قالغان كۆچۈلا يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر مەلھەمى پەرپىيۇن (I) نىڭكى بىلەن ئوخشاش.

مەلھەمى ئۇقاپ

【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.

2) خال چۈشكەن ئورۇنلارغا ئىشلەتمەسلىك ياكى ئېھتى-ياتچانلىق بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

مەلھەمى بەرەس (I)

【تەركىبى】 ئاق نۆشۇدۇر 21 گرام، شاپتۇل مېغىزى يېغى 30 گرام، ئاقىرقەرھا 21 گرام، نەنخۇا(جۇۋىنە) 7 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىپ، مۇۋا-پىق 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 سۈر-كەپ يەنە ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ. كېسەللىك بار ئورۇنغا زىماد قىلىپ تېڭىشقىمۇ بولىدۇ.

مەلھەمى بەرەس (II)

【تەركىبى】 سېرىق زەرنىخ، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن مىس، شەترەنجى ھىندى، ھاك، زىراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرام-دىن.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار چالا سوقۇلغاندىن كېيىن، يېتەر-لىك مىقداردىكى كونا سىركىگە چىلىنىپ، تومۇزنىڭ ئاپتىپىدا 20 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

【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 تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاق كېسەلگە 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 مەلھەمى)

【تەركىبى】 20 دانە تۇخۇم سېرىقى، قىزىل قىچا، سىيادان، قەلەمپۇر، قارا كۈنجۈتلەرنىڭ ھەربىرىدىن 100 گرامدىن؛ قوي مېيى 1000 گرام.

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 قىزىغاندىن 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، رەڭگىرويىنى 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 تۈڭ، ئەينەك شېشە ياكى قەللىلەنگەن قاچىغا سېلىنىپ كۆرسەتمىدىكى سۇ (گۈلاپ 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】 هۆل ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 هەر خىل قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان نېرۋا، يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، ئۆچەي، جىگەر كېسەللىكلىرى هەمدە سەمرىتىش، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش، رەڭگىرويىنى 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، زۇرەمبات 25 گرام، كەكلىك بىر دانە، ئارپىبەدىيان 50 گرام، دارچىن 25 گرام، چىگسەي ئۇرۇقى 50 گرام، شاقاقۇل 25 گرام، زىرە 50 گرام، بەسباسە 25 گرام.

【تەييارلىنىشى】ئاۋۋال ھۆل ئۈزۈم پاكىز يۇيۇلۇپ سىقىپ سۈيى چىقىرىلىپ، ئۇرۇق - تىرىپلىرىدىن 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 تىرىپلىرى 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 ئېسىلىپ تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن، تىرىپى سۈزۈپ ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە شەربەتكە دورىلار سېلىنىپ يۇقىرىقىدەك مەشغۇلات بويىچە تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 هۆل ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، بەدەننى قىزدۇرۇش، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 بۆرەك، ئاشقازان ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە، ئۇچەي ئاغرىقلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى، بولۇپمۇ ئاقكېسەلگە قاننى قىزىتىش، تېرىگە رەڭ هاسىل قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم، 30 — 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى سەپەرجىل (بېھى سۈيى شەربىتى)

【تەركىبى】 بېھى سۈيى 500 مىللىلىتىر، شېكەر 500 گرام.

【تەييارلىنىشى】 پىشقان، ياخشى بېھىنىڭ تۇكلىرى پاكىزلىنىپ، قىرغۇچ ياكى قىيما ماشىنىسىدا قىيما قىلىنىدۇ، ئاندىن ماتا ياكى سىقما ماشىنىسى ئارقىلىق سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ ۋە چەككىلىنىپ، كۆرسەتمىدىكى بېھى سۈيىگە شېكەر سېلىنىپ سۇس ئوتتا ئاۋايلاپ قايىنىتىلىپ قىيام هالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ.

【تەبىئىتى】 مۆتىدىل (بېھى ئاچچىق بولسا شېكەر كۆپرەك سېلىنىدۇ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا ئايلىنىدۇ).

【خۇسۇسىيىتى】 يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، هەزىمگە ياردەم بېرىش، روھنى خۇش قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 يۈرەك، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش،

سىرتقى تەرەپتىكى ئۆششۈقلارنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلارغا كۈندىگە 3 قېتىم، 30 — 40 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. بەدەن سىرتىدىكى ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن قىيام قىلىنغان بېھى سۈيى قايناق سۇ بىلەن چېپىلىدۇ.

مائۇل ھەسەل سادده (ھەسەل سۈيى)

【تەركىبى】 ھەسەل 300 گرام، 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، ئىچنى يۇمشىتىش، بەلغەمنى پىشۇرۇش، ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن بولغان پەي ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھەرىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاشقازان، نېرۋا ئاجىزلىقى، سوغۇقتىن بولغان مېڭە ۋە پەي كېسەللىكلىرى، چوڭ بوغۇملار ئاغرىش، بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىق، قورساق ئېسىلىش، چوڭ تەرەت قېتىشىش، ئاقكېسەل ۋە كالا تەمرەتكىسى قاتارلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك جاھىل تېرە كېسەللىكلىرى ھەمدە ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ كۈندىگە 3 قېتىم، 30 — 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ. كىچىك

باللارغا دورا مىقدارى 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 قاينىتىلىدۇ، ئاندىن دورا تىرىپلىرى سۈزۈپ ئېلىۋېتىلىپ، كۆرسەتمىدىكى ھەسەل سېلىنىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، پەس ئوتتا يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېلىنىپ ئاغزى ئوچۇق ھالدا سالقىن ئورۇندا سوۋۇتۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】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 سېلىنىدۇ 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 سادده بىلەن ئوخشايدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 1 — 2 قېتىم، 30 — 60 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ بەرسە بولىدۇ.

شەربىتى بەرەس (I)

【تەركىبى】 قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، رۇمبەدىيان، سىيادان، قىچىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ سامساق 10 گرام، زەنجىۋىل، قەردىمانە ۋە يالپۇزنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ھىندى، ئوردان، 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 تېرىپى

سۈزۈۋېتىلىپ، ھەسەل بىلەن گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارد-لاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى بەرەس (Ⅱ)

【تەركىبى】 سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇربۇت پوستى، ئامىد-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 سۈزۈۋېتىلىپ، شېكەر سېلىنىپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى بەرەس (Ⅲ)

【تەركىبى】 ئاقىرقەرھا 10 گرام، ئامىلە 15 گرام، سۇم-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 سۈزۈۋېتىلىپ، ھەسەل سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەلگە 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، رۇمبەدىيان 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 ئۇرۇقى، جويۇز، رەيھان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 40 گرامدىن؛ بادرەنـ جىبۇيا 20 گرام، تورۇنجى پوستى 25 گرام، قورۇق ئۈزۈم 100 گرام، ئۇغرىتىكەن 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، گۇلقەقە، 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؛ قۇرۇق 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 —

100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. باللارغا 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. باللارغا 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 تەڭشەلگەندىن كېيىن ئاغزى ئوچۇق ھالەتتە سوۋۇتۇلۇپ، سىرلىق قاچا ياكى قۇرۇق شىشىدە ساقلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】خىلتلارنى تەڭشەش، بولۇپمۇ قان خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن خىلتلار قويۇلۇپ غەيرىي تەبىئىي خىلت ھاسىل بولغان مىجەز تىپىدىكى بىمارلارغا خىلت ۋە مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىشى】بىمارلاردا قان خىلتى قويۇلۇش تۈپەيلى خىلتلاردا ئۆزگىرىش يۈز بېرىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ھەر خىل تىپتىكى ئاقكېسەل، كالا تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا مۇنزىج (خىلت 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 كېسەللىكلىرىگە ئاقكېسەل دورىسىغا قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە (شاھتەررە قاينىتىلمىسى)

【تەركىبى】شاھتەررە 60 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، تەمرى ھىندى 30 گرام؛ ئەينۇلا، سەرپىستان، كاسىنە ئۇرۇقى، گۈل بىنەپشە، خىيارشەنبەر، سانائى مەككى، ئەنگۇر شىپا (ئىتئۈزۈمى)، چىلاننىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن؛ سېرىقئوت، ئۆشبە (تومۇر دورىسى)، ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

【تەييارلىنىشى】كۆرسەتمىدىكى دورىلار ئۆلچەم بويىچە ئې-

لىنىپ تازىلىنىدۇ. سانائى مەككى، سېرىقئوت ۋە باشقىلار 2500 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا 6 سائەت چىلىنىپ، پەس ئوتتا 1500 مىللىلىتىر دورا سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىپ، سانائى مەككى، سېرىق ئوت قاتارلىقلار دورا سۈيىگە سېلىنىپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىپ، قېلىن ئەگلەك ياكى ئىككى قەۋەت خامدا سۈزۈلۈپ، ئازراق تىندۇرۇلغاندىن كېيىن سىرلىق قاچىغا تۆكۈلۈپ، ئاستىدىكى دۇغى ئايرىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئايرىم قاچىدا ساقلىنىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 قاننى تازىلاش، سۇددە (توسالغۇلارنى ئېچىش)، بولۇپمۇ قان خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن قان تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ ئېشىپ كېتىشى (مەسىلەن قاندىكى ماي ماددىسى ۋە قان شېرىنىسى قاتارلىقلارنىڭ ئېشىپ كېتىشى) سەۋەبلىك خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

【ئىشلىتىلىشى】 قان خىلىتى قويۇلۇش تۈپەيلى خىلىتلاردا ئۆزگىرىش كۆرۈلۈش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ئاقكېسەل ۋە كالا تەمرەتكىسى كېسەللىكلىرىنىڭ مۇنزىج دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 30 — 90 مىللىلىتىردىن مۇنزىج دورىلارغا قوشۇپ ئىچىدۇ. قېرى كىشىلەر ۋە ھامىلىدار ئاياللارغا دورا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي پائالىيىتى ياخشى بولمىغان 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، مۇنزىچ (ماددىنى پىشۇرغۇچى) دورىلارنى بېرىشتە، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ مىجەزىنى توغرا ئېگىلەش ۋە كېسەللىك ماددىسى (خىلىت تىپى) نى توغرا ئاي-رىش بىلەن بىر چاغدا ياش قۇرامى، كېسەللىك تارىخى، بەدەن ھالىتى (ئورۇق - سېمىزلىكى، ئاجىز - كۈچلۈكلۈكى) ئۈس-تىدە چۈشەنچە ھاسىل قىلىپ، ئاندىن مۇنزىچ دورىلارنىڭ ماس كېلىدىغان ھەم تېز تەسىر قىلىدىغان تۈرىنى تاللاپ ئىشلىتىش، بۇ جەرياندا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشنى كۆزىتىشنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك.

مۇرەككەپ مۇنزىچ بەلغەم

(بۇ نۇسخا بەلغەمگە سەۋدا ياكى سەپرا ئارىلاشقانلارغا بېرى-لىدۇ.)

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى، چىگسەي يىلتىزى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا، سىيادانلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ بىھى ئۇرۇقى 10 گرام، زەنجىۋىل 8 گرام، جوۋىنە (نەنخۇا) 12 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 200 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، 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.

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 سۇيى ئايرىم قاچىغا ئېلىنىدۇ ھەمدە سانا ۋە قىزىلگۈللەر سېلىنىپ بىرئازدىن كېيىن، قايناۋاتقان دورا ئۈستىگە سېلىنىپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىپ، داكا ياكى خامدىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا سۇيىدىن 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 ئۈزۈم 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 سىلىنىپ 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.

ئادەتتە 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 سۈيى 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 سىلىنىپ 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، ئۇستقۇددۇس، سۆئتەر، بەدىيان يىلتىزى پوستىلىرىنىڭ ھەر-بىرىدىن 30 گرامدىن؛ چىگسەي 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. باللارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (II)

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى، ئەنجۈر قېقى، چىگ-سەي يىلتىزى پوستى، رۇمبەدىيان، كاسىنە يىلتىزى پوستى، سىيادان، پىرسىياۋشان، بابۇنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام-دىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇد-دۇسنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ سېرىقئوت 20 گرام، شەت-رەنجى ھىندى 10 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، ئۇردان 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

سىلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندىگە 3 قېتىم 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا 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 ئارىلاشتۇ-رۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار ھەر كۈنى 3 قې-تىم، 50 — 70 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا 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، چىگىدەي ئۇرۇقى 30 گرام، ئۇستىقۇددۇس 12 گرام، سانائى مەككى 30 گرام، پىرسىياۋشان 12 گرام،

سۆئتەر 30 گرام.

【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 بىر لا 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 كۈندىگە 3 قېتىم، 50 — 80 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىچ بەرەس (V)

【تەركىبى】 بەديان، بادرەنجىبۇيا، ئۇستۇقۇددۇس، بىخسۇس مۇقەششىرى (پوستى ئاقلانغان بىخسۇس)، پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ گۈلقەنت ھەسلى 30 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 400 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىپ، ئاكۇادا 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.

مۇنزىچ بەرەس (Ⅵ)

【تەركىبى】 چىڭسەي يىلتىزى پوستى 100 گرام، سېرىق-ئوت 20 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى 100 گرام، بەدىيان 40 گرام، چىڭسەي ئۇرۇقى 40 گرام، ئەنجۈر قېقى 80 گرام.

【تەييارلىنىشى】 سېرىقئوت مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا ئاي-رىم چىلىنىپ تەمى چىقىرىلىدۇ، قالغان دورىلار 1000 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلىنىپ، پەس ئوتتا 500 مىللىلىتىر سۇيى 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.

مۇنزىچ بەرەس (Ⅶ)

【تەركىبى】 بابۇنە 40 گرام، شەترەنجى ھىندى 15 گرام، جوۋىنە 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، ئۇستقۇددۇس 15 گرام، گۈلقەنت 200 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 2000 مىل-لىلىتىر قايناق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 1200 مىللىلىتىر سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىش ئالدىدا قىزىلگۈل سېلىنىپ بىرلا قاينىتىلىدۇ ھەمدە داكىدا

تىرىپى سۈزۈۋېتىلىپ، ئاكۇادا ئېرىتىپ تەييارلانغان گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مونزىچ بەرەس (Ⅷ)

【تەركىبى】 بەدىيان يىلتىزى پوستى 60 گىرام، قىزىلگۈل 18 گىرام، چىڭسەي يىلتىزى پوستى 60 گىرام، بابۇنە 18 گىرام، سىيادان 50 گىرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 30 گىرام، شەترەنجى ھىندى، سامساق، ئاقىرقەرھا، يالپۇز، شەھمى ھەنزەل، ئەپتىمۇن (سېرىقئوت)، تاغ خېنىسى، ئۇردان، جوۋنە، بابۇنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن؛ سانائى مەككى 20 گىرام، يانتاقشېكىرى 100 گىرام، ھەسەل 100 گىرام.
【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.

مۇنزىچ بەرەس (Ⅸ)

【تەركىبى】 قارا ھېلىلە 30 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى

15 گرام، سانائى مەككى 30 گرام، بادرەنجبۇيا 15 گرام، سېرىقئوت 30 گرام، ئۇستقۇددۇس 15 گرام، سېرىق ھېلىلە 30 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، تۇربۇت پوستى 15 گرام، نېلۇپەر 10 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سەرپىستان 10 گرام، بەلىلە 15 گرام، گۈل بىنەپشە 10 گرام، بادام مېغىزى 50 گرام، يانتاقشېكىرى 100 گرام، ئەينۇلا 50 گرام، شېكەر 1000 گرام.

【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 ئۈچتىن ئىككى قىسىم سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىپ، ئايرىم چىلانغان دورىلار سېلىنىپ يەنە بىر قاينىتىلىدۇ ھەمدە تىرىپى داكا بىلەن سۈزۈۋېتىلىپ، شېكەر سېلىنىپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈندە 3 قېتىم، 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

مۇنزىج بەرەس (X)

【تەركىبى】 ۋاسالغۇ ئۈزۈم 50 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، گۈلى غاپەس 12 گرام، زوپا مۇشكى 10 گرام، گۈلى گاۋزىبان 12 گرام، چىلان 10 گرام، بادرەنجبۇيا 12 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 10 گرام، گۈلى بابۇنە 12 گرام، شاھتەررە 10 گرام، چىگىسەي يىلتىزى پوستى 15 گرام، ئەينۇلا 10 گرام، قۇرۇتۇلغان سەۋزە يىلتىزى 15 گرام، يانتاقشېكىرى 100 گرام، بەديان يىلتىزى پوستى 15 گرام، گۈلقەنت 100 گرام.

【تەييارلىنىشى】 يانتاقشېكىرى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا ئايرىم چىلىنىدۇ. قالغان قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 1000 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 600 مىللىلىتىر سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىپ، يانتاقشېكىرى چىلانغان دورا سۇيى قۇيۇلۇپ يەنە 1 قېتىم قاينىتىلىدۇ ھەمدە تىرىپى 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.

مۇنزىج 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؛ چىگسەي يىلتىزى 15 گرام، گۈلقەنت 200 گرام.

【تەييارلىنىشى】 قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 750 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا 400 مىللىلىتىر سۇيى قالغۇچە قاينىتىلىپ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىپ، ئاكۋادا ئېرىتىلگەن گۈلقەنت سۇيى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش مىقدارى】 چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم، 50 — 70 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلسە بولىدۇ.

11 . مۇسهىل (ماددىنى سۈرگۈچى) دورىلار

ئاقكېسەلگە ماددا (خىلىت) پىشقاندىن كېيىن بېرىلىدىغان (مۇسهىل) 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، مۇسهىل دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدىغان ئەھۋال بايقالسا، بەدەن ۋە مىجەزگە ماس باشقا دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

مۇسهىل بەرەس (I)

【تەركىبى】 سانائى مەككى 21 گرام، قىزىلگۈل، بابۇنە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇستقۇددۇس، چىلان، سەرپىستاننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن؛ بەدىيان يىلتىزى پوستى، چىگە- سەي يىلتىزى، گاۋزىبان، سېرىقئوت، رۇمبەدىيان، قارا ھې- لىلىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن؛ يانتاقشېكىرى 200 گرام، گۈلقەنت 150 گرام.

【تەييارلىنىشى】 سانا بىلەن يانتاقشېكىرى يېتەرلىك مىق- داردىكى سۇغا چىلىنىدۇ. قالغان قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ 800 مىللىلىتىر سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ ۋە پەس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، يانتاقشېكىرى بىلەن سانا چىلانمى- سى تۆكۈلۈپ يەنە بىر قاينىتىلغاندىن كېيىن، تىرىپى داكا بىلەن سۈزۈۋېتىلىپ، گۈلقەنت سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇ- لىدۇ (بۇ نۇسخىنى ئاساسلىقى سەپرا مىجەز تىپىدىكىلەرگە

ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر بىمارنىڭ خىلتى بەلغەمگە يېقىن بولسا، مەزكۇر مۇسەھىلغا 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، رۇمبەددىيان، پوستى ئىلىنغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ۋە ئىتئۇزۇمىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ شاھتەررە، سېرىقئوت، 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 كۈنىگە 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، سېرىقئوتنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن؛ بىستپايەنچ 15 گرام، رۇمبەدىيان 6 گرام، ئەنجۇر قېقى 30 گرام، تۇربۇت پوستى 10 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئىزخىر 10 گرام، چىگىسەي 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 كۈنىگە 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، بادرەنجەبۇيا، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە، چىلان، سەرپىستان، تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامدىن؛ رەۋەن، خىيارى شەنبەر، گۈل 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.

12. چايلىق دورىلار

سۇپۇپ گۇلدارچىن (I)

【تەركىبى】گۇلدارچىن 10 گرام، گاۋزىبان، پىلپىل، بادرەنجىبۇيىلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرامدىن؛ زەنجىۋىل 10 گرام، رۇمبەديان 5 گرام، سىيادان 10 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، زىرە، پىننە، سۆئتەرلەرنىڭ 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 ئىشلىتىشىگە باب كېلىدۇ.

سۇپۇپ گۇلدارچىن (II)

【تەركىبى】گۇلدارچىن، 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 تارقى-تىش، يەل ھەيدەپ، مىجەزنى تەڭشەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەي-تىش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 يۇقىرىقى بىلەن ئوخ-شايدۇ.

【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، ئوردان، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، بەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن؛ زىرە، چىگ-سەي ئۇرۇقى، خولىنجان، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام-دىن، قەلەمپۇر 15 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە تەقلىنىپ، چالا سوقۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 مىجەزدىكى ھۆللۈكنى كېمەيتىش، خىل-تلارنى قىزىتىش ئارقىلىق نورماللاشتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تېرىگە رەڭ پەيدا بولۇشنى تېزلىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، نېرۋا، يۈ-رەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلى-تىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 قايناق سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ دەملەپ ئىچسىمۇ، قېنىقراق دەملەپ ئاق داغ ۋە ئومۇمىي بەدەننى يۇيۇپ بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇپۇپ خولىنجان (I)

【تەركىبى】 خولىنجان، زەنجىۋىل، كالىي زىرە، ئوغرىتىدىكەن، قاقىلىنىڭ ھەربىرىدىن 50 گىرامدىن؛ پىلپىل، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قوزاق دارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن.
【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 يېتىلىشىنى 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 ئومۇمىي بەدەننى يۇيۇشقا ۋەياكى ۋاننا ئارقىلىق يۇيۇنۇشقا بولىدۇ.

سۇپۇپ خولىنجان (II)

【تەركىبى】 خولىنجان 50 گىرام، قەلەمپۇر 20 گىرام، زەنجىۋىل 50 گىرام، قوزاق دارچىن 20 گىرام، قاقىلە 40 گىرام، سۇمبۇل چىنى 20 گىرام، پىلپىل 20 گىرام، لاچىندانە

ھىندى 10 گرام، ئارپىبەدىيان 20 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىـلار ئۆلـچەم بويىـچە تەقلىنىپ، ئايرىم - ئايرىم تازىلانغاندىن كېيىن بىرلەشتۈرۈلۈپ چالىراق سوقۇلىدۇ.

【خۇسۇسىيىتى】 مىجەزنى تەڭشەيدۇ، خىلىتلارنى نورمال-لاشتۇرىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پە-سەيتىدۇ، تېرە رەڭ ماددىلىرىنى غىدىقلايدۇ. تېرىنىڭ كۆن نۇرىغا بولغان سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، مېڭە، يۇ-رەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】بىمار كۈنىگە 2 — 3 قېتىم، سۇدا 3 — 5 گرامدىن قاينىتىپ ياكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

【دىققەت قىلىدىغان ئىشلار】 قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلىك بىمارلار دورا مىقدارىنى ئازايىتىپ ئىشلىتىش ياكى باشقا چايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچىش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازلاش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ.

سۇپۇپ خارخەسەك (I)

【تەركىبى】 خارخەسەك، زەنجىۋىل، قوزاق دارچىن، پىل-پىلنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن؛ لاچىندانە ھىندى 10 گرام.

【تەييارلىنىشى】 دورىلار ئۆلچەم بويىچە تەقلىنىپ تازىلان-غاندىن كېيىن چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

【تەبىئىتى】 ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى 】 مىجەزنى تەڭشەش، توسالغۇلارنى ئې-چىش، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرۇش، نېرۋىنى پەسەيتىش، تې-رىگە رەڭ بېرىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【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 تازىلانغاندىن كېيىن چالا سوقۇلىدۇ.

【تەبىئىتى】 قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】 بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىپ، زىيادە ھۆللۈكنى تەڭشەيدۇ. مىجەزنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】 بىمارلار ئەھۋالغا قاراپ 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، رۇمەبەديان، 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 تىنچلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

【ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى】 ئاقكېسەل، مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

【ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى】(1) قايناق سۇغا مۇۋاپىق 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، توم زەنجىۋىلدىن باراۋەر مىقدار ئې-لىپ سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ (تالقان) تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، 2 — 4 گرامدىن ئۇزۇلدۇرمەي 40 كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ 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 5. 6 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 ئاجىزلى-شىشلارغا 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.