4

ئۇيغۇر شابابتى كلاسسىك ئەسەرلىرى

دەستۇرۇلئىلاج

جەمئىي ئىلاج

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

سۆز بېشى

ئۇيغۇر تېبابىتى ــ ئۇيغۇر مەدەنىيىتى جۈملىدىن شەرق ئىلىم - پەن خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئۇ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا ئەۋلادمۇئەۋلاد ۋارىسلىق قىلىش، يېڭىلاش، تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈش، شۇنداقلا ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە قەدىمكى يېپەك يولى لىنىيىسىدىكى قېرىنداش خەلقلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، ئۇلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى ئىجادىيى قوبۇل قىلىش ئاساسىدا ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ ئۆزىگە خاس سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈردى. بۇگۈنكى ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسى بىرقەدەر مۇكەممەللىكى، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ موللىقى، شۇنداقلا داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن زامان تەلىپىگە ماس هالدا تەرەققىي قىلىپ، تارىخنىڭ ئۇزۇلمەس ئېقىنلىرىغا جور بولۇپ، يېڭى ئەسىرنى كۈتۈۋالدى ۋە كەلگۈسىگە دادىل قەدەم تاشلىدى.

ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ تارىخى ئۇزۇن، دوربگەرلىك ۋە داۋالاشقا ئائىت مەخسۇس ئىلمىي مىراسلىرى كۆپ. ئەينى دەۋرلەردىلا بۇ ئۆلمەس پۈتۈكلەر ئىلىمىزدىن باشقا ئەللەرنىڭ تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ، هازىرغىچە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە ئەتىۋارلىنىپ كېلىنگەن. ئەپسۇسلىنارلىقى بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەرنىڭ خېلى بىر قىسمى ئوخشاش بولمىغان تارىخىي شارائىتلار پەيدا قىلغان چەكلىمىلەر تۈپەيلى يوقىلىپ كەتتى. يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغاندىن كېيىن پارتىيىنىڭ مىللىي سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى، قەدىمكىنى بۇگۈنگە خىزمەت قىلدۇرۇش، شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ مېغىزىنى ئېلىش پرىنسىپىنىڭ تۈرتكىسىدە ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ تېبابەت ئىشلىرى تېز تەرەققىي قىلىش دەۋرىگە قەدەم قويۇپ، زور يۇكسىلىشلەرگە ئېرىشتى. ئىسلاهات ـ ئىشىكنى ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن بۇيان، مەركىزىي كومىتېت ۋە گوۋۇيۈەننىڭ ئاز سانلىق مىللەتلەر مەدەنىيىتىگە ئائىت قەدىمكى ئەسەرلىرىنى يىغىش، رەتلەش، قوغداش،

نەشر قىلىش توغرىسىدىكى بىرقاتار يوليورۇقلىرى ۋە تەدبىرلىرىنىڭ تولۇقسىز كەڭ ئۇيغۇر تىبابەت مۇتەخەسسىسلىرى نەچچە ئون مىڭ كىلومېتىر جاپالىق يول يۈرۈپ، بىرقانچە يىللىق قىدىرىپ تەكشۈرۈش، تۇمەنلىگەن ماتېرىياللارنى سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش، نەچچە يۈزلىگەن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنى مەخسۇس زىيارەت قىلىش ئارقىلىق ھەر خىل يېزىقلاردا يېزىلىپ، ئەسرلەردىن بېرى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە پايدىلىنىپ كېلىنگەن كۆپلىگەن كلاسسىك قوليازما، تاش باسما ئەسەرلەرنى توپلىدى ۋە شۇ ئاساستا دەسلەپكى قەدەمدە ئۇيغۇر تىبابەت تەرەققىياتىنىڭ تارىخىي ئىزناسىنى ئىگىلەپ چىقتى. ئۇيغۇر تىبابەت داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە دورىگەرلىكىنى تېخمۇ چوڭقۇر، ئەتراپلىق ۋە ئىلمىي تەتقىق قىلىش، ئۇنى راۋاجلاندۇرۇش، ئۆلچەملەشتۈرۈش ئۈچۈن مۇستەھكەم ئاساس ھازىرلىدى.

«گۈۋۈيۈەننىڭ جۇڭگىي تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى يۆلەش ۋە ئىلگىرى سۈرۈش توغرىسىدىكى بىرقانچە پىكرى» دە ئوتتۇرىغا قويۇلغان جۇڭگىيىچە داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش، سالامەتلىكنى ئاسراش مۇلازىمىتىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭگىي تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك پەن - تېخنىكىسىدا ئىلگىرىلەش ۋە يېڭىلىق يارىتىشنى تېزلىتىش؛ جۇڭگىي تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىختىساسلىرى قوشۇنى قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىش؛ جۇڭگىي دورا سانائىتىنىڭ تەرەققىيات سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈش؛ مىللىي تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ۋە جۇڭگىي تىبابىتى بىلەن غەرب تېبابىتىنى بىرلەشتۈرۈش تەرەققىياتىنى تېزلىتىش؛ جۇڭگىي تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك مەدەنىيىتىنى گۈللەندۈرۈش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭگىي تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنىڭ دۇنياغا يۈزلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتىن ئىبارەت يەتتە كۆرسەتمىنىڭ مەدىتى، ھەر دەرىجىلىك سەھىيە باشقۇرغۇچى ئورۇنلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، ئەتراپلىق تەشكىللىشى بىلەن ئۇيغۇر تىبابىتىنى زامانىمىزغا يەتكۈزۈپ كەلگەن تىبابەت پېشۋالىرىنىڭ خەلق ئارىسىدىن يېغقان ئۇيغۇر تىبابەت ۋەسىقىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ خالىس تەقدىم قىلغان تېببىي داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى ھەمدە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ جاپالىق مېھنىتى نەتىجىسىدە سەھىيە مىنىستىرلىقى ئاپتونوم رايونىمىزغا تاپشۇرغان «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» تەلەپكە لايىق تۈزۈلۈپ ھەم نەشر قىلىنىپ، بۈگۈنكى دەۋر ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا قوشۇلغان تۆھپىلەرنىڭ ئۇلۇغسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردە يېغىپ توپلانغان، شۇنداقلا «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نى

序

维吾尔医学是维吾尔文化的重要组成部分。它在漫长的历史发展进程中代代相传，经过漫长而艰难积累不断实践和创新。通过西域这块东西方纽带所具有的地理优势，不但为东西方医学的发展做出了重大贡献。而且最终形成了自己独具特色的医疗体系。今天的维吾尔医学理论体系相对完善，医疗经验丰富，治疗效果良好，在奔腾不息的历史长河中，生生不息，与时俱进。

维吾尔医学历史悠久，有关药物和治疗方面确有不少独到之处。从古到今有大量的医学典籍流传下来，并译成了多国语言文字，这些作品被作为重要医疗指南而被珍藏。然而，令人遗憾的是，相当一部分珍贵的抄本，由于种种原因而遗失。新中国成立后，在党的民族政策光辉照耀下，少数民族的医疗事业得到了前所未有的发展。改革开放以来，在党中央、国务院有关搜集、整理、出版少数民族文化遗产的方针指引下，广大维吾尔医务工作者行程几万公里，搜集民间上千种维吾尔医学古籍资料，精心研读，走访数百名民间医生，经数年钻研，整理出了大量维吾尔医学典籍、抄本、石刻本，有力地促进了维吾尔医学的发展。并为深入、细致、科学地研究维吾尔医学奠定了坚实的基础。

《国务院关于扶持和促进中医医疗、医药事业的几点意见》中指出：发展中医医疗和预防保健服务；加快中医药科技进步与创新；加强中医药人才队伍建设；提升中药产业发展水平；加快民族医药和中西医结合发展；繁荣发展中医药文化；推动中医药走向世界。在各级医疗卫生管理部门的关心和精心组织下，多位专家学者通过不懈的努力和艰辛的劳动，整理出版了作为《中国医学百科全书》的《维吾尔医学分册》，为当代维吾尔医学的发展做出了突出贡献。

各个历史时期所收集的有关维吾尔医学抄本以及民间所收藏的抄本当中有许多

تـۆزۈشته پايـدىلىنـىلغان هـەم خەلق ئارىـسىدا ساقـلىنىـۋاتقان نۇرغـۇنلىغـان قەدىمـىي قوليازمـا ئەسەرلەر ئىچىده ئىلىم دۇنياسىغا مەلۇم بولمىغان ئاجايىپ نادىر نۇسخىلارمۇ، شۇنداقـلا سياهـى ئۆچەي دەپ قالغان يەككە - يېگانە نۇسخـىلارمۇ بار بـولۇپ، بۇ قـىممەتلـىك مىراسـلار بىزنـىڭ قۇتقۇزۇشىمىزنى، تەتقىق قىلىشىمىزنى، ئۇنى بۈگۈنكى دەۋر ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇشىمىزنـى كۆتۈپ تۇرماقتا. ئەنئەنـۋى مىراسلارنى قۇتقۇزۇشنىڭ شەرت - شارائىتى پىشىپ يېـتىلگـەن ۋە بۇ مىراسلارنى قۇتقۇزۇشقا جىددىي ئېهتىياج تۇغۇلغان بۇ ئاچقۇچلۇق پەيتته، سەھـىيە نازارىتـى دەسلەپكـى قەدەمده هەجـمى بىرقـەدەر زور بولغان 10 پـارچە ئەسەرنـى رەتلەپ نـەشـر قىلـىپ قۇتقۇزۇشنى پىلانلىدى. بۇ ئەسەرلەر 11 - ئەسىردىن 19 - ئەسىرگىچە بولغان ئارىلىقتا ئۆتكـەن مەشھۇر تېۋىپلار تەرىپىدىن يېزىلغان نوپۇزلۇق ئەسەرلەر بولۇپ، بۇلارنىڭ بـىر قىسمى ئۇيغـۇر تېۋىپلىرى قەلىمىگە مەنسۇپ ئەسـەرلەر بولسـا، يەنە بـىر قىسمـى ئۇيغۇر تـېۋىپلـىرىگە بـۋاسىتە تەسـىر كۆرسەتـكەن، شۇنداقـلا قەدىمدىـن هازىرغـىچە هەرقايـسى دەۋرلەردە ئۆتـكەن مەشھـۇر تېۋىپلىرىمىز داۋالاش ئەمەلىيىتىده ئىجادىي پايدىلىنىپ كېلىۋاتقان قىممەتلىك ئەسەرلەردۇر.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ ئەسەرلەرنى نـەشرگە تەيـيارلاشتا، ئـالدى بىلـەن نەشرگە تەييارلاشنىڭ كونكرېت، ئىلمىي پرىنسىپلىرىنى تۆزۈپ چىقىپ، ئاندىن مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ، يۇقىرىقى پرىنسىپلار ئاساسىدا بـۇ 10 پارچە ئەسـەرنى نەشرگـە ئۇيۇشتۇردى. بۇ ئەسەرلەرنىڭ قولىيازما ياكى تاش باسما نۇسخىلىرى ئـەرەب، پارس، چاغاتـاي، ئوردو يېزىقلىرىدا يېزىلغان بولۇپ، نەشرگە تەييارلاشتا ئەسلىگە سادىق بولۇش (ئـەسەرلەرنـىڭ تارىخىيلىقى، قەدىمىيلىكى، ئەينەنلىكىگە قەتئىي كاپالەتلىك قىلىش)، كلاسسىكلارنـىڭ يېزىـش ئۇسلۇبى ۋە تىل ئىشلىتىش ئالاھىدىلىكلىرىگە ھۆرمەت قىلىش، ھەرقايسى تارىخي دەۋرلەردىكى تىل خـۇسۇسـيـەتلىرىنى ئىمكانقـەدەر تـولۇق، توغـرا، چـۈشىنـىشلىـك ئـەكس ئەتـتۈرۈش، تېكستولوگىيىلىك قائىدىلەرنى قەتئىي ئىزچىللاشتۇرۇش قاتارلىق ئىلمىي پـرىنسـىپلارغا ئەمـەل قىلىندى. ئىشىنىمىزكى، جۇڭگو ئـەنئەنـۋى تېبابـەتچىلـىك مەدەنـىيـەت خەزىنـىسـىنىڭ مۇھـىم تەركـىبى بولـغان ئۇيغـۇر تېبابـىتى پارتـىيە ۋە ھۆكـۈمەتنىڭ غەمخورلـۇقى ئاسـتـىدا، ئالـىم، مۇتەخەسسىس، ھەكىم - تېۋىپلارنىڭ چوڭقۇر قېزىشى، ئەستايىدىل تەتقىق قىلىشى، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قىزغىن قوللىشى بىلەن تېخىمۇ پارلاق پەللىلەرگە قەدەم ئالالايدۇ.

مۇھەممەت ياسىن
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى
2009 - يىل ئىيۇل

不为学术界所认识，有一些残缺不全，还有一些正在流失，这些珍贵的资料亟待我们去抢救、去研究，在抢救传统文化遗产时机已经成熟的这个关键时刻，自治区卫生厅计划首先整理出版十部篇幅较大的作品，这些作品时间跨度为11世纪至19世纪，均为各个时期名医所著，其中一部分为维吾尔民间医生所著，另一部分则是对维吾尔医学产生过直接影响、维吾尔医生在医疗实践中长期所采用的其它珍贵资料。

新疆人民卫生出版社在搜集、整理、出版这些作品时，首先制定了具体的出版方案，然后组织有关专家进行挖掘、整理、论证。这些作品的抄本由波斯语、阿拉伯语、察合台语、乌尔都语写成，本着忠实原文、尊重原文的写作风格和语言风格，尽可能如实、正确地反映各个历史时期的语言特点，严格按照出版原则和校勘规定组织翻译与审校。我们相信，作为中国传统医学文化宝库重要组成部分的维吾尔医学，在党和政府的关心下，在专家学者的辛勤钻研下，在广大人民群众的大力支持下，一定能为祖国医学繁荣发展做出更大的贡献。

买买提·牙森

新疆维吾尔自治区卫生厅厅长

2009年7月

Foreword

Uyghur medicine is an important component part of Uyghur culture and of the scientific heritage of the East. Transmitted from generation to generation, it was renewed and tested; it influenced the hygienic and medical practices of kindred peoples in Central Asia and along the Silk Road,and at the same time, creatively adopted these other people's learning in creating its own unique system of hygiene, disease-prevention, and treatment. The theoretical system of modern Uyghur medical science, relatively perfected, rich in treatment experience, and highly effective in its treatment, has developed in accordance with the needs of the era, going along with the endless flow of history, bravely welcoming the new century and stepping into the future.

Uyghur medicine possesses a long history, as well as a rich legacy of specialized learning related to pharmacology and the treatment of illnesses. Already in ancient times, these deathless works were translated into the languages of other lands, and to the present day continue to be valued as important manuals. Unfortunately, a fair number of these works have been lost due to restraints imposed by a variety of different historical environments. After New China was founded, the shining light of the Party's nationality policy, and the impetus of the principles of making the past work for the present and of casting off the shell and preserving the kernel, the medical traditions of China's minorities have entered an era of rapid development, and seen great improvements. Since the reform era and the Open Door Policy began, the Central Committee and the State Council have issued a number of directives and policies regarding the col-

lection, organization, preservation, and publication of ancient works relating to minority cultures; this has led many Uyghur medicine professionals to travel tens of thousands of kilometers, to search for years, to sift through tens of thousands of materials, to interview hundreds of téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), in order to collect numerous classic hand-written and manually printed works in all kinds of scripts, works which have been used for centuries as important reference works in Uyghur medicine, and thus these researchers have unearthed the historical traces of Uyghur medicine's development. A firm foundation has been laid for even deeper, even more thorough and scientific research into Uyghur medicine's treatment methods and pharmacology, and for developing and standardizing it further.

With the support of the seven guidelines put forth in "A Few Ideas from the State Council on Directing and Promoting the Development of Chinese Medicine and Pharmacology" -- developing traditional Chinese medical treatment and prevention, as well as health care service; increasing the speed of advancement and innovation in Chinese medical and pharmacological science; strengthening the ranks of China's traditional medicine and pharmacology experts; increasing the level of Chinese traditional medical industry; speeding up the development of unification of minority medical and pharmacological tradition and Chinese traditional medicine with Western medicine; making Chinese traditional medical and pharmacological culture flower and develop; and introducing Chinese medicine and pharmacology to the world-- and with the attention and thorough organization of medical administrative organs of all levels, the medical texts gathered from the people by those masters of their craft who have brought Uyghur medicine to the present day, the gems of their experience in health care which they so generously shared with us, and the hard work of numerous professionals, have made possible the composition and publication of Uyghur Traditional Medicine Encyclopedia, the volume of The Encyclopedia of Chinese Medicine which was entrusted to our Autonomous Region, comprising an exemplary contribution to the development of contemporary Uyghur medicine.

Among the numerous ancient hand-written works collected over the

ages, as well as those used in the composition of the Uyghur Traditional Medicine Encyclopedia and those preserved among the people, there are wonderful versions, as well as versions on which the ink has almost faded, unknown to the academic world; these valuable inheritances await our rescue, our research, and our putting them to use in the present day. The environment is ripe for saving traditional works, and at this moment time at which rescuing these works is so critical, the Health Bureau has planned, as a first step in our preservative efforts, to prepare and publish a relatively large, 10-part work. These are respected works, written by famous téwips between the 11th and 19th centuries; while some of them were written by Uyghur téwips, others are works which directly influenced Uyghur téwips, and can therefore be considered valuable works which, from ancient times to the present day, have, in every era, been creatively used by our famous téwips of the past in their treatment efforts.

Xinjiang People's Health Press in preparing these works for publication, first worked out concrete academic principles for preparing them for publication, then organized relevant professionals, and on the basis of those principles, collected 10 works for publication. These works were written by hand, or manually printed, in Arabic, Persian, Chaghatay, and Urdu, and while preparing them for publication, the principles of staying true to the original (ensuring the historicity, age, and authenticity of the works); respecting the classical authors' writing styles and distinctive use of language; reflecting as completely, correctly, and understandably as possible the linguistic characteristics of each historical era; carefully implementing the principles of text research; and other academic principles were all followed. We believe that Uyghur traditional medicine, that important component part of China's traditional medicine cultural treasury, with the care of the Party and the government, the deep unearthings and continued serious research of scholars, professionals,and téwips, and the enthusiastic support of the broad public, even brighter peaks can be reached.

Muhemmet Yasin

Xinjiang Uyghur Autonomous Region Health Bureau Inspector General

July 2009

ياشغان مەشھۇر ئەللامە سۇلتان ئەلى قەلمى بىلەن پارس يېزىقىدا پۈتكەن. كېيىنچىرەك شۇ زاماندىكى ئۇيغۇر تىلى (چاغاتاي تىلى) غا تەرجىمە قىلىنغان. ھازىرغىچە تېبابەتچىلىكنى ئۆگىنىۋاتقان ئوقۇچىلىرىنىڭ مۇھىم تېبابەت دەستۇرلىرىنىڭ بىرى بولۇپ كەلگەن.

مەزكۇر ئەسەر تېبابەت ئىلمىنىڭ قانۇنىيەتلىرى بويىچە ئىككى قىسىمغا بۆلۈپ يېزىلغان. ئالدىنقى قىسمىدا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىلىرى، تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تونۇشى، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، كېسەللىك ئالامەتلىرى، كېسەللىك ئاقىۋىتى، تومۇر ئەھۋالى، ساقلىق ساقلاش تەدبىرلىرى قاتارلىق ئومۇمىي مەزمۇنلار بايان قىلىنىدۇ. كېيىنكى قىسمىدا مەخسۇس كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش، ئوزۇقلىنىش، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەككە ھەم مۇرەككەپ رېتسېپلار بايان قىلىدۇ.

مەزكۇر ئەسەر يۇقىرىقى مەزمۇن ئالاھىدىلىكى بويىچە پۈتكۈل ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوربىگەرلىك تارىخىدا ئۆزىگە خاس ئورۇن تۇتىدىغان مۇكەممەل قوللانما بولۇپ، ئۆزىنىڭ ئىلمىي ئالاھىدىلىكى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۆز دەۋرىدىكى تەرەققىياتىنىڭ ئەڭ ئىلغار سەۋىيىسىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ. شۇنداقلا زامانىمىزدىكى تېبابەت ساھەسىدىكىلەرنىڭ ئۆگىنىشى ۋە قوللىنىشىدا ئۇلۇغلۇق ئەسەر بولالايدۇ.

«جەمئىي ئىلاج» (داۋالار يىغىندىسى) نامىدىكى ھەكىم مۇھەممەد ئىبن نۇرنىڭ ئەسىرى قاچان، قەيەردە يېزىلغانلىقى ۋە مۇئەللىپنىڭ شەجەرىسى قاتارلىقلار بىزگە نامەلۇم. لېكىن قولىمىزدىكى بۇ ئەسەرنىڭ ئۇيغۇر ھۆكۈماسى تەرىپىدىن رويابقا چىقىرىلغانلىقى سۆزسىزدۇر.

مۇئەللىپ بۇ ئەسەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ كىتاب يېزىش ئەنئەنىسى بويىچە ئەسەرنى تېبابەتچىلىك نەزەرىيىسى ۋە تېبابەتچىلىك ئەمەلىيىتىدىن ئىبارەت ئىككى مەزمۇن ئاساسىدا بايان قىلغان. كېسەللىكلەرنى تۇرلەرگە بۆلۈش، ئەزالار خىزمىتىنى تونۇش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى ۋە ئۇنىڭ ئىلاجى قاتارلىق مەزمۇنلار ئەتراپلىق، ئىلمىي، چۈشىنىشلىك ئۇسلۇبتا سۆزلىنىش بىلەن بىرگە، ئاخىرىدا مۇرەككەپ دورىلار ھەققىدە ئەتراپلىق بايان بېرىلگەن.

شۇڭا، بۇ ئەسەرنى كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئېھتىياجى ئۈچۈن پايدىلىنىشنى كۆزدە تۇتۇپ نەشرگە تەييارلىدۇق.

كلاسسىك ئەسەرلەرنى قوغداش، قۇتقۇزۇش، نەشر قىلىش ھەربىر كەسىپ ئەھلىنىڭ مەسئۇلىيىتى. شۇنىڭ ئۈچۈن جايلاردىكى شىپاخانىلار ۋە شەخسلەرنىڭ ئۆز قولىدا ساقلىنىۋاتقان قولىيازما ئەسەرلەرنى خەلق بىلەن يۈز كۆرۈشتۈرۈشنى ئىلمىي بۇرچ ھېسابلاپ، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللىشىنى، بۇ قېتىم نەشرگە تەييارلانغان ئەسەرلەردە ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىمىزنى

ئىلمىي پوزىتسىيە بىلەن تۇزىتىپ، تەكلىپ - پىكىر بېرىشنى ھەم بۇندىن كېيىنكى خىزمەتلىرىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولۇشنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

«ئۇيغۇر تېببابتى كلاسسىك ئەسەرلىرى»نى نەشرگە تەييارلاش جەريانىدىكى مۇناسىۋەتلىك خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللاپ كەلگەن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىگە، ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومغا خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپلىق بىلەن قوللاپ، بىزنى قەدىمىي ئەسەر ئوريگىناللىرى بىلەن تەمىنلىگەن يولداشلارغا ۋە نەشرگە ئۇيۇشتۇرۇش خىزمىتىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولغان يولداشلارغا سەمىمىي رەھمەت ئېيتىمىز.

نەشرىياتتىن

2009 - يىل ئىيۇل

ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئالاقىدار بولغان ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەلمى بىلەن يېزىلغان قەدىمكى ئەسەرلەردىن «زەخىرەئىي خارەزىم شاھ(خارەزىم شاھ خەزىنىسى)»، «ئەغرازى تېببىيە(تېببىي بايانلار توپلىمى)»، «تۆھپەتۇل ئاشقىين(ئاشقىلارغا تۆھپە)»، «قارابادىن قادىرى(مۇرەككەپ دورىلار توپلىمى)»، «دەستۇرۇلئىلاج(داۋالاش دەستۇرى)»، «جەمئىي ئىلاج»، «شەرھىي ئەسباب(كېسەللىك سەۋەبلىرى شەرھىسى)»، «ئەلقانۇن فىد تىب(تېبابەت قانۇنى)»، «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج (داۋالاش ئىلمىدىن خۇلاسە)»، «مەخزىنۇل مۇفرىدات (يەككە دورىلار خەزىنىسى)»، «تېببىي چوڭ»، «تاجۇل ئاقاقىير(دورىگەرلىك تاجى)»، «سۇراھ»، «تارىخىي تېببىيە(تېبابەت تارىخى)»، «مۇجەررىباتى ئارىف(ئارىف ھېكىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى)»، «تۆھپە خانىيە(خانغا تۆھپە)»، «رەمۇزىي ئەتتىبا(تېۋىپلار كۆرسەتمىسى)»، «مەخزىنۇل جاۋاھىر(تېببىي جەۋھەرلەر خەزىنىسى)»، «لۇغەتۇل ئەدۋىيە(دورا لۇغىتى)»، «تېببىي رۇبائىيات(تېببىي رۇبائىيلار)»، «تېببىي يۈسۇفىي»، «قارابادىن ئەزەم(مۇرەككەپ دورىلار قامۇسى)»، «جامىئۇل ھېكمەت(داۋالاش دىۋانى)»، «مەخزىنۇل ھېكمەت»، «ئىكسىر ئەزەم (خاسىيەتلىك داۋالاش قامۇسى)»، «مۇجەررىباتى نۇرۇللا(نۇرۇللاخۇنىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى)»، «ئاقساراي»، «ئىختىيارات بەدىئىي»، «مۆجىزۇل قانۇن(تېبابەت قانۇنىنىڭ قىسقارتىلمىسى)» قاتارلىق ئەسەرلەرنى توپلىدى. نەشرىياتىمىز يۈكسەك مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بىلەن مەخسۇس «ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىنى نەشرگە تەييارلاش ئىشخانىسى» نى قۇرۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە تېبابەت ئۇستازلىرى ۋە يېتىلىۋاتقان تېۋىپلار، شۇنداقلا كەڭ خەلق ئاممىسى ئۇزاقتىن بېرى نامىنى ئاڭلاپ، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلار بىلەن تونۇشۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەي كېلىۋاتقان كلاسسىك ئەسەرلەردىن«زەخىرەئىي خارەزىم شاھ»، «ئەغرازى تېببىيە»، «تۆھپەتۇل ئاشقىين»، «قارابادىن قادىرى»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «جەمئىي ئىلاج»، «شەرھىي ئەسباب»، «تېبابەت قانۇنى» قاتارلىق ھازىرقى زامان ئۇيغۇر يېزىقىدا نەشرگە تەييارلاپ، دۆلىتىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 60 يىللىقىغا سۇنۇغا قىلدى. يەنە بىر قىسىم قەدىمىي ئەسەرلەرنى قېزىش، نەشرگە تەييارلاش ئىشلىرى داۋاملىق ئىشلىنىۋاتىدۇ. ئىشىنىمىزكى، پارتىيە ـ ھۆكۈمەتنىڭ قەدىمكى ئەسەرلەرنى قوغداش، قېزىش خىزمىتى جەھەتتىكى ئۇنۇملۇك تەدبىر ـ سىياسەتلىرىنىڭ تۈرتكىسى، مۇناسىۋەتلىك تارماقلار ۋە رەھبەرلەرنىڭ ئەملىي شارائىت بىلەن تەمىنلىشى ئاستىدا بىز بۇ ئەھمىيەتلىك خىزمەتنى تېخىمۇ يۇقىرى سۈپەت، يۇقىرى ئۈنۈم بىلەن داۋاملاشتۇرىمىز.

قولىڭىزدىكى «دەستۇرۇلئىلاج» (داۋالاش دەستۇرى) ناملىق تېببىي كلاسسىك ئەسەر XVI ئەسىرنىڭ ئالدىنقى يېرىمىدا (1520 ~ 1533 ـ يىللىرى) سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدە

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىياتى جەر-
يانىدا شەكىللەندۈرگەن ئىلمىي نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتى
بىلەن ئېلىمىز ئىلىم - پەن ۋە مەدەنىيەت خەزىنىسىدە ئۆزىگە خاس ئورۇن تۇتىدۇ.
ئۇيغۇرلار ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىياتىدا نۇرغۇنلىغان ئۆزگىچە خاسلىق-
قا ئىگە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، ئىنسانىيەت تېبابەت مەدەنىيىتى، جۈملىدىن ئې-
لىمىز تېبابەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تۆھپىلەرنى قوشتى.

كلاسسىك ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت مىراسلىرىنى ئېچىش ۋە ئۇنى بۈگۈنكى زامان ئۇچۇن
خىزمەت قىلدۇرۇش ئېلىمىز ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت تەتقىقات خىزمىتىدىكى مۇھىم يۆلىنىش.
پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ ئىزچىل ھالدا كلاسسىك مىراسلارنى قوغداپ ئۇزۇش، ئۇنىڭغا ئىجابىي
ۋارىسلىق قىلىش ئارقىلىق جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئېسىل ئىلىم - پەن ئەنئەنىلىرىنى تەرەققىي
قىلدۇرۇشقا يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەلدى. ئازادلىقتىن كېيىن، بولۇپمۇ 11 - نۆ-
ۋەتلىك 3 - ئومۇمىي يىغىندىن باشلاپ قەدىمكى مىراسلارنى يىغىش، رەتلەش، جۈملىدىن ئۇيغۇر
تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەپ نەشر قىلىش خىزمىتىدە كىشىنى خۇشال
قىلىدىغان نەتىجىلەر قولغا كەلدى. شۇنىڭ بىلەن بۇ مىراسلىرىمىز ئۆزىنىڭ تەڭداشسىز ھاياتىي
كۈچىنى قايتا نامايان قىلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولدى.

نەشرىياتىمىز بۇ ئەسەرلەرنىڭ بۈگۈنكى دەۋردىمۇ ئۆز قىممىتىنى تېخىمۇ نامايان قىلى-
شىغا يېتەرلىك شارائىت يارىتىش ۋە يوقلىپ كېتىش گىردابىغا بېرىپ قالغان نادىر قەدىمكى
ئەسەرلەرنى توپلاش، رەتلەش، نەشر قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش مەقسىتىدە بىر قانچە يىلدىن بېرى
ھەر دەرىجىلىك سەھىيە باشقۇرغۇچى ئورۇنلارنىڭ قىزغىن قوللىشى، ئۇيغۇر تېبابەت ساھەسى-
دىكى ئالىم، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن قەدىمكى تېببىي مىراسلارنى توپلاش،
رەتلەش، نەشرگە تەييارلاشنى مۇھىم ئىشلار كۈنتەرتىپىگە كىرگۈزۈپ، خۇشاللىنارلىق نەتىجە-
لەرنى قولغا كەلتۈردى. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر قايسى تەتقىقات ئورۇنلىرى ۋە قەدىمكى ئە-
سەرلەر ئىشخانىلىرىدا، ھەر دەرىجىلىك مۇزېيلاردا، شۇنداقلا خەلقىمىزنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان

前　言

维吾尔医学以其独特的医学理论体系和医疗实践，在我国科学文化宝库中占有重要的位置。维吾尔人在漫长的历史发展过程中，创造出许多独具特色的治疗方法，为我国医疗事业的发展做出了重大的贡献。

挖掘古典文化遗产并使之为社会主义建设事业服务是我国科学文化研究工作的主导方向。党和政府始终高度重视古典文化遗产的挖掘、抢救和继承工作。解放后，特别是党的十一届三中全会以来，维吾尔医药学古籍的搜集、整理、出版工作取得了可喜的成果，大量优秀的古典文化遗产得以重放光彩。

新疆人民卫生出版社以搜集、整理、出版和抢救濒危医学古籍作品为工作重点，多年来，在各级医疗卫生管理部门的大力支持下，在维吾尔医学界各位专家学者的不懈努力下，在古代医学典籍的搜集、整理和出版工作中取得了一定的成绩。从收藏于自治区的各科研机构、古籍办、各级博物馆和流传于民间的有关维吾尔医学的古籍作品中整理出《再合热花拉孜米（花拉孜米医书）》、《艾格拉孜提比亚（医学之目的）》、《托排土里阿西克（强身医书）》、《卡拉巴丁卡地日（复方制剂集）》、《黛斯图尔依拉基（治疗指南）》、《贾米依拉基（医疗汇编）》、《夏日赫艾斯巴比（病因学医注）》、《艾力卡农非提比（医典）》、《祖比代土力卡瓦尼力依拉吉（治疗法则）》、《买赫孜努里木非尔达提（单味药宝库）》、《提比充（医学大全）》、《塔旧力阿卡克依尔（药剂精华）》、《苏拉赫（明净词汇）》、《塔日黑提比也（医学历史）》、《木加日巴提阿日非（圣医阿日甫验方剂）》、《土排哈尼也（皇家医书）》、《热木孜艾提巴（民医医嘱）》、《买合孜努里贾瓦依尔（精医宝库）》、《鲁海土里艾迪维也（单味药词典）》、《提比柔巴依（柔巴依保健书）》、《提比玉素甫（玉素甫医书）》、《卡拉巴丁艾再木（复方全集）》、《佳米奥里伊克买提（医技汇编）》、《买合孜努里伊克买提（医疗宝库）》、《伊克斯尔艾再木（圣医艾再木全书）》、《木加日巴提努如拉（努如拉医疗经验）》、《阿克萨拉依（白色宫殿）》、《依合体亚拉提拜地依（拜地依药书）》、《木吉孜勒卡农（医典缩小本）》等作品。

新疆人民卫生出版社以高度的责任感专门成立了维吾尔医药学古籍编译室，拟以现代维吾尔语出版广大维吾尔医疗工作人员和人民群众期盼已久的《再合热花拉孜米》、《艾格拉孜提比亚》、《托排土里阿西克》、《卡拉巴丁卡地日》、《黛斯图尔依拉基》、《贾米依拉基》、《夏日赫艾斯巴比》、《艾力卡农非提比》等作品，并以此书为建国六十周年献礼。我们有理由相信，在党和政府有关医学古籍的挖掘、整理和出版政策的指引下，在有关部门和领导的大力支持下，我们一定能够顺利地完成这项光荣而艰巨的任务。

您手中的这部《黛斯图尔依拉基(治疗指南)》一书于16世纪前半叶(1520-1533)由生活于赛义德王朝时期的著名学者苏里坦·艾里用波斯语写成，后又被转译为察合台语(当时的维吾尔文书面语)。该书一直被作为学习维吾尔医学的必备教材。

该作品根据医学规律分为两部分，第一部分论述了维吾尔医学基本理论、病因、症状、脉象、保健措施等内容。第二部分讲述了疾病与防治、营养、疾病预防以及经过实践检验的各类验方。

这是一部在整个维吾尔医学史上具有特殊地位的医疗指南，代表着当时维吾尔医学发展水平。它同时成为现代维吾尔医学工作者必不可少的资料。

艾克木·穆罕默德·伊本·努尔的作品《贾米依拉基(医疗汇编)》成书于何时何地，作者的生平如何，现均已无法考证。但是，毋庸置疑的是，我们手中的这部作品确因维吾尔医学者所著而得以传世。

作者按照维吾尔医书的创作传统将作品分为医学理论和医学实践两部分，用通俗易懂的语言全面科学地论述了疾病的分类、各脏器的功能、疾病的症状及诊治等内容。与此同时，对复杂药物做了详细的阐述。

因此，该作品的出版，势必为广大人民群众保健和预防疾病提供重要的参考资料。

保护、抢救和出版古典文化遗产是我们每一位医学工作者和有关专业人员义不容辞的责任，使大量的流失于民间的手稿尽快与广大读者见面是我们的使命。因此，我们诚挚地希望社会各界朋友的大力支持、并帮助我们的工作，对本次出版的作品中的不足之处批评指正。

最后，我们衷心地感谢在《维吾尔医药学古籍》一书的出版过程中，给予我们大力支持的自治区卫生厅、自治区维吾尔医药研究所、新疆维吾尔医高等专科学校等单位，同时对那些支持帮助我们的工作并为我们提供资料的同志们一并表示最真诚的谢意。

出版者

二00九年七月

Introduction

With its unique system of scientific thought and healing methods, developed over its centuries-long history, Uyghur medicine has a unique place in the scientific and cultural treasury of our country. Uyghurs, over their long period of historical development, created numerous distinctive healing practices, making great contributions to the development of our country's medical science and of the world's.

Preserving our heritage of classical science and culture, and finding ways to make it applicable in today's world, is an important trend in our nation's research into science and culture. The Party and the government have, by continuously preserving classical cultural legacies and by inheriting them in productive ways, placed a high priority on the development of the Chinese nations' scientific traditions. Since Liberation,particularly since the 3rd session of the 11th Party Congress, inspiring achievements have been made in collecting and organizing ancient inheritances, including the collection, organization, and publication of the classic works of Uyghur medicine. Thus, this legacy of ours now once again has a chance to demonstrate its peerless life force.

Our publishing house, in order to create an environment sufficient to allow these works to display their worth even more in the modern era,and to collect, organize, publish, and save great ancient works which had stood on the brink of oblivion, has for the last few years, with the enthusiastic support of public health organs of all levels, and the hard work of Uyghur medicine scholars and professionals, entered the collection,editing, and preparation for publication of ancient medical inheritances into the agenda of important work, and made satisfying advances toward this

goal. On the basis of works relating to Uyghur medicine and written by Uyghur téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), preserved across our Autonomous Region in research bureaus and ancient artifact offices, museums of every level, and in the hands of individuals,we have collected works including Zekhire'iy Kharezim shah (Treasury of the King of Kharezm), Eghrazi Tébbiye (Collection of Medical Texts), T ö hpetul Ashiqiyn (A Contribution to the Lovers), Qarabadin Qadiri (Collection of Complicated Medicines), Desturul'ilaj (Manual of Healing),Jem'iy Ilaj, Xerhiy Esbab (Notes on the Etiology of Illnesses), Elqanun Fid Tip (The Laws of Medicine), Zubdetul Qawanil Ilaj (A summary of Treatment Science), Mekhzenul Mufridat (Treasury of Simple Medicines), Tébbiy Chong, Tajur Aqaqiyr (Crown of Pharmacology),Surah,Tarikhiy Tébbiye (The History of Medicine), Mujerribati Arif (Prescriptions Tested by Doctor Arif), T ö hpe Khaniye (A Contribution to the King), Rembuzi Ettiba (Doctors' Advice), Mekhzenul Jawahir (Treasury of Medical Gems), Lughetul Edwiye (Dictionary of Drugs), Tébbiy Ruba'iyat (Medical Ruba'iys), Tébbiy Yüsüfi, Qarabadin E'zem(Encyclopedia of Complex Medicines), Jami'ul Hékmet (Healing Dictionary), Mekhzinul Hékmet, Iksir Ezem (Encyclopedia of Magical Healing), Mujerribati Nurullakh (Nurullakhun's Treatment Experience), Aqsaray, Ikhtiyaratiy Bedi'iy, M ö jizul Qanun (The Abbreviated Laws of Medicine), and more. Our publishing house, with a sense of great responsibility, created an "Office of Preparing the Classic Works of Uyghur Medicine for Publication," and as a first step, prepared for publication classic works the names of which which master téwips, téwips in training, and the general public have long been hearing, but the contents of which they have lacked a chance to familiarize themselves with. These works, including Tébabet Qanuni, Zekhre'iy Kharezimshah, Eghrazi Tébbiye, Qarabadin Qadiri, Sherhiy Esbab, Desturul'ilaj, Jem'iy Ilaj, and more, have been prepared for publication in a Modern Uyghur edition, and presented in honor of the 60th anniversary of our country's founding. The process of uncovering and preparing another set of ancient works is continuing. We believe that, with the impetus of the Party and government's successful policies regarding the work of protecting and un-

public in meeting their needs regarding maintaining health and preventing illness, we have prepared this book for publication.

The preservation, rescuing, and publication of classic works is the responsibility of every professional. Thus, we sincerely hope that the various treatment centers and individuals who are in possession of hand-written works will see introducing these works to the broader public as a responsibility, and actively support our efforts, correct from a scientific standpoint the various errors we may have made in the present edition, provide us with ideas and advice, and otherwise assist in our future work.

We want to express our sincere gratitude to the Xinjiang Uyghur Autonomous Region Medical Bureau, the Autonomous Region Uyghur Medicine and Pharmacology Research Department, the Autonomous Region Ancient Works Office, and the Xinjiang Uyghur Medicine College for actively supporting our work during the process of preparing "Classic Works of Uyghur Medicine" for publication, and to those comrades who provided us with the originals of ancient works, as well as those who have assisted us in preparing these works for publication.

From the Publisher
July 2009

covering of ancient works, and the provision by the pertinent organs and leaders of the necessary environment, we will be able to continue this meaningful work with even higher quality and results.

The classic medical work in your hands, Desturul'ilaj (Healing Manual), was written in Persian in the first half of the 16th Century (1520–1533) by Sultan Ali, the famous learned scholar of the Sa'id Khanate era. Later, it was translated into Chaghatay, the written language used by Uyghurs at that time. It has remained to the present day one of the important medical manuals used by instructors in the field.

The work is divided into two parts, on the basis of the laws of medical science. The first part explains the basic concepts of Uyghur medicine; the understanding of medical science; the etiology of illnesses, their symptoms, and their effects; about pulse; about measures for maintaining health; and other general information. The second part elaborates on certain illnesses and their treatment; nutrition; prevention measures; and medicines shown to be effective in trials.

This work, having the distinctive content described above, is an excellent manual with a special place in the whole history of Uyghur medicine and pharmacology; bearing witness, with its special scientific virtues, to Uyghur medicine's high level of development by the standards of its era. In addition, it can be an exemplary work for the medical professionals of our time to learn from and use.

The date and place of composition, the genealogy of the author,and other pertinent information regarding Hekim Muhemmed Ibn Nur's Jem'iy Ilaj (Collection of Cures) is unknown to us. But there is no doubt that this work was created by a Uyghur doctor.

The author, in accordance with the composition traditions of books on Uyghur medicine, composed the work on the basis of the two categories of medical theory and medical practice. The division of illnesses into categories, the explanation of the function of organs, the symptoms of illnesses, the methods of treatment, various other subjects are all thoroughly, scientifically, and clearly treated, after which a thorough explanation of complex medicines is provided.

Therefore, in view of its potential for being useful to the broad

مۇندەرىجە

دەستۇرۇلئىلاج

بىرىنچى باب سالامەتلىك توغرىسىدا 1
1 - پەسىل ھاۋا 1
2 - پەسىل پەسىللەر 2
3 - پەسىل شەھەر، ئۆيلەر ۋە مەنزىللەر 3
4 - پەسىل كىيىم-كېچەكلەر 3
5 - پەسىل غىزالار 4
6 - پەسىل سۇ 5
7 - پەسىل شاراب 7
8 - پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق 8
9 - پەسىل ھەربىكەت ۋە جىملىق 9
10 - پەسىل مۇسھىل (سۈرگە) 9
11 - پەسىل قەي 10
12 - پەسىل لوكۇقا قويۇش ۋە قان ئېلىش 11
13 - پەسىل باشقا ئىستىفراغلار 13
14 - پەسىل ئەقىرازى نەپسانىي (روھىي كەيپىيات) 15
15 - پەسىل ياشانغانلار 16
16 - پەسىل مۇساپىرلار 17
ئىككىنچى باب تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا 19
1 - پەسىل تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش 19
2 - پەسىل تېبابەت ئىلمى 19
3 - پەسىل تېبابەت ئىلمىنىڭ ئىلمىي ۋە ئەمەلىي قىسىملىرى 20
4 - پەسىل ئەركانلار 21
5 - پەسىل تۇپراق 21

6 - پەسىل سۇ 21
7 - پەسىل ھاۋا 22
8 - پەسىل ئوت 22
9 - پەسىل ئەركانلارنىڭ مىزاجى 22
10 - پەسىل مۆتىدىل مىزاج 23
11 - پەسىل ئەزالارنىڭ مىزاجى 23
12 - پەسىل كىشىلەر ھاياتىنىڭ ياشقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللىرى 24
13 - پەسىل ئەسلىي مىزاج 24
14 - پەسىل خىلتىلار 25
15 - پەسىل قان خىلتى 25
16 - پەسىل بەلغەم خىلتى 25
17 - پەسىل سەپرا خىلتى 26
18 - پەسىل سەۋدا خىلتى 27
19 - پەسىل ھەزىملەر 28
ئۈچىنچى باب يەككە ئەزالار توغرىسىدا 29
1 - پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار بىلەن ئاددىي ئەزالارنىڭ پەرقلىرى 29
2 - پەسىل سۆڭەك 29
3 - پەسىل كۆمۈرچەك 30
4 - پەسىل پەي 30
5 - پەسىل مۇسكۇللار 31
6 - پەسىل تومۇرلار 32
تۆتىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار توغرىسىدا 35
1 - پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار 35
2 - پەسىل مېڭە 36
3 - پەسىل كۆز 37
4 - پەسىل قۇلاق 38
5 - پەسىل بۇرۇن 39
6 - پەسىل تىل 39
7 - پەسىل يۇتقۇنچاق - كېكىردەك 39
8 - پەسىل يۈرەك 40
9 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان 41
10 - پەسىل جىگەر 42

11 ـ پەسل ئۆت 43
12 ـ پەسل تال 43
13 ـ پەسل ئۇچەيلەر 44
14 ـ پەسل بۆرەك 45
15 ـ پەسل مەسانە (دوۋساق) 45
16 ـ پەسل ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى ۋە ئۇرۇقدان 46
17 ـ پەسل بالياتقۇ 47
بەشىنچى باب قۇۋۇقتلەر توغرىسىدا 48
1 ـ پەسل تەبئىي قۇۋۇقەت 48
2 ـ پەسل قۇۋۇقتى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۇچى) 49
3 ـ پەسل قۇۋۇقتى نەپسانىي 50
ئالتىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار، يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 52
1 ـ پەسل مۇتلەق ساقلىق ۋە مۇتلەق كېسەللىك 52
2 ـ پەسل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى 52
3 ـ پەسل ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر 53
4 ـ پەسل مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر 54
يەتتىنچى باب تومۇرلار توغرىسىدا 55
1 ـ پەسل تومۇر ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى 55
2 ـ پەسل تومۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تومۇردىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر 55
3 ـ پەسل تومۇر تۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى 56
4 ـ پەسل تومۇرنىڭ تۈرلىرى 67
5 ـ پەسل تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى 78
6 ـ پەسل مۇخلەتىپ (قارىمۇقارشى) تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 59
7 ـ پەسل ئادەم ھاياتىنىڭ ھەر بىر دەۋرىدىكى تومۇر ھەرىكىتى 61
8 ـ پەسل مىزاجلار بەلگىسىنى كۆرسىتىدىغان تومۇرلار 61
9 ـ پەسل ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇر پەرقى 62
10 ـ پەسل سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى 62
11 ـ پەسل تۆت پەسلدىكى تومۇرلار 62
12 ـ پەسل نورمال ئەمگەك قىلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى 63
13 ـ پەسل ئۇخلاۋاتقان ۋە ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى 63
14 ـ پەسل تاماقنى نورمال، كۆپ، ئاز يېگەن، ئىسسىق، سوغۇق ياكى ئۆز مىزاجىغا ياقمايدىغان

زىيانلىق تاماق پىگەن، شاراب ئىچكەن كىشىلەرنىڭ تومۇرى 64
15 - پەسىل سۇرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، كىلىزما قىلغاندىن كېيىن تومۇردا يۇز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر 64
16 - پەسىل ئەئرازى نەپسانىي (خۇشاللىق، غەم-قايغۇ، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، غەزەپ-نەپرەت) قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە تومۇردا كۆرۈلىدىغان ئۆزگىرىشلەر 65
17 - پەسىل مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر 65
18 - پەسىل كېسەل بولغان ۋە بەدىنى ئىششىپ قالغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى 66
19 - پەسىل بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى 66
20 - پەسىل قىزىتمىسى بار كىشىلەرنىڭ تومۇرى 67
سەككىزىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش تۇغرىسىدا 68
1 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ بايانى 68
2 - پەسىل سۈيدۈكنى قايسى ۋاقىتتا ئېلىش ۋە قانداق كۆرسىتىش 69
3 - پەسىل سۈيدۈكتىن تەكشۈرۈپ كۆرىدىغان نەرسىلەر 69
4 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى 70
5 - پەسىل ئاق سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 70
6 - پەسىل سېرىق سۈيدۈك 71
7 - پەسىل قىزىل سۈيدۈك 72
8 - پەسىل قارا سۈيدۈك 73
9 - پەسىل مۇرەككەپ سۈيدۈك ۋە ھەر خىل رەڭدىكى سۈيدۈك 74
10 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ قىيامى 75
11 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 76
12 - پەسىل سۈيدۈكتە پەيدا بولغان كۆپۈك 77
13 - پەسىل رۇسۇب (چۆكمە) 77
14 - پەسىل رۇسۇبنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 79
15 - پەسىل ياخشى ۋە يامانلىقنى كۆرستىدىغان رۇسۇبلار 79
16 - پەسىل رۇسۇبنىڭ قىيامى 80
17 - پەسىل رۇسۇبنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى 80
18 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ پۈرىقى 80
19 - پەسىل ئەر-ئاياللار سۈيدۈكىنىڭ پەرقى 81
20 - پەسىل باشقا سۈيدۈكلەر 81
توققۇزىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق تونۇۋېلىش توغرىسىدا ... 83
1 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 83

2 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ھۆللۇك-قۇرۇقلۇقى 84
3 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى 85
4 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ يەللىك ياكى يەللىك ئەمەسلىكى 85
5 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى 85
6 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكى 86
7 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى 86
ئونىنچى باب تەر ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا 87
1 - پەسىل تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى 87
2 - پەسىل تەرنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 87
3 - پەسىل تەرنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى 88
4 - پەسىل سوغۇق ۋە ئىسسىق تەر 88
5 - پەسىل سۇيۇق ۋە قويۇق تەر 89
ئون بىرىنچى باب خەپرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا 90
1 - پەسىل خەپرۇكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 90
2 - پەسىل خەپرۇكنىڭ رەڭگى 90
3 - پەسىل خەپرۇكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى 91
4 - پەسىل خەپرۇكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى 91
5 - پەسىل خەپرۇكنىڭ تېز، ئاسان ۋە تەستە چىقىشى 91
ئون ئىككىنچى باب ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان ھەر خىل ئەھۋاللار ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 92
1 - پەسىل سەۋەبلەرنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى 92
2 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر 93
3 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر 93
4 - پەسىل ئادەم بەدىنىگە ھۆللۇك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 94
5 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر 94
6 - پەسىل ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان سۇددە (توسالغۇ)لارنىڭ سەۋەبلىرى 94
7 - پەسىل ئادەم بەدىنى تەر تۆشۈكلىرىدىكى سۇددىلەرنىڭ ئېچىلىشى ھەم ئۇنىڭ سەۋەبلىرى... 95
8 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى يۇمشىتىدىغان سەۋەبلەر 95
9 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى قاتۇرىدىغان سەۋەبلەر 95
10 - پەسىل ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئىمتىلا (بەدەندە ماددا-خىلتلار توشۇپ قېلىش) ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 95

11 - پەسىل ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 96
12 - پەسىل كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى 97
13 - پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 97
14 - پەسىل ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ چىقىپ كېتىشى 99
15 - پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 99
ئون ئۈچىنچى باب تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا 101
1 - پەسىل جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە مەنىي چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى 101
2 - پەسىل يەتتە ئايدا تۇغۇلغان بالا ئەي بولۇپ، سەككىز ئايدا تۇغۇلغان بالىنىڭ ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى 101
3 - پەسىل بالىلارنىڭ يەتتە يېشىدا چىشى چۈشۈپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى 102
4 - پەسىل يۈزگە ساقال-بۇرۇت، قول-پۇتقا تىرناق چىقىشنىڭ سەۋەبلىرى 102
5 - پەسىل تەبئىي ئۆلۈم، تۈيۇقسىز ئۆلۈم ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 102
ئون تۆتىنچى باب ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ۋە بىمارلاردا پەيدا بولىدىغان بەزى خەتەرلىك ۋە ياخشى ئالامەتلەر توغرىسىدا 105
1 - پەسىل كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى بىلىۋېلىش 105
2 - پەسىل ماددىنىڭ پىشىشى 106
3 - پەسىل ماددىنىڭ پىشىشىنىڭ پايدىسى 107
4 - پەسىل ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش 107
5 - پەسىل ماددىنىڭ تولۇق پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنىڭ پەرقى 108
6 - پەسىل كېسەلدىن خالاس تېپىشنىڭ ئالدىنقى بەلگىلىرى 108
7 - پەسىل كېسەلنىڭ خەتەرلىك يامان بەلگىلىرى 110
8 - پەسىل بەدەنىنىڭ ئەسلىي مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان بەزى بەلگىلەرنىڭ كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ خەتەرلىك ياكى ياشقا ئۆزگىرىشلەرگە يۈزلىنىدىغانلىقى 114
9 - پەسىل ھەر قايسى ئەزالارنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلەش... 116
10 - پەسىل كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەندە كۆرۈلىدىغان قىسمەن ئالامەتلەر..... 116
11 - پەسىل بىر خىل كېسەللىكنىڭ ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولۇش بىلەن ساقىيىدىغانلىقى 117
ئون بەشىنچى باب بوھران توغرىسىدا 119
1 - پەسىل بوھران 119
2 - پەسىل بوھراننىڭ تۈرلىرى 119
3 - پەسىل ياخشى بوھران ۋە يامان بوھران 120
4 - پەسىل بوھراننىڭ يۈز بېرىدىغان كۈنلىرى 120

5 ـ پەسل ئىنزار (بېشارەت) 122
6 ـ پەسل بوهران كۈنلىرى (قىسقارتىلدى) 122
7 ـ پەسل بوهران قانداق بولىدۇ؟ 122
8 ـ پەسل بوهراننىڭ ئالامەتلىرى 123
بىرىنچى ماقالە مەخسۇس بىر ئەزادا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 124
بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 124
1 ـ پەسل باش ئاغرىقى 124
2 ـ پەسل سەرسام 142
3 ـ پەسل دەۋزار كېسەللىكى 148
4 ـ پەسل سۇبات 154
5 ـ پەسل چېكىدىن ئاشقان ئۇيقۇسىزلىق ياكى قەتئىي ئۇخلىيالماسلىق 157
6 ـ پەسل پىكىر، زىكىر، تەخەييۇل (تەپەككۇر قىلىش، ئىپادىلەش، خىيال قىلىش)نىڭ بۇزۇلۇشى 160
7 ـ پەسل مالىيخۇلىيا 162
8 ـ پەسل جۇنۇن (ساراڭلىق) 168
9 ـ پەسل كابۇس كېسەللىكى 170
10 ـ پەسل سەرئى كېسەللىكى 171
11 ـ پەسل سەكتە 176
12 ـ پەسل پالەچ 177
13 ـ پەسل خەدەر 182
14 ـ پەسل لەقۋا كېسەللىكى 183
15 ـ پەسل تەشەنئوج كېسەللىكى 184
16 ـ پەسل رەئىشە كېسەللىكى 187
17 ـ پەسل ئىختىلاج (مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئىختىيارسىز تارتىشىشى) 188
18 ـ پەسل لەۋزى كېسەللىكى 189
ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 190
1 ـ پەسل رەمەد (كۆز ئاغرىقى) 198
2 ـ پەسل كۆزدە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسەللىكى 199
3 ـ پەسل كۆز ئېقىدا پەيدا بولىدىغان قىزىل ياكى قىزىلغا مايىل قارا خال 199
4 ـ پەسل ئىنتىفاخى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئىششىپ قېلىشى) ... 199
5 ـ پەسل كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىقلىق 200
6 ـ پەسل ھىككە تۇل ئەيىن (كۆز قىچىشىش) 201

7 ـ پەسل سەبەل (كۆز تومۇرلىرىغا قان ئۇيۇپ قېلىش) كېسەللىكى 201
8 ـ پەسل دوقە (كۆز ئېقىدا پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىق) 202
9 ـ پەسل كۆز ياشاقغىراش كېسەللىكى 203
10 ـ پەسل كۆز چىيقىنى 203
11 ـ پەسل قەرھە (كۆزدە پەيدا بولغان جاراھەت) 203
12 ـ پەسل بۇسرە (كۆز ئەتراپىدا پەيدا بولغان كىچىك مۇدۇر) 204
13 ـ پەسل كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلى 205
14 ـ پەسل دۇبەيلە (يىرىڭلىق ئىششىق) 205
15 ـ پەسل كەمنە (تراخوما) 206
16 ـ پەسل سەرتان (كۆز راكى) 207
17 ـ پەسل قەرنىيە (مۇڭگۇز پەردە)نىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش 207
18 ـ پەسل ئىنتىشار (چېچىلىش) ۋە ئىنتىسائ (كېڭىيىش) 207
19 ـ پەسل زەيقۇل ھەدقە (كۆز قارىچۇقلىرىنىڭ تارىيىپ كېتىشى) 209
20 ـ پەسل تەبىقە ئەنەبىيە (ئۇزۇمسمان پەردە)نىڭ نۇتۇئ (پولتىيىپ) چىقىشى 210
21 ـ پەسل كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزولۇل مائ) 211
22 ـ پەسل رۇتۇبەتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقسمان ھوللۇك) 215
23 ـ پەسل رۇتۇبەتى جىلدىيەنىڭ كېسەللىكلىرى 216
24 ـ پەسل كۆز نۇرىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەر 218
25 ـ پەسل زەئىپى بەسەر (كۆز ئاجىزلىقى) 222
26 ـ پەسل كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر 229
27 ـ پەسل كۆز بۇلۇڭىدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر 229
ئۈچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 233
1 ـ پەسل قۇلاق ئاغرىقى 233
2 ـ پەسل قۇلاق ئىششىقى 236
3 ـ پەسل قۇلاقتا مۇدۇر ـ چاقا بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يىرىڭ ئېقىش 238
4 ـ پەسل قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇشى 239
5 ـ پەسل قۇلاق غوڭۇلداش 242
6 ـ پەسل قۇلاق تۈۋىدە پەيدا بولغان ئىششىق ۋە ئۇنىڭ جاراھىتى 243
تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 245
1 ـ پەسل بۇرۇن مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 245
2 ـ پەسل بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئىششىق 245
3 ـ پەسل بۇرۇن بوۋاسىرى 246

4 ـ پەسل بۇرۇن جاراھەتلىرى 246
5 ـ پەسل بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى 247
6 ـ پەسل پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى 247
7 ـ پەسل بۇرۇن قاناش 248
8 ـ پەسل زۇكام، نەزلە كېسەللىكى 250
بەشىنچى باب لەۋ (كالپۇك) كېسەللىكى توغرىسىدا 255
1 ـ پەسل لەۋنىڭ يېرىلىشى ۋە يىرىكلىشىپ قېلىشى 255
2 ـ پەسل لەۋگە چىققان مۇدۇر ۋە ئۇنىڭ كۆيۈشۈشى ۋە ئېچىشىشى 255
3 ـ پەسل لەۋنىڭ ئىششىقى 256
4 ـ پەسل لەۋ بوۋاسىرى 256
ئالتىنچى باب چىش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 258
1 ـ پەسل چىش ئاغرىقى 258
2 ـ پەسل چىشنىڭ ئۇپراپ كېتىشى 261
3 ـ پەسل چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىشى ۋە كاۋاك بولۇپ قېلىشى 262
4 ـ پەسل چىش بوشاپ كېتىش، كاۋاكلىشىش ۋە چۈشۈپ كېتىش 263
5 ـ پەسل چىشنىڭ مىدىرلىشى ۋ چۈشۈپ كېتىشى 264
يەتتىنچى باب چىش مىلكى ۋە چىش يىلتىزىغا چۈشىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 267
1 ـ پەسل چىش مىلكىنىڭ ئىششىپ قېلىشى 267
2 ـ پەسل چىش مىلكىنىڭ جاراھىتى 268
3 ـ پەسل چىش مىلكىنىڭ بوشاپ كېتىشى 269
4 ـ پەسل چىش مىلكى ئاقمىسى 270
سەككىزىنچى باب تىل ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 272
1 ـ پەسل تىل مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان كېسەللىك 272
2 ـ پەسل تىلنىڭ ئىششىپ قېلىشى 273
3 ـ پەسل تىلنىڭ ئېسىلىپ قېلىشى، چىڭقىلىپ قېلىشى ۋە ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قېلىشى... 275
4 ـ پەسل زەھەرئ (تىلدا پەيدا بولغان بەز) 275
5 ـ پەسل تىلنىڭ تېتىش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى 276
6 ـ پەسل تىلنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشى ۋە داۋالاش 276
7 ـ پەسل قەللاۋ (ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلدا پەيدا بولغان جاراھەت) 277
8 ـ پەسل ئاكىلە 279
9 ـ پەسل ئۇخلىغان چاغدا ئېغىزدىن تولا شالى ئېقىش 280
10 ـ پەسل ئېغىز پۇراش 281

توققۇزىنچى باب كاناي، كېكىردەك ۋە كىچىك تىلدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا ... 284
1 - پەسىل كىچىك تىلدا پەيدا بولغان ئىششىق 284
2 - پەسىل كىچىك تىلغا يۇمشاق چۈشۈش 285
3 - پەسىل زۇبهه (بوغۇز) دە پەيدا بولغان ئىششىق 286
4 - پەسىل خۇننات 288
5 - پەسىل كانايدا ئۈيۈشقان قان هەم كانايغا تۈتىشىپ قالىدىغان نەرسىلەر 292
6 - پەسىل كانايغا سۆگەك، ئۇچكە، قىلتىرىق، تاماق تۇرۇپ قېلىش 293
7 - پەسىل ئاۋاز تۇتۇلۇش 293
ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كانايدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 296
1 - پەسىل كانايغا ئازغىنە ئاپەت يەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان يۆتەل 296
2 - پەسىل يۆتەل 297
3 - پەسىل دەم سقىش 306
4 - پەسىل ئۆپكە ياللۇغى 310
5 - پەسىل قان قۇسۇش 312
6 - پەسىل سىل 316
7 - پەسىل كۆكرەك پەردە ياللۇغى 318
ئون بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 324
1 - پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش 324
2 - پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش 326
3 - پەسىل يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بۇزۇلۇشى 327
4 - پەسىل يۈرەك مىزاجىنىڭ هۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن بۇزۇلۇشى 327
5 - پەسىل يۈرەك ۋە يۈرەك پەردىلىرىگە پەيدا بولغان ئىششىق 328
6 - پەسىل خەفەقان ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى 328
7 - پەسىل غەشىيى 332
ئون ئىككىنچى باب قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 335
1 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 335
2 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان ئىششىق 336
3 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچنىڭ بىر تۇتاش يېرى بۆلۈنۈپ كېتىش 337
4 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچ قىستالغان، قورۇلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان خۇننات (بوغما) ... 338
ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 339
1 - پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 339
2 - پەسىل ئاشقازان ياللۇغى 342

3 ـ پەسىل ئاشقازان ئاغرىقى 345
4 ـ پەسىل كالا ئىشتىهاسى 346
5 ـ پەسىل ئىت ئىشتىهاسى 348
6 ـ پەسىل خەم ۋە ئىشتىهاسى بۇزۇلۇش 349
7 ـ پەسىل ۋەجئۇل فەۋاد 351
8 ـ پەسىل تەشنا ئۇسساش 351
9 ـ پەسىل قەي ۋە قۇرۇق ھۆ 354
10 ـ پەسىل فەۋاق 358
11 ـ پەسىل ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى 360
12 ـ پەسىل ھەيز 363
13 ـ پەسىل زەرب كېسەللىكى 365
14 ـ پەسىل كېكىرىك 371
15 ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ ئورنىدىن يۆتكىلىشى 373
16 ـ پەسىل غەم ـ ئەندىشە سەۋەبىدىن ئاشقازاننىڭ يېقىمسىزلىنىشى 373
17 ـ پەسىل ئاشقازاندا سانجىق پەيدا بولۇش 373
18 ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى 374
19 ـ پەسىل ئاشقازان چىشلىگەندەك ئاغرىش 374
20 ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ بوشىشىپ كېتىشى 374
21 ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى 375
ئون تۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 376
1 ـ پەسىل جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 376
2 ـ پەسىل جىگەر ئىششىقى 380
3 ـ پەسىل جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش 385
4 ـ پەسىل جىگەرنىڭ يىگلەپ كېتىشى 387
5 ـ پەسىل جىگەر ئېسىلىش ۋە جىگەردە يەل پەيدا بولۇش 387
6 ـ پەسىل جىگەر ئاجىزلىقى 387
7 ـ پەسىل قېيامى كەبىد 390
ئون بەشىنچى باب تال كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 393
1 ـ پەسىل تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 393
2 ـ پەسىل تال ئىششىقى 395
3 ـ پەسىل تالدا توسۇلۇش (سۇددە) پەيدا بولۇش 398
4 ـ پەسىل تالنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى 398
5 ـ پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى ماسسكە (تۇتۇش قۇۋۇتى) ئاجىزلاپ كېتىش 399

6 ـ پەسل تالنىڭ قۇۋۈتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۈتى) ئاجىزلاپ كېتىش 399
7 ـ پەسل تالنىڭ قۇۋۈتى دافىئە (ئىتتىرىش كۈچى) سى ئاجىزلاپ كېتىش 399
ئون ئالتىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى تۇغرىسىدا 401
1 ـ پەسل زەلىقۇلئەمئا (غىزالار ئۇچەيدە توختىماي چىقىپ كېتىش) كېسەللىكى 401
2 ـ پەسل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىشنىڭ ئەھۋالى 405
3 ـ پەسل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىش 406
4 ـ پەسل زەھىرە (قان تولغاق) 411
5 ـ پەسل ئۇچەي ئاغرىقى 414
6 ـ پەسل قۇلۇنجى 416
7 ـ پەسل قۇرتلار 429
ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 433
1 ـ پەسل بوۋاسىر 433
2 ـ پەسل ناسۇر (ئاقما) 436
3 ـ پەسل مەقئەت ئىششىقى 437
4 ـ پەسل مەقئەت يېرىقى 438
5 ـ پەسل مەقئەت قىچىشىش 439
6 ـ پەسل مەقئەت چىقىپ قېلىش 440
7 ـ پەسل مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشاپ كېتىشى 441
ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 442
1 ـ پەسل بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 442
2 ـ پەسل بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى 444
3 ـ پەسل بۆرەك ئاجىزلىقى 444
4 ـ پەسل يەلدىن بولغان بۆرەك ۋە بەل ئاغرىقى 445
5 ـ پەسل بۆرەككە يەل تۇرۇپ قېلىش 445
6 ـ پەسل بۆرەك ئىششقى 445
7 ـ پەسل بۆرەك جاراھىتى 448
8 ـ پەسل بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولۇش ۋە قىچىشىش 449
9 ـ پەسل قەنت سېيىش كېسەللىكى 450
10 ـ پەسل قان سېيىش كېسەللىكى 451
11 ـ پەسل بۆرەككە ئۇششاق تاش يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى 452
ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 454
1 ـ پەسل دوۋساق ئىششقى 454
2 ـ پەسل دوۋساق يارىسى 456
3 ـ پەسل دوۋساق قىچىشىش 457

4 ـ پەسل دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش 457
5 ـ پەسل دوۋساق ئاغرىقى 458
6 ـ پەسل دوۋساقتا تاش، قۇم پەيدا بولۇش 459
7 ـ پەسل سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى 460
8 ـ پەسل سۈيدۈك تۇتۇلۇش 461
9 ـ پەسل سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشى 465
10 ـ پەسل تولا سېيىش ۋە ئورنىغا سىيىپ قويۇش كېسەللىكى 466
11 ـ پەسل قان سېيىش توغرىسىدا 468
يىگىرمىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 470
1 ـ پەسل بەل ئاجىزلىقى 470
2 ـ پەسل سۈرئىتى ئىنزال (مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكى) 477
3 ـ پەسل شەھۋەتسىزلىك كۆپلۈكى 478
4 ـ پەسل كۆپ ئېھتىلام بولۇش 479
5 ـ پەسل فەرى سىمۇس كېسەللىكى 480
6 ـ پەسل ئەزىيەۋتى كېسەللىكى 482
7 ـ پەسل زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ ئىششىپ قېلىشى 482
8 ـ پەسل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانىنىڭ ئاغرىشى 484
9 ـ پەسل ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىپ قېلىشى 484
10 ـ پەسل ئۇرۇقدانىنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىسىنىڭ قېتىپ قېلىشى 485
11 ـ پەسل ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بوشاپ قېلىشى 485
12 ـ پەسل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىغا پەيدا بولغان يارا 485
13 ـ پەسل جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشىشى 486
14 ـ پەسل جىنسىي ئەزانىڭ يېرىلىشى 486
15 ـ پەسل جىنسىي ئەزانىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى 486
16 ـ پەسل جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چىقىدىغان ئۇششاق مۇدۇر 487
17 ـ پەسل جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى توسۇلۇپ قېلىش 487
18 ـ پەسل پەتەق ۋە قللە كېسەللىكى 488
19 ـ پەسل قۇرۇھللەھمى كېسەللىكى 490
يىگىرمە بىرىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 491
1 ـ پەسل ئوقرە يەنى تۇغماسلىق، تەسلىك بىلەن بويىدا قېلىش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى 491
2 ـ پەسل ئايال كىشىنىڭ بويىدا قالغانلىقىنى، بالىسىنىڭ قىز ياكى ئوغۇللۇقىنى بىلىش... 495
3 ـ پەسل بويىدا بارلارغا قوللىنىلىدىغان مۇئامىلە تەدبىرلەر 496
4 ـ پەسل يالغان بويىدا قېلىش 498

5 ـ پەسل هەيزنىڭ كۆپلۈكى 499
6 ـ پەسل بالياتقۇ ياريسى 501
7 ـ پەسل بالياتقۇ يېرىلىش 502
8 ـ پەسل بالياتقۇ قىچىشش 503
9 ـ پەسل بالياتقۇ بوۋاسرى 503
10 ـ پەسل بالياتقۇغا ئۇشتاق مۇدۇر، سۆگەل چىقىش، ناسۇر پەيدا بولۇش 504
11 ـ پەسل بالياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىش 504
12 ـ پەسل ھەيز كەلمەسلىك 505
13 ـ پەسل بالياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى 508
14 ـ پەسل بالياتقۇ ئىششىقى 509
15 ـ پەسل ئىھتىناقى رەھىمى (بالياتقۇ بوغۇلۇش) كېسەللىكى 512
16 ـ پەسل باد رەھىمى (بالياتقۇغا يەل پەيدا بولۇپ قېلىش) كېسەللىكى 514
يىگىرمە ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 515
1 ـ پەسل ئەمچەك ئىششىقى 515
2 ـ پەسل سۈت كەم بولۇش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 516
3 ـ پەسل سۈت كۆپىيىپ قېلىش، ئەمچىكى چوڭ بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش 517
يىگىرمە ئۈچىنچى باب چۇقۇق كېسەللىكى توغرىسىدا 519
1 ـ پەسل ئۇرۇقدان چۇقۇقى 519
2 ـ پەسل كىندىك چۇقۇقى 519
يىگىرمە تۆتىنچى باب سۆگەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 521
1 ـ پەسل ھۇدبە ۋە رىياھى ئەپرىسە 521
2 ـ پەسل ئۇچا ئاغرىقى 523
3 ـ پەسل مۇپاسىل 525
4 ـ پەسل نۇقرەس كېسەللىكى 534
5 ـ پەسل ۋەجئولۈمرەك، ئىرقۇننىسا 537
6 ـ پەسل دەۋالى كېسەللىكى 538
7 ـ پەسل دائۇل پىل (پۇل پۇتى) كېسەللىكى 539
8 ـ پەسل سوغۇق ئاغرىقى (قىسقارتىلدى) 540
9 ـ پەسل تىرناق كېسەللىكى 540
ئىككىنچى ماقالە بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 541
بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 541
1 ـ پەسل تەپئى يەۋمى 542
2 ـ پەسل ھۇمائى خىلتى (خىلتتىن بولغان تەپ) 549
3 ـ پەسل تەپپى دىق 582

ئىككىنچى باب تاشقى ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق ۋە قاپارتمىلار توغرىسىدا 588
1 - پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى 588
2 - پەسىل رىشتە، قىچىشقاق، ئۇششاق مۇدۇرلار 602
ئۈچىنچى باب يۇز ۋە باشقا ئەزالاردا يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 623
1 - پەسىل كەلەپ، نەمەش، بەدەش كېسەللىكلىرى 623
2 - پەسىل قوبا 625
3 - پەسىل ئاق بەرەس، ئاق بەھەق كېسەللىكى 626
4 - پەسىل قارا بەرەس، قارا بەھەق كېسەللىكى 628
5 - پەسىل بەدەننىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش 629
6 - پەسىل كۆپ تەرلەش، قان تەرلەش كېسەللىكى 630
7 - پەسىل يۇز، لەۋ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ يېرىلىشى 631
8 - پەسىل يېغىر، زېدە بولۇش 633
9 - پەسىل پېشانىسىگە قورۇق چۈشۈش 634
10 - پەسىل باش ئېسىلىش 634
11 - پەسىل تىرناقتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك 635
12 - پەسىل ئۇششاق بارماقلارنىڭ ئىششىپ قېلىشى 636
13 - پەسىل سوغۇق تەسىردىن قول -پۇت، قۇلاق، بۇرۇننىڭ ئۈششۈپ قېلىشى 637
14 - پەسىل بەدەننىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىق پۇراپ قېلىشى 637
15 - پەسىل ياتاق يارىسى 638
16 - پەسىل بەدەنگە پىت پەيدا بولۇش 638
17 - پەسىل ئورۇق بەدەننى سەمرىتىش، سېمىز بەدەننى ئورۇقلىتىش 639
تۆتىنچى باب دائۇلھەييە، دائۇسسۇئلەب توغرىسىدا 641
1 - پەسىل دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۆئلەب 641
2 - پەسىل بەدەننىڭ تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىش 643
3 - پەسىل باشتىن كېپەككە ئوخشاش نەرسە توزۇپ چۈشۈش 645
4 - پەسىل باش سىركىسى 645
5 - پەسىل چاچ ئاقىرىش 646
6 - پەسىل چاچ - ساقال، مويلارغا دائىر بىر قانچە خىل ئىشلار 647
بەشىنچى باب جاراھەت توغرىسىدا 650
1 - پەسىل جاراھەت ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى 650
2 - پەسىل كىچىك ۋە ئاددىي جاراھەت 651
3 - پەسىل باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغان جاراھەت 652

4 ـ پەسل پۈتۈن ئەزالارنىڭ ھەربىرىگە پەيدا بولغان جاراھەت 653
5 ـ پەسل بەدەنگە قادالغان ئوق پارچىلىرى، تىغلارنىڭ ئۇچى، تىكەن، تۆمۈر قاتارلىقلارنى ئېلىش 654
ئالتىنچى باب قۇرۇق توغرىسىدا 655
1 ـ پەسل كېچىكىپ ئۇزۇندىراق ئېغىز ئالىدىغان يارىلار 655
2 ـ پەسل ناسۇر 658
3 ـ پەسل داۋاملىق ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما 658
4 ـ پەسل گۆشخور چاقا 659
5 ـ پەسل سەۋدا ماددىسىنىڭ تەسىرى بىلەن كۆيگەن قانىنى تەبىئەت بەدەنىنىڭ سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق پەيدا بولغان يارا 659
يەتتىنچى باب يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، ئۇستىخان سۇنۇش، بېغىشلار چىقىپ كېتىش، قايرىلىپ كېتىش توغرىسىدا 660
1 ـ پەسل يىقىلىش، ئۇرۇلۇش 660
2 ـ پەسل تاياق ياكى قامچا ئۇرۇلغان سەۋەبتىن ئەزالىرى ئۆز ئورنىدىن ئاجرىغانلىق 661
3 ـ پەسل سۇنۇق 662
4 ـ پەسل ئۇستىخاننىڭ چىقىپ كېتىشى 663
5 ـ پەسل بېغىشنىڭ يەڭگىل چىقىپ كېتىشى، قاس كېتىش، ئۇستىخان ئاغرىش، سۆڭەك دەز كېتىش 665
سەككىزىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭ تەسىرلىرى توغرىسىدا 666
1 ـ پەسل زەھەر ۋە ئۇنى يېگەنلىكنىڭ بەلگىسى ۋە ئىلاجى 666
2 ـ پەسل ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ئادەم چاقىدىغان، چىشلەيدىغان ھايۋانلارنى يوقىتىش ئۇسۇلى 676

جەمئى ئىلاج

ئاپتور ھەكىم مۇھەممەد ئىبنى نۇرنىڭ بۇ كىتاب توغرىسىدا يازغان ئەسلىي مۇقەددىمىسى 693
تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا 695
نەزەرىيە قىسمى 696
ساقلىق ھالەت 696
خىلىتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى 698
كېسەللىكلەر بايانى 703
قىزىتمىلار (تەپلەر) 704

باش ئاغرىقىنىڭ بايانى 708
شەقىقىنىڭ بايانى 712
سەرسامنىڭ بايانى 713
نىسيان (ئۇنتۇغاقلىق) 715
ھەمەق ۋە رۇغونت (ئويلىيالماسلىق) 715
جۇمۇد كېسىلى (قېتىپ قېلىش) 716
سوبات (ئېغىر ئۇيقۇ) 716
ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى 717
سەكتە (بىھوشلۇق) 717
سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل) 718
جۇنۇن (ساراڭلىق) 718
مالىخۇلىيا (خىيالپەرەسلىك) 719
دەۋۋار - سەدىرى 720
قارا بېسىش 720
پالەچ 720
تېرىلەر تارتىشىش 721
ئەزالارنىڭ سەزمەسلىكى 721
ئەزا مىدىرلاش 721
قاتما كېسەل 722
يىغىلىپ قېلىش (تەشەننۇج) 722
لەقۋا 723
زۇكام ۋە نەزلە 723
كۆز كېسەللىكلىرى 723
بۇرۇن كېسەللىكلىرى 724
قۇلاق كېسەللىكلىرى 725
چىش كېسەللىكلىرى 726
تىل - كاناي كېسەللىكلىرى 726
يۇرەك كېسەللىكلىرى 728
خەپەقان 729
ئايلىنىپ كېتىش 731
يۇرەك ئىششىقى 732
يۇرەك سىقىلىش 733

يۇرەكتە قان قويۇلۇپ قېلىش 733
يۇرەك ئېغىزغا تىقىلىش 733
يۇرەك پەسلەپ كېتىش 734
يۇرەك غىلاپىغا سۇ چۈشۈش 734
كاناي ـ ئۆپكە كېسەللىكلىرى 735
زىققە نەپەس 735
ئاۋاز تۇتۇلۇش 736
تۇتقاقلىق نەپەس قىستاش 736
يۆتەل 736
قان، يىرىڭ تۈكۈرۈش 738
ئۆپكە ئىششىقى 739
كۆكرەك پەردە ئىششىقى 740
سەرسام 740
سىل — ئۆپكە جاراھىتى 742
يۇرەك، ئۆپكىنىڭ ئاستىدىكى پەردە ئىششىقى 742
ئاشقازان كېسەللىكلىرى 744
ئاشقازان ئاغرىقى 747
ئاشقازان بۇزۇلۇش 747
غىزا سىڭمەسلىك 748
قۇسۇش، ئېچ سۈرۈش 748
ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى ۋە يوق بولۇشى 749
ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى 749
ئىت ئاچلىقى 750
جۈئىل موغىيىش 750
ئۇسسۇزلۇق 751
ھېق تۇتۇش 752
ھۆ بولۇش 753
ئاشقازان ئىششىقى 754
ئاشقازان يارىسى 754
جىگەر كېسەللىكلىرى 755
جىگەر ئاجىزلىقى 756

جىگەر توسالغۇسى 756
جىگەر يەللىكى 757
جىگەر ئىششىقى 757
جىگەر يىگلەش 758
جىگەرگە قۇرت چۈشۈش 759
سۇلۇق ئىششىق 759
ئۆت ۋە تال كېسەللىكلىرى 761
يەرقان — سېرىق كېسەل 761
ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشۈش كېسىلى 762
تال كېسىلى 763
تال ئىششىقى 763
تال يەللىكى 764
ئۈچەي كېسەللىكلىرى 765
ئىچ سۈرۈش 765
زوروپ 766
قان ئۆتۈش (قان تولغاق) 766
قورساق ئاغرىقى 767
سوقۇر ئۈچەي 767
ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولۇش كېسىلى 768
تولغاق كېسىلى 769
ھەقىقىي تولغاق بىلەن يالغان تولغاقنى ئايرىش 770
ماسارىقا تۇسالغۇسى 770
ئون بارماق ئۈچەي يارىسى 770
ئۈچەي تولغىشىپ قېلىش كېسىلى 771
بوۋاسىر كېسىلى 771
مەقئەت، سوگى چىقىش 772
بۆرەك كېسەللىكلىرى 773
بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى 773
بۆرەك ئاجىزلىقى 774
بۆرەككە يەل توشۇپ قېلىش 774
بۆرەك ئىششىقى 774
بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسىلى 775
بۆرەك جاراھىتى 776

دوۋساق كېسەللىكلىرى 777
دوۋساقتا تاش چۈشۈش كېسلى 777
دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسلى 778
كىچىك تەرەتنىڭ قىينىلىقى 778
ئۇيقۇدا سىيىپ يېتىش 779
سۈيدۈكنىڭ تېمپ كېلىشى 779
قەنت سېيىش كېسلى (دىئابېت) 779
دوۋساق ئىششىقى 780
دوۋساق جاراھىتى 781
دوۋساقنىڭ قوزغىلىپ كېتىشى 781
مەسانىگە يەل توشۇپ قېلىش 781
كۆيدۈرىدىغان سېيىش 781
جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى 783
جىنسىي ئەزانىڭ كۆپ قوزغىلىشى 783
باھانىڭ تۈتۈلۈشى (جىنسىي ھەرىكەتنىڭ بولماسلىقى) 784
ئېھتىلام بولۇش 784
تېز ھۇزۇر بولۇش 785
قوپۇپ تۇرۇش 785
ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىش 785
ئۇرۇقدان ئىششىقى 786
زەكەر ۋە ئۇرۇقداننىڭ زېدىسى 786
يېرىقتىن ئۇچەي چىقىپ قېلىش 786
ئاياللار كېسەللىكلىرى 788
تۇغماسلىق 788
ھامىلدار بولغانلىقنىڭ بەلگىسى 789
بالا چۈشۈپ كېتىش 790
تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش 790
ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى 790
ئاياللارنىڭ تۇغۇتىنى چەكلەيدىغان دورىلار 790
ھەيزىنىڭ كۆپ بولۇشى 790
ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى 791
پەرجىگە گۆش ئۆنۈش 792

هەيز كۆرمەسلىك 792
بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش 793
يالغان ھامىلدارلىق 793
ئاياللار تۇتقاقلىق كېسلى (ھىستېرىيە) 794
بالىياتقۇ يەللىكى 794
جىنسىي ئەزا قىچىشىش 795
بوۋاسىر (بالىياتقۇ بوۋاسىرى) 795
بالىياتقۇ جىنسىي يول يالليۇغى 795
رەھىمنىڭ جاراھىتى 796
بالىياتقۇ ئىششىقى 796
ئاق خۇن كېسلى 797
بالىياتقۇ راكى 797
بوغۇم ئاغرىقلىرى 800
ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى 800
ئۇچا ئاغرىقى 801
يانپاشتىن ئوشۇققىچە بولغان ئاغرىق (ئىرقۇننىسا) 801
يانپاش بۇغۇم ئاغرىقى 802
بوغۇم ئاغرىقى 802
سونجاق ئاغرىقى 803
تاپان ئاغرىقى 803
بوغۇم ئىششىقلىرى 803
تومۇرنىڭ كېڭىيىشى 804
پىل پۇتى كېسەللىكى 804
موي چۈشۈپ كېتىش 804
بەدەن تېرىسى چۈشۈش 805
تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى 806
قاراسان 806
يىرىڭلىق ئىششىق 806
قىزىل يەل 807
ماشىرا 807
بەلۋاغسمان قوقاق 807
تائون (چۇما) 808

كۆيدۈرگە كېسىلى 808
چىيقان كېسىلى 809
غەلۋىرەك كېسىلى 809
ئاقما كېسەل 810
غوددە كېسىلى (بەدەنگە پەيدا بولغان كىچىك بەز) 810
راك كېسىلى 811
جوزام كېسىلى 811
دانىخورەك 812
يەلتاشما (قىزىل قاپارچۇق) 813
سەينەك 813
پوقاق كېسىلى 814
سۆگەل 814
تاز كېسىلى 814
قىچىشقاق كېسىلى 815
تەمرەتكە 815
سىفلىس 816
ئاكىلە (گۆشخورچاقا) 817
چالاش كېسىلى 818
چېچەك كېسىلى 818
قىزىل چىقىش كېسىلى 818
قارا داغ 819
قىزىل داغ 819
سەپكۈن 820
ئاقكېسەل 820
كۆپ تەرلەش كېسىلى 821
ئوتتا كۆيگەن كېسەللەر 821
چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى 821
چاچنىڭ بۈدۈر بولۇشى 822
چاچنىڭ يېرىلىپ چۈشۈشى 822
ئوروقلۇق كېسىلى 822
سېمىزلىك كېسىلى 823
يىلان چېقىشتىن زەھەرلىنىش كېسىلى 823

چايان چېقىش 823
ھەرە چېقىش 823
غالجىر ئىت چىشلەش 824
زەھەرلەرنىڭ بايانى 824
باللار كېسەللىكلىرى 827
تۇتقاقلىق كېسىلى 827
باللاردىكى چۈشكۈرگەكلىك كېسىلى 827
باللاردىكى سېرىقلىق كېسىلى 827
باللارنىڭ ئۇيقۇدا قورقۇنلىقىنىڭ ئىلاجى 828
باللارنى قارا باسقانلىقىنىڭ ئىلاجى 828
باللاردىكى كۆز ئېقى كۆكىرىپ قالغانلىقىنىڭ ئىلاجى 828
باللاردىكى كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 828
باللاردىكى كۆز قارىچۇقى ئىششىغانلىقىنىڭ ئىلاجى 829
باللارنىڭ قۇلىقى ئاغرىغانلىقىنىڭ ئىلاجى 829
باللارنىڭ قۇلىقىدىن يىرىڭ ئاققانلىقىنىڭ ئىلاجى 829
باللاردىكى كىچىك تىل ئىششىقى 829
بالىلاردىكى زۇكام 829
باللاردىكى يۆتەلنىڭ ئىلاجى 830
باللاردىكى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى 831
باللاردىكى نەپەس سىقىلىش كېسىلى 831
باللاردىكى ھېق تۇتۇش كېسىلى 831
باللاردىكى تولا قۇسۇش كېسىلى 831
باللارنىڭ ئاشقازىنىدا سۇت تۇرۇپ قېلىش كېسىلى 832
باللاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىشىش كېسىلى 832
باللاردىكى قەۋزىيەت كېسىلى 832
باللاردىكى ئىچى سۇرۇش كېسىلى 832
قىزىل چېچەكنىڭ بايانى 833
مۇرەككەپ دورىلار بايانى 834
يەككە دورىلار بايانى 957

هەکیم سوڵتان ئەلی

دەستوورولعەمەل

بسم الله الرحمن الرحيم

حمدينا كوهلار خداى عزوجل عالم حكيم جاذق دورور شكرينه منتها جوهلار رحيم كه شافى
خلايق دورور وسپاسى موخرات لارينى نجولار كوسنكلى نك نوشدارو دورور وستايش
معجوناتى خسته لار دردو داغى نيك مرهم خوشبو سيدورور اندغ باكاياغ بحكمه كم هرعزيز
وخار لارمسجود دورور وبارچه تندرستلو بيمار لار معبود دورور وجمله دردمند لار انك
دارالشفاسيدين دوا تاپارلار دركروه حاجتمند لار انك كنجينه سيدين كامرانلار
روا كورلار صانع جهان آفرين كم بيورسه كاف نون بايكون فيكون عناصر وار كان
لارين اوزه ترتيب بيرنج قبله ومعجودات ماهيات لارينى قدرت كامله سيدين طباع وسبع
سبعه وجود دارالشفا سيفه بيوندائق درودنا معدود اول جان بخشيده شارا دو لقاى
دلبشى صدور قوم مؤمنين دورور خانه سيدين بيمارات لاريغه علاج عيسى وصلوت تا
مسيحا نفسه انبيا بولكايكم لعلار باب برنج زنادينى وفولاسفه سيدين ويران
قلب باطل ملت لارين تاراج قبله ومنزل من القران ماهو شفاء ورحمة للمؤمنين
اسرارين فصيح زبان بربيان قبله رقل لئن اجمعت الجن والانس علمين معجزات
سيدائيد اعيان قبله وآل عظام واصحاب كرام صاحب احترام وتابعات فرزند
فرجام لاريغه كم رسم عنايتى برادخرسند وشفاعتى اميدين بيمارنيد دورلار
مدخل فقير حقير سلطان على طبيب خراسانى سلمه الله تعالى تاليغ سبب بولكه علم طب نك
فضيلتى بيانيد احضرت پيغمبر صلى الله عليه وسلم ايتيب دورلار كيم العلم علمان علم الابدان وعلم الاديان

ئەسلى كتاب قوليازمسىنك 1 ـ بېتى

ابن الخاقان ابو الغازی سلطان ابو سعید بهادور خان کتاب خانه لاریکه معین بولدی
شاهی که زمانه خوش اسلوب دولتیدین آفاق به بهره الیب جهنمیتیدین کردون اوزه آی کون
تابیب انور ضیا خرکاهی سایه جنبه سن نثار فقیدین مقرر دورکه علم رتبه لاری علا الاربته
پادشاهلی صاحب دانش وخسروان زبده افتخارینی لاریدین ترتیب بولمامیش بولماس بو فقیر
هم بو مختصر تصنیفی وسیله سی برله اول حضرت نثار نظر کیمیا تاثیر لاری نشانه سیدین بهره الیب
بخه مدت ملازمت سعادتی ومخاطبت شرافتی خ مشرف بولوب الطاف شاهی وعنایات نا
متناهی دین سرفراز ایتیلیب برله بعضیدین ممتاز وبعضی خدمه سازوهمراز لیق رتبه سین
تا پتی امیدوار ایدی انکیم کبرای شرافت وفضلای صاحب الطاف لار حضورلاریده درجه قبول
تا پمیوب اکثر عیبی ونقصانه ظاهر بولغلیم عفو یاز یلغای اما ضمایر اهل دانش وتحقیق لارنغ
وخواطر صاحب بنیش وتدقیق لارنغ محقق ومستور قالماغایکم بو مجلده علم نثار نظامی بی انتظامی
گردون نثار تقاضاسی بی سرانجام چرخ واژگون فتنه آمیز لسیدین بو قلمون زخنه
انگیز حوادثات زمان بی شمار کار بار جهان ناستوار خلایق لارغوغالی فزون اولوب
لار علالاری افزون لغیدین خرده مند لار ذهنی مشوش اهل دانش لار طبعی ناخوش سخن
ور لار تقریر وشنیدا چیران هنر مند لار تحریر صحیفه سیدا سرگردان خود بین لار سفلات اهتمامغ
وابسته نکته چین لار علایقات زمامیغه پابسته بولغانیدین علم هنر ستغالی قلیل فضل
دانش وستحصالی تعطیل طلب طریق دور اداب توفیقی مجبور بولوب خاص عام کافه انام
علوم تحقیقیدین محروم اورسوم تدقیقیدین مبرا شریعت احکامیدین بهره طریقت اطوارید
بی بهره علی الخصوص حکمت علمیدین بی بهره وطبابت رسمیدین بی شائبه لیک لاری دین
عجم وفارس کتابلاریدین کما ینبغی بهره الا الی سلاره بی بهره طبیب لای معالجه لاریده
بیمار لار نفع تاپماس لار بو جهتدین قطب فلک سیادت خورشید اوج سعادت زبده
ارباب ولایت قدوه اصحاب هدایت کاشف اسرار الکبیر واقف انوار نامتناهی نور سیمه مصطفوی

ئەسلى كتاب قوليازمسىنىڭ 5 - بېتى

ئەسلى كتاب قوليازمىسىنىڭ 4 - بېتى

ئاپتور ھەكىم سۇلتان ئەلىنىڭ مەزكۇر كىتاب ھەققىدە يازغان ئەسلىي مۇقەددىمىسى

شەپقەتلىك ۋە مېھرىبان ئاللانىڭ نامى بىلەن باشلايمەن

ئەزىز ۋە ئۇلۇغ خۇداغا ھەمدۇسانا (ماختاش ھەمدە مىننەتدارلىق) گۆھەرلىرى بولسۇنكى، ئول خۇدا ئۆستا ۋە ماھارەتلىك ھەكىمدۇر، چەكسىز تەشەككۇر ۋە مەدھىيىلەش ئول رەھىملىك خۇداغا بولسۇنكى، ئۇ زات خالايىقلارغا شپالىق بەرگۈچىدۇر. ھەر ئەزىز ۋە خار بەندىلەرنىڭ مەبۇدى (سەجدە قىلىنغۇچىسى)، ساق ۋە كېسەللىكلەرنىڭ مەئبۇدى (ئىبادەت قىلىنغۇچىسى) نىڭ ئۇلۇغ بارگاھىنىڭ تۆۋەپىسىدۇركى، بارلىق دەردمەنلەر ئۇنىڭ شپاخانىسىدىن دەردىگە داۋا، رەنجىگە شپا تاپىدۇ. پۈتۈن دۇنيانى نى ياراتقۇچى مسلسز سەنئەتكار ــ ئېغىز ۋە تىل ئىشلەتمەستىن، قىسقا ۋە قۇدرەتلىك بۇيرۇقى بىلەن ئاناسۇر، ئەربەئە (تۆت چوڭ ماددا) ۋە ئەركانىنى ئىنچىكىلىك ۋە ھېكمەت بىلەن قۇراشتۇرۇش ئارقىلىق پۈتۈن مەۋجۇدات (كائىنات) نىڭ ماھىيىتىنى، ھەر خىل شەكىل ۋە ئىچكى خۇسۇسىيەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈردى ۋە ئۇنى تەبىئەت ۋاستىسى بىلەن ئۆزىنىڭ شپاخانىسىغا داخىل قىلدى.

چەكسىز سالىۋات (دۇرۇد ۋە رەھمەت) ئول مەسىيھا پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامغا بولسۇنكى، ئۇ زاتنىڭ مۆجىزە بايانلىق ئېغىزلىرىدىن چىققان لەئلى ۋە گۆھەر يامغۇرلىرى- ئەھلى زىندىق ۋە پەلاسپەنىڭ ئايىنلىرى (باتىل ۋە خاتا يوللىرى) نى بۇزۇپ تاشلىدى. «ۋە نۇنەززىلۇ مىنەلقۇرئانى ما- ھۇۋە شىفائۇن ۋە رەھمەتۇن لىلمۇئمىنىن» (قۇرئاندىن مۆئمىنلەرگە شپا ۋە رەھمەت بولىدىغان نەرسە- لەرنى چۈشۈرىمىز) دېگەن ئايەتنى ئول پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ شېرىن بايانلىق تىللىرىغا جارى قىلدى.

كەمىنە پەقىرۇ-ھەقىر سۇلتان ئەلى تېۋىپ شۇنى ئوتتۇرىغا قويىمەنكى، مېنىڭ بۇ كىتابنى يېزىپ چىقىشىمنىڭ بىرىنچى سەۋەبى، ئۇلۇغ پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامنىڭ تېبابەت ئىلمىنىڭ پەزىلىتى ھەققىدە ئېيتقان «ئەلئىلمۇ ئىلمانى ئىلمۇل ئەبدانى ۋە ئىلمۇل ئەدياني» (ئىلىم ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، بەدەنلەرنىڭ ئىلمى؛ يەنە بىرى، دىنلەرنىڭ ئىلمى)، «لىكۇللى دائىن داۋائۇن فەئىزا ئەسابەد داۋائۇد دائە بەرئە بېئىزنىللاھ» (ھەرقانداق كېسەلنىڭ بىر خىل داۋاسى بار، ئەگەر شۇ كېسەل ئۆزىنىڭ توغرا داۋالىنىشىغا يېتەلسە، چوقۇم ساقىيىدۇ، خۇدانىڭ ئىزنى بىلەن) دېگەن ھەدىس شەرىپى، مۇسا ئە-

لەيھىسسالام كېسەل بولۇپ قالغاندا «ئى خۇدا، كېسەلنى ئۆزۈڭ بېرىپسەن، شىپالىقىنى ھەم ئۆزۈڭ بېرىشىڭ مۇمكىن» دەپ داۋالىنىشنى ئىختىيار قىلماي، خۇدادىن ئۈمىد كۈتۈپ يېتىۋالغاندا، خۇدا تەرەپتىن مۇسا ئەلەيھىسسالامغا خىتابى ئىتاپ (تەنقىد) بېرىپ چۈشۈرگەن ھەدىس قۇددۇستىكى «ئە تۇرىدۇ ئەن تۇبتىلە ھېكمەتى بېتەۋەككۈلىكە ئەلا مەن ئەۋ دەئەل مەنافىئە فى ھازەل ئاقاقىرى فە بېئىززەتى ۋە جەلالى لائەشفىكە ھەتتا تەستەئەملۇ مائۇييىنۇ» (ئى مۇسا، سەن خۇداغا تەۋەككۈل قىلدىم دەپ مېنىڭ ھېكمىتىمنى بىكار قىلماقچىمۇسەن؟ ئاقاقىرلار (ئۆسۈملۈكلەر، مەدەنلەر ۋە ھايۋانات قاتارلىق دورا ئەشيالىرى) غا ھەر خىل پايدىلىق خۇسۇسىيەتلەرنى ئامانەت قويغان كىشىگە تەۋەككۈل قىلدىم دەپلا، ئۇنىڭ ياراتقان نەرسىلىرىنى ئىشلەتمەي ساقايماقچىمۇ سەن؟ مەنكى خۇدا ئۆزۈمنىڭ ئىززىتىم ۋە ئۇلۇغلۇقۇم بىلەن قەسەم قىلىمەنكى، سەن بەلگىلەنگەن ماددىي نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلمىغۇچە كېسىلىڭگە شىپالىق ئاتا قىلمايمەن) دېگەن ئايەت ۋە ھەدىسلەرگە قارىغاندا، تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەۋزەللىكى ۋە كېسەل بولغاندا دورا ئەشيالىرىنى ئىستېمال قىلىشنىڭ لازىملىقى كۆرۈنىدۇ. مېنىڭ بۇ تېببىي كىتابنى يېزىشىمدىكى بىرىنچى سەۋەب يۇقىرىقىلاردىن ئىبارەت.

ئىككىنچى سەۋەب، مەن ئۇزاق زامانلاردىن بېرى ئۆز ھاياتىمنىڭ ئەڭ قىممەتلىك مەزگىللىرىنى شەرەپلىك ئىلىم ــ تېبابەتچىلىكىنى تەتقىق قىلىشقا سەرپ قىلغان ئىدىم. بۇ جەريانداۋ مۆتىۋەر كىتابلارنىڭ ئۈستىدە ئىزدىنىپ، بىر تەرەپتىن ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكۈزۈپ، قولۇمغا كەلگەن تاللانغان مەلۇماتلارنى خۇلاسە قىلىپ، ئۇلۇغ پادىشاھىم ــ سۇلايمان مەرتىۋىلىك، يۈكسەك خاقان لەقەملىك ھەزرەتلىرىنىڭ دۆلەتلىرى سايىسىدا دەسلىپىدە پارس تىلىدا «دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق بۇ كىتابنى يېزىپ چىققان ئىدىم. بەزى ئەزىز دوستلار بۇ كىتابقا يەنە ئۇمۇمىي نەزەريە، تومۇر ئەھۋالى ۋە بوھران قاتارلىق مەلۇماتلار قوشۇمچە قىلىنغان بولسا، تېخىمۇ ياخشى مۇكەممەل بولغانلىقى سىرتىدا، تارىخ بەتلىرىدىمۇ يادىكار بولۇپ قالاتتى، دەپ قىلغان ئىشارەتلىرىگە ئاساسەن («بۇيرۇلغان كىشى قىلمىسا بولمايدۇ» دېگەن قائىدە بويىچە)، يەنە بىر نەچچە پارچىلارنى يېزىپ چىقىپ، بۇ كىتابنىڭ مۇقەددىمىسىگە كىرگۈزدۇم. بۇ كىتابىمنى پارسچىدىن ئانا تىلىم تۇركىي(ئۇيغۇر)تىلىغا تەرجىمە قىلىپ چىقىشتىكى مەقسەت-مۇددىئايىم بارلىق بىلىم ئىگىلىرى ۋە تەتقىقات ئالىملىرىنىڭ نەزىرىدە يوشۇرۇن قالمىسۇنكى، ھازىرقى مەزگىلدە جەمئىيەتىنىڭ تەرتىپى قالايمىقانلىشىپ، بۆلگۈنچىلىك، ئىنتىپاقسىزلىق پىتنىلىرى قوزغالغان ۋە پەلەكنىڭ تەتۇر چۆرگىلىشى سەۋەبىدىن يۇز بېرىۋاتقان ھادىسىلەر كۆپ بولغاچقا، خالايىقلارنىڭ ئىچىدىكى غەلۋە-ماجىرالارنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكى، لۇكچەكلەر گۇرۇھىنىڭ ئالتوپىلاڭلىرى ئارقىسۇئارقا ھەر تەرەپتە كۆپىيىۋاتقانلىقى تۈپەيلىدىن، بىلىم ئىگىلىرىنىڭ كۆڭۈللىرى ئىلىشاڭغۇ، تەبىئىتى ناخۇش، گەپدان سۆز ئىگىلىرىمۇ پىكرى-تەپەككۇرنىڭ چۆل-باياۋانلىرىدا تەمتىرەپ، ھەيران بولۇپ سۆز تاپالمىغان، ھۇنەرۋەنلەرمۇ ھەيرانلىق مەيدانىدا باشلىرى ئايلانغان، ئۆزىنى چوڭ تۇتقۇچى بىلىمسىزلەرمۇ پەسكەشلىك بىلەن باغلىنىپ كەتكەن، ھەقنى تەشۇىق قىلغۇچىلارمۇ مەشغۇلاتنىڭ ئارغامچىسى بىلەن ئاياغلىرى باغلىنىپ قالغانلىقتىن، ئىلىم-بىلىم، ھۇنەر بىلەن شۇغۇللىنىش بەكمۇ ئاز، ئوقۇش-ئۆگىنىش كۈنلىرىمۇ پۈتۈنلەي تەتىل بولۇپ كېتىپ، بىلىم ئاشۇرۇش پۇرسەتلىرى بەھۇدە زايە بولغان، ئېسىل ئەخلاق - پەزىلەتلەر پۈتۈنلەي تاشلىنىپ، خەلق ئىلىم-مەرىپەت ھەم تەتقىقاتتىن ئىبارەت ئىلمىي ھەقىقەتتىن ئايرىلغان، دىن-شەرىئەت ئەھكامىدىن خەۋەرسىز، بولۇپمۇ ھېكمەت ۋە تېبابەت ئىلىملىرىدىن تامامەن ساۋاتسىز قېلىپ، نادانلىقنىڭ پاتقىقىغا چۆمۈپ كەتمەكتە. كۆپىنچىلەر ئەرەبچە -

پارسچە تىلدا يېزىلغان كىتابلاردىن تولۇق پايدىلىنالمىغانلىقتىن، بىلىمسىز، لاياقەتسىز تېۋىپلەرنىڭ قىلغان ئىلاج (كېسەل داۋالاش) ئىشلىرىدىن كېسەللەر شىپا تاپالمىدى. خوجىلىق ئاسمىنىنىڭ قۇتۇپ يۇلتۇزى (قۇتۇپ يۇلتۇزى داۋاملىق تۆۋەن تامدا مۇقىم تۇرۇپ قىبلىنى كۆرسىتىدىغان يۇلتۇز)، بەخت-سائادەت ئاسمىنىنىڭ قۇياشى، پۈتۈن دىن رەھبەرلىرىنىڭ جەۋھىرى، توغرا يول كۆرسەتكۈچىلەرنىڭ مەركىزى، ئاللانىڭ دۇنيادىكى يوشۇرۇن ئىلىم-ھېكمەتلىرىنى ئاچقۇچى، ھېسابسىز ئىلىم-پەنلەرنىڭ نۇرلىرىغا ئىگە بولغان مۇھەممەد ئەلەيھىسسالامنىڭ مەنىۋى چىرىغى، ئىلىم-ھېكمەتنىڭ كانى، مۇكاپات - ئىنئامنىڭ خەزىنىسى — غوجام - پادىشاھىم سەئىد باھادىرخان: «تېبابەت كىتابلىرى ئىچىدە كىشىلەرنىڭ ئېھتىياجىغا لايىقراق ۋە تېۋىپلەرنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئۇيغۇنراق بولغان كىتاب 〈 دەستۇرۇلئىلاج 〉 ئىكەن، ئۇنىڭ ئىنچىكە ئىبارىلىرى روشەن تەرجىمە - تەھرىر بىلەن ئاشكارا بولسا، پارسچە تەسۋىرى، تۈركىي (ئۇيغۇرچە) تەھرىر ۋە تەرجىمە ئارقىلىق بايان قىلىنسا، بىزگە نامەلۇم بولغان ئەلپاز (سۆزلىرى) بىز قوللىنىۋاتقان، بىزلەرگە ئۇلىپەتلىك بولغان تىلغا ئۆزگەرتىلسە، بىزلەرگە تونۇلمىغان ھېچبىر لۇغەت-ئاتالغۇلىرى يوشۇرۇن قالمىسا» دېگەن بۇيرۇق بىلەن ماڭا بۇ قېيىن ھەم شەرەپلىك ۋەزىپىنى تاپشۇردى.

پادىشاھنىڭ بۇيرۇقىغا بويسۇنۇشنى لازىم دەپ بىلىپ بۇ شەرەپلىك ۋەزىپىنى ئۈستۈمگە ئالدىم. پادىشاھنىڭ بۇيرۇق - ئىشارىتىگە سۆھبەتداش بولغانلاردىن بىر قىسىم كىشىلەر خۇشاللىق بىلەن ماڭا ياردەملەشتى، شۇنىڭ بىلەن، ئەرەبچە-پارسچە كىتابلارنى كۆرۈپ، تونۇلغان ۋە تونۇلمىغان بىرقانچە خىل لۇغەت-ئاتالغۇلارنى مۇلاھىزە قىلىپ، مەملىكىتى يەركەندە (ئاللا بۇ مەملىكەتنى ئاپەت ۋە بالا-قازادىن ساقلىغاي) تۈركىي (ئۇيغۇر) تىل بىلەن، يەنى ھەممىزگە تونۇشلۇق بولغان سۆز-ئاتالغۇلار بىلەن رەتلەندى، بۇ كىتاب بىر مۇقەددىمە، ئىككى ماقالىنى ئۆز ئىچىگە ئالدۇ. مۇقەددىمە 16 باب بولۇپ، ھەر بىر باب بىر نەچچە پەسىل بىلەن تامام بولدۇ. مۇقەددىمىدە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى، جۈملىدىن ساقلىقنى ساقلاش، تېبابەت ئىلمىنى تونۇشتۇرۇش، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالى، تومۇر ئەھۋالى قاتارلىق بىلىملەر بايان قىلىندۇ.

ئىككى ماقالىنىڭ بىرىنچىسىدە ھەرقايسى ئەزالاردىكى مەخسۇس كېسەللىكلەر سۆزلىنىدىغان بولۇپ، جەمئىي 25 باب، ھەر بىر باب بىر نەچچە پەسلىنى ئۆز ئىچىگە ئالدۇ.

ئىككىنچى ماقالىدە: بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر سۆزلەنگەن بولۇپ، سەككىز بابقا بۆلۈنۈپ، ھەر بىر باب بىر نەچچە پەسلىگە بۆلۈنىدۇ.

مەزكۇر كىتابنى يۈكسەك مەرتىۋىلىك، ساخاۋەت ۋە ياخشىلىقتا يېگانە بولغان ئۇلۇغ سۇلتان سەئىد باھادىرخان (ئاللاتائالا ئۇ كىشىنىڭ ئەمىر - پەرمانلىرىنى يۇقىرى قىلسۇن ۋە مەملىكىتىنى ئەزىز قىلسۇن، يېقىن ۋە يىراقتا ئۇ كىشىنىڭ ئادالەت ۋە ساخاۋىتىنى يەتكۈزسۇن) ھەزرەتلىرىنىڭ كىتابخانىسىغا تۆھپە قىلدىم.

مەدھىيە

شاھىيكى زامانە خۇش ئۇنىڭ دۆلىتىدىن،
(شاھىمزىنىڭ دۆلىتىدىن زامان خەلقى خۇشاللىقتا).

ئاپاقە ھەمدە بەھرە ئېلىپ ھەشەمتىدىن.
(پۈتۈن ئەل خەلقى ئۇنىڭ شانۇشەۋكىتىدىن بەھرە ئالماقتا).
گەردون ئۆزرە ئايۇ كۈن پېتىپ نۇرى زىيا
(ئاي ۋە كۈن پەلەك ئۈستىدە نۇرىنى چېچىپ).
خەرگاھى سايە خىمەسىنىڭ رەپئىتىدىن
(ئۇنىڭ چېدىر بارگاھىنىڭ ئېگىزلىكى پۈتۈن دۇنياغا سايە تاشلىماقتا).

ھەممىگە مەلۇمكى، ھەرقانداق زاماندا ئىلىم-پەننىڭ راۋاج تېپىشى ۋە ئالىملارنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى بىلىملىك پادىشاھلار، ئەسلىي ئىقتىدارلىق ھۆكۈمرانلارنىڭ ياردىمى ۋە تەربىيىسىگە باغلىق ئىكەنلىكى مۇقەررەردۇر. مېنىڭ بۇ توپلام كىتابنى يېزىپ چىقىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىمۇ ئەلۋەتتە ئول خاقان ھەزرەتلىرىنىڭ غەمخورلۇقى ۋە ياردىمى بىلەن قولغا كەلدى. چۈنكى، مەن بىر نەچچە يىل مۇددەت ئىچىدە ئول خاقان ھەزرەتلىرىنىڭ خىزمىتىدە بولۇپ، ھەر خىل ئىلتىپات ۋە مۇكاپاتلىرى بىلەن يۇقىرى مەرتىۋىگە ئېرىشكەن ئىدىم. نەتىجىدە، شۇ زامان ئوغۇللىرىدىن ئۈزۈپ چىقىپ، ئالاھىدە ئېتىبارغا ئىگە بولدۇم. بۇ كىتابىمنىڭ قوبۇل دەرىجىسىگە يېتىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. ئەزىز دوستلىرىم، ئەگەر بۇ كىتابىمنىڭ كەمچىلىك جايلىرى سېزىلسە، ئەپۇ قەلىمىدە ياردەم قولى بىلەن ئىسلاھ قىلىشلىرىنى كۆزدە تۇتىمەن.

بىلىم ئەھلى ۋە ئىنساپلىق كىشىلىرىمىزدىن كۆتىدىغان ئۈمىدىم شۇكى، ئەگەر مېنىڭ يازغان بۇ كىتابىمدا بىرەر يېتەرسىزلىك بولسا، ئەپۇ قولى بىلەن يېپىپ، ئېتىراز-قارشىلىق ئىشكىنى ئاچماستىن، بەلكى ئىزاھات ۋە ئىسلاھات يوسۇندا تۇزىتىپ قويۇشلىرىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ئەمىر ناۋائىينىڭ مۇنۇ شېئىرىغا ئەمەل قىلغايسىزلەر:
ياخشى ئەر بولمىسام يامانمۇ ئەمەس،
يامان ھەركىمنى بولسا ياخشى دېمەس.

تەرجىمىسى: ئەگەر مەن دېگۈدەك ياخشى بولالمسامۇ، بەك ئەسكىمۇ ئەمەسمەن. يامان (ناچار) ئادەملەر ھەرقانداق ئادەمنى كۆرسە يامان دەيدۇ.

مۇقەددىمە

بۇ 15 بابنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ

بىرىنچى باب سالامەتلىك توغرىسىدا

بۇ باب 16 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل ھاۋا

ئىنسانلارغا كېسەللىك ۋە سالامەتلىك ئېلىپ كەلگۈچى سەۋەبلەر ئىچىدە ھاۋا ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بەدەن — قۇۋۇتتى تەبىئي، قۇۋۇتتى ھايۋانىي، قۇۋۇتتى نەپسانىيدىن ئىبارەت ئۈچ قۇۋۇەتتىن بەرپا بولىدۇ.

بۇ قۇۋۇەتلەر روھتىن مەدەت ئالمىغۇچە، ئۆز ۋەزىپىسىنى بېجىرەلمەيدۇ. روھنىڭ ئاساسى ھاۋا بولۇپ، كىشىلەر ئۇنى سۈمۈرىدۇ ۋە سىرتقا چىقىرىدۇ. ھاۋانىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىقتۇر، مۇھىتتىكى ھاۋانىڭ تەبىئىتى بەدەندىكى ئەسلىي ھارارەتكە سېلىشتۇرغۇلۇپ سوغۇق دېيىلىدۇ. بۇنداق ھاۋادىن نەپەس ئالغاندا، بەدەندىكى ئەسلىي ھارارەت بىلەن بىرلىشىپ، تەبىئىتى ئىسسىق بولىدۇ. ھەر ۋاقىت ساپ ھاۋا روھقا تەسىر قىلسا راھەتلىنىدۇ. ئەمما شۇنىڭ بىلىش كېرەككى، بۇنداق ھاۋا ھەر خىل بۇلغىنىشلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاچقا، ساپ ھاۋا ئەمەس. ئۇنىڭغا ئىس - تۈتەك، ھەر خىل توزانلار ئارىلاشقان بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.

ھاۋانىڭ تەبىئىتى ھەر پەسلىدە شۇ پەسلىنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا پەسىللەرنىڭ ئۆز تەبىئىتىدە ئۆزگىرىش بولۇپ قالسا، كېسەللىك پەيدا بولۇشى مۇمكىن. دەريا - ئۆستەڭلەر، ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەر، گۈل - گىياھلار بار جايدىكى ھاۋا ساپ ھاۋادۇر. قارىغاي، تېرەك، سۆگەت، ئۈجمە، ئۈزۈم تېلى، ئۆرۈك، لوۋىيا، سامساق، پىياز، نوقۇت، زاغۇنلۇق ھاۋاسى — ئەگەر ئىس - تۈتەك ۋە ھەر خىل بەتبۇي پۇراقلاردىن خالىي بول-

سا، ئۇمۇ ساپ ھاۋادۇر.

ئىسسىق ھاۋا بەدەننى ماغدۇرسىزلاندۇرىدۇ، چىرايىنى سارغايتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، يۇرەكنى قىزىتىدۇ. كۆپ تەرلىتىش بىلەن كېرەكلىك ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا كۆپلەپ چىقىرىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. سىسىق پۇراق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىنى ئاچىدۇ ۋە ھۆللۇكنى تارقىتىدۇ.

سوغۇق ھاۋا تولىراق سىمىز ۋە سالامەتلىكى ياخشى كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، يەلنى زىيادە قىلىدۇ. زۇكام، نەزلە پەيدا قىلىدۇ، دىماغنى پۈتۈك قىلىدۇ. ھۆل ھاۋا ئورۇق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بەدەن تېرىسىنى يۇمشىتىدۇ، قۇرۇق ھاۋا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ھاۋا قويۇق بولغاندا، ئۇششاق يۇلتۇزلارنى كېچىدە كۆرگىلى بولمايدۇ، نەپەس ئېلىش قىينىلىشىدۇ. ھۆل ھاۋا قويۇق ھاۋادىن زىيانلىقراقتۇر. سەھرانىڭ ھاۋاسى ئۆينىڭ ھاۋاسىغا قارىغاندا ساپراق بولىدۇ. ھاۋا دائىم بۇلغانغان بولسا، ۋابا (يۇقۇملۇق كېسەل) پەيدا بولىدۇ. يەنى ھاۋا بۇلغانغان بولۇپ، سىسىق بۇخاراتلار بىلەن بىرلەشسە، ئاغرىق ۋە ئۆلۈم-يېتىم كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ھەرقانداق ۋاقىتتا ۋابا يۈز بەرسە ئۇد، ئەنبەر، كۇندۇر، مەستىكى، سەندەل، لادەن، قۇستە، يۇلغۇن ياغچى، ئاچچىق بادام كۆيدۇرسە پايدا قىلىدۇ. سىركىدە ھىڭنى ئېرىتىپ ياكى سىركىنىڭ ئۆزىنى ئۈي ئىچىگە چاچسىمۇ بولىدۇ.

2 - پەسىل پەسىللەر

قىش پەسلىدە يىغىلىپ قالغان يەللەرنى ياز پەسلىدە ئىسسىق تەسىر قىلىپ ھەيدىمىگەچە، ئىككى ئىشقا دىققەت قىلىش كېرەك: بىرى، تاماقنى ئازراق يېيىش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل ئەمگەك قىلىش ياكى تەنھەرىكەت قىلىش لازىم. تەبىئىتى ئىسسىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن، شارابتىن، كۆپ گۆش يېيىشتىن، ئاچچىق، تۇزلۇق تائاملاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. يەنە بىرى، ئىستىفراغ ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلارنى ئازايتىش لازىم. ئىستىفراغنىڭ ئەڭ ياخشىسى باھار ۋاقتىدا قان ئالدۇرۇشتۇر. قەي قىلالايدىغان كىشىگە قەي ھەم ئوبدانىدۇر. ھەر خىل ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. بەك كۆپ تائام يېمەسلىك، كۆپ شاراب ئىچمەسلىك، جىمائ ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى ئازراق قىلىش لازىم.

كۈز پەسلىدە ھەر خىل گۆشلەردىن، قۇرۇتۇلغان گۆشتىن، قۇرۇقلۇق كەلتۇرىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك. بەك توق ھالەتتە ئۇخلىماسلىق لازىم. سوغۇق يەردە ياتماسلىق، چۈش ۋاقتىدىكى ئىسسىقتىن، ئەتىگەننىڭ سوغۇقىدىن، سوغۇق سۇغا

كىرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇ پەسلىنىڭ ئاخىرىدا بەدەندىكى مېۋە-چېۋىلەردىن يېغىلغان غەيرىي خىلىتلارنى دورا ئارقىلىق تازىلاش كېرەك. ئازراق قەي قىلىش لازىم. قىش ۋاقتىدا ھەر خىل مېۋە سۇيى، مۇرابا ۋە كاۋاپتەك تائاملارنى دارچىندەك دورىلار بىلەن بىللە يېيىش لازىم. ئەگەر قىش پەسلىدە كېسەل بولۇپ قالسا، ئىستىفراغ ئارقىلىق داۋالاش لازىم. ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن بىمار ئەسلىگە كەلگۈچە، سوغۇقتا ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. بۇ پەسلىدە دورا يېيىش قەي قىلىشتىن ئوبدانراقتۇر.

3 - پەسىل شەھەر، ئۆيلەر ۋە مەنزىرىلەر

ھەرقانداق ئېگىزلىكنىڭ ھاۋاسى ۋە شامىلى سوغۇقراق بولىدۇ. بۇنداق ھاۋادا نەپەسلىنىش ئاسان. تۇزلەڭلىكنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق ۋە دىمىق بولۇپ، بۇس-تۇمانلىرى يامانراق، نەپەسلىنىش قىينىراقتۇر. تۇزلەڭلىكنىڭ بىر تەرىپى تاغ، بىر تەرىپى دەريا بولسا، ھاۋاسى ھۆل بولىدۇ ۋە يامغۇر كۆپ ياغىدۇ. ئەگەر يېرى قاتتىق، قۇرۇق بولۇپ، تاغلىرى تاشلىق بولسا، زىمىنى كەمرەك بولىدۇ؛ ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، زىمىنى چوڭراق بولىدۇ؛ ئەگەر بىر رايون ئىسسىق بەلۋاغقا جايلاشقان، تەبىئىتى ئىسسىق بولسا، بەتبۇي ۋە سېسىقچىلىق كۆپ بولۇپ، ئاغرىق كۆپ يۇز بېرىدۇ، بۇنىڭ ئۈستىگە شىمال تەرىپى ئوچۇقچىلىق بولمسا ياكى جەنۇب تەرىپىدە دەريا بولسا، ئۇ رايوندا ئاغرىق، ۋابا كۆپ يۇز بېرىدۇ. شورلۇق زېمىنلاردا، گۈڭگۇرت ياكى نېفت كانلىرى بار جايلارنىڭ ھاۋاسى نورمالسىز بولىدۇ. دەريا بويىنىڭ تەبىئىتى ھۆل بولىدۇ. بايقاۋانىڭ قۇرۇق بولىدۇ. تاغلارنىڭ ھاۋاسى زىچ بولۇپ، خەلقى كۆچلۈك، ئۇزۇن ئۆمۈرلۈك، قاتتىق سۆزلۈك كېلىدۇ؛ ئەگەر بىرەر رايوننىڭ يېرى پاكىز، تاغ ۋە دەريالىرى يىراقتا بولسا، ھاۋاسى مۆتىدىل ۋە ئوبدان بولىدۇ، دەريا بويلىرى خۇش ھاۋالىق بولىدۇ؛ ئەگەر شەھەرلەردە ئاھالىلەر زىچ بولسا، تۇرار جايلارنى ئوبدان يەرگە، ئېگىزرەك قىلىپ سېلىش كېرەك. دېرىزىلەرنى شامال ئۆتىشىدىغان، كۈن نۇرى چۈشىدىغان تەرەپلەرگە ئورنىتىپ، ئاپتاپ تولۇق چۈشىدىغان قىلىش لازىم.

4 - پەسىل كىيىم-كېچەكلەر

تېرە ۋە يۇڭدىن ئىشلەنگەن كىيىم-كېچەكلەر ئىسسىق كىيىم-كېچەكتۇر. جۇڭنىڭ ئىسسىقراقى تۇلكە ۋە سۇلەيسۇنلارنىڭ تېرىسىدىن تىكىلگەنلىرىدۇر. باشقىلرىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇنىڭغا يەتمەيدۇ. كەندىردىن ئىشلەنگەن رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەر سوغۇق كىيىمدۇر؛

پاختىدىن تىكىلگەن كىيىم ئىسسىق بىلەن سوغۇقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ؛ يىپەكتىن تىكىلگەن كىيىم كەندىردىن توقۇلغان رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرگە قارىغاندا ئىسسىقراق، پاختىدىن سوغۇقراق بولىدۇ. شۇڭا يىپەك سلىق ۋە پەردازسىزدۇر. يۇمشاق كىيىم تەننى ئىسسىق قىلغاچقا، قىش كۈنى كىيىشكە مۇۋاپىقتۇر. يىرىك كىيىم ئورۇقلىتىدۇ. تېرىنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

5 - پەسىل غىزالار

مېۋە-چېۋىلەرگە ئوخشاش ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناپدىغان غىزالار ئەڭ ياخشى غىزالاردۇر. ھەم ئوزۇقلۇق، ھەم داۋالاش رولىنى ئويناپدىغان يېمەكلىكلەر غىزائى داۋائى دېيىلىدۇ. غىزا قانچىكى ئاسان سىڭىدىغان بولسا، سەپرانى زىيادە قىلىپ، قان خىلتىنى كېمەيتىدۇ. ئەگەر تەستە سىڭىدىغان بولسا، ھۆللۈكنى ۋە بەلغەمنى زىيادە قىلىدۇ، غىزانىڭ ئوبدىنى ئاپەت تەگمىگەن پاكىز بوغداي ئۇنىدىن يېقىلغان نانىدۇر. قوي گۆشى، توخۇ گۆشى ۋە ئۈزۈم، ئەنجۈر، ئالما، بېھى، ئانار، قوغۇن قاتارلىقلار ساق كىشىلەرگە پايدىلىقتۇر.

سەپرا مىزاج كىشىلەر قوغۇن يېگەندىن كېيىن سىركەنجۈبىل، غورا سۇيى، لىمون شەربىتىدەك نەرسىلەرنى ئىچىش كېرەك. ئەگەر ئوبدان غىزالاردىن كۆكۈل بىئارام بولسا، دەرھال ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. داۋا بولىدىغان غىزا يېگەندىن كېيىن قاپاق، سامساق، پۇددىنىلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر غەلىز (تەستە) سىڭىدىغان تائاملارنى يېمەكچى بولغاندا، زىغىر يېغى بىلەن بىرگە يېيىش لازىم. پېتىر نانلارنىڭ ئارقىسىدىن ئاچچىقسۇ، پىياز، قىچا، شەربىتى سىركەنجۈبىل ئىستېمال قىلىش لازىم. تائامنى ھەمىشە ئىشتىھا بىلەن يېيىش، ئىشتىھا توختىغاندا تائامدىن قول يىغىش كېرەك. ئىشتىھا يوق مەزگىلدە تائام يېمەسلىك، ئىشتىھا ئوبدان بولسا، كېچىكتۈرمەي تائام يېيىش كېرەك. ئەگەر ئاشقازان ئېغىر بولسا، ئۇيقۇدىن كېيىن جاۋارىش ئۇدنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ھەمدە يېمەك-ئىچمەكتە ئۇنىڭ تەرتىپىنى مۇلاھىزە قىلىش كېرەك. ئاۋۋال لەپتە، سىڭىشلىك، پاكىز تائام يېيىش، ئاندىن ئازراق ھەرىكەت قىلىش، تاماقتىن كېيىن سۈت، تاۋۇز، بېلىقتەك نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىدە بۇ نەرسىلەر بۇزۇلىدۇ. ناچار غىزالاردىن ناچار خىلىت پەيدا بولۇپ، ئاغرىققا دۇچار قىلىدۇ. بىر ئولتۇرۇشتىلا كۆپ خىل تائام يېيىش ناھايىتى زىيانلىقتۇر. كۆچلۈك تائاملارنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى ئىككى كۈندە ئۈچ قېتىم، يەنى ئاۋۋالقى كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە، ئەتىسى چۈشتە تائام يېيىش، باشقا ۋاقىتلاردا لىمون شەربىتى ياكى غورا سۇيىدەك نەرسىلەر بىلەن بىر نەچچە لوقما نان يېيىش كېرەك. ئەگەر بۇزۇلغان تائامنى ئىستېمال قىلغانلىق مەلۇم بولسا، دەرھال ئاشقازان - ئۈچەيلەرنى تازىلاش لازىم. ئەگەر تائامدىن كېيىنلا ئۇيقۇ كەلسە، قۇۋۇتتى جازىبە (تارتىش

كۆچى) ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ بولغۇچە بىرئاز ۋاقىت ئوڭدىسىغا ئويغاق يېتىش ياكى بىرئاز يول يۈرۈش، يېمەكلىك ئاشقازان ئېغىزىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن ئۇخلاش كېرەك. قانداقلا ۋاقىتتا ھەرىكەت ئاز بولسا، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. ياشانغان كىشىلەر قۇۋۋەتلىك غىزالارنى كەمرەك يېيىش كېرەك. سەپرا مىزاج كىشىلەر قاپاق، ئەينۈلا، قورۇغان گۆش قاتارلىق ھۆل سوغۇق غىزالارنى يېيىش لازىم؛ سەۋدا مىزاج كىشىلەر سېمىز توخۇ، سېمىز قوي، كەكلىك ۋە ئۆردەك گۆشلىرىگە دارچىن، زىرە، سېرىقماي سېلىپ شورپا قىلىپ يېيىش لازىم. بەلغەم مىزاج كىشىلەر قورۇتۇلغان گۆش ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر ئۇنى زەيتۇن يېغى ياكى جويۇز يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى. توخۇ ۋە تۇرۇلغدەك جانىۋارلار گۆشى بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. غەلىز (تەستە) سىكىدىغان غىزالار قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. بىر قېتىمدا بىر نەچچە خىل غەلىز تائاملار يېيىلسە، ئاشقازان ئاجىز كېلىپ، ياخشى ھەزىم قىلالمايدۇ. شۇڭا بىر خىل تائام يېيىش لازىم. قورۇق غىزالاردىن تېرىق، قوناق، يېسىمۇق، شېكەر سۈيى ئىشتىھانى كېمەيتىپ، رەڭگرويىنى بۇزىدۇ. ياغلىق تائاملار ئاشقازاننى زەئىپ ۋە ئېغىر قىلىپ ئىشتىھانى كېمەيتىدۇ. سوغۇق تائاملار بوشاڭلىق، خامۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ؛ ئاچچىق تائام تېز قېرىتىدۇ؛ شورلۇق ۋە توزلۇق تائاملار كۆرۈش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قېتىق، غورا، گۈرۈچ، سىركە، كەپتەر باچكىسى، سامساق، پىياز، سۇزاپ ئورۇقى، بېلىق، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى بىر كۈندە، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىستېمال قىلسا، جوزام (ماخاۋ)، بەرەس كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، ھۆل مېۋىنىڭ ئارقىسىدىن سۇ ئىچمەسلىك، سامساق بىلەن پىيازنى بىللە يېمەسلىك، تونۇر كاۋاپنى تونۇردىن ئېلىپلا يۆگەپ قويغان بولسا يېمەسلىك، ئۇنى تونۇردىن ئېلىپ بىرئاز ئوچۇق قويۇپ، بۇسلىرىنى چىقىرۋېتىپ، ئىستېمال قىلىش كېرەك. پىيازنى كۆپ يېسە، كەلەپ (يۈزگە داغ چۈشۈش) ۋە باش قېيىش پەيدا قىلىدۇ. شاراب بىلەن سۈت بىر كۈندە ئىچىلسە، نىقرەس پەيدا قىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن، ھاجامەتتىن (لوڭقا قويغاندىن) كېيىن، تۇزلۇق تائام يېسە، جوزام ۋە قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ. سۈت، قېتىق، سىركە ۋە ياغنى مىس ۋە ئالىيۇمىن قاچىلارغا ئالماسلىق كېرەك. بېلىق، سۈت، توخۇ تۇخۇمى ۋە پىشلاقنى بىر كۈندە يېمەسلىك، لوۋىيا بىلەن قېتىقنى بىر قېتىمدا يېمەسلىك كېرەك.

6 ـ پەسىل سۇ

ھەممىگە مەلۇمكى، سۇ ھۆل سوغۇقتۇر. ئۇ، ئوت ۋە ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن ئىسسىق بولىدۇ، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىدىن سۇنىڭ سوغۇقلۇقى زىيادە بولىدۇ. ھەرگىز سۇدا قۇرۇقلۇق بولمايدۇ. سۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشتۇر. يامغۇر سۈيى

باشقا سۇلاردىن ياخشىراقتۇر. لېكىن، ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ. پاكىز يەردىن ئالغان قارنىڭ مۇز سۈيى ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا ئوخشاشتۇر. سوغۇق سۇ ھەر ھالدا پەيلەرگە، چوڭ-كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، ئاشقازان، دوۋساققا زىيان قىلىدۇ، ئىستىسقانى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. شورلۇق دەريا سۈيى ئورۇقلىتىدۇ. لېكىن ئىستىسقا ۋە پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. شورلۇق، ئاچچىق سۇ قىچىشقاق ۋە ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. لاي سۇ دوۋساق ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق سۇ ئاشقازاندىكى تائامنى يۇقىرى ئۆرلىتىدۇ، تەشنالىقنى قاندۇرالمايدۇ. نەزلە، قۇلۇنجى، مالىخۇلىيا ۋە كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق سۇ نورمال بولسا، ئاشقازان ئىششقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. يۇرەككە قاتتا سوغۇق ھاۋانىڭ رولىنى ئويناىدۇ. بۇخاراتنى مېڭىدىن يىراق قىلىدۇ. قۇدۇق ۋە بۇلاق سۈيى ئېقىن سۇدىن ناچاردۇر. قۇدۇق سۈيى بىلەن ئېقىن سۇنى قوشۇپ ئىچمەسلىك كېرەك. توختاپ قالغان سۇ، خۇسۇسەن دەرەخ تۈۋىدىكى، قومۇشلۇقتىكى سۇلار ناچار سۇلار بولۇپ، تالنى چوڭايتىۋېتىدۇ، ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ، ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ. ناچار سۇنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن تازىلاش كېرەك. ئاددىي ئۇسۇل: سۇنى تۈپراققا، خۇسۇسەن ئۆز يۇرتىنىڭ تۈپرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تىندۇرۇپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىچىشكە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. گۈلابتەك نەرسىلەرنى تامغۇزسىمۇ ئوبدان بولىدۇ. غەلىز (قاتتىق) سۇنى شاراب بىلەن ئىچىش كېرەك. شورلۇق سۇنى سىركە بىلەن ئىچىش كېرەك. ئەگەر سامساقنىڭ سۈيى بولسا، ئوغرىتىكەن، ھەببۇلئاستەك قابىز (قورۇغۇچى) نەرسىلەرنى سېلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز قويسا، زىيىنىنى يوقىتىدۇ. ھەر خىل سۇلارنىڭ زەھەرىنى قايتۇرغۇچى نەرسە پىيازدۇر. تۇرغۇن سۇ بىلەن ئىسسىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىش كېرەك. ئەگەر سۇ ئاز، ھاۋا بەك ئىسسىق، دىمىق بولۇپ، ھالاكەت قورقۇنچىسى بولغاندا، سىركىگە سۇنى قوشۇپ ئىچسە، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ، ئەگەر سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، سىركىگە قوشۇپ نان چىلاپ ئىچسە، تەشنالىقنى يوقىتىدۇ. تائامنىڭ ئارقىسىدىن كۆپ سۇ ئىچمەسلىك، چىداشلىق بېرەلمىسە، ئازراق ئىچىش كېرەك. بۇ، مىزاجغا ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇسسۇزلۇققا چىداشلىق بېرەلسە، مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بولسا زىيان قىلىدۇ. ناشتىدا ۋە ئەمگەكتىن كېيىن، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ئىچىش زىيانلىقتۇر. ئەگەر تاقەت قىلالمىسا، شارابقا قوشۇپ ئىچسە، زەھەرىنى كېمەيتىدۇ. قىش كۈنى ئىسسىق ئىچىش، يازدا سوغۇق ئىچىش كېرەك، كېچىدە ئۇيقۇدىن قوپۇپ ئىچىش زىيانلىق. تائامدىن كېيىن سوغۇق سۇ زىيان قىلىدۇ. ئەگەر چارە بولمىسا، ئاغزىدا بىرئاز تۇرغۇزۇپ يۇتۇش، ئىچىدىن راستىنلا تەشنالىق بولماي، بىرئاز تاقەت قىلغاندىن كېيىن تەشنالىق ئۆتۈپ كېتىدىغاندەك بولسا، سەۋر قىلىپ ئۇخلاش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا، يىغىلغان ماددا ئۆزلۈكىدىن تارقايدۇ. ئەگەر سەۋر قىلالماي سۇ

ئىچسە، تەشنالىقى زىيادە بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەدىيان ئۇرۇقى سۈيىنى، بەدىيان كۆكـ
نىك سۈيىنى ئىچسە تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

7 ـ پەسىل شاراب

ئىسلام دىنىدا شاراب (ھاراق، مەيزاپ) ھارامدۇر، ئۆزگە دىنلاردا مۇبلاھ (دۇرۇس)، تېبـ
بىي كىتابلاردا ئۇنىڭ پايدا ـ زىيىنى ھەققىدە سۆزلىنىدۇ، ھالال ـ ھاراملىقى ھەققىدە سۆزلەنمەيدۇ.
شۇ سەۋەبتىن شارابنىڭ پايدا ـ زىيىنى بايان قىلىندى. شارابنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، ھارا ـ
رىتى ئەسلىگە مۇناسىپتۇر. ئادەمنىڭ ئەسلىي ھارارىتىنى زىيادە قىلىدۇ، تائامنى ياخشى ھەزىـم
قىلىدۇ. شاراب غەيرىي تەبئىي خىلتلارنىڭ بەزىسىنى سۈيدۈك بىلەن، بەزىسىنى تەر، قەي ۋە
ئىسھال بىلەن ھەيدەيدۇ، ھەرقانداق كىشى شارابقا ئادەتلىنىپ، كېيىن تاشلىسا، ھەزىم قىلىش
ئەزاسىنىڭ ئەسلىي ھارارىتى ۋە ئەسلىي قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. بەدەندە غەيرىي تەبئىي خىـ
لىتلار يىغىلىپ قېلىپ، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. شاراب رەڭگىرويىنى ياخشىلاپ، روھىي قۇۋۋەتنى
ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. قۇلۇنجى ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. غىزالارنى ھەممە
ئەزالارغا تارقىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئەپيۇنگە ئوخشاش سوغۇق زەھەرلەرنىڭ زىيىنىنى يوقىتـ
دۇ، چايان چاققانلارغا ئىسسىتىپ بېرىلسە، زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. لېكىن مۇۋاپىق ئىچىلگەندە، ئادـ
دىن يۇقىرىقىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىچىلسە، ئۇنداق مەنپەئەتلەرنى بەرمەيدۇ،
بەلكى زەھەر قىلىدۇ، بارلىق ئەسلىي ھارارەت، ھەزىم قىلىش ۋە سۇمۇرۇۋۇبلىش قۇۋۋىتىنى ئا ـ
جىزلاشتۇرىدۇ، ھەددىدىن زىيادە ئىچسە، تۈيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ، ئەقىل ـ
پاراسەتتىن ئازدۇرىدۇ ياكى مەستلىك ئۇيقۇسىدا ھالاك بولىدۇ. سەكتە (مېڭگە قان چۈشۈش)،
سەرئى(تۇتقاقلىق)، سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى)، خەنناق (بوغما)، قىزىش، ئىسسىتما، جۆيـ
لۈش، ئىستىسقا ۋە نىقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئەگەر شاراب سۈيۇق
ۋە ئاق بولسا، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر قارا بولسا، غىزالىق تەركىبى كۆپـرەك
بولىدۇ، ھارارىتى سېرىق شارابتىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئەگەر سېرىق ۋە قويۇق بولسا، ھۆل
مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر رەيھان شارابى بولسا، سىكىشلىك، خۇشبۇي ۋە تەملىك بو ـ
لىدۇ. خەفەقان، غەشيانغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ شاراب سىبسق پۇراقلىق بولسا، مېڭگە زىيان قىلـ
دۇ. تاتلىق بولسا سەمرىتىدۇ، لېكىن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، جىگەرگە، تالغا زىيان قىلىدۇ. ئاچـ
چىق بولسا، ئاسان سىكىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ؛ سۈيۇق بولسا، ئاسان مەست قىلىدۇ؛ قويۇق
بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەگەر خام بولسا، مەستلىكتىن ئاسان يېشىلىدۇ؛ قاينىتىلغان
ئاچچىق بولسا، مەستلىكتىن يېشىلىشى ئاستا بولىدۇ. خۇمارى كۆچلۈك بولىدۇ؛ شاراب تاتلىق
بولسا، بۆرەك ۋە دوۋساقنى تاش چۈشىدۇ، ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ؛ قۇرۇق ئۇزۇم شارابنىڭ ئىسـ

سقلىق، ھۆللۇكى تۆۋەنرەك بولۇپ، يەل پەيدا قىلىدۇ؛ گۈرۈچ ۋە قاپاققا ئوخشاش نەرسىلەردە ياسالسا، شارابنىڭ تەسىرىنى بەرمەي زىيان قىلىدۇ؛ كونا شاراب، خام شاراب جىگەرگە زىيان قىلىدۇ؛ بەزىدە جىگەر مەنبەلىك ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا شاراب بىلەن غورا سالغان ئاش ھەم سەۋزە، سۇماق قاتارلىق نەرسىلەر ۋە ئانار، لىمون، نارجىل مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر باش ئاغرىتسا، بېھى، ئاچچىق ئانار يېيىش ھەمدە باش ئاغرىقى پەسەيگىچە ئاز مىقدارىدا سوغۇق سۇ ئىچىش لازىم. ئەگەر ئاشقازىنى ئاجىز ۋە ئىسسىق بولسا، نوقۇت، ھەببۇلئاس ۋە ئاچچىق بېھى سۈيى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازىنى سوغۇق بولسا، نوقۇت، قەلەمپۇر، سەئىدى كۈفى، جاۋا-رىش كۈمۈنى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر غەشيان (ھۆ بولۇش) ۋە قەي قىلسا، نوقۇت، زە-رە ۋە تۇز مۇۋاپىق كېلىدۇ. شارابنى ناشتىدا ئىچسە، مېڭە ۋە پەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ، تەشەننۇج (تارتىشىش) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئەقلىنى بۇلغايدۇ. ھەمىشە ئىچسە، ھەمىشە مەست يۈرسە، مېڭە ۋە جىگەرنى كاردىن چىقىرىدۇ. شاراب نارەسىدە بالىلارغا زىيان قىلىدۇ. سىركىنى سۇ بىلەن قو-شۇپ ئىچسە ياكى ئاچچىق قېتىق ئىچسە، كاپۇر ۋە سەندەلدە ئىسرىق سالسا، سىركە ۋە گۈل يې-غىنى بېشىغا چاپسا، مەستلىك يېشىلىپ ھوشىغا كېلىدۇ. جاراھەت ئاغرىقىغا ئىلاج قىلماقچى بو-لۇپ، تېز مەست بولماقچى بولسا، كۈندۇر ۋە تۇرۇنجىنى قوشۇپ قاينىتىپ، سۇ قىزارغان چاغدا، سۇنى شارابقا قوشۇپ، ئۆشنە ياكى ئۇدخام قوشۇپ ئىچسە، دەرھال مەست بولىدۇ.

8 ـ پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق

ئۇيقۇنىڭ ئوبدان ۋاقتى تائام ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدىن ئۆتكەن ۋاقتىتۇر. ئاشقازانىنىڭ خالىيلىقىدا ئۇخلىسا ئورۇقلىتىدۇ. كۈندۈزى ئۇخلىسا، نەزلىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قى-لىدۇ. خۇسۇسەن قىش كۈنىدىكى كۈندۈزلۈك ئۇيقۇ جىنسىي تەلەپنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، سوغۇق مىزاجلارغا تولا ئۇخلاش بەكمۇ زىيانلىق. كىمكى كۈندۈزى ئۇخلاشنى ئادەت قىلغان بولسا، ئۇنى تەرك ئېتىش لازىم. چۈنكى كۈندۈزدىكى ئۇيقۇ كېچە ئۇيقۇسىدەك بولمايدۇ. كۈندۈزدىكى ئۇيقۇ چىرايىنى سېرىق قىلىدۇ. ياتقان چاغدا بىر مەھەل ئوڭ يېنىچە يېتىپ، ئاندىن كېيىن سول يېنى-چە يېتىش كېرەك. قورساقنى جۇۋىدەك نەرسىدە ئىسسىق يۆگەپ يېتىش لازىم. سول يېنىچە ياتسا، غىزا ياخشى ھەزىم بولىدۇ، ئوڭ يېنىچە ياتسا، زەرەر قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، دە-ماغدىن كۆكرەككە بارىدىغان يوللار توسۇلۇپ قالىدۇ، ھەر نەرسە دىماغدا قالسا، كابۇس، جۈيە-لۇش، سەرئى، سەكتە پەيدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، قۇۋۋەتنى زەئىپلەش-تۈرىدۇ. ئەتىگەنلىكتىكى ئۇيقۇ زىيانلىقتۇر.

مۆتىدىل، خۇشخۇي ئاۋازلار يەنى سۇنىڭ شارقىرغان ئاۋازى، دەرەخلەرنىڭ شىلدىرلە-

غان ئاۋازى ئەڭ ياخشى ئۇخلاتقۇچىدۇر. شارابقا ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىچسە، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇ كەلمەي بىئارام بولسا، كۆزنى يۇمۇپ، ئەتراپىنى ئوبدان يۆگەپ يېتىپ، تارىخ، ھېكايە قاتارلىق كىتابلارنى مەلۇم ۋاقىت ئوقۇپ، چارچىغاندا كىتابلارنى قويۇپ، چىراغنى ئۆچۈرۈپ ياتسا، دەرھال ئۇيقۇ كېلىدۇ.

9 - پەسىل ھەرىكەت ۋە جىملىق

بىلىش كېرەككى، ھەرىكەت ئەزالارنى ئىسسىق قىلىدۇ ۋە ھارارىتى ئەسلىنى زىيادە قىلىدۇ، ھەرىكەت بىلەن ئەمگەك تەن سالامەتلىككە پۈتۈنلەي پايدىلىقتۇر. ھەرىكەت ــ كۈندۈزلۈك تاماقتىن قالغان قالدۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ھەرىكەت ۋە ئەمگەكنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ــ تائام ھەزىم بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ بولغان ۋاقىتتۇر. ھەرىكەتتىن بۇرۇن بەدەننى يۇمشاق مۇجۇپ، تەدرىجىي كۈچەيتىش كېرەك، بۇ ھەرىكەتنىڭ تەييارلىق باسقۇچىدۇر. ئەمگەكتىن كېيىن يەنە مۇجۇش كېرەك، بۇ كېيىنكى مۇجۇش بولۇپ، ئەزالارغا ئارام بېرىدۇ. بەدەنده توختاپ قالغان چىقىرىندى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت جەريانىدا ئۆزگىرىپ قىزىرىپ تەرلىسە، ھەرىكەتنى توختىتىش لازىم. قورساق ئاچ ۋاقتىدا ھەرىكەت قىلىش زىيانلىقتۇر.

10 - پەسىل مۇسھىل (سۈرگە)

ساغلام كىشىگە، كىچىك بالىغا، قېرى كىشىگە ۋە بەدىنى قۇرۇق ھەم ئورۇق كىشىگە، ھاملىدار ئاياللارغا، ئاق خۇن كېسىلى، كېزىك كېسىلى بار ئاياللارغا، تۇغۇت دەۋرىدە، ئۆت ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇسھىل (سۈرگە بېرىش) مۇۋاپىق ئەمەس. خۇسۇسەن ھاۋا ئىسسىق بولسا، بەك سوغۇق بولسا، ھىجامەت (لوكقا) قويۇش، قان ئېلىش لازىم. سۈرگە بېرىش زۆرۈر بولمىغۇچە، سۈرگە بەرمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ھىجامەت قويۇش ۋە قان ئېلىشتىن ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ساقلىنىش لازىم. ئىسسىق جايدا ئۇزۇن تۇرۇش زىيانلىق. ھەددىدىن زىيادە خۇشال بولغان ياكى ھەددىدىن زىيادە غەم-قايغۇغا چۆمگەن كىشىلەرگە سۈرگە بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر زۆرۈر تېپىلغاندا، شۇ خىلتىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، مۇۋاپىق دورا بېرىلسە بولىدۇ. شۇ ئارقىلىق توسالغۇلار ئېچىلىپ، خىلتىلار پىشىدۇ. سۈرگە دورىلىرىنى تاتلىق قىلمۇەتمەسلىك لازىم. بەك كۈچلۈك ياكى ئاجىز بولسىمۇ، ئۆز رولىنى ياخشى جارى قىلدۇرالمايدۇ.

ئەگەر ئاشقازان قىزىق بولسا، دورا ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى، جۇلاپنى ئازراق نان، شەربەت بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىش زۆرۈرىيىتى بولسا، خىلىت ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر سۇرگە تەسىر قىلمىسا، بىئارام بولۇپ، ئەزالاردا ئاغرىق پەيدا قىلسا، كىلىزما(ھەمەلچە) قىلىش، گۇلابنى ئىسىستىپ ئېچىش لازىم. ئەگەر كۆكۈل ئاينىش ئەھۋالى بولسا، بېھى، ئالما بېرىش لازىم. بۇلار ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ماددا تازىلانمسا، يەنە قايتا سۇرگە بېرىش كېرەك. سۇرگە ئىستېمال قىلغاندا، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن، بەك خۇشاللىنىش ۋە قاتتىق غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. سۇرگە بېرىلگەندىن كېيىن بەلغەم خىلىتى بولسا، رەيھان ئۇرۇقى، سەپراۋى مۆتىدىل بولسا، ئىسپىغۇل، گۇلابنى قەنت بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. سۇرگە دورىلىرى ئەكس تەسىر بەرسە، سۇت بېرىپ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش لازىم. جىددىي ۋاقىتلاردا سوغۇق سۇ بەرسەمۇ ئەكس تەسىرىنى قايتۇرىدۇ. مۇمكىن بولسا، ئىسپىغۇل، گۇل يېغى بىلەن قاينىتىلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە، دەرھال توختىتىدۇ، ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا ئىسپىغۇل، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، بېھى شەربىتى، ھەببۇلئاسلار بىلەن بېرىش مۇۋاپىقتۇر. تەرياقى پارۇقمۇ ئىسھالنى توختىتىدۇ. مۇسھىل دورىلارنى ئىمكانقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. تەركىبى ئاز ۋە سان جەھەتتە مۇۋاپىق بولۇش، مەتبۇخ، ھەب، جۇلاپ شەربىتى قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بېرىش كېرەك.

11 - پەسىل قەي

باش، مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەن زەئىپ، ئورۇق كىشىلەرگە قەي قىلدۇرۇش توغرا ئەمەس. ئۇنداق كىشىلەرگە مۇسھىل بېرىش ياخشىراقتۇر. مۇسھىل ئاشقازاننى تازىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. رەئىشە (تىترەش)، پالەچ، نىقرەس، مالىخۇلىيا، قۇبا (كالا تەمرەتكىسى) قاتارلىق كېسەللەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر دورا ئىستېمال قىلغاندا كۆكۈلى ئاينىيدىغان، قۇسىدىغان ئەھۋال بولسا، دورا ئىچكۈزۈشتىن ئۇچ كۈن بۇرۇن قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن دورا ئىستېمال قىلسا قۇسمايدۇ، قەي قىلىشنىڭ زىيانلىق تەرىپى ئاشقازاننى ناچارلاشتۇرىدۇ، چىشقا ۋە كۆزگە زىيان قىلىدۇ، كۆكرەك ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر قەي مۇۋاپىق بولسا، باش ئاغرىقى، قۇلاق ۋە كۆز ئاغرىقغا پايدا قىلىدۇ. زىيانلىق يېمەكلىكلەرنى يەپ سالغاندا ۋە كۆپ شاراب ئىچكەندە، قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر. ياغلىق تاماق يېگەندە، كۆپ شاراب ئىچكەندە زەھەرلىنىپ قالسا، قەي قىلدۇرۇپ چىقىرىۋېتىش لازىم. قەي قىلدۇرۇش ۋاقتىدا ئۆيىنى ئىسسىق تۇتۇش،

زىندا سەپرا بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى زەئىپ بولسا، قان ئېلىۋاتقاندا ھوشسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ. ھوشسىزلىنىش قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن يۇز بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە قان ئېلىشتىن بۇرۇن ئانار سۇيى، غورا سۇيى، ئاچچىق ئالما شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سوغۇق مىزاج كىشىلەر پۇدىنە (پىنىە) شەربىتى، جۇلاپ ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، كۆندۈزى ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما بار كېسەللەردىن قان ئالماسلىق، قان ئالمىسا بولمايدىغان بىمارلاردىن قان ئېلىشتا، ئالدى بىلەن ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش لازىم. قان ئېلىپ ئىككى كۈنگىچە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، سەپرا مىزاج كىشىلەر سەپرانى پەسەيتىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش كېرەك.

ھەيزدار ئاياللاردىن، ئىسھالدىن، قەيدىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. زۆرۈر بولسا، ئۇچ كۈندىن كېيىن ئېلىش لازىم. نەشتەرنى تارتىپ ئالغاندىن كېيىن تومۇر زىددىسگە خۇشبۇي نەرسىلەرنى قويۇشقا بولمايدۇ. مۇۋاپىق تازىلانغان پاختا قويۇش لازىم. ھۆل مىزاج كىشىلەر قان ئېلىشتىن ئىلگىرى نورمال ئەمگەك قىلسا پايدىلىق. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار قىيغال، ئەكھەل، باسلىق، ھەبلوززىرائ، ئۇسەيلەم، مابىز، سافىن، ئىرقۇننىسالاردىن ئىبارەت. ھەر قايسى تومۇرلارنىڭ داۋالاش خۇسۇسىيتى ئايرىم بولۇپ، قىيغالدىن قان ئېلىنسا، باش، كۆز، بۇرۇن، تاماق، تىل ۋە چىش، لەۋ (كالپۇك) ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ ئەكھەلدىن قان ئېلىنسا، پۇتۇن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ؛ باسلىقتىن قان ئېلىنسا، جىگەر، تال ئاغرىقى، زاتىلجەنبى (كۆكرەك پەردە يالىلۇغى)، سەرسام (مېڭە پەردە يالىلۇغى)غا ۋە يانپاش، تىز، ئوشۇق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئوڭ ئۇسەيلەمدىن قان ئېلىنسا، جىگەر ئاغرىقىغا، سول ئۇسەيلەمدىن قان ئېلىنسا، تال ئاغرىقىغا، قوتۇر ۋە قېچىشقاققا پايدا قىلىدۇ؛ سافىندىن قان ئېلىنسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ۋە قوتۇر، قېچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ مابىز (بەزىلەر بۇنى ھەممە تومۇرلارنىڭ ئاخىرى بولۇپ، تومۇرلار چىگىشىنى ھاسىل قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ) دىن قان ئېلىنسا، ئۇچا (دۈمبە) ئاغرىقلىرىغا ۋە ئىچكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ؛ ئىرقۇننىسادىن قان ئېلىنسا، ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. قىيغالدىن قان ئالغاندا نەشتەرنى توغرا ۋە يېنىچە ئېھتىيات بىلەن سانجىش، باشقا تومۇرلارغا تېگىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەكھەلگە نەشتەرنى يۇزە سېلىش كېرەك، چۈنكى ئۇنىڭ ئاستىدا پەي بار. باسلىقنىڭ ئاستىدا شىريان بولغانلىقى ئۈچۈن، نەشتەرنى توغرا، ئېھتىياتچانلىق بىلەن سانجىش كېرەك. ئۇسەيلەمدىن قان ئالغاندا، بىلەكنى بوغماي، قان ئېلىپ بولغۇچە قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇشى كېرەك. نەشتەرنى توغرا سانجىش، سافىندىن قان ئالغاندا، تىزنىڭ ئۈستىدىن بوغۇش لازىم، بۇ تومۇرنىڭ ئۈچى ئىككىگە ئايرىلىدىغان بولغاچقا، ئايرىلمىغان يەردىن قان ئېلىش كېرەك. مابەز تىزنىڭ ئاستىدا بولغانلىقى

كۆزنى تېڭىپ قويۇش لازىم. قەيسىن كېسىن يۇزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئېغىزنى ئىلمان سۇ بىلەن چايقاش لازىم. قەي قىلدۇرۇشنىڭ ياخشى ۋاقتى ياز پەسلىدۇر. بەلغەم مىزاج كىشىلەر تاماقتىن ئىلگىرى، ئەمگەكتىن كېيىن؛ ئىسسىق مىزاج كىشىلەر تاماق ۋە شارابتىن كېيىن قەي قىلىش مۇۋاپىق. قەي قىلىپ ئېغىزنى چايقاپ بولغاندىن كېيىن، 3.3 گرام ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى شېكەر ياكى ئالما سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇلار بولمىسا، گۈلقەنت ۋە خام بېھىنى ياكى مۇۋاپىق دورىلارنى يېسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر دورا تەسىرىدىن ياكى قەي قىلىشتىن ئاشقازاندا ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، بۇنىڭغا سېمىز توخۇ شورپىسى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھېق پەيدا بولۇپ قالسا، قاياق سۇ ئىچىش كېرەك. ئەگەر كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلاردا ئاغرىش پەيدا بولۇپ قالسا، بابۇنە يېغى، گۈل يېغى سۈركەش، تۇرۇپ يېغى، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ناشتىدا ئىچىش، ئارقىسىدىن قاياق سۇ ئىچىش لازىم. تۇرۇپنى توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ، بىر كېچە قويۇپ، سىركەنجۈبىلنى ھەسەلگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ ناشتىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

12 - پەسىل لوڭقا قويۇش ۋە قان ئېلىش

قان ئېلىش تولۇق ئىستىغراغدۇر. ھەممە خىلتلارنىڭ مۇرەككىپى قاندۇر. قان ئالدۇرىسا، خىلتلار كېمىيىدۇ، قان ئالدۇرۇشنىڭ ئەھمىيىتى شۇكى، قانىنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقىغا قاراپ قانىنىڭ ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ. بەدىنى ئاجىز كىشىلەردىن قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، قان جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىدۇ. قاندىن پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلىنىدۇ. قان كۆپ بولسا، كۆكۈل ئايلىنىش، ئەسنەش كۆپ بولىدۇ. بىر چوڭ تومۇر جىگەردىن يۇرەككە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، شۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەردىكى قان يۇرەككە يېتىپ بارىدۇ ۋە يۇرەكتە تىرىكلىك ئاساسى بولىدۇ. قان شىريان (ئارتېرىيە) تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، ئەگەر قان شىريان تومۇردىن چىقىپ كەتسە، تىرىكلىكنىڭ قۇۋۋىتى يوقىلىدۇ. قان ئېلىشنىڭ پايدىسى چىراينى پاكىز قىلىدۇ. بۇرۇنقى ئالىملار قان ئېلىشنى توغرا كۆرمىگەن. كېيىنكى ۋاقىتلاردا ھۆكۈمالار قاندا بۇزۇق خىلتلار توپلىشىپ قالسا، ئاغرىققا سەۋەب بولىدۇ، دەپ قاراپ قان ئېلىشنى تەشەببۇس قىلغان. يەنە بەزى ئالىملار ياخشى، مۇۋاپىق تاماق ۋە دورىلار ئارقىلىق قانىنىڭ مىزاجىنى نورمالىققا كەلتۈرگىلى بولىدۇ، قان ئېلىش ھاجەتسىز، دەپ قارىغان. قان ئېلىشتىن بۇرۇن تېۋىپ يۇرەكنىڭ ئەھۋالىنى ياخشى ئىگىلىشى، قان ئېلىش ۋاقتىدا تومۇرنى كۆرۈپ تۇرۇشى، زەئىپلىك ئەھۋالى كۆرۈلسە، دەرھال قان ئېلىشنى توختىتىش كېرەك. قان ئېلىشتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرۇلسا، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقا-

ئۇچۇن، ئۇنىڭدىن قان ئېلىشتا تىزنىڭ ئاستى تەرىپىنى بوغۇش كېرەك. ئىرقۇننىسادىن قان ئالغاندا، بېلىدىن تېقىمغىچە بوغۇلىدۇ، ئاندىن پاچاقتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى-بۇگرى تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ، ئۇنى تاپقىلى بولمىغاندا، پۇتنىڭ نامسىز بارمىقى بىلەن چىمچىلاق بارمىقى ئالغىلىدىن قان ئېلىنىدۇ. نەشتەرنىڭ ئۇچى پەي ۋە پەردىلەرگە تېگمەسلىكى لازىم. ئەگەر ئۇقۇشماستىن شىريانغا نەشتەر تېگىپ كېتىپ، قان توختىمىسا، نەشتەر تېگىپ كەتكەن ئورۇن ۋە ئۇنىڭ چۆرىسىگە خۇنسيا‌ۋۇشان، ئەنزىروت، ئاقاقيا، ئانارگۈلى، سەبرە، كۇندۇر ھەر بىرى بىر گرامدىن، سەمغى ئەرەبىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش، تېڭقنى بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئاستا-ئاستا يېشىش كېرەك.

ھىجامەت (لوڭقا) قويۇش كىچىك بالىلار ۋە ياشانغانلارغا قان ئالغانىنىڭ ئورنىدا تەسىر قىلىدۇ، ھەر قايسى ئەزاغا ھىجامەت قويۇلسا، قانىنى تازىلايدۇ، لېكىن زۆرۈر بولمىسا، ھىجامەت قويماسلىق كېرەك. 60 ياشتىن ئاشقانلارغا ھىجامەت قويۇش مۇڭاپىق ئەمەس، چۈنكى ياشانغانلارنىڭ تېرىسى قۇرغاق بولىدۇ. شۇ ئاينىڭ 14-، 15- كۈنلىرىدە تومۇر ئوچۇق بولۇپ، خىلىتلار بەدەندە ھەرىكەت قىلىپ، تېرە تەرەپكە مايىل بولىدۇ، بۇ چاغلاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئاينىڭ 17- كۈنىدىن كېيىن قان ئالسا بولىدۇ. ئاي قاراڭغۇسى قانچە ياخشى بولسا، قان ئېلىش ۋە ھىجامەت شۇنچە مەنپەئەت قىلىدۇ.

13 - پەسىل باشقا ئىستىفراغلار

ئۇ يەتتە تۈرلۈك بولىدۇ: ① چوڭ-كىچىك تەرەت؛ ② تەر؛ ③ ماڭقا؛ ④ شۆلگەي؛ ⑤ مەنىي؛ ⑥ شىياق (شامچە قويۇش)؛ ⑦ ھۆقنە (كلىزما قىلىش).

تاماق يېگەندىن كېيىن، تاماق ئاشقازان، جىگەر ۋە باشقا ئەزالاردىن ئىبارەت ئوچ ئورۇندا ھەزىم بولىدۇ. ھەر بىر ھەزىمدىن كېيىن ئەزالار ئېھتىياجلىق قۇۋۋەتلەرنى ئېپقېلىپ، قالغانلىرىنى ھەر خىل يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ.

بىرىنچى: سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. سۈيدۈك ئارقىلىق چىققىنى ئىستىسقا قاتارلىق ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى: تەر ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. تېرە تۆشۈكلىرى كىچىك بولۇپ، ھەرقانداق بىمار تەرلىسە، راھەت ھېس قىلىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ۋە مۇنچا تەرلىتىدۇ. كۆپ تەرلىگەندە، ئەسلىي ھۆللۈك كېمىيىپ، دىق (ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما) پەيدا بولىدۇ.

ئۈچىنچى: ماڭقا ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. ئۇ، مېڭە كېسەللىكلىرى، سەكتە، سەرئى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. چۈشكۈرگەندە، ئېغىز-گالىنى چايقىغاندا، قىزىق تاشقا سىركە تېمىتىپ

بۇسلانغاندا، شارابنىڭ بۇسى، بابۇنە بۇسلىرىدىن بۇسلانغاندا ۋە تاغ پۇدىنىسى، خەربەق، سەبـ
رە، قارىمۇچ، شوخلا يىلتىزى، سەۋزىلەرنى تاشقا سۈرۈپ پۈرىغاندا ماڭقىنى كۆپەيتىدۇ.

تۆتـنچى: شۆلـگەي بىلـەن چىقـىپ كېتـىدۇ. شۆلگەي بـولسا ئېغىز، تامـاق، تىلـدىـن چىقىدۇ. بۇ، مېڭە، كۆز، بۇرۇن، بوغۇز، گال، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ قىش كۈنـلىرى ھۆل مـزاج كىشـىلەر ئاچـچىقسـۇ، ئاقـرىقـەرھا، يەرلـىك شوخلا، ئـايـارەج پەيقـىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى تېپىلغىنىنى مۇنچا ئىچىدە ياكى ئىسسىق يەرلەردە غار-غار قىلسا پايدا قىلىدۇ.

بەشىنچى: شىياق (مەقئەتكە شامچە سېلىـش) ئۇسۇلى. بـۇ يەڭگـىل ئىستـىفراغ بولـۇپ، ئۇچا (دۈمبە) ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇ ئىسـسىق مـزاج كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى كېسەللەر بولسا، بىنەپشە بىلەن شېكەرگە ئازراق مەھمۇدىنى قوشۇپ، شامچە ياساپ مەقئەتكە قويۇش لازىم. بەلغەم مىزاجلارغا جاۋاشىر، يەرلـىك شوخلا، مۇقەل، ھىندى تۇزى، ئاچچىقتاۋۇز ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سۆرۈنجان، تۇخۇمى كەرەپشە، قۇندۇز قەھرى، قۇستە، بوزبۇغا، ئەنزىرۇت، قىچا غازىڭى، بېلىق ئۆتى قاتارلىقلار بـىلەن شامچـە تەييارلاپ مەقئەتكە قويۇش لازىم.

مۇقەل ھۆقنىسى شىيافتىن كۈچلۈكرەك بولۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، كۆڭـۈل ئاينـىش، باشتىكى جاراھەت ياكى ئىششىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئـەڭ ياخشى داۋالاش ئـۇسۇلىدۇر. بـۇ ئۇچا ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھۆقنە قىلغاندا باشنى ياسـىتۇققا قويۇپ، ئوڭدا يېتىش لازىم. ئەگەر كىندىك، قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن ھۆقنە قىلىنسا، دۈم يېتىش ھەمدە چۈشكۈرۈش ۋە يۆتەلدىن ساقلىنىش لازىم. ھۆقـنە دورىلىـرى 165 گرام بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. كېپەك ۋە قىچىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئېلىپ، زەيتۇن يېغى ياكـى سېرىقماي قوشۇپ قورساقنى يۇيۇش لازىم.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە تۇز، بۆرە ئەرمىنى ئىشلەتمەي، بىنـەپشە، ئارپـا سۈيى قاتـار-لىقلارنىڭ لوئابىنى ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازان ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن ئاچچىقتاۋۇز ئىشلىتىش، ئۈچـەي كۈيۈشۈپ ئاغرىغاندا، ئۈچەي يارىسىغا كۆكنار سۈيى، گۈل يېغى ئىشلىتىش لازىم. ھۆقنە ئۈچۈن ئەپيۇن ۋە يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىنى قوشماسلىق لازىم.

ئالتىنچى: مەنىي. جىنسىي مۇناسىۋەت مۇۋاپىق بولسا، يەڭگىللىك، خۇشال-خۇراملىق ئېلىپ كېلىدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق بولمىسا، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. كـۆپ بولۇپ كەتـسە، مەنـىي سۈيۇقلۇقى ئازىيىپ، ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. بۇخارات مېڭە ۋە يۈرەكـكە ئۆرلـسە، مالىخۇلىيـا،

يۈرەك قالايمقان سېلىش، كۆز ئاجىزلىق، باش قېيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇپ كەتسە، قان ئالغاندىنمۇ ئارتۇقراق زەئىپلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەنىي قاندىن مۇھىم بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇقتۇر. مەنىي خالىتىسى 2~5 قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتە قۇرۇقلىنىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولۇپ كەتسە، مەنىي ئورنىدا قان كېلىدۇ. ئۇ قان بەدەنگە ئوزۇق بولىدىغان قان بولۇپ، چىقىم بولۇپ كەتسە، ئورنىنى تولدۇرۇشقا ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقتىدا، ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن، قەي ۋە ئىسھالدىن كېيىن، مۇنچىغا چۈشۈپ چىققاندىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قول-پۇتنى سۇسلاشتۇرىدۇ. ئەسلىي ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. قورساق توق ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ئوخشاشلا زىيانلىق بولۇپ، پەيلەرنى بوشاشتۇرىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ئىستىسقا، دەم سقىش، رەئىشە (تىترەش كېسەللىكى) پەيدا قىلىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىۋاتقاندا، ئۇچىسىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولسا، ياكى ھۇزۇرلىنىش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەيدا بولسا ياكى سېسىق پۇراق پەيدا بولسا، بەدەنده غەيرىي تەبىئىي بۇزۇق خىلىتلارنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر دەرھال بەدىنىنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلىش كېرەك. ئىسسىق ۋە ھۆل مىزاج كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە كۆچلۈك بولۇپ، بۇلارغا جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيىنى كەمرەك بولىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكىلەردە قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى ۋە زىيىنى ئاشكارا بولىدۇ. ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاجىز بولىدۇ.

14 - پەسىل ئەئرازى نەپسانىي (روھىي كەيپىيات)

ئىنسانلارنىڭ روھىي كەيپىياتىغا تەسىر قىلىدىغان ئامىللاردىن شادخۇراملىق، غەمقايغۇ، راھەت-پاراغەت، خىجىلچىلىق، كۆپ ئويلىنىش، ئۇمىدۋارلىق ۋە ئۇمىدسىزلىك قاتارلىقلار بار بولۇپ، يۇقىرىقىلارنىڭ تەسىرى يېمەك-ئىچمەكلەرنىڭ تەسىرىدىنمۇ تېز بولىدۇ. مەسىلەن: خۇش خەۋەر ياكى شۇم خەۋەر ئاڭلىغاندا دەرھال كىشىنىڭ رەڭگىرويى، ئاۋازى ۋە ھەرىكىتىدە جىددىي ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ، بەدەننى، خىلىت (ئارىلاشما) لارنى ۋە روھنى قىزىتىدۇ. مەسىلەن: غەم، راھەت، ئۇمىد، خۇشاللىق ۋە ئەندىشە قاتارلىقلارغا ئوخشاشلا، ئەئرازى نەپسانىيەنىڭ بەزىلىرى ئەزالارنى سوۋۇتىدۇ، يامان ئويلاردا بولۇش سەپرانى قوزغاپ، رەڭگىرويىنى سارغايتىدۇ ۋە ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ، ھۆل سوغۇق مىزاجلارغا پايدا قىلىدۇ. خۇشاللىق رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە سەمرىتىدۇ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە

خۇشاللىق كۆڭۈلنى ناھايىتى خۇشال قىلىپ، شۇ خۇشاللىقتا روھ تارقاپ كېتىپ، تۈيۇقسىز ئۆ-لۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق غەم-ئەندىشە ۋە قورقۇنچ ھارارەتىنى يۇرەككە يىغىپ، توختىتىپ قويۇش بىلەن تۈيۇقسىز ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خۇشاللىقتىكى تۇ-يۇقسىز ئۆلۈم كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. خىجىللىق رەڭگىرويىنى قىزارتىدۇ، تەرلىتىدۇ، ئاخىرىدا سار-غايتىدۇ، ئۈمىدۋارلىقنىڭ پايدىسى مۆتىدىل بولۇپ، خۇشاللىقنىڭ پايدىسى بىلەن ئوخشاش. نا-ئۈمىدلىكنىڭ زىيىنى غەم-ئەندىشە زىيىنى بىلەن تەڭ بولىدۇ. مەشغۇللۇق، سەپەر قىلىش، شە-ھەرلەرنى كېزىش، ئاجايىپ نەرسىلەرنى تاماشا قىلىش بولسا، ئاغرىقتىن ۋە ئىشق ۋەسۋەسىدىن يىراق قىلىدۇ. ۋەھشەتنىڭ (ۋەھىمە) ئىلاجى سوغۇق شەربەتلەرنى ئىچىش، قىزىقارلىق ھېكايە-لەرنى ئاڭلاش، دوستلار ۋە دانىشمەنلەر بىلەن ھەمسۆھبەتتە بولۇش بولۇپ، بۇلار غەم-قايغۇدىن يىراق بولۇشنىڭ چارىسىدۇر. غەم-قايغۇنىڭ ئۈنۈملۈك چارىسى ــ ئۈمىدۋار بولۇش، ئۈسسۇل، ساما، نەغمە-ناۋا بىلەن شۇغۇللىنىش ۋە بەدەنگە ئىسسىقلىق ۋە خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى ئىچىم-لىكلەر ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتۇر.

15 - پەسىل ياشانغانلار

ياشانغانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ھۆل ئىسسىقلىق چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئىسسىق سۇ ئىشلىتىش، مۆتىدىل ياغلاردىن سەۋسەن ۋە يەسىمەن يېغى، ئىسسىقلىق شەربەتلىرىنى ئىستېمال قىلىش، يۇمشاق كۆرپە، ياستۇقلاردا يېتىپ دەم ئېلىش، ئۆزىنى ئوبدان كۈتۈش، قورقۇنچ ۋە ئەندىشىدىن ساقلىنىش، كافۇر، نېلۇپەردەك سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسە-لەردىن، ئاچچىق-چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، بۇلغانغان ھاۋا ۋە سېسىق پۇراقلاردىن خالىي بو-لۇش، تاماقنى ئاز-ئاز يېيىش، تاماق يەپ مۇنچىغا چۈشمەسلىك لازىم. ئەگەر ئاشقازىنىدا ھۆل-لۈك بولسا، قاينىتىلغان سۈتنى گۈرۈچ، ھەسەل ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا تاماق يېمەسلىك زىيانلىقتۇر. ئەگەر تەبئىتى قۇرۇق بولسا، 15 گرام بىستە-پايەج ، بىر تۇتام تال غازىكىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ، 10 گرام مەس-تىكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن سوقۇپ ئىچكۈزسە، ئىچىنى تازىلايدۇ، 12 گرام ئەفتە-مۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا قۇرۇق ئەنجۈر ۋە سەۋزە قوشۇپ سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە، تەبئىتىنى راۋان قىلىدۇ. دائىم شورپا قاتارلىق قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. بۇغداي ئۈمىچىغا مۇۋاپىق مىقداردا زەنجۈبىل سېلىپ ئىچىش، قىش كۈنلىرى تەرياق، داۋائىمىشكى ۋە

ماددەتۈلھايات قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق كېلىدۇ. ياشانغان كىشىلەردىن مۇمكىنقەدەر قان ئالماسلىق لازىم.

16 - پەسىل مۇسابىرلار

سەپەرگە ئىرادە قىلغان كىشى سەپەرگە چىقىشتىن ئىلگىرى سەپەر ئۈستىدە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئۇسسۇزلۇق، ئاچلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئىسسىق-سوغۇق، شورلۇق سۇ ئىچىشكە توغرا كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈپ، مۇمكىنقەدەر پۇختا تەييارلىق قىلىش لازىم. ھاۋا ئىسسىق بولسا، بىر قانچە كۈن ئىسسىققا ئادەتلىنىش كېرەك، ئەگەر سوغۇق بولسا، سوغۇققا ئادەتلىنىش لازىم. ئاۋۋال قان ئالدۇرۇپ ياكى سۈرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. قورساق توق ۋاقتىدا ئۇلاغقا منمەسلىك، مەنزىلگە چۈشكەندە تاماق يېيىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىق ۋاقتىدا ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، 6 گرام سېمىزئوت ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق بېسىلىدۇ؛ سۇنى سىركە بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۇلاغقا مىنىدىغان چاغدا سوغۇق سۇ بىلەن شەربەت ئىچىش، مەنزىلگە چۈشكەندە بۇرنىنى، كىندىكىنى، تاپىنىنى، بوغۇملىرىنى بىنەپشە ياكى قاپاق ئۇرۇقى يېغى قاتارلىق ياغلاردا ياغلاش لازىم. ئەگەر بىر يەردە زەھەرلىك شامال پەيدا بولغان بولسا، ئېغىز-بۇرنىنى يۆگەپ مۇداپىئە قىلىش لازىم. پىيازنى توغراپ، قېتىق بىلەن ئىچىش، بۇرنىغا مۇۋاپىق ياغلارنى تېمتىتىش لازىم. ئەگەر سەپەر قىلغان كىشىگە زەھەرلىك شامال تەگسە، پۇت-قولىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەمدە سوغۇق سۇغا چىلاش لازىم. گۇل يېغى، گۈلاب ۋە سۆگەت غازىكى سۈيىنى بېشىغا چېپىش لازىم. تەرخەمەك، بەرگەنەي ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوتنىك كۆكىنى يېگۈزۈش لازىم. پات-پات سۇدا ئېغىزنى چايقاش ۋە ئاز-ئازدىن سۇ ئىچىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا، سۇت ۋە قېتىق ئىچىش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر قىش كۈنى بولسا، مەنزىلگە چۈشكەندە ئىوت قېشىغا ئالدىراپ بارماي، ئاستا-ئاستا ئىسسىنىش، پۇت-قولىنى پەرپىيۇن، زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ ئىسسىتىش، غىزاسىغا تولىراق سامساق ۋە ياغ ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر ياغ يېسە، ئىككى-ئۈچ پىيالە مۇسەللەس ئىچسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى بۇ سوغۇقتىن مۇداپىئە قىلىدۇ. سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەن كىشىلەرگە 3 گرام ھىڭنى مۇسەللەس ياكى ھەسەل، ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. ئوت قېشىغا ھەرگىز بارماسلىق لازىم. ئەگەر پۇتنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتسە، پۇتنىڭ قېنى قاچقۇچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن گىل ئەرمەننى ئازراق سىركە ۋە سۇغا تەڭشەپ، پۇتىغا چېپىش كېرەك. ئەگەر پۇتنىڭ رەڭگى قارا ياكى كۆك بولسا، پۇت چىرىگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. بۇنىڭغا پۇتنى كېسىۋېتىشتىن باشقا چارە يوقتۇر. ئەگەر شامالدا، ئاپتاپتا رەڭگرويى ئۆزگىرىپ كەتسە، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى، تۇخۇمنىڭ ئېقى، كەتىرا،

سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. پىياز، سامساقلارنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ياغلارنى بوغۇملارغا چاپسا، ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ. دەريا ۋە دېڭىزدا سەپەر قىلماقچى بولغان كىشى كېمىدە ئولتۇرغاندا تولا قەيۋ قىلسا، دەرھال چارە قىلماي، قەيۋ توختىغانغا قەدەر كۆتۈش كېرەك. ئەگەر توختىمسا، پىننە شەربىتى، بېھى، ئانار، غورىلارنى يېسىمۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۆچەيتىدۇ. پىننىلەرنى ئايرىم ئىستېمال قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى باب تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا

بۇ باب 19 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش

تېبابەت ئىلمى شۇنداق بىر ئىلىمدۇركى، ھۆكۈمالار (تېۋىپلار) ئۇنىڭ بىلەن خالايىقلارنىڭ تېنىنى مۇلاھىزە قىلىپ، ساغلاملىقنى ساقلايدۇ. ئەگەر ئاغرىق بولسا، مۇمكىنقەدەر سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ھەممە مەۋجۇدات ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار بۇ مەۋجۇداتلارنىڭ ماھىيەتلىرىنى، پەرقلىرىنى ۋە كەيپىياتلىرىنى بىلىشى زۆرۈر. بۇ مەۋجۇداتنىڭ سەۋەبچىلىرى ماددا، فائىلى (ماددىنىڭ ھەرىكىتى)، مۇسەۋۋەرى (شەكىل)، تامامى (نەتىجە) دىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى ماددىي سەۋەب: ماددا ئەزا ياكى روھ بولۇپ، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئۇنىڭغا مەلۇم بولىدۇ، ساقلىق ۋە كېسەللىكنى بۇ ئىككىسى كونترول قىلىدۇ.

ئىككىنچى فائىلى سەۋەب: بۇ ئىنسانلارنىڭ تېنى ۋە ھالىتىنى ئۆز ھالىدا تۇرغۇزۇپ ساقلىقا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەسبابى ستتە (ئالتە سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ: ① ھاۋا؛ ② يېمەك ـ ئىچمەك؛ ③ ئۇيقۇ ھەم ئويغاقلىق؛ ④ ھەرىكەت ۋە جىملىق؛ ⑤ ئىستىفراغ؛ ⑥ كۆڭۈل ئېچىش.

ئۈچىنچى مۇسەۋۋەرى سەۋەب: بۇ قۇۋۋەتلەردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، مىزاجنى بىلگەندە مەلۇم بولىدۇ.

تۆتىنچى تامامى (نەتىجە): روھنى ۋە قۇۋۋەتنى بىلىش كېرەككى، قۇۋۋەتلەرنىڭ تەركىبى ھەم سەۋەبى شۇنىڭدىن مەلۇم بولىدۇ.

2 ـ پەسىل تېبابەت ئىلمى

تېبابەت ئىلمى ئادەملەرنىڭ تېنى ماددا، سۈرەت (شەكىل) دىن تەركىب تاپقانلىقىنى بىلىشتۇر. ئادەم ۋۇجۇدىدا ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا بولۇپ، بۇ ماد-

دىلار بىر-بىرىگە زىت، بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى ھەم بىر-بىرىنى تەقەززا قىلىدىغان، تەبىئىتى باشقا-باشقا ماددىلاردىن ئىبارەتتۇر. قارىمۇقارشىلىقنىڭ سەۋەبى شۇكى، ھەر قايسىسىنىڭ تەبىئىتى ئۆزىگە مايىلدۇر. سۈرەت (شەكىل) بىر-بىرىگە بىرىكىپ، بىر-بىرىدىن ئايرىلماسلىقنى تەقەززا قىلىدۇ. تەبىئەت جىسىملىرى ماددا، مۇسەۋۋەرى ۋە كەيپىياتتىن تەركىب تاپىدۇ. ماددا دېگەن تۇتۇشقا، كۆرۈشكە، ئاڭلاشقا، پۇراشقا ۋە تېتىشقا مۇمكىن بولىدىغان ھەر قانداق نەرسە بولۇپ، ئۇنىڭ ئالاھىدە شەكلى، ھەجمى، رەڭگى، تەمى، ۋەزنى، پۇرىقى ۋە ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرى «سۈرەت» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىكى مەلۇم شارائىت ئىچىدە پەيدا بولىدىغان، ئىسسىقلىق چىقىرىش، سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش ياكى قۇرۇتۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەر «كەيپىيات» (ھالەت) دېيىلىدۇ. بىر خىل جىسىمدا ئۈچ خىل ئامىل بىرگە مەۋجۇت بولىدۇ. بۇ، تېبابەتتە ماددا ۋە ئۇنىڭ مۇسەۋۋەرى (شەكلى) كەيپىياتى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىنسانلار ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشىگە داۋاملىق تەسىر قىلغۇچى ئالتە سەۋەب ھەققىدە ئالدىنقى پەسىلدە سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق، يەنە بىر زۆرۈر نەرسە، ماددىلار بىر-بىرىگە مۇخالىفەتچىلىك قىلماسلىقى ئۈچۈن ياردەم بېرىپ، سۈرەتنى مۇھاپىزەت قىلغۇچى بىر كۈچ لازىمدۇر. بۇ كۈچ بولسا تېبابەت ئىلمىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاللاتائالا بۇ ئىلمنى بەندىلەرگە ئىلتىپات قىلغانلىقىدۇر. تېبابەت ئىلمىنىڭ پايدىسى شۇكى، ئۇنىڭ سەۋەبى بىلەن پۈتۈن بەدەن ساغلام بولىدۇ. تېبابەت ئىلمىنىڭ سەۋەب ۋە ئىلاج قىلىشىغا ئېرىشەلمىگەن تەنلەرنىڭ سالامەت بولالماسلىقى روشەندۇر. ئەگەر بىر كىشى كېسەل بولسا، تېبابەت ئىلمى ئارقىلىق چارە قىلسا، ئاسانراق ۋە تېزرەك ئۆز ھالىغا كېلىدۇ.

3 - پەسىل تېبابەت ئىلمىنىڭ ئىلمىي ۋە ئەمەلىي قىسىملىرى

تېبابەت ئىلمى ساقلىقنى ساقلاش، بەدەنگە پايدىلىق نەرسىلەر بىلەن كېسەللىكنى يوقىتىش ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنى ئىنسانغا بىلدۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق. ھەكىم (تېۋىپ) لار تېبابەت ئىلمىنىڭ ماھىيىتى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىنى بىلىش لازىم. تېبابەت ئىلمىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك سەۋەبلىرىنى تەتقىق قىلىدىغان قىسمى جۈزئى ئىلىم دېيىلىدۇ. بۇ ئىلىم سالامەتلىكنى قانداق ئاسراش ھەمدە كېسەللىكنى قانداق يوقىتىشنى ئۆگىتىدۇ. ھەر قانداق تېۋىپ بۇلارنى ئۆز قانۇنىيىتى بويىچە بىلگەندە، ئاندىن يېتىشكەن بىر تېۋىپ بولالايدۇ. مەيلى ئەمەل

قىلسۇن، مەيلى ئەمەل قىلمىسۇن، مەقسەت ئۇنىڭدا ئەمەس، جۇزئى ئىلمنىڭ مەقستى ــ تېبا-
بەتچىلىك قائىدىسىگە ئەمەل قىلىشنىڭ يولىنى بىلىشتۇر.

4 - پەسىل ئەركانلار

ئەركان (ماددا) تۇپراق، سۇ، ھاۋا ۋە ئوتتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. مىزاج ۋە خۇ-
سۇسىيەت ئېتىبارى بىلەن بىر-بىرىگە قارىمۇقارشىدۇر. ھەرقانداق مەۋجۇداتنىڭ تەبىئىتىدە يا-
كى سۇرىتىدە تۆت خىل ئەركان (ماددا) نىڭ ھەرقايسىسىنى ئۆز تەبىئىتى ۋە شەكلىدە تېپىش
ھەم كۆرۈش مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر بۇ تۆت خىل ماددا بىر-بىرى بىلەن ئارىلاشسا، باشقا بىر
خىل مىزاج ھاسىل بولىدۇ ۋە ھەر قايسىسىنىڭ ئۆز خۇسۇسىيەتلىرى يوق بولىدۇ. مەزكۇر تۆت
خىل ماددىنىڭ ئىككىسى، يەنى تۇپراق ۋە سۇ ئېغىر بولۇپ، قالغان ئىككىسى يەنى ھاۋا بىلەن
ئوت يەڭگىلدۇر.

5 - پەسىل تۇپراق

تۇپراق بىر قانچە خىل نەرسىدىن تەركىب تاپقان بولماستىن، بەلكى تەنھا بىر جىسىم-
دۇر. باشقا ماددىلار ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئورۇن ئالىدۇ. ئەگەر ئالقانغا بىر سقىم توپا ئېلىپ يۇقە-
رى (ئاسمان) غا ئاتسا، يەنە ئۆز جايىغا قايتىپ چۈشمەي قالمايدۇ. تۇپراقنىڭ ئېغىر بولۇشىدىكى
سەۋەب، ئۇنىڭ ھەممىدىن تۆۋەن بولغانلىقىدا، ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. تۇپراقنىڭ
پايدىسى ۋە خۇسۇسىيىتى شۇكى، ھەرقانداق نەرسە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىكتۇر ۋە ھەر قانداق
نەرسىنى ئۇنىڭدا قويسا، ئورۇن ئېلىپ تۇرىدۇ، لېكىن باشقا ماددىدا تۇرمايدۇ.

6 - پەسىل سۇ

سۇ پۈتۈن يەر يۈزىنىڭ تۆتتىن ئۈچ قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. سۇ تۇپراقتىن يېنىك، باشقا
ماددىلاردىن ئېغىرراقتۇر. يەر يۈزىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمىنى ئاللاتائالا ئۆز پەزلىتى بىلەن
ئادەمزات ۋە باشقا جانلىقلارغا قونالغۇ جاي ۋە ماكان بولسۇن ئۈچۈن، سۇدىن خالىي قىلدى.
مەلۇمكى، بەزى جانلىقلار سۇسىز تىرىكلىك قىلالمايدۇ، بىر مۇنچە يەرنى سۇغا ماكان قىلدى،
بىر مۇنچە يەرنى قۇرۇق قويۇپ، ئۇ يەرلەرگە سۇنى چاچقۇن قىلىپ، ھەممە يەرگە باراۋەر
يەتكۈزدى.

سۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ خۇسۇسىيتى شۇكى، سۇ گەرچە ھەرقانچە چاچقۇن بولسىمۇ، ئاسانلا قوشۇلۇپ جەم بولىدۇ. ھەرقانداق شەكىلنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما ساقلاپ قالالمايدۇ. سۇنىڭ پايدىسى شۇكى، باشقا ئاساسىي ماددىلار ئۇنىڭ سەۋەبىدىن سۇرەت (شەكىل) نى قوبۇل قىلىدۇ.

7 - پەسىل ھاۋا

ھاۋا بەست (ئاددىي) جىسىم بولۇپ، ئورنى سۇدىن يۇقىرى، ئوتتىن تۆۋەندۇر. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ھاۋا سۇدىن لەتىپراق (ئۇچۇچان)دۇر. ئۇ نەرسىلەرنى ھۆل قىلمايدۇ. ئەمما سۇنىڭ قىيامى قويۇق بولغىنى ئۈچۈن، ھەر قانداق نەرسىگە تەگسە ھۆل قىلۋېتىدۇ. ھاۋا بەك لەتىپ بولغاچقا، ھېچ نەرسىنى بۇلغىمايدۇ.

8 - پەسىل ئوت

ئوتمۇ يېگانە جىسىم بولۇپ، ئورنى ھەممە ئەركانلاردىن يۇقىرى تۇرىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. خۇسۇسىيتى شۇكى، ھەرقانداق نەرسە ئۇنىڭ بىلەن پىشىدۇ، ھاۋا ئوتنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ھەممە جىسىملاردىن ئۆتۈشۈپ تۇرىدۇ. سۇنىڭ ۋە يەرنىڭ سوغۇقلۇقى ئوتنىڭ سەۋەبىدىن تەڭشىلىدۇ، ھەممە مەۋجۇدات يۇقىرىقى تۆت ئەركاندىن ھاسىل بولىدۇ.

9 - پەسىل ئەركانلارنىڭ مىزاجى

ئەركانلارنىڭ تەبىئىتى يۇقىرىدا بايان قىلىندى، ھەكىملەر سۈرەت بىلەن ماددا بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى دەپ قارايدۇ، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىككى ئاساسىي ماددىنىڭ سۈرىتىدە كەمچىلىك، يېتەرسىزلىك يۈز بەرسە، سۈرەت ئۆزلۈكسىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭدەك، ئىسسىق، سوغۇق، مۆتىدىل بولسا، قۇرۇقلۇق ھۆللۈكتىن غالىب بولسا، قۇرۇق مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر ھۆللۈك قۇرۇقلۇقتىن غالىب بولسا، ھۆل مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق مۆتىدىل بولۇپ، ئىسسىق سوغۇقلۇقتىن غالىب بولسا، ئىسسىق مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا، سوغۇق مىزاجدۇر. بۇ خىلدىكىلەر مىزاجى مۇپرەد (يالغۇز مىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرقاچان ئىككى سۈرەت تەڭمۇتەك بولسا، ئىككىسى غالىب ۋە ئىككىسى مەغلۇپ بولۇ-

سا، تۆت مىزاجدىن تەركىب تاپقان مۇرەككەپ مىزاج ھاسىل بولىدۇ. بۇلار، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلاردىن باشقا مىزاج بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. دېمەك، مىزاجنىڭ خىللىرى بىرى مۆتىدىل، تۆتى يالغۇز، تۆتى مۇرەككەپتىن ئىبارەت توققۇز خىل بولىدۇ.

10 - پەسىل مۆتىدىل مىزاج

مۆتىدىل مىزاج دېگەندە، ئاساسىي مادداننىڭ تەركىبى، قۇۋۋىتى، سۈرئىتى توغرا ۋە راست بولىدۇ. بۇنداق مۆتىدىللىق ئالەمدە مەۋجۇت ئەمەس. ھەكسىملەرنىڭ قارىشىدا ياخشى مىزاج شۇكى، ھەرقايسى ئەزالار، مەسىلەن: پەي، گۆش ۋە ئۇستىخانلار ئىسسىقلىق ۋە سوغۇق-لۇق، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەر مۇۋاپىق بولغان ئەزا بولۇپ، بۇلار مىزاجغا لايىق ھالدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ھەر ئەزانىڭ ئۆزىگە لايىق مىزاجى بولىدۇ. قاچانكى ئۆز مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولسا، شۇ ئەزانىڭ نورماللىقى ۋە شۇ كىشىنىڭ نورمال ھالىتى يوقىلىدۇ. ھەر بىر ئەزا مىزاجىنىڭ بىر ئۆلچىمى بار بولۇپ، ئەگەر شۇ ئۆلچەمدە ئۆزگىرىش بولمىسا، ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولىدۇ، ئەگەر ئۇ ئۆلچەمدە ئۆزگىرىش بولسا، نورماللىقى بۇزۇلىدۇ.

قاچانكى بىر ئەزانىڭ مىزاجى يۇرەككە ئوخشاش قۇرۇق ئىسسىق بولسا؛ يەنە بىر ئەزانىڭ مىزاجى مېڭىگە ئوخشاش ھۆل سوغۇق بولسا؛ يەنە بىر ئەزانىڭ مىزاجى جىگەرگە ئوخشاش ھۆل ئىسسىق بولسا؛ يەنە بىر ئەزانىڭ مىزاجى سۆڭەككە ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق بولسا، بۇلار بىر - بىرىگە تاقابىل تۇرۇپ، بەدەننىڭ مىزاجىدا مۆتىدىللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاج دېيىلىدۇ. تېرىنىڭ مىزاجى مۆتىدىلگە يېقىن بولىدۇ. بولۇپمۇ بارماقلارنىڭ ئۇچىدىكى تې-رىنىڭ مىزاجى ھەممىدىن مۆتىدىلراقتۇر. كىشىلەر ئىسسىق-سوغۇق نەرسىلەرنى بارماقلىرى ئار-قىلىق بىلىدۇ.

11 - پەسىل ئەزالارنىڭ مىزاجى

ئەزالارنىڭ مىزاجىنى خىلىتلارنىڭ مىزاجى بىلەن بىر-بىرىگە قىياس قىلغاندا، يۇرەك ھەممىدىن ئىسسىقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، شىرياندىكى قانلار، ئاندىن قالسا، جىگەر ۋە ۋېنادىكى قانلار گۆشتىن ئىسسىقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، تېرە ۋە ئەزالار قېنى ئىسسىقراق بولىدۇ، سوغۇق خىلىتلارنى بىر-بىرىگە قىياس قىلغاندا ھەممىدىن بەلغەم سوغۇقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، سۆڭەك،

كۆمۈرچەك، پەي، كىرگىت پەردىلەر، يۇلۇن، مېگە قاتارلىق ئەزالارنىڭ مىزاجى سوغۇقتۇر؛ تاـ رىمۇش، بۆرەك، يۇرەك مۇسكۇلى، تال ۋە تۈكلەر قۇرۇق سوغۇقتۇر.

12ـ پەسىل كىشىلەر ھاياتىنىڭ ياشقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللىرى

ئادەم تۇغۇلغاندىن كېيىن 15 ياشقىچە بولغان ئارىلىق ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدۇر. 15 ~ 30 ياشقىچە بولغان جەريانى ياشلىق دەۋر دېيىلىدۇ. 30 ~ 35 ياشقىچە ياكى بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، 40 ياشقىچە بولغان ئارىلىق قىرانلىق دەۋرى دېيىلىدۇ. 40 ~ 60 ياشقىچە قىرانلىق دەۋر دائىرىسىدە تۇرىدۇ. 60 ياشتىن ئۆتسە، قېرىلىق دەۋرى ھېسابلىنىدۇ.

ئۆسمۈرلەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ياشلار مىزاجىغا يېقىنراق، ھۆللۈكى كەم، ئىسسىقلىقى غالىب بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پۈتۈن ئۆمرىدىكى مىزاجلارغا قارىغاندا مۆتىدىل بولىدۇ. لېكىن ئۆسمۈرلەرنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن قۇرۇق ئىسسىقراق، قېرىلارنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن مۇتلەق ئىسسىقتۇر. ئوتتۇرا ياشلىقتا ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق كېمىيىپ تۇرىدۇ، قېرىلىقتا يوقلىدۇ. كىشىلەر بۇ مىزاجلارنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن ھەمىشە ھايات تۇرۇشۇمرەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئادەم 40 ياشتىن ئاشقاندا، ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىدىن، جىسمانىي ئەمگەكتىن، جاپا-مۇشەققەت سەۋەبىدىن كۆندىن-كۈنگە كېمىيىشكە باشلايدۇ. بەزىدە غەم-ئەندىشە ياكى ئارتۇقچە خۇشاللىق تۈپەيلىدىنمۇ كېمىيىدۇ. مۇشۇ يوسۇندا بەدەندىن ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق چىقىم بولىدۇ. ئىستېمال قىلغان غىزا-تاـ ئاملار ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرالمايدۇ. چۈنكى قېرىغاندا ئىنسانىنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. بەدەندە غەيرىي تەبئىي ھۆللۈك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىك سەۋەبىدىن، ئادەملەر مەڭگۈ ياشىيالمايدۇ. ھەكىملەر بۇنى «تەبئىي ئۆلۈم» دەيدۇ.

13 ـ پەسىل ئەسلىي مىزاج

ھەركىمنىڭ مىزاجى قۇرۇقتا مايىل بولسا، پۈتۈن ئۆمرىدە ھەرىكىتى ياشلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ. يەنى تېتىك، جۇشقۇن بولىدۇ. ھۆل سوغۇقتا مايىل بولسا، قېرىلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ، تېز قېرىيدۇ. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسا، ياشلىقىدا قۇرۇق ئىسسىقلىقى غالىب بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكەندە مۆتىدىل بولىدۇ؛ ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ھۆل سوغۇق بولسا، ياشلىقىدا ئوبدان، قېرىغاندا ئەھۋالى ناچار بولىدۇ؛ ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسا، ئوتتۇرا ياشلىقىدا ئوبدان بولىدۇ.

14 - پەسىل خىلتىلار

خىلتىلارنىڭ ئەسلىي ئورنى تومۇر ۋە كاۋاك ئەزالاردۇر. جىگەر، ئاشقازان، تال ۋە ئۆت- كە ئوخشاش ئەزالاردىكى خىلتىلار ئىستېمال قىلىنغان غىزالاردىن پەيدا بولۇپ، بەزىسى ئوبدان، بەزىسى ناچار بولىدۇ. ئوبدان خىلت تەبئىي خىلت دېيىلىدۇ، ناچار خىلت غەيرىي تەبئىي خىلت دېيىلىدۇ.

خىلتىلار: قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

15 - پەسىل قان خىلتىسى

قان خىلتىسى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، جىگەردە پەيدا بولىدۇ. ئاشقازاندا ھەزىم بولغان يې- مەكلىكنىڭ رەڭگى قېنىق كاشكاپ رەڭگىگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ كەيلۇس (بىرىنچى ھەزىم) دەپ ئا- تىلىدۇ. كەيلۇس ئاشقازان ئارقىلىق جىگەرگە بارغاندا، جىگەردە يەنە بىر قېتىم ھەزىم بولىدۇ. بۇ كەيمۇس (ئىككىنچى ھەزىم) دېيىلىدۇ. ئۇ جىگەرنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ، قانغا ئايلىنىدۇ ۋە جىگەردىن پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئەزالارغا ئوزۇقلۇق بولىدۇ ھەمدە جىگەردىن يۇرەككە كې- لىپ، يۇرەكنىڭ ھارارىتىدىنمۇ ئىسسىقراق بولىدۇ ۋە يۇرەككە ئوزۇق بولىدۇ. يۇرەكتە قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

قان خىلتىسى تەبئىي ۋە غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبئىي قان خىلتى- نىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. خۇش پۇراق پۇرايدۇ، تاتلىق تېتىيدۇ. بۇ خىل قان ناھايىتى مۆتە- دىل قاندۇر. غەيرىي تەبئىي قان خىلتىسى دېگىنىمىز ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، ھۆل ئىسسىق ياكى ھۆل سوغۇق بولۇپ، مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدۇ ۋە ھېچقانداق خىلت ئا- رىلاشمىغان بولىدۇ. يەنە بىرى، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا ئارىلاشقىنى بولۇپ، رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. سەپرا سۇيۇق ۋە ئاچچىق بولىدۇ. سەۋدانىڭ ھارارىتى غالىب بولسا، تەمى تۇزلۇق، قويۇق بولىدۇ. ئەگەر ھارارىتى زەئىپ بولسا، سۇيۇق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

16 - پەسىل بەلغەم خىلتىسى

بەلغەم خىلتىسى تەبئىي، غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبئىي بەلغەم خىلتىسىنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ، سەپرا ۋە سەۋداغا نىسبەتەن سوغۇقراق، ئەمما بەدەننىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن سوغۇق بولمايدۇ. غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىسى تۆت خىل بولىدۇ: بىرىنچى

خىلى سۈيۇق بولىدۇ، ئۇ رۇتۇبەتى مائى (سۇ خاراكتېرلىك بەلغەم) دېيىلىدۇ؛ ئىككىنچى خىلى قويۇق بولىدۇ، بۇ ماخاتى (ماڭقسمان بەلغەم) دېيىلىدۇ؛ ئۈچىنچى خىلى قويۇقراق بولۇپ، زوجاجى (ئەينەكسمان بەلغەم) دېيىلىدۇ؛ تۆتىنچى خىلى ناھايىتى قويۇق بولۇپ، بەلغەمى جەسسى (گەجسمان بەلغەم) دېيىلىدۇ. لېكىن، رۇتۇبەتى مائىنىڭ تەمى تاتلىقراق بولۇپ، ئەگەر ھارارەت پەيدا بولسا، تەمى شورلۇق بولىدۇ. قويۇق بەلغەم تەمسىز بولىدۇ، بۇ ئابى (سۇ تەملىك بەلغەم) دېيىلىدۇ. بۇنىڭغا سەپرا ئارىلاشسا، ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ، ئەگەر سەۋدا ئارىلاشسا، قاڭسىق بولىدۇ.

17 ـ پەسىل سەپرا خىلتى

سەپرا خىلتى تەبئىي، غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، تەبئىي سەپرا خىلتى قان خىلتىدىن سۈيۇقراق بولىدۇ، ۋەزنىمۇ يېنىكرەك بولىدۇ. چۈنكى، سەپرا قاننىڭ كۆپۈكىدۇر. تەبئىي سەپرا خىلتىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئورنى ئۆتتە بولىدۇ.

غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتى تەبئىي سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ: سەپرا خىلتىغا قان ئارىلاشسا، رەڭگى قىزىل بولىدۇ، بۇ قىزىل رەڭلىك سەپرا دېيىلىدۇ. يەنە بىرى، تەبئىي سەپرا خىلتىغا بەلغەم خىلتى ئارىلاشسا، قويۇق بولۇپ، ئىسسىقلىقى كەمرەك بولىدۇ، رەڭگى تۇخۇم سېرىقىدەك بولىدۇ. بۇ تۇخۇم سېرىقسمان سەپرا دېيىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئاشقازاندا بولۇپ، ئىسسىق بولسا، رەڭگى يېشىل بولسا، بۇ كۆدە رەڭلىك سەپرا دېيىلىدۇ، ئۇنىڭ ھارارىتى كەمرەك بولۇپ، ئاشقازان ئۇنى قەي ۋە ئىسھال بىلەن قايتۇرىدۇ، بەزىدە سەپرا كۆيۈپ، رەڭگى قارا بولىدۇ، بۇ قارا كۆك رەڭلىك سەپرا دېيىلىدۇ. يەنە بىرى، سەپرا كۆيۈپ رەڭگى ئۆزگىرىپ، قارا بولۇپ قالىدۇ. بۇ سەپراۋى سەۋدائ (قارا سەپرا) دېيىلىدۇ، ئۇنىڭ تەمى ئاچچىق ۋە تۇزلۇق بولىدۇ. تۆكۈرسە تۆكۈرۈك قاينايدۇ، ھەتتا چۈشنىمۇ يېقىن كەلمەيدۇ. ئەگەر قارا سەپرا ئۇچەيگە ئۆتۈپ كەتسە، ئۇچەينى زەخىملەندۈرىدۇ. ئەمما، زەڭگەر رەڭلىك سەپرا بۇنىڭدىن يامان بولۇپ، زەھەر ھېسابلىنىدۇ.

سەپرانىڭ خۇسۇسىيتى: ئۇ قان ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ئۆپكىنىڭ سەپراغا تولىراق ھاجىتى چۈشىدۇ. چۈنكى سەپرا قان ئارقىلىق ئۆپكىگە بېرىپ، ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بەزىدە سەپرانىڭ بىر بۆلەك قىسمى ئۇچەيگە كېلىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى بىلەن

ئۇچەيدىكى ئارتۇق چىقىرىندىلار ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن دەرھال چوڭ تەرەت قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بەزى چاغلاردا سەپرانىڭ يولى توسۇلۇپ قېلىپ، ئۇچەيگە كىرىلمىسە، بۇنىڭ سەۋەبىدىن قۇلۇنجى كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇچەيدە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە پەيدا بولىدۇ. ياز كۈنىدە سەپرا كۆپرەك بولىدۇ. ئاچچىقى كەلگەندە، قۇرۇق ئىسسىق غىزا يېگەندە ۋە قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندىمۇ سەپرا زىيادە بولىدۇ.

18 - پەسىل سەۋدا خىلىتى

سەۋدا خىلىتىمۇ تەبئىي ۋە غەيرىي تەبئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبئىي دېگىنىمىز، قاننىڭ لېيىدۇر. ئۇ قاندىن ئېغىر بولۇپ، تەبئىي قۇرۇق ۋە ساپ بولىدۇ. رەڭگى قارا، تەمى چۈچۈمەل، ئورنى تالدا بولىدۇ.

سەۋدا كۆپ غەم-ئەندىشە قىلىشتىن ۋە خاپىلىقلاردىن، قۇرۇق سوغۇق غىزالىنىشتىن، تولىراق كۈز پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. غەيرىي تەبئىي سەۋدا بىر نەچچە خىل بولىدۇ: ھەر قانداق خىلىت كۆيسە، سەۋدا ھاسىل بولىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم كۆيسە، سەۋدا ھاسىل بولىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم خىلىتى سۇيۇق بولسا، ئۇنىڭ كۆيگىنى شور بولىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بولسا، تەمى ئاچچىق ياكى شورلۇق بولىدۇ؛ ئەگەر قان كۆيسە، تەمى تاتلىق، شور بولىدۇ؛ سەۋدا كۆيسە، ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ. ئەگەر يەرگە تامسا، ئۆتكۈرلۈكىدىن قاينايدۇ ۋە ھەتتا چۈننىمۇ يېقىن كەلمەيدۇ. ئەگەر سەپرا كۆيسە، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. كېسەللىك سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولسا، باشقا كېسەللىكلەردىن ئېغىرراق بولىدۇ، لېكىن دەرھال چارە قىلسا، ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. يەنە بىر خىلى، ئەگەر تال ئاجىز بولسا، سەۋدانى ئۆزىگە تارتىدۇ. سەۋدا قان تومۇرلار ئارقىلىق ئەزالارغا بېرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مالىخۇلىيا، قارا يەرقانغا ئوخشاش ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ھەر قانداق خىلىت بەدەندە ئۇزاق تۇرسا، خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ، قويۇق سەۋداغا ئايلىنىدۇ. ھەر قانداق ئاغرىق ئۇزۇنغا سوزۇلسا، جىگەر ئاجىزلىشىپ ئىككىنچى، ئۇچىنچى ھەزىم ناچارلىشىدۇ ۋە ئەزالاردىكى ھەممە خىلىتلار سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر جىگەر قىزىق بولسا، كەيمۇس كۆيۈپ، تەبئىي سەۋدانىڭ سۇيىتى غەيرىي تەبئىي سەۋدا ۋە غەيرىي تەبئىي قويۇق سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. سەۋدانىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، قان ئۇنىڭدىن قۇۋۋەت ئالىدۇ، سەۋدا قان ئارقىلىق ئەزالارغا يېتىپ بېرىپ، سۆڭەك، كۆمۈرچەككە ئوخشاش ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. سەۋدانىڭ ئارتۇق قىسمى جىگەردىن تالغا بارىدىغان يول بىلەن تالغا بېرىپ ئورۇنلىشىدۇ. سەۋدادىن ئاز بىر قىسمى ئاشقازانغا قۇيۇلۇش ئارقىلىق ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ياشانغانلارنىڭ ۋە كۆپ غەم-ئەندىشە قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ قېنى قارا بولىدۇ.

19 - پەسىل ھەزىمىلەر

ھەزىم قىلىش ئورنى ئاشقازان، جىگەر، تومۇر، ئەزالاردىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. ھەر بىر ھەزىمدىن كېيىن بىر نەچچە چىقىرىندى ماددىلار پەيدا بولىدۇ. بىرىنچى ھەزىمدىن كېيىن پەيدا بولغان چىقىرىندى ماددىلار ئۇچەي يولى بىلەن چىقىپ كېتىدۇ؛ ئىككىنچى ھەزىمنىڭ چىقىرىندى ماددىلىرى ئۇچ خىل بولىدۇ، ئاۋۇالقىسى، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ؛ ئىككىنچىسى، سەپرا بولۇپ ئۆتتە ساقلىنىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، سەۋدا بولۇپ تالدا ساقلىنىدۇ. ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى ھەزىمنىڭ چىقىرىندىلىرى كۆزگە كۆرۈنمەيدۇ. بەزىسى تەر بىلەن، بەزىسى كۆرۈنىدىغان ۋە كۆرۈنمەيدىغان يوللار بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۆرۈنىدىغان يوللار بۇرۇن، قۇلاققا ئوخشاش ئەزالاردۇر.

ئۈچىنچى باب يەككە ئەزالار توغرىسىدا

بۇ باب ئالتە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار بىلەن ئاددىي ئەزالارنىڭ پەرقلىرى

ئەزالار ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئاددىي ئەزالار، مەسىلەن: سۆڭەك، گۆش، پەيلەرگە ئوخشاش بىر خىل توقۇلمىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر جىنستۇر، شۇ سەۋەبتىن ئاددىي ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ ھەر قايسىلىرىنىڭ نامى بىر خىلدۇر. مەسىلەن: باشنىڭ سۆڭىكىمۇ باشقا سۆڭەكلەرگە ئوخشاش سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ.

سۆڭەك، پەي، گۆش، تېرە، تومۇر، پەردىلەردىن تەركىب تاپقان ئەزالار مۇرەككەپ ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ.

2 - پەسىل سۆڭەك

سۆڭەك ھەممە ئەزالاردىن قاتتىق بولغان قۇرۇق جىسىمدۇر. ئۇنىڭدا سېزىم بولمايدۇ، گەۋدە-ئەزالارنىڭ ھەربىرىنى سۆڭەككە تايىنىدۇ، ئادەم بەدىنىدە 240 پارچە سۆڭەك بولۇپ، بۇلار: باش، يۇز، ئېڭەك ساھەسىدە 59 پارچە، ئومۇرتقىدا 33 پارچە، قوۋۇرغا 24 پارچە، مۇرە، تاغاق تۆت پارچە، قولدا 60 پارچە، پۇتتا 60 پارچە سۆڭەك بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، سۆڭەكلەر «لا» ھەرپى شەكلىدە بولغانلىقتىن، لامى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سۆڭەكلەر گالدا بولۇپ، گال سۆڭىكى دەپ ئاتىلىدۇ.

3 - پەسىل كۆمۈرچەك

كۆمۈرچەك سۆگەكلەردىن يۇمشاق، پەيلەردىن قاتتىقراق بولۇپ، تاغاقنىڭ بېشىدا بولىدۇ. ئەگەر بىرەر زەخمە پەيدا بولسا، سۆگەكنىڭ زەربىسىدىن كۆمۈرچەك يانجىلىدۇ، ئەمما پەيلەر يانجىلمايدۇ. كېكىردەكمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، دائىم ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئۇ سۆگەك جىسىملىق بولغان بولسا، گالنىڭ، كىچىك تىلنىڭ ھەرىكەت قىلىشىغا دەخلى بولغان بولاتتى. بۇرۇننىڭ ئۇچى ھەم كۆمۈرچەك بولۇپ، نەپەس ئېلىش سەۋەبىدىن ھەرىكەتلىنىپ تۇرغاچقا، ئېتىلىپ قالمايدۇ. قۇلاق ھەم كۆمۈرچەك بولۇپ، شامالدۇرغۇچقا ئوخشاش ئاۋاز كەلتۈرىدۇ.

ئۆپكىنىڭ بېغىمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، نەپەس يوللىرى ئوچۇق تۇرىدۇ. بۇرۇندىن ئاققان سېرىقسۇلار تەسىر قىلمايدۇ. ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆسۈكچىلىرىمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، ئادەملەر ئۇنىڭ يارىدىمى بىلەن ئولتۇرۇپ قوپىدۇ. ئەگەر ئۇ سۆگەك جىسىملىق بولغان بولسا، ئولتۇرۇپ قوپۇشقا مۇمكىن بولمايتتى.

4 - پەسىل پەي

پەي چىداملىق، ئەۋرىشىم بولغانلىقتىن سۇنمايدۇ. بىرەر ئاۋازنى ئاڭلاشقا ۋاستە بولىدۇ. پەينىڭ ئارىسىدا بىر كاۋاك پەي بولۇپ، ئۇنىڭ بىر ئۇچى مېڭىدە، بىر ئۇچى كۆزدە بولىدۇ. كۆرۈش نۇرى شۇ كاۋاك پەي بىلەن كۆزگە كەلگەندە، كۆز كۆرىدۇ. پەيلەر ئوچ خىل بولۇپ، بىر-بىرىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ھەر قايسىلىرىنىڭ خىزمىتى باشقا-باشقا بولىدۇ.

بىرىنچى خىلىنىڭ بىر ئۇچى مېڭىدە، بىر ئۇچى يۇلۇندا بولۇپ، يۇلۇن مېڭىنىڭ يارىدەمچىسى ھېسابلىنىدۇ. ھەرىكەتلەندۇرۇش، سېزىش قۇۋۋىتى بۇ پەيلەرنىڭ خىزمىتى بىلەن ھەممە ئەزالاردا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىل پەينىڭ بىر ئۇچى بىر سۆگەكتە، يەنە بىر ئۇچى يەنە بىر سۆگەكتە بولۇپ، 1- سۆگەكتىن 2- سۆگەككە مەھكەم باغلانغان بولىدۇ. بۇ پەي رابات (ئارغامچا) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى يۇقىرىقى ئىككىسىدىن ئۇزۇنراق بولۇپ، ئۇ، ۋېنتر دەپ ئاتىلىدۇ. ئەزلەدىگەن پەيلەر ۋېنتىردىن باشلىنىدۇ. بۇ پەينىڭ بەدەن ھەرىكەتلىنىش ۋە سېزىش خىزمەتلىرىدە يارىدىمى بار. ھەرىكەت قىلىش ۋە سېزىشنىڭ ئەسلىي قۇۋۋىتى مېڭىدە بولىدۇ.

توقۇلما، تېرە، پەي ۋە تومۇرلاردا كاۋاكلار بولىدۇ. ئۇ مەسام دېيىلىدۇ. مەسامىلار يۇمشاق گۆشلەرگە تۇتىشىدۇ. تېرىنىڭ سېزىش كۇچى بۇ پەيلەر ئارقىلىق ئورۇنداىدۇ. تېرىنىڭ قىزىلىقى گۆشتىن، قاندىن، تومۇرلاردىن بولىدۇ. تۇك، تەر ۋە كىرلەر تېرىدە پەيدا بولىدۇ. بۇ مەسامىلار بىلەن كېلىپ، تېرە ئۇستىگە چىقىدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۇتى مېڭىدىن تومۇرلار ئارقىلىق ئەزالارغا تارقايدۇ. تۇتۇپ سىيلاپ كۆرگەندەك سېزىم ھەممە گۆش، تېرىلەردە بولىدۇ. ئەمما، كۆرۈپ، ئاڭلاپ، پۇراپ، تېتىپ سېزىش باشتىكى ئەزالاردا بولىدۇ.

پەيلەرنىڭ ھەممىسى جۈپ بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە ۋە بىر-بىرىگە تەڭداش بولىدۇ. بۇ پەيلەر ئومۇرتقىلاردىن ئۆسۈپ چىقىپ باشقا ئەزالارغا تۇتىشىدۇ. ئەمما يۇلۇننىڭ تۈۋىدە بىر پەي بولۇپ، ئۇ يەككە بولىدۇ. باشقا جۈپ پەيلەرنىڭ يەتتىسى مېڭىدىن، سەككىزى بويۇندىن، 12 سى كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىن، بەش جۈپى بەل ئومۇرتقىسىدىن، يەنە بىرى، قۇيرۇق سۆڭەكتىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئاشقازان بىلەن مېڭىنىڭ شىرىكچىلىكى بولۇپ، بىر قىسىم پەيلەرنىڭ بىر ئۇچى مېڭىدە، يەنە بىر ئۇچى تۆش پەردىسىدە بولىدۇ. بۇ پەيلەردىن ئايرىلغان پەيلەرنىڭ ئۈچ دانىسى يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەيلەردە بولىدۇ. چۈنكى قانداقلا چاغدا سېسىق نەرسىلەرنى پۇرىسا، يامان نەرسىنى ئويلىسا، كۆڭۈل ئىلىشىپ قۇسىدۇ. ئاشقازان ناچارلىشىپ غىزانى ئوبدان ھەزىم قىلالمىسا، كەيلۇسنىڭ بۇخاراتى باشقا چەقىپ مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

پەيلەرنى بىلىشنىڭ پايدىسى شۇكى، ئەگەر بەدەندە تەشەننۇج (تارتىشىش) ياكى سۇسلۇق پەيدا بولسا، پەيلەرنىڭ باش قىسمىغا دورا قىلىش لازىم. بويۇن ۋە كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىغا زىمات قىلىش لازىم.

5 - پەسىل مۇسكۇللار

مۇسكۇلنىڭ يىلتىزى پەي بولۇپ، ئۇ ۋېنىر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇسكۇلنىڭ بىر ئۇچى ۋېنىردا بولۇپ، سۆڭەكتىن چىقىدۇ. يەنە بىر ئۇچى ۋېنىرنىڭ ئارىسىدىن تۈز تارتىلىپ چىقىدۇ. بۇ مۇجەۋۋەز (نەيسىمان) دەپ ئاتىلىدۇ. باشقىلىرى يۇڭغا ئوخشاش تالالىق گۆشلەر بىلەن ئىرىلاشقان بولىدۇ. مۇسكۇلنىڭ يەنە بىر ئۇچى باشقا سۆڭەكلەرگە تۇتىشىدۇ.

ئارىلىقتىكى مۇسكۇلنىڭ تارقالغان پارچىلىرى كەڭرىرەك بولغانلىقتىن، ئوتتۇرىسى يوغان، ئىككى بېشى ئىنچىكە، ھېلىلىنىڭ شەكلىدە بولىدۇ. ۋېنىر مۇجەۋۋەز (نەيسىمان پەي)، لەۋ، گۆش، پەردە بۇلارنىڭ ھەممىسى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. غىشاڭ (پەردە) بولسا، پەي ۋە تارىمۇشتىن تۈزۈلگەن يۇمشاق جىسىم بولۇپ، ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، بۇ پەردىنىڭ ئىچ

رىسدا بولۇپ، ئىسسىق ۋە سوغۇقنى سېزىدۇ. ئىككىنچى خىلى، ھەر ئەزا قۇرۇلمىسىنىڭ شەكلىنى ساقلايدۇ. ئۇ قورساقنىڭ سىرتىدا ۋە ئىچىدە تېرىلەردە ئەستەرگە ئوخشاش بولىدۇ. باشنى ھەرىكەتلەندۈرۈش مۇسكۇلىنىڭ بىر ئۇچى بويۇندا، يەنە بىر ئۇچى تۆشتە، قۇلاق تۈۋىدە بولىدۇ. باشنى ئارقا تەرەپكە بۇراشقا بولمىسا، ئۇ مۇسكۇلغا زەخمە يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بويۇنغا، تۆشكە، قۇلاق تۈۋىگە مۇناسىپ زىماتلارنى قىلىش لازىم.

يەنە سەككىز مۇسكۇل بار بولۇپ، باشنىڭ ئارقا تەرىپىنىڭ ھەرىكىتى ئۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر ئۇچى بويۇندا ۋە تۆشتە بولىدۇ. يەنە بىر ئۇچى باشنىڭ ئارقا تۆۋەن قىسمىدا بولىدۇ. ئەگەر باشنى ئالدى تەرەپكە ئېگىشكە مۇمكىن بولمىسا، بۇ مۇسكۇل زەخمىلەنگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

يەنە تۆت مۇسكۇل بولۇپ، بويۇن ئۇنىڭ بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ. ئىككىسى ئوك تەرەپتە، ئىككىسى سول تەرەپتە بولىدۇ. بۇلارغا نۇقسان يەتسە، باشقا مۇسكۇللارنىڭ داۋالاش چارىسىنى قىلىش كېرەك.

كېكىردەك، ئوقۇرەك مۇسكۇللىرى 22 بولىدۇ. مۇرە مۇسكۇللىرى 12، بىلەكنىڭ مۇسكۇلى 18، قول بارماقلىرىنىڭ مۇسكۇللىرى 26 بولىدۇ. تۆش ۋە پەردىنىڭ مۇسكۇلى ئىككى بولۇپ، بىرى ئوك تەرىپىدە، يەنە بىرى سول تەرىپىدە بولىدۇ. نەپەس ئېلىش مۇسكۇلىنىڭ يارىمى بىلەن بولىدۇ. چۈنكى ئادەم ئۇخلىغاندا ياكى بىھوش بولغاندا، پەردىنىڭ ھەرىكىتىدىن باشقا مۇسكۇللار نەپەس ئېلىشقا يارىمى بېرىدۇ.

دۇمبىنىڭ مۇسكۇللىرى 48 بولىدۇ. ئەگەر دۇمبە مۇسكۇللىرى قىسقارسا، دۇمبە ئارقىغا تارتىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككىسىدىن بىرسى قىسقارسا، دۇمبە شۇ تەرەپكە تارتىلىپ كېتىدۇ. قورساقنىڭ مۇسكۇللىرى سەككىز، ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ مۇسكۇلى تۆت، بۆرەكنىڭ مۇسكۇلى تۆت، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ مۇسكۇلى ئىككى بولىدۇ. قوۋۇقنىڭ مۇسكۇلى بىر دانە بولىدۇ. مەقئەتنىڭ تۆت، يوتىنىڭ مۇسكۇللىرى 22 بولىدۇ، تىز بوغۇمىنىڭ مۇسكۇلى 18، تاپاننىڭ مۇسكۇلى يەتتە، پۇت بارماقلىرىنىڭ 22 بولىدۇ.

6 ـ پەسىل تومۇرلار

تومۇرلار ئىككى خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، جىگەردىن چىققان تومۇر ۋەرىد دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، يۈرەكتىن چىققان تومۇر شىريان دەپ ئاتىلىدۇ.

1. ۋەرىد تومۇرلار: ۋەرىد تومۇرلىرى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، جىگەرنىڭ ئاستىدىن چىققان بولىدۇ. ئۇنىڭ بەش تارمىقى بولۇپ، ھەر بىر تارمىقى دەرەخنىڭ يىلتىزىدەك كۆپ

بولىدۇ. يەنە بىرى، جىگەردىن چىققان تومۇر بولۇپ، ئۇ باب دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن سەككىز تومۇر شاخلاپ چىقىدۇ. بۇلار ماسارىقا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ ھەر قايسىلىرىدىن چىققان تارماق تومۇرلار ئاشقازانغا، ئۇچەيگە بارىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ خىزمىتى كەيلۇسنى جىگەرگە يىغىشتۇر. ئاشقازانغا تۇتاشقىنى ئاشقازان كەيلۇسنى يىغىدۇ. ئۇچەيگە تۇتاش بولغىنى ئاشقازاندىن ئۇچەيگە ئۆتكەن كەيلۇسنى چىقىرىندى ماددىلاردىن ئايرىپ جىگەرگە كەلتۈرىدۇ. كەيلۇس بۇنىڭ بىلەن ئوزۇق بولۇپ، قورساق تېز ئاچماي، غىزاغا ۋاقتىنچە ھاجەت چۈشمەيدۇ.

ۋەرىدىنىڭ ئىككىنچى خىلى جىگەرنىڭ ئۆزىگە تارتىدىغان يىرىدىن چىققان بولۇپ، جىگەرنىڭ ئىچىدە يىلتىز ۋە تارماق تومۇرلارنى چىقارغان بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان باشقا تومۇرلارنىڭ تارماقلىرى بىلەن، يىلتىزى يىلتىزى بىلەن تۇتاشقان بولىدۇ. ماسارىقا تارماق تومۇرلىرى كەلتۈرگەن كەيلۇسلار بۇ ئىككى تومۇرنىڭ يىلتىزىدىن ئۆتۈپ، جىگەردە ھەزىم بولۇپ، جىگەرنىڭ خىزمىتى بىلەن قانغا ئايلىنىدۇ، ھەر ۋاقىتتىكى قانغا ئايلانغان ئوزۇق-لۇقلار تومۇرلارنىڭ تارتىشى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالارغا ئىچكى-تاشقى ئوزۇق بولىدۇ. بۇ تومۇر ئەجۈەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ ئاستىنقى تارماقلىرى ئارقىلىق تۆۋەنكى ئەزالارغا قان يېتىپ بېرىپ ئوزۇق بولىدۇ. بۇ تومۇرنى ئەجۈەپ دەپ ئاتىشىمىزدىكى سەۋەب، بۇ تومۇرنىڭ ئىچى كاۋاك بولغانلىقتىن، ئەجۈەپ (كاۋاك) دەپ ئاتالغان.

بۇ تومۇرنىڭ ئىچى كاۋاك بولغانلىقتىن، قان ئاسان يۈرۈشىدۇ. ئەمما ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ئىچى مۇنداق ئوچۇق، راۋان بولمىسمۇ، لېكىن تارتىش كۈچى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلۇققا لايىق قانىنى تازىلاپ ئالىدۇ. چىقىرىندى ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەيدۇ.

2. شىريان تومۇرلار: بۇ تومۇر ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، يۈرەكنىڭ سول يېنىدىن باشلىنىدۇ. بەدەننىڭ ئەسلىي ھارارىتى مۇشۇ تومۇر ئارقىلىق يۈرەكتىن ھەممە ئەزالارغا تارقايدۇ. شىريان تومۇرنىڭ يەنە بىرى يۈرەكتىن چىقىپ ئىككى تارماققا ئايرىلىدۇ. بىرى كىچىكرەك بولۇپ، يۈرەكتىن ئۆپكىگە بارىدۇ. يەنە بىرسى چوڭ بولىدۇ. بۇ ئىككى تومۇرنىڭ ھەر بىرىدىن نۇرغۇنلىغان تومۇرلار شاخلاپ چىقىپ بولۇپ، بىرىنىڭ شاخلىرى يۇقىرىغا، يەنە بىرىنىڭ شاخلىرى تۆۋەن تەرەپكە بارىدۇ. بۇ تومۇرلار روھىي ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى)، ھارارىتى ئەسلىنى بارلىق ئەزالارغا يەتكۈزىدۇ. روھ ۋە ھارارىتى ئەسلىنىڭ يۈرۈش يولى بولغان شىريان تومۇر ئىككى قات تۈزۈلگەن بولىدۇ. شىريان ۋەرىدىنىڭ بىر قات ۋە ئىنچىكە بولۇشنىڭ سەۋەبى، بۇ ئۆپكىنىڭ ئارىسىغا بارىدۇ ھەم ئۆپكىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئەگەر بۇ تومۇر ئىككى قات بولسا، ئۇ چوڭ بولاتتى. بۇ تومۇر ھەمىشە ھەرىكەتلىنىپ تۇرغانلىقتىن، ئۆپكىنىڭ ئارىسىدا ئۆز

چوڭلۇقى بىلەن ھەربىرىتلەنسە، چوقۇم ئۆپكىگە زىيان يېتىدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ ئەتلىرى يۇمشاق ھەم نازۇك بولىدۇ. شۇڭا بۇ تومۇر بىر قات، باشقا تومۇرلار ئىككى قات تۇزۇلگەن. تومۇرلارنىڭ ئارىسىدا ئىككى قات يەنە بىر تومۇر بار بولۇپ، ئۇ، ۋەزىپە شىريان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئىككى تال ئىنچىكە تومۇر ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بۇ ئىككى تومۇر ئىچىدىكى پەردىلەر-دە تىزىلىپ، يەنە ئىككىنچى بىر پەردىدىن ئۆتۈپ، يۈرەك ئۇستىگە كېلىپ، ئۇنىڭدىن قىلدەك ئىنچىكە تومۇرلار پەيدا بولۇپ، يۈرەك پەردىسىگە تارتىلغان، ئۇنىڭدىن باشقىلىرى تۆت تارماققا بۆلۈنۈپ، بىرى، يۈرەكنىڭ ئوڭ تەرىپىدىن يۈرەكنىڭ ئىچىگە كىرىدۇ. بۇ تومۇرلار ۋەزىپە شەرياني دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر يۈرەكنىڭ باشقا تومۇرلىرىدىن چوڭراق. مۇنداق بولۇشتىكى ئاساسىي سەۋەب، يۈرەكنىڭ باشقا تومۇرلىرى يۈرەككە ساپ ھاۋا يەتكۈزىدۇ. ئەمما بۇ شىريانى ۋەزىپە يۈرەككە ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. ئوزۇقلۇق مادىسى ھاۋادىن قويۇق بولىدۇ. شۇڭا، ئوزۇقلۇقنىڭ ماڭىدىغان يولى چوڭراق بولىدۇ. ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدىغان بۇ شىريان تومۇر ئەبھەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مەشھۇر ئىككى تومۇردىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بۇلار يۈرەكنىڭ ئەتراپىغا كېلىپ بىرسى، يۈرەكنىڭ تارماقلىرىغا تارقايدۇ، يەنە بىرى، يۈرەكنىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى تۆشۈكىدىن كىرىپ تارقىلىدۇ. قالغانلىرى بىرى چوڭ، بىر كىچىك يەنە ئىككى تارماققا بۆلۈنىدۇ. كىچىكى يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلەپ كۆكرەكتىن ئۆتۈپ، ۋەداج دېگەن تومۇرغا كەلگەندە ئۇچ تارماققا ئايرىلىدۇ. بۇنىڭدىن ئىككىسى ۋەداجغا قوشۇلىدۇ. بۇ تومۇر ۋەداجى زاھىرى (تاشقى ۋەداج) دەپ ئاتىلىدۇ. بىرسى مېڭە تەرەپكە بارىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ «سۇبات» دەپ ئاتىلىدۇ. مېڭىنىڭ ئاستى تەرىپىدە بىر تومۇر بار بولۇپ، ئۇ «شەبكە» دەپ ئاتىلىدۇ. سۇبات تومۇر شەبكە تومۇر بىلەن بىرلىشىپ، مېڭىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرىدۇ. ۋەداج دېگەن گەدەن تومۇرلىرىنىڭ بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ.

بۇلار كاۋاك تومۇرلارنىڭ تارماقلىرىدىن بولۇپ، يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلەپ، گەدەننىڭ ھالقىسىدىن ئۆتۈپ، ئۆپكە بېغىشىنىڭ قېشىدىكى شىريان ئاستىدا ۋە بويۇننىڭ يۇقىرى تەرىپىگە باغلانغان بولىدۇ. ھايۋانلارنى بوغۇزلىغاندا، بۇ ئىككى ۋەداج تومۇر كېسىلمىسە، بوغۇزلانغان ھېسابلانمايدۇ.

تۆتىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار توغرىسىدا

بۇ باب 17 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسل مۇرەككەپ ئەزالار

ئادەمنىڭ يۈرۈش-تۇرۇشى، ئولتۇرۇپ-قوپۇشى، ھەرىكەتلىنىشى مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ كۈچى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ يارىمى بىلەن ئادەم تىرىكچىلىك قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولىدۇ. ئادەمنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، پەرزەنت كۆرۈشى ئوزۇقلۇقلارنىڭ قۇۋۋىتى ئارقىلىق بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنى ئىزدەپ تېپىپ، ئۆز ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭ بەدەنگە بولغان پايدا ۋە زىيىنىنى بىلىش، ياخشى ۋە يامانىنى پەرق ئېتىش بەش سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ سېزىمى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەر تۆت خىل بولىدۇ.

1. قۇۋۋىتى نەپسانىي: بەدەننىڭ ھەرىكەتلىنىشى، پايدا-زىيانىنى بىلىش، شۇنداقلا پۈتۈن ئەقىل ۋە سېزىمغا تەئەللۇق ئىشلار بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇندىلىنىدۇ. بۇ قۇۋۋەت مېڭىگە ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

2. قۇۋۋىتى ھايۋانىي: روھنىڭ ۋە بەدەننىڭ ئەسلىي ھارارىتىنىڭ كۈچى بىر قۇۋۋەت ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت بۆرەككە ئورۇنلاشقان.

3. قۇۋۋىتى تەبئىي: بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى، غىزالارنىڭ ئوزۇق بولۇش-بولماسلىقى قۇۋۋەت ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ.

4. قۇۋۋىتى مەۋلۇدى: ئىستېمال قىلغان غىزالارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇشقا ياراش-يارىماسلىقى بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. بىلىش كېرەككى، يۇقىرىقى قۇۋۋەتلەر غىزانى قوبۇل قىلىشقا، غىزانى ئوبدان ھەزىم قىلىشقا، ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىشقا، چىقىرىندىلارنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىشقا مەسئۇل بولىدۇ.

بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى قانغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. قان بولسا تەبئىي قۇۋۋەتنىڭ ئەڭ مۇھىمى بولۇپ، بۇ قۇۋۋەت جىگەردىن قان ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ، كاۋاك تومۇرلارنىڭ

شاخلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ. ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئەڭ مۇھىمى شىريان تومۇرىدىكى قانلار بولۇپ، ئۇ يۈرەكتىن چىقىپ، شىريان شاخ تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن ئەزالارغا تارقايدۇ. ھەممە ئەزا قان ئارقىلىق ئوزۇقلىنىپ ھايات كەچۈرىدۇ. ئىسسىق-سوغۇقنى سېزىش، كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، پۇراش قاتارلىقلار مېڭە ئارقىلىق باشقۇرۇلىدۇ. بۇنى ئورۇندايدىغان ئەزالار تېرە، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، تاماقتۇر. بۇ قۇۋۋەتنى نەپسانىي دەپ ئاتىلىدۇ.

2 ـ پەسىل مېڭە

مېڭە ــ مۇرەككەپ بىر ئەزا بولۇپ، ئۇ يۇمشاق، مايلىق، يېپىشقاق ماددىلاردىن ۋە شىريان تومۇرنىڭ ئىنچىكە شاخچىلىرىدىن تۈزۈلىدۇ. شىريان تومۇر تارماقلىرىنىڭ ھەممىسى مېڭىگە تۇتىشىدۇ. مېڭە ــ مېڭە قېپى، مېڭە كاسىسىدىن ئىبارەت ئىككى پەردە بىلەن ئورالغان. مېڭە قېپى مېڭىگە تۇتاشقان، مېڭە كاسىسى قېلىن ۋە قاتتىق كېلىدۇ. مېڭە پېشانىدىن دوقمۇغچە ئۇزۇنسىغا سوزۇلغان ئىككى بۆلەك بولىدۇ. مېڭىدە ئوچ بۆلۈم بولۇپ، ئۇ مېڭە قورسىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر بىر بۆلۈمنىڭ پەردىسى ئايرىم بولىدۇ. بۇ بۆلۈمدە ئەمچەك توپچىسىدەك ئىككى پارچە گۆش بار بولۇپ، پۇراش ئىقتىدارى شۇنىڭدا بولىدۇ.

بەش خىل سەزگۈ قۇۋۋەتنىڭ جايلاشقان ئورنى مېڭىدە بولغانلىقتىن، ئۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىگە قۇلايلىق يارىتىپ بېرىش ئۈچۈن مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر.

مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: روھىي ھاياتىنى بىلەن ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئىسسىقلىقى داۋاملىق مېڭىگە كېلىپ تۇرغانلىقتىن، مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورمال ساقلاش ئۈچۈندۇر.

مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: ھەركەت قىلغاندىن كېيىن، ئىسسىقلىق تەسىرىدىن مېڭىنىڭ قۇرۇپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر.

مېڭىنىڭ مايلىق ۋە يېپىشقاق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: ئۇنىڭدىن ئۆتىدىغان ئەسەبلەرنىڭ ئاجرىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر.

مېڭىنىڭ يۇمشاق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: ئەسكە ئىلىشقا تېگىشلىك نەرسىلەرنى تېز ئەسلەش ئۈچۈندۇر.

تومۇرلارغا تارقايدىغان قان ئالدى بىلەن مېڭىگە بېرىپ، مېڭىنىڭ ئەتراپىدىكى بۆلۈمچىلەرده ئايلىنىپ، مېڭىنىڭ مىزاجىغا ماسلىشىپ، مېڭىگە ئوزۇق بولىدۇ. مېڭە بۆلۈمچىلىرىنىڭ بىـ

رىنچىسى چوڭراق، ئىككىنچىسى ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، تۆۋەندىكىسى تېخىمۇ كىچىك بولىدۇ. مېڭە بۆلۈمچىلىرىدىكى ھاۋانى ھۆكۈمالار روھ دەپ ئاتايدۇ.

بەش خىل سەزگۈ قۇۋۋىتىنىڭ جايلاشقان ئورنى بىرىنچى بۆلۈمدىكى روھتۇر. ئىككىنچى بۆلۈم يولغا ئوخشاش بولۇپ، ئىككى بۆلۈم ئارىسىغا جايلاشقان. بىرىنچى بۆلۈم سەزگەن نەرسىنى ئۇچىنچى بۆلۈمگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئارىدىكى بۆلۈم تەپەككۇر ئورنىدۇر. بۇ ئورۇنغا ھەرقانداق نەرسىنىڭ سىزىمى كەلسە، ياخشى ياماندىن ئايرىپ، ئەسته ساقلاش قۇۋۋىتىگە ئەۋەتىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەسته ساقلاش قۇۋۋىتى بۇ سىزىملارنى ساقلاپ قېلىپ، بىر نەرسىنى يادلىغاندا، ئەسته ساقلاش قۇۋۋىتىدىن ئېلىپ، يەنە ئاۋۋالقى سىزىمغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

مېڭىنىڭ ئىككى بۆلىكى ئۇزۇنسىغا بولۇپ، يىغىلىپ-سوزۇلۇپ تۇرىدۇ. يىغىلسا قۇرت ماڭغاندەك ھەرىكەت قىلىدۇ. سوزۇلغاندا ئۇزىرايدۇ. يىغىلغاندا قىسقرايدۇ.

مېڭىنىڭ چىقىرىندىلىرى بۇرۇن تۆشۈكى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇرۇن تۆشۈكى مېڭىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن باشلىنىدۇ. بۇ ئىككى يول ئوتتۇرىسىدا قېلىن، قاتتىق پەردە بولۇپ، بۇ پەردىلەردە نېپىز سۆڭەكلەر بار. بۇ يول ئارقىلىق مېڭىدىكى چىقىرىندىلار كېلىدۇ. بۇ يولدا سۆڭەكلەر بولۇپ، شاتۇتقا ئوخشايدۇ. چىقىرىندىلارنىڭ كۆپرەكى مېڭىدىن چىقىپ، بۇ يول بىلەن چىقىرىلىدۇ.

3 - پەسىل كۆز

كۆز — كۆز ناھايىتى مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، ھۆللۈكلەر، پەيلەر، پەردىلەر، ئىچكى تومۇرلار ۋە شىريانلاردىن ئىبارەت بىر قانچە قەۋەتتىن تۇزۇلگەن. ئالدىنقى ئۇچ قەۋىتى كۆزنىڭ كاسىسىدا بولۇپ، بىرىنچى قەۋىتى سۆڭەككە تېگىپ تۇرىدۇ. ئۇ تەبىقە سەلبىيە دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، مەشىمىيە دېيىلىدۇ. ئۇچىنچىسى، شەبىكىيە دېيىلىدۇ. بۇ ئۇچ قەۋەتنىڭ ئارىلىقىدا ئۇچ ھۆللۈك بار بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچىسى، زۇجاجىيە؛ ئىككىنچىسى، جىلدىيە؛ ئۇچىنچىسى، بەيزىيە دېيىلىدۇ. بىرىنچىسى زۇجاجىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ئېرىگەن شىشىگە ئوخشاش بولۇپ، رەڭگى قىزىلدۇر؛ ئىككىنچىسى جىلدىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، مۇزغا ئوخشاش ئاق، پاكىز، سۈزۈك كېلىدۇ؛ ئۇچىنچىسى بەيزىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. جىلدىيە بولسا، زۇجاجىيە بىلەن بەيزىيەنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. زۇجاجىيە غىزالاردىن ئوزۇق ئالىدۇ. بەيزىيە ئاپتاپنىڭ ۋە باشقا سۈزۈك نەرسىلەر-

نىڭ قۇۋۇتىنى ئۆزىگە تارتىپ، توختىتىپ تەدرىجىي ھالدا ئاز-ئازدىن زۇجاجىيىگە ئەۋەتىپ بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە تۆت قەۋەت پەردە بار بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچىسى ئۆمۈچۈكنىڭ توردەك بولغىنى ئۇچۇن، ئەنكۇبۇتىيە دېيىلىدۇ، ئىككىنچىسى بولسا، ئۇزۇملۇنىڭ دانىسىغا ئوخشاش بولۇپ، ئوتتۇرىسى تۆشۈك بولغاچقا، تەبىقەئەنەبىيە دېيىلىدۇ. بۇ تۆشۈك توسۇلۇپ قالسا، كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇ قەۋەتنىڭ رەڭگى ئاسمان تېگى رەڭگىدە بولىدۇ. كۆزنىڭ نۇرىغا ئاسمان تېگى رەڭگىدىن باشقا رەڭ مۇۋاپىق ئەمەس. بۇ قەۋەتنىڭ ئىچىدە يۇمشاق تۇتىلار بار بولۇپ، مۇبادا كۆزگە سۇ چۈشۈپ قالسا، كۆز دوختۇرلىرى مىل دېگەن سايمان بىلەن كۆزگە چۈشكەن سۇنى تۇتىتكە تارقىتىدۇ. شۇ ئارقىلىق سۇ بۇ تۇتىتنىڭ ئۆزىدە توختاپ، كۆردىغان تۆشۈككە بارالمايدۇ. ئۇچىنچى قەۋىتى تەبىقەقەرنىيە (مۇڭگۈز پەردە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ناھايىتى سۈزۈك مۇڭگۈزگە ئوخشاش بولىدۇ. تۆتىنچى قەۋىتى تەبىقەمۇلتەھىمە دەپ ئاتىلىپ، پارچە-پارچە گۆشلەردىن تۇزۇلىدۇ. بۇ قەۋەت تەبىقە قەرنىيىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

كۆزنىڭ پەيلىرى ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ، يەنە بىر خىلى (ئادەتتە پەي) بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان پەيدۇر. ئوتتۇرىسى كاۋاك پەي (ئەسەب) مېڭىدىن كېلىپ، كۆزنىڭ ئىچكى، تاشقى قەۋەتلىرىگە تارقىلىدۇ. ئاندىن بىرى ئوڭ كۆزگە، يەنە بىرى سول كۆزگە بۆلۈنۈپ، ئوڭ تەرەپتىن كەلگىنى سول تەرەپكە، سول تەرەپتىن كەلگىنى ئوڭ تەرەپكە بارىدۇ. يەنى «X» شەكىلىنىڭ بولىدۇ. ئىككى كۆزنىڭ پەيلىرى 24 بولۇپ، ھەر بىر كۆزگە 12 پەي ئورۇنلاشقان، بۇ پەيلەردىن بەشى كۆز پىلىكىدە بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئۇچى كۆزنى يۇقىرى تەرەپكە كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ. ئىككىسى ئىچى تەرەپكە تارتىپ تۇرىدۇ. يەنە بىر پەي بولسا، كۆزنىڭ ئىچىدىكى كاۋاك پەينى ساقلاپ، كۆزنى ئىچىگە تارتىپ تۇرۇپ، كۆزنى سىرتقا چىقىشتىن توسىدۇ. يەنە ئۇنىڭدىن باشقا، ئالتە پەي كۆزنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

4 - پەسىل قۇلاق

قۇلاق ــ كۆمۇرچەك، پەي ۋە گۆشتىن تۇزۇلگەن ئەزا بولۇپ، خۇددى كېمىنىڭ چاقپەلىكىگە ئوخشايدۇ. قۇلاق ئاۋازلارنى قۇلاق تۆشۈكىدىن ئۆتكۈزۈپ، قۇلاق ئاڭلاش پېيىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. قۇلاقنىڭ تۆشۈكى ئۇزۇن ھەم ئەگرى-بۈگرى بولغاچقا، تۇيۇقسىز كەلگەن قاتتىق ئاۋاز زەربىسىدىن قۇلاق پەيلىرىنى قوغداپ قالالايدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچىدە بىر بوشلۇق بار بولۇپ، ئاڭلاش پېيى شۇ يەرگە جايلاشقان. سۆزلىگۈچىنىڭ ئاۋازى ھاۋا ئارقىلىق قۇلاققا يەتكۈزۈلۈپ، قۇلاقنىڭ ئىچىدە ئاڭلاش سېزىمىنى ھاسىل قىلىدۇ.

5 ـ پەسىل بۇرۇن

بۇرۇن ــ پۇراش، مېڭىدىن كېلىدىغان چىقىرىندى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇ سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەردىن تۈزۈلگەن. ئۇستۇن تەرەپتىكى مۇشەك گۆشىنىڭ يېرىمى قاشقا يېقىن بولىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ھەربىرىدە ئىككى مۇشەك گۆشىنىڭ يارىمى بىلەن ئورۇنداشلىدۇ، بۇ گۆش يۈزىنىڭ مۇشەك گۆشىگە قوشۇلىدۇ.

بۇرۇننىڭ تۆشۈكى ئۇستۇن تەرەپتىن مىسقات دېگەن سۆڭەككە يېتىدۇ. بۇ سۆڭەكنىڭ ئىچىدە بىر يول بولۇپ، ھەر نەرسىنىڭ پۇرىقى مۇشۇ يول بىلەن مېڭىگە كېلىدۇ. ئىككى بۇرۇنـدىن بىر يول تامغاق تەرىپىگە ئېچىلغان بولۇپ، شۇ يول بىلەن ئاۋاز ياخشىلىنىدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا بۇ يول ئېتىلىپ قالسا، ئاۋازمۇ تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئىككى كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن بۇرۇن تۆشۈكىگە كەلگەن بىر يول بولىدۇ.

6 ـ پەسىل تىل

تىل ــ ئاق، يۇمشاق، گۆشلۈك جىسىم بولۇپ، ئۇستىنى پەردىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ. تىلـنىڭ ھەربىكەت قىلىدىغان ۋە ھەربىكەت قىلمايدىغان كۆك تومۇرلىرى بار بولۇپ، ئۇلار گۆش ئاـرىسىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ. تىلنىڭ قىزىللىقى تومۇرلاردىكى قاندىن بولىدۇ. تىل پەردىسىنىڭ سېزىش ئەسەبلىرىدىن ئالىدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتى بار بولۇپ، تېتىش قۇۋۋەتتى شۇنىڭدىن ھاـسىل بولىدۇ. تىلنىڭ گۆشى ئىككى پارچە بولۇپ، ئۇ، يىلاننىڭ تىلىغا ئوخشايدۇ. ئەمما تىل بىر پۈتۈن بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى پەردىسى بىر ـ بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، تۇتاشقان ئورۇندىكى چاك روشەن بولىدۇ.

7 ـ پەسىل يۇتقۇنچاق ـ كېكىردەك

غىزا ۋە سۇ ئۆتىدىغان يول قىزىلئۆڭگەچتۇر. ھاۋا ۋە ئاۋاز ئۆتىدىغان ئۆپكىنىڭ بېغى كانايدۇر. قىزىلئۆڭگەچ بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدىدا كاناي بىلەن يانداشىپ تۇرىدۇ. قىزىلـئۆڭگەچ ۋە كاناي بىر ـ بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئىككىسى يانداشىپ تۇرغان جاي ھەلـق (يۇتقۇنچاق) دېيىلىدۇ. ئاۋاز پەردىسى كاناينىڭ چۆرىسىدە بولۇپ، ئۇنى ھۆكۈمالار «لىسانۇل مىزمار» (ئاۋاز ئىشكى) دەپ ئاتايدۇ. ھەنجىرە (كېكىردەك) ئەتراپى، ھەلقنىڭ تۆۋىدە ساڭگىلاپ

تۇرغان پارچە گۆش لەۋزەتان (بادامسمانبەز) تىك پاسىل ۋە توغرا پاسىللار ئاۋازغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇلار ھاۋانى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئاۋازغا ماددىي كۈچ ھاسىل قىلىدىغان پەردىلەر بولۇپ، يۇرەك بىلەن ئاشقازان ئارىسىغا ئورۇنلاشقان، كۆكرەك پەيلىرى ھاۋانى ئاۋاز پەردىسىگە يەتكۈزىدۇ. لەھات (ئېقىل تىل) ھەلقنىڭ ئۈستىگە ئورۇنلاشقان بولۇپ، ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. كانايدىن چىققان ئاۋاز ۋە نەپەس، شۇنىڭدەك كانايغا كىرگەن ئىسسىق-سوغۇق ھاۋا، چاڭ-توزان، تۈتۈن قاتارلىقلار ئالدى بىلەن شۇ ساڭگىلاپ تۇرغان ئەزاغا بارىدۇ. بۇ ئەزا ئۇ نەرسىلەرنىڭ كانايغا زەرەر يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر ھەلقىدىكى ساڭگىلاپ تۇرغان گۆش كېسىپ ئېلىۋېتىلسە، ئاۋازى ئۆزگىرىپ كانايغا زەرەر يېتىدۇ. لەۋزەتان تىل تۈۋىگە ئورۇنلاشقان بىر جۈپ بەز بولۇپ، قۇلاق تۈۋىگە توغرا كېلىدۇ. غىزا بۇ ئىككى لەۋزەتانىنىڭ ئارىسى بىلەن ئۆتىدۇ. ھەنجىرە كانايىنىڭ ئۈچىدا تۇرىدۇ. بۇ خۇددى قۇببە (گۈمبەز)گە ئوخشاش بولۇپ، ئۇ ئاۋازنى ئىككى ھەسسە چوڭايتىپ بېرىدۇ. ئەگەر ھاۋا كانايغا يەتسە، ئاۋاز پەيدا بولىدۇ. ھەنجىرە ئۇنىڭغا يول ئېچىپ بېرىدۇ ۋە ھاۋانى ماڭغۇزۇپ بېرىدۇ. تىلنىڭ ھەرىكىتى، چىشنىڭ ياردىمى بىلەن ھەرپلەرنى پەيدا قىلىپ، ئاۋازنى سۆزگە ئايلاندۇرىدۇ. ھەنجىرە ئۈچ پارچە كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بىرىنچىسى دەرقى (مۇھاپىزەتچى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تىلنىڭ تۈۋىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. غىزا ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭ ئۈچى بويۇن ئومۇرتقا تەرىپىگە بېرىپ، غىزانىڭ يولىنى يېپىپ تۇرىدۇ. ھەنجىرىنىڭ ئىككىنچىسى قەدىمى دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەنجىرە ئېچىلغاندا، ئۇنىڭ ئارقىسى ئومۇرتقا تەرىپىدە تۇرىدۇ. ئۈچىنچىسى پەكتى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ھەر ئىككىسى غىزا ئىستېمال قىلغان ۋاقىتدا دەرقى تەرەپكە كېلىپ، ئىستېمال قىلغان غىزا، سۇ كانايغا كىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئادەم سۆزلىگەن ۋاقىتدا پەكتى دەرقىنىڭ ئاغزىدىن يىراقلىشىپ ھەنجىرە ئېچىلىدۇ. ھەنجىرىنىڭ كۆمۈرچەكلىرى ئارىسىدا ھۆللۈك بولۇپ، بۇ ھۆللۈك بىلەن ئاۋاز ساپلىشىدۇ. ئەگەر ئادەم قىزىتمداپ ھۆللۈكى يوقالسا، ئاۋازى تۈلۈپ قالىدۇ. ئادەم ئىسسىق ھاۋادا يول يۈرسە ياكى نۇتۇق سۆزلىسە، ئۇنىڭ ئاۋازى ناچارلىشىپ قالىدۇ.

8 - پەسىل يۈرەك

يۈرەك ــ گۆش، پەي، كۆمۈرچەكلەردىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، ھەرىكەت قىلىدىغان تومۇرلارنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن شاخلاپ چىققان، جىگەردىن چىققان كاۋاك تومۇرلار يۈرەككە كېلىدۇ. روھىي ھايۋانىي، ھارارىتى ئەسلىي يۈرەك كاۋاكلىرىدا بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلاردىن پەيدا بولغان قان، شىريان تومۇرلارنىڭ قېنى ھەممىسى يۈرەكتىن كېلىدۇ. يۈرەك غىلاپتەك

پەردىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ؛ يۈرەك گۆشى باشقا ئەزا گۆشلىرىدىن قاتتىقراق بولۇپ، يۈرەكنىڭ شەكلى سەنۇبەر شەكلىدە بولىدۇ. يۈرەكنىڭ چوڭ تەرىپى ئۈستۈن تەرەپتە بولىدۇ. شىريان تومۇرلىرى ۋەرەباتلار يۈرەكنى ئۆز ئورنىدا توختىتىپ تۇرىدۇ. يۈرەكنىڭ كۆمۈرچىكى ھەممە كۆمۈرچەكلەردىن قېلىن ۋە كۈچلۈك بولىدۇ.

يۈرەك رەئىس ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ پەردىسى باشقا ئەزالارنىڭ پەردىلىرىدىن قېلىن بولۇپ، روھىي ھايۋانىي، ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئارقىسىدا بولىدۇ ھەم يۈرەكتىن ئايرىم ۋە كەڭرەك بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك قىستالماي، ئەركىن ھەرىكەت قىلالايدۇ. يۈرەكنىڭ ئوڭ ۋە سول تەرىپىدە بىردىن ئىككى كاۋاكچىسى بولۇپ، ئوڭ كاۋاكچىسى كىچىكرەك، بۇ خۇددى ئىككى چوڭ كاۋاكنىڭ بىر-بىرىگە ئۆتىشىدىغان يولغا ئوخشاش.

ئوڭ تەرەپتىكى كاۋاك تۆۋەنرەك ۋە چوڭراق ھەمدە ئۇزۇقلۇقلارنىڭ يولغا يېقىنراق بولۇپ، ئۇزۇقلۇقلارنى ئۆزىگە تارتىش ئۈچۈندۇر. سول تەرەپتىكى كاۋاكنىڭ گۆشىنىڭ قاتتىقراق بولۇشى، سول تەرەپنىڭ كاۋىكىدا روھ قاندىن زىيادىراق ۋە قان سۈيۇقراق بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتە ئىككى پارچە قاتتىق گۆش ئۆسكەن بولۇپ، ئىككى قۇلاققا ئوخشايدۇ. بۇ ئىككى گۆشتىن يۈرەككە سوغۇق ھاۋا كىرىدۇ. ئەگەر يۈرەك ھەرىكەت قىلىپ چىڭقالسا، ئۇ گۆش ھەم چىڭقىلىدۇ. ئەگەر يۈرەك ھەرىكەت قىلىپ قىسقارسا، سوغۇق ھاۋا يۈرەكنىڭ ئىچىگە كىرىش ئۈچۈن، قۇلاقسىمان گۆش ھەم قورۇلىدۇ.

9 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان

قىزىلئۆڭگەچ — گۆش، پەردە، تومۇردىن تۇزۇلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۇزۇنلۇقى 1- بويۇن ئومۇرتقىسىدىن باشلىنىپ، 4- كۆكرەك ئومۇرتقىسىغىچە يېتىپ بارىدۇ. لېكىن ئازراق ئوڭ تەرەپكە مايىل بولغانلىقتىن، يۈرەكتىن كېلىدىغان شىريان تومۇرنىڭ يولى ئوچۇق تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ يېنىدىكى ئىككى پەينىڭ ھەر بىرى يۇقىرىقى تومۇرلارغا باغلانغان بولۇپ، ئايرىم-ئايرىم تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچتىن تاۋام ئۆتكەندە، بۇ ئىككى پەينىڭ ئارىلىقى كېڭىيىپ، يۈرەك ۋە ئاشقازان ئارىسىدىكى پەردىنىڭ قىزىلئۆڭگەچكە يېقىن تەرىپىدىكى پەي، تومۇرلىرىنى قىستىمايدۇ. قىزىلئۆڭگەچ شۇ پەردىگە يەتكەندە تەدرىجىي كېڭىيىدۇ، بۇ كېڭەيگەن ئورۇن ئاشقازان ئېغىزى دەپ ئاتىلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئاستى ئاشقازانغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئېغىز ئىچىدىكى پەردىلەرنىڭ ھەممىسى بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئېغىزدا ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بولىدۇ. ئۇچەيلەرنىڭ پەردىسى شۇ پەردىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۇچەيدىن

كەڭرەك بولۇشىدىكى سەۋەب، قىزىلئۆڭگەچ ھەزىم بولمىغان تاماقنىڭ توختاش يولى، ئۇچەي بولسا ھەزىم بولۇپ، پىشقان غىزالارنىڭ ئۆتۈش يولىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تارىراق بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ شەكلى يۇمىلاق كېلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئاستى جىگەر، يۇرەكتىن يىراق تۇرىدۇ. ھېس قۇۋۇتى ۋە پەيدا قىلىش (تەلەپ قىلىش) ئاشقازاننىڭ ئېغىزىدىن پەيدا بولىدۇ. شىريان تومۇر، كاۋاك تومۇر يۇرەك ۋە جىگەردىن ئاشقازاننىڭ ئۈستىگە كېلىپ، ھەر تەرەپكە شاخلاپ بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر نەرسىنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئارزۇسى پەيدا بولىدۇ. ئۇچەينى ئوراپ تۇرغان پەردىگە ياغلىق، ھۆللۈك يەتسە، ئۇنىڭدا ئوزۇقلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش تەلىپى پەيدا بولىدۇ.

ئاشقازانغا ئۈستۈن تەرەپتىن يۇرەكنىڭ قىزىقلىقى يېتىپ تۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپتە جىگەر ئاشقازاننىڭ يېرىمىنى ئوراپ تۇرىدۇ. سول تەرەپتىن تال قورشاپ تۇرىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئارقا تەرىپىدە بىر چوڭ شىريان، بىر چوڭ كۆك تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئاشقازاننىڭ ئېغىزىدىغىچە يېتىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ قىزىقلىقى ئاشقازاندىن باشقا، دۈمبە سۆڭەكلىرىگە، ئاشقازان پەردىلىرىگە قەدەر يېتىپ بارىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئۈستىدە يەنە بىر قېلىن پەردە بار بولۇپ، ئۇ ساپاق دەپ ئاتىلىدۇ. ساپاقنىڭ ئۈستىدە قورساقنىڭ پەيلىرى بولۇپ، ئۇ مراق دېيىلىدۇ. ساپاق ۋە پەيلەر ئۈچەينىڭ، يەنى ئاشقازان، يۇرەكنىڭ ئارىسىدىكى ئەزالارنىڭ قىزىقلىقىنى توختىتىپ تۇتۇپ تۇرىدۇ. قورساقنىڭ تۆۋىنىدە ئىككى يول بولۇپ، مۇشۇ يولدىن كىچىككىنە تۆشۈك ئېچىلىپ، ئۈچەي شۇ تۆشۈك بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈۋالىدۇ. ئۈچەي چىقىۋالغان يەر پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئوزۇقلۇق پىسەپىلىرىنىڭ ئاشقازاندىن ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە بارىدىغان يولى بەۋاب (دەرۋاز) دەپ ئاتىلىدۇ. غىزا ھەزىم بولمىغۇچە بەۋاب ئېچىلمايدۇ.

10 - پەسىل جىگەر

جىگەر ــ كەيلۇسنى ئاشقازاندىن ماسارىقا تومۇر ئارقىلىق ئۆزىگە تارتىدۇ. ماسارىقا تومۇرى جىگەرنىڭ چوڭقۇر يېرىدىن چىققان بولۇپ، بۇ تومۇر چىققان ئورۇن باب دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەر يۇمشاق، ئۈيۈل ئەزا بولۇپ، گۆشنىڭ ئارىسىدىكى ئىنچىكە تومۇرلارغا تارقالغان ھەمدە كەيلۇسلار جىگەرنىڭ ھەممە يېرىگە تارقىلىدۇ. جىگەر ئۆزىنىڭ تەبىئي قۇۋۋىتى ۋە قىزىقلىقى بىلەن كەيلۇسنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ، قانغا ئايلاندۇرىدۇ. كەيلۇس قانغا ئايلانغاندىن كېيىن، ئۈنى جىگەر ئۆتكە ئەۋەتىدۇ. ئۆت ھەرقايسى ئەزالارغا تارقىتىپ ماڭدۇرىدۇ.

سەپرا خىلتى جىگەردىن قان ئارقىلىق ئۆتكە كېلىپ، ئۆت خالتىسىدا ساقلىنىدۇ.

سەۋدا خىلىتى جىگەردىن قان ئارقىلىق تالغا كېلىپ تالدا ساقلىنىدۇ، جىگەر توقۇلمىلىرى ئارىسىدا پەردىلەر بولۇپ، جىگەر شۇ پەردىلەر ئارقىلىق ئاغرىقنى سېزىدۇ.

11 - پەسىل ئۆت

ئۆت ــ ئۇچ قات پەردە بىلەن ئورالغان ئەزادۇر. جىگەرنىڭ چوڭقۇر تەرىپىدىن ئۆتكە ئېچىلغان بىر يول بولۇپ، سەپرا شۇ يول بىلەن ئۆتكە كىرىپ ساقلىنىدۇ. ئۆتتىن ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە ئېچىلغان يەنە بىر يول بولۇپ، بۇ يول بىلەن سەپرانىڭ بىر قىسمى ئاشقازانغا كىرىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاشقازانغا بارىدىغان يول ئۇچەيگە بارىدىغان يولدىن چوڭراق بولۇپ، سەپرا ئاشقازانغا كۆپرەك كىرىدۇ. شۇڭا، سەپرانىڭ ئاچچىقلىقىدىن غىزا ئاشقازاندا ھەزىم بولماي، تەبىئىتىدە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، كۆڭلى ئاينىپ، ھۆ بولۇش بىلەن تەڭ ھەمىشە ئاغرىش بولىدۇ. ئۆت سەپرانى ئۆزىگە تارتمىسا، جىگەر ئىششىپ قالىدۇ. ئەگەر سەپرا جىگەرگە كۆپ تارتىلسا، ھارارەت پەيدا بولىدۇ. سەپرا سۇيدۇك ئارقىلىق نورمالدىن كۆپ چىقىپ كەتسە، دوۋساق جاراھىتى، دوۋساق قىزىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر سەپرا ئىككىنچى بىر ئەزاغا كەلسە، ئۇ ئەزادا قىزىللىق، ئىششىش، ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەپرا پۈتۈن ئەزالارغا تارقالسا، يەرقان (سېرىقلىق) پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇچەيگە قۇيۇلسا، ئىسھال سەپراۋى (سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش) پەيدا بولىدۇ.

12 - پەسىل تال

تال ــ تىلنىڭ شەكلىدە بولۇپ، ئاشقازاننىڭ سول ئاستىنقى قىسمىغا ئورۇنلاشقان، تال سەۋدا خىلىتىنىڭ ئورنىدىدۇر. تالنىڭ ھەربىرىدە قىلىدىغان، ھەربىرىدە قىلمايدىغان كۆپلىگەن تومۇرلىرى بولۇپ، بۇ تومۇرلار شېرىنلارنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن سەۋدانىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. تالنى ئۆز ئورنىدا مۇقىم ساقلاپ تۇرىدىغان پەردىلەر بولۇپ، بۇ پەردىلەر تالغا قۇۋۋەت ۋە سېزىم بېرىدۇ. تالنىڭ بىر تەرىپىدىن جىگەر تەرىپىگە بىر يول تۆتۈشۈپ تۇرىدۇ. بۇ يول تالنىڭ جىگەردىكى سەۋدانى ئۆزىگە تارتىشدا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. تالنىڭ ئاستى تەرىپىدىن ئاشقازانغا ئېچىلغان يەنە بىر يول بولۇپ، سەۋدانىڭ بىر قىسمى شۇ يول بىلەن ئاشقازانغا كىرىدۇ. ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتمىسا، سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان مالىخۇلىيا، قارا بەھەق، ئاق بەھەق، جوزام، قۇبا، داۋالى، دائۇلپىل قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتىپ تېگىشلىك ئورۇنلارغا قايتۇرالمىسا، تالدا ئىششىق

پەيدا بولىدۇ. ئىشتىهاسى تۆتۈلىدۇ. ئەگەر سەۋدا ئاشقازانغا كۆپ يىغىلىپ قالسا، يەپ تويماسلىق كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازانغا كەلگەن سەۋدا ئازراق بولسا، ھۆ پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر كۆپ-رەك بولسا، قەي قىلدۇرىدۇ.

13 - پەسىل ئۇچەيلەر

ئۇچەيلەر — ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش، كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئۇچەيلەردە توغرىسىغا ئۆسكەن ئۇچەي ېيغشى بولىدۇ. ئۇ-چەيلەر ئالتە خىل بولۇپ، بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي بولۇپ، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ئاشقازان-نىڭ ئاستىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئىككىنچى خىل ئۇچەي ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان ئۇچەي بولۇپ، بۇ ئۇچەي سەپرانىڭ بۇخاراتىدىن خالىي بولغانلىقى ئۈچۈن، سائىم دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆتتىن ئۇچەيگە كېلىدىغان سەپرا يولى ئوچۇق بولغاندا، سەپرا ئۇچەيگە كىرىپ ېيمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم ېيرىدۇ ھەمدە غىزالارنىڭ پىسەپلىرىنى ئۇچەيدىن زور-لۇق بىلەن ھەيدەيدۇ. ئۇچىنچى خىل ئۇچەيدە قات ۋە لىپايىپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچەي سائىم دېگەن ئۇچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇن ھەم قاتلىشاڭغۇ كېلىدۇ. بۇ ئۇچەي ھەر قانچە كۆپ پىسەپ بولسىمۇ ئۇنى ئىچىگە سغدۇرۇپ، ئۆز قاتلىرىنىڭ ئارىسىدا يورۇتۇش ئارقىلىق ماسارىقا تومۇرلار ئوزۇقلۇقلارنى پىسەپتىن ئايرىپ ئۆزىگە ئۆزلەشتۈرىدۇ ھەمدە بۇ ئۇچەيدە پىسەپلەر توختاپ ئۆتكەنلىكى ئۇچۈن، چوڭ تەرەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇچەيلەر نېپىز ۋە نازۇك بو-لۇپ، ئىسسىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقلىقى ئۇنىڭغا تېز ېيتىدۇ. ئوزۇقلۇققا لايىق نەرسىلەر پىسەپتىن ئايرىلىپ چىققاندا، ماسارىقا تومۇر ئۇنى جىگەرگە يەتكۈزىدۇ. بۇ ئۇچەيلەرنىڭ ھارارىتى يۇقە-رىراق بولىدۇ. بۇ ئۇچەيلەرنىڭ ئۇستىدە چاۋا ېيغى بولمايدۇ. بۇ ئۇچەيدە قۇرۇق ھۆللۇك بول-غانلىقتىن، سەپرا بۇ يەردىن ئۆتكەندە ئۇنى غىدىقلىمايدۇ. قالغان ئۇچ خىل ئۇچەي بۇ ئۇچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. تېۋىپلار بۇ ئۇچەينى ئەمئائى غىلاز دەپ ئاتايدۇ.

ئەمئائى غىلاز دېگەن ئۇچ ئۇچەينىڭ بىرىنچىسى خالتىسىمان بولۇپ، ئوڭ تەرەپكە، ئازراق قىسمى ئۇچا تەرەپكە مايىل تۇرىدۇ. ئۇنىڭ پەقەت بىرلا يولى بار. مۇنداق بولغاچ ئۇنىڭغا كىرگەن ئوزۇقلۇقلار كىرگەن يول بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېۋىپلار بۇنى ئەئ-ۋەر (بىر كۆزلۈك ئۇچەي) دەپ ئاتىغان. بۇ ئۇچەينىڭ يەنە بىر خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار مۇشۇ ئۇچەيدە ھەزىم بولىدۇ. ئەئۋەر ئۇچەيگە تۇتىشىپ تۇ-رىدىغان يەنە بىر ئۇچەي بولۇپ، قۇلۇن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئوڭ تەرەپكە كېلىپ، جىگەرگە ېيقىنـ

لىشىپ، ئاندىن سول يانغا يۇرۇپ يانپاشقا كېلىپ، يەنە ئوڭ تەرەپكە يېنىپ، ئومۇرتقىنىڭ ئۇدۇ-لىغا كېلىدۇ. بۇ ئۇچەي تالغا يېقىنلاشقاندا تارلىشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تال ئىشىشغاندا، تالنىڭ ئىششىقى ئۇچەينى قىستاپ، ئۇچەيدىن يەلنى ئاسانلىق بىلەن چىققىلى قويمايدۇ، بۇ ئۇچەيدە پەيدا بولغان ئاغرىق قۇلۇن دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇچىنچى ئۇچەي مۇستەقىم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇمۇ قۇلۇنغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۇچەي ئاشقازاننىڭ كەڭلىكى ۋە چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئومۇرتقىغا يۆلىنىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇقلۇقلارنىڭ پە-سەپلىرى بۇ ئۇچەيگە يىغىلىدۇ. ھاجەت ۋاقتىدا ھەممىسى بىر قېتىمدىلا چىقىپ كېتەلەيدۇ. بۇ ئۇچ ئۇچەينىڭ سىرتىدىن يۆگىشىپ تۇرغان چاۋا يېغى بولغانلىقى ئۇچۇن، ئۇچەيدە قىزىقلىق ساقلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۇچەينىڭ رېشتىلىرى ئومۇرتقىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، ھەر بىر ئۇچەي ئۆز ئورنىدا تۇرالايدۇ. مۇستەقىم ئۇچەينىڭ تۆۋىنى تۆت پەي ئارىغا ئېلىپ تۇرغان بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى تەرەتنىڭ ئىختيارسىز چىقىپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن مەقئەتنى قو-رۇپ تۇرىدۇ. يەنە بىرى، ئۇنىڭ ئۇستىدە بولۇپ، تەرەتنىڭ چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. قالغان ئىككى پەي يۇمىلاق بولۇپ، ئىككىنچى پەينىڭ ئۇستىدە تۇرىدۇ. ھەر ئىككى پەينىڭ ئورنى مەق-ئەت بولۇپ، ئەگەر بۇ پەيلەر بوشاپ قالسا، مەقئەت سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

14 ـ پەسىل بۆرەك

بۆرەك ــ ئوڭ، سولدا بىردىن بولۇپ، مىزاجى ھۆل سوغۇققا مايىل ئەزادۇر. بۆرەك پەي، پەردىلەر بىلەن يۆگىلىپ تۇرىدۇ. بۆرەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا تومۇرسىمان بىر يول بار بولۇپ، بەدەندىكى سۇلار قاندىن ئايرىلىپ جىگەردىن سىرتقا چىققاندا، مۇشۇ يول بىلەن بۆ-رەككە كېلىدۇ. بۆرەك بۇنى ئۆزىگە تارتىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن، باشقا ئەزالارغا تارقىلىدىغان ئو-زۇقلۇقلاردا سۇ كۆپ بولمايدۇ. ھەر قاچان سۇ قاندىن ئايرىلسا سۇغا ھاجەت قالمايدۇ. ئەگەر بەدەندە كېرەكسىز نەرسىلەر كۆپەيسە، ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۆرەكتىن دوۋساققا بارىدىغان بىر نەيچە بار بولۇپ، بۇ يول ئارقىلىق سۇ بۆرەكتىن دوۋساققا كېلىدۇ. بۆرەكتە سېزىم بولمىغانلىقى ئۇچۇن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى سېزەلمەيدۇ. بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغانلىقتىن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسىيدۇ. ئەگەر سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسەيمىسە، دوۋساقتا كۆيۈ-شۈش سېزىمى بولىدۇ.

15ـ پەسىل مەسانە (دوۋساق)

دوۋساق ــ سۈيدۈك ساقلاش ئەزاسى بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى خالتىغا ئوخشايدۇ. دوۋ-ساقنىڭ ئىچىدە ئىككى قەۋەت پەردە بار بولۇپ، ئىچكى تەرەپ پەردىنىڭ ئۆزىگە تارتىش، تۆتۈپ

تۇرۇش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش قۇۋۋىتى بار. تاشقى تەرەپ پەردىسى كۈچلۈك تېرە بولغانلىقتىن، دوۋساق تولغان ۋاقىتتا، مۇشۇ تېرە ئارقىلىق ئۇنى توختىتىپ تۇرالايدۇ. دوۋساق تولغاندا، پەردىنىڭ يولى ئېتىلىدۇ. دوۋساقنىڭ بويىندا ئۇچ يەردە ئەگرىسى بولىدۇ. ئەمما ئايالارنىڭ دوۋسىقىدا بىرلا يەردە ئەگرىلىك بولىدۇ. ئەرلەر دوۋسقىنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش ئېغىزى پەي - رىشتىلەر بىلەن يۆگىلىپ تۇرغانلىقتىن، تەرەت قىلىش ۋە تەرەتنى توختىتىش شۇ پەي - رىشتىلەر بىلەن ئورۇندىلىدۇ. تەرەت قىلماقچى بولغاندا، شۇ پەينىڭ رىشتىلىرى بوشاپ، دوۋساقنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ.

16 - پەسىل ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى ۋە ئۇرۇقدان

ئۇرۇقدان — مەنىنىڭ پەيدا بولۇپ يىغىلىدىغان ئورنى بولۇپ، مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىكى تۆتىنچى ھەرىمدىن كېيىنكى مەنىنىڭ مادداسى ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ.

مەنىنىڭ مادداسى قان بولۇپ، مىزاجى ئىسسىقتۇر. ئۇنىڭدا ھەممە ئەزانىڭ قۇۋۋىتى بولىدۇ. ئۇرۇقدانىنىڭ مادداسى قان بولۇپ، رەڭگى ئاق، ئەمچەكنىڭ گۆشىگە ئوخشاش بولىدۇ. مەسىلەن: قان ئەمچەككە كەلگەندە ئاقىرىپ سۈت بولىدۇ. مەنىنىڭ مادداسىمۇ ئۇرۇقدانغا كەلگەندە ئاقىرىپ، مەنىي بولىدۇ. خۇسۇسەن، قان يىراق ئەزادىن كاۋاك تومۇر، شىريان تومۇر بىلەن ئۇرۇقدانغا كەلگەنگە قەدەر ئۆزگىرىشكە تەييارلىنىپ كېلىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا ئۇرۇقدانىنىڭ ئەتراپىدىكى سۇ ماڭىدىغان يوللار ۋە تومۇرلاردىن يەل ئۆرلەيدۇ. مەنىنىڭ سىرتقا ئېتىلىپ چىقىشى شۇ يەلنىڭ قۇۋۋىتىدىن بولىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ رىشتە - پەيلىرى، شاخلىرى، كاۋاك تومۇرلار ۋە شىرياندىن تەركىب تاپقان بولىدۇ.

جىنسىي ئەزا قوزغالغاندا كاۋاكلىرى يەلگە تولىدۇ. يانپاشتىن ئۆتۈپ جىنسىي ئەزاغا تۇتاشقان تۆت پەي بولۇپ، ئىككىسى گەۋدە ئۇستىخانلىرىدىن ئۆتۈپ جىنسىي ئەزانىڭ ئىككى يېنىغا كېلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئەزا قوزغالغاندا چوڭىيىدۇ ھەم مەنىي يولى كېڭىيىدۇ. يەنە بىر پەي گەۋدە سۆڭەكلىرىدىن ئۆتۈپ، جىنسىي ئەزانىڭ يىلتىزىغا كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى پەي قىسقىرىپ يىغىلسا، جىنسىي ئەزا قوزغىلىدۇ. بىرى قىسقارسا، جىنسىي ئەزا بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككىسى ئوخشاش قىسقارسا، جىنسىي ئەزا يۇقىرى تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

17 - پەسىل بالىياتقۇ

بالىياتقۇ ــ بالا ئاپىرىدە بولىدىغان ئەزا بولۇپ، دوۋساق بىلەن تۆز ئۇچەي ئارىسىدا بولىدۇ. ئۇستۇن تەرىپى دوۋساقتىن ئۆزۈنراق بولۇپ، ئالتە بارماق ئۆزۈنلۇقىدا كېلىدۇ. ئۇنى رىشتىلەر ئۆز ئورنىدا تۇتۇپ، ئومۇرتقىغا، كىندىك ۋە دوۋساق تەرىپىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ ئىچىدە يۇمىلاق هالقىسىمان بىر پەي بار بولۇپ، ئۇنىڭدا سېزىم بولىدۇ. بالىياتقۇنىڭ بوينى كۆمۈرچەكلىك گۆشكە ئوخشاش بولغانلىقتىن، باشقا گۆشلەردىن قاتتىقراق بولىدۇ ۋە بىر-بىرىنىڭ ئۇستىدە قاتلىشىپ تۇرىدۇ. ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى بۇ ئەزاغا يەتسە، شۇنىڭغا ماس هالدا ئۇزىرايدۇ. بالىياتقۇنىڭ كاۋاكلىرى پۈتۈنلەي ئوچۇق بولغانلىقتىن، ئەمچەكنىڭ تومۇر شاخلىرى بالىياتقۇغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. هەيزدىن چىققان چىقىرىندىلار مۇشۇ تومۇرلار ئارقىلىق چىقىدۇ.

بالىياتقۇدا پەيگە ئوخشاش پەردىلەر بولۇپ، بالا چوڭ بولغانسېرى كېڭىيىپ، بالا تۇغۇلۇپ بولغاندا يەنە يىغىلىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ سېزىمى بولمايدۇ. ئاياللارنىڭ تۇخۇم يوللىرىنىڭ تومۇرلىرى ئەرلەرنىڭ مەنىي تومۇرىغا ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ. ئاياللارنىڭ بولسا بالىياتقۇغا كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىي بالىياتقۇغا يىغىلىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ چۆرىسىدە يانپاشتىن ئۆسكەن ئىككى زىيادە گۆش بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا هەر ئىككىسى تارتىشىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزى مۇشۇ تارتىشقان يەرگە، مەنىينىڭ ئالدىغا كېلىپ ئۇدۇلدا ئوچۇق تۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىي بالىياتقۇ ئىچىگە چۈشىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئىككى كاۋىكى بولۇپ، ئەمچەككە ئوخشاش بولىدۇ.

بەشىنچى باب قۇۋۇەتلەر توغرىسىدا

بۇ باب ئۈچ پەسلگە بۆلۈنىدۇ

جانلىقلارنىڭ قۇۋۇەتلىرى ۋە ھەرىكەتلىرى بار بولۇپ، قۇۋۇەت بىلەن ھەرىكەتنى بىر-بىرىگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك دەپ چۈشىنىش كېرەك، چۈنكى ھەرىكەت قۇۋۇەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى ئۈچ خىل بولىدۇ. قۇۋۇەتلەرمۇ تەبىئي قۇۋۇەت، ھايۋانىي قۇۋۇەت ۋە نەپسانىي قۇۋۇەتتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ھەرقايسى قۇۋۇەتنىڭ ئورنى بىر ئەزاغا خاس بولۇپ، قۇۋۇەت ۋە ھەرىكەت شۇ ئەزادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەزالار ئەزائى رەئىسە (رەئىس ئەزا) دېيىلىدۇ.

1 - پەسىل تەبىئي قۇۋۇەت

تەبىئي قۇۋۇەت ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، غىزادىن پەيدا بولغان قۇۋۇەت بولۇپ، بەدەن ئۇنىڭ بىلەن ئوزۇقلىنىپ، بەدەن ھەرىكىتى مۇشۇ قۇۋۇەتتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇۋۇەتنىڭ ئورنى جىگەردىدۇر. ئىككىنچىسى، مەنىي سۇيۇقلۇقىدىن ئاساسىي ئۇرۇقنى ئاجرىتىپ ئالىدىغان قۇۋۇەت بولۇپ، ئورنى ئۇرۇق بېزىدە بولىدۇ، ھەر ئىككى خىل قۇۋۇەتنىڭ تومۇرلىرىنىڭ يىلتىزى جىگەردىن ئۇنۇپ چىقىدۇ ھەمدە بۇ ئىككى قۇۋۇەت قۇۋۇتى جازىبە (تارتىشىش كۈچ)، قۇۋۇتى ماسسىكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)، قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچ)، قۇۋۇتى داپىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ)، قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ)، قۇۋۇتى غەزىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) دىن ئىبارەت بىر قانچە خىل بولىدۇ. بۇ قۇۋۇەتلەرنىڭ بەزىسى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ)، بەزىسى مەجزۇبە (تارتىلغۇچى كۈچ) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۇتى ھازىمەنىڭ خىزمىتى بىر نەچچە خىل بولۇپ، بەزىدە قۇۋۇتى ماسسىكىدىكى نەرسىنى ھەزىم قىلىدۇ، بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى پىشۇرۇپ، ئوزۇقلۇققا ئايلاندۇرىدۇ، بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىشقا لايىقلاشتۇرىدۇ. ھەممە قۇۋۇەتلەرنىڭ ئاشقازانغا بارى-

دىغان يولى بار بولۇپ، ھەر ئەزا ئۆز نىسۋىسىنى تارتىپ ئالىدۇ ۋە ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى يېيىلگەن غىزالارنى كەيلۇسقا ئايلاندۇرىدۇ.

جىگەر شۇ كەيلۇسنى قانغا ئايلاندۇرۇپ بارلىق ئەزالارغا ئەۋەتىدۇ. ئەزالار ئۆزىگە كېرەكلىك قانىنى ئېلىپ قالىدۇ، قۇۋۇتى ماسسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتى) ئۇنى توختىتىپ تۇرىدۇ، ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۇەت ئۇنى كەيمۇسقا ئايلاندۇرىدۇ. قۇۋۇتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) كەيمۇسنى بەدەن رەڭگىگە كىرگۈزىدۇ، قۇۋۇتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) ئۇنى قوبۇل قىلىپ شۇ ئەزاغا يەتكۈزىدۇ.

2 ـ پەسىل قۇۋۇتى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى)

پۈتۈن ئەزالاردا قۇۋۇتى ھايۋانىينىڭ سەۋەبىدىن ھېس (سېزىم) ۋە ھەرىكەت ھەمدە بۇ قۇۋۇەتنىڭ سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەنده بولسا روھ پەيدا بولىدۇ. روھ ۋە قۇۋۇتى ھايۋانىي قانىنىڭ بۇخاراتىدىن ۋە خىلتلارنىڭ ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئەزالار شۇ خىلتلارنىڭ جەۋھىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىلىش كېرەككى، ماددىنىڭ ۋە خىلتلارنىڭ لەتىپلىرىدىن روھ ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭدەك غىزانىڭ لەتىپلىرىدىن جىگەردە قان؛ قاننىڭ لەتىپلىرىدىن يۈرەكتە روھ پەيدا بولىدۇ. بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە دەرھال قۇۋۇتى ھايۋانىي ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزالار قۇۋۇتى نەپسانىيگە لايىق بولىدۇ. ئەگەر بىر ئەزادىن قۇۋۇتى نەپسانىي يوقلىپ، قۇۋۇتى ھايۋانىي قالسا، ئۇ ئەزانى تىرىك دېيىشكە بولىدۇ. شۇنىڭدەك پالەچ ئەزالارنىڭ سەزگۈ ـ ھەرىكىتى يوقالسىمۇ، لېكىن تىرىك ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ، چىرىمەيدۇ. ئۆلۈك ئەزالارنىڭ قۇۋۇتى ھايۋانىي يوقلىپ كەتكەنلىكتىن تېز چىرىيدۇ. ئەگەر پالەچ لەنگەن ئەزادىن پالەچ ئىللەتلىرى يوقالسا، ئۇ ئەزادا يەنە سېزىم ۋە ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ.

دانا تېۋىپلار: «تاكى روھ ھەر ئەزانىڭ مىزاجىنى ھاسىل قىلمىغۇچە، ھېسسىي ھەرىكەتكە لايىق بولالمايدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. ئەزالاردا ئاشۇ ھالەتنى ۋە ئەزانىڭ مىزاجىنى پەيدا قىلماي تۇرۇپ، كۈچلۈك قۇۋۇتى نەپسانىي پەيدا بولمايدۇ ۋە قۇۋۇەتلەرنىڭ ھەرىكىتى ئەزالاردا ئاشكارا بولمايدۇ. شۇنىڭدەك كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، پۇراش، سېزىش، سېزىم قۇۋۇتى پەيدا بولمايدۇ. روھىي ھايۋانىي، قۇۋۇتى نەپسانىي مېڭىدىن قۇلاق، بۇرۇن ۋە تىلنىڭ تومۇرلىرى يەتكۈزۈش بىلەن قۇۋۇتى نەپسانىينىڭ يەتكەنلىرى ھەممە ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. قۇۋۇتى ھايۋانىي ئۇنىڭدا مەۋجۇت بولمىغۇچە، روھ ئۆزىنىڭ خاس مىزاجى بىلەن قۇۋۇتى نەپسانىيگە لايىق بولمايدۇ.

3 ـ پەسىل قۇۋۇتنى نەپسانىي

قۇۋۇتنى نەپسانىي (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچى) تاشقى سەزگۈ كۈچ ۋە ئىچكى سەزگۈ كۈچتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

تاشقى سەزگۈ ــ كۈچ كۆرۈش، ئاڭلاش، پۇراش، تېتىش، تۇتۇپ سېزىشتىن ئىبارەت بەش خىل بولىدۇ.

ئىچكى سەزگۈ كۈچمۇ بەش خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، ھېسسىي مۇشتەرەك ئورتاق ھېس قىلىش مەركىزى، ئىككىنچىسى، قۇۋۇتنى مۇتەخەييىلە (خىيال قىلىش قۇۋۇتى)، ئۈچىنچىسى، قۇۋۇتنى مۇتەففەككىرە (تەپەككۇر قىلىش قۇۋۇتى)، تۆتىنچىسى، قۇۋۇتنى مۇتەۋەھھىمە (گۇمان قىلىش قۇۋۇتى)، بەشىنچىسى، قۇۋۇتنى ھاپىزە (ئەسته ساقلاش قۇۋۇتى) دىن ئىبارەت. بىلىش كېرەككى، بەزى ئەزانىڭ ھەرىكىتى بىر نەچچە قۇۋۇەت بىلەن، يەنە بەزى ئەزانىڭ ھەرىكىتى بىرلا قۇۋۇەت بىلەن تامام بولىدۇ. بىر ـ بىرىگە ئوخشايدىغان ئەزالار ھەر قايسىسى ئۆزىگە لايىق غىزانى سۈمۈرۈۋالىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك قۇرۇق سوغۇق ئوزۇقلۇقنى، گۆش ھۆل ئىسسىق ئوزۇقلۇقنى تارتىدۇ، ئۆت، بۆرەك ۋە تالىنىڭ ھەرىكىتى قانىنى ئۆزىگە تارتىش بىلەن تەڭ ئۆزىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرۈۋالىدۇ، بۇلار شۇ ئەزانىڭ تەبئىي قۇۋۇتنى ئارقىلىق بولىدۇ. ئۇششاق تومۇرلارنىڭ، ئۇچەينىڭ، دوۋساقنىڭ ئارتۇق چىقىرىندىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۇتنى ئىختىيارىي بولىدۇ. ئاشقازان، بالياتقۇ، قىزىلئۆڭگەچ ئۆز خىزمىتىنى ئىككى قۇۋۇەت بىلەن تامام قىلىدۇ. ئەمما، ئاشقازانىنىڭ خىزمىتى ھېسسىي قۇۋۇەت بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭ دەللىلى شۇكى، ھەرقانداق غىزا قورساق ئاچ ۋاقتىدا يېيىلسە، ئۇنى ئاشقازان ئىشتىھا بىلەن تارتىدۇ، توقلۇق ۋاقتىدا يېيىلگەن غىزا ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ئاشقازان تولغانىدا ھېس ئېغىر بولىدۇ. ئۇنىڭ قايتۇرۇش قۇۋۇتنى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. بالياتقۇنىڭ ئەھۋالىمۇ ئاشقازانغا ئوخشاش بولىدۇ، ھەر قاچان ھېس ئاڭا قوشۇلسا، ئۇنىڭ تارتىش قۇۋۇتى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىزمىتى ئىككى قۇۋۇەت بىلەن بولۇشقا دەلىل شۇكى، ھەرقانداق بىر دورىنىڭ تەمى يامان بولسا، دورىغا خېلىلا ئادەتلەنگەن بىر كىشى خېلى تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ، دورىنى ئۆز ئىختىيارى بىلەن يېسىمۇ، تارتىش قۇۋۇتنى ئۇنى مۇشەققەتتە تارتىدۇ ھەمدە بۇ سەۋەبتىن يىرگىنىپ قەي قىلىدۇ. ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەر تارتىش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىدۇ، قويۇق ماددىلارنى سۈيۇقلاندۇرىدۇ، سوغۇقلۇق بولسا، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتنىگە ياردەم بېرىدۇ. سۈيۇق ماددىلارنى قويۇقلاندۇرۇپ، قۇۋۇتنى ماسسىكىگە يەتكەندە توختايدۇ.

بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ئاشقازان ئاشقازان بوشلۇقىدا تۇرىدىغان كەيلۇستىن ئو-

زۇقلىنىدۇ. بۇ سۆز ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ئەمەس، چۈنكى كەيلۇس ئاشقازاندىن جىگەرگە كىرمەگۈچە قان بولمايدۇ. ئەگەر خام كەيلۇس ئاشقازانغا ئوزۇق بولسا، مىزاج دۇرۇس بولمايدۇ. مىزاج دۇرۇس بولمسا، غىزانى ھەزىم قىلالمايدۇ. ئاشقازانىنىڭ تارتىدىغان، توختىتىدىغان، ھەزىم قىلىدىغان ۋە قايتۇرىدىغان قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەرقايسىسى ئىككى خىل بولىدۇ. تارتقۇچى قۇۋۋەت غىزانى ئېغىزدىن قىزىلئۆڭگەچكە ۋە ئۇنىڭدىن پۈتۈن ئەزاغا تارتىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەنگە لايىقلىرىنى جىگەرنىڭ شاخچىلىرىدىن تارتىپ باشقا تومۇرلارغا يەتكۈزىدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ سۆيۈق تاماق ئاشقازاندا توختىماي تېز چىقىپ كېتىدۇ، دەپ قارىشى خاتادۇر. چۈنكى، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ رولى توختىتىشتۇر. مەيلى تاماق قويۇق بولسۇن، مەيلى سۆيۈق بولسۇن، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇۋۋىتى داپىئە (ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى) ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىدۇ.

ئالتىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار، يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب تۆت پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل مۇتلەق ساقلىق ۋە مۇتلەق كېسەللىك

مۇتلەق ساقلىق دېگىنىمىز، يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ مىزاجى ۋە تەركىبى بىر خىل، ھەر قايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتى پۈتۈنلەي ساغلام ۋە خەتەرسىز، مىزاجى نورمال ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. قاچانكى، بۇ مىزاج ۋە تەركىب ئۆزگەرسە، ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە زىيان يېتىدۇ ۋە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. مۇتلەق كېسەللىك دېگىنىمىز، تەبئىي بولمىغان بىر ھالەت بولۇپ، ھەرقايسى ئەزالاردا ئىللەت پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك ئۈچ خىل بولىدۇ: بىرى، يەككە ئەزالارنىڭ مىزاجى ساغلام بولماسلىق، بۇ، يەككە ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ؛ ئىككىنچىسى، مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ قۇرۇلمىسى ئەسلىدىكى تەبئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىشنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، ئەزالار بىر-بىرىگە تۈتىشىپ (قوشۇلۇپ) قېلىش ياكى تەبئىي تۈتاشلىقتىن ئاجراپ كېتىش بولۇپ، بۇ تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى) دېيىلىدۇ. بۇ خىلى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەمما، بەزى ۋاقىتلاردا مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇۋۇەتلەر ئۆز خىزمىتىدىن تۇختاپ قالىدۇ. لېكىن بۇ زىيانلىق ئەھمىيەت ۋە كېسەللىكمۇ يۈز بەرمەيدۇ. چۈنكى، تارتىش قۇۋۇتى، تۈتۈپ تۇرۇش قۇۋۇتى ۋە چىقىرىش قۇۋۇتى ئىشتىن توختاپ قالسىمۇ، ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەت ھەرگىز توختىمايدۇ.

2 - پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى

سەۋەب دەپ شۇنى ئېيتىمىزكى، مەلۇم سەۋەبلەردىن ئادەم بەدىنىدە يېڭى ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ، ئەنە شۇ ئۆزگىرىش ئالامەت دېيىلىدۇ. كېسەللىك ۋە كېسەللىكلەر بايانى ئۆتكەن

بابلاردا سۆزلەندى. ھەر قانداق كېسەلگە ھادىسە سەۋەبتۇر. مىسال: بەزىدە بەدەندە ئوفۇنەت (چىرىش) پەيدا بولىدۇ. چىرىشكە سېسىقلىق سەۋەب بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قىزىتما كېلىپ چىقىدۇ. قىزىتما ھەر خىل بولىدۇ. قىزىتما ۋە كېسەللىكنىڭ ھەر خىل بولۇشى ئالامەت دېيىلىدۇ؛ يەنە بىر مىسال: ئىسسىق خىلىت بىر ئەزاغا يىغىلسا، ئۇ ئەزا ئىششىيدۇ، تېرە تارتىشىدۇ، تومۇرلار چىڭقىلىپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

خىلىتنىڭ يىغىلىشى سەۋەب، ئەزانىڭ ئىششىشى كېسەللىك، تېرىنىڭ تارتىشىشى ۋە تومۇرلارنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى ئالامەتتۇر. تېۋىپلارنىڭ ۋەزىپىسى ھەممە ۋاقىت كېسەللىكنى يوق قىلىش بولۇپ، تېۋىپ بولغان كىشى ئاۋۋال كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى يوق قىلىش لازىم. سەۋەب يوقالمىسا، كېسەللىك يوقالمايدۇ. تەجرىبىسىز تېۋىپلار كېسەللىكنى ئالامەت دەپ گۇمان قىلىدۇ. مەلۇم بىر سەۋەبتىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. يەنە مەلۇم بىر سەۋەبتىن ساقىيىش ھاسىل بولىدۇ. سۇددە (توسۇلۇش) بۇرۇننىڭ تۆشۈكىدە پەيدا بولسا، ئۇنىڭدىن بۇرۇن تۆشۈكى ئېتىلىپ قېلىپ، ئاۋاز ئۆزگىرىدۇ، بۇ كېسەللىك دېيىلىدۇ. بەزى چاغلاردا بىر كېسەللىك يەنە بىر كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قۇلۇنجى (ئۇچەي توسۇلۇش كېسىلى) غەشىيى (ئايلىنىش) گە، پالەچ كېسىلى سەرئىگە سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە بىر كېسەللىكنىڭ بەلگىسى يەنە باشقا بىر كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدۇ؛ مەسىلەن: قاتتىق ئاغرىق ئىششىشقا سەۋەب بولىدۇ. قاتتىق باش ئاغرىقىغا ئىسسىتما سەۋەب بولىدۇ، ئەمما ئىسسىتما كېسەللىك ئەمەس، ئالامەت ھېسابلىنىدۇ.

3 ـ پەسىل ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ تۈردىكى كېسەللىكلەر بەش خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان بىلەن مېڭە شېرىكلىكىدىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان بىلەن مېڭىگە تۇتىشىدىغان ئەسەبلەر ئارقىلىق ئاشقازانىدىكى ياماق سۇپەتلىك بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەسەبلەرنىڭ سەزگۈرلۈكى بىلەن مېڭىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەم سوغۇق سۇ ئىچسە، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى مېڭىگە كېلىدۇ.

2. بىر ـ بىرىگە يېقىن ئىككى ئەزانىڭ بىرى كۈچلۈك، بىرى كۈچسىز بولسا، كۈچلۈك ئەزادىكى تاشلاندۇق ماددىلارنى كۈچسىز ئەزا قوبۇل قىلىۋالىدۇ.

3. يۇقىرى تەرەپتىكى ئەزالارنىڭ تاشلاندۇق ماددىلىرى تۆۋەنكى ئەزاغا تۆكۈلىدۇ. مەسىلەن: نەزلە سۇيۇقلۇقى مېڭىدىن ئۆپكىگە قۇيۇلىدۇ.

4. بىر ئەزادا كۆرۈلگەن كېسەللىك بەلگىلىرى قوشنا بولغان ئىككىنچى ئەزادىمۇ كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە نەپەس ئېلىش ئەزاسى بولۇپ، ئۇ پەردە (دىئافراگما) دىن باشلىنىدۇ. ئۆپكە بىلەن پەردە نەپەس ئېلىش جەھەتتە يېقىن ئالاقىدە بولغىنى ئۈچۈن، ئۆپكىدە پەيدا بولغان كېسەللىك پەردىدىمۇ پەيدا بولىدۇ، نەپەس ئېلىش يەنە ئاۋازغىمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، بوغۇزغا كېسەل تەگسە، ئاۋاز بۇزۇلىدۇ ياكى تۇتۇلىدۇ.

5. بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا، مەسىلەن: جىگەردىن مېڭىگە ئوزۇقلۇق ئاپىرىدىغان تومۇرلار ئارقىلىق جىگەرنىڭ مېڭە بىلەن شېرىكچىلىكى بولىدۇ. جىگەرنىڭ بۆرەك بىلەنمۇ شېرىكچىلىكى بولىدۇ. بۇنىڭدا ئىككى يول بار بولۇپ، بىرى، جىگەردىن بۆرەككە غىزا يەتكۈزىدىغان تومۇر ئارقىلىق بارىدىغان يولدۇر. ئىككىنچىسى، سۈيدۈكنىڭ قاندىن ئايرىلىپ بۆرەككە بېرىش يولىدۇر. جىگەرنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق مېڭە بىلەن بۆرەكنىڭمۇ شېرىكچىلىكى بولىدۇ.

4 - پەسىل مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

ئىنسانلارنىڭ مىزاجى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۈك ئېشىپ كەتسە، بۇ سۈئى مىزاج مۇپرەد (يەككە مىزاج بۇزۇلۇش) دېيىلىدۇ. ئەگەر مۇرەككەپ ھالەتتە ئۆزگىرىپ، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق بولسا، بۇ، سۈئى مىزاجى مۇرەككەپ (مۇرەككەپ مىزاج بۇزۇلۇش) دېيىلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگەرگەن مىزاجى سەككىز خىل بولىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە تۆت خىلى مۇپرەد (يەككە)، تۆت خىلى مۇرەككەپ بولىدۇ. بۇلار يەنە ماددىلىق ۋە ماددىسىز دەپ جەمئىي 16 خىلغا ئايرىلىدۇ.

يەتتىنچى باب تومۇرلار توغرىسىدا

بۇ باب 20 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسل تومۇر ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى

ھەرقانداق تومۇر ئىككى ھەرىكەت ۋە ئىككى توختاش بىلەن تامام بولىدۇ. ئاۋۋالقى ھەرىكەت تومۇرنىڭ ئېچىلىپ كېڭىيىشىدۇر. ئۇ ئىنبىسات (كېڭىيىش) دېيىلىدۇ؛ ئىككىنچى ھەرىكىتى ئىنقىباز (تارىيىش) دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكەتتىن توختىغان ھالىتى سۈكۈن (توختاش) دېيىلىدۇ.

ئىنبىسات (كېڭىيىش) ھەرىكىتىنىڭ تۈگىشى، ئىنقىباز (تارىيىش) ھەرىكىتىنىڭ باشلىنىشى ئارىسىدا سۈكۈن (توختاش) بولىدۇ. ئىنبىسات ھەرىكىتى ئوچۇقراق ۋە تۇراقلىقراق بولۇپ، بارماق ئۇچى بىلەن بايقاشقا بولىدۇ. ئەگەر ئەزالارنىڭ كۈچى ئاجىز بولسا، ئىنقىبازنىڭ ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولمايدۇ. تومۇر تۈتۈشتا چوگراق، قاتتىقلىق، كۈچلۈك، ئاستىلىقىنى بايقاش مەزمۇن قىلىنىدۇ. شىريان (ھەرىكەتلىك) تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتى ھەر دائىم يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى بىلەن تەڭلا ۋاقىتتا بولىدۇ. ئەگەر شىريانغا بىرەر زەخمە يەتسە، ئۇنىڭ ھەرىكىتى زەخمە سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ھەرىكىتىدىن تېز بولىدۇ.

2 - پەسل تومۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تومۇردىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر

يۈرەك ئىنسانغا قانداق مۇھىم بولسا، شىريان يۈرەككە شۇنداق مۇھىمدۇر. شىريان تومۇرلىرىنىڭ ھەرقايسىسى يۈرەككە تۇتاشقان بولىدۇ. يۈرەكتىكى روھ ئۆپكىنىڭ نەپەس چىقىرىشى ئارقىلىق قانغا راھەت يەتكۈزىدۇ. تومۇرنىڭ ۋەزىپىسى روھقا ساپ ھاۋا يەتكۈزۈش، بۇخاراتلارنى روھتىن يىراق قىلىشتىن ئىبارەت بۇ خىزمەتلەر يۈرەك ۋە شىرياننىڭ ھەرىكىتى بە-

لەن ئورۇندىلىدۇ. ھارارىتى ئەسلىي ۋە قۇۋۇتى ھايۋانىينىڭ باشلىنىش نۇقتىسى يۈرەكتۇر. بەدەن قۇۋۇتى ھايۋانىي بىلەن تىرىك تۇرىدۇ ۋە ھارارىتى ئەسلىي بىلەن پۈتۈن ئەزا ئىسسىق تۇرىدۇ، پۈتۈن ئەزالار قۇۋۇتى قۇۋۇتى ھايۋانىي ۋە قۇۋۇتى نەپسانىي ئارقىلىق قوبۇل قىلىدۇ. بەدەننىڭ ساق تۇرۇشى قۇۋۇتى ھايۋانىي، قۇۋۇتى نەپسانىي ۋە ھارارىتى ئەسلىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئورنى يۈرەكتۇر. پۈتۈن قۇۋۇتى قۇۋۇتى نەپسانىي ۋە ھارارىتى ئەسلىنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ. يۈرەكنىڭ ئەھۋالى شېرىيان تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلىنىدۇ. تېۋىپلار قۇۋۇتى ھايۋانىينىڭ ۋە روھنىڭ ئەھۋالىنى يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى ۋە شېرىيان تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. يۈرەكنىڭ بوشلۇقى ۋە شېرىيانىنىڭ ئارىسىدا قان بەلەن بىللە روھ بولىدۇ. شېرىيانلار روھنى بەدەنگە يەتكۈزىدۇ. تومۇرنىڭ ئۇستىگە قولىنى قويۇش ئارقىلىق، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ئۇرۇنلۇق، قىسقىلىق، كۆچلۈك، ئاجىزلىق، شۇنداقلا، يۈرەكنىڭ بوشلۇقىدا ۋە شېرىيانلاردا بولغان كېسەللەرگە سەۋەبچى بولغان ئەھۋالنىڭ ئاز-كۆپلۈكىنى ۋە سەۋەبلىرىنى تامامەن بىلگىلى ۋە سەزگىلى بولىدۇ.

3 - پەسىل تومۇر تۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى

تومۇر قولنىڭ بىلەزۈك بوغۇمىدىن تۇتۇلىدۇ. چۈنكى، بۇ جايىنىڭ گۆشى ئازراق، تومۇر يۈزەرەك بولغىنى ئۈچۈن، تومۇر ھەرىكىتىنى ئاسان بىلگىلى بولىدۇ ھەم قولنى كۆرسىتىشكە ھېچكىم ئۇيالمايدۇ. بۇ يەردىكى شېرىيان تومۇرلارمۇ يۈرەكتىن ئاجراپ چىققان بولۇپ، گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا بولىدۇ. ئەمما، ھەرىكەتسىز تومۇرلاردەك تولغان بولمايدۇ. تومۇر تۇتقاندا تۆۋەت بارماق ئۇچى بىمارنىڭ بىلەزۈك قىسىم يان تەرىپىگە قويۇپ تۇتۇلىدۇ. بىمارنىڭ قولى ئارامسىدا تۇرۇشى، قولىدا ھېچ نەرسە تۇتماسلىقى، بىر نەرسىگە تايانماي تۇرۇشى لازىم. ئەگەر تومۇر كۆچلۈك بولسا، ئۇتتۇرا بارماق بىلەن، ئەگەر كۆچسىز بولسا، قولىنى يېنىك قويۇپ سىلىق تۇتۇش لازىم. تومۇرنى مەلۇم ۋاقىت تۇتۇپ تۇرۇش ئارقىلىق، تومۇرنىڭ چوڭلۇقى-كىچىكلىكى، ئىسسىق-سوغۇقلۇقى، كۆچلۈك-كۆچسىزلىكى، ئارقا-ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى بايقىغىلى بولىدۇ. تېۋىپ تومۇر تۇتقان ۋاقىتتا ئاغرىق كىشى قورقۇنچتىن، بەك خۇشلۇقتىن، بىئارامىلىقتىن، ھېرىپ-چارچاشتىن ۋە قاتتىق جاپا-مۇشەققەتتىن يىراق بولۇشى لازىم. مۇنچىدىن يېڭى چىققان چاغدا، كۆپ ئۇخلىغان ۋە ئۇيقۇسىز قالغان، تويۇپ كەتكەن ۋە بەك ئاچ قالغان ئەھۋالدا تومۇر تۇتماسلىق لازىم. ھەر بىر كىشىنىڭ تومۇرى ۋە مىزاجى ئوخشاش بولمايدۇ. كىشىلەرنىڭ يېشىغا، تۆت پەسلىگە، ھاۋا، تەبىئەت ئەھۋالىغا قاراپ تومۇرنى مۇلاھىزە قىلىش لازىم. تېۋىپ تومۇر تۇتقاندا، بىمارنىڭ تومۇرىنى ئىلگىرىمۇ تۇتۇپ كۆرگەن ۋە ئۇنىڭ ئادىتى،

ھەرىكىتىنى سىنىغان بولسا ھەمدە تومۇرىدا ئۆزگىرىش ۋە پەرق بولسا، ئاندىن ئۇنىڭغا ھۆكۈم قىلسا بولىدۇ. پۈتۈن تومۇرنىڭ تۈرلىرىنى مۆتىدىل (نورمال) قىياس قىلىش لازىم. تېز ۋە ياكى ئاستىلىقىنى، ئۇزۇن ۋە قىسقىلىقىنى، بۇنىڭدىن باشقا تۈرلىرىنى بىلىش لازىم.

4 - پەسىل تومۇرنىڭ تۈرلىرى

تومۇرنىڭ تۈرلىرى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ: بىرىنچى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مىقدارىغا قاراپ ئۇزۇن-قىسقا، كەڭ-تار، يوغان-ئىنچىكە، ئېگىز-پەس، مۆتىدىلدىن ئىبارەت توققۇز خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئىككىنچى، تومۇرنىڭ كەيپىياتىغا قاراپ ئىسسىق-سوغۇق، قاتتىق-يۇمشاق، مۆتىدىلدىن ئىبارەت بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۈچىنچىسى، تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى روھغا قاراپ توشۇق، كاۋاك، مۆتىدىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ. تۆتىنچىسى، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىگە قاراپ مۇستەۋى (باراۋەر)، مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى)، مۇنتىزىم (تەرتىپلىك)، نامۇنتىزىم (تەرتىپسىز)، مەۋزۇن (ئۆلچەملىك)، نامەۋزۇن(ئۆلچەمسىز) دەپ ئالتە خىلغا بۆلۈنىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنى تۆت بارماق ياكى ئۈچ بارماق سەزسە، تەۋىل (ئۇزۇن)، بىر بارماق سەزسە، قەسىر (قىسقا) دېيىلىدۇ؛ بارماق تومۇرنىڭ تولمىقىنى سەزسە، ئەرز (كەڭ) دېيىلىدۇ. دەقىق (ئىنچىكە) ئەرزنىڭ ئەكسىدۇر. يوغان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتى ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكتە بارماقلارنىڭ كەڭلىكىدىن زىيادە بولىدۇ ۋە تېرە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇ شتاھىق (ئېگىز) ۋە مۇرتەپىئە (كۆتۈرۈلگۈچى) تومۇر دېيىلىدۇ. بەزى تومۇرلار يۇقىرى كۆتۈرۈلمەي پەسكە، يەنى گۆش تەرەپكە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇ مۇنھەپىز (پەسەيگۈچى) دېيىلىدۇ؛ ھەممە ئەھۋاللىرى نورمال بولغىنى مۆتىدىل دېيىلىدۇ؛ كۈچلۈك تومۇر بارماقىغا كۈچ بىلەن تەسىر قىلىدۇ. ئاجىز تومۇر، ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. تېز-تېز سېلىپ، ئارىلىقتىكى جىملىق قىسقا بولسا، ئۇ مۇتەۋاتىر (ئارقا-ئارقىدىن ھەرىكەت قىلغۇچى) دېيىلىدۇ؛ موتەپاۋوت ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. تومۇر ھەرىكىتى بارماقنىڭ كۈچى بىلەن ھەرىكەتتىن توختىسا، يۇمشاق تومۇر دېيىلىدۇ؛ بۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى سەلىب (قاتتىق تومۇر) دېيىلىدۇ. بارماقلار تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى ھارارەت ۋە ھۆللۈكىنى سەزسە ئەقىل دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ ئىلگىرىكى ۋە كېيىنكى ھەرىكەتلىرى باراۋەر بولسا، ئۇ، مۇستەۋى (باراۋەر) دېيىلىدۇ؛ ئاۋۋالقى ھەرىكىتى كېيىنكى ھەرىكىتىگە باراۋەر بولماسا، ھەر قېتىمدا باشقىچە ھەرىكەت قىلسا، ئۇ، مۇختەلىپ (قارىمۇقارشى) تومۇر دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكىتى بىر خىلدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆزگەرمىسە، مۇنتىزىم (تەرتىپلىك)، ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، نامۇنتىزىم (تەرتىپسىز) دېيىلىدۇ؛ تومۇرنىڭ كېڭىيىش ۋە قىسقىرىشى ھەرىكىتىنىڭ ۋاقتى ھەم ئارىلىقتىكى ئىككى جىملىقنىڭ ۋاقتى بىر-بىرىگە مۇناسىپ بولسا، مۇستەقىمۇل

ۋەزنى (توغرا ئۆلچەملىك) تومۇر، ئەگەر بۇ ھەربىرىدە ۋە جىملىقلار بىر-بىرىگە مۇناسىپ بولماسا، ئۇ، نامەۋزۇن ۋە رەدىيول ۋەزنى (ناچار، ئۆلچەمسىز) تومۇر دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ - كېڭىيىپ ھەربىرىدە قىلغىنى ئىنبىسات (كېڭەيگۈچى) تومۇر دېيىلىدۇ، ئەكسىچە بولسا، ئىنقىباز (تارايغۇچى) تومۇر دېيىلىدۇ؛ ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يىگىتلەرنىڭ تومۇرىدەك بولسا، ئۇ، مۇتەغەييۇرۇل ۋەزنى (ئۆزگىرىشچان ئۆلچەملىك) تومۇر دېيىلىدۇ. يەنە بىر خىل تومۇر بار بولۇپ، ئۇ مۇبايىنۇل ۋەزنى (ئۆلچىمى ئوچۇق) تومۇر دېيىلىدۇ. گۆدەكلەر تومۇرنىڭ ۋەزنى قېرىلارنىڭ تومۇرنىڭ ۋەزىندە بولسا خارىجىل ۋەزنى (ئۆلچەمدىن تاشقىرى) تومۇر دېيىلىدۇ.

5 - پەسىل تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى

تومۇرلارنىڭ ئەسلىي زاتى ئەسبابى ماسسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش سەۋەبلىرى) دېيىلىدۇ. بۇ ئۇچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، يۈرەك بىلەن شىريان تومۇر بولۇپ، ئۇ ئالەت (ئەسۋاب) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئىككىنچىسى، قۇۋۋەتنى ھايۋانىي بولۇپ، پائىل (ھەربىرىدىكى ئۇچى كۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، يۈرەك شىريان ئارقىلىق ساپ ھاۋانى ئۆزىگە تارتىدۇ، ئىنبىساتنىڭ ھەربىرى بىلەن يېڭى ھاۋانى ئۆزىگە تارتىش ۋە ئىنقىباز (يىغىلىش) ھەربىرى بىلەن ئىسسىق ھاۋانى ئۆزىدىن قايتۇرۇش ھاجەت دېيىلىدۇ. تومۇر ھاجىئەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بىر ھالەتتىن ئىككىنچى بىر ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېشىپ كېتىشىگىمۇ شۇ ئۇچ نەرسە سەۋەب بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىق ياكى كۆپ مۇشەققەت تارتىش، ھېرىش-چارچاش ياكى بۇس-بۇخارات ۋە خىلتىلارنىڭ بەتبۇي (سېسىق پۇراق) لار تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇر ھەربىرىنىڭ تېزلىشىشى ئۇ ئۇچ نەرسىگە مۇراجىئەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ كۈچلۈكلۈكى كېيىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، مەسىلەن: ئىچ پۇشۇقىدىن كېيىن، رەيازەت تارتقاندىن كېيىن ياكى ھاممام (مۇنچا) غا كىرگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل ئەھۋال دەرھال يوقلىپ تومۇر ئۆز ھالىغا كېلىدۇ. كۈچى ئاجىزلاشمايدۇ، ئىسسىتمىدىن پەيدا بولغان تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىزلىشىدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋەتنى ھەر چاغ مۆتىدىل بولسا، پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالى نورمال بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەربىرىمۇ نورمال بولىدۇ. ئەگەر تومۇر ئەزىم (چوڭ) ۋاقىتتا ھاجەت ئارتۇق بولسا، تومۇر كەينىدىن-كەينىدىن ھەربىرىدە قىلىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز، شىريان قاتتىق بولۇپ، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر تېز ھەربىرىدە قىلالمايدۇ. شۇنداقلا قۇۋۋەت كەم، شىريان قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر پەرقلىق بولىدۇ. قۇۋۋەت كەم، تومۇرى قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، يەنە پەرقلىق بولۇپ، تومۇر ھەربىرى ئاستا ۋە ئۇ-

زۇنراق بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۇەت كەم بولسا، تومۇر قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. قۇۋۇەت زەئىپ بولسا، تومۇر ھەرىكىتى كىچىك بولىدۇ.

قىزىقلىق، بەدەندىكى كۆيگەن ماددىلار، ئەزالارنىڭ ئىششىشى، ئۈيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق ۋە قىسمەن ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن تومۇر قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر تەرلەش ئەھۋالى بولسا، تومۇر دولقۇنسىمان بولىدۇ. بوھران ياخشىلىنىپ، سالامەتلىكى، ئۆزۈقلىنىشى نورمال بولسا، تومۇر ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ ھەرىكىتى توغرىسىغا ۋە ئۇستى تەرەپكە سېلىشتىن يانسا، شىرياننىڭ قاتتىقلىقى تومۇرنىڭ بېشىدىكى گۆشكە كېلىپ، ئۆزۈقلىنىش نورمال بولسا، تومۇر ھەرىكىتى يوغان بولىدۇ. قۇۋۇەتنىڭ كەملىكىدىن شىريان قاتتىق بولىدۇ.

6 ـ پەسىل مۇختەلىپ (قارىمۇقارشى) تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

يۈرەك ۋە شىرياندا سۇيۇق مىزاج پەيدا بولسا ۋە قۇۋۇەتنىڭ ھالىتىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلسە، تومۇر خىلمۇخىل سوقىدۇ. بەدەندە سۇددە (توسالغۇ) پەيدا بولۇش ۋە ئەئرازى نەپسانىي (روھىي ئۆزگىرىشلەر) تومۇرنىڭ قارىمۇ قارشى سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قانىنىڭ كۆپ بولۇشى تومۇرنىڭ قارىمۇقارشى سوقۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قان ئېلىش بىلەن يوقىتىلىدۇ. قانىنىڭ قويۇق ۋە كۆپ بولۇشىدىن خۇناق (بوغما) ۋە سەكتە پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال شارابنى ھەددىدىن زىيادە ئىچكەنلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ. ئوخشاش بولمىغان تومۇرلارنىڭ تۈرلىرىدىن بىرى زەنبىلپاردۇر، زەنبىلپار دېگەن چاشقان قۇيرۇقى دېگەن بولىدۇ. زەنبىلپارنىڭ چىمچىلاق بارماق ھەممىدىن ياخشى تاپىدۇ، نامسىز بارماق ئۇنىڭدىن ئاجىز، ئوتتۇرا بارماق ھەممىدىن ئاجىزراق تاپىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىندۇر. ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، زەنبىلپارنىڭ ئەھۋالىنىڭ يامانلىقىنىڭ بېشارىتى. بۇنداق تومۇر قۇۋۇەت جەھەتتە زەنبىلپار تومۇرنىڭ ئىككى باراۋىرىدە بولىدۇ. ئەگەر ئۇ تومۇرنىڭ قۇۋۇتى زىيادە بولۇش بىلەن بىرگە ھارارەت ياخشى بولسا، بەدەن مىزاجىنىڭ ياخشىلىقىنىڭ بېشارىتىدۇر. ئەگەر تومۇر زەنبىلپار تومۇردەك بولۇپ، ھارارىتى ناچار بولسا، بۇ ياخشى ئەمەس.

نەبزى مۇنقەتىد (ئۈزۈك تومۇر) مۇنداق بولىدۇ: پۈتۈن ئەزاغا تارقالغان قىزىقلىق ئالامىتى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئاستىدا پەيدا بولۇپ، ئوتتۇرا ئۇزۇن بارماقنىڭ ئاستىدا سېزىلمىسە، زۇلپىتىرەت (ئۈزۈلگۈچى) ناملىق تومۇر ئۈزۈك تومۇرغا ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇردا قۇۋۇەت ئازراق بولىدۇ. چۈنكى، بۇ تومۇر دەسلەپتە بىر ئاز سوقسىمۇ، پات ھېرىپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇش ــ كېسەلنىڭ ئېغىرلىقىنى كۆرسىتىدۇ. غەززالى (كېيىك ماڭغاندەك) تومۇر ئۈزۈك تو-

مۇردەك بولىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇرنىڭ سوقۇشى باشلىنىپ، تاكى تۇگىگىچە ئارىلىقتا ئوتتۇرىدا توختاپ قالىدۇ.

نەبزى زۇلقەرئەتەيىن (ئىككى ئۇرۇپ بىر توختايدىغان) تومۇرنىڭ سوقۇشى ھاجەتكە لايىق بولىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇر ئۆزىنىڭ قاتتىقلىقىدىن ۋە ئۇنىڭدىكى گۆش سەۋەبىدىن بىردەك ھەرىكەت قىلالمايدۇ، ئارىدا ئازراق توختاپمۇ قالىدۇ. توختىغاندىن كېيىن يەنە سوقۇپ ھەرىكىتىنى تاماملايدۇ، بىر ھەرىكەتنى ئىككى قېتىمدا تۇگەتكەن بولىدۇ.

نەبزى مۇختەلخىل قۇرئە (ھەر خىل شەكىلدە سوقىدىغان) تومۇر بولسا، يۇمشاق ۋە كەڭ بولىدۇ. ئەمما، ئېگىزلىك جەھەتتە نورمال، ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكتە چۈمۈلىدەك بولىدۇ. بۇ، مەۋجى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر سوقۇشنىڭ باشلىنىشى ناچار، ئاجىز بولۇپ، ئاخىرى كۈچلۈك بولىدۇ ياكى باشلىنىشى كۈچلۈك بولۇپ، ئاخىرى ئاجىز بولىدۇ. نەبزى مەۋجى (دولقۇنسىمان) تومۇر بولسا، يۇمشاق ۋە كەڭ، ئېگىزلىك جەھەتتە نورمال ۋە ئۇزۇن، كەڭلىكتە مۇچىدەك بولىدۇ. بۇنداق تومۇر مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن، شاراب ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە، زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) دېمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر ئىسسىتما پەيدا بولغان ۋاقتىدا تومۇر مەۋجى بولسا، تەرلەشنىڭ بەلگىسىدۇر. بۇ تومۇر مەۋجى بولۇشنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

نەبزى دۇدى (قۇرتتەك سوقىدىغان تومۇر) بولسا، مەۋجىگە ئوخشاش، لېكىن، ئىنچىكىرەك، سوقۇشى تېزرەك، خۇددى قۇرت ماڭغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بەزىلەر بۇ تومۇر تېز سوقىدۇ، دەپ گۇمان قىلغان بولسىمۇ، لېكىن ئەملىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. بۇ تومۇر بولسا، ئاستا-تېز، ئېگىز ۋە پەسلىكلەرنىڭ ئارىلاشمىسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇ ئۇچ خىل بەلگە بىر تومۇردا پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى قۇۋۋەتنىڭ يوقلىشقا باشلىغانلىقىدىندۇر.

نەبزى نەملى (چۈمۈلە ماڭغاندەك سوقىدىغان تومۇر) بولسا، سوقۇشى تېز، يۇقىرىقى تومۇردىن ئىنچىكرەك سالىدۇ، يېڭى تۇغۇلغان بالىنىڭ تومۇرىغا ئوخشايدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

نەبزى مىنشارى (ھەرە تارتقاندەك سوقىدىغان تومۇر) بولسا، مەۋجى تومۇرغا ئوخشايدۇ. ئەمما، ئۇنىڭدىن قاتتىقراق، ئېگىز-پەس، قالايمىقانراق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇ مىنشارى (ھەرە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر كۆپىنچە زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالۇغى) كېسەللىكىدە پەيدا بولىدۇ. يۈرەك پەردىسىدە پەيدا بولغان ئىششىق سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

نەبزى مۇتەخەلخەل (ئارىلاپ سوقىدىغان تومۇر) بولسا، ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، تومۇردىكى ھەرىكەت كۆزىتىلگەندە توختاپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى بەدەندە قۇۋۋەت يوقالغانلىقىنىدۇر. يەنە بىرى، تومۇردىن توختاش كۆز تۇتۇلغاندا سوقىدۇ. بۇنداق بولۇشى يوقالغان قۇۋ-

ۋەتەنگە بەدەندە يېگىۋاشتىن پەيدا بولغانلىقىدىندۇر. ئاۋۋالقىسى زۇلپىتىرەت (ئۇزۇلگۇچى)، كېيىنكىسىنى ئەلۋاقىئى پىلۋەسەت (ئوتتۇرىدا پەيدا بولغۇچى تومۇر) دەپ ئاتىلىدۇ.

نەبزى مۇتەشەننۇچ (تارتىشپ سوقىدىغان)، مۇتەۋاتىر (ئارقىمۇ ئارقا سوقىدىغان)، مۇلتەۋى(يۆگىشپ سوقىدىغان) تومۇرلار سۇرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، قۇرۇق مىزاج كېسەللىكلەردە پەيدا بولىدۇ. ئەمما، بۇ خىل كېسەللىكلەردە تومۇر تارتىشقان ھەم قاتتىقراق بولىدۇ.

نەبزى مۇرتەئىش (تىترەپ سوقىدىغان تومۇر) بولسا، سوقۇشتا تىترەش ئىپادىسى سېزىلمىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە خىلتىلارنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتسىزلىكى ئارتۇقلۇقىدىن كېسەلنى قايتۇرۇشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئېگىز-پەس، قالايمىقان تومۇر كۆپىنچە، بۇزۇق مىزاجلار بەدەندە توپلىشىپ قالغانلىقتىن ۋە بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىش ۋاقتىدا ئاجىز بولۇش، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

7 - پەسىل ئادەم ھاياتىنىڭ ھەربىر دەۋرىدىكى تومۇر ھەرىكىتى

باللارنىڭ تومۇرى تېز ياكى ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. چوڭلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇپ، ئۆز بەدىنىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تومۇرنىڭ تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشى بولسا، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ھەم ئۇنىڭ يېتىلىشىنىڭ تېخى تولۇقلىنىپ بولالمىغانلىقىدىندۇر. قۇۋۋەتنىڭ تېخى يېتىلمىگەنلىكى ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنداق بولۇشنىڭ سەۋەبى يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى تولۇقلانغان ۋە باللىق دەۋرىدىكى ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى ئازايغانلىقتىن بولىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى بولسا، ياشلارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا، ئىنچىكە ۋە ئاستىراق بولىدۇ. چوڭلۇق ۋە قۇۋۋەت جەھەتتە ئوتتۇراھال بولىدۇ.

ياشانغانلارنىڭ تومۇرى ئاجىز ۋە تولا ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. تەبئىي ھۆللۈك بولمىغانلىقى سەۋەبىدىن يۇمشاق بولىدۇ.

8 - پەسىل مىزاجلار بەلگىسىنى كۆرسىتىدىغان تومۇرلار

ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى تەبئىي بولسا، تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى غەيرىي تەبئىي بولسا، تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىز ۋە تۆۋەن بولىدۇ. مەسىلەن

لەن: كۆپكەن تەپلەردە، سوغۇق مزاج كىشلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ياكى ئۆزگىرىشچان بولـ
دۇ. ھۆل مزاج كىشلەرنىڭ تومۇرى قىسقا بولىدۇ.
قۇرۇق مزاج كىشلەرنىڭ تومۇرى كۆپىنچە ۋاقىتتا ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

9 ـ پەسىل ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇر پەرقى

ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا كۈچلۈك ۋە چوڭ بولىدۇ. شۇڭا ئەر
لەرنىڭ مىزاجى كۆپىنچە ھۆل ئىسسىق، ئەزالىرى قاتتىقراق بولىدۇ. چۈنكى، ئەرلەرنىڭ ئىشلىرى
ۋە پىكىر يۈرگۈزۈشلىرى كۈچلۈك ۋە چوڭقۇرراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەرلەرنىڭ تومـۇرى
بىلەن ئاياللارنىڭ تومۇرى پەرقلىق بولىدۇ.

10 ـ پەسىل سېمىز ۋە ئورۇق كىشلەرنىڭ تومۇرى

ئورۇق كىشلەرنىڭ تومۇرى سېمىز كىشلەرنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ، لېكىن، سـو
قۇشى ئاستا بولىدۇ. چۈنكى، ئورۇق كىشلەرنىڭ تومۇرى ھەرىكەت قىلىشتا ئۇزۇنـلۇقتا، كـەڭـ
لىكتە، چوڭقۇرلۇقتا ھېچقانداق توسالغۇسى بولمايدۇ. لېكىن، سـوقۇشتا پـەرقلىق بـولغانلـىقتـىن
ئاستا بولىدۇ.
سېمىز كىشلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، لېكىن، تېز سوقىدۇ، ئەگەر سېمىزلىك گۆشتـىن
بولسا، تېزلىكى ۋە قۇۋۋىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئەگـەر سېمـىزلىك ياغـدىن بولسـا، تومۇرنـىڭ
تېزلىكى، قۇۋۋىتى ئازراق بولىدۇ.

11 ـ پەسىل تۆت پەسىلدىكى تومۇرلار

باھاردا تومۇرنىڭ سوقۇشى نورمال، قۇۋۋىتى زىيادە بولىدۇ. ئىسسىق بەلۋاغ ۋە ھاۋا كـە
لىماتى نورمال بولغان يېزا ـ قىشلاق، شەھەر كىشلىـرىنىڭ تـومۇرى ياز پەسـلىدە ھاۋا ئـىسسـىق
بولغانلىقتىن، سوقۇشى تېز، ئىنچىكە، ئاجىز بولىدۇ.
كۈز پەسلىدە ھاۋا كىلىماتى ئۆزگىرىپ تۇرغانلىقتىن، تومۇرنىڭ سوقـۇشى نورمال، لـې

كىن، كۆچسىزرەك بولىدۇ. قىش پەسلىدە تومۇر سوقۇش پەرقلىق بولۇپ، ئاستا ياكى ئىنچىكە بولىدۇ. ھارارەتلىك كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۆچلۈك بولىدۇ.

12 - پەسىل نورمال ئەمگەك قىلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

نورمال ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى كۆچلۈك بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئەسلىي بەدەن قىزىقلىقى ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىي زىيادە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تومۇرى پەيدىنپەي كۆچلۈك ۋە چوڭ سوقىدۇ، ئىشتىن چۈشكەندە تومۇرى تېز بولىدۇ.

ئەگەر ئەمگەك ئېغىر بولسا، تومۇرى ئىنچىكە ۋە كۆچسىز بولىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ئارتۇق بولسا، تومۇرى تېز سوقىدۇ. بەدەندىكى ماددىلاردا تولا ئۆزگىرىش بولۇپ، تومۇرلارنىڭ يولى ئېچىلغانلىقتىن، تومۇر ئىنچىكە، كۆچسىز بولىدۇ. ئەگەر چارچاش ئېغىر بولسا، تومۇر قۇرتسىمان، چۈمۈلسىمان سوقىدىغان بولىدۇ.

13 - پەسىل ئۇخلاۋاتقان ۋە ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئۇخلاۋاتقان كىشىنىڭ تومۇرى زەئىپ، ئىنچىكە، مۇتەۋاتىر (ئارقىمۇئارقا)بولىدۇ. ئۇخلاۋاتقاندا ھارارىتى ئەسلىي بەدەننىڭ تەكتىگە بارغانلىقتىن ۋە تاماق ھەزىم بولۇپ پىشىۋاتقانلىقتىن، تومۇر ئىنچىكە، كۆچسىز ياكى ئاستا سوقىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇپ، ھارارىتى ئەسلىي روھ يېمەكلىكتىن ئۆزىگە ئېھتىياجلىق قۇۋۋەتنى ئالغاندىن كېيىن، تومۇر يەنە چوڭ ۋە كۆچلۈك بولۇپ، تاشقى ئەزادا ھەرىكەتلىنىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇ ھەددىدىن ئارتۇق بولسا، تومۇر ئىنچىكە، كۆچسىز ۋە ئاستا سوقۇش ھالىتىگە قايتىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ يارىمىدە يېمەكلىكلەر ئۆزگىرىپ، يېمەكلىك گازلىرى يەنە بەدەنگە قايتىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تومۇر ئىنچىكە ۋە كۆچسىز بولىدۇ. بىر كىشى قورساق ئاچ ۋاقتىتا ئۇخلىسا، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاستا، كۆچسىز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

ئادەم ئۇيقۇدىن ئويغانغاندىن كېيىنلا، تومۇر چوڭ ھەم تېز سوقىدىغان بولۇپ، پەيدىنپەي كېچىكلىشىپ، ئاستا سوقىدىغان بولىدۇ. ئەگەر بىر كىشى ئۇيقۇدىن تۇيۇقسىزلا قورقۇپ ئويغانسا، قورقۇنچتىن روھىي چۈشكۈنلۈككە ئۇچراپ، تومۇرى دەرھال ئاجىزلىشىپ، كېيىن ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ. قورقۇپ ئويغانغان كىشىنىڭ قورقۇنچىسى يالغان بولسا، تېز ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر راست قورقۇنچى بولسا، كېيىنرەك ئەسلىگە كېلىدۇ.

14 ـ پەسىل تاماقنى نورمال، كۆپ، ئاز يېگەن، ئىسسىق، سوغۇق ياكى ئۆز مىزاجىغا ياقمايدىغان زىيانلىق تاماق يېگەن، شاراب ئىچكەن كىشىلەرنىڭ تومۇرى

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىنىڭ تومۇرى، مىزاجى مەيلى ئىسسىق بولسۇن، مەيلى سوغۇق بولسۇن، قالايمىقان ۋە تېز سوقىدۇ.

نورمال تاماق يېگەن كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ بولۇپ، كۈچلۈك ۋە تېز سوقىدۇ.

تاماقنى ئاز يەيدىغان كىشىنىڭ تومۇرى نورمال بولۇپ، بىرئاز كۈچسىز سوقىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېسە، تومۇرى ئاجىز ھەم كۈچسىز بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، تومۇرى تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ.

ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى سوغۇقلۇق ئۇزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى نورمال بولۇپ، تومۇرى كۈچىيىدۇ.

سوغۇق مىزاجلىق كىشى سوغۇقلۇق ئۇزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بۇزۇلغان يامان مىزاجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تومۇرى كۈچسىز، ئىنچىكە، ئاستا ھەم قالايمىقان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق ئۇزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى نورماللىشىپ، تەڭشىلىپ، تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ.

ئەگەر ھەرقانداق بىر كىشى ياخشى ياكى ناچار ئۇزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، شۇنىڭغا ئەگىشىپ تومۇردا ئۆزگىرىش بولىدۇ.

ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە تومۇر قالايمىقانلىشىپ، تومۇردا قان ۋە ماددىلارنىڭ يۇرۇشۇشى توسۇلۇپ، خەتەرلىك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا، ھاراقنى كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك.

سۇ تاماقنى ئېرىتىپ، قۇۋۇۋەتكە يارىدەم بېرىدۇ. تومۇرنى كۈچەيتىدۇ. سۈنى كۆپ ئىچىش، خاراكتېر جەھەتتىن تاماقنى كۆپ يېگەن بىلەن ئوخشاش كېتىدۇ.

15 ـ پەسىل سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، كىلىزما قىلغاندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر

سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، تومۇر بوشاپ، ئاستىلىشىپ قالىدۇ، كۈچسىزلىشىدۇ. ئەگەر ئىچ ئۆتۈش چىكىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر قۇرتسىمان، چۈمۈلسىمان سوقىدىغان

بولۇپ قالىدۇ. ئەمما، كىلىزمىدىن كېيىن تومۇر خىلىت، ماددا ۋە گازغا تولۇپ قالىدۇ، ئەگەر ئارتۇق بولسا، تومۇر قالايمىقانلىشىدۇ. سۇرگە دورىسى بېرىش، كىلىزما قىلىش ئىشلىرىغا تېۋىپلار ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

16 - پەسىل ئەئرازى نەپسانىي (خۇشاللىق، غەم-قايغۇ، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، غەزەپ-نەپرەت) قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە تومۇردا كۆرۈلىدىغان ئۆزگىرىشلەر

خۇشاللىق ۋاقتىدا تومۇر چوڭ ھەم ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. قايغۇرغاندا تومۇر غەم ئارقىلىق ئىچكى ئەزا تەرەپكە چۆكۈۋالغانلىقتىن، ئىنچىكە ۋە كۈچسىز، ئاستا ھەم قالايمىقان بولۇپ قالىدۇ.

ئادەم قورققان ۋاقتىدا تومۇر تېز، تىترەپ-سىلكىنىپ سوقىدۇ، قالايمىقان ۋە تۇراقسىز بولىدۇ. ئاچچىق ۋە غەزەپ قىزىقلىقنى يۇقىرى ئۆرلەتكەنلىكتىن، تومۇر چوڭ، تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئەگەر غەزەپكە قورقۇنچ ۋە خىجىللىق قوشۇلسا، تومۇر ئېگىز-پەس، قالايمىقان سوقىدۇ.

ئادەم خۇشال بولغاندا ۋە بىر نەرسىدىن لەززەت ئالغاندا، لەززەت قۇۋۋەتنى ھەربىرىكەتكە كەلتۈرگەچكە تومۇر چوڭ سوقىدۇ، لېكىن تېزلەشمەيدۇ.

17 - پەسىل مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر

ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسا، تومۇر چوڭ، كۈچلۈك، لېكىن، يۇمشاق سوقىدۇ. كېيىنچە سوغۇشى تېزلىشىدۇ.

ئەگەر مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، بەدەن قىزىقلىقى پەسىيىپ، تومۇر كۈچسىز، قالايمىقان ۋە ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇدا يۇيۇنسا، تومۇر ئىنچىكە، قالايمىقان، كۈچسىز ۋە ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر تاشقى بەدەن سوۋۇپ، قىزىقلىق ئىچكى ئەزادا يىغىلىپ قالسا، تومۇر كۈچلۈك، چوڭ ۋە تېز سوقىدۇ.

ئەگەر ھاكلىق كان، گۈگۈرت كېنى ياكى ئاق زەمچە كېنىدىن پەيدا بولغان سۇدا يۇيۇنسا، تومۇر قاتتىق، تېز سوقىدىغان بولىدۇ.

18 - پەسىل كېسەل بولغان ۋە بەدىنى ئىششىپ قالغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئەگەر بىر كىشىنىڭ بىرەر ئەزاسى ئاغرىسا، تومۇرى تېز سوقىدىغان بولىدۇ. ئاغرىقى ئېغىرلىشىپ بىئارام بولسا، تومۇرى كىچىك ۋە كۈچسىز بولۇپ، چۈمۈلىسىمان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر بىر ئادەمنىڭ بىر ئەزاسى ئىسسىقتىن ئىششىسا، تومۇرى تېز، ھەرىسمان ھەم تىترەپ سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئىششىق قاتتىق بولسا، تومۇر ھەرىسمان بولىدۇ، ئىششىق ئېغىرلاشقانسېرى تومۇرنىڭ ھەرىسمانلىقى ئېشىپ بارىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، تومۇرى دولقۇنسىمان سوقىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن ئىششىسا، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاستا ۋە ئېگىز-پەس بولىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشىپ يېتىلسە، ئىششىقنىڭ تەمەددۇدى (داۋاملىششى) يوقىلىسا، تومۇر قىسقا سوقىدۇ.

19 - پەسىل بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئىسسىقتىن سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) بولغان كىشىنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، كۈچسىز، قاتتىق بولىدۇ، داۋالغۇپ سوقىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى زىيادە بولسا، مېڭە پەردىسىدىكى ئىششىق سەۋەبىدىن تومۇرنىڭ ھەجمى چوڭ، سوقۇشى تېز بولۇپ، قالايمىقان ھەم تىترەپ سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئىسسىتمىنىڭ باشلىنىشىدا تومۇر ئىنچىكە ۋە كۈچسىز بولىدۇ. بىمارنىڭ ماغدۇرى ئازايغانسېرى تومۇرنىڭ تىترىشى ئايلىنىپ كېتىشىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

ئەگەر سەرسام سوغۇقتىن پەيدا بولسا، تومۇر ئاستا، ئېگىز-پەس، قالايمىقان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەلغەم ماددىسىنىڭ سەۋەبىدىن تومۇر چۈمۈلىسىمان سوقىدىغان بولىدۇ. بەلغەم كۆپەيگەنلىكتىن نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن باش ئاغرىسا، تومۇر تېز، ئېگىز-پەس بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن باش ئاغرىسا، تومۇر ئاستا، قالايمىقان ۋە ئېگىز-پەس بولىدۇ.

ئەگەر ساراڭلىق ياكى قۇرۇق سەۋدا ماددىسىدىن باش ئاغرىسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

لەقۋانىڭ تومۇرى قاتتىق ۋە تارتىشىدىغان بولىدۇ. ئەگەر لەقۋا، ئىستىرخا(ئەزا بوشاپ كېتىش) بىلەن بىرگە كەلسە، تومۇر قالايمقان، ئېگىز-پەس بولىدۇ.

پالەچنىڭ تومۇرى چۈمۈلسىمان، كۆچسىز، ئاستا ھەم قالايمقان بولىدۇ، ئەگەر پالەچ-نىڭ قۇۋۇتى تۆۋەن بولسا، تومۇرى قالايمقان بولىدۇ.

ئەگەر سەرئى (تۇتقاقلىق) كېسىلىنىڭ ماددىسى بەلغەمدىن بولسا، تومۇرى ئاستا ۋە قالايمقان بولىدۇ. سەۋدا ماددىسىدىن بولسا، تومۇر قاتتىق، ئىنچىكە بولىدۇ.

20 - پەسىل قىزىتمىسى بار كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ھەر كۈنى تۇتىدىغان قىزىتمىنىڭ تومۇرى چوڭ ۋە تېز سوقىدىغان بولىدۇ. قىزىتما بەتبۇيى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭدا تومۇر ئىنچىكە، تېز، ئېگىز-پەس، قالايمقان سوقۇپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن چوڭىيىدۇ.

قىزىتما سەپرا ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇرى قالايمقان بولىدۇ، كېسەل ئەھۋالى ئوتتۇرا ھال ۋاقىتدا تومۇر چوڭىيىشقا باشلايدۇ.

بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ تومۇرى دەسلىپىدە پەس ۋە كۆچسىز، ئىنچىكە ھەم قالايمقان بولىدۇ.

تەپپى مۇتبىقە (ئىزچىل قىزىتما) نىڭ تومۇرى يۇمشاق، چوڭ ۋە كۆچلۈك بولىدۇ، بەزى ۋاقىتتا تېز بولىدۇ.

ئەگەر قاندىن ئوفۇنەت پەيدا بولسا، تومۇر چوڭ، تېز ھەم قالايمقان بولىدۇ.

تەپپى رۇبئى (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولسا، تومۇر يۇمشاق ۋە ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر سەپرادىن پەيدا بولسا، تومۇر تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئەگەر قاندىن پەيدا بولسا، تومۇر يۇمشاق ۋە چوڭ سوقىدۇ. سەۋدادىن بولسا، تومۇر قاتتىق ۋە ئىنچىكە سوقىدۇ.

چېچەك چىققان بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە قاتتىق، بەزى ۋاقىتتا قالايمقان سوقىدۇ.

سەككىزىنچى باب سۈيدۇكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش توغرىسىدا

بۇ باب 20 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل سۈيدۇكنىڭ بايانى

سۈيدۈك ئاشقازان، جىگەر ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىش، ئالمىشىش ئەھۋالىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.

ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان يېمەكلىك ئاساسەن ئۇچ ئورۇندا ھەزىم بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. بىرىنچى، ئاشقازاندا ھەزىم بولۇپ، ئىككىنچى ھەزىمگە ئۆتىدۇ، بۇ كەيلۇس (بىرىنچى ھەزىم) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئىككىنچى، ئاشقازاندىن جىگەرگە ئۆتۈپ، جىگەردە ھەزىم بولىدۇ، بۇ كەيمۇس (ئىككىنچى ھەزىم) دەپ ئاتىلىدۇ. بىرىنچى ھەزىمدە ئۆزگىرىپ كەيلۇسقا ئايلانغان تاماق جىگەردە ئىككىنچى قېتىم ئۆزگىرىپ، كەيمۇسقا ئايلىنىپ، ئاندىن قان بولۇشقا تېگىشلىك قىسمى قانغا ئايلىنىپ، قان تومۇرلىرىغا بارىدۇ، قالغان قىسمى ئۇششاق تومۇرلار ئارقىلىق ئۇچىنچى ھەزىمگە بېرىپ، ھەر ئەزانىڭ ئۆزگەرتىش كۈچى بىلەن ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ.

بەدەننىڭ ھاياتىي كۈچى ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن بولىدۇ. سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرى جىگەر ھەزىمىدىن پەيدا بولىدۇ. بىرىنچى ھەزىمدە ئۆزگىرىپ كەيلۇس بولغان تاماق جىگەرگە كېلىپ، جىگەرنىڭ ئۆزگەرتىشى بىلەن بىر قىسمى شۇ يەردە پىشىپ قان بولىدۇ؛ ئىككىنچى بىر قىسمى كۆپۈك بولۇپ، سەپرا غا ئايلىنىدۇ؛ يەنە بىر قىسمى تەكتىگە چۆككەن دۇغ بولۇپ، سەۋدا غا ئايلىنىدۇ؛ ساپ، سۈزۈك قىسمى قان بولىدۇ، شۇڭلاشقا سەپرا بىلەن سەۋدا جىگەردىكى ھەزىم ئارقىلىق قاندىن ئايرىلىپ چىققان ماددىلاردۇر. سۇ قانىنىڭ قىيامىنى سۈيۇلدۇرۇپ، قانىنى ئىنچىكە، كېچىك تومۇرلارغا ماڭغۇزۇشقا ياردەم بېرىدۇ، شۇنداقلا قانىنى جىگەر ئەتراپىدىكى ئۆزىگە تارتقۇچى ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇ يەردە سۇ قاندىن ئايرىلىپ بەزىسى غىزاغا ئايلانسا، بەزىسى تەر بولۇپ چىقىپ كەتكەندىن تاشقىرى، يەنە قېپقالغان قىسمى

بۆرەك، مەسانە (دوۋساق) گە كېلىپ سۈيدۈككە ئايلىنىدۇ. قاندىن پەيدا بولغان نەرسىلەر سۇ بىلەن سۈيدۈك يولىغا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۈيدۈك يولىدىن چىققان سۇ بەدەننىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى، جىگەر ھەزىمىنى، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

2 - پەسىل سۈيدۈكنى قايسى ۋاقىتتا ئېلىش ۋە قانداق كۆرسىتىش

سۈيدۈكنى تېۋىپقا كۆرسىتىشتىن بىر كۈن ئىلگىرى كەچلىكى زەپەر، سەۋزە، سەبرە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك، پۇت-قولغا خېنە ياقماسلىق كېرەك. چۈنكى، بۇلار سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئاچلىق، ئاچچىقلىنىش، ھارغىنلىق، مىزاجنى ئىسسىق قىلىش قاتارلىقلار سۈيدۈكنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق سۈيدۈكنى دۇغ، رەڭسىز قىلىپ قويىدۇ. سەۋەبى، تولا ۋاقىت ئۇخلىمىغانلىق تۇپەيلىدىن، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغاندىن كېيىن، سۈيدۈك ياغلاش، دۇغ بولۇپ قالىدۇ، ئاياللارنىڭ ھەيز كۆرۈۋاتقان، نېپاستىن تازىلانمىغان كۈنلەردىكى سۈيدۈكلىرىگە ھەم ئىشەنگىلى بولمايدۇ. سەۋەبى، يۇقىرىقى ئەھۋاللار سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. سۈيدۈكنى تېۋىپقا كۆرسەتمەكچى بولغاندا، سۈيدۈكنى ئېلىپ بىر سائەتتىن كېيىن كۆرسىتىش لازىم. بۇ چاغدا سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكى يۇقىرىغا لەيلەپ، لاي، دۇغ قىسمى تەكتىگە چۆكىدۇ. سۈيدۈكنى قاچىلىغان شىشىنى تېۋىپقا كۆرسەتكەندە قەدەر مىدىرلاتماسلىق، يورۇق جايدا، ئاپتاپ چۈشمىگەن يەردە كۆرسىتىش لازىم. سۈيدۈكنى ئالتە سائەتتىن كېيىن كۆرسەتمەسلىك، سۈيدۈك ئالدىغان شىشە ئاق، سۈزۈك، پاكىز ھەم يوغان بولۇش كېرەك. شىشىگە سۈيدۈكنى تولدۇرۇپ ئالماسلىق لازىم. تېۋىپ شىشىنى سول قولىدا تۇتۇپ، ئۆزىنىڭ سايىسىدىن يىراق قىلىپ كۆرۈش لازىم.

3 - پەسىل سۈيدۈكتىن تەكشۈرۈپ كۆرىدىغان نەرسىلەر

تېۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، قىيامى، سۈزۈك ياكى دۇغلۇقى، ئاز ياكى كۆپلۈكى، كۆپۈكلۈك ۋە پۇرىقى قاتارلىق سەككىز خىل ئەھۋالنى كۆزىتىپ كۆرەلىشى مۇمكىن. سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك، دۇغلۇقى قويۇقلۇقىدىن مەلۇم بولىدۇ. كۆپىنچە نەرسىلەر سۈزۈك يېلىمدەك، تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. يەنە بىر قىسىم نەرسىلەر دۇغ بولسىمۇ، ئۆزى سۇيۇق بولىدۇ، لاي سۈدەكمۇ بولىدۇ.

4 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

ئادەم بەدىنىدە قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىل خىلىت بولغانلىقتىن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگىمۇ تۆت خىل، يەنى ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا بولىدۇ، يەنە بۇلارنىڭ ھەر بىر خىلى بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى، ئاق سۈيدۈك سۈت رەڭگىدە، سېرىققا مايىل، مەنىي رەڭگىدە ۋە سۇ رەڭگىدە بولىدۇ.

ئىككىنچى، سېرىق سۈيدۈك سامان رەڭلىك، ئاپېلسىن رەڭلىك، نارىجىل رەڭلىك، زەپەر رەڭلىك، ئوت رەڭلىك، بېغىر رەڭلىك بولىدۇ.

ئۈچىنچى، قىزىل سۈيدۈك توق قىزىل، قارامتۇل قىزىل ۋە قان رەڭگىدە بولىدۇ.

تۆتىنچى، قارا سۈيدۈك تۈم قارا ھەم قان كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكىدەك سارغۇچ قارا رەڭلىك ئىككى خىل بولىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ يۇقىرىقى خىللىرىنىڭ ھەر قايسىسىدا پەرق چوڭ بولۇپ، كونكرېت ئايرىشمۇ قېيىن. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى مۇرەككەپ بولۇپ، بەزىسى ئىككى خىل رەڭدىن، بەزىسى 3~4 خىل رەڭدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. تەركىبى مۇرەككەپ سۈيدۈكلەر ئۈچۈن مەخسۇس ئاتالغۇ يوق، ئايرىم ئاتالغۇ-نام بېرىلگەن سۈيدۈكلەر بولسا، ئەغىبەر (توپا رەڭ)، رەساسى (قوغۇشۇن رەڭ)، ھاۋا رەڭ، نىل رەڭ، زەڭگەر رەڭ، ئۆپكە سۈيى رەڭ، زەيتۇن رەڭ قاتارلىق سۈيدۈكلەردۇر، يەنە بىر خىل مۇرەككەپ رەڭلىك سۈيدۈك بولۇپ، ئۇ تېبابەتتە يىرىڭ رەڭلىك سۈيدۈك دېيىلىدۇ.

5 - پەسىل ئاق سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

بىرىنچى، سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشىنىڭ سەۋەبى، قوغۇن، تاۋۇز، ئۈزۈم، شاپتۇل، ئۆرۈك قاتارلىق ھۆل مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى، سەپرا ۋە بەدەن ھارارىتى مېڭىگە ئۆرلەپ، سۈيدۈكتە رۇسۇب (چۆكمە) قالماي، كۆكۈل ئىلىشىپ، زېھنى پاراكەندە بولغاندا كۆرۈلىدۇ، بۇ يامان بەلگىدۇر.

ئۈچىنچى، ئىسسىتما بار كېسەللىكتە مېڭە سالامەت بولسا، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. سەپرا ئۈچەيگە بارغانلىقتىن، سەپرادىن بولغان ئىچ ئۆتكۈ (تولغاق) دە، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ.

تۆتىنچى، بەلغەم كۆپ بولغانلىقتىن، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. مەنىي (ئىسپېرما) غا ئوخشاش

ئاق رۇسۇب پەيدا بولسا، بۇ خىلدىكى سۈيدۈك سەكتە ھەم پالەچ كېسلى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

بەشىنچى، بەدەندىكى چاۋا ياغ ئېرىگەنلىكتىن، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال تەپ كېسىلىدە كۆرۈلسە، خەتەرلىكتۇر. قىسمەن ۋاقىتلاردا چاۋا ياغنىڭ ئېرىشى ئۇچەي ئاجىزلىقىنى ۋە ئىچ ئۆتكۈ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالتىنچى، مەسانە (دوۋساق) ۋە سۈيدۈك نەيچىسىدە جاراھەت پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك سۈيۇق ۋە يېرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، يېرىڭ بولمىسا، خام بەلغەم كۆپەيگەنلىكىنىڭ ياكى سەپرا (دوۋساق) گە تاش چۈشۈپ قالغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. سۈيدۈك يولىدا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولسا، تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

يەتتىنچى، بەلغەم ماددىسىدىن بولغان كېسەلنىڭ بوھران ۋاقتىدا، سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ.

سەككىزىنچى، سۇددە (توسالغۇ) پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك ئاق ۋە سۈيۇق بولىدۇ.

توققۇزىنچى، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە سۈيدۈك ئاق ھەم سۇدەك بولىدۇ.

ئونىنچى، دىئابېت (شېكەر سېسىش) كېسىلىدىمۇ سۈيدۈك ئاق، سۇدەك كېلىدۇ.

ئون بىرىنچى، سۈيدۈك يولى ئىششىغاندىنمۇ سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. كېسەل ئۆزگەرگەندىن كېيىن سۈيدۈك تېز ئاقارسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر ئىسسىتمىنىڭ باشلىنىشىدا سۈيدۈك ئاقارسا، كېسەل تەپپى رۇبئى (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) گە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاق، قويۇق، دۇغ بولسا، پۇت ۋە قولدا تارتىشىش يۈز بەرسە، بۇ خەتەرلىكتۇر. ئەگەر بىر مەزگىل سۈيدۈك ئاق ۋە سۈيۇق بولسا، مېڭە ساق بولسا، بوھران سىرتقا چىقىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر بىر ئەزا قاتتىق ئىششىغان بولۇپ، سۈيدۈكى كۆپۈكلۈك بولسا، كېسەلنىڭ ئاساسى بىر يەرگە ئورۇنلاشماي داۋالغۇپ تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قويۇق بولۇشى قىزىقلىقنىڭ مېڭگە ئۆرلىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بۇ بەلگىلەر بىلەن بىرگە بۇرۇندىن قان كەلسە، خەتەرلىكتۇر، سۈيدۈك قويۇق ۋە ئاق بولسا، ھەم ئازراق خەتەرلىكتۇر.

6 ـ پەسىل سېرىق سۈيدۈك

سېرىق سۈيدۈكنىڭ 1ـ دەرىجىسى سامان رەڭلىك بولۇپ، بۇ مىزاجنىڭ نورمال ھالەتتە تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئوت رەڭلىك، سۇيۇق كەلگەن سۈيدۈكمۇ ئوبداندۇر. سۈيدۈكنىڭ

قانچە سېرىق كەلگىنى بەدەن كۈچىنىڭ ئارتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قىزغۇچ ئوت رەڭدە كەلسە، مىزاجنىڭ ناھايىتى ئىسسىقلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر قىزىلراق كەلسە، ھارارەتنىڭ ئاز قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، سەۋەبى، قىزىل رەڭدە توپا ماددىسى كۆپ بولىدۇ؛ سېرىق رەڭدە ئۆت، ھاۋا ماددىسى كۆپ بولىدۇ؛ ئوت رەڭ ھەممە رەڭلەردىن ئىسسىقتۇر.

قەدىمدە ئۆتكەن ھۆكۈمالارنىڭ بەزىسى: «قاتتىق ئىسسىتمىداپ ئاغرىغان نۇرغۇن كېسەللەرنى كۆردۈق، سۈيدۈكى تۇرۇنجى (ئاپېلسىن) رەڭگىدە ئىدى، سۈيدۈكى ئۆزگەرمەي تۇرۇقلۇق بۇ خىلدىكى كېسەللەر تۆت كۈنگە بارماي ئۆلدى» دەيدۇ.

ئىسسىقتىن پەيدا بولغان سەرسامدا سۈيدۈك قىزغۇچ قوڭۇر رەڭلىك كەلسە، خەتەرلىكتۇر؛ ئەگەر سۈيدۈك قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە بولۇپ، سۈيۇق بولسا، بۇ ھەم خەتەرلىكتۇر.

ساق كىشىلەر ئەمگەك قىلغاندا ياكى تۇرمۇشى ناچار بولۇپ، تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىنمۇ سۈيدۈكى سېرىق كېلىدۇ. سەۋەبى، بۇنداق چاغدا سەپرا قوزغىلىپ قالىدۇ.

7 - پەسىل قىزىل سۈيدۈك

قىزىل سۈيدۈك سېرىق سۈيدۈكتىن ياخشىراق بولىدۇ. سەۋەبى، قىزىل رەڭلىك كەلگەن سۈيدۈك قانىنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. قان بولسا، ھەممە خىلتىلارنىڭ ياخشىسىدۇر.

سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق كەلسە، سۈيۇقلۇق خىلتىنىڭ خاملىقىنى كۆرسەتكەنلىك ئۈچۈن، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، بۇنىڭدا رۇسۇب (چۆكمە) بولمىسا، ماددىنىڭ قاتتىقلىقىنى، جىگەرنىڭ ئىششىق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئاق چۆكمە كۆرۈلسە، ساقلىقنى بىلدۈرىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈكتە قىزىل چۆكمە كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىدۋار بولسا بولىدۇ.

ئەگەر قىزىل سۈيدۈك بىلەن بىرگە كۆيگەن سەپرا بولسا، كېسەلنىڭ بوھران ھالىتىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر تامچە-تامچە قىزىل كەلسە، سۈيدۈك يولى، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ جاراھەتلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر قىزىل سۈيدۈك ئاز بولۇپ، ئۈنىڭدا سېرىق چۆكمە كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئەمەستۇر.

ئىسستىملار يوقالغاندىن كېيىن، سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈك قىزىل ھەم سۈيۇق بولسا، ئاشقازان ئاجىز بولۇپ، ئەزالاردا قېچىشىش بولسا، يەرقان كېسەللىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، تەبئىتى قۇرۇق بولسا، ھەم يۆتەل بولسا، سىل (تۇبېركۇلوز) كېسەللىكى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بۇ ئەھۋال ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، كېسەلگە سىل دەپ دىئاگنوز قويۇش كېرەك.

ئەگەر سۈيدۈك قان ۋە خىلتىلار بىلەن ئارىلاش كېلىپ، بوتۇلكىدا خىلتىتىن تېز ئايرىلسا، بۆرەكنىڭ يوللىرى ئېچىلىپ، كېڭەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈك يەنە بىر قانچە سەۋەبلەر ئارقىلىق قىزىل بولىدۇ:

بىرىنچى، ساقىيىشى قىيىن بولغان مۇرەككەپ، ئېغىر كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: سوغۇقتىن بولغان قۇلۇنجى، جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛

ئىككىنچى، جىگەردىكى سەپرا جىگەر بىلەن ئۇچەي ئارىسىدىكى يوللاردىن ئۇچەيگە كېلىپ، ئۇچەيگە توسالغۇ بولغانلىقى سەۋەبىدىن قۇلۇنجى پەيدا بولۇپ، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛

ئۈچىنچى، جىگەر ئاجىز بولغانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئىستىسقا ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ؛

تۆتىنچى، تومۇر ئارىسىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، قان ۋە ماددىلار يۇرۇشەلمەي، تومۇردىكى ھۆللۈكتە ئوفۇنەت پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛

بەشىنچى، بەدەندىكى قىزىقلىق بىلەن سەپرا غالىب كەلگەنلىكتىن، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛

ئالتىنچى، بۆرەك ئاجىز بولغانلىقتىن ھەم سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ.

8 - پەسىل قارا سۈيدۈك

قارا سۈيدۈك قارا رۇسۇب (چۆكمە) بىلەن كېلىپ، ئۇزۇن داۋاملىشىپ قالسا، بۇ ياخشى ئەمەستۇر. ئەگەر (چۆكمە) قويۇق، قارا بولۇپ، سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلەپ تۇرسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىدۋار بولۇش مۇمكىن، چۈنكى قارا رۇسۇب ئاق رۇسۇپ بىلەن قارىمۇقارىشىدۇر. ئېغىر كېسەللەردە قارا سۈيدۈك ئاز كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس. قانچە قويۇق بولسا، شۇنچە خەۋپلىك بولىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا قارا سۈيدۈك كۆپ كەلسە، كېسەلدىكى بوھران ئالامىتىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىر كېسەلدە قارا سۈيدۈك ئۈستىدە قىزىل چۆكمە پەيدا بولسا ۋە مېڭە ئىش-

شىغان بولسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قارا، سۈيۇق ھەم سېسىق بولسا، ئېغىر كېسەللىكلەردە باش ئاغرىقى، جۆيلۈشنى كۆرسىتىدۇ، بۇنداق كېسەل بۇرۇندىن قان كېلىش ئارقىلىق ياكى نەزلە ئارقىلىق كېسەل ماددىسى يېشىلىپ ياخشىلىنىشى مۇمكىن. قارا سۈيدۈكتىن كېيىن قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە قويۇق سۈيدۈك كەلگەن بولسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك شۇنداق تۇرۇقلۇق بىئارام‌لىق بولسا، ئىچكى ئەزادا يارا، سىل ياكى ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالۇغى)، زېيقۇلنەپەس (دەم سىقىش) كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك قارا، سۈيۇق كەلسە، خەتەرنىڭ بەلگىسىدۇر؛ سۈيدۈك قارامتۇل بولۇپ قويۇق ۋە دۇغ كەلسە، ئىچكى ئەزادىكى تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنىڭ ئېچىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قارا ۋە زەڭگەر رەڭلىك كېلىشى ياخشى ئەمەستۇر.

ئەگەر ساق كىشىنىڭ سۈيدۈكى قارا بولسا، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قارا بولۇشى بەدەن قىزىقلىقىنىڭ ۋە ماددا كۆيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى ياكى بەلگىسىدۇر.

9 ـ پەسىل مۇرەككەپ سۈيدۈك ۋە ھەر خىل رەڭدىكى سۈيدۈك

يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى، يېشىل رەڭ دېگەن ئۆسۈملۈكتە، يەنى سۇ بىلەن توپا بىرىكىپ، مۇرەككەپ بولۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. يېشىل سۈيدۈك تەشەننۇج (قول-پۇت تارتىشىپ قېلىش) ۋە جوزام كېسەللىكىنىڭ باشلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ياشلارنىڭ سۈيدۈكى يېشىل بولسا، ئەلۋەتتە خەتەرلىك.

ئەگەر سۈيدۈك ھاۋا رەڭ كەلسە، زەھەر يېگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكتە چۆكمە بولسا، كېسەل ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر سۈيدۈك زېيتۇن رەڭلىك كەلسە، سىل كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەلنىڭ 4ـ ياكى 6ـ كۈنى سۈيدۈك زېيتۇن رەڭلىك كەلسە، خەتەرنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئەگەر سۈيدۈك نىل رەڭ كەلسە، خىلتىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە كېلىشى ھاملىدارلىقنى كۆرسىتىدۇ. ئاياللار ھاملىدار بولسا، ھاملىسى چوڭايغانسېرى سۈيدۈكى قىزىرىپ باردۇ. ئەگەر ھاملىدار ئايالنىڭ سۈيدۈكىنى داۋالغۇتقاندا دۇغ بولسا، تۇغۇش ۋاقتىنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ دۇغ بولمىسا، ھاملىدار بولۇشنىڭ

دەسلىپىدۇر.

سۈيدۈك كۆك رەڭ بولسا، سەپرا بىلەن سەۋدا كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ياخشى ئەمەستۇر. ئەگەر سۈيدۈك دۇغ، ھاراق ياكى نوقۇت سۈيدەك رەڭسىز كەلسە، ئىچكى ئەزانىڭ ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، كۆپىنچە ئېغىر ھاملىدارلار ئايالالرنىڭ سۈيدۈكى مۇشۇنداق كېلىدۇ، ئىستىسقا كېسىلىدە سۈيدۈك كۆپىنچە كاشكاپ قىيامىدەك قىزىل كېلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ھەر كۈنى باشقا بىر خىل رەڭدە كەلسە، ھەر خىل خىلىتالارنى كۆرسىتىدۇ.

10 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ قىيامى

سۈيدۈكنىڭ قىيامى (قويۇقلۇقى) قويۇق، سۈيۇق ياكى نورمال بولىدۇ. قويۇق كەلگەن سۈيدۈك ئىككى خىل بولۇپ، خالىس، ساپ، قويۇق ياكى باشقا بىر نەرسە ئارىلاشتۇرۇپ قويغاندەك دۇغ كېلىدۇ. ئەمما، سۈيۇق سۈيدۈك توققۇز خىل بولۇپ، بىرىنچى، يېگەن تاماق ھەزىم بولمىغاندىن پەيدا بولغان سۈيدۈك؛ ئىككىنچى، سۈددە پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈك؛ ئۈچىنچى، مىزاجدا قۇرۇق سوغۇق غالىب بولغانلىقتىن، سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈك؛ تۆتىنچى، ئەسلىي بەدەن ھارارىتى زەئىپلەشكەنلىكتىن، سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈك؛ بەشىنچى، تاماقنى تولا يېگەندىن؛ ئالتىنچى، بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن؛ يەتتىنچى، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشكەنلىكتىن؛ سەككىزىنچى، ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن؛ توققۇزىنچى، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈكلەردۇر.

كىچىك بالىنىڭ ئادەتتىكى تەبىئىي سۈيدۈكى ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ، ئۆزگەرگەن سۈيدۈكى سۈيۇق بولىدۇ.

ياشلاردا، ئېغىر كېسەل كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق بولۇشى ياخشى ئەمەستۇر. ئېغىر كېسەل ئۇزۇن داۋاملاشقاندىن كېيىن سۈيدۈك سۈيۇق بولسا، كېسەل ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ بوھرانغا يۈزلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ساق كىشىنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق بولۇپ، بىرەر ئاغرىش پەيدا بولسا، ئەزالاردا ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، ئاغرىش بولمىسا، ئەمما تېرىسىدە قىچىشىش ھەم بەدەندە ئېغىرلىق بولسا، قىچىشقاق پەيدا بولۇشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سۈيۇقلۇقى بارلىق كېسەللىكلەردە ماددىنىڭ خاملىقىنى، تومۇر ياكى ئىچكى ئەزادا پەيدا بولغان توسالغۇلارنى ۋە ياكى باش ئاغرىقىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈكنىڭ كېسەل ۋاقتىدا سېرىق، سۈيۇق بولۇشى سەپرا ئارىلاش بولغانلىقىدىندۇر، سۈيدۈكنىڭ قىزىل، سۈيۇق بولۇشى ھەرىكەت قىلغان ياكى باشقا جەھەتتىن رەنجى-مۇشەققەت چەككەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قىزىل، سۈ-

زۇك، سۈيۇق بولۇشى، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كېسەلدە بوھران پەيدا بولغاندىن كېيىن، سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق كەلسە، ساقىيىپ بولغان كېسەل يەنە قايتىلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، بەل ئاغرىپ، سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە، بۆرەك ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر جىنسىي ئەزا ئېغىر بولۇپ، كۈچ-قۇۋۋىتى يوقالغاندىن كېيىن سۈيدۈك سۈيۇق، تولا كەلسە، بەدەننىڭ پاكىزلىنىپ ياخشىلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈك تولا، قويۇق كېلىپ، ئاندىن كېيىن بەدەنگە راھەت ئېلىپ كەلسە، كۈچ-قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قويۇق سۈيدۈك تامچە-تامچە كەلسە، بەدەننىڭ ئاجىز، كۈچسىز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ دۇغلۇقى بولسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى ۋە پىشۇاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛

بۇقرات ھەكىم: «سۈيدۈك ئېشەك سۈيدۈكىدەك قويۇق بولسا، خىلىتلار تۇگەپ كەتكۈچە باش ئاغرىيدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ» دەيدۇ.

ئەگەر كۆيگەن تەپتەك سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، كېيىنچە قويۇقلاشسا، تەرلەش ئارقىلىق كېسەلنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈكتە يىرىڭ ۋە زەردابقا ئوخشاش نەرسىلەر بولسا، بەدەننىڭ خىلىتلاردىن تازىلىنىپ پاكلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ پۇت، پاچاق ۋە يوتىلاردا ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، بەدەن ۋە جىنسىي ئەزا كۆيگەندەك ئېچىشىپ قىچىشسا، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك سۈزۈك كېلىپ، كېيىنچە دۇغلاشسا، كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئىكەنلىكى ۋە بىئاراملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ ئاق، قويۇق بولۇشى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ؛ قويۇق، قىزىل بولۇشى قانىنىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بۇنداق چاغدا ئاشقازان ئاغرىپ، بەدەنده قىچىشش بولسا، يەرقان كېسىلىنىڭ باشلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈك دۇغ ۋە گەندە رەڭگىدەك بولۇپ تەسلىكتە سىيسە، بەدەنده كۈچ-قۇۋۋىتىنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

11 - پەسل سۈيدۈكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

ئەگەر سۈيدۈك كۆپ بولۇپ، ئۇسسۇزلۇق بولمىسا، رۇتۇبەت (ھۆللۈك) نىڭ چىقىپ كېتىشكە باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قۇلۇنجى كېسەللىكىدە سۈيدۈك كۆپ كەلسە، قۇلۇنجى ئېچىلىپ، كېسەلنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تۇرمۇشى ياخشى، بايلىقات، ئاز ئەمگەك قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى كۆپ ۋە رەڭلىك كەلگىنى ياخشى.

تال كېسەللىكىدە، قاندىن بولغان نۇقرەستە سۈيدۈك ئاز، ئاق كېلىدۇ، كۆپۈكلۈك ھەم يېلىمەك كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس، بۇ خىلدىكى ئەھۋالنىڭ باشلىنىشى ئىستىسقادىن دېرەك

بېرىدۇ.

ئېغىر كېسەللىكتە سۈيدۈك ئىختىيارسىز تېمىپ كەلسە، مېڭىگە كېسەل يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ ھەم ئۇ بۇرۇن قانىشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

سۈيدۈكنىڭ ئاز بولۇشى بەدەن كۆچىنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قارامتۇللۇقى، ئاغرىتىپ ياكى تەسلىكتە كېلىشى ئېغىر تەپلەردە ماددا كۆيگەنلىكنى كۆرسىتىدۇ، شۇنداقلا ھۆللۈك ئازىيىپ، مېڭە خىزمىتى ناچارلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر يەرقان كېسەللىكىدە سۈيدۈك ئاز ۋە قىزىل كەلسە، سۇددە (توسالغۇ) نىڭ ئېغىرلىقى ۋە ئىستىسقانىڭ ئالامىتىدۇر.

12 - پەسىل سۈيدۈكتە پەيدا بولغان كۆپۈك

سۈيدۈكتە كۆپۈكنىڭ كۆپ بولۇشى يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈكتىكى كۆپۈكلەر ئۈستىدە چوڭ پۈۋەكچە بولۇپ، پات ئېچىلمىسا، خىلىتلار يېلىمغا ئوخشاش بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بۆرەك كېسىلىدە بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، ياخشى ئەمەس.

سۈيدۈك كۆپۈكلىرى قارا ياكى سېرىق رەڭدە بولسا، يەرقان بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆپۈكنىڭ سۈتتەك ئاق بولغىنى ئۆپكە كېسەللىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆپۈك دەريا كۆپۈكىدەك بولۇپ، سۈيدۈك قىزىل كەلسە، سەۋدا، قان غالىب بولغانلىقىنى، سارىڭلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

13 - پەسىل رۇسۇب (چۆكمە)

سۈيدۈكتە رۇسۇب (چۆكمە) پەيدا بولۇشى خۇددى جاراھەتتە يىرىڭ پەيدا بولغانغا ئوخشاش بىر ئەھۋالدۇر. مەسىلەن: يارا، چاقا، جاراھەتلەردە يىرىڭ پەيدا بولۇشى جاراھەت مادىسى پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. سۈيدۈكتە رۇسۇبنىڭ پەيدا بولۇشى كېسەل ماددىسى پىشقانلىقىنى ۋە ماددىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يامان رۇسۇب پۈتۈن بەدەندە قۇۋۇەتنىڭ ئازايغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: جاراھەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ يىرىڭ چىقسا، ئاغرىق يوقىلىدۇ، شۇنىڭدەك، كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتكەندە ئاغرىقى يوقلىپ، ماددا پىشىپ يېتىلگەندە سۈيدۈكتە رۇسۇب كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەن تەبىئىتىنىڭ تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ۋە پىشۇرۇشقا قۇۋۇتى يەتمىسە، كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. تەبىئەت ياخشى بولۇپ، غىزا تولۇق ھەزىم

بولسا، سۈيدۈكته رۇسۇب بولمايدۇ، لېكىن، ئۆزى سېمىز، ئانچه ئەمگەك قىلمايدىغان، ھالاۋەتـخور كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىده رۇسۇب بولىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىقى رۇسۇب ئارقىلىق بىلىنىدۇ. ئورۇق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىده ئاغرىقسىز ئاق رۇسۇب پەيدا بولغانلىقى ئوبدانىدۇر.

رۇسۇب پەيدا بولغان سۈيدۈكتىن تۆۋەندىكىدەك يەتته خىل ئەھۋالنى كۆزىتىشكه بولىدۇ. ① سۈيدۈكتىكى قالايمقانلىق؛ ② ئاز-كۆپلۈكى؛ ③ سۈيۇق-قويۇقلۇقى؛ ④ رەڭگى؛ ⑤ سۈيدۈكتىكى چۆكمىنىڭ ئورنى؛ ⑥ چۆكمىنىڭ تەركىبى؛ ⑦ سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىش - ئايرىلىش جەھەتتىكى ئەھۋالى قاتارلىقلار.

ياخشى رۇسۇب بىلەن يامان رۇسۇب ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ياخشى رۇسۇبنىڭ يۇزى ئاق، بوتۇلكىنىڭ تېگىده چۆكمه بولۇپ دۇغ، قالايمقانلىق كۆرۈلمەيدۇ، سۈيدۈكنىڭ يۇزى تەرەپ سۈزۈكرەك بولۇپ، قاچىنى داۋالغۇتسا، چۆكمه بۇزۇلىدۇ.

رۇسۇب كۆپىنچه سۈيدۈك بىلەن بىر خىل رەڭده بولىدۇ، غەيرىي تەبىئي رۇسۇب تـۆۋەندىكىدەك 13 خىل بولىدۇ. بۇلار: ئەجىنى (خېمىر پارچىلىرىدەك)، مەخاتى، مەددە، خەراتـى، نەخالى، كىرسىنى، سۇلقى، لەھمى، سەنمى، شەئىدى، رەملى، رەمادى، دەمەۋىلاردىن ئىبارەت.

ئەجىنى رۇسۇب دېگەن خېمىرنىڭ كۆيگەن ئۇۋۇاقلىرىدەك بولىدۇ.

مەخاتى بولسا، ئۆزى قويۇق، رەڭگى ئاق، قىيامى پىشقان، رۇسۇبنىڭ قـىيامـغا ئوخشـمايدىغان بولىدۇ. مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى بەدەنده قويۇق ھۆللۈكنـىڭ كۆپلـۈكنى كـۆرسىتىـدۇ. مەخاتى يەنه بىر تەرەپتىن، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەر ئېغىز ئالغانلىقتىـن كېلىـپ چىققان يىرىڭدۇر. يىرىڭ بىلەن خام ھۆللۈكـنىڭ ئوتـتۇرىسـىدىكى پەرق يـىرىڭنـى داۋالغۇتسا، بىر-بىرىدىن ئاجرايدۇ، سۇغا قوشۇلسا، سۇتتەك ئاقارتـىدۇ، ئەمما خـام ھۆللۈك بـولسا، بۇنـداق ئەمەس.

خەراتى بولسا، قىزىلراق بولىدۇ. نەخالى خەراتىغا قارىغاندا، دانچىلىرى كىچىكرەك، قـاتـتىقراق ھەم ئاقۇچ رەڭلىك بولىدۇ. بۇ دوۋساقتىكى كىچىك جاراھەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

كىرسىنى بولسا نەخالىدىن چوڭراق بولىدۇ، ئەگەر جـىگەر جاراھـەتلەنگـەن سەۋەبتىـن بولسا، رۇسۇب قارا بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك جاراھىتى تۈپەيلىدىن بولسا، پارچه گۆشـتەك بولـىدۇ، رەڭگى بەزى سېرىق، بەزى قىزىل كېلىدۇ.

سۇلقى ھەم نەخالىدىن چوڭراق بولىدۇ، بۇ، قان كۆيۈپ، گۆش ئېرىش بىلـەن زەرداب پەيدا بولۇپ، قىزىقلىق سەۋەبىدىن قۇرۇپ، تالقاندەك بولىدۇ ۋە بەزىسى تېرىقنـىڭ دانىسـىدەك بولىدۇ. ئەمما لەھمى بولسا، كۆپىنچه، بۆرەك جاراھىتى سـەۋەبىدىن پـەيدا بولغـان گۆشتۇر. بـۇ كۆپىنچه بۆرەك جاراھىتىدىن پەيدا بولىدۇ. رەسمىي ياغنىڭ ئېرىگەنلىكـىنى كۆرسـىتىدۇ. بـەزى ۋاقىتلاردا ئالتۇن سۈيىدەك بولىدۇ، ئەگەر مىقدارى كۆپ بولۇپ، سۈيدۈككه قوشۇلمسا، كاشىلا

بۆرەكتىدۇر.

شەئرى دېگىنىمىز، ئۇ، ئىنچىكە تومۇرلارنىڭ ئارىسىدا تۇرۇپ قويۇقلىنىپ، قۇرۇپ قالـدەك ياكى چاچتەك بولۇپ قالغان ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: «بۇ خىل رۇسۇبنىڭ بەزىدە ئاق ۋە بەزىدە قىزىل بولۇشىنىڭ ھېچ ئېتىبارى يوق» دەيدۇ.

رەملى بولسا، بۆرەك ياكى دوۋساقتىكى تاش ياكى قۇمنى كۆرسىتىدۇ. بۆرەكتىكى ئۇششاق تاش ۋە قۇمنىڭ رۇسۇبى ئاق، دوۋساقتا چۈشكەن تاش ۋە قۇمنىڭ رۇسۇبى قىزىل بولىدۇ.

رەمادى كۈل رەڭ رۇسۇبنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئەزادا توختاپ قالغان قويۇق بەلغەمنى كۆرسىتىدۇ.

دەمەۋى قان رەڭگىدە بولۇپ، جىگەر ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك بىلەن قوشۇلماي، بەزىدە كۆپ، بەزىدە ئاز بولسا، بۆرەكنىڭ جاراھەتلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتىن پارچە-پارچە ئۈيۈپ قالغان قان كەلسە، تالنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر رۇسۇب خېمىرەك بولسا، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سۈت ئىچكەنلىكتىن ياكى تەرخەمەكنى كۆپ يېگەنلىكتىن شۇنداق بولىدۇ.

14 - پەسىل رۇسۇبنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكىدە رۇسۇب كۆپ بولىدۇ، لېكىن، رەڭسىز ياكى سۇس رەڭلىك كېلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن پەيدا بولغان رۇسۇب كېسەل يوقلىپ، ساقايغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر ياخشى رۇسۇب كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ماس ھالدا كۆپەيسە، بەدەندىكى چىقىرىندىلارنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ ۋە ئىستىفراغقا ھاجەت چۈشىدۇ.

15 - پەسىل ياخشى ۋە يامانلىقىنى كۆرسىتىدىغان رۇسۇبلار

قارا رۇسۇب ــ كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى ياكى بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، بەدەننىڭ ئەسلىي قىزىقلىقنىڭ يوقالغانلىقىنى ياكى بەدەندە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ھاۋا رەڭ رۇسۇب مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قىزىل رۇسۇب بولسا، قاننىڭ غالىبلىقىنى، ماددىنىڭ خاملىقىنى ۋە كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. لېكىن بۇنداق كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر رۇسۇب زەيتۇن رەڭلىك بولسا، سىل كېسىلىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

16 - پەسىل رۇسۇبنىڭ قىيامى

رۇسۇبنىڭ قانداق بەلگىلەرنى بېرىدىغانلىقى ھەققىدە يۇقىرىدا سۆزلەندى. ئەمدى ياخشى ۋە يامان رۇسۇبلارنىڭ قىيامى (قويۇقلۇقى) توغرىسىدا چۈشەنچە بېرىمىز.

رۇسۇب قانچىكى تەكشى، قەۋامى نورمال، ھەجمى ئىخچام بولسا، شۇنچە ياخشى، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، ياخشى ئەمەستۇر.

17 - پەسىل رۇسۇبنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى

كېسەل باشلىنىپ 4-كۈندە سۈيدۈك يۇزىدە نېپىز، ئاق قەۋەت پەيدا بولسا، 7-كۈنى كېسەلدە بوھران يۇز بېرىدۇ، ئەگەر بۇ ئاق قەۋەت 4- كۈندىن كېيىنرەك پەيدا بولسا، كېسەل-نىڭ 14- ياكى 21- كۈنلىرىدە بوھران يۇز بېرىدۇ، ئەگەر 40 كۈندە يېشىل رۇسۇب پەيدا بول-سا، كېسەلدە بوھران يۇز بەرمەي، تەدرىجىي يەڭگىللىشىپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر كېسەلنىڭ 6- كۈنى ياخشى رۇسۇب پەيدا بولسا، 80 كۈندە بوھران يۇز بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتە نېپىز، ئاق قەۋەتلىك رۇسۇب پەيدا بولۇپ، كېسەل ھەم بىر خىل تۇرسا، كېسەلنىڭ بوھران ئۆزگىرى-شى ئىخراج بىلەن بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

18 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى

ئەگەر كېسەل چاغدا ياكى كېسەلدىن ساقىيىپ پەرھىزنى توختاتقاندىن كېيىن، سۈي-دۈكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر سېسىق بولسا، بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈي-دۈكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولسا، سۇغۇق خىلتىلار كۆپىيىپ، ئوفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسە-تىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سېسىق بولۇشى مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتە-دۇ؛ سۈيدۈك پۇرىقىنىڭ كۈچلۈكلۈكى ــ ھارارەت، ۋە سەۋدانىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئىسسىتمىلىق كېسەللەرنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق ۋە سېسىق بولۇشى، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرۇشى ماد-دىنىڭ خاملىقىنى، ماددا سېسىپ يامان ھالەت يۇز بەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قاتتىق ئىسسىتمىدا سۈيدۈك سېسىق بولۇپ، باشقا پۇرىقى بولمىسا، ئىسسىتما پەسەيمىسە، بەدەننىڭ كۈ-چى يوقلىپ، تەبىئەت ئاجىزلىشىپ، ناچارلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

19 - پەسىل ئەر-ئاياللار سۈيدۈكىنىڭ پەرقى

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى قويۇقراق، ئاقراق بولىدۇ. لېكىن، بەك سۈزۈك بولمايدۇ. سەۋەبى، ئاياللار ئاز ھەرىكەت قىلغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىدە ئارتۇق ماددىلار كۆپ بولىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى قىزىل ياكى سېرىق بولسا، بۇ ياخشى ئەمەس. ئەر كىشىنىڭ سۈيدۈكىنى داۋالغۇتسا، دۇغ بولمايدۇ، ئەگەر دۇغ بولسا، قاچىنىڭ تېگىگە ئولتۇرىدۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك بولىدۇ، ئۇستىدە دانچىلار بولىدۇ. كۆپىنچە نوقۇت سۈيدەك ياكى جىنكېۋىزى سۈيدەك بولىدۇ. ئۇنىڭ سېرىقلىقى قىزغۇچ قوڭۇر رەڭگە مايىل كېلىدۇ. چۆكمە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈكتە قىزغۇچ قوڭۇر رەڭ كۆرۈلۈپ، ئاخىرىدا قىزىلغا ئۆزگىرىدۇ، داۋالغۇتسا دۇغلىشىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكىنىڭ ئۇستىدە ئاق، نېپىز پەردە بولۇپ، پۈتۈن سۈيدۈكىنىڭ يۇزىنى ياپسا، قورساقتىكى بالا ئوغۇل بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكىنىڭ بىر قىسمى يېپىلسا، بالا قىزدۇر. ئاق پەردىدە ئازراق دانچە كۆرۈلسە، قورساقتا بالا يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، يەلنىڭ بەلگىسىدۇر. 2 ~ 3 ئايلىق بولغان ھامىلدار ئايالنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق، سۈزۈك بولىدۇ.

تۆت ئايلىق بولغاندا سۈيدۈك قىزىلغا مايىل، لېكىن، بىرئاز دۇغراق كېلىدۇ. ئەگەر دۇغلۇقى كۆپەيسە، ھامىلنىڭ چۈشۈپ كېتىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ ئاز بولۇپ، بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىغا يەتسە، ھامىلنىڭ سالامەتلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ بوتۇلكىنىڭ ئۇستىدە بولسا، بۇ يەلنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ھامىلنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

20 - پەسىل باشقا سۈيدۈكلەر

ھۇمائى يەۋم (كۈندە تۇتىدىغان تەپ) نىڭ سۈيدۈكى ساق كىشىنىڭ سۈيدۈكىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. لېكىن ئىسسىق غىزالاردىن ھاسىل بولغان سۈيدۈك سەل دۇغراق كېلىدۇ. دۇغ بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولسا، ھۇمائى يەۋم ئوفۇنەتلىك تەپكە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك سېرىق بولسا، تەپپى غەب بولىدۇ. تەپپى غەب بىر كۈن تۇتۇپ، بىر كۈن تۇتماي، كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان تەپ بولۇپ، بۇ، ئەسلىي سەپرا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان تەپتۇر.

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئۇنىڭدا چۆكمە بولسا، بەلغەمدىن بولغان تەپ دەيمىز. سەپرادىن بولغان تەپنىڭ سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكىنىڭ قىيامى بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولسا، كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپپى

مۇتىبقەدە (ئىزچىل قىزىتما) سۈيدۈك قىزىل، قويۇق ھەم دۇغ كەلسە، كېسەلنىڭ يەڭگىللىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ بولۇپ، قىزىل بولمىسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سېرىق بولسا، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپپى رۇبىئى (تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ) دا سۈيدۈك سۇزۇك ۋە رەڭسىز بولسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قىزىلراق كەلسە، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تەپپى دىق (ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما) نىڭ سۈيدۈكى سۇزۇك، رەڭسى سېرىق، بىرئاز قىزغۇچ، يۇزى ياغلاش كېلىدۇ؛ يەرقاننىڭ سۈيدۈكى سېرىق بولۇپ، قارامتۇلراق كېلىدۇ، كۆپۈكمۇ شۇ سۈيدۈكنىڭ ئۆز رەڭگىدە بولىدۇ.

تال كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە دۇغ ھەم قارا كېلىدۇ؛ جىگەر كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكى قىزىل ھەم دۇغ، قويۇق كېلىدۇ؛ باش ئاغرىقىنىڭ سۈيدۈكى ئاق، بىرئاز سارغۇچ كېلىدۇ؛ يۆتەلنىڭ سۈيدۈكى سېرىق، سۇيۇق، سۇزۇك كېلىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدا ئازراق رۇسۇب بولىدۇ. دۈمبە-مۇرە ئاغرىقى ۋە مۇپاسىل كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

يۇقىرىقى ئەھۋاللار كۆپىنچە ھالدا شۇنداق بولسىمۇ، ئەمما مۇتلەق ئەمەس، سۈيدۈك ئەھۋالىنىڭ ئومۇمىي ئىپادىلىرى ھەققىدىكى بايانلارنى مۇشۇ يەردە ئاخىرلاشتۇرىمىز.

توققۇزىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق تونۇۋېلىش توغرىسىدا

بۇ باب يەتتە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى

چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرىنچىسى، قۇۋۋەتتى غەزىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن؛ ئىككىنچىسى، بەدەننىڭ ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلۇقىدىن، خىلىت ئۇچەيگە قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامتى شۇكى، چوڭ تەرەت بىلەن خىلىت قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئەگەر بەلغەم بىلەن چىقسا، ئاشقازاندا بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن چىقسا، جىگەردە سەپرا كۆپەيگەنلىكتىن بولىدۇ، ئەگەر سەۋدا بىلەن چىقسا، تال ئاجىزلىشىپ سەۋدا كۆپەيگەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قارا، قان پارچىلىرى بىلەن بىرگە چىقسا، تومۇرلاردا سۇددە پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ، چوڭ تەرەتتە چوڭ ئۇچەي يۇزىدىكى پەردىگە ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇلۇپ چىقسا، يېگەن تاماقنىڭ خىلىت بىلەن ئۆتۈپ، ئۇچەينىڭ زىدىلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ ئازلىقى ئۇچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئىچكى ئەزا يوللىرىدا توسالغۇلار بولۇپ، سەپرا توشۇپ قېلىشتىن چوڭ تەرەت ئازىيىپ قالىدۇ؛ ئىككىنچى، ئۇچەيدە قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن ئازىيىپ قالىدۇ؛ ئۇچىنچى، جىگەر ئاجىز بولغانلىقتىن، كەيلۇس بىرىنچى ھەزىمنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ ئالالمىغانلىقتىن بولىدۇ.

چوڭ تەرەت ــ بەدەندىكى كېرەكسىز چىقىرىندى ماددىلاردۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ئاشقازاندا، ئۇچەيدە توختاپ قېلىشى قۇۋۋەتتى داپىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق بولۇش زىيانلىق. سۈپەتلىك، يۇمشاق غىزالار ئاسان ھەزىم بولۇپ قانغا ئايلىنىدۇ. چوڭ تەرىتى ئاز بولىدۇ. غەلىز (قويۇق)، قاتتىق، ئېغىر غىزالارنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىن

بولغاچقا، بۇنىڭدىن قان كۆپ ھاسىل بولماي، چوڭ تەرەت كۆپ بولىدۇ.

2 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ھۆللۇك-قۇرۇقلۇقى

ئاشقازاندا ھەزىم بولغان يېمەكلىكلەر جىگەرگە يېتىپ بارمايلا، ئۇچەيگە تۆكۈلۈش بىلەن چوڭ تەرەت ھۆل چىقىدۇ. بۇ ھال ئۇچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: بىرىنچىسى، كەيلۇسنى جىگەر ئۆزىگە سۈمۈرۈشكە ئاجىز بولغانلىقتىن ۋە ماسارىقا (جىگەرنىڭ ئوزۇقلۇق سۈمۈرگۈچى تومۇرلىرى) نىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ؛ ئىككىنچى، جىگەرنىڭ ماسارىقا تومۇرلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ؛ ئۈچىنچى، كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، بەدەن ئۈنى ھەزىم قىلالمىغاندا، ئاشقازاندا قىسمەن ھەزىم بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھۆللۇكى ساقلانغانلىقتىن، چوڭ تەرەت ھۆل بولىدۇ.

ئەگەر تاماقنى نورمال ئىستېمال قىلسا، يامان خىلىت ئاشقازانغا تۆكۈلۈش بىلەن ھەزىم كۈچى چوڭ تەرەتنىڭ ھۆل بولۇشىنى توسۇپ قالالايدۇ. ئەگەر مېڭىدىن كەلگەن ھۆللۈك ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ، چوڭ تەرەتكە قوشۇلسا، چوڭ تەرەت ھۆل بولىدۇ. بۇ ئەھۋالنى چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىدىن بىلىش مۇمكىن. ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئىستېمال قىلغان غىزانىڭ رەڭگىدە بولسا، سۇددە جىگەردە ئىكەنلىكىنى ۋە جىگەر تومۇرلىرىنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەت ئالتە تۈرلۈك سەۋەبتىن قۇرۇق بولىدۇ:

بىرىنچىسى، چاپا-مۇشەققەتنى كۆپ تارتىشتىن؛ ئىككىنچىسى، چوڭ تەرەت كۆپ بولغانلىقتىن؛ ئۈچىنچى، كۆپ تەرلىگەنلىكتىن؛ تۆتىنچى، ئەزالاردا قىزىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن؛ بەشىنچى، قۇرۇق تاماق يېگەنلىكتىن؛ ئالتىنچى، ئۇچەي ۋە ئۇچەيگە تۇتاش ئەزالارنىڭ قۇرۇقلۇقى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ ھەر خىل بولۇشى ھەزىمنىڭ ناچارلىقى ۋە تاماقنىڭ ياقمىغانلىقىدىن بولىدۇ.

قويۇق-سۇيۇقلۇقى مۇڭاپىق ھەم چاپلىشاڭغۇ، ئاسان چىقىدىغان، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئوخشاش، چىقىش ۋاقتىدا مەقئەتنى كۆيدۈرمەيدىغان، سىرتى، سىپىق پۈرىقى يوق، يەل كۆپ بولمىغان، كۆپۈكسىز تەرەت نورمال تەرەت ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق-يۇمشاقلىقى نورمال بولمىسا، ياخشى ئەمەس. بۇ ئەھۋال بەدەندىكى ماددىنىڭ كۆيۈپ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

قىسمەن ۋاقىتلاردا زەرداب جىگەردىن ئۇچەيگە تۆكۈلۈپ، دەرھال چوڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىدۇ. بۇ سەۋەبتىن چوڭ تەرەت بەزىدە ھۆل ۋە بەزىدە قۇرۇق بولىدۇ.

3 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

چوڭ تەرەت رەڭگىنىڭ بەك سېرىقلىقى سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا چوڭ تەرەت سېرىق بولسا، ماددىنىڭ تۈگەپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر چوڭ تەرەت يېشىل ياكى يېشىلغا مايىل بولسا، ئاق ياكى دۇغ بولۇپ، تاماقنىڭ رەڭگىدە بولمىسا، ئۇچەينىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ چوڭ تەرەتنىڭ ئاق بولۇشى مۇڭاپىق تاماق يېمىگەنلىكتىن ياكى ئىچكى ئەزادا سۇددە بارلىقىدىن بولىدۇ. بۇ يەرقان كېسىلى باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭ تەرەت يېرىڭ ئارىلىشىپ كەلسە، ئىچكى ئەزادىكى جاراھەت ئېغىز ئالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قارا بولۇشى ياخشى ئەمەس. ئەگەر بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا يۈز بەرسە، جىگەر كېسەللىكىنى ۋە ئېغىر ھارارەت بارلىقىنى، خىلىت كۆيۈش بىلەن سەۋدا جىگەردە ئوفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارا قانىنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ، قان ئۈيۈپ قالىدۇ. ئەمما چوڭ تەرەت ئۈيۈپ قالمايدۇ، يەنە ئۆزئارا سىڭىشمەيدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان چوڭ تەرەت قارا بولسىمۇ، سۈزۈك بولىدۇ، دۇغ بولمايدۇ. مەقئەتنى كۆيدۈرۈپ چىقىدۇ، ئاچچىق پۇراقلىق كېلىدۇ. چوڭ تەرەت يەرگە چۈشكەندە، ۋىزىلداپ قاينايدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ ئاخىرىدا كۆرۈلسە، ياخشى سەۋدادىكى چوڭ تەرەتنىڭ بۇنداق بولۇشى بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ياخشى ئەمەس.

4 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ يەللىك ياكى يەللىك ئەمەسلىكى

چوڭ تەرەتنىڭ كالا تېزىكىدەك بولۇشى يەلنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. يەلدىن بولغان قۇلۇنجى (ئۇچەي توسۇلۇش) نىڭ چوڭ تەرىتى مۇشۇنداق بولىدۇ.

5 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى

چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق بولۇشى سامساق، ھىك، كۈدە قاتارلىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى يېگەندىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەندە سېسىق خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولسا، مىزاجنىڭ سۇغۇقلۇقىنى، ئاچچىق بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

6 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكى

چوڭ تەرەت ئاۋازلىق ۋە كۆپۈكلۈك كەلسە، بەدەندە ئېغىر دەرىجىدە قىزىقلىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چوڭ تەرەت ئاۋازلىق كەلسە، ئەزادا يەل پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىنچىكە ئاۋاز بىلەن كەلسە، بەدەندىكى سۇيۇق ھۆللۈكنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قۇۋۇتىنى داپىئە (ئىتتىرىش كۈچى) كۈچلۈك بولۇپ، چوڭ تەرەت ئاۋازلىق كەلسە، ئاشقازان-ئۈچەيدە سوغۇقلۇق يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازان ئىسسىق بولسا، بۇخاراتلارنى نورمالالاشتۇرىدۇ. ئەزادىكى نورمال قىزىقلىق بەدەندىكى ھوللۈكلەرنى كېمەيتىپ، گازلارنى قوزغاپ، يەل پەيدا قىلمىدۇ.

7 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى

ياغلىق تاماق يېمىگەن چاغلاردا چوڭ تەرەت ياغلاش كەلسە، ئەزادىكى ياغ ماددىسى يېكى چاۋا ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، چوڭ تەرەتنىڭ يېلىمدەك بولۇشى گۆشنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئونىنچى باب تەر ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ باب بەش پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى

يېگەن ئوزۇقلۇقلار سۇ بىلەن قوشۇلۇپ ئىنچىكە تومۇرلارغا بارىدۇ، سۇ ئوزۇقلۇقلارنى سۈيۇقلاندۇرىدۇ. بىر قىسىم سەپرا ماددىسى ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ، قىزىتىش بىلەن پۈتۈن ئەزاغا تارقىلىدۇ. بۇ تارقالغان سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپىنچىسى بۆرەك ۋە دوۋساققا كېلىپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كەتكەندىن سىرت، قېپقالغان ئاز مىقداردىكى بىر قىسىم سۇلار تاماق بىلەن تومۇرلارغا يېتىپ بارىدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئەزالاردا قۇۋۇەت ماددىسى بولۇش ئۈچۈن سەرپ بولغاندىن باشقا، قېپقالغان سۈيۇقلۇقنىڭ بەزىسى مەسام (تەر تۆشۈكچىلىرى) دىن چىقىدۇ. مانا بۇ بەدەندىن چىققان تەر بولۇپ ھىسابلىنىدۇ. بەدەندە قايسى خىلىت ئارتۇق بولسا، تەردىن شۇ خىلىتنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ.

ئەگەر تومۇرلاردىكى ئارتۇق ماددىلار قويۇق بولۇپ، سۇنى ئۆزىگە تارتىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىدىن چىقالماي، تېرىدە توختاپ قالسا، تېرىدە پارچە ئىششىقتەك بىر نەرسە پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ يەرقان ۋە ھەزىم ئەزالاردىكى ئارتۇق ماددىلارنىڭ ئەھۋالىنى كۆرسىتىدۇ.

2 - پەسىل تەرنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

تەر بولسا ئەزادىكى سۈيۇق ھۆللۈكتىن مەسام (تەر تۆشۈكلىرى) بەك ئېچىلغانلىقتىن، قۇۋۇتى داپئەنىڭ كۈچىيىشىدىن، قۇۋۇتى ماسسكە (تۈتۈپ تۇرۇش كۈچى) ئاجىزلاشقانلىقتىن كۆپىيىدۇ. تەرنىڭ كۆپ بولۇشى پايدىلىق، ساغلام ۋاقتىدا كۆپ تەرلەش غىزانى كۆپ ۋە

ئارتۇق يېگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆپ تەرلەش تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولمىسا، ئەزادا خىلتىلار توپلىشىپ، ئىستىفراغ (چىقىرىش) قا ئېھتىياجلىق بولغانلىقتىندۇر. ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىدە كۆپ تەرلەش ياخشى ئەمەس، بەدەندە خىلت توپلىشىپ قالغاندا، ئاز تەرلەش ھەم ياخشى ئەمەس. ئەگەر تەر باش، بويۇن، كۆكرەك قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ بولۇپ، باشقا ئەزالاردا بولمىسا، قۇۋۇتتى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى ياكى ھاياتلىق كۈچى ئاجىزلىشىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ مۇھەررىقە (كۆيدۈرگۈچى) قاتتىق ئىسسىتمىلاردا تەرلىسە، ئەلۋەتتە ئاجىزلىقنى كۆرسىتىدۇ.

تەبئىي تەر ئۇچ خىل بولىدۇ: ① سۈرۈپ چىقارغۇچى كۈچ سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بوھران ۋاقتىدىكى تەر؛ ② ئەمگەك ۋە تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەر؛ ③ يېز پەسلىدىكى ئىسسىق ھاۋانىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەر ۋە مۇنچىغا كىرگەن چاغدىكى تەرلەر كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. غەيرىي تەبئىي كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەر بەش خىل بولىدۇ: ① ئىچكى ئەزالاردا مادا ئېرىگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ؛ ② قۇۋۇتتى ماسسىكە ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ ③ ھەددىدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ ④ مۇنچىدا تولا ئولتۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ ⑤ ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بوھران ۋاقتىدا تەبئىي قىزىقلىق سىرتقا ئۇرلەپ چىقىۋاتقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر مەخسۇس بىر ئەزا كۆپ تەرلىسە، شۇ ئەزادا مادىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

3 ـ پەسىل تەرنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى

تەرنىڭ ئاق، ئاچچىق بولۇشى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. سېرىق، ئاچچىق بولۇشى سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. قىسمەن چاغلاردا تەر قانغا ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ، بۇ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇ ياخشى ئەمەس.

يامان پۇراقلىق تەر خىلتىلاردا ئوفۇنەت پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4ـ پەسىل سوغۇق ۋە ئىسسىق تەر

قاتتىق، ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە پەيدا بولغان سوغۇق تەر ياخشى ئەمەس. سوزۇلما ئىسسىتمىدا پەيدا بولغان سوغۇق تەر ئىسسىتمىنىڭ نورمىسىچە (يەنى قىزىپ تۇرغاندا چىققان تەر سوغۇق بىلىنسە دېمەكچى. بەدەن قىزىق بولغاندىكىن تامغان تەرمۇ ئىسسىق بىلىنمەسلىك ياخشى ئەمەس) بولمىسا، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. ئۆتكۈر ئىسسىتما قۇۋۇتكە دەخلى قى-

لىپ، بەدەننى تېز ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ھەرقانداق ئىسسىتمىلاردا يۈز بەرگەن ئىسسىق تەر ياخشىدۇر. ئۇ كېسەل ساقىيىشنىڭ ئالامىتىدۇر.

5 ـ پەسىل سۇيۇق ۋە قويۇق تەر

بۇنداق تەرلەر بەدەندىكى ماددا قويۇقلىشىپ قالغانلىقىنى، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئون بىرىنچى باب خەپرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا

خەپرۇك ــ نەزلە، زاتىلجەنبە (كۆكرەكپەردە ياللۇغى)، زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەردە يۆتەل بىلەن بىرگە چىقىدۇ. خەپرۇكنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى، قۇۋۋەتنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىز بۇنى بەش پەسىلگە بۆلۈپ سۆزلەيمىز.

1 ـ پەسىل خەپرۇكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى

خەپرۇكنىڭ ئازلىقى بەدەندىكى ماددىنىڭ پىشۇاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر مىقدارى نورمال بولسا ۋە يۆتەل ئارقىلىق ئاسانلىق بىلەن چىقسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەل كىشى ئۇنىڭدىن يەڭگىللىك ۋە ئارام تاپىدۇ، ئەگەر يەڭگىللىك ۋە ئارام تاپالمىسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى، نەزلىنىڭ تازىلىنىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

2 ـ پەسىل خەپرۇكنىڭ رەڭگى

خەپرۇك ئاق بولسا، ماددىنىڭ خاملىقىنى ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ ئارتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى خام ماددىدىن بولغىنى تەسلىكتە چىقىدۇ، بەلغەمدىن بولغىنى ئاسان چىقىدۇ.

خەپرۇكنىڭ سېرىق بولۇشى نەزلە ۋە سەپرانى كۆرسىتىدۇ؛ يېشىل، دۇغ، كۆيگەنىدەك بولسا، ھارارىتى ئەسلىنىڭ قىزىقلىقىنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قارا ياكى كۆپ بولسا، ماددىنىڭ كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ قىزىل بولۇشى قاننىڭ ئارتۇقلىقىنى ياكى نەپەس سىستېمىسىدىكى تومۇرلارنىڭ يېرىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇك ئاق ۋە قىزىل ئارىلاش كەلسە، سىل (تۇبېركۇلوز) كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ.

3 - پەسىل خەپرۇكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى

تاتلىق خەپرۇك قاننىڭ ئارتۇقلۇقىنى ياكى تەبىئىي بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. قان ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ قايسىسىنىڭ ئارتۇقلۇقىنى ئۇنىڭ رەڭگىدىن پەرق ئېتىشكە بولىدۇ. تەم بىلەن كەلگەن خەپرۇك نورمال بەلغەمنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاچچىق، شورلۇق خەپرۇك ئىسسىق بەلغەمنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر شورلۇقتىن ئۆتۈپ بەكمۇ ئاچچىق بولسا، مادا كۆيۈپ، قىزىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاچچىق خەپرۇك قىزىقلىقنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ سېسىق، بىتەملىكى بەدەندە ئوفۇنەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4 - پەسىل خەپرۇكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى

خەپرۇك سۇيۇق بولسا، بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ، خەپرۇكنىڭ قويۇقلۇقى خام ماددىنىڭ كېچىكىپ پىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ نورماللىقى ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ يۇمىلاق كېلىشى ئۆپكىنىڭ تومۇرلىرىدا قويۇق ماددا بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇقرات ھەكىم: «بىر كىشى تەپ بولماي، خەپرۇكى سۇزۇك كەلسە، سۇيىدۇكنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى، يەنە بىر كېسەلنىڭ تۈكۈرۈكى مۇدەۋۋەر (يۇمىلاق) كەلسە، ئۇ كېسەلنىڭ سلگە ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ» دەيدۇ.

ئەگەر كېسەل تەپ بولۇپ، خەپرۇكى يۇمىلاق كەلسە ھەم خلىتلارنىڭ ئالامتى كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئەمەس.

5 - پەسىل خەپرۇكنىڭ تېز، ئاسان ۋە تەس چىقىشى

خەپرۇك ئاسان ۋە تېز چىقسا، بەدەننىڭ ساقلىقىنى ۋە تەبىئەتنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاستا ۋە تەسلىكتە چىقىشى بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى، تەبىئەت كۈچىنىڭ تۆۋەن ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان ھەر خىل ئەھۋاللار ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 15 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل سەۋەبلەرنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى

سەۋەب ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچى، ئادەم بەدىنىنىڭ خىلىت بىلەن تولۇشى بولۇپ، سابىقە (كېسەل بولۇشتىن بۇرۇن مەۋجۇت بولغان سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئىككىنچى، تومۇرلارنىڭ تولۇشى، تومۇرلاردا توسالغۇلارنىڭ پەيدا بولۇشى ھەم خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى، ھاۋا يولىرىدىن بۇزۇق ھاۋا ۋە گاز-بۇخاراتلار كىرمەي تۇرۇپمۇ، ئۆزلۈكىدىن تومۇرلاردا ئوفۇنەت پەيدا بولۇشى بولۇپ، بۇ ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، ئاپتاپتا تولا ئولتۇرۇش ياكى ئارتۇقچە ھەرىكەتلىنىش، پىلپىلگە ئوخشىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق بەدەندە نورمال بولمىغان ھارارەت پەيدا بولۇش ياكى باشقا سەۋەبلەر ئارقىلىق كۆزدىن ياش ئېقىش بولۇپ، بۇ، «ئىنتىشار» دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ خىلدىكى باشقا سەۋەبلەر يەنە «ئەسبابى بادىيە» ئوچۇق سەۋەب (بىۋاستە كېسەل قىلغۇچى سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ.

تېۋىپ ئۈچۈن ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى تېپىش مۇھىمدۇر. مەسىلەن: پىلپىل يېگەنلىكتىن ئىسسىقلىق، ئەپيۇن ئىستېمال قىلغانلىقتىن سوغۇقلۇق پەيدا بولىدىغانلىقىنى تونۇش ۋە ئۇنى يوقىتىشنى بىلىش لازىم.

قىسمەن چاغلاردا تاشقى جەھەتتە يۇز بېرىدىغان سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق

سۇدا ئولتۇرۇش، مەسىم (تەر تۆشۈكچىلىرى) ئېتىلىپ قېلىش، سوقمۇنىيانى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

2 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەنىڭ ئىسسىشى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولۇپ، بۇنىڭ بىرى تەبىئىي، يەنە بىر غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. تەبىئىي سەۋەب يەتتە خىل بولىدۇ. بىرىنچى، مىزاج نورمال بولغان ئادەمنىڭ نورمال ئوزۇقلىنىشى؛ ئىككىنچى، نورمال دەرىجىدە ھەرىكەتلىنىش؛ ئۈچىنچى، تاشقى جەھەتتىن نورمال داۋالىنىش ۋە ياغلىنىش، ئاز مىقداردا قانىنى كېمەيتىش؛ تۆتىنچى، ھاۋالىق، سۇيى نورمال مۇنچىغا كىرىش؛ بەشىنچى، نورمال ئۇخلاش؛ ئالتىنچى، دورىنى نورمال دەرىجىدە يېيىش؛ يەتتىنچى، سوغۇق سۇدا ئولتۇرۇش.

غەيرىي تەبىئىي سەۋەب ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى، بەدەنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتكۈچى سۇيۇق ماددىلارنى تارقىتىپ، قالغانلىرىنى قويۇلدۇرغۇچى ئوفۇنەت بولۇپ، بۇ ئوفۇنەت ئىھتىراقى دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئىككىنچى، غەيرىي تەبىئىي سەۋەب ھارارىتى ئەسلىگە تەسىر قىلىپ ئۇنى ئۆزگەرتىدۇ.

3 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەن سوۋۇش ئاساسەن 16 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. ① ھەددىدىن زىيادە ئېغىر دەرىجىدە ھەرىكەت قىلىش؛ ② مۇتلەق ھەرىكەت قىلماسلىق؛ ③ سوغۇق تاماقنى كۆپ يېيىش ۋە سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش؛ ④ ئۇزاققىچە ئاچ يۈرۈش؛ ⑤ سوغۇق دورا ئىستېمال قىلىش؛ ⑥ ھاۋا كىلىماتى بەك ئىسسىق جايلاردا يۈرۈش؛ ⑦ تاشقى جەھەتتىن ئىسسىق نەرسىلەرنى زىمات قىلىش ۋە ئىسسىق سۇغا تولا كىرىش؛ ⑧ مەسامنى توسۇۋالىدىغان قاباۋ (قورۇغۇچى) سۈلارغا كىرىش؛ ⑨ بەدەن سىرتىنى سوغۇق دورىلار بىلەن زىماد قىلىش؛ ⑩ تەرلەش ۋە ئىچ ئۆتۈشنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى ۋە ئاياللار بىلەن كۆپ بىر ئورۇندا بولۇش؛ ⑪ ئىچكى ئەزا تومۇرلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش، ھارارەتنىڭ يۈرۈشىدىغان يوللىرى توسۇلۇپ، ئەزالارغا ھارارەت يەتمەسلىك؛ ⑫ ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىنىش؛ ⑬ ھەددىدىن زىيادە تولا غەمكىنلىك ياكى قورقۇش؛ ⑭ كۆپ لەززەتلىنىش؛ ⑮ مۇنچىدا خىزمەت قىلىش؛ ⑯ بەدەندە خام خىلتىلار توپلىشىپ قېلىش.

4 - پەسىل ئادەم بەدىنىگە ھۆللۇك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر

ھۆللۇك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 10 خىل بولىدۇ: ① تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلماي بىكار يېتىش ئارقىلىق يېگەن تاماق ھەزىم بولماي، ھۆللۇك پەيدا بولىدۇ؛ ② تولا ئۇخلاش؛ ③ ئىستىفراغ (چىقىرىش) قا ئادەتلەنگەنلەر ئاردا بىراقلا تاشلىۋېتىش؛ ④ سەپرانى كۆپ ئىستىفراغ قىلىش؛ ⑤ قالايمىقان كۆپ تاماق يېيىش؛ ⑥ دائىم مەست بولۇش؛ ⑦ سۈت، قېتىق، شاپتۇلغا ئوخشاش ھۆل مېۋە ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ ⑧ قورساق توق ۋاقتىدا مۇنچىغا كىرىش؛ ⑨ ھاۋا كىلىماتى سوغۇق بولغان جايلاردا تۇرۇش؛ ⑩ نورمال ھاۋالىق جايلاردا تۇرۇش.

5 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر

ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر 11 خىل بولىدۇ: ① ھەددىدىن ئارتۇق تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلىش؛ ② ئۇيقۇسىزلىق؛ ③ زىيادە ئىستىفراغ (كۆپ تەرلەش، كۆپ سىيىش، كۆپ ئېچ سۇرۇش، كۆپ بەلغەم چىقىرىش قاتارلىقلار)؛ ④ كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش؛ ⑤ كۆپ ۋاقىت ئاچ يۈرۈش؛ ⑥ قۇرۇق دورىلارنى يېيىش؛ ⑦ ھەددىدىن زىيادە ئاچچىقلىنىش؛ ⑧ دائىم غەمكىن ۋە خىيالچان بولۇش؛ ⑨ بەدەنگە كۆپ سوغۇق تېگىش؛ ⑩ قابىز (قورۇغۇچى) سۇدا يۇيۇنۇش؛ ⑪ ئىسسىق زىمادلارنى كۆپ قىلىش ۋە ئىسسىق مۇنچىلاردا تولا ئولتۇرۇش، يۇيۇنۇش قاتارلىقلار.

6 - پەسىل ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان سۇددە (توسالغۇ) لارنىڭ سەۋەبلىرى

سۇددە پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى يەتتە خىل بولىدۇ: ① مەسانە (سۈيدۈك يولى) داتاش پەيدا بولغانلىقتىن؛ ② جاراھەتنىڭ ئۇستىدە قان ئۇيۇپ قالغانلىقتىن؛ ③ جاراھەتلەر بىر-بىرى بىلەن تۇتىشىپ، ئارتۇق تېرە ھاسىل قىلغانلىقتىن؛ ④ مەنپەز (تۇرۇبا يوللىرىدا) دە سۆگەل پەيدا بولغانلىقتىن؛ ⑤ بەدەندە ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن قان ۋە باشقا ماددىلارنىڭ يۈرۈشىدىغان يوللىرىنى تارايتقانلىقتىن؛ ⑥ قابىز دورىلار بىلەن زىماد قىلغانلىق ھەم يۈزگە

كۆپ چاك-توزان قونۇپ قالغانلىقتىن؛ ⑦ نىشاستە (كراخمال) دىن تەييارلانغان ھالۋا ھەم قۇرۇق پېتىرنان قاتارلىق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن سۇددە پەيدا بولىدۇ.

7 - پەسىل ئادەم بەدىنىنىڭ تەر تۆشۈكلىرىدىكى سۇددىلەرنىڭ ئېچىلىشى ھەم ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ ئۇچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: ① مەخسۇس سۇددە ۋە تەر تۆشۈكلىرىنى ئاچىدىغان دورىلارنى ئىچىش؛ ② تومۇر ۋە باشقا ئەزالارنى ئاچىدىغان، يۇمشىتىدىغان دورىلارنى ئىچىش؛ ③ ئىچىگە ئالغان نەپەسنى كېيىن چىقىرىش قاتارلىق ئىشلار.

8 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى يۇمشىتىدىغان سەۋەبلەر

بۇ ئۇچ خىل سەۋەب ئارقىلىق يۇمشايدۇ: ① لوئاب ۋە كەتىراغا ئوخشاش بەدەننى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش؛ ② مەسكە يېغى، كالا يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىش؛ ③ قەنت، شېكەر، ئۇزۇمگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش.

9 - پەسىل ئادەم بەدىنىنى قاتۇرىدىغان سەۋەبلەر

بۇ بەش خىل بولىدۇ: ① ھېلىلە، خەرنۇپقا ئوخشاش قابىز دورىلارنى يېگەنلىكتىن؛ ② ھەسەل، سىركە، قىچا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن؛ ③ سوغۇق ھاۋا بەدەنگە تەسىر قىلغانلىقتىن؛ ④ تېرىق، بەللۇتتەك ئاچچىق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن؛ ⑤ چاك--توزان، تۈتۈن-گاز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالغانلىقتىن، ئادەم بەدىنى قېتىپ قالىدۇ.

10 - پەسىل ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئىمتىلا (بەدەندە ماددا-خىلىتلار توشۇپ قېلىش) ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ بەش خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ: ① ئاشقازان ھەزىم قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈپ كې-

تەلمەيدىغان دەرىجىدە كۆپ تاماق يېيىشتىن؛ ② مۇنچىدا يۇيۇنغانلىقتىن، يېگەن تاماق بەدەنگە ئۆزلىشىپ، ئەزالاردا ماددىلار توشۇپ قالغانلىقتىن؛ ③ قورساق ئاچ ۋاقتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغانلىقتىن، كۆپ سېيىش ياكى كۆپ تەرلىگەنلىكتىن؛ ④ قالايمىقان تاماق يېگەنلىكتىن؛ ⑤ ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت بىلەن چىقىرىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

11 - پەسىل ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىشى پەي - مۇسكۇللىرىنىڭ رىشتىلىرى (يېپچىلىرى) ئارقىلىق بولىدۇ، بەدەن كۈچى پەيلەر قاتتىق تارتىشىپ كەتمەي، نورمال دەرىجىدە تۇرغاندا ھاسىل بولىدۇ. ئۆزىگە تارتقۇچى قۇۋۋەت ئۇزۇن تالالىق مۇسكۇللارنىڭ كۈچىدىن بولىدۇ. قۇۋۋىتى ماسسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ) توغرا تالالىق مۇسكۇللاردىن پەيدا بولىدۇ. قۇۋۋىتى داپىئە كەڭ تالالىق مۇسكۇللارنىڭ كۈچىدىن پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ئەزا، تەرەت يولى خىزمىتى رىشتىلەرنىڭ توقۇلۇشىدىن ۋە ئۇنىڭ كۈچىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ پەي ۋە توقۇلما تالالارنىڭ ئەھۋالى خۇددى توقۇلما رەختنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش ئۇنىڭ يېپلىرى قانچە كۆپ بولسا، چىڭ ۋە مەزمۇت بولىدۇ. قانچە ئاز، بوش بولسا، ئۇ يۇغانسېرى شالاڭلىشىپ بوشاپ كېتىدۇ. تەرەت يولىمۇ خۇددى شۇنداق بولۇپ، بۇنىڭدا يۇز بەرگەن بوشاش تەھلىل (تارقاش) دەپ ئاتىلىدۇ. زەئىپى مۇتلەق (مۇتلەق ئاجىزلىق) مۇشۇنىڭدىن ئىبارەت.

ئاجىزلىق ئاساسەن بەش خىل بولىدۇ: ① روھنىڭ ئاجىزلىقى؛ ② بىر ئەزانىڭ ئەسلىي ماددىسىدىكى ئاجىزلىق؛ ③ ئەزانىڭ ئەسلىي يارىتىلىشىدىكى ئاجىزلىق؛ ④ ئەزادا پەيدا بولغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەردىن پەيدا بولغان ئاجىزلىق؛ ⑤ بەدەندىكى كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلىكىدىن پەيدا بولغان ئاجىزلىق.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ئەزالارنىڭ ھېسسىي سېزىمنى يوقىتىدۇ، ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى روھىي مىزاجنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن بۇزۇلۇش بەدەننىڭ كۈچ-قۇۋۋەت يوللىرىنى توسىدۇ؛ ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بۇزۇلۇش جىنسىي ئەزانى بوشىتىپ قويىدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بۇزۇلغان مىزاج ماددىلىق بولسا، تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بارلىق سۇرگىلەرنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. زىيانلىق بولغان تاماقلار، يامان ھىد-پۇراقلار، تۇرغۇن سۇنىڭ بۇس-بۇخاراتلىرى، زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ گازلىرى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇچەي، ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاغرىقى ھەممە ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىدە سۇنى چىقىرىش، بىر قېتىمدا كۆپ مىقداردا قان ئېلىش، چوڭ

جاراھەتنى تېشىپ، يىرىڭ زەردابىنى كۆپ چىقىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇشنىڭ سەۋەبلىرى ھېسابلىنىدۇ.

12 - پەسىل كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى

كېسەللىك دېگەن سۆز بىر ئەزانىڭ ئۆزىدە يېڭىدىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللارنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللىك سەۋەبلىرى ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ: ① ئەزانىڭ مىزاجى بىراقلا ئۆزگىرىپ كەتسە، بۇ سۇئى مىزاج (يامان مىزاج)، مۇختەلىپ مىزاجنىڭ ھەر خىل بۇزۇلۇشى دەپ ئاتىلىدۇ؛ ② تەپەررۇقى ئىتتىسال (ئەزالارنىڭ پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى) بولۇپ، ئەگەر بىر خىل مىزاج ئۆزگىرىپ كېتىش بىلەن ئۇنىڭ ئەكسىدە ئىككىنچى بىر خىل مىزاج پەيدا بولسا، بۇ ئەزانىڭ كېسەل بولغانلىقى ھېسابلىنىدۇ.

سۇئى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ئىككى خىل بولىدۇ:

① مۇختەلىپ (مىزاجنىڭ ھەر خىل بۇزۇلۇشى)؛ ② مۇتتەپىق (مىزاجنىڭ بىر خىل بۇزۇلۇشى) بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى ھېس-سەزگۈ ئەزالىرىدا يامان مىزاج پەيدا بولغانلىقىنى سېزىش تۇيغۇسى بولمايدۇ ۋە ئۇنى بىلمەيدۇ. چۈنكى، تەپ بولغان ئادەم تەپنىڭ ھارارىتىنى سەزمەيدۇ، ئەمما بۇ تەپنىڭ قىزىقلىقى ئارتۇق بولسىمۇ، قىزىقلىقى ئاز-ئازدىن پەيدا بولغانلىقتىن، ئۆزىدىكى قىزىقلىقنى سېزىلمەيدۇ.

ئىسسىق-سوغۇقتىن پەيدا بولغان يامان مىزاج ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما، ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان يامان مىزاج ھېچقاچان ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يامان مىزاج بىلەن بىر خىل ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

13 - پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

دەرد (ئاغرىق) بەدەندە پەيدا بولغان ناموۋاپىق ئەھۋالنى، لەززەت بەدەندە پەيدا بولغان بەدەننىڭ تەلىپىگە مۇۋاپىق ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ.

ئاغرىش ئاساسەن 15 خىل بولىدۇ.

1. خارىش (قىچىشىش خاراكتېرلىك ئاغرىق) ئاچچىق ياكى ئۆتكۈر خىلتىلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

2. بىر خىل قاتتىق نەرسە تەگكەندەك سەۋەبلەر، يەنە ئۆتكۈر خىلىت ياكى رەڭگى مەسانە (دوۋساققا تاش چۈشۈش)، رەڭگى گۇرده (بۆرەككە تاش چۈشۈش) گە ئوخشاش يات نەرسىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى.

3. يېڭنە سانجىغاندەك ئاغرىق بولۇپ، تېببىيده ناخىس (سانجىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، تەپەررۇقى ئىنتىسال گۆش توقۇلمىلارنىڭ يىپچىلىرى بىر-بىرىدىن ئاجراپ كېتىشتىن بولىدۇ.

4. يەنە بىر خىل ئاغرىش بارکى، ئۇ خۇددى ئاغرىق پەيدا بولغان يەرنى سىققاندەك ئاغرىدۇ. بۇ تېببىيده زاغرىت (سىققۇچى) ئاغرىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال خىلىت ۋە يەللەر كۆپ توپلىشىپ، تومۇرلارنى قىستاپ قويغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

5. ئەزالارنى تارتقاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ تېببىيده تەمەددۇد (سوزۇلۇپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، ماددا تومۇر ۋە پەيلەرنى تارتقانلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

6. ئەزالارنى بىر-بىرىدىن ئاجراتقاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ نەپەفە (چىڭقىلىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، گۆش ۋە ئەزا پەردىلىرىنىڭ ئارىسىدا ئورۇنلىشىپ قالغان يەلدىن كېلىپ چىقىدۇ.

7. تومۇرسىز، پەيسىز گۆشلەردە پەيدا بولىدىغان ئاغرىش.

8. ئەزانى سۇندۇرغاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ، كاسىر (سۇندۇرغۇچ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇستىخان بىلەن پەردە ئارىلىقىدا ماددا ياكى يەل پەيدا بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

9. ئەزانى جۇۋالدۇرۇز بىلەن تەشكەندەك ئاغرىق بولۇپ، بۇ ساقىپ (تەشكۈچى ئاغرىق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاساسەن قۇلۇن ئۇچەيده پەيدا بولىدۇ.

10. ئەزاغا يېڭنە ياكى دەرەش سانجىغاندەك ئاغرىيدىغان ئاغرىق.

11. ئەزالارنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇش بىلەن روھنىڭ شۇ ئەزادىكى ھەرىكەت ۋە سېزىش كۈچىنى يوقىتىدىغان ئاغرىق.

12. ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىش بولۇپ، بۇ زەربان (تېپىلىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

13. ئۆپكە، جىگەر، تالغا ئوخشاش ھېس يوق ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىششىقتىن كېلىپ چىققان ئاغرىش بولۇپ، بۇ سەقىل (ئېغىرلىشىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

14. بەك ھارغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىش بولۇپ، بۇ ئاساسەن ئەزالاردا خىلىت توشۇپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەئىيا (ھارغانلىقتىن ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

15. كۆيدۇرۇپ، ئېچىشتۇرۇپ ئاغرىتىدىغان ئاغرىش بولۇپ، بۇ شۇ ئەزادا پەيدا بولغان ئىسسىق ياكى ئۆتكۈر خىلىتتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ لەززا-لەۋداغ (چىشلەپ-ئۇزۇپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

14 - پەسىل ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ چىقىپ كېتىشى

بۇ ئەھۋال ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ.

1. يىقىلغان ياكى تاياق يېگەن سەۋەبتىن تومۇر ۋە پەيلەر تارتىشىپ قېلىپ، ئەزا چىقىپ كېتىدۇ.

2. شىلىمشىق ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

3. قويۇق ماددا مەپسەل (قول، پۇت، ئۇستىخان بېغىشى) دە توختاپ قېلىپ، سۆڭەكلەر ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: نىقرەس كېسەللىكىدە مۇشۇنداق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

4. پەي ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ باغلانچى تومۇرلىرىنىڭ جەۋھىرىنى بۇزىدىغان ماددىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇنداق ئەھۋال جوزام كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ.

15 - پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ ئاساسەن يەتتە خىل بولىدۇ.

1. ئەزالارنىڭ جەۋھىرى خىلىتلارنى ئۆزىگە قوبۇل قىلمىغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكچىلىرىدىن بۇخارات ھەم قان ماددىسىدىن ھاسىل بولغان گاز توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

2. ئەزانىڭ ئەسلىي ماددىسى يۇمشاق ھەم كاۋاك بولۇپ، بۇ كاۋاكتا پۇزلە (ئارتۇق ماددا) ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ. قۇلاق تۈۋى، قولتۇقنىڭ يۇمشاق گۆشى ۋە سان گۆشىگە ئوخشاش جايلاردا ئارتۇق ماددا ئورۇنلىشىۋالغان بولىدۇ.

3. كىچىك ئەزالاردا ماددا كۆپ بولغاندا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

4. ئەزانىڭ ئۆز تەبىئىتى ئاجىز بولسا ياكى بىرەر ئاپەت سەۋەبىدىن ئاجىزلاشقان بولسا، بۇ سەۋەبتىنمۇ ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

5. بىرەر زەخمە سەۋەبىدىن ماددا بىر جايغا يىغىلىپ قالغاندا ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

6. بىرەر ئەزا رىيازەت (چېنىقىش) تىن مەھرۇم بولغانلىقتىن، شۇ جايدا ماددا توختاپ قېلىپ چىقىپ كېتەلمىگەندە، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

7. ئىسسىق مىزاجلىق ئەزا ئىسسىق ماددىنى ئۆزىگە تارتقانلىقتىن ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

بەزى نەرسىلەر بارکى، ئۇ خاس ئىچكى ئەزاغىلا تەسىر قىلىدۇ. بەزىلىرى خاس تاشقى ئەزاغىلا تەسىر قىلىدۇ. بەزى نەرسىلەر ئىچكى ئەزاغا تەسىر قىلسىمۇ، ئەمما تاشقى ئەزاغا تەسىر قىلالمايدۇ. بەزى نەرسىلەر پەقەت تاشقى ئەزانىڭ تېرىسىگە تەسىر قىلىپ كۆيدۈرۈش، ئېچىشتۇرۇش بىلەنلا چەكلىنىپ، ئىچكى ئەزاغا تەسىر قىلالمايدۇ.

سامساق ۋە باشپىياز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىمۇ يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش، ئەگەر بۇلار بىلەن تاشقى تەرەپتىن زىماد قىلماي، تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ يېگەندە، تاشقى ئەزاغا تەسىر قىلالمايدۇ. مەسىلەن: ئىسپىداج (ئۇپا) قاتارلىق تاشقى ئەزاغا سۈركەيدىغان نەرسىلەردۇر. بۇلاردا بەدەننىڭ ئىچكى توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلالايدىغان خۇسۇسىيەت بولمايدۇ.

ئون ئۇچىنچى باب تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا

بۇ باب بەش پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە مەنىي چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى پۇتۇنلەي پەي ۋە تومۇرلاردىن تەركىب تاپقان بولغانلىقتىن، سەزگۈرلۈكى ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭدىن رەھىمگە (ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا) سۈركىلىش بىلەن ئاجايىپ لەززەت ــ هۇزۇرلىنىش پەيدا بولىدۇ. مەنىي چىقىشنىڭ سەۋەبى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن پەيدا بولغان هارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن يەل پەيدا بولۇپ، هارارەت بىلەن يەل بىرلىشىپ، مەنىنىڭ سىرتقا ئېتىلىدۇرۇپ چىقىرىدۇ.

2 ـ پەسىل يەتتە ئايدا تۇغۇلغان بالا ئەي بولۇپ، سەككىز ئايدا تۇغۇلغان بالىنىڭ ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى

مەنىي بالىياتقۇدا 40~45 كۈنگىچە ئۈيۈل قانغا، يەنە 40 كۈندە بىر پارچە گۆشكە ئايلىنىپ، تۆرەلمە هاسىل بولىدۇ، ئاندىن يەنە 40~45 كۈنگىچە رەسمىي هامىلە شەكىلگە كىرىپ، ئوغۇل ياكى قىزلىقى ئايرىلىپ، جانلىق هايات ئىگىسى بولىدۇ. مۇشۇ ۋاقىتتىن تارتىپ بوۋاق تۇغۇلغانغا قەدەر بولغان دەۋرى جەنىن (هامىلە) دەپ ئاتىلىدۇ. 40 كۈندە جەنىن بولغىنى 70 كۈندە، 45 كۈندە جەنىن بولغىنى 90 كۈندە تەۋرەيدۇ (مىدىرلايدۇ). هامىلە تۇنجى تەۋرىگەن ۋاقتى ئۇچ قاتلانغاندا بالا تۇغۇلىدۇ. بۇ هېساب بىلەن 70 كۈندە تەۋرىگەن بالا يەتتە ئايدا تۇغۇلىدۇ، ئۇچ ئاي (90 كۈن) دا تەۋرىگەن بالا توققۇز ئايدا ياكى توققۇز ئايدىن كېيىن تۇغۇلىدۇ. بۇ هېساب بويىچە كەم، زىيادە بولۇش ئەهۋاللىرىمۇ يۈز بېرىدۇ. شۇ ئارقىلىق سەككىز

ئايدا تۇغۇلغان بالا نورمالسىز، ئاي كۈنى توشماي تۇغۇلغان بالا بولۇپ، ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى «زەخىرەئى قانۇن» دېگەن تېببىي كىتابتا كۆرسىتىلگەن.

3 - پەسىل بالىلارنىڭ يەتتە يېشىدا چىشى چۈشۈپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى

دەسلەپتە چىققان چىش شۇ بالىنىڭ تەن قۇرۇلۇشى ۋە ئۆزىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئىقتىدارىغا لايىق بولىدۇ. لېكىن بالا چوڭ بولغانسېرى كۈچلۈك ھەم قۇۋۋەتلىك تاماقتا ئېھتىياج چۈشكەنلىكتىن، بۇ چاغدا چىشنىڭ بۇنداق قاتتىق-قۇرۇق تاماقلارنى چاينىشقا كۈچى يەتمەي، بالىلىق ۋاقتىدا چىققان چىش چۈشۈپ، قايتىدىن مەڭگۈلۈك چىش چىقىدۇ.

4 - پەسىل يۈزگە ساقال-بۇرۇت، قول-پۇتقا تىرناق چىقىشنىڭ سەۋەبلىرى

بەدەنگە چاچ-تۈك ئۈنۈش ئاساسەن، بىر خىل گازلىق بۇخاراتتىن بولۇپ، بۇخاراتنىڭ سۈيۇق بولغانلىرى بەدەننىڭ تېرە تۆشۈكلىرىدىن چىقىپ كېتىدۇ، قويۇقراق بولغانلىرى چىقىپ كېتەلمەي بەدەندە توختاپ قېلىپ، چاچ-ساقالنىڭ ماددىسى بولىدۇ. ئۆسمۈرلۈك چاغدا بەدەندە بۇخارات ئاز بولغانلىقتىن، تۈك ئۈنمەيدۇ، ئاياللاردا بۇخارات ئازلىقى ھەم بەدەن ھۆللۈكى قويۇق بولغانلىقتىن تۈك ئۈنمەيدۇ. شۇ گازلىق بۇخاراتنىڭ قول-پۇت بارماقلىرىدا توختاپ قالغانلىرى تىرناق بولىدۇ.

5- پەسىل تەبىئىي ئۆلۈم، تۇيۇقسىز ئۆلۈم ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

تىرىكلىك (ھاياتلىق) ئاساسەن ھارارىتى ئەسلىي ئارقىلىق ساقلىنىدۇ. ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئورنى يۈرەكتە بولۇپ، يۈرەكتىن ھەممە ئەزاغا نورمال تارقاش بىلەن ھاياتلىق داۋاملىشىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: بۇ ئەھۋال خۇددى ئۆيدىكى ئوچاقتا ئوت بولغاندا، شۇ ئوتنىڭ تەسىرى ئارقىلىق پوتۇن ئۆينىڭ ھاۋاسى تەڭ ئىسسىغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئەسلىي ماددىسى قۇۋۋىتى ھايۋانىي بولۇپ، بۇ ھەقتە يۇقىرىدا ئىزا-

هات بېرىلدى. هاياتلىق دېگەننىڭ مەنىسى سەزگۈ ئەزالىرى ئارقىلىق بىلىشكە تېگىشلىك نەرسە-لەرنىڭ بىلىنىشى ۋە بەدەندە ئىختىيارىي ھەرىكەتنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئۆلۈم بولسا، قۇۋۋەتنى ھايۋانىي بىلەن ھارارەتنى ئەسلىنىڭ، سەزگۈ ئەزالىرىدىكى سېزىش كۈچىنىڭ، پۈتۈن بەدەندىكى ئىختىيارىي ھەرىكەت ئىقتىدارىنىڭ پۈتۈنلەي يوقالغانلىقىدىن ئىبا-رەتتۇر.

ئادەم بەدىنىدىكى سەزگۈ ۋە ھەرىكەتنىڭ يوقلىشى شۇ سەۋەبتىن بولىدۇكى، ئىنسان بەدىنىنىڭ تەركىبى مەدارلىق (مەڭگۈ چىداشلىق بېرىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان) تەركىب بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ ھەر بىر پارچىلىرى بۇزۇلغۇچى ھەم يوقالغۇچى تەركىبتۇر. ئەگەر يا-مان مىزاجنىڭ مەلۇم بىر خىلى مەلۇم ئەزاغا غالىب كېلىپ قالسا، شۇ ئەزانى ئۆز ۋەزىپىسىنى نورمال دەرىجىدە بېجىرىش ئىقتىدارىدىن ئايرىپ قويىدۇ. مەسىلەن: سوغۇقلۇق يۈرەككە غالىب كەلسە، ئىنسانىنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق بولغان يامان مىزاج روھنى كۆيدۈرۈپ تاشلايدۇ ۋە ئا-جىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ھەددىدىن زىيادە قۇرۇق يامان مىزاج روھنىڭ پۈتۈن ئەزالارغا نورمال تارقاپ، سېزىش ۋە ھەرىكەتلىنىشكە ياردەم بېرىش ئىقتىدارىنى ئۈزۈپ تاشلايدۇ.

ھەددىدىن زىيادە ھۆل يامان مىزاج ئومۇمىي جەھەتتىن سوغۇق مىزاجغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

ياشلارنىڭ مىزاجى باشقىلارنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا نورمالراق بولۇپ، ياشلىق ۋاقتى ئۆتكەندىن كېيىن مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى بارغانسېرى كېمىيىپ بارىدۇ ۋە قېرىغاندا بەدەندىكى ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكتىن ھېچبىر ئەسەر قالمايدۇ. ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ ئازىيىش سە-ۋەبلىرى كۆپ بولۇپ، بىر قىسمى ئەمگەك، مېڭىش-تۇرۇش قاتارلىق بەدەن ھەرىكەتلىرى ئار-قىلىق سىزىپ (تارقاپ) كېتىدۇ، يەنە بىر قىسمى ئېغىر جاپا-مۇشەققەت چەككەنلىكى تۈپەيلىدىن سىزىپ كېتىدۇ، يەنە بىر قىسمى بولسا، بەدەننىڭ ئەسلىي قىزىقلىقىغا سەرپ قىلىنىپ تۈگەيدۇ (مەسىلەن: چىراغنىڭ كۆيۈشى ياغنى تۈگەتكەنگە ئوخشاش). يەنە بىر قىسمى باشقا تاشقى سە-ۋەبلەر ئارقىلىق خوراپ كېتىدۇ. كىشىلەرنىڭ بەك خۇشاللىقى ۋە ئېغىر غەم-قايغۇسىمۇ بەدەننىڭ قىزىقلىقىنى، ھۆللۈكىنى خورىتىدۇ. سەرپ بولغان قىزىقلىقنىڭ ئورنى ئىستېمال قىلغان غىزالار-نىڭ قۇۋۋىتى بىلەن قىسمەن ھالدا تولدۇرۇلسىمۇ، لېكىن ياشانغان ۋاقىتتا ھەزىم قىلىش ئىق-تىدارى ئاجىزلىشىپ كەتكەچكە ھەمدە بەدەننىڭ قىزىقلىقى بارغانسېرى ئازىيىپ بارغاچقا، سو-غۇقلۇق بىلەن ھۆللۈك پەيدىنپەي غالىب كېلىپ، بەدەن قىزىقلىقى ھەمىشە بىر خىل ھالدا تۇر-مايدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئادەم مەڭگۈ ھايات تۇرالمايدۇ. ھەكىملەر بۇنى: «ئادەمنىڭ ئەسلىي تەبـ-

ئىنتى تەلەپ قىلىدىغان ئۆلۈم ياكى تەبئىي ئۆلۈم» دەپ ئاتايدۇ.

تۈيۇقسىز ئۆلۈم بولسا، روھنىڭ يۇرەكتىن بىراقلا چىقىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق، ھەددىدىن زىيادە قورقۇنچ، غەم-ئەندىشە ئۇشتۇمتۇتلا يۈز بەرگەندە، يۇرەكنىڭ كاۋاكچىلىرىغا قان كەپلىشىپ قېلىپ، تومۇرلارنىڭ يولى قان ياكى باشقا بىرەر سەۋەب بىلەن توسۇلۇپ قېلىپ، روھقا، بەدەندىكى ھارارەت ئەسلىگە ۋە نەپەس ئېلىشقا پۇرسەت قالمىغانلىقتىن، روھ قېچىپ چىقىپ، بەدەن قىزىقلىقى ئىچكى ئورۇنغا چۈشۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇرەكنىڭ كاۋاكچىلىرىدا روھنىڭ مېڭىش يولى توسۇلۇپ قالغاچقا، بىر سائەت ئىچىدىلا تۈيۇقسىز ئۆلۈم ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما، ئۆلگەندىن كېيىنمۇ بەدىنى قىزىق تۇرغانلىقتىن، بەزى ھەكىملەر بۇنى سەكتە دەپ ئاتايدۇ.

بۇنداق ئەھۋال ھاراقنى تولا ئىچىدىغان، گۆشنى نورمالسىز ھالدا كۆپ يەيدىغان، كۆپ ھاللاردا مەست يۈرىدىغان، قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولۇپ قان ئېلىنمىغان، سۈرگە دورىسى بېرىشكە تېگىشلىك بولۇپ، سۈرگە دورىسى بەرمىگەن ئادەملەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئون تۆتىنچى باب ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش، بىمارلاردا پەيدا بولىدىغان بەزى خەتەرلىك ۋە ياخشى ئالامەتلەر توغرىسىدا

بۇ باب 11 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى بىلىۋېلىش

تېۋىپ داۋالىنىش ئالدىدا تۇرغان بىمارنىڭ جىنسىي ئايرىمىسى، كېسەلنىڭ تۇرى، كېسەل بولغان ۋاقتى، ئاساسىي كېسەللىك زارى، قوشۇمچە كېسەللىك ئالامەتلىرى قاتارلىق ئەھۋاللارنى تولۇق، ئەتراپلىق پۇختا ئىگىلەش، كېسەللىكنىڭ قايسى تۈردىكى كېسەل ئىكەنلىكىنى ياخشى بىلىۋېلىش بەك مۇھىم. ئۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق بولىدۇ: ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ تۇغۇلغىنى تۇتۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە يا كى ئۇنداق، يا كى مۇنداق كېسەل دەپ دىئاگنوز قويۇپ خۇلاسە چىقىرىلىدۇ.

بىمارنى ھەم بىمارنىڭ تۇمۇرىنى تەكشۈرگەندە، ئەھۋال ئاساسەن مەلۇم بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا بىلىۋېلىش، داۋالاش ۋاقتىدا شۇ كېسەلنىڭ مىزاجىنىڭ ئەكسىچە تەدبىر قوللىنىش لازىم.

كېسەللىكنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق، ئىسسىتمىلىق كېسەل، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكى، يەل قۇلۇنجى، ئاشقازان كېسەللىكى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

تېۋىپ كېسەلگە ئىسسىتمىلىق كېسەل دەپ دىئاگنوز قويسا، شۇ ئىسسىتمىلىق كېسەلمۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ. مەسىلەن: كۈندۈزى تۇتىدىغان ئىسسىتما، تەپپى دىق (جۈدەتكۈچى، ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما)، بۇسلۇق ئىسسىتما (بۇ، بەدەندىكى خىلتىلارنىڭ بۇس - بۇخاراتىدىن

پەيدا بولىدۇ) قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۆز تۇرى بويىچە ئايرىم تونۇۋېلىش لازىم. مەسىلەن: بۇسلۇق ئىسسىتمىنىڭ يەنە بىر خىلى تەپپى غەب (كۇن ئاتلاپ تۇتىدىغان تەپ) بولۇپ، بۇمۇ خالىس (شېرىكچىلىكى يوق)، غەيرىي خالىس (شېرىكچىلىكى بار) ۋە شەترەل غەب (كۇن ئاتلاپ يېرىم كۇن تۇتىدىغان تەپ) قاتارلىق ئۇچ خىلغا ئايرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۆز تۇرى بويىچە ئايرىم-ئايرىم ھالدا تونۇۋېلىش كېرەك. كېسەلنى تەشخىس (دىئاگنوز) قىلىپ مۇھىمىنى ئىگىلىۋالغاندىن كېيىن، قانداق ئىلاج قىلىنىدىغانلىقى ۋە قانداق داۋالاشقا توغرا كېلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئوبدان لايىھە تۇزۇۋېلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇسۇلى مۇنداق: مەسىلەن: مەلۇم كېسەللىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭدىكى قىزىقلىقنى پەسەيتىش ۋە سەپرانى قايتۇرۇش ئۈچۈن، پالان دورا ياكى پۇستان سۇرگە بىلەن ئۇنداق ياكى بۇنداق ئىلاج قىلىمىز دېگەنلەرگە ئوخشاش.

كېسەلدە بىر خىلىتىنىڭ ئاساسلىق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدىغان بىر خىل ئالامەت بولىدۇ. تېۋىپ كېسەلنىڭ جىنسى، پەيدا بولغان ۋاقتى، كېسەللىكنىڭ تۇرى، ئاساسىي كېسەللىك، قوشۇمچە كېسەللىك ۋە ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىنى مۇشۇ تەرتىپ بويىچە تەكشۈرسە، كېسەلنى تېز ۋە توغرا تونۇۋالىدۇ. شۇنداقلا داۋالاش يولىنىمۇ ئاسان تاپالايدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلماي، كېسەلنى ئۆز تۇرى بويىچە تونۇپ چىقالمىسا، چوقۇم داۋالاشتا خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويىدۇ.

2 - پەسىل ماددىنىڭ پىششى

ماددىنىڭ پىششى ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ھەقىقىي پىششى. بۇ، كېسەلنى ئۆزگەرتكۈچى (كېسەلنى ساقىيىشقا باشلىغۇچى) قۇۋۋەت بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ئەسلىي ئاساسىغا، كېسەلنى راۋاجلاندۇرغۇچى ئامىل بولۇۋاتقان نەرسىلەرگە قارشى تۇرۇش ئارقىلىق كېسەلنى يانداۋرۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىدىن غەلبە قازىنىدۇ.

2. يالغان پىششى ياكى يامان پىششى. بۇ، كېسەلگە قارشى تۇرۇشقا كېسەللىك ۋە ئۇنىڭ راۋاجلاندۇرغۇچى ئامىللىرىنى يېڭەلمەي، ئۆزى يېڭىلىپ ئاجىزلىقىنى ئاشكارىلايدۇ. نەتىجىدە كېسەل ساقىيىشقا يۈزلىنەلمەيدۇ.

ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنىڭ مىسالى شۇكى، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى) دا چىققان بەلغەم قويۇق-سۇيۇقلۇق جەھەتتىن ئوتتۇراھال، رەڭگى ئاق ۋە سارغۇچ بولۇپ، ئوتقا سالغاندا سېسىق پۇراق چىقمىسا، ماددا پىشقان ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قويۇق ياكى بەك سۇيۇق بولۇپ، رەڭگى قارا ياكى يېشىل بولسا، سېسىق پۇرىسا، بۇ خىل ئەھۋال كېسەلنىڭ ئېغىرلىقىنى، ياخشى ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

3 - پەسىل ماددىنىڭ پىششىنىڭ پايدىسى

كېسەلنىڭ خەۋپ-خەتىرى ماددا پىشىپ يېتىلىشتىن بۇرۇن كۆرۈلىدۇ. ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكى كېسەلنىڭ ھەقىقەتەن خەۋپ-خەتەردىن ئۆتۈپ ساقىيىشقا يۈزلەنگەنلىكىنى كۆر-ستىدۇ (تېۋىپ كېسەلنى خاتا داۋالاپ قويمىغان تەقدىردە). ئەگەر خاتا داۋالاپ قويغان بولسا، ماددا پىشقاندىن كېيىنمۇ يەنە كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ ياكى باشقا كېسەللىككە يولۇقتۇرۇپ قو-يۇشى مۇمكىن. ماددىنىڭ پىشىماسلىقى ئاساسىي جەھەتتىن خەتەرلىك ئەمەس. نۇرغۇنلىغان كې-سەللەر ئۇزۇن يېتىش ئارقىلىق ماددىسى پىشقانلىقى ئوچۇق بىلىنمەستىنلا ساقىيىپ قېلىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، ساقىيىش ئىشەنچلىك بولىدۇ. كېسەل بەك ئاجىزلىشىپ كېتىپ، ئېغىر دەرىجىدە كەم ماغدۇر بولۇپ قالغان بولسا، بۇ خەتەر-لىك. ئىششىقلاردا ماددا پىشمىسا، يىرىڭلار سۈيۇق بولىدۇ. ماددا پىشمىغان سەۋەبتىن تومۇرلاردا، ئەزالاردا ھارارەت پەيدا بولىدۇ. ھارارەت تومۇرلاردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن خەتەردىن خالىي بولىدۇ. ماددىنىڭ ھەقىقىي پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى ئۆلۈم ئالامەتلىرىگە ئوخشىمايدۇ. بەزى ئاغرىقلاردا ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى خەتەرلىك ئالامەتلەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ماددا ياخشى پىشسا، خەتەر ئاز كۆرۈلىدۇ.

4 - پەسىل ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش

نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكىدە ماددىنىڭ پىشقانلىقى ئاساسلىقى بەلغەمدىن كۆزىتىلىدۇ. باشقا كېسەللەرنىڭ ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى تەرتىنىڭ كېلىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسىمۇ بولىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىدە سۈيدۈك ئەھۋالىدىن، مېڭە، باش كېسەللىكىدە، مەسىلەن: زۇكام، سەرسام (مېڭە پەردە يالۇغى) كېسەللىكى قاتارلىقلاردا بۇرنىدىن كەلگەن سۇدىن، كۆز ئاغرىقىدا كۆزنىڭ چاپقىدىن تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم. ھارارەتلىك كېسەللەردە سۈيدۈكنىڭ لېيىدىن ئىزدەش، چۈنكى گازلاردىن بولغان ھارارەتنىڭ ماددىسى كۆپىنچە تومۇرلاردا بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت بىلەن ئىششىق بىللە پەيدا بولسا، خىلتىنىڭ كۆرسەتكەن بەلگىسى ھەم سۈيدۈكتىن ۋە يەرلىك ئورۇنىنىڭ ئەھۋالىدىن تەكشۈرۈش لازىم. جىگەر، تال، ئاشقازان - ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە مىزاج قۇرۇق بولىدۇ. ئىسسىتمىلاردا ئېغىز قۇرۇيدۇ. ئىششىق ۋە جاراھەتلەردە يەرلىك ئورۇنغا قاتتىق ۋە ئازغىنە نەرسە تەگسە ئاغرىيدىغان بولىدۇ. شۇنىڭدىن مۇلاھىزە قىلىپ بىلسە بولىدۇ.

5 - پەسىل ماددىنىڭ تولۇق پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنىڭ پەرقى

زۇكام ۋە سەرسامغا ئوخشاش كېسەللىكلەردە بۇرۇندىن كېلىدىغان سۇيۇقلۇق كۆكۈچ كەلسە، ماددىنىڭ پىشىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قويۇق-سۇيۇقلۇقى ۋە رەڭگى نورمال بولسا، ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆز ئاغرىقىدا كەلگەن سۇيۇقلۇق ئاجراتما سۇيۇق ۋە ئىسسىق بولسا، ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاز بولسا، چالا پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قويۇق بولۇپ، چاپاقلىشىپ كەلسە، ماددىنىڭ تولۇق پىشىپ يېتىلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. يارا-چاقا، جاراھەتلەردىكى سېرىقسۇ، يېرىڭ ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىدا بەلغەم-تۆكۈرۈك ئەھۋالىنىمۇ مۇشۇ ئاساستا كۆزىتىشكە بولىدۇ. سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ئاق ۋە سۇيۇق بولۇپ، تېگىدە لەش بولمىسا، رەڭگى قىزارسا، خلىتىنىڭ تولۇق پىشمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بوھران ۋاقتىدا بىمار سۇيدۇكنىڭ يۇقىرىقىدەك بولۇشى ماددىنىڭ چالا پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تاتلىق تاماق، سوغۇق شەربەت، سوغۇق ھاۋا قاتارلىقلار ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئىسسىق سۇغا كىرىش، دورا قاينىتقان سۇدا يۇزىنى، بەدىنىنى يۇيۇش ۋە نورمال شەربەتلەر ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ.

6 - پەسىل كېسەلدىن خالاس تېپىشنىڭ ئالدىنقى بەلگىلىرى

بۇ ئاساسەن تۆۋەندىكى توققۇز خىل ئەھۋال ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ: بىرىنچى، بەدەننىڭ تەبئىي قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، تومۇرنىڭ جانلىق سوقۇشى، نەپەسنىڭ كۈچلۈك ۋە جانلىق بولۇشى، ئولتۇرۇپ-قوپۇشنىڭ ئاسانلىشىشى، كېچىدە نورمال دەرىجىدە ئۇخلىيالىشى ۋە ئۇيقۇدىن بەدىنى راھەت ئېلىشى قاتارلىق ئەسلىدە بار بولغان بەدەن كۈچىنىڭ نورمال بولۇشى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇنداق ئادەم ئاغرىقتىن تېز ساقىيىدۇ؛ ئىككىنچى، مېڭىنىڭ خىزمەت ئەھۋالىنىڭ نورمال-لىقىغا قايتىشى، مېڭە قۇۋۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشى، ئەقىل - ئىدراكىنىڭ نورماللىقى، تەپەككۇر-نىڭ توغرىلىقى، كۆڭۈلنىڭ ئارامدا بولۇشى، باش ئاغرىقىنىڭ بولماسلىقى قاتارلىقلار كېسەللىك-نىڭ ئاخىرىدا كۆرۈلىدۇ، بۇ مېڭە قۇۋۋىتىنىڭ نورماللىقىنىڭ بەلگىسىدۇر؛ ئۇچىنچى، ئەگەر كې-

سەلنىڭ ئىسسىتمىسى ھەممە ئەزادا تەكشى بولسا، يەنى يۈرەك، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالار بىلەن ئوخشاش بولسا، ياخشىلىقنىڭ ئالامتى ھېسابلىنىدۇ. كېزىك كېسەللىكىدە بوھران بولغاندا تىرەشنىڭ پەيدا بولۇشى گاز خاراكتېرلىك خىلتلارنىڭ سىرتقا چىقىشىنىڭ بەلگىسىدۇر. كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان ئىسسىتمىلاردا ئېغىز، بۇرۇن ۋە باشقا ئۇشاق ئەزالارغا مۇدۇر-جاراھەت پەيدا بولۇشى قاتارلىقلارمۇ كېسەلنىڭ ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تۆتىنچى، كېسەلنىڭ چىرايى ئۆزگىرىپ، كۆز قاپىقى سالپىيىپ چۈشىدىغان ئەھۋاللار تولا غەم-ئەندىشە قىلغانلىقتىن ياكى سۈرگە دورىسى ئىچكەنلىكتىن، كۆپ ۋاقىت ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق، تېز ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ھادىسىلەردىن بولمىسا، يامانلىقنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ: بەشىنچى، كېسەلنىڭ بوھران ئەھۋالى ئارقىلىق مەلۇم بولىدۇ. مەسىلەن: كېسەلنىڭ بۇرنى كۈندە قانسا ياكى بۇرنىدىن سېرىقسۇ كەلسە، باش ئاغرىقنىڭ ساقىيىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، جىددىي كېسەللىكلەردە كېسەلنىڭ بوھران ۋاقتىدا يەرقان پەيدا بولسا ياكى بۇخارات - گازلىق كېسەللىكلەردە قەيي قىلغان ياكى سۈرگە بەرگەنلىكتىن كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى پەسەيسە، بۇمۇ ساقىيىشنىڭ ئالامتىدۇر. مالىخۇلىيا، سەرسام كېسەللىرىدە بوۋاسىر پەيدا بولسا، بۇمۇ كېسەللىكنىڭ يۆتكىلىپ، ئۆزگىرىش پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىررىيە (ئۆپكە يالىلۇغى) كېسەللىكىدە كۆكرەك ساھەسىگە چىقىلغان چېغىدا، بۇ كېسەلنىڭ يۆتكىلىپ، ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. قىسمەن چاغلاردا مادىدا پىشالماي يامانلىشىپ قالغانلىقتىن، ناسۇر (ئاقما) غا ئايلىنىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. كونا يۆتەل، بۆرەك ئىششىش بىلەن ساقىيىپ قالىدۇ. دەۋالى (پاچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قېلىش) كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان كىشى دائۇسسۆئىلەب كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش بەلەن ساقىيىدۇ. بەرەس، بەھەق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى قىچىشقاق پەيدا بولۇش بەلەن بۇ كېسەل ساقىيىپ قالىدۇ؛ ئالتىنچى، تۈكۈرۈك ئەھۋالىدىن كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تۈكۈرۈكى بىر مەزگىل ئاق ھەم سۇيۇق بولۇپ، كېيىن قويۇقلىشىپ، رەڭگى سارغىيىپ ئاسان چىقىسا، مادىدىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالىلۇغى) كېسەللىكىدە ئاق يىرىڭدەك تۈكۈرسە، تۈكۈرۈكى سېسىق بولسا، مادىدىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ يەتتىنچى، ئىشتىھانىڭ نورمال بولۇشىمۇ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى كۆرسىتىدۇ؛ سەككىزىنچى، كېسەلنىڭ ئىچى راۋان، چوڭ-كىچىك تەرەت ئاسان كېلىدىغان بولۇشىمۇ ساقىيىشنى كۆرسىتىدۇ. كلىزما ئارقىلىقمۇ مادىدا پىشىدۇ. سەپرادىن بولغان كېسەلدە قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى مادىدىنىڭ باشقا ئۆرلىگەنلىكىنى، كېسەل مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. كۆز ئاغرىقى سۈرگە ئارقىلىق سەپرا خىلتىنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ئىستىسقا كېسەللىكى ھۆللۈكنى سۈرگە بىلەن

چىقىرىش ئارقىلىق ياخشىلىنىدۇ؛ توققۇزىنچى، سۈيدۈك ئارقىلىق كېسەلنىڭ ياخشىلىنىش ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ سۈيدۈكى تۇرۇنجى (ئاپېلسىن) رەڭگىدە بولۇپ، لەيلەپ تۇرسا، ماددىنىڭ پىشىقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. شېشىنىڭ تېگىدە ئاق دۇغ بولسا، ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ياخشى بولۇپ، ئىسسىتمىلىق كېسەل، ئىششىق هەم مېڭە ئاغرىقلىرىدا ياخشى بەلگىدۇر.

7 - پەسىل كېسەلنىڭ خەتەرلىك، يامان بەلگىلىرى

كېسەل بەلگىلىرىنىڭ ياخشىراقى ئاغرىق كىشىنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ يۇقىرىراق بولۇشىدۇر. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ناچار بەلگىلەر ئىچىدە ئەڭ يامان بەلگە سەخىنە (كېسەل كىشىنىڭ قىيا-پىتىدىكى بەلگە) هېسابلىنىدۇ. بۇنداق بەلگە تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

1. كېسەلنىڭ كۆزى ساق ۋاقتىدىكىدىن ئۆزگىرىپ قېلىش، پېشانە تېرىسى تارتىشىپ قېلىش، بۇرۇن تۆشۈكى قىسىلىپ قېلىش، باش، قۇلاقنىڭ يۇمشىقى ئارقا گەجگە تەرەپكە تارتىشىپ قېلىش، چىرايى كۆك، سېرىق ياكى قارا رەڭگە ئۆزگىرىپ قېلىش، كېسەلنىڭ چىرايى توپا-چاڭ قونغاندەك كۆرۈنۈش، چىراي خۇنۇكلىشىپ نۇرى قالماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى ۋە ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال روھنىڭ بەدەنگە سىڭىش هارارىتى ئەسلىنىڭ تۆۋەنلەشكەنلىكىدىندۇر.

2. باش ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر بىرەر كىشى بەدەن مىزاجىدىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن كېسەل بولۇپ ئاجىزلىشىپ قالسا، ئۇنىڭ ئۇستىگە باش ئاغرىقىمۇ بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك ئالامەتدۇر.

ئەگەر كېسەلدە يامان ئالامەت بولماي، بېشى ئاغرىغان كىشىنىڭ پېشانىسى ئېغىر بولۇپ (ئۆزى ياش بولسا)، كېسەلنىڭ 7- كۈنى بۇرنى قانسا، قۇلاق ياكى بۇرنىدىن سۇ كەلسە، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىدە جاراھەت بولسا، بۇ كېسەل ساقىيىشى مۇمكىن.

3. سەزگۈ ئەزالار ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر كېسەل بولغان كىشى بىرسىنى كۆرەلمىسە، ئاڭلىيالمىسا ۋە يورۇقلۇقنى خالىمىسا هەمدە ئۇنىڭدا كۆز هەم باش ئاغرىقى بولمىسا، بۇقرات هەكىم: بۇمۇ خەتەرلىك بولۇپ، هالاكەتنىڭ بەلگىسىدۇر، دەيدۇ. چۈنكى ئەھۋال سەزگۈ قۇۋۋىتىنىڭ يوقالغانلىقى، روھىي نەپسانىيىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر چۈشۈن ئۇركۈتكەنگە ئوخشاش يۈزىنى كۆپ سىيلاپ هەرىكەت قىلسا، ئېڭەك، بۇرۇننىڭ چاچ تۈكىنى يۇلسا، تامغا كۆپ قارىسا، بۇمۇ خەتەرلىك ئالامەتلەردىن سانىلىدۇ. بۇ ئەھۋال داۋاملىشىش بىلەن بەدەن كۈچى ناچارلاشسا، خەتەر بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر كېسەل ئۆزىگە بىرسى قەست قىلغانغا ئوخشاش كۆرۈنۈپ ۋە ھېس قىلىپ، ئۆزـ لۈكىدىن قورقۇش بولسا، بۇ قورساق، مېڭىدە سەۋدا كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېچىدە قار ياغقاندەك ياكى قار ئارىسىدا تۇرغاندەك سېزىم مەلۇم بولسا، ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4. كۆزنىڭ شەكلىدىن مەلۇم بولىدىغان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ كۆزىنى ئاچقاندا، كۆزنىڭ ئېقى ساق ۋاقتىدىكىدىن چوڭراق كۆرۈنسە، كۆز ئىچىدىكى گۆشلەرنىڭ بوشۇشۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بىر كۆز يەنە بىر كۆزدىن كىچىك بولۇپ قالسا، كۆزنىڭ كۆچى ناچارلاشقانلىقىنى، كۆزنىڭ قىزىل بولۇشى مېڭىدە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. كۆز ياشاڭغىراش، مېڭىـ دىكى قۇۋۇتنى ماسسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى، كۆزنىڭ پۈلتىيىپ چىقىشى مېڭىدىن سېرىقسۇ كەلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆز ئوچۇق تۇرسا، لېكىن قول بارماقلىـ رىنى يېقىنلاشتۇرۇپ ھەرىكەتلەندۈرگەندىمۇ يۇممىسا، كۆزگە قۇرۇق چاپاق پەيدا بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزىدە ئۆمۈچۈك توربەدەك نەرسىلەر پەيدا بولسا ۋە ئۇ كۆزـ نىڭ چۆرىسىگە يىغىلىۋالسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى، ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. كۆزنى چوڭ ئېچىش بىلەن جۆيلۈش (قالايمقان سۆزلەش) مۇ خەتەرلىكتۇر، كۆزنىڭ تارتىشىپ قىلـ شى قۇسۇشنىڭ نىشانىسىدۇر. كۆزنىڭ قىزىللىقى، بۇرۇندىن قان كېلىشنىڭ ئالامىتىدۇر. كۆزـ نىڭ ئاستىدا ئاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى، 10 كۈندىن كېيىن دورا ۋە شەربەت ئارزۇ قىلسا، ھالاك بولۇشنىڭ نىشانى ھېسابلىنىدۇ.

5. بۇرۇندىن مەلۇم بولىدىغان كېسەلنىڭ خەتەرلىك بەلگىلىرى: ئەگەر بىر كىشىنىڭ بۇرنى ئەگرىلىشىپ قالسا، تەشەننۇج (تارتىشىش) بولىدىغانلىقىنى، كېسەلنىڭ بۇرنىدىن ئىپار ياكى ھۆل قىزىلگۈلنىڭ پۇرىقى كەلسە، سېرىقماي پۇرىقى كەلسە، بۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇرنىدىن سېرىقسۇ ئاقسا، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. خولىنجان ياكى بىرەر چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرنىغا تارتىش بىلەنمۇ چۈشكۈرمىسە، بۇرۇنىنىڭ پۇراش قۇۋۇتى ئاجىزلاشقانلىقىنى، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى، ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ؛ زۆرۈرىيەتسىز ھالدا بۇرنىنى ئېرتسا ياكى كوچىلسا، بۇ ئەھۋالمۇ كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6. قۇلاقتىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: قۇلاقنىڭ يۇمشاق يىگلەپ قېلىش، ئارقا تەرەپكە تارتىشىپ قېلىش ۋە ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە قۇلاق ئاغرىشمۇ خەتەرلىك. قۇلاق يارا بولۇپ، يىرىڭ كەلسە، ساقىيىشتىن ئۇمىد كۈتسە بولىدۇ. قېرى كىشىلەرنىڭ قۇلاق ئاغرىـ قىدا يارا پەيدا بولۇش، يىرىڭداش ئەھۋالى كۆپ ئۇچرايدۇ.

7. چىشنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدىغان خەتەرلىك بەلگىلەر: كېسەل كىشىنىڭ ئىختىيارـ سىز ھالدا چىشلىرىنى بىر-بىرىگە سۈركىشى، كىرىشتۇرۇپ غۇچۇرلىتىشمۇ خەتەرلىك. بۇنىڭدا

تەشەننۇج ساراڭلىق پەيدا بولۇشىنىڭمۇ ئېھتىمالى بار. ئەگەر ساراڭ بولغان كىشىدە چىشنى غۇچۇرلىتىپ، سۇركەشتۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ چىشلىرىدە يېلىمسىمان نەرسىلەرنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى ماددىنىڭ قويۇقلۇقىنى، هارارەتنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە چىشنى تولا ئېرىتىش، چىشلىرى ئادەتتىن تاشقىرى كۆكىرىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ ياخشى ئەمەس.

8. ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلنىڭ ئەھۋالى ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ ئېغىزى تولا قۇرۇپ قېلىشمۇ ياخشى ئەمەس. تىل ئاخشام تەرەپتە قۇرۇپ، ئېچىشسا، ئاندىن كېيىن قارىداپ قالسا، هارارەتلىك كېسەللەردە خەتەرلىكتۇر. كېسەلنىڭ ئېغىزى ئوچۇق تۇرۇشى بەدەندە قۇۋۋەت يوقلىپ، ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بەدىنىنى تولا تاتىلاشمۇ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ كۆپ تېلىقشىمۇ خەتەرلىك. لەۋنىڭ يېرىلىشى مىزاجدا قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۆتكۈر ئاغرىقلاردا تىلغا نوقۇتتەك قارا مۇدۇر پەيدا بولسا، كېسەل سوغۇق نەرسىلەرنى تەلەپ قىلسا، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك قاتارلىق جايلاردا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولسا، بۇ ئەھۋالار خەتەرلىك بولۇپ، ئۆلۈم خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ.

9. ئاشقازان ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: ئاشقازاندا كۆيۈشۈش، قىزىش بولسا، ئاشقازان ئاغرىقى كېچىدە بىئارامىلىق پەيدا قىلسا، بۇمۇ ياخشى ئەمەس.

10. كاناي، قىزىلئۆڭگەچ قاتارلىق ئەزالاردا كۆرۈلىدىغان يامان بەلگىلەر: ئۆتكۈر كېسەلىكلەردە خۇننىاق (بوغما كېسەل) پەيدا بولۇشمۇ خەتەرلىك. كېسەلنىڭ بوينى ئەگرى-مايماق بولۇپ، گالدىن بىر نەرسە ئۆتمەسلىك، ئىچكەن سۇ بۇرۇندىن يېنىپ چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ خۇننىاق كېسىلى بولۇپ گالنىڭ سىرتىدا هەم كۆكسىدە جاراهەت پەيدا بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەل قەيسا ۋە قەيىرىڭ ئارىلاش كەلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتسە بولىدۇ.

11. نەپەس-تىنىق ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەل ئارقىمۇئارقا سوغۇق تىنىۋاتقان پەيتتە نەپەس ئۇزۇلۇپ قېلىش خەتەرلىك. نەپەس ئېلىشىنىڭ ئېغىرلىقى، ئۇزۇن تىنىش ئىچكى ئەزادا گاز-بۇخاراتنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللەردە كېيىنكى نەپەس ئېلىش سۇس ۋە ئارقىمۇئارقا بولسا، قورسىقى ئېسىلسا، قىسمەن چاغلاردا ئېگىز يەرگە چىققاندەك هاسىراپ چوڭ تىنسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

12. ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېچە ۋە كۈندۈز ئۇزمەي كۆپ ئۇخلاش كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۇخلىماسلىق مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. تولا ئۇخلاش بەدەنىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا باش ئاغرىش ياكى باشقا ئەزادا ئاغرىق پەيدا بولۇش

كېسەلنىڭ ئەسلىي مىزاجىنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

13. كېسەلنىڭ يېتىپ-قوپۇش ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ يېتىپ-قوپۇشى ئۆزىنىڭ ساقلىق ۋاقتىدىكىدىن باشقىچىرەك بولسا، بۇمۇ كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەل يېنىچە ياتقان بولۇپ، ئىختىيارسىز ئوڭدا بولسا ياكى دۈمە بولسا، قولىنى ۋە بەدەنلىرىنى ئېچىپ قويۇپ، يالىڭاچ هالدا ياتسا ۋە ئىلگىرىكى ئادىتى بۇنداق بولمىسا، كېسەلنىڭ ئېچكى ئەزاسىدا قىزىقلىقىنىڭ هەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ كېچىدە ئۇ تەرەپتىن بۇ تەرەپكە ئۆرۈلىشىدە ئورۇق ئادەم بىلەن سېمىز ئادەمنىڭ ئوتتۇرىسىدا هېچقانداق پەرق يوق. سەۋەبى، ماغدۇرسىزلانغانلىقتىن، خىلتىنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن ياكى قورساق ئاغرىغانلىقتىن دۈم يېتىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

14. كېسەل كىشىنىڭ بەدىنىدىكى جاراهەتتىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنىدە كونا جاراهىتى بولۇپ، ئۇ جاراهەتنىڭ رەڭگى يېشىل ياكى قارا رەڭگە ئۆزگەرسە، ئەھۋال ئېغىرلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر كېسەلنىڭ تىزىدا ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىدەك قارا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ چۆرىسى قىزىل بولسا، بۇ بەك خەتەرلىك. ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە قوناقتەك مۇدۇر پەيدا بولسا خەتەرلىك، نوقۇتتەك مۇدۇر پەيدا بولسا 2- كۈنى خەتەر پەيدا بولىدۇ.

15. كېسەلدە يەرقان پەيدا بولۇش ئارقىلىق كۆرۈلىدىغان يامان بەلگىلەر: ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەلدە يەتتە كۈن ئىلگىرى يەرقان پەيدا بولغان بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك. ئەگەر كېسەلدە يەرقان پەيدا بولغاندىن كېيىن ئېچ ئۆتكۈ يۇرۇ بەرسە، بۇ، ياخشىلىنىشقا يۈزلەنگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئېچى ماغزاپتەك كۆپۈكلۈك كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئېچ ئۆتكۈ بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنى تازىلانسا ۋە ياكى تەرلىسە، كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىقىنى، يەڭگىللىششىكە باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەرقان كېسەللىكىدە جىگەرنىڭ قاتتىق بولۇشى ياخشى ئەمەس. چۈنكى، بۇ هال ئىسىتسقا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

16. كېسەل بەدىنىنىڭ بوشۇشىپ كېتىشىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ بەدىنىدە كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان ئىسسىتما بولۇپ، بەدەننىڭ بوشاپ كېتىشىمۇ ئىسسىتمىغا ئەگىشىپ بىر قايتىپ، بىر تۇتىدىغان بولسا هەمدە كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىزلاپ كەتسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولۇپ، قىسمەن ۋاقىتلاردا بوشۇشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ۋە بۇنىڭ بىلەن كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى يەنە پەسەيمىسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئىسسىتما بىلەن ئېچ ئۆتكۈ (ئىسهال) بىرلىشىپ كەلسە، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. بۇ، بەدەننىڭ ئەسلىي تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بىراقلا بوشۇشىپ كەتكەندىن

كېيىن ھەممە ئەزا تەرلەپ، كېسەل يەڭگىللەشسە، بۇ، ياخشىلىنىدىغانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر.

17. كېسەلنىڭ تەر ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: بىر ئەزانىڭ كۆپ تەرلىشى شۇ ئەزادا ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بىر كېسەلنىڭ ياتقان ئورۇن تەرەپ بەدىنى تەرلىمىسە ياكى ئاز تەرلىسە، شۇ تەرەپ تەر تۆشۈكلىرىنىڭ بېسىلىپ، ئېغىزى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ھېچ زىيىنى يوق. ئۇيقۇدا كۆپ تەرلەش نورمالدىن ئارتۇق ياكى ئاز تاماق يېگەنلىكتىن بولىدۇ ۋە نورمال دەرىجىدە تاماق يېگەن بولسىمۇ، يەنە ئۇيقۇدا تەرلەش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ نەم ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە كۆپ تەرلەش ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى، يېگەن تاماقنى ئاشقازان توغۇق ھەزىم قىلىپ كېتەلمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەل تەرلىگەندىن كېيىن بەدەننىڭ تېرىسى چۈشۈش ياخشى ئەمەس. بۇ خىلىتىنىڭ بەدەنگە تارقىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەلنىڭ سوغۇق تەرلىشى ياخشى ئەمەس. شۇنىڭدەك ئىسسىق تەرلەشمۇ ياخشى ئەمەس. كېسەلنىڭ ھەممە ئەزاسى تولۇق، تەكشى تەرلىمەستىن، باش ياكى بويۇنغا ئوخشاش ئايرىم ئەزانىڭ تەرلىشى كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل سوغۇق تەرلىسە، بىھوشلۇققا سەۋەب بولىدۇ. ئىسسىتمىسى قاتتىق بولۇپ، سوغۇق تەرلەش بۇمۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تولا تەرلەش ئارقىسىدا كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى پەسەيمىسە، ئاغرىققا ئارام بولمىسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكى، بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

قېرىلىق ۋاقتىدىكى زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالۇغى)، ياشلىقتىكى سەدرى (كۆكرەك) ئاغرىقى ياخشى ئەمەس.

8 ـ پەسىل بەدەننىڭ ئەسلىي مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان بەزى بەلگىلەرنىڭ كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ خەتەرلىك ياكى ياشقا ئۆزگىرىشلەرگە يۈزلىنىدىغانلىقى

كېسەلنىڭ ئەسلىي بەدىنگە، مىزاجىغا، ياش ـ قۇرامىغا زىت بەزى ئاغرىقلار كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلگە قىلىنغان ئىلاج ۋە يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتىكى پەرھىزلەر ئۇنۇم بەرمىسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇپ، ياخشى بولماي يەنە ئۇنىڭدىن ئېغىرراق بىر كېسەللىك پەيدا بولسا بۇمۇ ياخشى ئەمەس.

باشنىڭ ئاغرىقى ئېغىر بولۇش بىلەن بىرگە يەنە ئىسسىتما بولسا، مېڭىنىڭ ئىششىغانلىقى

نى كۆرستىدۇ. كېسەلنىڭ بەدىنىدە بوشۇشۇپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بەرسە، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. كېسەل بولغۇچى ياش بولۇپ، كېسەل تەگكەنلىكى ئۈچىنچى كۈنى بۇرنى قانسا ھەم باش ئاغرىقى بىلەن سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) بىرگە كەلگەن بولسا ياكى كېسەلنىڭ بېشى ئېغىر بولۇپ، ئارقا تەرىتى زەڭگەر رەڭدە كەلسە، ياكى زەڭگەر رەڭلىك قەي قىلسا، ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشى، سەپرا ماددىنى كۆيدۈرۈپ، پەردىلەرنى قۇرۇتۇۋەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى) كېسەللىكى زاتىرىيە (ئۆپكە يالليۇغى) گە ئۆرۈلسە، كېسەلدە ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇن قاپىداپ قالسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىلجەنبە ۋە زاتىرىيە كېسەللىكلىرىنىڭ 7 - كۈنىدىن ئىلگىرى ئېچ ئۆتكۈ يۈز بەرسە، بۇمۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سەل كېسەللىكىدە ئېچ سۇرۇش، ئېلىشىپ قېلىش، باش ئاغرىش، چاچ چۈشۈش، بىئارام بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپ تەرلەش بەدەندىكى ھۆلۈكنىڭ يوقىلىشى ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبسىز نەپەس قىستاش، بىھوش بولۇش تۇيۇقسىز ئۆلۈمگە ئۇچرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر كېسەلدىن كېيىن ئىسسىتما بىلەن ئىستىسقا بىرگە كەلسە، يۆتەل بىلەن ئىستىسقا بىرلىشىپ كەلسە، شۇنىڭدەك سەپرادىن بولغان ئېچ ئۆتكۈ بىلەن ئىستىسقا بىرلىشىپ كەلسە، بۇلارنىڭ ھەممىسى خەتەرلىك، سەۋەبى، ئىسسىتما بىلەن ئىستىسقانىڭ ئىلاجى تەدبىرى بىردەكلىكىنى قوبۇل قىلمايدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىكىدە، بىمارنىڭ سۈيدۈكى تېمىپ كەلسە، ھېچ تۇتۇش، كۆكۈل ئىلىشىش پەيدا بولسا، 7 - كۈنى كېسەل ئېغىرلىشىپ ئۆلۈم خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىتمىلىق كېسەلنىڭ سۈيدۈكى راۋان كېلىپ تۇرسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتسە بولىدۇ.

ئىسسىتما بىلەن ھۆ بولۇش، قېقىلىش، ئېلىشىپ قېلىش بىرگە كەلسە، ئىچى ئۆتكۈ ۋە چىرايى باشقىچە ئۆزگىرىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇ يامان خىلىتنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەلنىڭ ئارقا تەرىتى يېشىل ھەم سېسىق كېلىشى يامان خىلىتلاردىن بەدەن تېخى تازىلانمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بۇ خىلىتنىڭ تەسىرى يۈرەككە ياكى مېڭىگە يەتسە، دەرھال ئادەمنى ئۆلتۈرۈش خەۋپى بار. كۆز ھەرىكىتىنىڭ نورمال بولماسلىقى، بولۇپمۇ ئىسسىقلىق كېسەللىكلەردە بۇنداق ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشى خەتەرلىك. كېچە تەرەپتە نەپەس قىستاش بىلەن قەۋزىيەت بولۇپ تەرەت ماڭماسلىقمۇ خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ بىرىدۇر.

قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىسسىتمىلايدىغان كېسەلنىڭ تاشقى بەدىنى سوغۇق بولۇپ، ئىچكى ئەزاسىدا ھارارەت كۆپ بولسا ھەم ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك. كېسەلنىڭ سۈي-

دۆكى دەسلەپتە ئاق كېلىپ، كېيىن سېرىق، كۆپۈكلۈك كەلسە ھەمدە بۇرنىدىن قارا قان كەلسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، قان كۆيۈپ خىلتىنىڭ قاينىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

9 - پەسىل ھەرقايسى ئەزالارنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلەش

تىلنىڭ ئاقلىقى ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىنى، باشتىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. تىلنىڭ قۇرۇق، يېرىك ۋە رەڭگى قىزىل بولۇشى، قاندىن شۇنداقلا مېڭە ۋە ئاشقازاندا ئىششىق پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تىلنىڭ سېرىق، تېگىدىكى تومۇرلىرىنىڭ يېشىل بولۇشى ئەمچەكنىڭ ئاغرىيدىغانلىقىنى، ئۇيقۇنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. تىلدا سېرىق گەز بولسا، سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆزگە قىزىل نەرسىلەر كۆرۈنسە، قانىڭ ئارتۇقلۇقىنى، قاراڭغۇلۇق، ئىس-تۈتەك، قورقۇنچلۇق نەرسىلەرنىڭ كۆزگە كۆرۈنۈشىنى سەۋدانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. يامغۇر، قار، سۇلار كۆرۈنسە، ھۆللۈكنىڭ زىيادىلىكىنى، ئوت ئىسسىق نەرسىلەر، سېرىق نەرسىلەر كۆرۈنسە سەپرانىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

10 - پەسىل كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەندە كۆرۈلىدىغان قىسمەن ئالامەتلەر

داۋاملىق باش قېيىش، قارا بېسىش سەرئى ياكى سەكتە بولىدىغانلىقىنى، ھەممە ئەزانىڭ تارتىشىشى تەشەننۇج ياكى سەكتە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىر كۆزنىڭ ۋە يۈزنىڭ يېرىمى تارتىشىشى لەقۋا بولىدىغانلىقىنى، سەزگۈ ئەزالارنىڭ بىرەر قىسمىنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى پالەچ بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆزدىن تولا ياش ئېقىش، يۈز-كۆزنىڭ قىزىللىقى، سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) بولۇشنى، كۆكۈلنىڭ ناخۇشلۇقى، قورقۇنچاق، غەمكىن بولۇشى مالىيخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈزنىڭ قىزىل بولۇشى، يۈزدە ئىششىق پەيدا بولۇش جوزام كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. ھەممە ئەزانىڭ ئېغىرلىقى، تومۇرلارنىڭ كۆپۈشۈپ، چىڭقىلىپ قېلىشى سەكتە بولۇشنىڭ ئالامىتىدۇر. يۈز-كۆز، قول-پۇتنىڭ رەڭگى ئاق ياكى كۆكۈش بولۇپ قېلىشى ئىستىسقا بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ. سۇيدۇك

ۋە چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق بولۇشى ئىسسىتمىلىق كېسەلگە ئۇچرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆزگە قارا چېكىت، قارا خەت، ئىس-تۈتەك، چۈنىغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، كۆزنىڭ ياشاڭغىرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئادەمنىڭ دۈمبىسى ئېغىرلاشسا، سۈيدۈك ئۆزگەرسە، يۈرەكتە كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ ئالامتى هېسابلىنىدۇ. قۇرت بولمىغان ئەھۋالدا مەقئەتنىڭ قىچىشىشى بوۋاسىر بولىدىغانلىقنىڭ ئالامتىدۇر. ئوڭ تەرەپ ئېغىرلىشىپ قالسا، جىگەرگە كېسەل تېگىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تەرەتنىڭ ئاق كېلىشى، يەرقان بولىدىغانلىقىنى، سېرىق رەڭدە مەقئەتنى ئېچىشتۇرۇپ كېلىشى، ئۇچەيدە يارا پەيدا بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ چىيقان-جارا-هەتنىڭ ۋە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ تولا چىقىشى سەلئە (تاز) ۋە دۇبەيلە (يىرىڭلىق چاقا) كېسەلىكىنىڭ پەيدا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بەھەق، ئاق قوبانىڭ ئالدىنقى بەلگىسى بولىدۇ. ئىشتىهانىڭ كەم بولۇشى كۆڭۈل ئېلىشىش، ئۇچەي كۆپۈش، قول-پۇتنىڭ ئاغرىشى قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كىندىك بىلەن ئۇچەينىڭ ئاغرىقى داۋاملىق بىرگە تۇتسا، ئىلاج بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، ئىستىسقائى تەبىلىنىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەزگۈ ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىشى، بىر ئەزانىڭ ئۇيۇشۇشى شۇ يەرگە جاراهەت چىقىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

11 - پەسىل بىر خىل كېسەللىكنىڭ ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولۇش بىلەن ساقىيىدىغانلىقى

سەرئى بولغان كىشىدە نىقرەس (بوغۇم ياللۇغى)، دەۋالى (ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قېلىشى)، دائۇل پىل (پىل پۇت كېسىلەللىكى) پەيدا بولسا، سەرئىنىڭ ماددىسى شۇ ئەزالارغا يۆتكەلگەنلىكتىن سەرئى كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ؛ تاز، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش دەۋالى بىلەن يوقلىدۇ؛ كونا كۆز ئاغرىقى سەپرادىن بولغان ئىسهال (ئىچ سۇرۇش) بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. يېڭى پەيدا بولغان گاسلىق سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش بىلەن يوقلىدۇ؛ قاتتىق باش ئاغرىقى قۇلاقتىن ياكى بۇرۇندىن ئۇزاق ۋاقىت زەرداب سۇ ئېقىش بىلەن يوقلىدۇ؛ هەرقايسى ماددا سەۋەبىدىن ئۇزۇن داۋاملاشقان كونا ئىچ ئۆتكۈ قۇسۇش بىلەن يوقلىدۇ؛ قاتتىق يەلدىن پەيدا بولغان جىگەر ئاغرىقى هارارەت بىلەن يوقلىدۇ؛ يوتىنىڭ ئاغرىقى بۆرەك ۋە بالياتقۇ كېسەللىكى بىلەن ساقىيىدۇ؛ بەلغەمدىن بولغان نىقرەس، مۇپاسىل ۋە داۋالى ئۆتكۈر ئىسىتما بىلەن ساقىيىدۇ؛ قوتۇر، قىچىشقاق، سەۋدالاردىن بولىدىغان هەر خىل ئاغرىقلار تەپپى

رۇبئى (تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان قىزىتما) بىلەن ساقىيىدۇ؛ قورساقنىڭ ئارتۇق تويۇپ كەتكەنلىكىدىن تەشەننۇج پەيدا بولسا، قاتتىق ئىسسىتما ئارقىلىق يوقىلىدۇ؛ ئۆتكۈر كېسەللىكلەر، كۆيدۈرىدىغان ئىسسىتمىلار يەرقانىنىڭ بوھرانى بىلەن يوقىلىدۇ؛ ئارتۇقچە توقلۇقتىن ھېچ تۇتۇش بولسا، چۈشكۈرۈش ئارقىلىق يوقىلىدۇ. ئىستېمال قىلىنغان غىزانىڭ ئاشقازانىنى ئېچىشتۇرۇپ قويۇشى زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالۇغى) نىڭ بەلگىسىدۇر.

ئون بەشىنچى باب بوھران توغرىسىدا

بۇ باب سەككىز پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل بوھران

بوھران – يۇنانچە ئاتالغۇ بولۇپ، بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان ئىككى دۇشمەن ئۆز ئارا بىر-بىرىگە تاقابىل تۇرۇپ، بىرى ئىككىنچى بىر سىگە پۈرسەت بەرمەسلىكى، ھەر قايسىسى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، غەلبە قازىنىشتىن ئىبارەت. ئادەم بەدىنىدىكى ئەسلىي مىزاجى كېسەلدىن ئىبارەت دۇشمەنگە قارشى تۇرغۇچى بىر خىل كۈچتۇر. ئىككى دۇشمەن ئۆزئارا قارشىلىشىپ، ئۇرۇشۇش نەتىجىسىدە ئەسلىي مىزاج ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. بۇ ئارقىلىق بىمارنىڭ بەدىنىگە قۇۋۋەت پەيدا بولۇپ، بوھراننىڭ ياخشى ئۆتۈشىگە سەۋەبچى بولىدۇ ۋە كېسەل ساقىيىدۇ. بۇ ياخشى بوھران دېيىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ماددىسى ئەسلىي مىزاجنى يېڭىپ، كېسەل ئېغىرلاشسا، بۇ يامان بوھران دېيىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، كېسەلنىڭ بىر تەرەپ بولۇش ۋە تەرەققىيات ئۆزگىرىشى بوھران دەپ ئاتىلىدۇ.

2 - پەسىل بوھراننىڭ تۈرلىرى

بۇ بەش خىل بولىدۇ.

1. كېسەل ماددىسى بەدەننىڭ ئەسلىي مىزاجىنى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرۇپ، كېسەل ئېغىرلىشىش ئەھۋالى ئۆتكۈر، جىددىي كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

2. ئەسلىي مىزاج كېسەل ماددىسىغا قارشىلىشىش ئارقىلىق مەلۇم دەرىجىدە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، پەيدىنپەي ماددىنى پىشۇرۇپ بارىدۇ. بۇ تەھلىل دېيىلىدۇ.

3. ئەسلىي مىزاج كېسەل ماددىسىغا قارشىلىشىش نەتىجىسىدە، ئاستا-ئاستا ئاجىزلىشىپ كېتىش بىلەن ماددا خام قېلىپ، ئەسلىي مىزاجنىڭ ئاجىزلىقى ئاشكارىلىنىپ كېسەل

ئېغىرلىشىدۇ.

4. كېسەلدە ياخشى ئۆزگىرىش بولۇپ، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە تۇتقان بېھوشلۇقنىڭ ۋاقتى قىسقا بولسا، بۇ ئاقىۋەتتى ياخشى بوھران بولىدۇ.

5. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ناچار بوھران ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى پەيدىنپەي ئاجىزلىشىپ كېتىپ، ئاخىرى بىمار خەتەرگە يۈزلىنىدۇ. بۇ بوھران ناقىس (تولۇقسىز بوھران) قاتارىدا بولىدۇ. بۇنداق بوھراندا بىئارامليق، ئاغرىقنىڭ دەردى ئازراق بولىدۇ. كۆپىنچە ئەسلىي مىزاج ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ، بوھران ۋاقتىتىن ئىلگىرى كېلىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالدا ماددىنى ئەزايى رەئىس (رەئىس ئەزا) دىن چىقىرىدۇ. ئەمما، قول-پۇت ۋە باشقا ئەزادىن چىقىرالمايدۇ. بۇ، بوھرانى ئىنتىقال (يۆتكەلمە بوھران) دېيىلىدۇ. بۇ خۇددى بىر پادىشاھ شەھەرنى چىڭ ساقلاپ، باشقا يېزا-كەنتلەرنى دۈشمەنگە تاشلاپ بەرگەنگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما يەرقان، قىچىشقاق، قۇبا، بەھەقكە ئوخشىغانلار ياخشى ئەمەس.

3 - پەسىل ياخشى بوھران ۋە يامان بوھران

كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىش ۋە تەرەققىي قىلىش جەريانى ئېشىپ بېرىش ۋاقتى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆزگىرىپ بۇرۇنقىدىن پەرقلىنىش ۋاقتى ئىنتىھا (تۈگەش) ۋاقتى دەپ ئاتىلىدۇ. كېسەلنىڭ پەيدىنپەي كېمىيىش ۋاقتى ئىنھىتات (تۆۋەنلەش، پەسىيىش) دەپ ئاتىلىدۇ. تولۇق بوھران كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بولمايدۇ. ئەمما، ئۆلۈش كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا، تەرەققىي قىلىۋاتقاندا، ئاخىرىدا بولۇپ تۇرىدۇ. ئاغرىق پەسىيىپ كېمىيىۋاتقاندا ھەم ھەرگىز بوھرانمۇ، ئۆلۈمۇ بولمايدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىلا بوھران كۆرۈلسە، بۇ خەتەرلىك. كېسەل تەرەققىي قىلىۋاتقاندا بوھران كۆرۈلسە (گەرچە ياخشى بوھران بولمىغان تەقدىردىمۇ)، بۇ تولۇق بوھران بولمايدۇ، بۇ چاغدا كېسەلنىڭ ئەھۋالى يامانلىشىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بوھران پەيدا بولسا، بۇ تولۇق ۋە ياخشى بوھران ھېسابلىنىپ، كېسەل بىراقلا خەتەردىن قۇتۇلۇپ، ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ بوھراندا كېسەل غالىب كېلىپ، بەدەننىڭ ئەسلىي تەبئىي كۈچى ئاجىز كەلسە، كېسەل ئېغىرلىشىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا كەلگەن بوھران كېسەلنىڭ ياخشىلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. ۋاقتىدىن ئىلگىرى كەلگەن بوھران ماددىنىڭ كۆپلۈكنى كۆرسىتىدۇ.

4 - پەسىل بوھراننىڭ يۈز بېرىدىغان كۈنلىرى

كېسەلنىڭ 4- كۈنى بوھران ياكى بوھراننىڭ ئالامتى كۆرۈلسە، بوھراننىڭ تېز يۈز

بېرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر 7- ياكى 11- كۇنى بوھراننىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇ ياخشى بوھران بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبى، ساقىيىدىغان كېسەلدە بوھران ياخشى ۋاقىتتا بولىدۇ.

ئەگەر بوھران كۇنى ياخشى بوھرانغا كۆز تۇتۇۋاتقاندا يامان بوھران كۆرۈلسە، بۇ بەك خەتەرلىك. بەزى كۇنلەر بوھراندىن بېشارەت بەرگۈچى كۇنلەر بولۇپ، ئەييامى ئىنزار (بېشارەت كۇنلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى كۇنلەر بۇ ئىككى خىل كۇنىنىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ، ھېچ نەرسە- دىن خەۋەر بەرمەيدۇ.

كۇچلۇك بوھران كېسەلنىڭ 14- كۇنىدىن 20-كۇنلىرىگىچە بولىدۇ، بۇنىڭدىن ئۆتە- كەندە بوھراننىڭ كۇچى كۇندىن-كۇنگە ئاجىزلىشىپ بېرىپ 40 كۇنگىچە داۋاملىشىدۇ. يەنى كېسەل 20 كۇنىدىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن 40 كۇنگىچە بولغان ئارىلىقتىكى كۆرۈلگەن بوھرانلار يەڭگىل ھەم ئاددىي بولۇپ، كېسەلگە ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ.

بۇقرات ھەكىم: 40 كۇنىدىن كېيىنكى كۇنلەرنىڭ ھېچقايسىسى بوھران كۇنى ھېسابلا- مايدۇ. لېكىن، 60-، 80-، 120- كۇنلىرى بوھران، دەپ سانىلىدۇ. چۇنكى 20 كۇنلۇك بوھرانلارنىڭ كۇچى 120- كۇنگىچە بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاز ئۇچرايدۇ، دېگەن.

بەزى بوھرانلار 4- كۇنى، بەزىسى 7- كۇنى ۋە بەزىلىرى 20- كۇنى بولىدۇ. تۆت كۇنلۇك بوھراننىڭ كۇچى 20 كۇنگىچە تۇگەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ بارىدۇ ۋە خەۋەر بېرىدىغان كۇنلەرنىڭ قاتارىدا بولىدۇ.

يەتتە كۇنلۇك بوھران 40 كۇنگىچە كۇچلۇك بولۇپ، ئاندىن كېيىن بارا-بارا ئاجىزلە- شىپ كېتىدۇ. 20 كۇنلۇك بوھران 100 كۇنگىچە كۇچلۇك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆتۈپ كەتسە، يەتتە ئايدىن كېيىن ياكى يەتتە يىلدىن كېيىن ۋە ياكى 14 يىل ئۆتكەندىن كېيىن ياكى 20 يىلدىن كېيىن كۇچى پەسىيىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانى تاق كۇنلەردە بولىدۇ.

بوھراننىڭ ئارىلىقتىكى كۇنلىرى 3-، 5-، 6- ھەم 13- كۇنلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بوھران 4- كۇنى بولمىسا، 7- كۇنى بولىدۇ ياكى 11- كۇنى بولىدۇ. ئارىلىقتا يۈز بەرگەن بوھران كۇنلىرىدىن 9- كۇنى ياخشىراق بولىدۇ. ئاندىن كېيىن 5-، 3-، ئاندىن كېيىن 13- كۇن بولۇپ، بۇ كۇن سۇسراق بولىدۇ، كېسەلنىڭ 6- كۇنى بوھران بولسا، بۇ ياخشى ئەمەس. ئۆتكۈر كېسەلنىڭ دەسلەپكى كۇنى ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈلسە، 3- كۇنى بوھران يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئاستىراق بولسا، 9- كۇنى بوھران يۈز بېرىدۇ. بوھراندىن خەۋەر بېرىدىغان كۇن كېسەلنىڭ 4- كۇنى بولسا ۋە يامان ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بوھران 6- كۇنى بولىدۇ. ئەگەر 7- كۇنى ئىنزار (بېشارەت) كۇنى بولسا، بوھران 11- كۇنى بولىدۇ.

5 ـ پەسىل ئىنزار (بېشارەت)

ئىنزار كۈنلىرى تەبىئەت كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كەلگەنلىكىنىڭ ئالامىتى ئاشكارا بولغان كۈنى بولۇپ، بۇ خۇددى بىر ـ بىرىگە قارىمۇقارشى ئىككى تەرەپ جەڭ قىلىش نەتىجىسىدە چاڭ ـ توزان كۆتۈرۈلۈش بىلەن ئىككى تەرەپنىڭ بىرى، ياكى غەلىبە قازانغان، ياكى مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغىنىغا ئوخشاش بولىدۇ.

ئىنزار كۈنلىرى تەبىئەتنىڭ كېسەللىك ماددىلىرى بىلەن جەڭ قىلىشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېسەلدە تەرلەش، باش ئاغرىش، كۆزىگە ئىسسىق ـ چىسسىق نەرسىلەر كۆرۈنۈش، نەپەس قىستاش، قىزىش، تاقەتسىزلىنىش ھەمدە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بەرگەن كۈنلەرنىڭ ھەممىسى بوھران كۈنلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. كېسەلنىڭ بوھران كۈنلىرىنىڭ ئارىلىقىدا ئۆتكەن كۈنلەر 1ـ كۈنىگە ئوخشاش 3ـ كۈندىن 4ـ كۈنىگىچە ۋە 5ـ كۈنىدىن كېيىن ئىنزار (بېشارەت) بېرىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ 3ـ كۈنى يامان ئالامەت كۆرۈلسە، 6ـ كۈنى بوھران بولىدۇ. بۇنداق يامان بەلگە 5ـ كۈنى كۆرۈلسە، 8ـ كۈنى بوھران بولىدۇ. ئەگەر ئىنزار كۈنلىرىدىن كېيىن يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئاغرىقنىڭ ھەرىكەت قىلغانلىقىنىڭ، ھارارەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

6 ـ پەسىل بوھران كۈنلىرى
(قىسقارتىلدى)
7 ـ پەسىل بوھران قانداق بولىدۇ؟

ئىسسىقتىن بولغان كېسەلنىڭ بوھران مۇددىتى يەتتە كۈن بولۇپ، 7ـ كۈنى بوھران بولىدۇ. ھارارىتى بەك يۇقىرى بولمىغان كېسەلنىڭ ۋاقتى 14 كۈن بولۇپ، 14ـ كۈنى كېسەل ساقىيىدۇ. يەڭگىلەك كېسەلنىڭ مۇددىتى 20 ~ 40 كۈنگىچە ئۇزىرايدۇ. بوھرانمۇ شۇ تەرتىپ بويىچە بولىدۇ.

تەپپى مۇھەررىقە (قىزىتما) نىڭ نۆۋىتى يېنىكرەك، قىزىتمىسى يۇقىرىراق بولۇپ، 4ـ كۈنى بوھران ئالامىتى كۆرۈلۈپ، 6ـ كۈنى خەتەرلىك بوھران بولىدۇ. تەرلەش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بەلگىلەر 4ـ، 6ـ كۈنى كۆرۈلىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدا كۆپىنچە 15ـ كۈنى بوھران يۈز بېرىپ، 3ـ، 4ـ كۈندىن كېيىن كۆچىيىدۇ.

ئىسسىتمىلىق تەپپى غەبنىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى قەي قىلىش بىلەن بولىدۇ؛ خاس

هارارەت پەيدا بولغان كېسەلنىڭ بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن، بەلغەمدىن بولغان ئىسسىتمىنىڭ، تەپپى رۇبئىنىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى ئىچ سۇرۇش بىلەن بولىدۇ. ئەگەر جىگەر ئىششىقى جىگەرنىڭ ئاستىنقى تەرىپىدە بولسا قەي ۋە ئىسھال بىلەن بوھران بولىدۇ؛ ئەگەر ئىششىق يۇقىرى تەرەپتە بولسا، تەرلەش ياكى سۇيدۇك راۋانلىشىش بىلەن بولىدۇ.

باش ئاغرىقىنىڭ بوھرانى كۆپىنچە بۇرنىدىن سېرىقسۇ كېلىش ياكى كۆزدىن ياش ئېقىش ۋە ياكى كۆز چاپاقلىشىش بىلەن بولىدۇ.

كۆكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بوھرانى يەتتە خىل بولىدۇ. كۆپىنچە بىر خىل كېسەلدە ئىككى خىل بوھران يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرى قىزىتمىدا بۇرۇن قاناش بىلەن بوھران باشلىنىدۇ، كېيىن تەرلەش بىلەن بوھران كۆرۈلىدۇ. قەي ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن كېسەل يانىدۇ.

8- پەسىل بوھرانىنىڭ ئالامەتلىرى
(قىسقارتىلدى)

بىرىنچى ماقالە مەخسۇس بىر ئەزادا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ ماقالە 24 بابقا بۆلۈنىدۇ

بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 18 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل باش ئاغرىقى

بۇ پەسىل 25 نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1 ـ نەۋئى ماددىسىز ئىسسىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ ئاساسەن ئاپتاپتا كۆپ ئولتۇرغانلىقتىن، ئۇزۇن ۋاقىت ئوتقا يېقىن تۇرغانلىقتىن، قىزىق مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ يۇيۇنغانلىقتىن، كۆپ غەزەپلەنگەنلىكتىن، كۆپ ۋە قاتتىق ۋارقىراپ سۆزلىگەنلىكتىن، قىزىق تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن، قىزىق تاماقنىڭ بۇسىنى كۆپ پۇرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بەش جەھەتتە ئىپادىلىنىدۇ:

1. تاشقى ئەزا ۋە تېرىلەر قىزىرىش.
2. كۆز ۋە بۇرۇندا قۇرغاقلىق كۆرۈلۈش.
3. تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ نورمال سېزىم قۇۋۋىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قۇلاققا غەيرىي تەبىئىي ئاۋاز ئاڭلىنىش.

4. سۆيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلىرى بىر خىل رەڭدە ۋە سۈيۇق بولۇش.

5. كۆپ ئۇسساش، سوغۇق نەرسىلەردىن بەدىنى راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئىسپىغۇل شىرنىسى قاتارلىقلارنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش؛ غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشىگە ئاقلانغان ماش، كۆك قاپاق لېپشى، ھۆل يۇمغاقسۈت، پالەك، لوبىيا قاتارلىق نەرسىلەرنى سېلىپ، بەش قاپاق ئېپشى ئېتىپ ئىچكۈزۈش لازىم. شۇنىڭدەك، تەمرى ھىندى سۈيى، غورا سۈيى ياكى ناخۇش ئانار سۈيى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولۇپ، 3-، 4- ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق ئادەم بولسا، ئارپا ئېپشى ئىچىش مۇۋاپىق، بۇنىڭدىن سىرت، باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە سەندەل، يۇمغاقسۈت سۈيى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە، سۆگەت غازىكى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە چاپماسلىق كېرەك، چۈنكى باشنىڭ ئارقا تەرىپى ھەرىكەت پەيلى-رىنىڭ مەركىزى بولغاچقا، سوغۇق زىمادلار زىيان قىلىدۇ، ئەگەر باش ئاغرىقى ئېغىر بولسا، مەست قىلىدىغان دورىلاردىن ئەپيۇن، لەيلىقازاق ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. سەندەل بىلەن گۈلابنى ئىككى چېكىسىگە چېپىپ، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش، بىنەپشە، ئالما، بېھى، ھۆل يۇمغاقسۈتنى پۈرىتىش لازىم. سۆگەت سايىسىدا، ساپ ھاۋالىق جايدا ئارام ئېلىش لازىم.

2 - نەۋئى ماددىسىز سوغۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل باشقا سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن، سوغۇق دالىدا تولا يۈرگەنلىكتىن، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنغانلىقتىن، مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ، مۇنداق باش ئاغرىقى زۇكامغا ئۆزگىرىدۇ. سەزگۈ ئەزالار ئېغىر، باش يېنىك، مېڭە قۇرۇق بولۇپ، ۋۇجۇدقا چىقمايدىغان خىيالىي نەرسىلەرنى تەسەۋۋۇر قىلىپ، خام خىيال قىلىش، سۆيدۈكى ئاق ھەم سۈزۈك بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ياكى كېپەكنى تۇز بىلەن نەمدەپ، ئىسىتىپ، ئىسسىق ناننى قىزىتىلغان پاكىز ياغلىققا ئوراپ، باشقا تاڭسا بولىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇشى لازىم.

بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، مەرزەنجۇش، يالپۇز، شىيىخ ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ قاينى-

تىلغان سۇيى بىلەن ئىسسىق پېتى بېشىنى يۇيۇپ، بىمارنى ئىسسىق جايدا ياتقۇزسۇن؛ گۈلىيەسـ
مەن، نەرگەس، ئەنبەر، ئىپار، ئۇد ھىندى قاتارلىق دورىلارنى پۇرىسۇن؛ بابۇنە بىلەن بىنەپشىنى
6 گرامدىن ئېلىپ، ئىككى قاچا سۇ بىلەن قاينىتىپ، بېشىنى ھورغا تۇتۇپ ھەم مائۇلئۇسـۇل
شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ بەدىيان، رۇم بەدىيان، ئارپـ
بەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەلىخە، دارچىن بىلەن سۇمبۇلنى 3
گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 200 گرام شـ
كەر قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، ئاندىن دورىغا بىر قوشۇق قاياق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ،
بىر ھەپتىگىچە ئىچسۇن. يەنە ئاق سەندەلنى سىركە بىلەن چېپىپ بەرسۇن. چالا سوققان نـو
قۇت، توخۇ گۆشى، ئىرىك قوي گۆشىگە دارچىن، زىرە، كاللەكىبەسەي سېلىپ شورپا قىلىپ
بەرسىمۇ ھەم پىلپىل، دارچىن سېلىپ، قورۇما شورپا قىلىپ بەرسىمۇ، تامىقىغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ
بەرسىمۇ، سۈزاپ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

3 ـ نەۋئى مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

جالىنۇس ھەكىم: «ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدىن يامانراق بولىدۇ» دەيدۇ. ھۆللۈك ئۆز ئالدىغا باش ئاغرىقى پەيدا قىلالمايدۇ، ھۆللۈككە باشقا خىلىت ئارىلاشسا، ئاندىن باش ئاغرىقى پەيدا قىلغاچقا، ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى – ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىدىن يەڭگىل سانىلىدۇ. قۇرۇقـ لۇقتىن ۋە مېڭىنىڭ قۇرغاقلىقىدىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقى ئاساسەن قۇرۇق نان، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سەپەردە، چۆل ـ باياۋانلاردا، ئىسسىق ئاپتاپلاردا كۆپ يۈرگەنلىكـ تىن، ئىسسىق، زەھەرلىك شامال تەگكەنلىكتىن بولىدۇ، مۇنداق كېسەلدە ئاساسەن باشنىڭ يەڭـ گىللىكى، بۇرۇننىڭ قورۇقلۇقى، تۈكۈرۈكنىڭ ئازلىقى، ئۇخلىيالماسلىق، يۈزى ئورۇقلاش قاتارـ لىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاۋۇز سۇيى، سېمىزئوت شىرنىسى ياكى بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسىنى ئىچىش لازىم. مائۇللەھمى بىلەن توخۇ گۆشى شورپىسىغا لوبىيا، قاپاق ئېشىغا پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. يەنە بىنەپشە، ئاق لەيلى، سۆگەت غازىكى، قاپاق، بادرەڭ قاتارـ لىقلارنى ئىككى چېلەك سۇدا قاينىتىپ، سۇ ئىلمان بولغاندا ئولتۇرغۇزۇلسۇن. گۆش، تۇخۇم سېرىقى، پايچە (كاللا ـ پاچاق) بەرسە بولىدۇ؛ قاپاق يېغى، بادام يېغى، پاچاق يېغىنى بۇرنىغا تـپـ مىتسۇن. ئىسسىق سۇ بىلەن بېشىنى يۇسۇن، بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارپا ئۇنىنى بادام يېغى بىلـەن

خېمىر قىلىپ، ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا چاپسۇن.

4 ـ نەۋئى مېڭىدە ھۆججۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن كۆپ يۇيۇنغانلىقتىن، بەدەنگە ھۆججۈك يەتكۈزىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ گۆشىدە قورۇما شورپا قىلىپ بەرسە، دارچىن، قەلەمپۇرغا ئوخشاش ئىسسىقلىق دورا سېلىنغان تاماقلارنى بەرسە ھەمدە ئارىلاپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ، كۆپ تەرلىسە بولىدۇ. يەنە بابۇنە، قەيسۇم سالغان قايناق سۇنى ئىلمان قىلىپ، سۈزۈپ، شۇ سۇ بىلەن باشنى يۇسۇن. ئىپار، ئەنبەرنى پۇراش كۆپ پايدىلىق، گۈلاب شەربىتى، ئەرقى گاۋزىبان ياكى رەيھان ئۇرۇقىنىڭ ئەرقى، مائۇلھەسەل شەربىتى پايدىلىق.

5 ـ نەۋئى قان قىزىغانلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك گۆش، ھالۋا يېگەنلىكتىن، شۇنىڭدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك شەربەتلەرنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئاساسەن باشنىڭ ئېغرىلىقى، ھەركەت تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى، تېز سوقۇشى، ئېغىزنىڭ تاتلىق بولۇشى، كۆز قاپقىنىڭ ئېغرىلىشىپ قېلىشى، يۈز-كۆزنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، ئەزالارنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئېغىز، لېۋىدە ۋە باشقا ئەزالاردا مۇدۇر، جاراھەت چىقىش، كانىيى يىرىك بولۇش، تومۇرلىرى يوغان سېلىش، سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە، سافىن تومۇرىدىن قان ئالسا بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا بىر خىل كېسەلى بولسا ياكى ھامىلدار ئايال، ياكى كىچىك بالا بولسا، دۈمبىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ياكى ئىككى پاچىقىغا ھىجامەت قويسا بولىدۇ. خۇسۇسەن باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىغاندا، پېشانە سافىن تومۇرىدىن قان ئالسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، تاتلىق-ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، لىمون سۈيى قاتارلىقلارنى شېكەر ياكى ناۋات بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسۇن. ئەگەر ئازراق سەپرا كۆرۈلسە، تەبىئەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندى 60 گرام، ئەينۈلا 30 دانە، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، قۇرۇق بىنەپشە، قىزىلگۈللەرنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇغا چىلاپ، قايىنىتىپ، 55 گرام شىرخىستىنى يۇقىرىقى دورا سۈيىدە

ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان هالدا ئىچسۇن، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، يېسسىمۇق، لوبىيا، هۆل يۇمغاقسۇت، تەمرى هىندى، تاتلىق-ئاچچىق ئانار سۇيى، لىمون، نارجىل، غورا سۇيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق يەڭگىل بولسا، توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا چۆپ سېلىپ، سۇيۇقئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا ياكى كانايدا يىرىكلىك بولسا، بىنەپشە، نوقۇت، پىرسىياۋشان هەر بىرى 3 گرامدىن. چىلان 20 دانە، سەۋسەن يىلتىزى 6 گرام، بېھى ئۇرۇقى 18 دانە، بەدىيان 3 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 60 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىچسۇن. هەببى شەبىار ئىچسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: سەبرە 6 گرام، مەهمۇدە 1.5 گرام، كەتىرا، قىزىلگۈل، نوقۇت، هېلىلە پوستى، مەستىكى، بىنەپشە، تۇربۇت هەر بىرى 18 گرامدىن، نوقۇتتىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەب قىلىپ ئاخشىمى ياتىدىغان چاغدا ئىككى تالدىن يېپ، ئارقىسىدىن بەش قوشۇق قايناق سۇ ئىچسۇن، بۇ دورا تەركىبىدىكى مەستىكى ئاشقازانىنى كۈچەيتىش، هېلىلە ئىچكى ئەزادىكى بۇخارات (گازلار)نى پەسەيتىش، مەهمۇدە، سەبرىلەر ئاچچىق خىلىتلارنى مېڭدىن قايتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر باشنىڭ ئاغرىقى پەسەيمىسە، تورۇلغا گۆشى، توخۇ گۆشى، قوشقاچ گۆشى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار قاتارلىقلارنى سۈماق، ئاپېلسىن ياكى سىركە بىلەن يېسە بولىدۇ. بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن غىزاسىغا يۇمغاقسۇت سۇيىنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. گۈلاب، سەندەل، يۇمغاقسۇت سۇيى، سىركىنى قوشۇپ هەم مادداسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىسا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

6 ـ نەۋئى سەپرادىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

كېسەل ئاساسەن ياز پەسلىدە، هاۋا ئىسسىق كۈنلەردە، ئۇزاق ۋاقىت سەپەر قىلىپ چۆلدە يۈرگەنلىكتىن، ئىسسىق دورا، شەربەتلەرنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئۇيقۇسىزلىقتىن، ئىسسىق جايدا كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. چىرايى سېرىق هەم ئورۇق بولۇش، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ، كۆپ ئۇسساش، ئۇخلىيالماسلىق، ئېغىز-بۇرنى قۇرۇش، تومۇرى تېز سوقۇش، كۆز ئالدىدا سېرىق نەرسىلەر كۆرۈنۈش، تېز ئاچچىقلىنىش، سۈيدۈكى قىزىل بولۇش، سوغۇق نەرسىلەر بىلەن راهەت تېپىش قاتارلىق ئەهۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربىتى بېرىش لازىم. ئەگەر قان ئېـ

لمشقا بولسا ئازغىنە قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن سەپرانىڭ سۇرگىسىنى بېرىش لازىم. سەپرا سۇرگىسىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، سانائى مەككى 15 گرامدىن، چىلان 20 دانە، تەمرى ھىندى 45 گرام، شاھتەررە 9 گرام، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، بىستىپايەج 6 گرامدىن، بىنەپشە 3 گرام، شوخلا 4.5 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 3 گرام. بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە سۇ قالغاندا 60 گرام شىرخىست ياكى 90 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. يۇقىرىقى سۇرگە شەربىتىنى ئىچكەندىن كېيىن گۇلاب، كاسنە ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى 200 گرامدىن، ئىسپىغۇل 3 گرام، شېكەر 30 گرام ئېلىپ، بۇلارنى شەربەت قىلىپ ئىچسۇن. تەمرى ھىندى سۇيىنى ئارقىمۇ ئارقا داۋاملاشتۇرۇپ ئىچسە، سەپرانى پەسەيتىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بىر گرام مەھمۇدىنى تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى ياكى ئەينۇلا سۇيى ۋە ياكى تەلۇە ئانارنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن يۇقىرىقى شەربەتكە ئىسپىغۇل قوشۇلسا، تەسىرى بەك كۈچلۈك بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، گۇلاب، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، ئالما سۇيى قاتارلىق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تارتسۇن، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئەنزىروت 2 گرام، ئاق سەندەل، شىيافى مامشا 4 گرامدىن، ئەپيۇن بىر گرام قاتارلىقلارنى قوشۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياكى گۇلاب بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، باشنىڭ بىر تەرىپىگە چاپسۇن. كافۇر، ئەپيۇننى سۆگەت غازىكىنىڭ سۇيى بىلەن ئېرىتىپ، بىر-ئىككى تامچىدىن بۇرنىغا تېمىتسۇن. بەدەننى تەلتۆكۈس غەيرىي تەبئىي خىلتتىن تازىلاپ بولماي تۇرۇپ، باشقا زىماد قىلماسلىق لازىم. مۇنداق قىلغاندا بەدەندىكى ماددىنى مېڭگە تارتىپ كېتىدۇ. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا ھۆل سوغۇق نەرسىنى بەرسە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر غەم-ئەندىشە قىلماسلىق، ئاچچىقلانماسلىق، ۋاقتىدا ئۇخلاش، تاماقنى ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئىسسىق تەبئەتلىك تاماق، دورا، شەربەتلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇلار مېڭگە بۇخاراتلارنى ئۆرلىتىدۇ. سامساق، پىياز، سۇزاپ، ياڭاق قاتارلىق بۇخاراتنى باشقا ئۆرلىتىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

7 - نەۋئى بەلغەمدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن ھۆل سوغۇق خاراكتېرىدىكى تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سوغۇقلۇق تاماق يېگەندىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغانلىقتىن، مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرغانلىقتىن ھەم بەدەنگە خىلتتىكى كىرىشى كۆپ، چىقىشى ئاز بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بەدەننىڭ ئېغىر بولۇشى، باش-كۆزنىڭ ئاغرىشى ۋە ئېغىر بولۇشى، ھۇرۇنلۇقى، تولا ئۇخلاش، ئۇنتۇغاقلىق، بېشى-

نىڭ، يۇرىنىڭ تېرىسى سوغۇق بولۇش، ئېغىز-بۇرۇندىن تولا شال ئېقىش، سوغۇق نەرسىلەردىن بىتاقەت بولۇپ، ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەت ئېلىش، سۈيدۈكى ئاق، قويۇق بولۇش، تومۇرى چوڭ سوقۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەر ھەم بايلاشات تۇرمۇشتا ئۆتكەن راھەتپەرەس بايلار، ھاۋاسى سوغۇق شەھەرلەردە تۇرغان كىشىلەر، بەلغەم مىزاج كىشىلەر، ئايالىلار، سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىغا دەرھال، ئۇنۇملۇك تەدبىر قوللىنىپ داۋالىمىغاندا، قارىغۇ، لەقۋا، پالەچ، سەرئى، سەكتىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئۆزگىرىپ كېتىش خەۋپى بار. بۇ كېسەلگە دەسلەپتىلا ئىلاج قىلىپ داۋالسا ياخشى. كونىراپ قالسا ئىلاج قىلىش تەسلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مېڭە ۋە بەدەننى قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج، ھەببى ئىستەمخۇن قاتارلىق سۇرگە دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى كاشكاپ بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش كېرەك. تەركىبى: گۈلسەۋسەن يىلتىزى 12 گرام، رۇم بەدىيان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ئەنجۇر 10 دانە، سەرپىستان 50 دانە، ئەنگۇر شىپا (مارجان شوخلا)، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرامدىن، پوستى بىخ كەبىر، قىزىلگۈل 6 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرام، يۇقىرىقىلارغا 1/4 نىسبەتتە شېكەر سېلىپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، بىر ھەپتە ئېچكەندىن كېيىن، ھەببى سەبرىنى يېسە بولىدۇ. ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى: تۇربۇت 6 گرام، سەبرى سۇقۇتى 9 گرام، مەستىكى 2 گرام، قىزىلگۈل 1.5 گرام، ھېلىلە كابىلىنىڭ پوستى 1.5 گرام قاتارلىقلاردىن ھەب ياساپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا 4 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ (يۇقىرىقى دورا كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ). ئايارەج پەيقىرانىڭ تەركىبى: ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، سۇمبۇل، سەلىخە، مەستىكى، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەبرى سۇقۇتى 48 گرام بولىدۇ. بۇ دورا ئاخشىمى ياتىدىغان چاغدا 3～6 گرامغىچە ئىچىلىدۇ. ھەببى ئىستەمخۇننىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھېلىلە پوستى، سەبرى سۇقۇتى، ھەبۇلنىل، مۇقەل ھەر بىرى 2 گرامدىن، تۇربۇت 3 گرام، شەھمەنزەل، مەھمۇدە 2 گرامدىن. بۇلارنى رۇم بەدىياننىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، 2 قېتىمدا ئىچىدۇ. ھەببى ئايارەجنىڭ تەركىبى: پورى ئېلىۋېتىلگەن ئاق تۇربۇتنى بادام يېغىدا ياغلاپ، 2 گرام ئايارەج پەيقىرا، 3 گرام ھەبۇلنىل ۋە رۇم بەدىيان، غارىقۇن بىر گرامدىن، ھىندى تۇزى 1.5 گرام، شەھمەنزەل بىر گرام بولۇپ، بۇلارنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەسەل ياكى گۈلقەنت بىلەن ھەر كۈنى سەھەردە يېيىشكە بېرىلىدۇ. ھەببى قوقيامۇ مۇشۇ كېسەلگە ۋە بۇنىڭدىن باشقا بەلغەم ماددىسىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، ئۇستقۇددۇس 10 گرامدىن، مۇقەل بىر گرام، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) 3 گرام، بۇلارنى بەشكە بۆلۈپ يېسە بولىدۇ

لىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە مۇنداق بىر خىل مەتبۇخى شەربەت بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: سانائى مەككى 15 گرام، چالا سوقۇلغان سېرىق، قارا ھېلىلە پوستى 12 گرامدىن، چالا سوقۇلغان تۇربۇت، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇستقۇددۇس 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان 3 گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۇزۇم 21 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 45 گرام شىرخىست، 15 گرام ناۋات بىلەن قېيام قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. بولۇپمۇ ماددىنى تۆۋەن چۈشۈرۈشكە تىرىشىش كېرەك. ھەب ياكى جۇلاپ دورا بىلەن كىلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل بىلەن ئېغىزىنى يۇسىمۇ بولىدۇ. سۈزاپ، ئاقىرقەرھانى 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇنىڭغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسىمۇ بولىدۇ.

بابۇنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، ياۋا ئەمەنلەرنى 9 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا نوقۇت سۈيى، دارچىن، زەنجىۋىلگە ئوخشاش ئىسسىقلىق دورا سېلىپ، قېيما شورپىسى قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. پەرپىيۇنىنى يۇمشاق سوقۇپ، بابۇنە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، ماڭلايغا چاپلىسىمۇ بولىدۇ. ئەنبەر، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى پۇرىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 ـ نەۋئى سەۋدادىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان ئەدەس، چەلەك، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى، ئات، كېيىك گۆشى قاتارلىق تەبئىتى ئىسسىق، تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەل باشنىڭ ئېغىرلىقى، يۈزنىڭ ئورۇقلۇقى، چىرايىنىڭ، بەدەن تېرىسىنىڭ تاتىرىشى، تومۇرىنىڭ ئىنچىكە سوقۇشى، سۆيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى، كۆزنىڭ، بۇرۇنىنىڭ قۇرغاقلىقى، تولا ئويلاش، بولمغۇر بۇزۇق خىياللارنى قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۈرگە دورىسى بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىنەپشە، گاۋزىبان 6 گرامدىن، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج 9 گرام، ھېلىلە پوستى 12 گرام، سانائى مەككى 15 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام، بەدىيان 18 گرام، شىرخىست 24 گرام. بۇ دورىلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سېرىق ئوت 9 گرام، غارىقۇن 18 گرام، مەھمۇدە، شەھمەنزەل 4 گرامدىن، سەبرە 4.5 گرام، مەستىكى 2 گرام، رۇم بەدىيان 9 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى سە-

ھەردە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە بەش كۈن تۆۋەندىكى شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، شوخلا 6 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا 9 گرام، گاۋزىبان غازنگى 12 گرام، بەدىيان 3 گرام، سەرپىستان 30 دانە. بۇلارنى قاينىتىپ، 120 گرام شېكەر بىلەن قېيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە يەتتە قوشۇق قاينىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بولىدۇ. ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۈبىلگە بىخ كەبىرنىڭ پوستىنى سېلىپ، ھەسەلنى ئايرىج پەيقىرا بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، سۇغا سېلىپ، شۇنىڭدا ئېغىزىنى چايقاش، بۇرنىغا نېلۇپەر، زەپەر يېغىنى تېمىتىپ قويۇش لازىم، بۇ كېسەلگە يەنە نېلۇپەر، بىنەپشە، گۈلسەۋسەن، بابۇنە، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بېشىنى يۇسمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى ياكى تورۇلغا گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا زىرە، دارچىن سېلىپ، قۇشقاچ گۆشىگە ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى، ئاچچىقسۇ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ھاۋاسى ياخشى، نەملىكى يۇقىرى جايلاردا ئولتۇراقلىشىش بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھاۋاسى بەك ئىسسىق جايدا تۇرماسلىق لازىم. يەنە سېرىقچېچەك يېغىنى باشقا چاپسا، قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 ـ نەۋئى مېڭىدىكى قويۇق ماددىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەلدە بېشى ئاغرىيدۇ. ئەمما ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ، كېرىلگۈسى كېلىش،كۆز چانىقى ئاغرىش، قۇلىقىغا ھەر خىل قالايمىقان ئاۋاز ئاڭلىنىش، داۋاملىق ئۆزىنى باشقا يەردە تۇرغاندەك خىيال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بابۇنە يېغى، گۈل يېغى، سېرىقچېچەك يېغىنى ئىلمان قىلىپ قۇلاق، بۇرنىغا 2 ~ 3 تامچىدىن تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى قۇرۇق سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئازغىنە پىيازنى ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلىقىغا تېمىتسا بولىدۇ. داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، يالپۇزنى قاينىتىپ بېشىنى يۇيۇش، ئىپار، ئۇد ھىندىنى پۇراشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرستىلگەن ھەببى ئايرەجنى يېسە بولىدۇ.

10 ـ نەۋئى مېڭىدىكى بۇخاراتتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل مېڭىدە بۇخارات پەيدا قىلىدىغان ھاراقنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئىسسىقلىق دورىلىرى ۋە ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، ئىسسىق خىلتىلار مې-

كۆگە توپلىشۇالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىسسىق تاماق، ئىسسىق شەربەت ئىچكەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كىلىزما قىلىش، بېشىنى، قول-پۇتىنى قىزىقراق سۇدا يۇيۇش لازىم. تەلۈە ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى، غورا سۈيى، سىركەنجۈبىل ۋە باشقا مېۋە شەربەتلىرىنى ئىچىش لازىم. بېشىنى گۈل يېغىدا ياغلىسا ياخشى ئۇخلايدۇ، ئۇخلاش بۇ كېسەلگە كۆپ پايدىلىقتۇر. ھۆل بىنەپشە، بېھى، ئالما قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش لازىم. غىزاسىغا: پاقلان ياكى توخۇ گۆشىنى شورپا قىلىپ، ئۇنىڭغا ھۆل يۇمغاقسۇت، پالەك، غورا سۈيى قوشۇپ، چۆپ تاشلاپ ئاش قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. يەنە يېسىمۇق، بېھى، ئانار، تاۋۇز يېسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقىلار بىلەن ياخشى بولمىسا غەيرىي تەبئىي خىلىتنى چىقىرىش ئۈچۈن سۈركە بېرىش لازىم. تەركىبى: 60 گرام تەمرى ھىندى، 20 دانە ئەينۈلانى 1.5 چىنە سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندا سۈزۈلدۈرۈپ ئىچسە بولىدۇ.

11 ـ نەۋئى ئاشقازان، جىگەر، تال، بۆرەك، قول-پۇت، بالىياتقۇ ياكى بارلىق ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەلدە ئاغرىق ئالدى بىلەن باش ئاغرىقىغا شېرىك بولغان ئەزادا قوزغىلىدۇ، مەسىلەن: ئاغرىق ئالدى بىلەن ئاشقازاندا ياكى جىگەردە پەيدا بولۇپ، ئاندىن باشقا ئۆتىدۇ ياكى بۇ ئاغرىق شۇ ئىككى ئەزا ئوتتۇرىسىدا يۈرۈشۈپ، ئاجىزلاپ ياكى كۈچىيىپ تۇرىدۇ. ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى، ئالدى بىلەن سەپرا خىلىتى ئاشقازان ئېغىزىدا ياكى ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولۇپ، كېيىن باشقا ئۆتىدۇ.

ئالامىتى بېھوشلۇق، كۆپ ئۇسىساش، ئاشقازانىنىڭ تولغاپ ئاغرىشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازانىنى قەي ۋە سۈركە ئارقىلىق تازىلاش كېرەك. قەي قىلىش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل شەربىتىگە ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. سۈركىنىڭ تەركىبى: تەمرى ھىندى 90 گرام، ئەينۈلا 30 دانە، شىرخىست 45 گرام، گۈلابتىن تۆت قوشۇق بولۇپ، شىرخىستنى گۈلابقا ئېزىپ، ئالدى بىلەن ئىچىپ، كېيىن تەمرى ھىندى بىلەن ئەينۈلا سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. غىزاسىغا: ئانار شەربىتى ياكى ئانار سۈيىنى بۇغداي نېنى، پۇدىنە بىلەن بەرسە بولىدۇ. بۇ دورىلار ئاشقازانىنى كۈچەيتىپ، ئۆرلىگەن سەپرانى پەيسەيتىدۇ.

ئاشقازاندىكى يېپىشقاق بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا باش ئاغرىشتىن ئىلگىرى يېگەن تاماق ئاشقازانغا ئېغىر كېلىپ، ئاچچىق كېكىرىش، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇپ، ئېسىلىش، ئاغزىغا

سۇ يىغىلىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بىخسۇس قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرۈپ، قەي قىلدۇرۇش ۋە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بەلغەمنىڭ سۈرگۈنىنى ئىچكۈزۈش لازىم. رۇم بەدىيان، مەستىكى قوشۇلغان گۈلقەنتمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاندىكى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئاشقازان قىزىش، كۆڭلى تاماق تارتىش، قەي قىلغاندىن كېيىن بەدىنىدە يەڭگىللىك پەيدا بولۇش قاتارلىق ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى قەي ئارقىلىق تازىلاش لازىم. ئەفتىمۇن شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، بادرەنجى بۇيا 6 گرامدىن، گاۋزىبان بەرگى، چالا سوقۇلغان ھېلىلە 9 گرامدىن، قىزىلگۈل 3 گرام، سەرپىستان 30 دانە. بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 90 گرام شېكەر قوشۇپ، تۆت كۈنگە تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ. ئاشقازان كۆپۈشتىن بولغان باش ئاغرىقى: بۇ كېسەل ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كېرىلىش، باشنىڭ چوققا تەرىپى ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە باش ئاغرىقىمۇ تەڭ پەسەيىش، يەللىك تاماق يېگەندە ئاغرىش كۈچەيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال ئىيارەج پەيقىرا بىلەن ئاشقازاننى تازىلاپ، ئاندىن ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان مەجۇن دورىلار، مەستىكى سالغان گۈلقەنت بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازان ساھەسىگە مەستىكى يېغى چېپىش كېرەك. مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئاس يېغى، بادام ياغلىرىنى چېپىش، كاۋاپقا ئوخشاش كۈچلۈك تاماقلارنى بېرىش، قول-پۇتنى ئۇۋۇلاش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ تۇرۇش لازىم. يەنە بىر خىل باش ئاغرىقى بولۇپ، بۇ ئاشقازانىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، تاماق ئاشقازاندا ئۇزۇن توختاپ قالغاندىن، بۇنىڭغا مېڭە شېرىك بولغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: ئاشقازان بىلەن مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ۋە ئۆزگە تارتىشى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەپ ئورۇنلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى تاماق يېمىگەن، ئاشقازان بوش چاغدا ئازغىنە سەۋەب بىلەن ئاغرىق كۈچەيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نانىنى غورا سۈيى، ئانار سۈيى بىلەن يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، گۈلقەنت، رۇم بەدىيان، دارچىن، زەنجۈبىل بىلەن يېسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان مىزاجى ئارتۇقچە ئىسسىق بولسا، قىسمەن چاغلاردا سېمىرئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. جىگەردىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىدا باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تۇتقاندا ئانار، غورا، ئەينۈلا، كاسنە قاتارلىقلارنىڭ سۈ-

يىنى ئىچسە ياكى سوغۇق سۇ ئىچسە بولىدۇ. نائىنى سىركە بىلەن يېسە، باشتىكى بۇخاراتنى پەسەيتىدۇ.

تالىنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن باش ئاغرىغان بولسا، تال ۋە باشنىڭ سول تەرىپى قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. داۋاسى: سىركىگە نان چىلاپ يېيىش، پۇدىنە ئەرقى ئىچىش لازىم.

قول-پۇت بىلەن بىرگە باش ئاغرىغان بولسا، قول-پۇتتا خۇددى چۈمۈلە ماڭغاندەك، بۇخارات يۇقىرى ئۆرلىگەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. سۈرگە بىلەن ئارتۇق خىلتىلارنى چىقىرىش، مىزاجنى تەڭشەش، باش-مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم.

12 - نەۋئى مېڭە ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەلدە ئازغىنە سەۋەب بىلەن باش ئاغرىق قوزغىلىدۇ، زېھنى، ھېس-تۇيغۇسى ناچارلىشىپ قالىدۇ، مېڭىنىڭ خىزمىتىگە زىيان يېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىگە گۈل يېغى، گۈلاب، سىركە، سەندەل، ئالما ۋە باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن قۇۋۋەت بېرىش كېرەك. غىزاسىغا زەپەر، كاۋاپ بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسە بولىدۇ.

13 - نەۋئى مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل سىرتتىن كەلگەن تەسىرنى ئاسان قوبۇل قىلىش، بەدەنىنىڭ ۋە مېڭىنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاسان ھەزىم بولمايدىغان ئېغىر تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئەگەر ئاشقازىنى بەرداشلىق بېرەلسە، كاھۇ (ئوسۇڭ)، سېمىزئوت، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. دورىلاردىن خەشخاش شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

14 - نەۋئى مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل باشتىكى ئەزالاردىن نەزلە، قەي، سۈرگە، ئىچ ئۆتكۈ ئارقىلىق كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ ياكى ھەيز، نېپاس خۇنى ئارتۇقچە كەلگەن ئاياللاردا،

شۇنىڭدەك بوۋاسىر بولۇپ، كۆپ قان كەتكەن كىشىلەردە ياكى ئۇيقۇسى كەم، كۆپ غەم قىلىدىغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن ئارپا يارمىسى، سېمىز توخۇ شورپىسى، مائۇللەھمى بەرسە بولىدۇ. بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق ياغلىرىنى بۇرنىغا تېمىتىش، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، توخۇنىڭ چاۋىسىنى مېڭىسىگە چېپىش لازىم.

15 ـ نەۋئى جىمادىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كۆپ جىما قىلىدىغان كىشىلەردە بەدەندىكى ھۆللۈك كۆپ چىقىپ كېتىپ، ئەزالار قۇرۇپ، يەڭگىللىشىپ قېلىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش ئاغرىقى باشلىنىشتىن بۇرۇن جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. كېيىنچە باش ئاغرىقى بارغانسېرى كۈچىيىپ بەدەن ئاجىزلايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غىزالاردىن ئارپا يارمىسى، مائۇلمەھمى، توخۇ شورپىسى، بېلىق گۆشى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى، خولىنجان، خۇسىيە-تۇسسۇئىلەپ، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەر بىرىدىن مەلۇم مىقدارىدا ئېلىپ سۇقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى 6 گرامدىن يېسە بولىدۇ. ئەگەر مىزاج ئىسسىقتىن بولسا، بېھى، ئالما شەربىتى ئىچسە بولىدۇ، مەستلىكتە جىما قىلسا باش ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى باش ئېغىر، بەدەن چىڭقىلىش، سېسىق پۇراش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنىنىڭ چىڭقىلىشى قاندىن بولسا، قان ئېلىش ۋە سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر باشقا خىلىتتىن بولسا، ئاس، بابۇنە قاينىتىپ بېشىنى يۇيۇش لازىم. ئالما، بېھى، گۈل يېغى، گۈلابنى پۇراش كېرەك ھەم سىركىنى بېشىغا چېپىپ، مېڭىنى كۈچەيتىش كېرەك. غىزاسىغا ئۆردەك گۆشى ۋە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تاماقلارنى يېسە بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولمىغان، ئاشقازان بوشىمىغان ئەھۋالدا ئايالار بىلەن بىر ئورۇندا بولماسلىق كېرەك.

يەنە پەيلەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن مېڭىگە تەسىر يېتىپ، باش ئاغرىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ. ئالامىتى: ھەرىكىتىدە ئاجىزلىق، ئەزاسى تىترەش، بوشاڭلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا دەرھال داۋالىمغاندا بەزى كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سەكتە، ئېغىر بىھوشلۇق، جىنسىي ئالاقىدا تۈيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشكە ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىگە قۇستە يېغى بىلەن قۇۋۇەت بېرىش لازىم، غىزاسىغا:

پاقلان گۆشى بېرىش، خۇشبۇي پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۈرىتىش لازىم.

16 ـ نەۋئى مېڭە ئىششىشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك يۈز ـ كۆزنىڭ قىزىل بولۇشى، باشنىڭ ئاغرىشى، يورۇقلۇقتىن قېچىش، تومۇرنىڭ چوڭ، تۇم ئۇرۇشى، سۈيدۈكنىڭ قويۇق كېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا بىنەپشە، نېلۇپەر، چىلان، تەرەنجىبىن بىلەن سۈرگە بېرىش، ئەگەر تەبئىتى ياخشى، راۋان بولسا، شېكەر بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. غىزاسىغا: لوبىيا، يۇمغاقسۈت سالغان ئۇگرە يېسە، بادام يېغىنى بۇرنى ئەتراپىغا سۈركىسە، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پېشانىسىگە تېمىتسا بولىدۇ.

17 ـ نەۋئى ئىسسىتمىدىن كېيىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل بەدەنده قىزىتما بولسا باش ئاغرىش، قىزىتما يانغاندا باش ئاغرىق يېنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق باش ئاغرىقنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) ئىسسىتمىنىڭ تەسىرىدىن يۈرەك قىزىپ، ئۇنىڭ بۇخاراتى باشقا ئۆرلەش بىلەن باش ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭدا مېڭە ئاجىزلىشىپ، سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككى ھەسسە گۈلاب، بىر ھەسسە گۈل يېغى، يېرىم ھەسسە سىركە قوشۇپ (ھاۋا ئىسسىق بولسا، دورىنى سوۋۇتۇپ)، ماڭلايغا چېپىش كېرەك. ئەگەر ھاۋا سوغۇق بولسا، ئىلمان قىلىپ تاپىنىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. سەندەل، گۈلاب، سېمىزئوت، بادرەڭنىڭ سۈيىنى بېشىغا چېپىش لازىم. بىنەپشە، كۆكنار، ئارپا يارمىسىنى سۇدا قاينىتىپ، يار كۈنى بولسا سوۋۇتۇپ، قىشتا ئىلمان قىلىپ بېشىنى يۇسا، ئەگەر ئۇيقۇسى كەم بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بېشىغا چاپسا بولىدۇ.

(2) ئاشقازانغا توپلىشىپ قالغان بۇزۇق قان، يامان خىلتلارنىڭ بۇخاراتى باشقا ئۆرلەگەنلىكتىن باش ئاغرىيدۇ. بۇ خەۋەقان، بېھوشلۇق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل، قايناق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئاشقازانىنى سۈرگە بىلەن تازىلاپ، ئاندىن ئاشقازانىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن گۈلقەنتىنى تەمرى ھىندى بىلەن بېرىش لازىم.

(3) ھەممە خىلتلارنىڭ سەۋەبىدىنمۇ باش ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا قان ئېلىش، ئەگەر سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولسا، شۇلارنىڭ ھەر قايسىسىنىڭ تېگىشلىك سۈرگۈنىنى بېرىش كېرەك.

(4) خىلتلارنىڭ تەسىرى بولمىغان ئەھۋالدىمۇ باش ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاق سەندەل بىلەن گۈلابنى سۆگەت غازىگىنىڭ سۈيى بىلەن بېشىغا چېپىپ مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم. قۇرۇق يۇمغاقسۈت، شېكەر، ئىسپىغۇل، گاۋزىبان ئەرقى، گۈلاب، كاسنە ئەرقى، بىدەمشكى ئەرقىنى ناۋات بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىپ، بۇخاراتنى قايتۇرۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، سىركە بىلەن گۈلابنى بۇرنىغا تېمىتىش كېرەك. توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، ھۆل يۇمغاقسۈت، غورا سۈيى، يېسسىمۇق قوشۇپ ئۈگرە قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

18 ـ نەۋئى بوھراندىن كېيىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك بوھران كۈنى پەيدا بولىدۇ ۋە سۈيدۈكى ئاق، سۈزۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەھوشلۇق ۋە باش قېيىش بولسا، يەڭگىل سۈرگە بىلەن ماددىنى يۆتكەش لازىم. مەسىلەن: سىركەنجۈبىل شەربىتىگە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن قاينىق سۇ بېرىپ، قەي قىلدۇرۇش، ئەگەر قورسىقى غولدۇرلىسا ۋە كۆپۈپ بىئارام بولسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن شىرخىست، گۈلقەنت، شۇنىڭدەك يەڭگىلرەك سۈرگە بېرىش لازىم، ياكى يەڭگىل كىلىزما قىلىش، ياكى ھەمەلچە قويۇش لازىم. ئەگەر كۆزىگە قىزىل نەرسە ياكى ئوتنىڭ يالقۇنىدەك نەرسىلەر كۆرۈنسە، بۇرنى قاناش بىلەن بوھران بولىدۇ.

19 ـ نەۋئى زەربە (سىرتتىن بىر نەرسە تەگكەن) ياكى سەقتە (ئېگىزدىن يىقىلغان) سەۋەبتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارلار كىچىك بالا بولمىسا ۋە قارىمۇقارىشى كېسىلى بولمىسا، قان ئېلىپ ھىجامەت (لوكقا) قويۇش لازىم. ئەگەر كىچىك بالا بولسا ياكى باشقا كېسىلى بار كىشىلەر بولسا سۈرگە بېرىش، يەڭگىل كىلىزما قىلىش لازىم. ئۇيقۇسى كەلمىسە، بىنەپشە يېغى بىلەن بادام يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويۇش، ئالقان، تاپانلىرىنى ياغلاپ قويۇش لازىم. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى بىلەن ئۈگرە قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر 3ـ، 4ـ ئىقلىمدا ياشايدىغان كىشى بولسا، ئارپا يارمىسى، كاھۇبادرەك (پاقىيوپۇرمىقى) بېرىش لازىم. ئەگەر بېشىنىڭ ئاغرىقى بەك

قاتتىق بولسا، گۈل يېغىنى ئىسسىتىپ چېپىش، ئەگەر باشتا ئىششىق ۋە ئىسسىتما بولسا، چىرايى قىزىل بولسا، ئەنگۈرشپا (مارجان شوخلا)، لوبيا سۇيى، قىزىل سەندەل، كۈچۈلا، زەپەر، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەل پەسەيمىسە، ئىششىق يانمىسا، بۇ چاغدا تاتلىق ئانارنى پوستى بىلەن هاراقتا قاينىتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بېشىغا چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئىلىشپ قالسا، بىر هەسسە ئارپا ئۇنى، يېرىم هەسسە ئاق لەيلىنى گۈل يېغى، سۆگەت غازىڭىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ بېشىغا چاپسا بولىدۇ. غىزاسىغا: پاقلان مېڭىسى، توخۇ مېڭىسى، ناخۇش ئانار سۇيى بەرسە بولىدۇ. بىنەپشە، بېھى، ئالما گۈلى قاتارلىقلارنى پۈرىسىمۇ ئۇنۇمى بولىدۇ.

20 ـ نەۋئى هەر خىل بۇزۇق خىلىتلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقىدا ئىششىق بىرگە بولىدۇ. جالىنۇس هەكىم: «بۇنداق باش ئاغرىقى باشىنىڭ هەممە يېرىگە تارقالغان بولۇپ، ئاغرىشى قاتتىق بولىدۇ، هەر ۋاقىت ئاغرىقى ئۆرلەپ تۇرىدۇ» دەيدۇ. بۇ كېسەلدە ئازغىنە سەۋەب بىلەن تولا ئاغرىپ قېلىش، هەر خىل ئاۋازدىن، ۋاراڭ-چۇرۇڭ ئاۋازدىن بىئارام بولۇش، يورۇقلۇقنى خالىماسلىق، كۆزنى ئېچىشقىمۇ مادارى يەتمەسلىك، بېشى بولغا بىلەن ئۇرغاندەك ئاغرىش، بېشى يېرىلغاندەك بولۇش قاتارلىق ئەهۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى ئىچكى پەردىدە بولسا، كېسەل كىشىگە كۆز چانىقى ۋە ئىچكى پەردە تارتىلىپ ئاغرىغاندەك سېزىلىدۇ. ئەگەر تاشقى پەردىدە بولسا، قولىنى بېشىغا يەتكۈزگەندە، ئاغرىق مەلۇم بولىدۇ. قولىنى بېشىغا يەتكۈزۈش بىلەنلا بېشى ئاغرىپ يۇزى تارتىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بۇ كېسەلنىڭ قايسى خىلىت، قايسى ماددا ۋە قايسى بۇخاراتنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغانلىقىنى ئېنىقلاش لازىم. ئەگەر قانىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولسا قان ئېلىش كېرەك، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا ياكى يېشى چوڭىيىپ قالغان بولسا، هىجامەت قويۇش، ناخۇش ئانار سۇيى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئاغرىق سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا، ئەفتىمۇن شەربىتى، گاۋزىبان ئەرقىنى رەيهان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق سەپرادىن بولغان بولسا، تۆت خىل شەربەت ياكى سىركە بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇقلۇقتىن بولغان بولسا، سۇرگە بىلەن قايتۇرۇش لازىم. ماددا قويۇق بولمىسا، چېچىنى چۇشۇرۇپ تۇرۇشى ۋە تۆۋەندىكى دورىلارنى باشقا چېپىش لازىم. پەرپىيۇن 3 گرام، بۆرە ئەرمىنى، سۇزاپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، بۇلارنىڭ هەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېـ

لىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرزەنجۇش سۈيى ياكى گۈلاب بىلەن قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلارنىڭ ئىسسىق كېلىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، تـوخۇ توخۇمىنىڭ ئېقىنى مەلۇم مىقدارىدا كالا يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسا بولىدۇ. كۆكنار ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلكىنى خاس سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا چاپسا ياكى قاينىتىپ سۈيى بىلەن بېشىنى يۇسا بولىدۇ.

21 ـ نەۋئى قويۇق خىلىت توسالغۇسىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى تاماقنى كۆپ يەپ ھەرىكەت قىلمىغانلىقتىن، يـۇيۇنۇپ تۇرمىغانلىقتىن بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئاشقازان كۆپۈپ، يۇزى چىڭقىلىش، بېشى ئېغىر بولۇش، ئۆزى كېرىلگەك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئىششقتىن بولغىنى بىلەن خىلىتلارنىڭ توسالغۇسى سەۋەبىدىن بولغىنى ئىسسىتمىداش بىلەن بىرگە بولىدۇ. سۇددە (توسالغۇ)دىن بولغىنى ئاۋۋال باش ئاغرىقى تۇتۇپ، كېيىن ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالسا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق سەۋدا خىلىتىدىن بولغاندا ئەفتىمۇن شەربىتى، ھەببى ئەفتىمۇن، شۇنىڭدەك سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. بـۇ كېسەلدە ئۇيقۇسىزلىق كـۆپ بولسا، تـۆۋەندىكى نـۇسخىدا شـەربىتى خـەشخاش قـىلىپ بەرسە بولىدۇ:

90 گرام كۆكنار (خەشخاش) نى چالا سوقۇپ، بىر قاچا سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، ئۇنى سۈزۈپ، سۈيىگە 180 گرام شېكەر سېلىپ، قـىيام قىلـىپ شەربەت تـەييارلاپ، بـىر ھەپتە ئىچسە بولىدۇ.

22 ـ نەۋئى بىر نەرسىنى پۇرىغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ:

1. ئىپار قاتارلىق خۇشبۇي، پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كافۇر، ئالما، بېھى قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش، يۇمغاقسۇت، بادام يېغى، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا چېپىش كېرەك.

2. سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل، بادرەڭ، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇرۇتىپ، بېشىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، يۇمشاق رەخت ياكى پاختا پەلكۇچنى سىركە ياكى گۈلاب بىلەن نەمدەپ، بۇرنىغا تىقىپ قويسا بولىدۇ.

23 ـ نەۋئى مېڭە ئەتراپىدا ئىسسىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك باشنىڭ شىددەت بىلەن قاتتىق ئاغرىشى، سېسىق نەرسە بولمىسىمۇ بۇرنىغا سېسىق، بەتبۇي پۇراقنىڭ پۇرىشى، مىدىرلىسا ئاغرىق كۈچىيىش، جىم تۇرسا پەسىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ھەببى ئايارەج، ھەببى ئىستەمخقۇن قاتارلىق دورىلار بىلەن بۇزۇق خىلىتلاردىن تازىلاش كېرەك. ئازغىنە ئايارەج پەيقىرانى دەرمىنەنىڭ سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسا، مېڭىدىكى ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بەرەنگى كابىلە 6 گرام. ئۇرۇقسىز خورما 15 گرام، قۇستە 3 گرام، ياڭاق مېغىزى 12 گرام، دەرمىنە تۈركى 3 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر ئاخشىمى ياتار چاغدا يېسە بولىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى خام مېۋە يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

24 ـ نەۋئى مېڭە سىلكىنىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ قاتتىق يىقىلىشتىن ياكى بېشىغا قاتتىق نەرسە تەگكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىك، پەي ۋە تومۇرلار چۆچۈگەندەك سېزىم بولۇش، ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم ھەم ئاچچىق-تاتلىق ئانار، شىرخىست قاتارلىقلار بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. سەندەل گۈلابىنى، ئايالنىڭ سۈتىنى بېشىغا چېپىش، قاپاق يېغى، بادام يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويۇش كېرەك. ھۆزۈز (رۇسۇت)نى گۈل يېغىدا ئېزىپ بېشىغا چېپىش كېرەك.

25 ـ نەۋئى هاراق ئىچىپ مەست بولغاندىن كېيىنكى باش ئاغرىقى

بۇنداق باش ئاغرىقى خۇمارلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە بېشى، پۈتۈن بەدەنلىرى ئېغىر بولۇش، كۆڭلى ئىلىشىش، غەم-ئەندىشە قىلىش، كۆڭلىگە يامان، بۇزۇق خىياللار كېلىۋېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى شارابنىڭ قالدۇق تەسىرىدىن قەي بىلەن تازىلاش كېرەك. ئەگەر قەي بىلەن تازىلانمىسا، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، گۈلاب، شىرخىست، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى ياكى مېۋە شەربىتىگە سەندەل قوشۇپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئەگەر بەدىنىدە قىزىقلىق كۆپ بولسا، سېمىرئوتنىڭ شىرىسىنى شېكەر بىلەن بېرىش لازىم. گۈلاب، ئەرقى كاسنە، ئەرقى بىدىمشكى، ئەرقى گاۋزىبان قاتارلىقلارنى ئىچسىمۇ بولىدۇ. بېشىغا ئاس يېغى چېپىش لازىم. غىزاسىغا: پاقلان گۆشى ياكى توخۇ گۆشى شورپىسىغا گۈرۈچ ياكى چۆپ سېلىپ، زىخ، يېسىمۇق، غورا سۇيى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچىدە قىزىقلىق بولسا، [1] تۈنەك قېتىقىنىڭ دوغاپىنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بەرسە بولىدۇ، يەنە قول-پۇتىنى ئىسسىق سۇدا ئارقىمۇئارقا يۇيۇش لازىم.

2 ـ پەسىل سەرسام

سەرسام (مېڭە پەردە يالۇغى) مېڭە پەردىلىرىنىڭ يالۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان خەتەرلىك كېسەل بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك توققۇز نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ:

1 ـ نەۋئى قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان سەرسام

بۇ كېسەللىك داۋاملىق بەدىنى قىزىپ، ئىسسىتمداش، جۆيلۈش، ئەقلىدىن ئادىشىپ قېلىش، تومۇرى تىترەپ، قالايمىقان سېلىش، سۈيدۈكى قىزىل ياكى سۇيۇق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكى سۇنىڭ رەڭگىدەك بولۇپ، سۇيۇق كەلسە، كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئەكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، تومۇرى چوڭ، ھەرىدەك سېلىش ۋە سۇ ئۆركەشلىگەندەك سېلىش، بېـ

① تۈنەك قېتىق ــ قېتىق ئۇيۇغاندىن كېيىن يەنە بىر كېچە ساقلانغان قېتىق

شى ئاغرىش، قسمەن چاغلاردا ئېگىزدە بىر نەرسە باردەك سېزىلىپ، ئۇنى ئېلىشقا تەمشىلىش، يۇز-كۆزى قىزىل بولۇش ھەم كۆزىدىن ياش ئېقىش، ۋارقىراپ گەپ قىلىش، تىلىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش ۋە كۈلۈپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىلىشپ قېلىشتىن ئىلگىرى بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ قىيغال تومۇرىدىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. بەدەن كۈچى ئەزائى رەئىسىنىڭ ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدۇ، مەسىلەن: ئەقلى، ھېس - تۇيغۇ ھەرىكىتى ئۆز جايىدا بولسا، مېڭىسى ساقتۇر، ئەگەر تومۇرى بىلەن نەپىسى نورمال بولسا، يۈرەك ساقتۇر، ئەگەر ئىشتىھاسى ياخشى بولسا، جىگەر ساقتۇر. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسىلى بولسا، پاچاق ياكى ئىككى مۇرىسىنىڭ ئارىلىقىغا ياكى بۇرنىنىڭ ئۇچىدىكى تومۇرغا ياكى پېشانىسىغا ھىجامەت قويسۇن، كېسەلنىڭ 1- كۈندىن 3 - كۈنگىچە نارجىل شەربىتى، تەمرى ھىندى، غورا سۈيى ياكى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئەينۇلا سۈيى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا: ئاقلانغان ماش ياكى ئەدەس، پالەك، يۇمغاق سۈت، قاپاق لېشى سېلىپ، ئۇگرە ئېتىپ بەرسە بولىدۇ.

3-، 4-، 5- ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق كىشى بولسا، ئاقلانغان ماش، يېسىمۇقنى ئارپا يارمىسىغا سېلىپ بەرسە بولىدۇ. 3- كۈندىن ئۆتكەندە چىلان شەربىتى بېرىش لازىم. تەركىبى: چىلان 30 دانە، نېلۇپەر 6 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 6 گرام، بەدىيان 9 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 120 گرام شېكەر بىلەن قاينىتىپ، تۆت كۈن ئىچىش لازىم. يەنە: ئاق سەندەل 3 گرام. يۇمغاقسۈت سۈيى 3 گرام، گۈلاب 5 گرام، سىركە 1 گرام، گۈل يېغى 3 گرام، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا پېشانىسىگە چېپىش لازىم. پاقىيوپۇرمىقى، بادرەڭ ۋە ھۆل قاپاقنى پۈرسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇشمۇ ياخشى. بىنەپشە، بابۇنە، سىركە، ئاق لەيلى 6 گرامدىن، بۇغداي كېپىكى 200 گرام. بۇلارنى ئۇچ چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە پۇتنى يۇيۇش لازىم. ئەرقى سەندەلنى بېشىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ياخشىلىنىپ ساقىيىشقا يۈزلەنسە، توخۇ شورپىسى بەرسە بولىدۇ، ئۇندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، تاماقنى كۆپ يېمەسلىك، تەلتۆكۈس ساقىيىپ بولغۇچە مۇشەققەت تارتىشىتىن، تولا ئاچچىقلىنىشتىن، تولا ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2 - نەۋئى سەپرادىن بولغان پەيدا سەرسام

بۇ كېسەللىك ئۇخلىغاندا ياكى ئۇيقۇسىز قالغاندا، ئىسستىمىدىغاندا بىئارام بولۇش، يۈرۈقلۇقنى خالىماسلىق، يۈز-كۆزى قۇرغاق بولۇش، تىلى سېرىق بولۇش، تومۇرلىرى تېز سوقۇش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسىساش، سۈيدۈكى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بى-

لەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى، تەرەنجىبىن سۈيى، شىرخىست سۈيى قاتارلىقلار بىلەن سەپرا خىلتىلىرىنى تازىلاشقا، ھارارەتنى پەسەيتىشكە چارە قىلىش لازىم. سوغۇق سۇ بەرمەسلىك كېرەك. چىلان، بىنەپشە، نېلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقىنى شېكەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش لازىم. ئارپىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئۇنىڭغا سۇ سېپىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، 90 گرام ئارپىنى 1/2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ قويۇپ، ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچسە قىزىشنى پەسەيتىدۇ. تاۋۇز سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئىسپىغۇل، كاسنە ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى قاتارلىقلاردىن 5 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسى كەم بولسا، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىدا شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ. ئوسۇڭ ئۇرۇقىغا ئازغىنە ئەپيۇن، ئازغىنە كافۇر قوشۇپ پىشانىسگە چاپسا بولىدۇ. 25 گرام ئارپا سۈيى، 30 گرام ئىسپىغۇل شىرنىسى، 15 گرام گۈل يېغى، 12 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى قاتارلىقلارنى قوشۇپ كىلىزما قىلسا بولىدۇ. بىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاقلىغان ئارپا، كۆكنار پوستى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە بېشىنى يۇسا بولىدۇ. گۈل يېغى، گۈلابنى ئازغىنە سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، داكىنى ھۆل قىلىپ بېشىغا قويسا، باشتىكى بۇخاراتنى قايتۇرىدۇ. گۈلاب بىلەن ئازغىنە سىركە، كافۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى نەمدەپ، كۆكسىگە ۋە جىگەر ساھەسىگە قويسا بۇمۇ قىزىشنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە، ياش توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ، سۈيۇق ئاش قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىنى، ئىچى راۋان بولسا ئاچچىق ئامۇت سۈيىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

3 ـ نەۋئى سەۋدادىن پەيدا بولغان سەرسام

بۇ كېسەللىكتە تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ. باش يەڭگىل ئاغرىيدۇ. خۇددىنى يوقىتىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. بوغما كېسىلىدەك نەپەس ئالىدۇ، كۆزلىرى يۇمۇلماسلىق، ۋەھىمىلىك، قورقۇنچلۇق خىياللار كاللىسىغا كېلىۋېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، ئەفتىمۇن جۇلاپى بىلەن سەۋدا خىلتىنى تازىلاش كېرەك. يەنى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. شۇنىڭدەك، ھەر كۈنى ئاخشىمى سەۋزە يېغى، بىنەپشە يېغى،

بادام يېغى بىلەن بۇرنىنى، ئالقان، تاپانلىرىنى، مەقئەتنى، كىندىكنى ياغلاش لازىم. بىستىپايەج، شوخلا 9 گرامدىن، ئەفتىمۇن، بىنەپشە 6 گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى 12 گرام، چالا سوقۇلغان ئوغرىتىكەن 21 گرام، چالا سوقۇلغان زاراڭزا ئۇرۇقى 15 گرام، بۇلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 15 گرام قارىقات، 60 گرام تەرەنجىبىن قاتارلىقلارغا 9 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، ئىككى نۆۋەت كىلىزما قىلىش كېرەك. بىنەپشە، بابۇنىنى قاينىتىپ، سۈيىدە بېشىنى يۇيۇش لازىم.

4- نەۋئى بەلغەمدىن پەيدا بولغان سەرسام

بۇ كېسەللىكنى بەزىلەر نىسيان دەپمۇ ئاتايدۇ، مۇنداق كېسەل كۆپىنچە ئۇنتۇغاق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: مېڭە پەردىسىدە ئوفۇنەتلىك بەلغەم ئورۇنلىشىپ قالغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تەپپى مۇتبىقە پەيدا بولۇپ، هارارىتى ئانچە يۇقىرى بولمايدۇ، بارلىق سەزگۈ ئەزالىرىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تولا ئۇخلاش، ئۇنتۇغاقلىق، تىلى ئاقىرىش، بەدەن پىتلاش، ئىلىشىپ قېلىش، سۈيدۈكى ئاق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 3 گرام بەدىيان، 20 دانە چىلان، 6 گرام سەۋسەن يىلتىزى، 30 دانە قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ناۋات سېلىپ، بىر قانچە كۈن ئىچىپ بېرىش لازىم. يەنە ئۆرلىگەن بۇخاراتنى پەسەيتىش ئۈچۈن سانا، چالا سوققان سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 15 گرامدىن، چالا سوققان تۇربۇت، پوستى بىخ كەبىر، بەدىيان 6 گرامدىن، ئەنجۈر 5 دانە، مارجان شوخلا 9 گرام. بۇلارنى ئىككى قاچا سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام شىرخىشت، 15 گرام قارىقات، 5 گرام ئابكامە (ئاچچىقسۇ)، 6 گرام بۆرە ئەرمىنى، 9 گرام بادام يېغى ياكى بابونە يېغى قاتارلىقلارنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىش لازىم. قىزىتما بولغاندا غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولمىسا، شەھمەنزەل 2 گرام، غارقۇن، ئەفتىمۇن 1.5 گرامدىن، تۇربۇت 3 گرام، مۇقەل 1 گرام. بۇلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ هەب ياساپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى پايدا قىلىدۇ، ئارتۇقچە ئۇخلاتمايدۇ. قىسمەن چاغلاردا قۇنۇدۇز قەھرى ۋە ئازغىنە ئاقىرقەرها سالغان گۈل يېغىنى باش هەم پېشانىلىرىگە چاپسا بولىدۇ، هەسەلگە سىركە قوشۇپ يالىتىپ قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، مىزاجىدا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا ۋە سۇرگە بېرىش زۆرۈر بولسا: قوندۇز قەھرى 3 گرام، مەھمۇدە 1.5

گرامنی يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ يېسە، ئاندىن كېيىن بىر چىنە مائۇلھەسەل ئىچسە بولىدۇ. سىركەنجۈبىل، ئايارەج پەيقىرا، ئاچچىقسۇنى گۈلاب بىلەن قوشۇپ ئېغىزنىنى چايقىسا بولىدۇ. چېچىنى چۈشۈرۈپ، تۇز بىلەن تېرىقنى قورۇپ، بېشىغا تاڭسا بولىدۇ. بۇنداق كېسەلنى ياخشى، ھاۋالىق، كەك، يورۇق جايدا بېقىش كېرەك. كېسەل بىرئاز ياخشىلىنىشقا باشلىسا، قۇشقاچ، كەكلىك گۆشىگە دارچىن، زەنجۈبىل، زەپەر، نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا: كۆپىنچە بوغداي كېپىكىنىك شىرىسىگە شېكەر ياكى ھەسەل سېلىپ بەرسە بولىدۇ. ئاچچىق-چۈچۈك، سوغۇق نەرسىلەر، مېۋىلەر، سۈت-قېتىق، رەيھان شارابى قاتارلىقلارنى تاماقتىن كېيىن ئاز-ئازدىن بەرسە بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، بېشىنى داۋاملىق ئىسسىق سۇدا يۇيۇشىنىڭ مۇ پايدىسى كۆپ.

5 - نەۋرى سەپرا، بەلغەم خىلىتىنىك ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولغان سەرسام

قىسمەن چاغلاردا بۇ ئىككى خىلىتىنىك بىرى غالىب بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا سەھەر سۇباتى (بىخۇد ئۇيقۇ خاراكتېرلىك ئۇيقۇسىزلىق) دەپ ئاتىلىدۇ. بەلغەم غالىب بولسا، سۇبات سەھەرى (ئېغىر ئۇيقۇ) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، شەربەتمۇ گىلىدىن ئۆتمەي بۇرنىدىن چىقىدۇ. بۇ خەتەرلىك بەلگىدۇر. ئەگەر بەلغەمنىك غالىبلىقىدىن بولسا، ئۇيقۇ ئېغىر بولۇش، باشقىلار گەپ سورىسىمۇ جاۋاب بېرىشكىمۇ مادارى يەتمەسلىك، كىشىلەرگە ئۇخلاپ قالغاندەك تۇيغۇ بېرىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. سەپرانىك غالىبلىقىدىن بولسا ئۇخلىيالماسلىق، جۆيلۇش، كۆزى يۇمۇلماسلىق، ئەقلىدىن ئېزىش، تومۇرى سۇس سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەلغەم، سەپرانىك ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، مۇنداق چاغدا داۋالاشنى مۇرەككەپ قىلىش كېرەك. بۇ كېسەلنىك ئەك ياخشى داۋاسى قان ئېلىشتۇر. چۈنكى قان ئېلىش بىلەن ھەممە خىلىتىنىك ماددىسى تۆۋەنلەيدۇ. خۇسۇسەن ئەگەر تومۇرلار كۆپۈشۈپ، چىرايى قىزىل بولسا مۇنداق چاغدا قان ئېلىش بىردىنبىر مۇھىم چارە ھېسابلىنىدۇ. ئاق تۇربۇت، بابۇنە، نىلۇپەر ياغىچى، بىنەپشە 6 گرامدىن، سانا، چالا سوققان زاراڭزا 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان 3 گرام، گۈل سەۋسەن يىلتىزى 9 گرام، چىلان 20 دانە. بۇلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام شىرخىست، 30 گرام پۇنۇس، 15 گرام قاراقات، 21 گرام شېكەر، 6 گرام قىزىلچا غازىكىنىك سۈيى، بۇلارنى دورا قاينىتقان سۇدا ئېزىپ، سىم ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ 3 قېتىم كىلىزما قىلسا بولىدۇ. سېرىقچە-چەك يېغى بىلەن سۈزاپ يېغىنى سىركە بىلەن ماڭلايغا چاپسا بولىدۇ. سىركەنجۈبىل شەربىتى، گۈلقەنتىنى گۈلاب بىلەن بەرسە، غىزاسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ، توخۇ شورپىسىغا ئۈزۈپ تاشلاپ ئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. توخۇ گۆشىنى كېسەلنىڭ ئاخىرقى مەز-گىلىدە بېرىش لازىم. نېلۇپەر شەربىتى ئىچىش، ئۇدا ئىككى كۈن تاماق يېمەسلىك، چېچىنى يۇ-لۇشنىڭمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئىتى بار.

6 ـ نەۋئى ئاشقازان بىلەن جىگەرنىڭ ئارىلىقىدا ئىششىق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان سەرسام

بۇ ئىككى جاينىڭ پەردىسى يۇمشىكە تۇتاش بولغانلىقتىن، نەچچە خىل ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ سەرسام ھەم بەرسام دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە قالايمىقان خىياللاردا بولۇش، باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىش، ئىسسىتمىسى يۇقىرى بولۇش، تۆشنىڭ ئىككى يېنىدا قىزىقلىق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاننىڭ بىرىكىشىدىن بولغان سەرسامنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش بىلەن بىرگە، يەنە گاۋزىبان 9 گرام، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇ-رۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، چىلان 15 دانە قاتارلىقلارغا 60 گرام شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ، ئۇچ كۈنگە بۆلۈپ ئىچىش، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، يېسسىمۇق، پالەك، ھۆل يۇ-مغاقسۇت بېرىش لازىم.

7 ـ نەۋئى مېڭە پەردىلىرىگە چۈشكەن مەخسۇس ئىششىق

بىمار بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ ئۇچ كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن، ئەگەر ئۇچ كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە، ساقىيىشىدىن ئۈمىد بار. بۇنىڭ بەلگىسى قاندىن، سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ بەلگىلىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇلاردىن ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىقى ئىككى خىل (قان ۋە سەپرادىن بولغان) سەرسامنىڭ ئىلاجى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇچ كۈندىن كېيىن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

كېيىنكى 10 كۈندە ئىچىشكە سېمىزئوت شىرنىسى، تاۋۇز سۇيى، ئوسۇڭ، بىدىمىشكى ئەرقى، كاسنە ئەرقى، ئىسپىغۇل قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەرنى بېرىش، غىزاسىغا

قاپاق، هۆل يۇمغاقسۇت، ئارپا يارمسى سېلىپ سۇيۇقئاش قىلىپ ېپرىش كېرەك.

8 ـ نەۋئى باشنىڭ سرتىدا پەيدا بولۇپ، باشنىڭ تېشى هەم ئىچىگە تەسىر قىلىدىغان سەرسام

بۇ خىل سەرسام هەممە سەرساملارنىڭ ئېغىرراقى بولۇپ، مۇنداق سەرسام بىلەن ئاغرىغان كىشى ئاغرىنىڭ قاتتىقلىقىدىن باش پارچە-پارچە ېپرىلىپ كەتكەندەك، كۆز چانىقىغا كىرىپ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەندەك سېزىلىدۇ. بېهوش بولۇپ قالىدۇ، قەي قىلىدۇ،

داۋالاش ئۇسۇلى ئىلاجى بار قان ئېلىش، يېمەك-ئىچمەككە قاتىدىن بولغان سەرسامنىڭ چارىسىنى قوللىنىش لازىم.

9 ـ نەۋئى پەلغەمۇنى دېگەن سەرسام

بۇ مېڭىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ئىشىش بولۇپ، كېسەلنىڭ يۈزىدە قىزىل ئىششىق پەيدا بولۇش، كۆزلىرى قىزىرىپ، چانىقى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە ئارقىسىغا يۆلىنىپ يېتىشنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. قورسىقى كۆپۈپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل پەيدا بولۇپ تۆت كۈن بەرداشلىق ېپرەلمىسە، تۆت كۈندىن كېيىن قاتىدىن بولغان سەرسامنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. پات-پات باش چوققىسىنى ياغلاپ قويۇش، ئەگەر ېپشى بۇخارات سەۋەبىدىن ئىششىغان بولسا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن چېپىش لازىم. پالەك، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئوسۇك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، بىدەمشكى ئەرقى قاتارلىقلارنى ېپرىشكەمۇ بولىدۇ. بالىنىڭ ئىچىدىغان سۈيىگە تاباشىر، كەتىرا سېلىپ بەرسە ئوسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بەدىنىنى بادام، مۇم يېغى بىلەن ياغلىسا بولىدۇ.

3 ـ پەسل دەۋۇار كېسەللىكى

دەۋۇار دېگەنلىك ېپشى چۆرگىلەۋاتقاندەك سېزىلىشىنى كۆرىستىدىغان بولۇپ، بۇ مېڭىدە قويۇق بۇخارات توپلىشىپ، چىققىلى يول تاپالمىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل 17 نەۋئىگە ئايرىلىدۇ.

1 ـ نەۋئى مېڭدىكى قان خىلتىددىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە يۈز ـ كۆزى قىزىل بولۇش، چېكە تومۇرى كۆپۈشۈپ قېلىش ئالامتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن، قۇلاق ئارقىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. باشىنىڭ ئارقا تەرىپىگە ياكى پاچىقىغا ھجامەت قويۇش، بېشىغا گۈل يېغى بىلەن سىركەنجۈبىل، سىركىنى ياكى ئامۇت يېغى بىلەن سىركىنى چېپىش، گۈلبابۇنە بىلەن بۇغداي كېپەكنى قاينىتىپ، سۈيىدە پۇتىنى يۇيۇش لازىم. ئۇسسۇزلۇقىغا سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن ئىسپىغۇل ۋە رەيھان ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا: توخۇ ياكى پاقلان شورپىسىغا غورا سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش، بۇخاراتىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گۈرۈچتە، ھۆل يۇمغاق سۇت بىلەن شوۋقۇرۇچ قىلىپ بېرىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر سۈركە بېرىش توغرا كەلسە، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، سەندەل، گۈلابنى چېپىش ھەمدە قاندىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىنى قىلىش لازىم.

2 ـ نەۋئى سەپرادىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە چىرايى سارغىيىپ قېلىش، ئېغىزى ئاچچىق، تومۇرى تېز بولۇش، ئۈيقۇسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈركە بىلەن تەنقىيە قىلىش لازىم. سېرىق ھېلىلە مەتبۇخى ئىنتايىن مەنپەئەتلىك، ئۇنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 12 گرام، سانا 15 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە 6 گرامدىن. بۇلارنى ئىككى چىنە سۇدا بىر پىيالە قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 45 گرام شىرخىست، 60 گرام تەرەنجىبىننى ئېزىپ ئىلمان ھالەتتە ئىچىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئانار سۈيى بىلەن سېمىزئوت شىرنىسى ياكى تەمرى ھىندى بىلەن سىركەنجۈبىل بېرىش لازىم. مېۋىلەردىن ئالما، ئانار، بېھى بېرىش لازىم، تامىقىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا چۆپ سېلىپ، تەمرى ھىندى سۈيى ياكى غورا سۈيى ۋە ئاچچىق ـ تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم. يەنە سەندەلنى پۇراش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش لازىم.

3 ـ نەۋئى بەلغەمدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە باش ئېغىر بولۇش، ئاز ئۇسىشاش، تولا ئۇخلاش، تومۇرى يۇمشاق سوقۇش، سۈيدۈكى ئاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭنى ئايارەج پەيقرا، ھەببى قوقيا ۋە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقدا كۆرستىلگەن دورىلار بىلەن مەستكىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ، ھەسەل بىلەن تەيياركەنجۇل بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا: نوقۇت سۈيىگە مەستكى، زەنجۇل، ھۆل يۇمغاقسۇت، زىرە قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش، سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

4 ـ نەۋئى مېڭىدىكى سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار ۋە سەدەر كېسەللىكى

بۇ كېسەللىك كۆپ خىيال قىلىپ ئۇخلىماسلىق، يامان خىياللارنى قىلىش، تومۇرلىرى يوغان، ئاجىز سوقۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن شەربىتى، ھەببى غارىقۇن بىلەن مېڭە سەۋدا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ھەببى غارىقۇنىنىڭ تەركىبى: غارىقۇن 1.5 گرام، ئۇستقۇددۇس، سەبرە 3 گرامدىن، شەھمەنزەل 1 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ سەھەردە قايناق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم.

سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن بېشىنى ياغلاش لازىم ھەمدە باش ئاغرىقدا كۆرستىلگەن ئىلاجلارنى قىلسا بولىدۇ.

5 ـ نەۋئى مېڭىدىكى ئىسسىق يەل ۋە بۇخاراتلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار ۋە سەدەر

بۇ كېسەللىك بۇرۇن قۇرۇق بولۇش، تولا ئۇسىشاش، بېشى يەڭگىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئومۇمىي بەدەننى مەتبۇخى بىنەپشە بىلەن تازىلاش كېرەك. تەركىبى: بىنەپشە، چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئۇستقۇددۇس 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان 3 گرام، تەمرى ھىندىدىن 45 گرام ئىپلىپ قاينىتىپ، 51 گرام تەرەنجىبىن ياكى شىرخىشت قوشۇپ ئىچىش لازىم، يەنە گۈل يېغىنى گۈلاب، سىركە بىلەن قوشۇپ بېشىغا چاپسا، غىزاسىغا ھەر كۈنى شېكەر بىلەن قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى بەرسە، باشتىكى بۇخارات يوقىلىدۇ. يەنە ئىسسىق تىن بولغان باش ئاغرىقدا كۆرستىلگەن چارىلارنى قىلىش لازىم.

6 ـ نەۋئى مېڭىدىكى سوغۇق بۇخارات ھەم سوغۇق يەلدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

ئىچنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سۇزاپ قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ھورغا بېشىنى تۇتۇپ تۇرۇش ۋە بېشىنى يۇيۇش لازىم. غىزاسىغا قورۇما ياكى ئىسسىقلىق دورا سالغان نوقۇت سۇيى بېرىش لازىم.

7 ـ نەۋئى ئاشقازاندىن مېڭگە سەپرا ئۆرلىگەنلىكتىن پەيدا بولغان دەۋۋار ۋە سەدەر

بۇ كېسەللىكتە ئىشتىھاسى بولماسلىق، يۇرەك قالايمىقان سېلىش، زەردىسى قاينىش، قەي قىلىش، ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىلگە ئىسسىق سۇ بىلەن ئازغىنە تۇز قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلىش لازىم. ئاندىن كېيىن غورا سۇيى، ئاچچىق ئانار، بېھى سۇيى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سۇماق، ئانار شەربىتى بېرىش، ئۇندىن باشقا قان، سەپرانىڭ ئالىشىمىسىدىن پەيدا بولغان دەۋۋارنىڭ چارىسىنى قىلىش لازىم.

8 ـ نەۋئى بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىك تاماق ھەزىم بولماسلىق، ياندۇرۇش، ئېغىزغا سۇ يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇزلۇق ئىلمان سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقنى چالا سوقۇپ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن بىخسۇستىن 9 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 21 گرام سىركەنجۈبىل شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ، ئاندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش، ئارقىدىن ئازغىنە ئىترىفىل بىلەن گۈلقەنت ياكى مەستىكى ئىستېمال قىلىپ ئاشقازاننى كۈچەيتىش كېرەك.

كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى بىلەن ئىسسىقلىق دورىلارنى ۋە ھەببى قوقىيا قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ.

9 ـ نەۋئى ئاشقازاندىكى بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىك ئاشقازان ئاغرىغاندەك ھېس قىلىش، ھەر خىل يول بىلەن يەل ماڭسا، راھەت ھېس قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قىلىش لازىم.

10 ـ نەۋئى ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىققان سوغۇق يەلدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە قورقۇنچاقلىق، كۆڭلى ئاينىپ قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، ئاشقازىنى كېرىلىپ سوزۇلغاندەك سېزىم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەجۇنى كۇمۇنى، بۇزۇرى شەربىتى، شىكەر، بەدىيان بېرىش لازىم.

11 ـ نەۋئى شىريان ياكى قۇلاق ئارقىسىدىكى تومۇردىن بۇخارات ئۆرلەشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە باشنىڭ بىر تەرىپىگە ياكى بۇخارات پەيدا بولغان ئەزاغا قولىنى قويسا، تومۇرلىرىنىڭ چېكىلىشى ۋە سوقۇشى پەسىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە ۋە پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، يۇقىرىقى تومۇرلاردىن قان ئېلىش، بېشىغا گۈل يېغى ياكى ئازغىنە سىركە چېپىش لازىم.

12 ـ نەۋئى بالىياتقۇ، دوۋساق، بۆرەك، پۇت قاتارلىق ئەزالاردىن ئۆرلەپ چىققان ماددىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە بۇخارات بارلىقى بىلىنىش بىلەن شۇ ئەزاغا ئاپەت يېتىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

شۇ ئەزانى ياخشىلاش، بېشىغا قۇۋۋەت بېرىش، يانار چاغدا 3 گرام ئىتىرىفىل كەشنىز يېيىش كېرەك.

13 ـ نەۋئى يېقىلغان ياكى ئۇرۇلغان سەۋەب بىلەن بېشىغا زەخمە يېتىشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

زەخىملەنگەن ئورۇنغا چارە كۆرۈش ھەمدە بابۇنە، بىنەپشىنى سۇدا قايىنىتىپ، پۇتنى يۇيۇش، ھىجامەت قويۇش، شىياق ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش كېرەك.

14 ـ نەۋئى ئاپتاپتا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە شۇ كېسەلنى پەيدا قىلغان ماددا بولسا، ئۇنى تاـ زىلاش كېرەك. مېڭە ساھەسىگە گۈل يېغى بىلەن سىركە چېپىش، بۇرنىغا بىنەپشە يېغى، بادام يېغىنى تېمىتىش كېرەك. مېڭە ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان دەۋۋارغا كېپەك شەربىتى ياكى ئازغىـ نە قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىلەن شېكەر بەرسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

15 ـ نەۋئى ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقتىن، كۆپ غەمـئەندىشە قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى بەدىنىدە قىزىتما ۋە يۇزىدە قىزىللىق بولمىسا، قەي قىلىدۇرۇش لازىم. مەستىكى سالغان گۈلقەنت ياكى جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش مەستىكى ئىستېمال قىلىش ئارـ قىلىق ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم.

16 ـ نەۋئى تاماقنى كېچىكىپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ئاپتاپ چىقىشتىن ئاۋۋال لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل قىيامى، ئانار قىيامى بىلەن بىر پارچە نان يەۋىلىش لازىم. غورا سۈيى بىلەن ياكى ئالما بىلەن يېسىمۇ بولىدۇ.

17 ـ نەۋئى قورقۇتقۇچى بوھران سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ياشانغان كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا سەكتىگە ئۆزگىرىپ قېـ لىشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ كېسەلنى جىددىي داۋالاش كېرەك. ئايارەج ياكى ھەببى شەبىيار بىلەن

ئاشقازاننى تازىلاش، يەنى ماددىنى باشقا تەرەپكە يۆتكەش كېرەك. بەزى باش ئاغرىقى دەۋۇار بىلەن، بەزى دەۋۇار باش ئاغرىقى بىلەن ساقىيىپمۇ قالىدۇ.

4 ـ پەسىل سۇبات

سۇبات دېگەنلىك ــ بەھوش ئۇخلاش دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئۇزاق ۋاقىت ئېغىر ئۇخلايدىغان، تەسلىكتە ئويغىنىدىغان ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ توققۇز نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1 ـ نەۋئى ماددىسىز سوغۇقتىن پەيدا بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك قاتتىق سوغۇقتا يالاڭ ۋاش ئۇخلاپ، بېشىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالغانلىقتىن ياكى ئەپيۇندەك ھوشسىزلاندۇرىدىغان دورا يەپ ئۇخلىغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق ئادەمنىڭ سۈيدۈكى كۆكۈچ بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق بىر خىل سالىدۇ. تىلىنىڭ ئۇستىنى ئاق گەز باغلايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى قىزىتىدىغان ئىسسىقلىق دورىلار، مەسىلەن: تەرياقى ئەرەب قاتارلىقلار بىلەن داۋالاش قىلىش كېرەك. تەركىبى: جىنتىيانا، ھەببۇلغار، زىراۋەندە تەۋىل تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. بۇلاردىن قائىدە بويىچە تەرياق تەييارلاپ، 0.5~1 گرامغىچە يېسە بولىدۇ. سۇزاپ، ئاقىرقەرھا، سەمغى ئەرەبى، قىچىلاردىن ئازغىنە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى، سۇزاپ يېغى بىلەن قوشۇپ، ماڭلايغا چېپىش لازىم. قۇندۇز قەھرىنى سۇزاپ يېغى، بابۇنە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ چېپىش، پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ، ياغلاشمۇ پايدىلىق. پىياز ئەنسىلى (تاغ پىيىزى)، ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، كونا سىركىگە قوشۇپ، پاچىقىغا چېپىش لازىم. يەنە سەبرىنى پۇراپ چۈشكۈرۈش، ئىپار ياكى قۇندۇز قەھرىنى، ئۇدنى پۇراشنىڭمۇ پايدىسى بار. غىزاسىغا يارما قىلغان نوقۇتنى كەكلىك ياكى قۇشقاچ گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ، دارچىن، خولىنجان سېلىپ يېسە بولىدۇ. ھەسەل، سۇزاپ ياكى ئارچا ئۇرۇقى بەرسىمۇ بولىدۇ. مېۋە-چېۋە يېيىشتىن، سۇنى تولا ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2 ـ نەۋئى مېڭىنىڭ ئۈستى تەرىپىدىكى خام ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك ئۇيقۇچان بولۇش، تەستە ئويغىنىش، بېشى ئېغىر بولۇش، يۈزى ئىششىپ تۇرۇش، تىلىنىڭ رەڭگى ئاق، سۆزى ئاستا، ئۆزى ئېغىر، ھۇرۇن بولۇش، ئۇنتۇغاق، كەم ئەقىل

بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش، ھەببى قويا، ئايارەج ياكى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن ماددەتۈلھایاتتەك بەلغەم قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش، مائۇلھەسەل، گۈلقەنت قاتارلىقلارنى قاياناق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. بېشىغا ئىسسىقلىق ياغلارنى چېپىش، سۇزاپ بىلەن بابۇنىنى قاينىتىپ، ھورىغا بېشىنى تۇتۇش كېرەك. سوغۇقتىن بولغان سەرسامدا كۆرستىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

3 ـ نەۋئى قان بۇخاراتلىرى مېڭىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشتىن بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك ئۇخلىيالماسلىق، ئۇخلىغاندىمۇ غەم-ئەندىشىلىك بولۇپ ئويغىنىش، تولا سۆزلەش، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش، بۇزۇق پىكىرلەرنى كۆپ قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قىيىقال تومۇرىدىن قان ئېلىش، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، بېشىغا سىركە، گۈل يېغى، گۈلاب قاتارلىقلارنى چېپىش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، پۇتنى يۇيۇش كېرەك. تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش، تاماقنى كۆپ يېمەسلىك لازىم.

4 ـ نەۋئى قىزىتمىنىڭ بۇخاراتىدىن بولغان سۇبات

بۇ كېسەل ئۇخلىغاندا قىزىتما پەيدا بولۇش، چۈش ۋاقتىدا قىزىتما يوقىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇخلىغاندا قىزىتما كۆرۈلۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كېسەلنى ئۇخلاتماسلىق كېرەك. پۇتلىرىنى بابۇنە سۈيى بىلەن يۇيۇش، مۇجۇپ تۇتۇش ۋە قىزىتمىنىڭ ئىلاجسىنى قىلىش لازىم.

5 ـ نەۋئى ئاشقازاننىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا پەيدا بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆزىگە قارا، قىزىل سىزىقتەك خىيالىي نەرسىلەر كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامىلە مۇرابباسى، ھېلىلە مۇرابباسىدەك ئۆتكۈر دورىلار بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، گۈل يېغى، ئامۇت يېغى بىلەن باشنىڭ تۆپىسى ھەم پېشانىسىنى ياغلاش لازىم.

6 ـ نەۋئى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدىن چىققان بۇخاراتتىن پەيدا بولغان سۇبات

قايسى ئەزادىكى كېسەلدىن بۇخارات ئۆرلىگەن بولسا، شۇ ئەزانى ئىسلاھ قىلىش، مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم.

7 ـ نەۋئى ئاشقازان، ئۆپكىدىن چىققان بۇخاراتتىن پەيدا بولغان سۇبات

زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى)، زاتىلجەنبە، زاتىسسەدر (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) نىڭ بەلگىسى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش لازىم.

8 ـ نەۋئى باشقا زەربە يەتكەنلىكتىن، باش يېرىلغانلىقتىن، سەزگۈ ئەزاسىغا تەسىر يەتكەنلىكتىن بولغان سۇبات

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇرۇلغان، يىقىلغان باش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجىسى بىلەن باشنى كۈچەيتىش لازىم.

9 ـ نەۋئى روھنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن پەيدا بولغان سۇبات توغرىسىدا ئۇ ئاستا ـ ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلىق شورپا، سېمىز كاۋاپ يېرىش، مەجۇنى مۇپەررىھى، داۋائىمىشكى يېرىش لازىم. ئەگەر ئىسسىق مىزاج بولسا مۇپەررىھى تاباشىر قوشۇپ يېرىش كېرەك. ھەر خىل مېۋىلەر شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل، ئاچچىق ـ تاتلىق ئانار سۈيى، مائۇل ـ

لەھەمگە گۈلاب ياكى بەدەمشكى ئەرقى، كاسنە ئەرقى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر سوغۇق مىزاج بولسا، ھەسەل، مېۋە بېرىش كېرەك. مائۇللەھەمى بىلەن شارابنىڭ روھىي ئاجىزلىققا كۆپ پايدىسى بار. بۇلاردىن باشقا، بىھوشلۇقنىڭ داۋالاش چارىسىنى قىلسا بولىدۇ.

5 ـ پەسىل چېكىدىن ئاشقان ئۇيقۇسىزلىق ياكى قەتئىي ئۇخلىيالماسلىق

بۇ توققۇز نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1 ـ نەۋئى قۇرغاقلىق سەۋەبىدىن مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش ئارقىلىق پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

ئېغىز، تىل، كۆز، بۇرۇننىڭ قۇرغاق بولۇشى، سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشى، باش قىزىق تۇرسىمۇ، يەڭگىللىك ھېس قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشنى بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا گۈل يېغى، نەرگەس يېغى، سەۋسەن يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىسىگە چېپىش كېرەك. خەشخاش شەربىتى ئىچسە ۋە ئوسۇق، پالەك يېسە بولىدۇ. غىزاسىغا مائۇللەھەمى ياكى سېمىز توخۇ، پاقلان شورپىسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ، سۇيۇقئاش ئېتىپ ئىچىش، خام قاپاقتا سەي قىلىپ يېيىش لازىم.

2 ـ نەۋئى ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

تولا ئۇسساش، مېڭە قۇرۇش، قىزىش، غەم، خىيال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى بىنەپشە، نىلۇپەر ياغلىرى بىلەن ياغلاش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پېشانىسىگە چېپىش، تاپىنىغا زەپەر چېپىش لازىم. كۆكنارنىڭ پوستى، بىنەپشە، قىزىل گۈل، ئوسۇق قاتارلىقلارنى قاينىتقان سۇ بىلەن ياشنى نەمدەش، كىندىك، مەقئەت، پۇت تاپانلىرىنى كالا يېغى (سېرىقماي) ياكى بادام يېغى بىلەن ياغلاش، ھەر ئاخشام بىنەپشە يېغى بىلەن ئىسسىق سۈتنى قۇلاققا تېمىتىش چارىلىرىنى قىلسا ياخشى ئۇخلىيالايدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئاقلانغان ماش، قاپاق، پالەك، ھۆل يۇمغاقسۈت سېلىپ، سۇيۇقئاش ئېتىپ ئىچىش، توخۇ

گۆشى ھەم تەررەدە سەي قورۇپ يېيىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئوسۇك، خەشخاش شەربىتى بېرىش لازىم.

3 ـ نەۋئى سەۋدانىك قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق سەۋدا غالىب بولغانلىقتىن بەلگىسىگە ئوخشايدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى مالىخۇلىيانىك ئىلاجى ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقنىك چارىسىنى قىلىش، مېڭىنى داۋاملىق ياغلاپ، مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش لازىم.

4 ـ نەۋئى سەپرا خىلتىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق سەپرا غالىب بولغان كىسەلنىك بەلگىسىگە ئوخشايدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى، باشنى سەپرا خىلتىدىن تازىلاش كېرەك. باشقا چارىلەر سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلدى.

5 ـ نەۋئى مېڭىدە پەيدا بولغان بەلغەمى شورنىك تەسىرىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق

كىسەلنىك مېڭە-بۇرۇنلىرى ھۆل بولۇش، دىماغ ھەمىشە چىڭقىلىپ تۇرۇش، كۆزىدە چاپاق پەيدا بولۇش، باشتا ئازغىنە ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، ئۇيقۇدىن تېز ئويغىنىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش، باش ۋە بەدەننى تازىلاش كېرەك، بۇنىك ئۈچۈن، سەبرە 6 گرام، رۇم بەدىيان، ھېلىلە پوستى 8 گرامدىن، ھىندى تۇزى، مەھمۇدە (سۇقمومۇنىيا) 1.5 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئىلىشتۇرۇپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ ئىستېمال قىلىش، ئېغىزىنى چاپقاش، دورا قاينىتقان سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك، توخۇ، پاقلان گۆشىنىك شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت ياكى ئاقلانغان ماش سېلىپ سۇيۇقئاش ئىچىش لازىم. ئېقىن سۇدىن تۇتۇلغان بېلىق يېسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، ھەسەل ياكى گۈلقەنت يېيىش، بابۇنە، كاھۇ (ئوسۇك) ئۇرۇقىنى قاينىتقان سۇدا بېشىنى يۇيۇش، بابۇنە، بادام يېغىدا مېڭىسىنى ياغلاشنىڭمۇ پايدىسى بار. ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

جالىنۇس ھەكىم: «مۇنداق كېسەلگە ھەر ئاخشىمى ئازغىنە دارچىن بىلەن ئوسۇك ئۇرۇ-قىنى بەرسە ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ» دەيدۇ.

6 ـ نەۋئى ئىسسىتما سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

بۇ كېسەللىكتە ئىسسىتما پەيدا بولسا ئۇيقۇسى قېچىش، ئىسسىتمىسى پەسەيسە ئۇيقۇسى كۆپلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ دورىلارنى پۈرىتىش بىلەن بۇخاراتنى قايتۇرۇش، باشنىڭ يېرىمنى، پېشانىسىنى كۆكنار يېغى، كاھۇ يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا ئوسۇك غازىكى سېلىپ بېرىش لازىم. 3 گرام سەلخە، 1.5 گرام ئەپيۈن 1.5 گرام زەپەرنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئۇدۇلىدا قويسا ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ. كېسەلنىڭ قول-پۇتىنى مەھكەم تېڭىش، يېقىملىق ئاۋاز ئاڭلىتىش ۋە يېقىملىق ھېكايىلەرنى ئېيتىپ بېرىش، سوغۇق ئاققان، دەرەخنىڭ شىلدىرلىغان ئاۋازىنى ئاڭلاشنىڭمۇ پايدىسى بار.

7 ـ نەۋئى قاتتىق ئاغرىقتىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

بۇ كېسەللىكتە كېسەل تۇتقاندا ئۇخلىيالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق پەسەيتىشنى ئاساس قىلىپ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش كېرەك.

8 ـ نەۋئى ئىمتىلا (قورساق تويۇپ ئاشقازان تولۇپ قېلىش) دىن بولغان ئۇخلىيالماسلىق

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بېرىش، تاماقنى ئازايتىش، شۇنىڭ بىلەن ئىمتىلانى قايتۇرۇش كېرەك.

9 ـ نەۋئى تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ياتقانلىقتىن بولغان ئۇخلىيالماسلىق

داۋالاش ئۇسۇلى مېۋە شەربىتى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان ئىلاجلارنى قىلىش كېرەك.

6 ـ پەسىل پىكىر، زىكىر، تەخەييۇل (تەپەككۇر قىلىش، ئىپادىلەش، خىيال قىلىش) نىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ ئۇچ خىل بولىدۇ.

1. ئۇنتۇغاقلىق

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى، ھۆل سوغۇقلۇق غالىب بولغاندىن مىزاج بۇزۇلۇپ، مېڭىنىڭ ئارقا پەردىسىگە ھۆللۈك كېلىۋالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تولا ئۇخلاش، بېشى ئېغىر بولۇش، بولۇپمۇ باشنىڭ ئارقىسى ئېغىر بولۇش، ئېغىز-بۇرنىدىن شال-سۇ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، ئىيارەج، قىزىلگۈل، ئۇستەقۇددۇسلارنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 36 گرام ھەسەل بىلەن مەجۇن ياساپ، ئۇچ كۈنگىچە قاينىتىپ سۇ بىلەن ئىچىش (كىچىك بالا بولسا بەش كۈنگە تەڭشەپ ئىچىش)، ئاقرەقەرھا، ئۈزۈم، قىچا، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى 1.5 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ 21 گرام ھەسەل، 30 گرام ئاچچىقسۇ، 20 گرام گۈلاب، بىر ھەسسە سۇ بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئېغىزنى چاپىقاش لازىم. پىلپىل، كۈندۈش، سەبرە، زىرە قاتارلىقلار 15 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنى بۇرنىغا تارتسا چۈشكۈرتىدۇ ياكى پۇدىنە سۈيى بىلەن چاماغۇر سۈيىنى ئىلىشتۇرۇپ، بۇرنىغا ئازغىنە تېمىتىپ قويسا، چۈشكۈرتۈپ مېڭىنى تازىلايدۇ. سىيادان، پۇدىنە، قۇندۇز قەھرىنى ئاز مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ پۇرسا ياكى بادام يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ بۇرنىغا تېمىتسا، بابۇنە، ئىكلىلمىلكىنى سۇدا قاينىتىپ، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېشىنى يۇسا، ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل، سىركە، پىيازنى ئىستېمال قىلسا بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەل ياشانغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان بولۇپ، تۆۋەندىكى دورا مۇئاپىق كېلىدۇ. تەركىبى: كۈندۇر، ئېگىر، سەئدى كۈفى، ئۇزۇن پىلپىل، زەنجۈبىل، قارىمۇچ، بەسباسە، جوز 9 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 330 گرام ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەقلىنى ئېچىپ زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاش، بولۇپمۇ ئاشقازان تولۇپ قالغاندا ئۇخلاش كۆپ زەرەرلىك. غىزاسىغا

كەپتەر، كەكلىك گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى، ياڭاق يېغى ياكى ئۆرۈك مېغىزى يېغى بىلەن قىرغاۋۇل گۆشى پايدىلىق. بۇلار مېڭىنىڭ جەۋھىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى، قۇرۇق سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇخلىيالماسلىق، داۋاملىق بۇرۇن، گال قۇرۇش، سۆزلەشتە قىينىلىشىش، بەزى چاغلاردا خەنناق (بوغما كېسەل) بولغاندەك سېزىلىش، ئوتتۇرا مېڭىدە سوغۇقلۇق پەيدا بولغانلىقتىن، ھۇرۇنلۇق سېزىلىش، چۈشۈنۈش ئىقتىدارى، ئېغىرلىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاچنى چۈشۈرۈپ باشنى پاكىزلاپ، لاچىندانە يېغى، سەۋسەن يېغى چېپىش، بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلكنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. غىزاسىغا ھۆل ئىسسىق تاماقلارنى، يەنى سېمىز توخۇ گۆشى، مائۇللەھمى، مۇسەللەس قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

2. پىكىرنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بىر نەرسىنى ئويلاپ تېپىش مۇمكىن بولماسلىق، ئويلاشتا ھۇرۇنلۇق قىلىش، بىر نەرسىنى يادىدا تۇتالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇھاپىزەت ئىقتىدارىنى ئاشۇرغۇدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى مەجۇن ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، خىرپە، سۇمبۇل، ئامىلە 15 گرامدىن، جۇزبۇۋا 6 گرام، زەپەر 3 گرام، ئىپار بىر گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 3 گرامدىن يېيىش لازىم. بۇ دورا مېڭىنىڭ جەۋھىرىگە پايدا قىلىدۇ.

3. خىيالنىڭ بۇزۇلۇشى

بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى، قۇۋۋەتنى مۇتەخەييلە (ئويلاش كۈچى) نىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەيلى ئويغاق ياكى ئۇيقۇدا بولسۇن، كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان نەرسىنىڭ شەكلى كۆز ئالدىغا كېلىۋالىدۇ، مۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ، بەزى چاغلاردا ئەمەلىيەتتە يوق نەرسىنى ئاچچىق خىلىت مېڭىنىڭ ئۇستىگە قوزغاپ چىقىرىپ سۈرەتلەپ كۆرسىتىدۇ، بۇ ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېللە بىلەن مېڭىنى تازىلاش، يەڭگىل كىلىزما قىلىش، مۇڭاپىق دورىلار بىلەن زىمات قىلىش، ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. بەزى چاغدا ئىسسىتما سەۋەبىدىن خىيال بۇزۇلسا ھەم ئەقلى ئىلىشىدۇ.

سەندەل، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيىنى لەخلىخە (پۇرىتىش) قىلدۇرۇش، باشقا سىركە چېپىش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پېشانىگە چېپىش، بابۇنە، بىنەپشە، بۇغداي كېپەكنى قايىنىتىپ سۈيىدە پۇتنى يۇيۇش، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، پۇرچاق يېغى ياكى قاپاق يېغى بىلەن بۇرنىنى ياغلاش لازىم. غىزاسىغا: سېمىز توخۇنىڭ شورپىسىنى بېرىش لازىم. مېڭىنى قۇرىسى بىنەپشە بىلەن تازىلاش لازىم. تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە، ھېللە پوستى، تۇربۇت 3 گرامدىن، بىخسۇس 9 گرام، پىشۇرۇلغان مەھمۇدە 4 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، قۇرس قىلىپ ئاخشىمى ياتىدىغان چاغدا ۋە سەھەردە گۈلاب، بىنەپشە شەربىتى ياكى شېكەر سۈيىدە ئېزىپ ئىچىش لازىم.

7 ـ پەسىل مالىخۇلىيا

«مالىخۇلىيا» دېگەن يونان تىلىدا «قارا خىلىت» دېگەن بولىدۇ. بۇ كېسەلدە بىمار غەم-ئەندىشىلىك بولۇش بىلەن ئادەملەردىن قېچىپ، يالغۇزلۇقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك ئاساسەن يەتتە خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ سەۋدائى دەمەۋىدىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

بۇ خىل كېسەللىكتە بىمار زېھنىنى بىر جايغا يىغالماسلىق، ئورۇنسىز تولا كۈلۈش، يۇز-كۆزى قىزىل بولۇش، تومۇرى قاتتىق سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قان ئېلىشقا بولمىسا پاچاققا ياكى ئىككى دولا ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش ياكى ئاچچىق-تاتلىق ئانار شەربىتى بېرىش لازىم، ئەپيۇن شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىنەپشە، قىزىلگۈل 6 گرامدىن، بەدىيان 21 گرام، بادرەنجى بۇيا 9 گرام، گاۋزىبان غازىكى 12 گرام، شېكەر 90 گرام. بۇلارنى شەربەت قىلىپ تۆت كۈنگە بۆلۈپ ئىچىش، ئارقىسىدىن بۇ دورىنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، كەتىرا 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 9 گرام، غارىقۇن 6 گرام، ھەببۇننىل 1.5 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى قېتىم يۇغۇرۇپ، ھەب

قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا بېرىش لازىم. مەجۇنى نۇجاھمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن. ئوغرىتىكەن، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس 12 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 210 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، كۈنىگە 8 گرامدىن يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئايالالاردا ھەيز توختاپ قالغانلىقتىن، بۇ كېسەل پەيدا بولغان بولسا، ھېلىلە ئۇرۇقى، قەنتەربيۇننى 9 گرامدىن ئېلىپ كىلىزما قىلىش، ئەگەر ئۇيقۇسى ئاز بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پېشانىسىگە چېپىش لازىم. بۇ دورىنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. تەركىبى: ئاقلانغان ئارپا، بىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، خەشخاش، ئوسۇك ئۇرۇقى، بابۇنە 6 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. بىنەپشە يېغى ۋە ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن پاختىنى ھۆل قىلىپ، پېشانىسىگە قويۇش، ئىتىرىفىل سەغىردىن ھەر ھەپتىدە 6 گرامدىن ئىككى قېتىم يېيىش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ ياكى پاقلان گۆشى، نوقۇت سۈيى، تۇخۇم سېرىقى، بابۇنە، بادام يېغى بېرىش. مېۋىلەردىن ئەنجۇر، بادام، ئانار، ئۆرۈك يېسە بولىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىدىگەن، كەرنەپ، لوبيا، ئاچچىق-چۈچۈك يەمەكلىك، ياۋا ھايۋان گۆشى، ھاراق، ئاچچىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2. بەدەندە سەپرا ۋە سەۋدانىڭ كۆپىيىشىدىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

بۇ كېسەللىكتە بىمار تولا ئۇسساش، ئورۇنسىز تۇۋلاش، ئۇخلىيالماسلىق، ئاچچىقلاش، ئاز ئارام ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. مۇنداق بىمارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، چىرايى سېرىق، قەۋزىيەتلىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ سۇدا كۆپرەك ئولتۇرۇش، بىنەپشە، سېمىزئوت، قاپاق، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇدا ئولتۇرۇش ۋە پۇتىنى يۇيۇش لازىم. بادام يېغىغا ئازغىنە مومنى ئېرىتىپ بەدىنگە چېپىش، ئۇندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش. گۈل يېغى، گۈلاب، سەندەل بىلەن لاتىنى ھۆل قىلىپ باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە قويۇش لازىم. ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە، ئارپا سۈيىگە خەشخاش، بىنەپشە، نېلۇپەر شەربىتى سېلىپ، قاينىتىپ ئىچىش لازىم.

غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، قاپاق سېلىنغان سۇيۇقئاش بەرسە بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى بېرىش لازىم. سەپراغا بېرىدىغان سۇرگە دورىسىنىڭ تەركىبى: ھېلىلە كابلىنىڭ پوستى 9 گرام، شاھتەررە 12 گرام، سانا 15 گرام، ئەفسەنتىن 6 گرام، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى 45 گرام بۇلارنى قاينىتىپ، بىر پىيالە سۈيى قالغاندا 54 گرام شىرخىستىنى ئېزىپ، سەھەر ۋاقتىدا ئىچىش لازىم. ئەگەر تەسىر قىلمىسا تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك.

تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن 3 گرامدىن، ھېلىلە 1.5 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، غارىقۇننىڭ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، ھەممىنى بىر قېتىم-دىلا يېيىش لازىم. بۇ كېسەلگە كۈچلۈك دورىلارنى، چوڭ ئايارەجلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بۇلار قىزىقلىقنى ئاشۇرۇپ، سارىغلىقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە چارە قىلىشتا نورمال دورىلار بىلەن ماددىنى تارقىتىشنى ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

ئەگەر بۇ كېسەلگە سوغۇقلۇق دورىلار كۆپ بېرىلسە، ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق دورا كۆپ بولغاندا، سۇيۇق ماددىنى تارقىتىدۇ. قويۇق مادىدا يەنە بەدەندە قېپقالىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن زىماتنىڭ تەركىبىنى مۇنداق تەييارلاش لازىم: بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك 6 گرامدىن، سېمىزئوت يوپۇرمىقى، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى، ھۆل قاپاق، ئامۇت، بېھى، قىزىلگۈلدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، قوشۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر خىراجىگە (چىقىرىشقا) توسالغۇ بولسا، كىلىزما قىلىش لازىم.

3. تەبىئىي سەۋدا كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

كۆپ پىكىر قىلىش، غەمكىنلىك، قورقۇنچاقلىق، يىغلاش، تولا خىيال قىلىش، يالغۇزلۇقنى خالاش، بەدىنى سۇس، يۈزى قارىغا مايىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا تەكرار قان ئېلىش كېرەك. ئايالاردا بۇ كېسەل پەيدا بولسا، سافىن (ئوڭ پۇت ئوشۇق تېگىدىكى) تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ ھەيز ماڭدۇرۇشتا چوڭ رولى بار. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش لازىم. مائۇلجەبىن بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش كېرەك. ئەگەر دورا كۆتۈرگۈدەك ئىقتىدارى بولمىسا، تۆۋەندىكى سۇفۇپ دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئەفتىمۇن، قارا ھېلىلە 1.5 گرامدىن، شېكەر 12 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مائۇلجەبىن بىلەن ئېچىش لازىم. بۇنى بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرسا ئەقلى جايىغا كېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ئەقلى يوقلىپ ئوڭلانمىسا، تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: سەبرە 12 گرام، غارىقۇن، ئەفتىمۇن 6 گرامدىن، لاجۇۋەرد، مەھمۇدە، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى سەھەردە 3 ~ 5 گرامغىچە ئېچىش لازىم. ئەگەر تومۇر تېز بولمىسا ۋە بەدەندە ئىسسىتما بولمىسا، يۈرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن داۋائىمشكى شېرىن ھەم تەرياق كەبىر بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر تومۇر تېز، بەدەندە قىزىتما بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش، تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل 6 گرامدىن، تاباشىر، رەۋەن، بادرەنجى بۇيا، سېمىزئوت ئۇرۇقى 3 گرامدىن، مارجان، كەھرىۋا (كۆيدۇرگەن)، ئەۋرىشىم 1.5 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، ئۇدقىمارى، لىسانۇسسۇر (گاۋزىبان) قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قەلەمپۇر، زىخ 3 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ

گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇن قىلىپ، 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاندىن يەنە ھەر كۈنى تۆت قوشۇق گاۋزىبان ئەرقى ئىچىش لازىم. بۇ كېسەلدە خەفەقانلىقنى ئىلاجسىزلىقمۇ قىلىش كېرەك. مەجۇنى نۇجۇلە بەرسەمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: سېمىز توخۇ، پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، مېۋىلەردىن ئانار بېرىش كېرەك. بەنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق ياكى پاچاق يىلىكى بىلەن بۇرۇن، پۇت، قولنى ياغلاپ قويسا بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم.

4. بەلغەم كۆيۈپ سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

بۇ كېسەللىكتە بېشى ئېغىر، تولا ئۇخلايدىغان بولۇش، ئۆزى ئېغىر، تومۇرى قاتتىق ۋە يىرىك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن، كەتىرا 3 گرامدىن، لاجۇۋەرد، ھىلىلە پوستى 9 گرامدىن، مەھمۇدە 4 گرام، سەبرە 6 گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەھەردە ئىستېمال قىلىش لازىم. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى يېسە، كۆكنار يېغى، بادام يېغى، شېكەر، نىشاستە بىلەن ھالۋا ئېتىپ يېسە بولىدۇ. داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى كۆپ.

5. مالىخۇلىيائى مىراقى

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى سەۋدا خىلىتى ئاشقازاندا ئورۇنلاشقانلىقتىن بولىدۇ. بۇ كۆيگەن خىلىت ماسارىقا تومۇرىغا كەلگەندىن كېيىن تومۇردا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، كۆيگەن خىلىتنى مەيدىگە تۆكىدۇ. ئەگەر مىراقى ئاجىز بولسا، ئۇ يەردە ئورۇنلىشىدۇ. تال ياكى ماسارىقىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

قايسى ئەزادا خىلىت پەيدا بولسا، بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئاچچىق كېكىرىش، ئېغىزدىن سۇ يېنىش، ئەزا ئېچىشىپ ئاغرىش، باشنىڭ تۆۋىنى سوزۇلۇپ، يان بېشى بىلەن قوشۇلۇپ ئاغرىش، قورساق يەللىك بولۇپ غولدۇرلاش، ئىچى يۇمشاق كېلىش، ئىككى دولا ئارىسى ئاغرىش، قورساق كۆپ ئېچىش، تۇتۇنەك ئاچچىق

بۇخارات كانايغا كېلىپ يېنىش، تال ئېغىر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم: ئەقتىمۇن 6 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ھىندى تۇزى، بۆرە ئەرمىنى 3 گرامدىن. بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 30 گرام سىركەنجۈبىل ياكى 21 گرام ھەسەل ئىلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچىش، ئاندىن كېيىن ھەر ئۆچ كۈندە بىر قېتىم قەي قىلىش لازىم. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسە بولىدۇ. 4- كۈندىن باشلاپ ئەقتىمۇن شەربىتى، ھەببى ئايارەج بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تال ئاغرىقىدا سول قولدىن قان ئېلىش لازىم. تالغا، ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلغاندا، جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەكشەش كېرەك، بۇنىڭ سەۋەبى، جىگەر قىزىغاندىن كېيىن سەۋدا خىلىتى تۇغۇلىدۇ، ئەگەر ئاشقازاندا سەۋدا خىلىتى كۆپ بولسا، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، سانا، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، تەرەنجىبىن بىلەن مەتبۇخ قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇزۇرى شەربىتى، غورا سۈيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، بېھى شەربىتى بىلەن قىلغان سىركەنجۈبىل، كاسنە سۈيى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. مۇمكىنقەدەر مالىخۇلىيادىكى سۇرگىنى بەرمەسلىك كېرەك. بەك زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئېھتىياجغا قاراپ بەرسە بولىدۇ. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى ياخشىراق. مەسىلەن: توخۇ، قوي گۆشى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بەرسە ياخشى، ھەر 40 كۈندە بىر قېتىم باسلىق تومۇردىن ئازغىنە قان ئېلىپ، قانىنى تىزگىنلەپ تۇرۇش لازىم. گۈلقەنت يېگۈزۈپ، ئاشقازانىنى كۈچەيتىپ تۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن يەنە 6 گرام ئەقتىمۇن، 12 گرام گاۋزىبان، 9 گرام بادرەنجى بۇيا، 6 گرام ئەفسەنتىننى سۇدا قاينىتىپ، 21 گرام پۇلۇسنى ئېزىپ، ئېلىۋېتىپ، سۈزۈپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر مىزاجىدا يەل ئارتۇق بولسا، جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىدا كۆپرەك يۇيۇنۇش لازىم.

6. قۇترۇبى مالىخۇلىيا

قۇترۇبى مالىخۇلىيا دېگەنلىك، روھىي كېسەللەر ئىچىدىكى ئۇسسۇل كېسىلىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى بىر يەردە تىنچ تۇرالماي، تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن شۇنداق ئاتالغان. سەۋەبى: بەدەندە قان كۆيۈپ سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەقلىدىن ئېزىپ، ھەمىشە غەمكىن بولۇش، ئادەملەردىن قېچىپ، ھەر تەرەپلەرگە چېپىپ يۈرۈش، ئېغىزى قۇرۇق بولۇش، پاچىقىغا جاراھەت چىقىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، يۈزلىرى تۇتۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەقتىمۇن بىلەن سەۋدا

خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا سېمىز توخۇ ياكى پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىش، قاپاق، پالەك سېلىپ سۇيۇقئاش قىلىپ بېرىش لازىم. يەنە بادام يېغى ياكى قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش، تاتلىق سۇيى بار مۇنچىغا كىرىش، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم مائۇلجەبەنـگە قەنت سېلىپ ئىچىش لازىم. بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلىلىك قاياناتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش لازىم. بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجسىز سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان مالىخۇلىيا بىلەن ئوخشايدۇ.

7. ئىشق كېسىلى

«ئىشق» ئەرەب تىلىدىكى ئەشقەدىن ئېلىنغان. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك يۆگىمەچنىڭ نامى، بۇ ئۆسۈملۈك دەرەخلەرگە يۆگىشىپ چىرمىشىۋالىدۇ، شۇ ئارقىلىق دەرەخلەرنى قۇرۇتىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭمۇ بەدىنى قۇرۇپ كېتىدۇ، تىرىكلىك ئاساسى يوقلىدۇ. بۇ ۋەسۋەسە خاراكتېرلىك كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا خىيالىي ھەرىكەت بىلەن ياخشى كۆرگەن كىشىسىنى ئەڭ چىرايلىق كۆرىدۇ. ئەمما ياخشى كۆرگەن كىشىسى ئۇ دەرىجىدە چىرايلىق بولمىسىمۇ، ياخشى كۆرگەن كىشىنىڭ چىراي شەكلى خىيالىدا غەرق بولۇپ كەتكەنلىكتىن، باشقا نەرسىنى ئويلىمايدۇ.

ئالامىتى ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، بەدىنى ئورۇقلاش، كۆز-بۇرۇنلىرى قۇرۇق بولۇش، تومۇرى ئاجىز، قالايمىقان سوقۇش، مەشۇقى يادىغا كەلسە ياكى غەيرىي ئادەمدىن مەشۇقىنىڭ پارىڭىنى ئاڭلىسا ياكى مەشۇقى بىلەن ئۇچرىشىدىغانلىقىنى بىلگەندە، ئۇنىڭدىن خۇشاللىق بەلگىسى كۆرۈلىدۇ، تومۇرلىرىمۇ جانلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە، مەشۇقىدىن ئايرىلىش ياكى ئۇچرىشالماسلىقىنىڭ خەۋرىنى ئاڭلىسا، بۇ چاغدا غەم-ئەندىشە غالىب بولىدۇ. تومۇرلىرى ئىنچىكە، ناچار سالىدۇ. نەپەسمۇ ئۆزگىرىپ، ئۇلۇغ كىچىك تىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋازى مۇڭلۇق كىشىلەرگە نەغمە-ناۋا قىلدۇرۇپ، ناخشا-غەزەل ئوقۇتۇپ ئاڭلاش، ئۇسسۇلچىلارغا ئۇسسۇل ئويناتىپ، كۆڭۈل ئېچىش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم. ئەگەر بەدەنده خىلىت بولسا، ئۆتكۈر بولمىغان خىراج بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. مەسىلەن: خىيار شەنبەر شەربىتى بەرسە بولىدۇ ياكى تۆۋەندىكى شەربەتنى بەرسەمۇ بولىدۇ. تەركىبى: تەمرى ھىندى 75 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، تەرەنجىبىن 54 گرام. بۇلارنى بەش قوشۇق گۈلاب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر بەدەن كۆچى ئاجىز بولسا، قۇۋۇتىنى ساقلاپ بەدەن كۆچىنى ئاشۇرۇشنىڭ ئىلاجسىنى قىلىش كېرەك. ئەڭ مۇھىمى مەشۇقى بىلەن ئۇچراشتۇرۇشقا ئامال ئىزدەش كېرەك. يەنە مېۋىلەر شەربىتى، سەندەل شەربىتى، بەدىمىشكى ئەرقى،

گاۋزىبان ئەرقى، كاسنە ئەرقى بېرىش لازىم. گۈلابنى ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، شېكەر سۇيىگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا قاپاق ئېشى، خەمەك سالغان ئاش، سېمىز توخۇ شورپىسى بېرىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. شارابقا بىدەمشكى ئەرقى، گۈلاب ياكى كاسنە ئەرقى ياكى گاۋزىبان ئەرقى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

مۇنداق كېسەللەرنى مۇمكىنقەدەر ئىلىم، ھۇنەر ئۆگىنىشكە رىغبەتلەندۇرۇش، ئۇۋۇچىلىق ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشقا شارائىت يارىتىپ بېرىش كېرەك. يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئارقىلىق مەشۇقىنى ئۇنتۇلدۇرۇپ كۆڭلىنى ئارام تاپقۇزۇش لازىم، كۆڭۈللۈك، ھاۋالىق جايلاردا ياخشى دەم ئېلىش كېرەك. دوست-يارەنلىرى داۋاملىق پايدىلىق نەسىھەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق، كۆڭلىنى ئارام تاپقۇزۇپ، مەشۇقىنىڭ مۇھەببىتىنى ئۇنتۇلدۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئۇنىدىن باشقا، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بۇرۇن، قول-پۇتلىرىنى يۇغلاش، مېڭىلەردىن ئاچچىق-تاتلىق ئانار، قوغۇن-تاۋۇز، تەرخەمەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

8 - پەسىل جۇنۇن (سارىڭلىق)

بۇ بىر نەچچە خىل بولۇپ بىرىنچى خىلى، مانىيا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يونانچە ئاتالغۇ بولۇپ، يىرتقۇچتەك بولۇپ قالغان سارىڭلىقنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ئۆزلۈكىدىن ئاچچىقلاپ، بىئارام بولۇپ، سەكرەش ئالامتى كۆرۈلىدۇ. كېيىنكى ھۆكۈمالار بۇنى ھايىج دەپ ئاتىغان. يەنە داۋاملىق كۆيۈكلۈك دېگەن مەنىدە. بۇ كېسەلنىڭ ئاساسى سەپرا ياكى ساۋدا خىلىنى يالقۇنلاپ تۇرغان ئوتتەك كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى خاتىرجەم ئۇخلىيالماسلىق، قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش، سۇغا سەكرەش، ئېلىشپ قېلىش، بىر نەرسىگە قايتا-قايتا قاراش، بەدىنى ئاجىزلاش، تولا خىيال قىلىش، ئولتۇرغان يېرىدە ئولتۇرۇپ قېلىش، گەپ سورىسا توختىماي سۆزلەش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىپ، بۇزۇق قانىنى ئازايتىش كېرەك. مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، بەدەننى سوۋۇتۇش ئۇچۇن، ئارپا سۇيىگە بادام يېغى ياكى سېمىز توخۇ گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېيىش، كۆك قاپاق، پالەك، يۇمغاقسۇت سېلىپ سۇيۇقئاش ئىچىش، بەزى چاغلاردا گۈرۈچ، ئاقلانغان ماش، پاقلان گۆشى، قېتىق، ئانار، تەمرى ھىندى سۇيى، غورا سۇيى ئىچىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى سۇيى ياكى ئەينۈلا سۇيى، ياكى نېلۇپەر شەربىتى بېرىش لازىم. يەنە تۆۋەندىكى سۇرگىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: سانا 15 گرام، چالا سوققان ھېلىلە، ئۇستقۇددۇس 9 گرامدىن، سېرىق ئوت 6 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە، شوخلا 3 گرامدىن، تەمرى ھىندى 45 گرام، ئۇرۇقسىز ئۆزۈم 40 دانە.

بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام تەرەنجىبىننىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇ دورىنى ئىچىش تەس كەلسە، كلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ.

ھەببى سەبرە، ھەببى غارىقۇننى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا ياساپ بېرىش لازىم: تەركىبى: غارىقۇن، سەبرە 3 گرامدىن، كەتىرا، ئەفتىمۇن، مەھمۇدە 1.5 گرامدىن. غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى نۆۋەت يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئەفتىمۇن شەربىتى ياكى گۈلقەنتەكە گۈلاب قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. بۇ دورىلارنى بىرىپ ۋە كلىزما قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ياخشى تاماقلار بىلەن بەدەننى كۆچەيتىش كېرەك، بەزى ئاز-ئازدىن شاراب بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يالاڭۇاش بولسا بېشىنى يۆگەشكە ئادەتلىنىش لازىم. بەنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بۇرۇنلىرىنى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ياغلاپ قويۇش لازىم. ساراڭلىقى غالىب بولۇپ قالسا، باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى چېپىپ قويۇش، ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە، كۆكنار شەربىتى بېرىش، يەنىلا ئۇخلىيالماي تولا خاپا قىلسا، پۇتىغا ئىشكەل (زەنجىر) سېلىپ قويۇش ياكى ھەيۋە قىلىپ قورقۇتۇپ قويۇش كېرەك. بۇ كېسەلگە كۆپىنچە تاتلىق شەربەت بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، دائۇل كەلب دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاساسەن قان كۆيگەندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كىشىلەرگە ئۇيناشقاندەك ئاچچىقلاش، كىشىلەرگە ئىللىق مۇئامىلە قىلىش، ئىت ئىگىسىگە سۈركەلگەندەك ئەركىلەش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھۆل سوغۇقلۇق شەربەت ۋە تاماقلارنى بېرىش، بىر قانچە قېتىم سۈرگە بېرىش، قاپاق يېغى، پاچاق يىلىكى بىلەن بۇرۇننى ياغلاش، پاقىيوپۇرمىقى، بېھى، ئالما قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش ھەم ئېقىن سۇ بويلىرىدا، گۈللۈك جايلاردا دەم ئېلىش، سایاھەت قىلىش كېرەك.

ئۇچىنچى خىلى، سەبارا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يۇنانچە سۆز بولۇپ، مەنىسى سەۋدادىن بولغان ساراڭلىق دېمەكتۇر. بۇ ھەددىدىن ئارتۇق قۇرۇق ئىسسىقتىن ياكى سەپرا ئۆرلەپ سەرسام بولغاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇخلىيالماسلىق، ئەگەر ئۇخلىسا غەم-ئەندىشە بىلەن ئۇخلاش، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا بوغۇلۇپ قالغاندەك ۋەھىمە بىلەن ئويغىنىش، ئۇنتۇغاق بولۇش، كىشىلەرنىڭ سۆزىگە سوئال تەرىقىسىدە جاۋاب بېرىش، كۆزلىرى قىزىرىش، بەزىدە ئىختىيارسىز كۆزىدىن ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالاجىنى قىلىش كېرەك. يېمەك-ئىچمىكىگە ھۆللۈك تاماق، ھۆللۈك شەربەت بېرىش، كېسەلنىڭ بىئارام بولماسلىقى ئۈ-

چۈن، قول-پۇتلىرىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك. چۈنكى ئەزالارنى باغلىغاندىن كېيىن ئۇياق-بۇ-ياق ھەرىكەت قىلماي جىم يېتىشى مۇمكىن.

تۆتىنچى خىلى، ھومقى ۋەرەئونەت بولۇپ، پۇتۇنلەي ئىلىشىپ قېلىش، ھېچ نەرسىنى ئاڭلىماسلىق، پىكىر-خىيال قىلىدىغان سەزگۈ ئەزالىرى بۇزۇلۇش، خۇددى قېرىپ، ئەقلىدىن ئازغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش بولۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبى: ئوتتۇرا مېڭىدە قۇرۇق سوغۇق سەۋدا پەيدا بولغانلىقتىن ياكى مېڭىدە بەلغەم ماددىسى ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇخلىيالماسلىق، غەم-ئەندىشىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىقنى قورۇپ بېشىغا تېڭىش كېرەك. مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇش، شۇنىڭدەك بابۇنە يېغى، بادام يېغى، سۇزاپ يېغى قاتارلىقلارنى بېشىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى بېرىش، نوقۇت سۈيىگە دارچىن، خولىنجان، زەپىران سېلىپ بېرىش كېرەك. قەنت بىلەن قىلغان ھالۋا پايدا قىلىدۇ. گۈل يېغى ياكى ئاق لەيلىگۈلى يېغى بىلەن بابۇنە، بىنەپشىنى خېمىر قىلىپ، بېشىغا تاڭسا بولىدۇ.

9 - پەسىل كابۇس كېسەللىكى

كابۇس دېگەن ئۇخلىغاندا بىر ئىشنى قىلىۋاتقاندەك ياكى ئۇستىگە ئېغىر يۈك ئارتىلىپ قالغاندەك ھېس قىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ياخشى دەم ئالالمايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا سەرئىگە ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ. مەسىلەن: دەۋۇار سەكتىگە ئۆزگەرگەندەك.

سەۋەبى قويۇق خىلتىنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەپ، مېڭىنىڭ ئۇستۇن تەرىپىدە ئورۇنلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1.قان قويۇلۇپ پەيدا بولغان بۇخاراتتىن بولسا، يۈز-كۆزى قىزىرىش، تولا ئۇخلاش بەلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن ياكى ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، باشىنىڭ ئارقا تەرىپى ياكى پاچاققا ھىجامەت قويۇش، سىركەنجۇبىل شەربىتى، تاتلىق-ئاچچىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى بېرىش كېرەك. ئەگەر چوڭ تەرەتنى يۇمشاتماقچى بولغاندا، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا شىرنىسى ۋە مۇۋاپىق جۇلاپ بېرىش لازىم. بېشىغا سەندەلنى ئېزىپ چاپسىمۇ، ئاشقازانغا بېھى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن قۇۋۇەت بەرسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا سۇماق، غورا شىرنىسى سېلىپ، قاينىتىپ بەرسە بولىدۇ.

2. ئەگەر بەلغەم بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا، بارلىق سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىر بولۇش،

ئېغىز-بۇرنىدىن شال ئېقىش، بەدەنلىرى بوش، ھۇرۇن، ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك ياكى تۆۋەندىكى دورىلاردىن ھەب ياساپ بېرىش كېرەك: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، مەھمۇدە 4 گرام، بەدىيان 6 گرام، شەھمەنزەل 5 گرام، كەتىرا 1.5 گرام. بۇلارنى كەرەپشە سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا بەرسە بولىدۇ. بىر ھەپتىگىچە 1.5 گرام گۈلقەنت بىلەن 5 قوشۇق گۈلاب ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئۇد بىلەن قىزىلگۈلنى قاينىتىپ ئىچۈرسە پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلارنى سۇداۋ بىلەن دەۋۋاڭلىرىنىڭ ئىلاجىسىدىن ئىزدىسۇن.

3. سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تولا ئويلاش، ئاز ئۇخلاش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، قارا نەرسىلەرنى خىيال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن شەربىتى، ئانار سۇيى بىرىپ سەۋدانى تازىلاش كېرەك.

4. مىزاجىنىڭ تولا سوغۇق بولۇشى، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى، ئۇيقۇنىڭ ئالدىدا باشقا بۇخارات ئۆرلەپ چىقىۋېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاس يېغى، زەپەر يېغىدەك ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ۋە زىماتلار بىلەن سىرتىنى ياغلاش كېرەك.

10 - پەسىل سەرئى كېسەللىكى

سەرئى دېگەنلىك تۇتاقلىق كېسىلىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، سەرئى (كىچىك بالا كېسىلى) دېگەن بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە باللاردا كۆرۈلىدۇ. باللارنىڭ مېڭىسىدە ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقتىن ۋە مېڭە ئاجىز بولغانلىقتىن، قالايمقان، تەرتىپسىز تاماق يېگەنلىكتىن بولىدۇ. دازىي دېگەن ھەكىم: «كۆپىنچە كىشىلەر بۇ كېسەل شەيتانىنىڭ پېئىلىدىن بولىدۇ» دەپ گۇمان قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. سەرئىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى، مېڭىنىڭ بەزى كاۋاكلىرىدا تۇسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن، ئەزادىكى ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان پەيلەرنىڭ يولغا يۇمشاق، قويۇق خىلتلار ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن، روھنى مېڭىنىڭ ئېچىدە ئەركىن ھەرىكەت قىلىشتىن توسۇپ، بەدەننى قورۇغانلىقتىن بولىدۇ، سەرئى بىلەن سەكتىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق - سەكتىدە مېڭە پۇتۇن ئەزالاردىكى تومۇرلارنىڭ كاۋاكلىرى توسالغۇلار بىلەن توسۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەمما سەرئىدە بەزىسى ئوچۇق قېپقالىدۇ.

ئالامىتى كېسەل بولۇشتىن ئىلگىرى مېڭىگە بۇ ئاغرىقىنىڭ دەردى تەسىر قىلىدۇ،

سەزگۈ كۈچى ناچارلىشىپ قالىدۇ، ئادەتتىن تاشقىرى باش قېيىش، تىل ئىختىيارسىز ھەرىكەتلىنىش، چىرايى سېرىق بولۇش، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، بىخۇدلۇق ئەھۋاللىرى بەلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەرئى كېسەللىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1. بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان سەرئى.

ئالامىتى سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىر، ئۆزى ھۇرۇن بولۇش، ئېغىز-بۇرنىدىن تولا سۇ ئېقىش، ئاغرىق تۇتقاندا ئاغزىدا كۆپۈك پەيدا بولۇش، چىرايى تاتىرىپ، ئەزالىرى ئاجىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورا بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك:

ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، شەھمەنزەل 4 گرام، مەھمۇدە 6 گرام، تۇربۇت 9 گرام، ئۇستۇقۇددۇس 2 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا يېگۈزۈش لازىم. رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، بادرەنجى بۇيا 8 گرامدىن، ئەنجۇر 4 دانە، گۈلقەنت 21 گرام (ياكى 40 گرام قەنت) قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئۇندىن كېيىن بىر قانچە كۈن تۆۋەندىكى جۇلاپ ۋە مەتبۇخنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرام، ئۇستۇقۇددۇس، ھېلىلە كابىلە پوستى 12 گرامدىن، چالا سوققان ئوغرىتىكەن 8 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئەفتىمۇن، بەدىيان، تۇربۇت 3 گرامدىن، بىخسۇس 6 گرام، تەرەنجىبىن 33 گرام. بۇ دورىلارنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستىسقىدا بەرسە بولىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلاپ سىركەنجۇبىل ياكى ھەسەل بىلەن قىلغان گۈلقەنتنى بېرىش كېرەك. باشنى تېگىپ، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرسا مەنپەئەت بېرىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە سېلىپ قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، بېشىغا ئامۇت يېغى، سۇمبۇل يېغى، يەسمەن يېغى بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، قۇشقاچ گۆشىگە دارچىن، رۇم بەدىيان، ئازغىنە قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ بەرسۇن. تۆۋەندىكى مەجۇن دورىلارمۇ پايدا قىلىدۇ:

دارچىن، پىلپىل، زەنجۇبىل، سۇمبۇل 12 گرامدىن، ئۇستۇقۇددۇس، ئېگىر 16 گرامدىن، غاربۇن 3 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 240 گرام ساپ ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، 4～8 گرامغىچە بەرسە بولىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربىتىگە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن ئازغىنە ئاقىرقەرھا ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنىنى چايقىسۇن. پىلپىل، ئۇد سەلىخىنى داۋاملىق بۇرنىغا تۇتسۇن. تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلسۇن: سوغۇقلۇق دورا، تاماقلاردىن ھەم يەللىك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. پىياز، سامساق، قىچا، كۈدە، لوبىيا، شاراب، گۈشگۈرت (ۋە باشقا كاندىن چىقىدىغان ياغدەك سېسىق نەرسىلەر) قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتسۇن. چۈنكى مۇنداق نەرسىلەر سەرئىنىڭ ماددىسىنى قوزغايدۇ، شۇڭا بۇ نەرسىلەرنى يېيىشتىن، تۇتۇشتىن بەك ئېھتىيات قىلىش لازىم.

2. سەۋدا ماددىسىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش، تاماقنى كۆپ يېيىش، ئاغزىغا ئاچچىق كۆپۈك پەيدا بولۇش، يۈرەك كۆپ تىترەش، ئۇيقۇسى كەم بولۇش، ئورۇنسىز قىچقىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش، بىر ھەپتىدىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، گاۋزىبان ئەرقى، بىدىمىشكى ئەرقى، گۈلاب، رەيھان ئۇرۇقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، لوبىيا، پالەك سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش لازىم. مائۇلجەبەن بىلەن ئەفتىمۇن ياكى سىركەنجۈبىل بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇنى نۇجاھمۇ پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، ئامىلە 15 گرامدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۇستۇددۇس 9 گرامدىن، لاجۇۋەرد 6 گرام، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەييارلىغان غارىقۇن 6 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 250 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە 6 گرامدىن يېسۇن، يۈزىگە گۈلاب سەپسۇن. سەندەل گۈلابىنى ھىدلاپ پۇرىسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىدىگەن، كالا گۆشى، يېسىمۇق، كېيىك گۆشى قاتارلىق سەۋدا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن، بەلغەمدىن بولغان سەرئىدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

3. قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى چىرايى قىزىل بولۇش، تومۇرى كۆپۈشۈپ قېلىش، ئاغرىق تۇتقاندا بۇرنىدىن قان كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، پاچاقا ھىجامەت قويۇش، بۇرنىدىن قان چىقىرىش، سىركەنجۈبىل شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى بېرىش، لىمون شەربىتى، زىخ شەربىتى بېرىش، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قېتىق، غورا سۇيى بېرىش لازىم. يەنە ئالما، ئانار، بېھى يېسە، سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، پۇراتسىمۇ بولىدۇ. گۈل يېغى، گۈلابنى ئازغىنە سىركە بىلەن بېشىغا چېپىش، شىرنىدە ئەتكەن ھالۋا، سۈت، گۆش قاتارلىق قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم. ئەگەر بەدەندە ماددا ساقلىنىپ قالسا، مائۇلجەبەن، ئەفتىمۇن بىلەن سۇرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك.

4. سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى غەمكىن بولۇش، بەدەنلىرى ئاغرىش، قەي قىلىش، يۈز-كۆزى سارغىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېچىك بالىلاردىمۇ يۈز بېرىدىغان بولۇپ، ئومۇمىي سەبىيان دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەپرانى تازىلاش لازىم. ئۇندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر، ئالما شەربىتى، لىمون شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى بېرىش، پۇت-قولىنى بىنەپشە، بۇغداي كېپىكى، قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. بەزى تېۋىپلار كىچىك بالا سەرئى بولسا ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى قاينىتقان سۇ بىلەن پۇت-قولىنى يۇسۇن ۋە چىلاپ ئولتۇرسۇن، سۇتكە پاختا چىلاپ، پېشانىسىگە تاڭسۇن، دەيدۇ. ئەگەر ئېمىدىغان بالا سەرئى بولسا، ئانىسىغا نارجىل شەربىتى ياكى تۆت خىل ئەرەق (گۈلاب، بىدىمىشكى، گاۋزىبان، كاسنە) نىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى قوشۇقتىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 گرام رەيھان ئۇرۇقى، 40 گرام قەنت قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ياز پەسلى بولۇپ ھاۋا ئىسسىق بولسا، بالىنى ئانىسى بىلەن ھاۋالىق، سالقىن جايدا دەم ئالدۇرۇش لازىم. ئەگەر قىش پەسلى بولسا، بەك سوغۇق يەردە تۇرماسلىق، بالىنىڭ ئانىسى جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئىش ئانا سۈتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. كىچىك بالا قاتتىق ژاركراشتىن ساقلىنىش، ئەگەر بالىنىڭ ئىچى سۇرسە، سېمىزئوت ئۇرۇقىدا شىرنە تارتىپ قويۇش، ئىچىدىغان سۇيىگە تاباشىر، كەتىرا سېلىپ بېرىش، ئانىسىغا لىمون شەربىتى بېرىش، ئازغىنە بىنەپشە بىلەن پارپىنى سۈتىتە ئېزىپ ئىچۈرۈش، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، گۈلابنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، بالىنىڭ قورسىقىغا چېپىش لازىم. يەنە تەرياقى ئەربەئە بېرىش كېرەك. تەركىبى: جىتىيانا، ھەببۇلغار، زىراۋەندە تەۋىلدىن باراۋەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈندە 8 گرامدىن ئىچىش، كىچىك بالىغا بىر نوقۇت چوڭلۇقتىكى مىقدارىنى سۈتتە ئېزىپ بېرىش، 8 گرام سۇزاپىنى يۇمشاق سوقۇپ، لاتىغا تۈگۈپ، بالىنىڭ بۇرنىغا پۇرىتىش، بوينىغا ئۇد سەلىبنى ئېسىپ قويۇش، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىش لازىم. تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە 16 گرامدىن، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل 8 گرامدىن، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپىبەدىيان 12 گرامدىن، ھەممىسىنى قاينىتىپ، 80 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە يەتتە قوشۇق قاينىق سۇ قۇيۇپ، بالا بىلەن ئانىسىغا بەرسۇن. بالىنىڭ بۆرەك ساھەسىگە تۈخۈم سېرىقى بىلەن گۈل يېغى چاپسۇن. ئەمما سەرئى بەزى ئەزانىڭ شېرىكلىكى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ شېرىكلىكىدىن پەيدا بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى: ئاشقازان تىترەيدۇ، ئاشقازانىنىڭ ئىچىنى بىر نەرسە چاقىنىدەك ئاغرىيدۇ، بولۇپمۇ قورساق ئاچ ۋاقتىدا شۇنداق بولىدۇ. بويۇن تومۇرلىرىنىڭ تارتىلىشى، شېرىن تومۇرلىرىنىڭ قاتتىق بولۇشى ۋە گويا ئادەمنى بوغۇپ خاپا قىلغاندەك ئەھۋال كۆرۈلۈپ، ئاندىن كېيىن كېسەل تۇتىدۇ. بەزى چاغلاردا دەسلەپتە قالايمىقان چاقىرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 6 گرامدىن ئۈچ قېتىم ھەببى ئايارەج بېرىپ قەي قىلدۇرۇش بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئاشقازانىنى بېھى شەربىتى ۋە مەستىكى بىلەن

كۈچەيتىش، يەنى بېھى شەربىتىدىن 28 گرام، سوققان مەستەكىدىن 3 گرامنى قوشۇپ بىرىش كېرەك. گۈلقەنت بەرسەمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان ساھەسىگە يەنە تۆۋەندىكى زىماتنى چاپسۇن. تەركىبى: سۇمبۇل، قىزىلگۈل، مەستەكى، كۈندۈر 8 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاراب ياكى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇل: بىر تال يېپىنى سەبرە يېغىغا چىلاپ، كېسەل تۇتىدىغان چاغدا ياكى كېسەل تـۇتۇپ بولۇپ، ھـو- شىغا كەلگەندىن كېيىن، كانىيغا سىلىپ تەۋرەتسۇن، مەيلى قەي قىلسۇن ياكى قـەي قىلمـ- سۇن، ئوخشاشلا پايدا قىلىدۇ. بىر قانچە كېچە ئايارەج پەيقىرا بەرسۇن، ئەفسەنتىن شەربىتى بەرسۇن، شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان كۈچىيىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، يەنە قول-پۇتنىڭ شېرىكلىكىدىن بولغان سەرئى بولۇپ، بۇنىڭدا قايسى ئەزانىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولسا شۇ ئەزادىن بۇخارات ئۆرلەپ چىققانىنى سېزىدۇ. كۆزى ئـوچۇق تۇرۇش، چىراي - يۈزنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولۇش، ئىختىيارسىز سىيۇېتىش، قول-پۇتـلار- نىڭ ئارقىسىغا ئېگىلىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل تۇتىدىغان چاغدا شۇ ئەزانى تېڭىش ۋە كېيىن ئۇۋۇلاش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىنى بۇخارات ئۆرلىگەن ئەزاغا چېپىش لازىم. تەركىبى: سۇزاپ، سـۇزاپ ئۇرۇقى، پىلپىل، پەرپىيۇن 8 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازغـ- نە ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ شۇ ئەزاغا چاپسۇن. ئەگەر خىلىت غالىب بولسا، سۇرگە بىلەن قايتـۇر- سۇن. تەرياقى ئـەربەئە، مەجـۇنى مەسرودىـتۇس بەرسۇن، ئـاسان سىڭـمەيدىغـان تاماقلاردىـن ساقلانسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى بەرسۇن.

ئەگەر سەرئى بالىياتقۇنىڭ شېرىكلىكىدىن بولسا ھەيز توختاش بىلەن ئىپادىلـنىپ، بـۇ كېسەل كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ، تۇغقاندىن كېيىن پەسەيدۇ. ئەگەر ھـامىلـدار ئەمەس چاغدا بۇ كېسەل بولسا، بالىياتقۇنىڭ ئاغرىقىغا ئىلاج قىلىپ، ھەيزنى ماڭدۇرۇش لازىم.

ئەگەر سەرئى تالنىڭ شېرىكلىكىدىن بولسا، تال چوڭىيىپ، ئىششىش ھەم ئاغرىش كـۆ- رۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، تال ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دو- رىلار بىلەن ئىششىقنى قايتۇرۇش كېرەك.

ئەگەر سەرئى كىرگىتنىڭ (دىئافراگمـنىڭ) شېرىكلىـكىدىن پـەيدا بولغـان بولسا، بـۇ كىرگىتنىڭ تومۇرىدا خىلىتنى بۇزغان توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ بۇخاراتى يۇقـ- رى ئۆرلەپ، مېڭىدە ئورۇنلىشىدۇ.

ئالامىتى ئاچچىق كېكىرىش، كىرگىت ئېسىلىپ (كۆپـۈپ) بىئارام بـولۇش، يېگـەن تاماق ھەزىم بولماي، قەي قىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مالىخۇلىيائى مىراقىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلسۇن.

11 - پەسىل سەكتە

بۇ بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكەت سېزىمى يوقىلىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، نەپەستىن باشقا يول بىلەن مەزكۇر كىشىنىڭ ھاياتلىقىنى بىلگىلى بولمايدۇ. بەزى چاغدا نەپەسىنىمۇ ئايرىغىلى بولمايدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ كاۋاكچىلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە باش ئاغرىپ، ئۇيقۇ كۆپىيىدۇ، ئۇخلىغاندا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ، قالايمىقان چۈش كۆرىدۇ، باش قايىدۇ. كۆزلىرى خىرە، پۇت-قوللىرى سوغۇق، سۈيدۈكى قارىغا مايىل كۆك بولۇپ، بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپى كابۇس بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ، ئۇندىن كېيىن سەكتىگە ئۆزگىرىدۇ. سەكتە ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. ئەگەر بەلغەمنىڭ يۇمشاق قويۇق خىلتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى: چىرايى تاتارغان بولۇش، ئېغىز، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش، ئېغىزىغا كۆپۈك پەيدا بولۇش (بۇ سەكتىنىڭ يامانراق بەلگىسى بولۇپ ئىلاج قىلغىلىمۇ بولمايدۇ) بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇخلىغاندا خورەك تارتمىسا ۋە نەپەسىنىڭ بار-يوقلۇقى مەلۇم بولماي ئۆلۈكتەك ياتسا، ئۆلۈك-تىرىكلىكىنى ئايرىش ئۈچۈن بىر پارچە يۇمشاق يۇڭ ياكى پارچە پاختىنى كېسەلنىڭ بۇرۇنىغا ياكى بىر قاچا سۇنى كېسەلنىڭ مەيدىسىدە قويسۇن. ئەگەر نەپەس بارلىقى مەلۇم بولسا ئۇمىد بار. جالىنۇس: «سەكتە بولغان ئادەمنى ئۆلدى، دەپ گۇمان قىلغاندىمۇ ئىككى كۈنگىچە ياكى 40 سائەتكىچە يەرلىكتە قويسۇن» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشىنى ئىپار، سۇزاپ، قەلەمپۇر قاتارلىق خۇشبۇي ئىسسىقلىق دورىلارنىڭ يېغى بىلەن ياغلاپ قويسۇن، قۇندۇز قەھرى، مۇرچىنى سوقۇپ بۇرۇنىغا پۈركسۇن، شۇنىڭ بىلەن چۈشكۈرىدۇ. بابۇنە، پۇدىنە، ئۆشنە، ئاقىرقەرھانى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ بېشىغا قۇيسۇن. سەۋسەن يېغىغا ئازغىنە ئايارەج ئىلىشتۇرۇپ، بىر يېپىنى ئايارەخ ئېلىشتۇرۇلغان سەۋسەن يېغى چىلاپ، كانايغا سالسا، قەي قىلىشى مۇمكىن. تۆمۈر ئەسۋابىنى ئوتتۇراھال قىزىتىپ، دوپپىسى ئۈستىدىن بېشىغا قويسۇن، بۇنىڭ بىلەن پالەچتىن خالاس بولۇشى مۇمكىن. سۇزاپ، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، بېشىنى چۈشۈرۈپ چاپسۇن. كۈچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلسۇن. ئاندىن كېيىن ھوشىغا كەلسە، سەرئىدە كۆرسىتىلگەن تەرياقنى بەرسۇن. مەستىكى، رۇم بەدىيانىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ بەرسۇن. سۇزاپ قوشقان سىركەنجىۋىل بىلەن ئېغىزنى چايقە-

سۇن. گۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغىغا پەرپىيۇن، سۇزاپ، ئاقىر قەرھانى سوقۇپ، ئىلەشتۇ-رۇپ، ئۇنىڭ بىلەن باشنىڭ ئارقا تومۇرىدىن تارتىپ دۇمبىسىگىچە ئوبدان ياغلىسۇن. غىزاسىغا باچكا، قۇشقاچ ياكى كەكلىك گۆشىگە نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. تاتلىق نەرسىلەردىن ھەسەل، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا ۋە ئازغىنە ئىپار سالغان ھەسەل شەربىتى بەرسۇن. مېۋە ياكى ئازغىنە كونا شاراب بەرسە بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ. شەھمەنزەل سالغان ھەببى ئايارەج بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا كۇندە 4 گرام ئىتىرىفىل كەبىر قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلنى 20 كۇنگىچە داۋاملىق بەرسۇن، مۇشۇنداق قىلغاندا، پالەچ لەقۋاغا ئۆزگىرىپ قالماسلىقى مۇمكىن.

2. قان خىلىتى كۆپەيگەنلىكتىن ھەم سەكتە بولىدۇ. ئالامتى: بۇرنى قىزىل ياكى قارىغا مايىل دۇغ بولۇش، تومۇرلىرى بوغۇپ قويغاندەك كۆپۈشۈپ، بەدەنلىرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇ-رۇش، ماڭلاي تەرلەش، ھوشسىز ۋە ھەرىكەتسىز ئۇخلىغان كىشىدەك يېتىش، خورەك تارتماس-لىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى پۇتىغا ھىجامەت قويسۇن، سەندەل، گۈلاب بىلەن ئازغىنە سىركىنى بېشىغا چې-پىپ قويسۇن، بۇرنىنىڭ ئۇچىدىن قان ئالسۇن، پاچاقلىرىنى مەھكەم تاڭسۇن، يەڭگىل كىلىزما قىلسۇن. ھوشىغا كەلگەن ھامان خىيار شەنبەر يۇنۇسنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ مائۇلئۇسۇل شەربىتىگە ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيىگە ياكى تەمرى ھىندىنىڭ شىرىسگە قوشۇپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 28 گرامغىچە بەرسۇن، سىركەنجۈبىل شەربىتى، ئۇد، مەستىكى ئارىلاشتۇرغان گۈلقەنتىنى كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن.

3. مېڭىدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن، سەكتە پەيدا بولىدۇ. ئالامتى: ئىسسىتمىداش، بېشى ئېغىر بولۇش ھەم ئاغرىش، ئىلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەرسام كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن مېڭە ئىششىغانلىنىڭ ئىلاجى-سىنى قىلىش كېرەك. يەنە ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش، كېيىن مائۇلھەسەل شەربىتى بېرىش كېرەك ياكى ئۇستقۇددۇس 4 گرام، گۈلقەنت 20 گرام، قىزىلگۈل 8 گرام، ئۇدھىندى 4 گرام، بەدىيان 3 گرام قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسۇن. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىر-كەنجۈبىلدە ئېغىزنى چايقىسۇن، ئىپار پۇرىسۇن، قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلسۇن. كۆكۈلى ئى-لىشسا، تۇرۇپ سۈيى ئىچىپ قەي قىلسۇن، تېز ھەزىم بولمايدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن. توخۇ، كەكلىك، بۆدۈنە، باچكا قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەر بىلەن قورداق قىلىپ يېسۇن.

12 - پەسل پالەچ

بۇ كېسەلدە ئادەم بەدىنى نىسپىي ساق، نىسپىي كېسەل بولغاچقا، پالەچ دەپ نام بېرىل-گەن. پالەچ بەدەننىڭ ئۇزۇنسىغا نىسپىي ئەزانىڭ ھېسسىي ھەرىكىتى يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى، ئارتۇق، كېرەكسىز ھۆللۈك مېڭىدىن شۇ تەرەپتىكى نېرۋىلارغا تۆكۈلىدۇ، سەزگۈ ــ ھەرىكەت كۈچىنىڭ شۇ نېرۋىلارغا يۈرۈشۈشىنى توسۇيدۇ، ئەگەر ئۆتۈپ كەتكەندىمۇ ھۆل سوغۇق تەسىردىن مىزاج بۇزۇلغاچقا، تەسىر قىلالمايدۇ. بەزى چاغدا تۆت پەسلىنىڭ بىرەرسىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن مىزاج بۇزۇلۇشقا ھەم ھېس ھەرىكەتنىڭ بۇزۇلۇشغا سەۋەب بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئورۇقلايدۇ. بەزى چاغدا بۇ كېسەل بەدەننىڭ ئىككىلا تەرىپىنى قورشاپ ئالىدۇ، يۈز قىسمىدىن باشقا ئەزالارنىڭ ھەممىسى پالەچ بولىدۇ. ئەگەر بەدەن ساق چاغدىكى رەڭگىدە تۇرسا، ئۇنىڭغا ئىلاج قىلىش مۇمكىن، ئۇنداق بولمىسا ئىلاجى يوق. بۇ كېسەل ئالتە خىل بولىدۇ.

1. بەلغەمدىن بولغان پالەچ. ئالامىتى: بىراقلا بەدەننىڭ يېرىمىنىڭ ياكى ھەممە يېرىنىڭ سېزىمى يوقىلىش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆت كۈنگىچە بارلىق يېمەك-ئىچمەكنىڭ ئورنىغا مائۇلھەسەل بېرىش كېرەك. 5- كۈنى سەھەردە تۆۋەندىكى جۇلاپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: چالا سوققان بەدىيان، بادرەنجى بۇيىنى 6 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيانىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 28 گرام گۈلقەنتىنى شۇنىڭدا ئېزىپ ئىچۈرۈش كېرەك. بۇقرات ھەكىم: «قىش پەسلىدە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك شەھەرلەردىكى ياشانغان كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا، ھەرقانچە قىلغان بىلەنمۇ ساقىيالمايدۇ، يەڭگىل بولسىمۇ داۋالاش قىيىن» دەيدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى تۈيۇقسىز ئۆلۈمدىن ساقلاش ئۈچۈن، تۆت كۈنگىچە كۈچلۈك دورا بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر كېسەل ئەھۋالى ئېغىر بولسا، يەتتە كۈنگىچە شۇنداق قىلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كلىزما قىلىش لازىم. تەركىبى: سانا 20 گرام، بابۇنە، ئوغرىتىكەن 12 گرامدىن، بىخسۇس، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 16 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، چالا سوققان زاراڭزا ئۇرۇقى 28 گرام. بۇلارنى ئىككى قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 40 گرام ھەسەل، 4 گرام قارا قۇرت، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ، 60 گرام تەرەنجىبىن، 8 گرام بۆرە ئەرمىنى (توغرىغا)، 4 گرام غارىقۇن، 12 گرام زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، ئۇچ قېتىم كلىزما قىلسۇن، ئەگەر زەيتۇن يېغى بولمىغاندا، 20 گرام كونا سېرىقماي سالسۇن. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنتىنى 20 گرامدىن بىر قانچە كۈن كەرەپشە سۈيى، بەدىيان سۈيى ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن بەرسۇن. 4 گرام ئايارەجنى ياكى 4 گرام شەھمەنزەل بىلەن 9 گرام غارىقۇننى ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا يېسۇن. تەرياق كەبىردىن 9 گرام ياكى مەسرىدىتۇس، جۇۋىنە، سېرىقچېچەك، سۇزاپ قاتارلىقلارنى 4 گرامدىن سېلىپ قاينىتقان سۇنى، تۆت كۈن داۋاملىق ئىستېمال قىلىش لازىم.

غىزاسىغا كەپتەر گۆشى بىلەن نوقۇتنى قاينىتىپ زىرە، دارچىن، زەنجۈبىل سېلىپ بەرسۇن، شۇنىڭ بىلەن ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىقى بىر ھەپتىدىن كېيىن سۈيدۈكى ئارقىلىق مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر ماددا پىشقان بولسا تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ھىندى تۇزى 2 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا بىراقلا يېسۇن، ئۇندىن كېيىن تۆت قوشۇق ئىسسىق سۇ ئىچسۇن. 2- كۈنى كەپتەر، كەكلىك ياكى توخۇ گۆشى شورپىسىغا نوقۇت، سېرىقچېچەك، دارچىن، خولىنجان سېلىپ نوقۇت سۈيى قىلىپ بەرسۇن. ئۇندىن كېيىن كۈندە 28 گرام گۈلقەنت بىلەن مائۇلئۇسۇل بەرسۇن، ئۇندىن كېيىن كۈچلۈك سۇرگە دورىسى بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى پەرپىيۇن ياكى ھەببى شەترەنجى بېرىش لازىم. ھەببى شەترەنجىنىڭ تەركىبى: ئاق تۇرىبۇت 20 گرام، سەبرە سۇقۇتىرى 60 گرام، زەنجۈبىل، سۇزاپ، ھىندى تۇزى، ئېگىر، شەترەنجى ھىندى 4 گرامدىن، پىلپىل، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، قەنت 12 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە ياكى تالنىڭ سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، كۈندە 12 گرامدىن بەرسۇن. ئۇنىڭ بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن كەپتەر گۆشى ياكى ئوۋلانغان جانىۋار گۆشىنىڭ شورپىسىغا ئىسسىقلىق دورىلاردىن سېلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. پۇدىنە، تەرەتىز، ئەفسەنتىن، رەيھان قاتارلىقلارنى باراۋەردىن سوقۇپ، 40 گرام قەنت بىلەن ئىسسىق سۇغا سېلىپ تەمنى چىقىرىپ، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنىنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ، ئەگەر ئازراق سەبرە قوشسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. جاۋاشىر، مورد، ئادراسمان، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇندىن باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆگىنىڭ سۈيدۈكى ياكى سىركىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، قايتا-قايتا بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئالدى-ئارقىسىنى، پۇت-قول بېغىشىنى قۇستە يېغى، يەسمەن، بەدەنجىر يېغى، سۇزاپ يېغى ياكى سېيادان يېغى بىلەن ياغلىسۇن. سېيادان يېغىنىڭ تەركىبى: سېيادان، ئاچچىق بادامنى باراۋەر ئېلىپ ئايرىم سوقۇپ، ئاندىن ئىلىشتۇرۇپ، يېغىنى چىقىرىپ ئىشلەتسۇن.

پەرپىيۇن يېغىنىڭ تەركىبى: كۈنجۈت يېغى 20 گرام، موم 4 گرام، مومنى ياغقا سېلىپ ئېرىتىپ، 4 گرام پەرپىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلىشتۇرۇپ، كېسەلنى پۇدىنە، بابۇنە، قەيسۇم قاياتاقان ئابزەن (ۋاننا) غا كىرگۈزۈپ، ئاغرىق ئەزاسىنى قىزارغىچە لاتا بىلەن سۇركەپ، ئاندىن كېيىن ياغلىسۇن.

بۇ دورىنى كۈنىگە 4 گرامدىن يېسە بولىدۇ، تەركىبى: ھىڭ 60 گرام، زەنجۈبىل، زىرە 21 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 400 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ مەجۇن قىلىپ ئىستېمال قىلىدۇ، پوستىنى ئاقلىغان ھەببى سەنۇبەرنى ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ يېـ

سە، بەلغەمدىن بولغان ھەرقانداق كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. شور تۇز بىلەن توغرىغانى كۈنجۈت يېغا ئىلىشتۇرۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە چاپسا بولىدۇ. قارىمۇچ بىلەن قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغى، زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغا ئىلىشتۇرۇپ، قايسى جايدا ئاغرىق بولسا چاپسا بولىدۇ، ئەگەر تاماق بىلەن بەدەننى كۈچەيتىشكە توغرى كەلسە، كەپتەر، كەكلىك، توشقان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى قىلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇ گۆشلەرنى قورۇپ، سۈيىگە دارچىن، زەنجۈبىل، ئاچچىقسۇ، سۇزاپ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەنجۈر، پىستە، ئۈزۈمدىن، ئىسسىق سۇغا چىلىشىپ ئولتۇرۇشتىن، تەستە سىكىدىغان ھۆل مىزاجلىق تاماقلاردىن، مەسىلەن: بېلىق، قېتىق، سۈت، ئوغۇز سۈت قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. يۇقىرىدا دېگەن دورىلار ياخشى تەسىر قىلمىسا، ئايارەج لوغانزىيا يېسە بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: «ئەتىياز، كۈز پەسلىدە مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەجۇننى يېيىش كېرەك» دەيدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە پوستى 30 گرامدىن، سەئىدى كۇفى، كۈندۈر، سۇمبۇل، ئېگىر، مورد، زەنجۈبىل، بالادۇر ھەسلى 15 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياڭاق يېغىدا ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈنده 4 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يەنە تەرياقى پاروۇق بەرسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

2. قان كۆيۈپ سەۋداغا ئۆزگەرگەنلىكتىن پالەچ بولىدۇ. بۇنىڭدا سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئىسسىق دورىلار بىلەن بەدەننى قىزىتقانلىقتىن، مىزاج قۇرۇپ، پالەچ بولغان ئەزاسى يېغىلىپ قېلىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان كۆپ بولسا بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك، ئۇنىدىن كېيىن مەجۇنى مەسىرىدىتۇسنى داۋاملاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجدا قۇرۇقلۇق، قىزىقلىق ئارتۇق بولسا ئارپا سۈيى، كاسنە سۈيى، سىركەنجۈبىل قاتارلىق ھۆللۈك نەرسىلەر بىلەن داۋالاش ھەم ھۆللۈك غىزالاردىن توخۇ شورپىسىغا، پالەك، لوبىيا سېلىپ سۈيۇقئاش ئېتىپ بېرىش كېرەك. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ ئىچىش لازىم. گۈل يېغىنى ئاز مىقداردا سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ بېشىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. ئىبنى زىكرىيا: «بىر ئايال پالەچ بولۇپ قېلىپ، سۈيدۈكى قىزىل كەلگەن ۋە مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولغان ئىدى، يار پەسلى ھاۋا ئىسسىق ئىدى، ئەينۇلا شىرىسى بىلەن تەمرى ھىندى شىرىسىنى ئىلىشتۇرۇپ بەرگەن ئىدىم، ئۇندىن كېيىن سوغۇق سۇغا كىرگۈزۈش بىلەن مىزاجى ئەسلىگە يانىدى، ھاۋا سوۋۇغاندا ئىسسىقلىق قىلىش بىلەن ياخشىلاندى» دەپ يازىدۇ.

3. بويۇن ئىششىغانلىقتىن پالەچ بولىدۇ. بۇنىڭدا ئومۇرتقىنىڭ سۆڭەكلىرى قېتىپ قېلىش، ئىسسىتمىداش قاتارلىقلار ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاشتا: قان ئېلىش لازىم، ئىكىلىلمىلىك، بىنەپشە

12 گرامدىن، جاۋاشىر، مۇقەل 6 گرامدىن، كالا يىلىكى، توخۇ يېغى 28 گرامدىن، ھەسەل 16 گرام ئېلىپ، ئىكىلىملىك بىلەن بىنەپشىنى يۇمشاق سوقۇپ، جاۋاشىر بىلەن مۇقەلنى سىركىدە ئېزىپ، ياغلارنى ئېرىتىپ، ھەممىسىنى ئىلىشتۇرۇپ، 18 گرام موم قوشۇپ، ئۇمۇرتقىلارغا چاپسا بولىدۇ.

4. بەدەنگە زەربە يەتكەنلىكتىن ياكى ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن پالەچ يۈز بېرىدۇ. ئەگەر پالەچ زەربىدىن بولغان بولسا دەرھال ئىلاج قىلمىسا، كېيىن ئىلاجى بولمايدۇ. 2~3 كۈندىن كېيىن داۋالىماقچى بولغاندا قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، مۇخالىپ تاماقلاردىن پەرھىز قىلىدۇ-رۇش لازىم.

سىركەنجۈبىل شەربىتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. خىلىتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شۇمشا، بەدەنجىر يېغى، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ ئىلاجلارنىڭ نەتىجىسى كۆرۈلمىسە، ئۇ چاغدا تۇغۇر (نېرۋا) ئۈزۈلۈپ، سۇسلىشىپ قالغان بولىدۇ، ئۇ چاغدا ئىلاج قىلىش مۇمكىن بولمايدۇ.

5. بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا، شۇ كېسەل بوھران كۆرسەتكەن تەرەپتە بولىدۇ، بۇ ھال كۆپىنچە قۇلۇنجىدا كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا: سېرىقچېچەك يېغى بىر ھەسسە، بىنەپشە يېغىدىن ئىككى ھەسسە قوشۇپ، بەدەننى ياغلاش لازىم ياكى ئۇدا ئۇچ كۈن قارىغاي دەرىخىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم. يەنە بەدىيان سۇيىدە 21 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 4 گرام بادام يېغى، ۋە ئازغىنە سېرىقچېچەك، بىنەپشە يېغىنى ئىلىشتۇرۇپ بىر نەچچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. بۇنى بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش لازىم. يەنە 80 گرام تەرەنجىبىننى ئالتە قوشۇق گۈلاب بىلەن ئېزىپ، ئىچۈرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى شورپا قىلىپ، نوقۇت يارمىسى بىلەن ئوسۇڭ ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

6. مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پالەچ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجىي پەيدا بولۇپ، ھەرىكىتى تەسلىشىدۇ، تولا ئىچ سۇرۇپ ياكى قەي قىلىپ، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىپ ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. قورساق ئاچىدىغان بولىدۇ. ئاخىرىدا ئاجىزلىشىدۇ. بۇ كېسەل كىچىك بالا ياكى ياشانغانلاردا يۈز بەرسە ساقىيىشى قىيىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۇك نەزلە بىلەن بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش، ئېشەك، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈيى بېرىش، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ھەببى سەپەرجىل بېرىش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقى پەسىيشى مۇمكىن، ئۇندىن كېيىن ئىسسىقلىق مەجۇناتلارنى يېسە، پالەچ بولغان ئەزالارنى ياغلىسىمۇ بولىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى ھەب دورا بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: پەرپىيۇن، سەكبىنەج، غارىقۇن، شەھمەنزەل، مۇقەل ھەر بىرى 3 گرامدىن، خىيار 9 گرام، مۇقەلنى كۈدە سۇيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى قوشۇپ، كۈنىدە 10

گرام يېسە بولىدۇ. ئەگەر بەدەن كۈچى ئاجىز بولسا، 5 گرامدىن يېسە بولىدۇ. تۆۋەندىكى پارا-شوك دورىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: زىراۋەندە تۇنىل 8 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، ناۋات 64 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە 4 گرامدىن ئىچىش لازىم.

ئىستىفراغدىن (بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن) كېيىن پالەچ بولغان ئەزالاردىكى پەيلەرنىڭ باشلىنىش ئورنىنى، چوڭ پەيلەرنى ياغلاپ، ئوبدان ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىدىن ھجامەت قويۇش لازىم.

ئاندىن كېيىن، پەرپىيۇن يېغى، سېرىقچېچەك، بابۇنە بىلەن پەيلەرنى ياغلاش كېرەك، يەنە ئاقىرقەرھا، قىچا، قارىمۇچ 3 گرامدىن، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى 6 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلغار يېغى بىلەن بابۇنىنى ئىلىشتۇرۇپ ياغلىسا، ئەزانى ئىسسىق تۇتقىلى بولىدۇ.

13 - پەسىل خەدەر

خەدەر دېگەن بەدەندىكى ئىسسىق-سوغۇق، قاتتىق-يۇمشاقنى سېزىدىغان كۈچ ئۆز ئىقتىدارىدىن ئايرىلىپ بىخۇد (سەزمەس) بولغانلىق سەۋەبىدىن ياكى سېزىم كۈچىنىڭ بەدەنىدە ھەرىكەتلىنىشىگە بىر نەرسە توسالغۇ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بەش خىل بولىدۇ.

1. بىر ئەزا ئىششىپ قىستالغانلىقتىن ياكى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ياكى ئەزالار مىنگىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇنغان، چىقىپ كەتكەن، مىنگىشىپ قالغان ئەزالارنى ئورنىغا كەلتۈرۈش لازىم.

2. قويۇق خىلىت كۆپىيىپ پەيگە (نېرۋىغا) توسالغۇ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا بەدەن ھورۇنلىشىدۇ، ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. پۈتۈن ئەزانىڭ سېزىمى ئېغىرلىشىپ، نەرسىلەرنى ئېنىق سېزەلمەسلىك، تېرە رەڭگى ئاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بىلەن پەيلەر (نېرۋىلار) نى خىلىتىن تازىلاش كېرەك. گۈلقەنت، سىركەنجىۋىل شەربىتى بېرىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم. ئىسسىق يېغىلار بىلەن ياغلىنىش، بەدىنىنى ئۇۋۇلاش لازىم. قۇستە يېغى بۇ جەھەتتە ياخشى. كېيىن مەجۇنى بالادۇر بېرىش لازىم. غىزاسىغا پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىش، بەدىنى بەك ئاجىز بولسا، كەكلىك، توخۇ گۆشى بېرىش لازىم. تاماقتىن كېيىن سوغۇق ئىچىملىك ئىچىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

3. قان غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان خەدەردە چىرايى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. تاماقنى ئاز يېرىش، بىر قانچە كۈندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش كېرەك. پۈتۈن بەدەننى مىزاجنى سوۋۇتىدىغان سىركە، سەندەل، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم، ئەگەر قىزىقلىق غالىب بولسا، ئازغىنە كافۇر قوشسا بولىدۇ. تامىقىغا سۇماق ئېشى ئېتىپ يېرىش، توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيى قوشۇپ يېرىش لازىم.

4. پەينىكى تېگىدىكى سۇيۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، خەدەر يۇز بېرىدۇ. بۇنىڭدا پەيلەر توم، يوغان بولىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار دەرھال پايدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پەيلەرنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، ئىسسىق ياغلاردا ياغلاپ يۇمشىتىش لازىم. بەدەننى ياخشى ئۇۋۇلاش، ئاندىن كېيىن سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، پەرىيۇن بىلەن ياغلاش لازىم.

5. مىزاجنىكى قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان خەدەر. بۇنىڭدا بەدەننى ياغلىغاندا، بەدەن ياغنى ئۆزىگە ئادەتتىن تاشقىرى تېز تارتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك تاماق، ھۆللۈك شەربەتلەرنى بېرىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش، كەينىدىن بەدەنگە بادام يېغى چېپىش لازىم. بەزىدە خەدەر چايان ۋە باشقا نەرسىلەرنىكى چېقىشى ۋە ئۇنىكى زەھىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياق ۋە زەھەرگە قارشى تۇرىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر خەدەر ئېغىرلاشسا پالەچ بولىدۇ. ئادەتتىكىچە بولسا قۇلۇنجى پالەچ بولىدۇ. بەزىدە ئىھتىناق، رەھمى ھەم پالەچكە ئۆزگىرىدۇ.

14 - پەسىل لەقۋا كېسەللىكى

لەقۋا دېگەن يۇزنىكى ئۇششاق پەيلىرىگە (نېرۋىلىرىغا) چۈشىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا يۇز، كۆز تۆۋەنگە ساڭگىلاپ، بىر تەرەپكە تارتىشىپ كېتىدۇ. يۇز، كۆز، قاش، لەۋ قاتارلىق ئەزالارنىكى ھەمىشە تارتىشىشى لەقۋا كېسىلى بولۇشنىكى ئالدىنقى بەلگىسىدۇر. لەقۋا يەنە سوغۇق ماددىنىكى قويۇق خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۇزنىكى بىر تەرىپى يۇمشاپ كېتىش، ھەركىتى سۇسلىشىپ تۆۋەنگە ساڭگىلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. لەقۋا بولغان كىشى تېز ئىلاج قىلىپ داۋالىنىشى كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىنىكى ئاغرىقى ئۆتكۈر بولسا تۆت كۈنگىچە، ئۆتكۈر بولمىسا، يەتتە كۈنگىچە دورا قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەلنىكى بىراقلا سەكتە بولۇش ئېھتىمالىمۇ بار، ئەگەر بۇ كېسەل ئالتە ئايغىچە ياخشىلانمىسا، ساقىيىشتىن ئۈمىد يوق.

داۋالاش ئۇسۇلى 16 گرام گۈلقەنت، 1.5 گرام رۇم بەدىيان، 1.5 گرام مەستىكىنى گۈلاب ياكى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچۈرۈش لازىم، مەستىكىنى چاينىسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا يەتتە كۈنگىچە نوقۇت سۈيى، زەيتۇن يېغى، ياڭاق يېغى، قۇشقاچ شورپىسى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. يەتتە كۈندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى شەبيارغا ئوخشاش كۈچلۈك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. ئاقىرقەرھا بىلەن زەنجۈبىلنى سوقۇپ، مائۇلھەسەلگە قوشۇپ ئىلمان قىلىپ، ئېغىزىنى چاپقاش لازىم. سۆئتەر، بابۇنە قاياناتقان سۇدا يۇزىنى يۇيۇش، قايناۋاتقان ھورىغا بېشىنى تۇتۇش، سۇندۇرۇسنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىگە (ئىسىغا) بېشىنى تۇتۇش، قۇندۇز قەھرىنى سوقۇپ، سۇزاپ يېغىغا قوشۇپ، بېشىغا چېپىش ياكى چاياناش. تۈلكە، بۆرە، قۇلۇن قاتارلىقلارنىڭ ئۆتىنى پىشۇرۇپ، بېشىغا چېپىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ. 40 كۈنگىچە بۇرنىغا دورا تېمىتماسلىق لازىم. ئۇندىن باشقا سەبرە، مۇرمەككى، رۇسۇت 3 گرامدىن، زەپەر 4 گرام. بۇلارنى قوشۇپ بېشىغا چېپىش، كۇندۇر، قەلەمپۇرنى چاياناش، جوزنى شۇمۇش قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە ياتىدىغان ھەم دەم ئالىدىغان ئورنى قاراڭغۇ ئۆي بولغىنى ياخشى. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سوغۇق ھاۋا، سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلىپ، بۇ كېسەلدىن ياخشى تەدبىر بىلەن قۇتۇلۇش كېرەك.

2. ئىككى لەۋنىڭ بىرى تەشەننۇج بولۇپ، يەنە بىر تەرەپكە تارتىلغاندىن پەيدا بولغان لەقۋا ئالامىتى: پۈتۈن سەزگۈ كۈچلىرى سۇسلىشىپ قېلىش، ماڭلاي تېرىسى تارتىشىپ قېلىش، ئېغىزى قۇرۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشىنى بىنەپشە، بادام ياغلىرى بىلەن ياغلاش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بېشىغا چېپىش، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش كېرەك، دورا قوشۇلغان شارابمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك. مۇنچىغا بېرىشنى ئازايتىش، قۇرۇق ئىسسىق تاماقتىن، قېيىن ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەزى كىشىلەرگە سەرسامدىن كېيىن مىزاجىغا قۇرۇقلۇق يېتىپ، لەقۋا بولۇپ ئاخىرى خەتەرلىك يۇز بېرىدۇ. بەلگىسى: ئاجىزلىشىپ، ئۆلۈم خەۋپى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى يوق.

15 - پەسىل تەشەننۇج كېسەللىكى

بۇ ئالتە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىل تەشەننۇج بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا بەلغەم پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر، مەسىلەن: شارابنى تولا ئىچىشتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن زىرە، سېرىق-

چېچەك، رۇم بەدىيان 3 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە 1 گرام مىقدارىدا تەرياقى ئەربەئە سېلىپ، قەنت سېلىپ ئىلىشتۇرۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكى رەڭسىز كەلـ سە مائۇلئۇسۇل ياكى ئايارەج بەرسۇن، ئەگەر كېسەلنىڭ ئاز-تولا ماغدۇرى بولسا، ئازغىنە نانىنى مائۇلھەسەل ياكى نوقۇت سۈيى، زەيتۇن يېغى، جوز يېغى، قىچا بىلەن بەرسە بولىدۇ، ئەگەر ماغدۇرى بولمىسا، قۇشقاچ، كەكلىك، گۆشى، مائۇللەھمى بەرسۇن. خىلىت پىشقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك: سەكبىنەج، ئوشەق، سەبرە، شەھمەنزەل، تۇربۇت، ھىلىلە پوستى. ئەنزىروت. بۇلاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، سەمغى (يېلىم) دورىلارنى كۈدە سۈيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى قوشۇپ ھەب قىلىپ، 8 گرامدىن يېسە بولىدۇ. سۇرگە بېرىپ بىر قانچە قېتىم ئىچىنى تازىلاش زۆرۈر. ئەگەر كىلىزما قىلىپ، ھەب دورا يەپ ئۇنۇمى كۆرۈلسە، يەنە سۇت ياكى سېرىقماي ياكى پاچاق يېغىنى تەنھا ياكى چاۋىسى بىلەن قوشۇپ كىلىزما قىلسۇن. ئاشقازانـ نى كۈچەيتىش ئۈچۈن داۋاملىق گۈلقەنت يېيىش، ھەسەل شەربىتى ئىچىش لازىم. پالەچ كېسەلـ لىكىدە كۆرستىلگەن شاراب ۋە ئېغىز چايقاش دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. قول-پۇتلارغا سۇزاپ يېغى، پەرپىيۇن يېغىدەك ئىسسىق ياغلارنى چېپىش لازىم. بابۇنە، بىنەپشە قاينىتقان سۇدا يۇيۇنۇش، مۇمكىن بولغاندا بۆرە، تۈلكە گۆشى قاينىتقان سۇدا يۇيۇنۇش، مۇنچىغا كىرىپ سۇنى ئاز قۇيۇپ يۇيۇنۇش، ئىسسىق قۇمغا كۆمۈلۈش لازىم. ياخشى بولغانغا قەدەر پالەچ دورىسى بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. تەس سىكىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئىككىنچى خىل تەشەننۇج قانىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامتى: رەڭگى قىزىل، بەدىنى قىزىلغا مايىل، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، پۇت-قول تارتىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاز مىقدارىدا قان ئېلىش كېرەك. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيىنى مۇۋاپىق جۇلاپ بىلەن ئىچىش لازىم. تامىقىغا سۇماق ئېشى ياكى غورىنى توخۇ شورپىسىدا پىشۇرۇپ بېرىش لازىم.

ئۇچىنچى خىل تەشەننۇج تولا ئىچ سۇرۇپ، پەيلەر قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

تولا ئىچ سۇرۇش، تولا قان ئېقىش، مەسىلەن: بۇرۇندىن ياكى ھەيز سەۋەبىدىن ياكى جاراھەتتىن قان ئېقىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاچلىقتىن ياكى قىزىق تەپ ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن پەيدا بولۇپ، بۇ تەشەننۇج جىياپەس (قۇرۇق تەشەننۇج) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تەشەننۇج رۇتۇبەتتىن يامانراقدۇر. بەزىلەرنىڭ قارىشىدا قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج يامان ھېسابلىنىدۇ. كىچىك بالىلاردا يۇز بەرسە ساقىيىشى ئاسان، چوڭلاردا تەسرەك بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلدە قىزىش يۇز بەرسە ئۇنىڭ چارىسى: چىلان، سەرپىستان قوشۇپ قاينىتقان ئارپا سۈيى بېرىش، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل شىرىسى، بادام يېغى، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان بىلەن تەييارلـ

غان جۇلاپ بېرىش، تاتلىق ئانار سۈيىنى قاپاق يېغى، بادام يېغى، پاچاق يىلىكى بىلەن بېرىش، بۇرنىغا قاپاق يېغى، بادام يېغى تېمىتىش، باشقا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتىش، بىنەپشە، نېلۇپەر، بابۇنە، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپىنى سۇدا قاينىتىپ، باش ۋە بەدەننى يۇيۇش، ئەگەر قىرىش بولمىسا، ئايال كىشىنىڭ، ئېشەكنىڭ، ئۆچكىنىڭ سۈتىنى قوشۇپ يۇيۇش، ئىسپىغۇل شىرىسى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغىنى بېشىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا پاقلان، ئوغلاق، توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىنى بېرىش، ئەگەر قىزىتما پەسەيىپ تەشەننۇج قېپقالسا، ئەزانىڭ يىرىكلىكىنى يۇمشىتىدىغان مەلھەم ئىشلىتىش، ئاقلىغان كۈنجۈت، زىغىر، شۇمشا ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆردەك يېغى بىلەن چېپىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە تىرىشىش، ئاندىن كېيىن بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق شەربەت بېرىش لازىم.

تۆتىنچى خىل تەشەننۇج پەيدە ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولىدىغان تەشەننۇج بولۇپ، ئالامەتلىرى ئىششىقلارنىڭ ئالامىتىدەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈركە بېرىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، تۆت خىل شەربەت بىلەن ئىششىقنى يۇمشىتىپ داۋالاش كېرەك.

بەشىنچى خىل تەشەننۇج مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدۇ. ئاساسىي كېلىپ چىقىشى يېمەك-ئىچمەكتىن بولىدۇ، يەنى ئەپيۇن ياكى سوغۇق سۇدەك نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن، سوغۇق سۇغا كىرگەنلىكتىن ياكى بەدەنده پەيلەر قېتىشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ، كۆزاز دەپ ئاتىلىدۇ. ئالامىتى: يۈزىنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى كۆككە مايىل بولىدۇ. كۆزلىرى چوڭىيىپ بۇرۇنقى ھالىتىدىن ئۆزگىرىش، چىرايى كۈلگەنگە ئوخشاش بولۇپ قېلىش، ئۇيقۇسى كەم بولۇش، سۈيدۈكى كۆپ كېلىش، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە باش ۋە مۇرىلىرى قوشۇلۇپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاشتا، ھۆللۈكتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش كېرەك.

ئالتىنچى خىل تەشەننۇج بولسا، يىلان، چايان چاقىلىقتىن ياكى ئۆتكۈر خىلتىتىن، يەكى زەھەرلىك دورا يېگەنلىكتىن، مېڭىگە (نېرۋىغا) ئاپەت يېتىپ پەيدا بولغان تەشەننۇج بولۇپ، خىلتىلارنىڭ ئۆتكۈر بۇخاراتلىرىنى قەي قىلىش ئارقىلىق تەشەننۇج بولۇشمۇ مۇشۇ قەبىلىدىن سانىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاشقازاننىڭ سەزگۈرلۈكى كۈچلۈك بولۇپ، ئۆت زەردابىنىڭ تېگىشى بىلەنمۇ تەشەننۇج يۈز بېرىدۇ. بالىياتقۇغا ئوخشاش پەيلىك ئەزالارنىڭ سەۋەبىدىنمۇ تەشەننۇج بولىدۇ. ئاشقازاندا ياكى باشقا ئەزادا قۇرت (مەددە) پەيدا بولغانلىقتىنمۇ تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. ئىلاجىسى: پەيگە دەخلى يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى توسۇش كېرەك. تەشەننۇجنىڭ بىر قىسمىغا ئىمتىداد كۆزاز دەپ ئات قويۇلۇپ قالغان، ئىمتىداد دېگەن ئوزلە (پەينىڭ ئىچكى قىسمىدىكى گۆش) دە پەيدا بولىدۇ. تەشەننۇج پەيدە قويۇق خىلتىتىن ياكى قورۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ. ئاساسىي بەلگىسى: تىلى ئېغىر، تاماق يۇتۇشى قىيىن بولىدۇ. نەپەس قىستايىدىغان بولىدۇ. تەمەد-

دۇدى كۇزاز بولۇپ قالغان كىشى 4- كۈنى خەتەرلىككە ئۇچراش ئېھتىمالى بار. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئۆتسە ئۇمىد بار.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش ئۇنىدىن كېيىن ھەببى ئايارەج، ئايارەج پەيقىرا بىلەن ياكى باشقا سۈركە دورىلىرى بىلەن ئىچىنى تازىلاش كېرەك. كۇزازغا ئارپا سۈيى، بادام يېغى، بېھى شىرىسى، ئۇنىدىن باشقا گاۋزىبان خەمكى، بىنەپشە، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلغان شەربەت بېرىش، بەدىنىگە سۈت سۈركەش، ئىسسىق سۇغا چىلىنىش، بەدىنىگە بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى سۈركەش، سۈت، شېكەر، بادام يېغى يېيىش لازىم.

غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، پاقلان گۆشى بېرىش، تاتلىق سۇ، بېلىقنى بېرىش لازىم. قۇرۇقتىن بولغان تەشەننۇجقا تەرەنجىبىننى سۇدا ئېزىپ، ئىچىنى يۇمشىتىش ياكى پۇنۇس مېغىزىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئېزىپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم.

16 - پەسىل رەئىشە كېسەللىكى

رەئىشە دېگەن قول-پۇتتا ئىختىيارسىز ھالدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ھەرىكەت (تىترەش) بولۇپ، شۇ ئەزادىكى ماددىنىڭ تەسىرى ئارقىلىق يۈز بېرىدۇ. رەئىشە بىلەن تەشەننۇجنىڭ پەرقى، تەشەننۇجنىڭ ھەرىكىتى ھەمىشە بولمايدۇ، بەلكى ئاشكارا كۆرۈلىدۇ. رەئىشە بىر قانچە خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

بىرىنچى خىلى، پەي مىزاجىدا سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان رەئىشىدە پەي سۇسلىشىپ پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ. بۇ ئەھۋال ياشانغان كىشىلەردە، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەن كىشىلەردە ياكى ھەمىشە ھاراق ئىچكەن كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى سوغۇق مىزاج ئادەمنىڭ بەلگىسىدەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈل سۈينى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيانىنىڭ سۈيى بىلەن جاۋارىش مەستىكى ۋە جاۋارىش ئۇدلارنى يېيىش ھەمدە سۇيۇقلاندۇرۇپ ئەزاغا كۆپلەپ سۈرتۈش ۋە چېپىش لازىم. قۇستە يېغى، قۇندۇز قەھرىنى مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. ئاز مىقداردا ھەسەل سۈيى بېرىش، كۆپ تاماق يېيىشتىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. تولا شاراب ئىچكەنلىكتىن رەئىشە پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن شاراب ئىچىشنى تاشلاش، ئاندىن ئىلاج قىلىش كېرەك. ئىلاجىسى: مېڭىسىگە سىركىنى، گۈل يېغىنى، ھاراقنى، ئاس يېغىنى سۈركەش، توشقان مېڭىسى، كەرنەپ، يېسىمۇق قاتارلىق قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش ئۈچۈن، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، جوز، پىستە، ھەبىبۇتۇلخۇزرا، چىلغوزىنى ھەسەل ياكى ناۋات بىلەن يېيىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى، بەدەندىكى قويۇق خىلىتتىن پەيدا بولغان رەئىشە.

سەۋەبى: ھۆل سوغۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ، ئالامتى: ئىختىيارىي ھەرىكىتى، سەزگۈ كۈچى ناچارلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غارىقۇن بىلەن كۈچەيتىلگەن ئايارەج پەيقىرا ئىشلىتىپ توسالغۇنى ئېچىش، 6 گرام ئۇستقۇددۇسنى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچىش لازىم. ئۇسسۇز ۋە ئاچراق يۇرۇش، غىزاسىغا كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، توخۇ شورپىسى بېرىش، كۆپ ياغلىق تاماق بەرمەسلىك كېرەك.

ئۇچىنچى خىلى، بەدەن كۈچى ناچارلىشىپ ئاجىزلاشقاندىن پەيدا بولغان رەئىشە.

سەۋەبى: تولا ئاچچىقلانغانلىقتىن، خىجىل بولغانلىقتىن، قورقۇنچلۇقتىن ياكى تاماقنى تولا يەپ، جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆكۈلنى ئېچىپ، خۇشال قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشىگە دارچىن سېلىپ بېرىش، خۇشبۇي پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش لازىم.

ئۇچىنچى خىلى، مىزاجدا قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولۇپ پەينى قۇرۇتقانلىقتىن پەيدا بولغان رەئىشە.

ئالامتى: پەي ئەزالىرىنىڭ ئاجىز بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋاسى: پالەچتە كۆرسىتىلگەن، مىزاجغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

بەشىنچى خىلى، ئۆتكۈر ماددىدىن پەيدا بولغان رەئىشە.

قىزىش ئالامتى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى تازىلاش، ئانار سۈيى، سىركەنجۇبىل بىلەنمۇ بەدەننى ئىسلاھ قىلىش، توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيىنى قوشۇپ ئىچىش، داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش كېرەك. سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئالتىنچى خىلى، مۇسكۇللارغا ئاغرىق يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان رەئىشە.

پەينىڭ كۆيۈشى ياكى سوۋۇپ كېتىشىگە ئوخشاش ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەك سوغۇقتىن بولسا، زەيتۇن يېغى، ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى چېپىش لازىم. ئەگەر ئوت، سۇ، كۆپۈك سەۋەبىدىن بولسا، ئىسپىغۇل شىرىسى، تۇخۇم ئېقىنى بادام يېغى ياكى باشقا مۇناسىپ ياغلار بىلەن ئىلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

17 - پەسىل ئىختىلاج (مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئىختىيارسىز تارتىشىشى)

سەۋەبى: قويۇق بۇخاراتتىن بەدەنده يەل توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ھەرىكەت ھەمىشە بولسا بۇ كېسەل پالەچ، لەقۋاغا ئۆزگىرىدۇ. ئۇستىخاندەك قاتتىق ئەزادا، مېڭە

دەك يۇمشاق ئەزادا ئىختىلاج بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەرلىك ئورۇنغا تۇزغا ئوخشاش نەرسىلەرنى قىزىتىپ تېڭىش كېرەك. ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش، يەرلىك ئورۇننى يىرىك لاتا بىلەن سۈرتۈش، قۇستە يېغى، سماب يېغىغا قۇندۇز قەھرى ئىلىشتۇرۇپ چېپىش، مەرزەنجۇش قايناتقان سىركىنى چېپىش لازىم. ئاندىن كېيىن گۈل يېغىنى ئىلمان قىلىپ چېپىش ياكى تۇز چېپىش لازىم. گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەدىيان، مائۇلئۇسۇل، ئايارەج لوغانزىيا بىرىش، باشقا جەھەتتە لەقۋا، پالەچەنگ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. سوغۇق سۇ، ئالما ۋە باشقا تەس سىڭدىغان سوغۇقلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

18 - پەسىل لەۋزى كېسەللىكى

ئادەملەر تاماقنى كۆپ يەپ، شارابنى كۆپ ئىچىپ، تەنھەرىكەت ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانمىغانلىقتىن، يەل - بۇخارات بەدىنلىرىدە ۋە تومۇرلىرىدا، گۆشلەرنىگ ئارىسىدا توپلىشىپ قالىدۇ، شۇنىگ بىلەن ئۆزىنى ئېغىر، سۇس، ھۇرۇن سېزىدۇ. گۆشلىرى، تومۇرلىرى تارتىشقاندەك بولىدۇ ۋە ھەرىكەتلىنىدۇ. يۇز-كۆزىنىگ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەل لەۋزى تولغىشىش، دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نورمال سۈرگە بېرىش، ئازغىنە قان ئېلىش بىلەن سەپرانى پەسەيتىش كېرەك. خىلتلارنى قايناشتىن ساقلاش ئۈچۈن، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈش لازىم. قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن قىلىنغان تالقان 8 گرام، بۇنىڭغا 28 گرام قەنتنى سوقۇپ، قوشۇپ، ئاز-ئازدىن يېيىش، ئەگەر مىزاجى سوغۇققا مايىل بولسا، ئېگىر مۇرابباسىنى ياكى مۇرابا قىلىنمىغان ئېگىرنى سۇقۇپ قىلىپ قەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بەزىلەر مۇنچىغا كىرگەندە بىر كىشى گەددىنىدىكى ھەرىكەتلەنگۈچى تومۇرنى تۇتۇپ بەرسە ياخشى، دەيدۇ. بۇ تومۇرنى تۇتۇش بىلەن سۇبات، رەئىسەدەك ھالەتلەر پەيدا بولۇپ، كېيىن ئاغرىق، ھارغىنلىق ھالەتلەر يوقىلىدۇ. تومۇرنى بېسۇبلىش بىلەن روھنىگ يولى باغلىنىپ، توپلىشىپ قالىدۇ. قولنى كۆتۈرسە روھ ھەملى قىلىپ، مېڭىگە يۈزلىنىدۇ. شۇنىگ بىلەن بۇخارات - يەلنى تارقىتىدۇ، بۇ تومۇرنى تۇتۇش خەتەرلىك. مۇمكىنقەدەر تۇتماسلىق، تۇتقاندىمۇ قولنى تېز يىغۇبلىش كېرەك.

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 27 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل رەمەد (كۆز ئاغرىقى)

بۇ 12 نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ

كۆز يەتتە قەۋەت پەردىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈچى سۇدىن تەركىب تاپقان. ئۈچ سۇ دېگىنىمىز، رۇتۇبەتى زۇجاجىيە يەنى شېشىسىمان سۇيۇقلۇق، جىلدىيە يەنى تېرىسىمان سۇيۇقلۇق، بەيزىيە يەنى تۇخۇم ئېقسىمان سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تېرىسىمان سۇيۇقلۇقتۇر. قالغان سۇيۇقلۇقلار ۋە تەبىقىلەر ئۇنىڭ خىزمەتچىسىدۇر. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى قېرىسىمان سۇيۇقلۇقتا بولۇپ، قالغان باشقا سۇيۇقلۇقلار ۋە پەردىلەر ئۇنىڭ خادىملىرىدۇر.

1 ـ نەۋئى قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىكتە كۆز قاتتىق قىزىرىش، ئىششىپ، تارتىشىپ قېلىش، چېكە تومۇرلىرى تېز سوقۇش، كۆزلىرىدىن ياش ئېقىپ، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قېلىش، قاپاقلىرى ئىششىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىغان كۆز تەرەپتىكى بىلەكنىڭ قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بار بولسا، ھىجامەت قويۇش، ئاندىن كېيىن، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا، تەرەنجىبىن، شىرخىست قاتارلىق دورىلار بىلەن ئىچىنى يۇمشاتقاندىن كېيىن، كاسنە سۈيىدە سەبرىنى ئېزىپ، ئېرىتىپ بېرىش كېرەك. ھەببى بىنەپشە بېرىشكىمۇ بولىدۇ. ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىبى: قۇرۇتۇلغان بىنەپشە، بادام يېغىدا يېغلانغان ئاق تۇربۇت (ئاقلانغان) 3 گرامدىن، ھىلىلە پوستى، رۇم بەدىيان، رۇببىسۇس 1.5 گرامدىن، قو-

رۇلغان مەھمۇدە 1 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىندۇ. تۆۋەندىكى شەربەتنى بەرسىمۇ بولىدۇ. يەنى سېرىق ھېلىلە، مەككە سانىسى 15 گرامدىن، ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 40 دانە، بەدىيان 3 گرام، ئالۇچا 15 دانە. بۇلارنى قاينىتىپ، سۇيىدە 3 گرام خىيارشەنبەر مېغىزىنى ئېزىپ، 30 گرام شىرخىست، 3 گرام غېرىقۇن سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا، ھەببى قوقيا، ھەببى سەبرە، بىنەپشە شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، تەمرى ھىندى سۇيى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئىسپىغۇل شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. تامىقىغا نوقۇت سۇيى بىلەن توخۇ شورپىسى، دۇمبە بىلەن گۆش پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە بادرەنجى بۇيا، بەدىيان 6 گرامدىن، بىخسۇستىن 3 گرام ئېلىپ 6 گرام بىنەپشە بىلەن جۇلاپ قىلىپ، 30 گرام ئاپتاپى گۈلقەنت قوشۇپ يېسە بولىدۇ. كۆزى ئاغرىغان كېسەللەر ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۇچۇن شەربەتكە ئىسپىغۇل سېلىش، قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى قەنت بىلەن قوشۇپ تالقان قىلىپ يېيىش لازىم. بەدەننى خىلتىتىن تازىلاپ بولمىغۇچە كۆزگە ھېچقانداق دورا سۈركەپ چاپماسلىق كېرەك. كۆزگە ئۆتكۈر ھۆللۈك خاراكتېرىدىكى داۋالارنى قىلماسلىق، خۇسۇسەن كۆز ئاغرىقى كۈچەيگەندە، ئۆتكۈر دورا بىلەن سىرتتىن زىمات قىلماسلىق لازىم. ئەگەر كۆزدە ئىششىق بولسا ياكى قاتتىق ئېچىشسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئىسپىغۇل شىرىسىنىڭ سۇيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ. بۇنى كېچە-كۈندۈز داۋاملاشتۇرۇش لازىم. كۆز سانجىلىپ ئاغرىسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ ياكى تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، گۈلاب، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىلىشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ، بۇنداق كېسەلنى بەك يورۇق ئۆيدە قويماسلىق كېرەك. كېسەلنىڭ كۆزىنى تېڭىش تۇغرا كەلسە، كۆك ياكى قارا لاتىدا تېڭىش لازىم. ئەگەر ماددا كۆزگە قۇيۇلغان بولسا، تۆۋەندىكى زىماتنى قىلسا بولىدۇ: رۇسۇت، سەندەل، ئاقاقيا، شوخلا، بېھى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى شىياق (شامچە) قىلىپ، يۇمغاقسۈتنىڭ سۇيى بىلەن ئېرىتىپ، كۆزنىڭ ئارقا تەرىپىگە چاپسا بولىدۇ. سەندەلنى گۈلابتا سۈركەپ بېشىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. قار سۇيىگە ئازغىنە سىركە ئىلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن يۈزىنى يۇيۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: گۆش، ھالۋا قاتارلىقلارنى يېيىشتىن، ھاراق-شاراب ئىچىشتىن، قاتتىق ۋارقىراشتىن، جىنسىي ئالاقىدىن، تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئاغرىقى پەسەيسە، شىيافى ئەبىيەزنى سۇت ياكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە تارتىش لازىم. شىيافى ئەبىيەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج 15 گرام، ئەنزىروت 9 گرام، كەتىرا، نىشاستە ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن شىياق قىلىپ كۆزگە تارتسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا تۆۋەندىكى دورىنى قىلىش كېرەك. تەركىبى: مۇدەپپەر قىلىنغان ئەنزىرۇتنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن سۈركەپ ياكى ناۋات بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، كۆزگە سەپسە بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ دەسلىپىدە (شىيافى كافۇر) ياخشى پايدا قىلىدۇ. شىيافى كافۇرنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج قەللى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 21 گرامدىن، كۈمۈش پوقى 9 گرام، كۆپۈكى دەريا، ئەنزىرۇت 12 گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ شىياق قىلىپ، ھاجەت (زۆرۈر) ۋاقتىدا سۈت ياكى توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن سۈركەپ كۆزگە تارتىش لازىم.

يەڭگىل شىيافى ئەبىيەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، كەتىرا 1 گرامدىن، ئەپيۇن 0.1 گرام، ھەممىسىنى قوشۇپ شىياق قىلىپ، زۆرۈر تېپىلغاندا ئىشلەتسە بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئوتتۇرىسىدا شىيافى ئەسپەر ئوبدان پايدا قىلىدۇ. شىيافى ئەسپەرنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، ئىسپىداج ھەر بىرى 9 گرامدىن، كەتىرا، ھۆزۈز ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گرام، بۇلارنى ئىكللىملىكنىڭ سۈيى بىلەن شىياق قىلىپ، كۆزگە تارتىش لازىم. ئەگەر كۆزدە قىزىللىق قېپقالسا ۋە كۆزدىن ياش ئېقىپ تۇرسا، بۇ چاغدا زۇرۇرى ئەسپەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. زۇرۇرى ئەسپەرنىڭ تەركىبى: ئەنزىرۇت 30 گرام، زەپەر، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئاچچىق سەبرە 3 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە سەپسە بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ، قاپىقنى ئۇۋۇلاپ، شىيافى ئەھمەر لەينىنى سۈرسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كىر، چاپاق ۋە بەزى ئىششقلار يېنىشى، ئاغرىق پەسىيىشى مۇمكىن. شىيافى ئەھمەر لەينىنىڭ تەركىبى: شادىنەج 18 گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 15 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن مىس 12 گرام، كەھرىۋا، قەلەي ئۈپسى 6 گرامدىن، مارجان، مەرۋايىت، شىڭگىرىپ ھەر بىرى 3 گرامدىن، خۇنسياۋشان، زەپەر ھەر بىرى 1.5 گرامدىن. بۇلارنى شارابقا ياكى يامغۇر سۈيىگە ياكى گۈلابقا سۈرۈپ شىياق تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل زىماتنىڭ تەركىبى مۇنداق: توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئارپا ئۇنى، بابۇنە گۈلى، گۈلبىنەپشە بىلەن زىمات قىلسا بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، كەكلىك گۆشى بەرسە بولىدۇ.

2 ـ نەۋئى سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆز ئىششىش، چىڭقىلىش، ئېسىلىش، تارتىشىش، قىزىرىش ھەم كۆز چاپاقلىشىش، كۆزدىن داۋاملىق ياش ئېقىش، سانجىلىپ ئاغرىش ۋە قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بـ

لەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىنى ئازپا سۈيى، سىمىز ئوت شىرىسى، قاپاق سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئانار سۈيى، ئالۇچا سۈيى، غورا سۈيى بىلەن پەسەيتىش كېرەك.

كاسىنە سۈيى، ئىسپىغۇل، ئىسپىغۇل سۈيى، يۇمغاقسۇت سۈيى ۋە گۈلابقا ئوخشىغان سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ، كۆزگە سىرتقى جەھەتتىن ئىشلەتسە بولىدۇ. بېھى ئۇرۇقىنىك شىرىسى، ئايال كىشىنىك سۈتى، توخۇ تۇخۇمىنىك ئېقىغا ئوخشىغان نەرسىلەرنى كۆزگە تېمتىسا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن شىيافى كافۇرنى تارتىسا بولىدۇ. سۈرگە دورىسى بەرگەندىن كېيىن يەنە زۇرۇرى ئەيەز ياكى شىيافى ئەيەزنى ئايال كىشىنىك سۈتى ياكى توخۇ تۇخۇمىنىك ئېقى بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسىمۇ بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىك سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن كۆزگە تاڭسىمۇ بولىدۇ. بەدەننى تازىلىماستىن ئىلگىرى يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۈرگىدىن ئىلگىرى بۇ نەرسىلەر بىلەن داۋالىغاندا، قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر ئىششقىنىك ئاغرىقى پەسەيسە، زۇرۇرى ئەسپەر، شىيافى ئەھمەرلەيىن مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. تامىقىغا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك توخۇ، كەكلىك ۋە شۇ خىلدىكى ھايۋانلارنىك گۆشىنى بېرىش كېرەك.

3 ـ نەۋئى بەلغەمنىك غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆز، قاپاق ئىششىش، كۆز قىزىرىش، ئىششىش، چاپاق پەيدا بولۇش، تولا ياشاڭغىراش، ئازراق قىزىش، ئۇخلىغاندا كۆز قاپاقلىرى يېپىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بەلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ھەب دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. گۈلقەنت، گۈلاب بېرىلسە بولىدۇ، مۇنچىدا يۇيۇنۇشنىك كۆپ پايدىسى بار. يۇز ـ كۆزنىنى گۈلاب، ئىلمان سۈت بىلەن يۇيۇش، شۇمشۇنىك شىرىسى، زىغىر شىرىسىنى كۆزگە تېمتىتىش لازىم. شادىنەج، ئەدەسنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزگە تارتىش، ئۇچ كۈندىن كېيىن كۆزگە زۇرۇرى ئەيەزنى تارتىش، شىيافى بەرئۇل يەۋمنى ئىشلىتىش لازىم.

شىيافى بەرئۇل يەۋمنىك تەركىبى: مامسا، مۇدەپپەر قىلىنغان ئەنزىروت 24 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، كەتىرا 3 گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام. بۇلارنىك ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ

گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يامغۇر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە چاپسا بولىدۇ. بۇ دورا بىلەن كۆزدىن ياش ئېقىش ياخشىلانسا، تۇتىيا-يى مەغسۇل (يۇيۇلغان تۇتىيا) دىن باشقا دورىنى كۆزگە چاپماسلىق لازىم. قاپقىغا سەبرە، ئاقا-قىيانى ئازغىنە زەپەر بىلەن چاپسا بولىدۇ. تامىقىغا نوقۇت بىلەن پاقلان گۆشى، توخۇ گۆشى يېسە بولىدۇ.

4 ـ نەۋئى سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆزگە بىر نەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىش، سۈيدۈكى كۆك كېلىش، كۆزى قۇرغاق بولۇش، كۆزىگە بىر نەرسە قادىلىش، مۇلتەھەمە (گۆش پەردە)، قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كۆز ئاغرىقى باش ئاغرىقسىز بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىپ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. ئارپا يارمىسىغا توخۇ گۆشى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، قاپاق يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى بۇرنىغا تېمىتىش، قول-پۇتلىرىغا سۈركەش، بېشىغا چېپىش لازىم. مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىخراج قىلىش، كۆزگە لوئابى ھۆلبە (شۇمشۇقنىڭ شىرىسى)، زىغىر شىرىسى، توخۇ، تۇخۇم سېرىقى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، شىيافى دىنار بىلەن داۋالاش لازىم. تەركىبى: كەپرەس، ئالىيۇمىن كۇشتىسى، قىزىل ناۋات، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 3 گرامدىن، زەپەر، زەرچىۋە ھەر بىرى بىر گرامدىن، ئوشاق، كۇندۇر 3 گرامدىن ئېلىپ، شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا كۆز قىزىرىپ، ياش ئاققانغا، كۆز ئاغرىقى ئۇزۇن سوزۇلغانغا پايدا قىلىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا ئۆتكۈر شىيافى ئەھمەر مۇئاپىق.

شىيافى ئەھمەرنىڭ تەركىبى: شادىنەج، ئەدەس، كۆيدۈرۈلگەن زاك 3 گرامدىن، كۇشتە قىلىنغان مورد، زەپەر، قارىمۇچ 1.5 گرامدىن. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، سۈزاپ سۈيى ياكى گۈلاب بىلەن شىياق قىلىنىدۇ.

ئەگەر كۆز ئاغرىقى ئېغىر بولسا، ئۆتكۈر، تەسىرلىك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئىسسىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بېشىنى بىنەپشە قاينىتىلغان سۇ بىلەن يۇيۇش، غىزاسىغا كېلەر، ئۆچكە ياكى كېيىك گۆشى يېيىش لازىم.

5 ـ نەۋئى يەلدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆز تارتىشىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆز قىزىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، شۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتسا، ئىسسىق نانغا ۋە تېرىقنى قىزىتىپ ھورىغا بېشىنى تۇتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشقا، گۈلقەنت يەپ تۇرۇشقا ئادەتلىنىش لازىم.

6 ـ نەۋئى قۇرغاقلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆزى سانجىلىپ ئاغرىش، تومۇرى تېز سېلىش، كۆزى قۇرغاق بولۇش، قىزىللىق ئاز بولۇش، باشنىڭ قىزىقلىقىدىن كۆيگەندەك ھېس قىلىش، قۇلاقلىرىدا گۇركىرەگەندەك ئاۋاز پەيدا بولۇش، بېشىدا بۇخارات، قۇرۇق-ئىسسىقلىق بەلگىلىرى كۆرۈلۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. خام قاپاق، يۇمغاقسۈت، ئالما، ببهى قاتارلىق نەرسىلەرنى پۈراش ۋە ھۆل قىلىپ كۆزىگە تۇتۇش لازىم.

7 ـ نەۋئى كۆز تەبىقىلىرىدە قويۇق بۇخارات توختاپ قالغاندىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزىگە قۇم تىققاندەك تۇيغۇ بولۇش ۋە ئاستا-ئاستا بۇ ھالەت يوقىلىشتەك ئەھۋال بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى بىنەپشە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش ھەم شۇ-نىڭغا مۇناسىپ ئىتىرىفىل دورىلار بىلەن باشتىن بۇخارات (گاز) نى تازىلاش لازىم. كۆزىدىن سۇنى چىقىرىدىغان دورىلار بىلەن كۆزگە سۈرمە تارتىش، مەسىلەن: شىيافى ئەھمەرلەيىن ۋە شىيافى غورا قاتارلىقلار بىلەن كۆزدىن ياش چىقىرىپ داۋالاش لازىم.

8 ـ نەۋئى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكتە كۆزگە ھەممە نەرسە قىزىل ياكى سېرىق، نىل رەڭ ياكى ھاۋا رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆز ئاغرىقى كۆزنىڭ تاشقى تەبىقىلىرىدە تېرىسمان پەردىسىدە بولغانلىقتىن بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر مېڭىنىڭ مىزاجى قالايمىقانلىشىپ كەتسە،

سىرتتىكى نۇر ۋە رەڭلەر بىلەن شەكىل پەيدا قىلىدۇ، دەيدۇ. بۇنداق بولۇشى مېڭە مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىگە باغلىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش، ئەگەر كۆزنىگە قىزىللىق كۆرۈلسە، قان ماددىسىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ، سېرىقلىق كۆرۈلسە، سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى قىلىش، باشقا ئاغرىقلارنىمۇ شۇ تەرتىپ بويىچە داۋالاش كېرەك.

9 ـ نەۋئى كۆزنىڭ تور پەردىسىدە يۇز بەرگەن شىددەتلىك ئىششىق تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەل كۆزنىڭ شەبەكە (تور پەردە)سىدە پەيدا بولغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى كۆز تور پەردىسى بىلەن بىر تۇتاش بولغان تومۇرنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ، مىلىقمە (گۆش پەردىسى) چاپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ. ئاساسىي بەلگىسى: كۆزنىڭ ئېقى ئىششىش، كۆز قاپقى ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ قېلىش، كۆزنىڭ قارىسىمۇ كۆرۈنمەي قىلىش، ھەتتا كۆزنىمۇ ئاچالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ.

بۇ كېسەل خاس ئىسسىق ماددىدىنلا بولماستىن، بەلكى بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىدىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكۈزۈش لازىم. تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. كۆزنىگە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە سۇرگەن شىيافى ئەبىيەزنى تارتىش، شىيافى مامىشا بىلەن ھۇزۇر (رۇسۇت) نى چېپىش لازىم.

يۇمغاقسۇت سۇيى، ئىكلىلمىلىك، ئاز مىقدارda زەپەر، تۇخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، ئاز مىقدارda بادام مېغىزىنى ئېزىپ، ئىلىشتۇرۇپ چاپقاي. يەنە مۇسەللەس بىلەن پىشۇرۇلغان قىزىلگۈل، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، خوراز يېغى قاتارلىقلار بىلەن زىمات تەييارلاپ چاپقاي. ئەگىڭ ياخشىسى ئۇچ كۈنگىچە كۆزگە سۈتتىن باشقا ھېچقانداق نەرسە بىلەن ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن چارە قىلماسلىق كېرەك. ئۇچ كۈندىن كېيىن ئۇ بۇنىڭغا زۇرۇرى مىلىك بىلەن زىمات قىلىش لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: مۇدەپپەر قىلىنغان ئەنزىرۇت، نىشاستە، ناۋات، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە، زۇرۇرى ئەسەپەر سەغرنى قوشۇپ زىمات قىلسا بولىدۇ. ئەگەر كۆز قا-

پاقلىردا جاراھەت بولسا ۋە كۆزنى ئاچالمايدىغان دەرىجىگە يېتىپ قالغان بولسا، بۇ چاغدا زۇ-رۇرى ئەنبەر بىلەن داۋالىغان ياخشى. ئۇنىڭ تەركىبى: يۇيۇلغان تۇتىيا گىرمانى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ 30 گرامدىن، ناۋات 15 گرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزنىڭ ئۈستۈن قاپقىغا سەپسە بولىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، قاپاقنى يۇيۇپ تازىلاپ، شىيافى ئەھمەر-لەيىننى كۆزگە سۈرتۈپ قويسا بولىدۇ. بۇ زىماتنىكمۇ ئۇنۇمى ياخشى، تەركىبى: پوستى ئاقلانغان پىستە، ئاقلانغان قىزىل لوبىيا، ھۇزۇز (رۇسۇت)، ئانارنىڭ ئىچكى گۆشى، كاسىنە بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر نەچچە تامچە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا بولىدۇ.

10 ـ نەۋئى سوغۇق ۋە قارنىڭ تەسىرىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىل ئالمىنى چوغقا كۆمۈپ، پىشۇرۇپ، ئىسسىق ۋاقتىدا كۆزگە تۇتسا بولىدۇ.

سۇماقنى قاينىتىپ، بېشىنى ھورغا تۇتۇپ ئىسلىسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە رىيازەت (چېنىقىش) نى، يۇيۇنۇپ تۇرۇشنى تاشلىۋەتكەنلىكتىنمۇ كۆز ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى: چېنىقىشنى، يۇيۇنۇپ تۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك ھەم بىنەپشە، بابۇنە، ئەفسەنتىننى قاينىتقان سۇنىڭ ھورغا بېشىنى تۇتۇپ تۇرۇش كېرەك.

11 ـ نەۋئى ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا گۈلقەنت، مەستەكى بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش لازىم. تامىقىغا دارچىن ۋە ئازغىنە شاراب بەرسە، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسا بولىدۇ.

12 ـ نەۋئى بالىياتقۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى بابۇنە، سىرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا سالغان سۈت بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك.

كۆز كېسەللىكلىرى جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، كېچە-كۈندۈز تا-ماقتىن كېيىنلا ئۇخلاشنى ئادەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەك.

2 - پەسىل كۆزدە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسەللىكى

بۇ كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىدىن گۆش پەردە ئۆسۈپ قالىدىغان كېسەللىك بو-لۇپ، بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1. ئاق سۈزۈك پەردە بولۇپ، بۇنىڭ داۋاسى ئاساندۇر.

2. قىزىل ۋە قاتتىق بولۇپ، بۇ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالىدۇ، بەك ئۇزۇنغا سوزۇلسا چوڭ-يىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشىنى توسۇۋالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. باسلىقۇن سەغىر ياخشى مەنپە-ئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، شىڭگىرىپ، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە بۇلارنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرە 3 گرام، كۆپۈكى دەريا 18 گرام، قە-لەمپۇر، سەلىخە 12 گرامدىن، نۆشادۇر 3 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

شىيافى رۇشنائى، شىيافى ئەھمەر، شىيافى ئەخزەر، شىيافى ئەسۇەد بۇ كېسەلنى داۋالاشتا مەشھۇردۇر. شىيافى ئەسۇەدنىڭ تەركىبى: سۇرمە، زەڭگار، سازەج 4.5 گرامدىن، ئوشەق، سەكبىنەج، پىلپىل ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئوشەق بىلەن سەكبىنەجنى شارابتا ئېـ-زىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە شىياق قىلسا بولىدۇ. يەنە كۈندۈرنى يۇم-شاق سوقۇپ، قاياناق سۇدا بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، كۆزگە تارتسا ياخشى پايدا قە-لىدۇ. شۇنىڭدەك ھەسەلگە ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىغا كىرگەندە ئىشلەتسە، مەن-پەئىتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قاناتسىمان گۆش ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنى ئوپېراتـ-سىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر كېسىشكە بولمىسا رۇشنائى كەبىرنى بېرىش كېرەك.

تەركىبى: شادىنەج 3 گرام، كۈمۈش پوقى، نەمەك ھىندى، بۆرە ئەرمىنى، زەڭگار، پىلپىل، كۆ-پۈكى دەريا، زەنجىۋىل ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەبرە، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، زەپەر ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئامىلە، نۆشادۇر 1 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە تارتسا، كۆز ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت ئىچىشتىن، سۈت بىلەن تەييارلانغان نەرسىلەرنى يې-

يىشتىن، پىياز، سامساقتەك بۇخاراتنى قوزغايدىغان (يەللىك) نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، مۇمكىنقەدەر تاماقنى ئاز يېيىش لازىم. تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، نوقۇت سۈيى سېلىپ چۆپ تاشلاپ، سۈيۇقئاش ئېتىپ بەرسە بولىدۇ. باشتىن بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، ئىتىرىفىل كەشنىز بېرىش ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش لازىم.

3 ـ پەسىل كۆز ئېقىدا پەيدا بولىدىغان قىزىل ياكى قىزىلغا مايىل قارا خال

سەۋەبى ئۇرۇلۇش، يىقىلىش، قاتتىق قەي قىلىش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. كېسەلنىڭ ياخشىلىنىش دەۋرىدە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى، كەپتەر، پاختەكنىڭ قاناتلىرىنى يۇلۇش ئارقىلىق چىققان قانىنى گىل ئەرمىنى بىلەن، ئاخىرقى باسقۇچىدا شۇمشىنىڭ شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىپ قويسا بولىدۇ، ئەگەر ئىششىقى يانمىسا، جۇۋىنەنى سوقۇپ تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، قىزىل لوبىيا، ئازغىنە زەپەر، گۈل يېغى ئىلەشتۇرۇپ زىمات قىلسا بولىدۇ. تۇرفەنى يوقىتىدىغان شىيافىنىڭ تەركىبى: قىزىل زەرنىخ، كۇندۇر، زەپەر بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ شىياق قىلىپ، ئاندىن يۇمغاقسۈت سۈيى، گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە قويۇش لازىم. سىركە بىلەن گۈلابنى قاينىتىپ، كۆزنىنى ئۇنىڭ ھورىغا تۇتسىمۇ بولىدۇ.

4 ـ پەسىل ئىنتىفاخى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئىششىپ قېلىشى)

بۇ تۆت خىل بولىدۇ.

1. كۆز قاپقىنىڭ پۈزلە بۇرقىيە (كۆز قاپقىنىڭ ئۆتكۈر ئىششىقى): بۇنىڭدا كۆز قىچىشىش، كۆز جىيەكلىرىنىڭ قىزىرىپ، ئېچىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زىيانلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، مىزاجنى تەڭشەش، ئىسسىق سۇ، گۈلاب بىلەن يۇزىنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىششىق يانمىسا، ئاقلانغان يېسىمۇقنى سىركىدە پىشۇرۇپ، ئۇنى گۈلابقا قوشۇپ چاپسا بولىدۇ.

2. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئىششىق: بۇنىڭدا رەڭگى ئاق بولۇش، بارماق بىلەن ئىشىشقىنى باسسا قولىنىڭ ئىزى قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىكى غەيرىي تەبئىي بەلغەمنى تازىلاش، بىنەپشە، بابۇنە، نېلۇپەر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە كۆزنى يۇيۇش، شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن داۋالاش، داۋاملىق مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇش، ئەگەر ئىششىق ئۇزۇندا يانسا، سەبرە سۈيىنى بىرئاز تېمىتىپ قويۇش كېرەك.

3. كۆزنىڭ بۇلۇڭى ئىششىپ بۇزۇلۇش: بۇ خىل ئىششىق بىلەن بەلغەمدىن بولغان ئىشىشقىنىڭ ئاساسىي پەرقى شۇكى، بۇ خىل ئىششىقنى قول بىلەن باسقاندا، ئىزى دەرھال يوقىلىپ كېتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىششىقنى باسقاندا، ئىزى بىرەر سائەتكىچە تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىغاندىن باشقا، بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ داۋاسىنى قىلىش كېرەك.

4. غەيرىي تەبئىي سەۋدا ماددىسىدىن بولغان ئىششىق: بۇنىڭدا ئىششىق قاتتىق، رەڭگى قارىغا مايىل بولۇش، ئاغرىماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىنى بەدەندىن تازىلاش، تاماقنى تەڭشەپ بېرىش بىلەن سەۋدادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلسا بولىدۇ.

5 ـ پەسىل كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىقلىق

بۇ كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىقلىق يەل بولۇپ، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزنى ئاچالماسلىق، قاپقىنى مىدىرلىتىش قىيىن بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ بىلەن قاپاقنى ھۆل قىلىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بەنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنى بېشىغا، بۇرنىغا سۈركەش بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. ئۇيقۇدىن قوپقاندا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى سېرىقى بىلەن ياكى گۈل يېغى ياكى توخۇ يېغى بىلەن كۆزگە چېپىش، كۆزنى بىنەپشە سۈيى، ئاق لەيلى سۈيى بىلەن يۇيۇش، شۇمشىنىڭ شىرىسى، زىغىرنىڭ شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە چېپىش لازىم. كۆزدىن تولا ياش ئاقسا، قاپاقلىرى قاتتىق ۋە قىزىل بولسا، ئاقلانغان يېسىمۇق، ئانار ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن گۈل يېغى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، كۆزگە تېڭىش لازىم. ئۇندىن كېيىن بۇزۇرى ھەسرۇم (كۆزگە تارتىدىغان دورا) باسلىقۇن بىلەن كۆزگە سۈرمە تارتىش كېرەك. قۇرسى بىنەپشە، تەمرى ھىندى سۈيى، شىرخىست، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلار بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش كېرەك.

6 - پەسىل ھىككەتۇل ئەينەن (كۆز قىچىشىش)

بەدەنده پەيدا بولغان ئارتۇق، ئاچچىق، شور خلىتىنىڭ كۆزگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ، كۆز تولا قىچىشقانلىقتىن قاپاقلىرى يارا بولۇپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىدا يۇيۇنۇپ ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرىنى قىلىش كېرەك. ئاخشىمى يېتىشتىن ئاۋۋال ھۆل كاسىنىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن كۆزگە تېڭىش، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن نىشاستىنى گۈلابتا ئېزىپ، كۆزگە چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، ئەدەسى مۇقەششەر (ئاقلانغان ماش)، سۇماق، قىزىلگۈل، ئانارنى مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە چېپىش لازىم. بۇزۇرى ھەسرۇمنى شىياق سۇماق بىلەن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، يەنە قاينىتىپ قويۇلغاندا 1% ئۇپا، 0.5% كەتىرا سېلىپ، لازىم بولغاندا كۆزگە تارتىش لازىم. بۇنىڭ ئارقىسىدىن سۇرگە بېرىش لازىم. پېشانە تومۇرىدىن قان ئالسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ.

7 - پەسىل سۇبەل (كۆز تومۇرلىرىغا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسەللىكى)

بۇ قويۇق قاندىن پەيدا بولغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆز تومۇرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆز قىزىرىپ قېلىش، كۆز قىچىشىش، كۆزگە بۇلۇتتەك، ئىس-تۈتەكتەك نەرسىلەر كۆرۈنۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئىككى نەۋئىگە ئايرىلىدۇ.

1 - نەۋئى سۇبەل ئالدى بىلەن سۇيۇق، يېڭى پەيدا بولغان بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن ھېلىلە سۈيى ياكى پۇنۇسى خىيار شەنبەر شىرىسى ۋە ياكى ئايارەج پەيقىرا ۋە ياكى ھەببى قوقيا بىلەن سۈرگە بېرىپ ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى كۆپ يېيىشتىن ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدىغان قىزىل لوبىيا، سامساق، ئاق پىيازدەك نەرسىلەردىن، كالا گۆشى، پىدىگەن، بېلىق گۆشىدەك ئاسان سىڭىدىغان تاماقلاردىن، سۈتتىن پەرھىز قىلىش لازىم. تامىقىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك، قىرغاۋۇل، ئوغلاق، پاقلان گۆشلىرىنىڭ شورپىسىغا نو-

قۇت، ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

شىيافى ئەھمەرلەيدىن ۋە باسلىقۇن سەبەلنىڭ ئاخىرقى دەۋردە پايدا قىلىدۇ. دەسلىپىدە قەنت تەركىبى يۇقىرى دورىلار زىيان قىلىدۇ. ئەگەر سەبەل كېسەللىكى قېچىشىپ ئاغرىسا، تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە تەييار قىلىنغان شىيافى ئەسۇەدنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئۇپا 15 گرام، ئاقاقىيا 9 گرام، سۇمبۇل 3 گرام، مۇرمەككى 1.5 گرام، زەپەر 0.5 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن شىياق قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا كۆزگە تاڭسا بولىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىلىدىغان شىيافى دىنارنىڭ تەركىبى: زەرچۇۋە، شادىنەج، سەبرە، شىيافى ماسالاردىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شىياق قىلىپ، زىمات قىلسا، يېڭى پەيدا بولغان سۇيۇق سۇبەلنى يوقىتىدۇ. ئەگەر باسلىقۇن شىيافى ئەسۇەردىن قىزىش پەيدا بولسا، بۇنىڭغا قىلىنىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: مامىرانچىن 3 گرام، تۇتىيايى گىرمانى، كۆيدۇرۇلگەن سەدەپ، يۇغان مىسنىڭ توپىسى، سۇرمە ئىسپىھانى 9 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزگە تارتسا بولىدۇ. ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى بىر ھەسسە، چەككىلەنگەن ھەسەل 1/4 ھەسسە، بۇلارنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئاپتاپتا 40 كۈن قويغاندىن كېيىن بېرىلسە بولىدۇ. شادىنەجنى تەنھا تارتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

2 ـ نەۋئى كونىراپ قېتىپ قالغان سۇبەلنى داۋالاش

ئىستىفراغ قىلىش، ئۆتكۈر دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. كېسەل بەك ئۇزاقتىن سوزۇلسا دورا تەسىر قىلماسلىقى مۇمكىن. ئەڭ ياخشى چارە سۇبەلنى كېسىپ ئېلىش، ئاندىن كېيىن، زۇرۇرى ئەسپەر ۋە شىيافى ئەخزەر بىلەن داۋالاش كېرەك. پېشانىسىدىن ۋە كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن قان ئالسا پايدا قىلىدۇ.

8 ـ پەسىل دوقە (كۆز ئېقىدا پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىق)

بۇنىڭ بەزىسى كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدە، بەزىسى قۇلاق تەرەپتىكى بۇرجىكىدە، بەزىسى قاپاقنىڭ ئاستى تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ، ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق، قىزىل بولىدۇ. قان ئېلىشتا يەڭگىل مەشغۇلات قوللىنىش كېرەك. ئاندىن كېيىن زۇرۇرى ملكا ياكى رەمەددە كۆرسىتىلگەن شىيافى ئەبىيەز قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتەك چارىلەرنى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، شىيافى ئەھمەرلەيدىن ئىشلىتىش لازىم.

9 - پەسىل كۆز ياشاڭغىراش كېسەللىكى

بۇنىڭ سەۋەبى باش ۋە كۆزنىڭ مىزاجىدا ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن ياكى باش كاسسىسى تېگىدىكى تومۇرلاردا ھۆللۈك كۆپىيىپ كەتكەنلىكتىن ۋە ياكى كۆز بۇلۇڭىدىكى گۆش كېسىلىپ كېتىپ، كەمتۈك بولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭغا چارە كەم تېپىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىرقانچە كېچە ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئايارەج پەيقىرا بېرىپ، بەدەننى تازىلاش ھەم داۋاملىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم.

غىزاسىغا ھەرگىز ياغلىق شورپا ئىچمەسلىك، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، نوقۇت سۈيى بېرىش، ئىترىفىل سەغىر بىلەن ئۇچ كۈنگىچە كۆك قاپاق پىشۇرۇپ بېرىش، ئېھتىيات ئۈچۈن زۇرۇرى ئەسپەرنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم. ھەببى شەبيارنى ھەپتىدە بىر ياكى ئىككى قېتىم بېرىش ھەمدە تۆۋەندىكى دورا بىلەن داۋالاش كېرەك.

تۇتىيا، بىخ مارجان، ھېلىلە زەرد 6 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ 4.5 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزنىگە تارتىش لازىم. كۆزگە داۋاملىق سۈرمە تارتسىمۇ پايدا قىلىدۇ. مۇنچىدا يۇيۇنۇش، گۈلاب، سىركە، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنىنى چايقاش لازىم.

ئەگەر كۆز ياشاڭغىراش ئىسسىقتىن بولسا، ھېلىلە پوستى 6 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەت بىلەن بېرىش لازىم.

ئەگەر كۆز ياشاڭغىراش كېسەللىكى كۆزنىڭ ئاشكارا تومۇرلىرىدىن بولسا، بۇرودى ھەسرۇم، باسلىقۇن، روشنائى قاتارلىق دورىلاردىن سۈرمە تارتىش لازىم.

10 - پەسىل كۆز چىيقىنى

بۇ كېسەللىك كۆز چىكىدىن يىرىڭلىق سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلەپ ئېقىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، مىزاجنى تەڭشەپ تاماقنى ئاز يېيىش، مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىش، مەسىلەن: تەركىبىگە ئەپيۇن سېلىنغان شىيافى ئەبىيەز بىلەن داۋالاش لازىم. ئاخىردا شىيافى ئانار تارتسۇن.

11 - پەسىل قەرھە (كۆزدە پەيدا بولغان جاراھەت)

بۇ كېسەللىك يەتتە تۈرلۈك بولۇپ، بۇنىڭ تۆتى مۇڭگۈز پەردە ئۇستىدە (بۇ ياخ-

شىراق)، ئۇچى مۇڭگۈز پەردىنىڭ تېگىدە بولىدۇ.

بىرىنچىسى، رەڭگى قارا، جاراھەتمۇ قارا بولىدۇ؛ ئىككىنچىسى، بۇلۇتقا ئوخشاش بولىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، قارا ۋە ئاق بولىدۇ؛ تۆتىنچىسى، كۆيگەن نەرسىدەك؛ بەشىنچى، جاراھەت ئوچۇقراق ھەم بىمارنىڭ ئۈيقۇسى كەمرەك بولىدۇ؛ ئالتىنچى، جاراھەت قۇرۇق، يارىسى يىرىڭلىق بولىدۇ (ت. يەتتىنچىسى ئەسلىي نۇسخىدا كۆرسىتىلمىگەن).

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش ھەمدە ئاسان سىڭىدىغان تاماق بېرىش كېرەك. بۇنىڭ باشقا كېسەللەرگىمۇ پايدىسى بار. ئۇندىن باشقا، ئىسسىق بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ تەدبىرىنى قىلسۇن، يەنى كۆزىگە بېھى ئۇرۇقنىڭ شىرىسىنى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئىشلەتسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىقى پەسەيمىسە، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى ۋە باشقا مۇئاپىق دورىلار بىلەن سۈرگە بەرسۇن. ئەگەر قەرنىيە (مۇڭگۈز پەردە) نىڭ ئۆزىدە بۇلۇتتەك نەرسە كۆرۈنسە، شىيافى ئەبىيەزنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئىشلەتسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىقى پەسەيدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئىششىقنىڭ يانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ تومۇرى تېز سېلىش بىلەن بىرگە ئاغرىش بولسا، كۆزگە شۇمشىنىڭ شىرىسى ۋە ئىكىلىلىكىنىنىڭ سۈيىنى تېمىتىپ قويسۇن. ياش ئېقىپ، يىرىڭ سىرتقا چىققاندا، ھەسەل جۇلاپى سۈيى پايدا قىلىدۇ.

تۇخۇمى مور (ئاموت ئۇرۇقى) نىڭ شىرىسىنى ۋە زىغىر شىرىسىنى تېمىتىپ قويسۇن. شىيافى كۇندۇر ۋە شىيافى ئىپارنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كۆزىگە تارتسۇن، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە جاراھەتنى داۋالاشقا ئۇرۇنماسلىق كېرەك.

12 ـ پەسىل بۇسرە (كۆز ئەتراپىدا پەيدا بولغان كىچىك مۇدۇر)

بۇسرە بىلەن قەرھە (جاراھەت) نىڭ پەرقى: بۇسرە نوقۇتقا ئوخشاش بولۇپ، سىرتقا چىقىدۇ. قەرھە دەسلەپتە ئاق بولىدۇ. ئەگەر بۇسرە بىرىنچى مۇڭگۈز پەردىلىرىدە بولسا، ئۇنىڭ دەردى ئاز، رەڭگى قارا بولىدۇ؛ ئەگەر 2ـ ۋە 3ـ مۇڭگۈز پەردىدە بولسا، ئاغرىقى قاتتىق، رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەرھەنى داۋالىغانغا ئوخشاش قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، تامىقىغا توخۇ، قىرغاۋۇل، ئوغلاق، پاقلان گۆشى بېرىش، ئەپيۇن سېلىنغان شىيافى ئەبىيەز ۋە ئەپيۇندەك مۇئاپىق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئاخىرىدا شىيافى ئەھمەرلەيىننى ئايال كىشىنىڭ سۈتى، بېھى ئۇرۇقنىڭ شىرىسىدە مۇدەپپەر قىلىنغان ئەنزىروتنى ئېرىتىپ كۆزىگە تارتسۇن. بۇسرە ئېقىپ يىرىڭ سىرتقا چىققاندىن كېيىن، قەرھەنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

13 - پەسىل كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلى

كۆزگە ئاق چۈشۈش تېبابەتتە بەياز (ئاق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، قەرنىيە (مۈڭگۈز پەردىسى) نىڭ تاشقى تەرىپىگە چۈشىدۇ، بۇ ئەسرۇ ساھاب دەپ يىلىدۇ. يەنە بىرى، قەرنىيىنىڭ تېگىگە چۈشىدۇ، بۇ بايياز دەپىلىدۇ. بۇ سۇيۇق بولىدۇ. قەرنىيەنىڭ تاشقى تەرىپىگە چۈشكىنى قويۇق، ئاق بولىدۇ.

قەرنىيىنىڭ تېگىدە بولغان بۇ كېسەل باش ئاغرىقى، سەۋدادىن بولغان كۆز كېسەللىكىنى داۋالاشتا خاتالاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا ئاق چۈشىدۇ. ئەگەر جاراھەت سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ تەسىرى قېپقالىدۇ، بۇ، ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، بايازنىڭ تەسىرى سۇيۇق بولسا، بۇ غەمام دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئاسان. بۇ خىلدىكى ئاق چۈشكەنگە قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش ھاجەتسىز. لەيلىقازاق، قەنتەرىيۇننىڭ سۇيىنى ھەسەل بىلەن سوۋۇتۇپ، كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن. بەدىيان سۇيى بىلەن ھەسەلنى قەلەي قاچىغا ئېلىپ، ئاندىن كۆزگە چاپسۇن.

مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن ياكى بېشىنى ئىسسىق سۇنىڭ ھورىغا تۇتقاندىن كېيىن يۇقىرىقى دورىلارنى قىلسا، ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. بايياز يالاش بىلەن يوقىلىدۇ. ئەتىگەندە ئادەم تىلى بىلەن يالاش تەجرىبە قىلىنغان، ئازغىنە قەنت بىلەن تۇزنى ئاغزىغا سالسۇن، بۇنىڭ ئاقلىقى قايتىدۇ. ئىككىنچى ئاقلىقنىڭ تەسىرى قويۇق بولسا، بۇنىڭ ئىلاجى قېيىن. بەدەننى سۇرگە بىلەن تازىلاش، ئۇلاردىن قان ئېلىش لازىم، ئىتىرىفىل سەغىر، سىركەنجۇبىل شەربىتى، شىيافى ئەخزەر بېرىلسە بولىدۇ. شىيافى ئەخزەر ۋە روشنائى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەسىرى، كۆز قوتۇرى، ناخۇن، سۇبەل، بەياز قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

شىيافى ئەخزەرنىڭ تەركىبى: زەنگار 3 گرام، كۆيدۈرگەن قىلقتار 6 گرام، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا 2 گرام، نۆشادۇر 2.5 گرام، ئوشەق 5 گرام، قىزىل زەرنىخ 3 گرام.

ئوشەقنى سۇزاپ سۇيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئوشەق ئېزىلگەن سۇزاپ سۇيىدە شىياق قىلسۇن.

بەياز (ئاقلىق) نى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ:

تەركىبى: مەرۋايىت، سۇرمە، زەپەرلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۆزدىكى ئاق چۈشكەن يەرگە سەپسۇن. يەنە بىر ئىلاجى، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا ۋە ناۋاتنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، يۇمشىتىپ، ھاجەت ۋاقتىدا ئاققا سەپسۇن. ئۇندىن باشقا، سەرتان نەھرى، ئەنزىرۇت ۋە كۆپۈكى دەريالارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىگىت يېغى بىلەن

ئىلىشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ياخشى پايدا قىلىدۇ؛ سەدەپنى كۆيدۈرۈپ، كۆزگە تارتسىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

كۆزدىكى ئاقلىقنى يوقىتىپ، رەڭگىنى ئۆزگەرتىشنىڭ دورىسى: موزا بىلەن ئاقاقىيانى يۇمشاق سوقۇپ، لالىنىڭ سۈيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، بىرقانچە قېتىم شىياق قىلىپ كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن.

پىندۇقنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆك كۆز بالىنىڭ چېكىسىگە چاپسا، كۆزنىڭ كۆكلىكىنى يوقىتىدۇ؛ تاتلىق ئانار پوستىنىڭ شىرىسىنى كۆزگە تارتسا، كۆزگە ئاق چۈشكەننى، كۆزى كۆك بولغاننى يوقىتىدۇ. زەپەر بىلەن سۈرمىنىڭ بۇ ئىشتا كۆپ پايدىسى بار.

14 - پەسىل دۇبەيلە (يىرىڭلىق ئىششىق)

دۇبەيلە قەرنىيە مۇڭگۈز پەردە دائىرىسىدە پەيدا بولغان يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، بۇ دائىرىدە ھېچ نەرسە كۆرۈنمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەرھە ياكى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردىسى) دە پەيدا بولغان دۇبەيلەنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش ئاددىيغىنە داۋالاش بىلەن كۆز بۇ ئىللەتتىن قۇتۇلۇشى مۇمكىن.

15 - پەسىل كەمنە (تراخوما)

كەمنە ــ كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان قويۇق يەل بولۇپ، بۇ خۇددى قۇرغاقلىقتىن كۆز ئاغرىغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان كىشى ھەرقاچان ئۇيقۇدىن ئويغانسا، «كۆزۈمدە قۇم ياكى توپا بار» دېگەن خىيال بىلەن كۆزلىرىنى ئۇۋۇلايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى بىنەپشە، ئايارەج پەيقىرا بىلەن غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى چىقىرىش كېرەك. شۇمشۇنىڭ سۈيىنى كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، شىياڧى ئەھمەرلەيىن، شىيافى كۇندۇر ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

16 - پەسىل سەرتان (كۆز راكى)

بۇ كۆزنىڭ قەرنىيە (مۇڭگۈز پەردىسىدە) پەيدا بولغان بىر خىل ئۆسمە بولۇپ، باش قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ساقىيىشى ناھايىتى ئاز. بۇنىڭ ياخشى چارىسى، ئاغرىشنى

پەسەيتىشكە تىرىشىشتىن ئىبارەت. ئاسان سىڭدىغان يەڭگىل تاماقلارنى بېرىش لازىم. كۆزنىگە كەتىرا بىلەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئازغىنە ئىكللىلىك، كەتىرانى سوقۇپ ئارلاشتۇرۇپ قوشۇپ سۈركىسە، تارتسا پايدا قىلىدۇ. ھەرقاچان ئاغرىق پەسەيسە، تۇتىيا بىلەن شادىنەج 3 گرامدىن، نىشاستە، مەرۋايىتنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسۇن.

17 ـ پەسىل قەرنىيە (مۇڭگۈز پەردە)نىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش

بۇ كېسەل ناچار كەيمۇستىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە كۆزنىڭ روشەنلىكى سۇسلىشىپ، نەرسىلەرنى ئۆزىنىڭ رەڭگى بىلەن كۆرەلمەسلىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، بەدەندىكى رۇتۇبەت (ھۆللۈك) نىڭ كۆپلۈكىدىن كۆز نۇرىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كۆز ئالدىدىكى ھەر قانداق نەرسىنى خۇددى چاڭ-توزان، ئىس-تۈتەك ئارىسىدا قالغاندەك كۆرۈش، كۆن نۇرىنى تولۇق كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاشتا: ھەببى قوقيا، ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش، روشنائىنى كۆزگە تارتىش، قان ئالماسلىق لازىم.

ئىككىنچى، كەيپىياتى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ داۋالاشتا سىركەنجۈل شەربىتى، كاسنە سۇيى، ئارپا سۇيى ئىچكۈزۈش، ئاسان سىڭدىغان غىزالارنى بېرىش لازىم. بېشىنى بابۇنە، بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل قاينىتىقان سۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن ياكى سىركىنى سۇ بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، بېشىنى شۇنىڭ ھورىغا تۇتۇش كېرەك. شىيافى ئەھمەرلەيىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

18 ـ پەسىل ئىنتىشار (چېچىلىش) ۋە ئىنتىسائ (كېڭىيىش)

كۆز نۇرىنىڭ بىر نۇقتىدىن قاچقانلىقى ئىنتىشار، كېڭىيىپ كەتكەنلىكى ئىنتىسائ دېيىلىدۇ. بۇ، پەي ئېچىلىپ كاۋاك پەيدا بولغانلىقتىن بولۇپ، تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، ئۇرۇلغاندىن ياكى يىقىلغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا پەيگە تەسىر يەتمىگەنلىكتىن، باشقا خىلدىكىدىن ياخشىراق. چۈنكى بۇ ئەنەبىيە (ئۇرۇمسىمان) پەردىسىدە ئىنتىسائىنى كەلتۇرگەنلىكتىن داۋالاش ئاسانراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، پاچىقىغا ياكى چېكسىگە ھىجامەت قويۇش ھەم يەڭگىل دەرىجىدە ھۆقنە قىلىش، ئەگەر شەربەت بىرىشكە توغرا كەلسە، ئۆتكۈر، كۈچلۈك، ئاچچىق، قاڭسىق شەربەت بەرمەسىتىن، بەلكى چار شەربەت، مەتبۇخى پەۋاكە بېرىش كېرەك. بۇ چاغدا ئايارەج بېرىشمۇ مۇۋاپىق ئەمەس. بېشىغا سەندەل، شىيافى مامسا، ھۇزۇز، گىل ئەرمىنىي چېپىپ قويسۇن. ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر، كۈچلۈك تاماقتىن، جىنسىي ئالاقىدىن، دۇم يېتىپ ئۇخلاشتىن ساقلانسۇن، پارقىرايدىغان، نۇرلۇق نەرسىلەرگە قارىمىسۇن. ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى كۆزىگە تېمىتسۇن. تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ پاختىغا ئېلىپ كۆزىگە تاڭسۇن، ئاغرىق پەسەيگىچە ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇخلىسۇن. جاراھەتكە ۋە ئۇرۇلۇپ كۆزىگە زەخمە يەتكەنگە پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى، يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، گۈل يېغىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى پاختىغا ئېلىپ كۆزگە تېمىتسۇن. ئۇرۇلغانلىقتىن ئىنتىساۋ بولسا، لوبىيا، بابۇنە، ئاق لەيلى، سۆگەت غازىڭنىڭ سۈيى، گۈلاب ياكى كاسنە سۈيى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا زىمات قىلىسۇن. كۆزىگە رۇشنائى ۋە باسلىقۇن تارتسا پايدىسى بار.

ئىنتىشارنىڭ ئىككىنچى خىلى قويۇق ئىسسىق بۇخاراتتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قاتتىق باش ئاغرىغانىنىڭ ياكى سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) نىڭ ۋە ياكى ماشرانىڭ ئارقىسىدىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەرسامنىڭ، باش ئاغرىقىنىڭ دورىسى بىلەن داۋالىسۇن، ھەببى قوقىيا بىلەن مېڭىنى تازىلىسۇن، كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن قان ئالسۇن، ھىجامەت قويسۇن ۋە شىيافى مىرارات بىلەن سۈرمە تارتسۇن. تامىقىغا كاۋاپ يېسۇن.

ئىنتىشارنىڭ ئۈچىنچى خىلى بەيزە (تۇخۇم ئېقىسمان پەردە) نىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق بولغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆز بۇلۇڭىدىكى تومۇردىن، شەقىقە تومۇرىدىن قان ئېلىش ۋە ياشنى چىقىرىش، ئەگەر ئىسسىقتىن ئىشىشپ ئىنتىشار بولغان بولسا، بۇنىڭدىنمۇ بۇ ئۇسۇل بويىچە قان ئېلىش كېرەك، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويسۇن، مۇۋاپىق تاماقلارنى بەرسۇن.

ئىنتىشارنىڭ تۆتىنچى خىلى كۆزدە قۇرۇقلۇق غالىبلىقىدىن كۆزنىڭ نۇرى كېڭىيىپ كەتكەن بولسا، ئالامىتى قۇرۇقلۇقتىن كۆرۈشى ناچار بولىدۇ.

ھەمىشە روزا تۇتقانلىقتىن، تولا ئۇيقۇسىزلىقتىن ياكى كۆچلۈك سۇرگە سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۈسۈلى توخۇ شورپىسىدا پىشۇرغان ئارپا يارمىسىنى ئىچسۇن، نورمال شاراب ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسۇن، بەنەپشە، بادام، نېلۇپەر، قاپاق ياغلىرىنى بۇرنىغا تېمىتسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كۆزىگە تېمىتىپ قويسۇن.

19 - پەسىل زەيقۇل ھەدقە (كۆز قارىچۇقلىرىنىڭ تارىيىپ كېتىشى)

بۇ ئۇچ نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ

1 - نەۋئى

ئەگەر ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى باش، كۆزى تارتىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سۇرگە بىلەن تازىلاش، بېشىغا بەنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، قاينىتىلغان ئىسسىق سۇنى قۇيۇش، مۇۋاپىق تاماق بېرىش، مۇخالىپ تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2 - نەۋئى

كۆز مىزاجىدا ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى: كۆز تولا ياشاڭغىراش، ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىش، باشنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش، تاماقنى ئاز يېيىش لازىم.

3 - نەۋئى

كۆزنىڭ تارىيىشى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى كۆزى تار، ئۆزى ئورۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، مۇنچىدا تاتلىق سۇ، كاھۇ (ئو-

سۇك) سۇيى، ئسپىغۇل سۇيى، زۇپا ئۇرۇقىنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى بېشىغا قۇيۇش كېرەك. قاپاق يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىش كېرەك. كۆزنىگە ئازغىنە زەپەر بىلەن سۈت تېمىتىپ قويسۇن.

ئەگەر كۆز قارىچۇقىنىڭ تارىيىپ كېتىشى قىزىقلىقتىن بولسا، ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، ئاياللارنىڭ سۈتى، قاپاق يېغى بىلەن داۋالاش كېرەك.

غىزاسىغا ھۆل يۇمغاقسۈت، پالەك، قاپاق بىلەن سەي قورۇپ بەرسۇن.

ئەگەر كۆز سۇددە (توسالغۇ) سەۋەبىدىن تارايسا، ئۇنىڭ ئالامتى كۆزنىڭ تۆشۈكى قىزىرىش بىلەن ئېپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس.

20 ـ پەسىل تەبىقە ئەنەبىيە (ئۈزۈمسىمان پەردە) نىڭ نۇتۇئ (پۇلتىيىپ) چىقىشى

نۇتۇئ دەپ كۆزنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ نۇتۇئ ئازغىنە بولسا، نەملەر كۆپرەك بولسا، زەبابە دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بەك چوڭ بولسا، ئەنەبى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۈستۈنرەك بولۇپ، كونىراپ قالغان بولسا، ئېكەكلىگەن مىخنىڭ بېشىغا ئوخشىسا، ئۇ مىسمارى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1 ـ نەۋئى

نۇتۇئ قەي ياكى گال ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھەببى بىنەپشە بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەنەبىيە تەبىقەسىغە چۈشكەن ئىششىق، يارا چۈننىڭ بېشىغا ئوخشاش كۆرۈنۈشتە بولسا، نۇتۇئنى قايتۇرغۇچى تەسىرلىك قابىز نەرسىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىلگۈلنى، كۆيدۈرۈلگەن قەلەي، ئۇپىدەك نەرسىلەرگە قوشۇپ كۆزگە تېڭىش لازىم. جاراھەتنى گۈلاب بىلەن تازىلاپ، ئازراق ئاقلىغان يېسىمۇقنى سىركىدە قاينىتىپ، ھۆل قىلىپ كۆزگە تاڭسۇن، ئەگەر نۇتۇئ چوڭ بولسا، جاراھەت قېتىپ قېلىشتىن ئىلگىرى داكىنى يۇمىلاق قىلىپ، كۆزنى تېڭىش لازىم. ئەگەر بۇ جاراھەت چوڭىيىپ قالغان بولسا، ساقىيىشتىن ئۈمىد يوق.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى مۇدەپپەر قىلغان تۇتىيا، ئاس سۇيى ياكى گۈلاب بىلەن سۈرۈپ كۆزگە تارتسۇن.

ئەگەر نۇتۇۋ ئەنەبى ياكى مسمار قىسمىدىن بولسا، تېڭىق لاتىسىنىڭ ئارىسىغا 15 ~ 30 گرامغىچە قەلىيەنى ئېلىپ تاڭسۇن، زۇرۇر دورىلارنى سەپسۇن. نۇتۇۋ ئۇزۇنىغا قېلىپ، كونىراپ قالسا، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. نۇتۇئىنى كەسكەندىن كېيىن، شادىنەج، گىل مەختۇم سېپىپ قويسۇن. ئۇنىڭ بىلەن جاراھەت ساقىيىدۇ.

2 ـ نەۋئى

نۇتۇۋ پەيدا بولغاندىن كېيىن، چاپاق ۋە يىرىڭ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇنىڭغا زۇرۇرى شادىنەجنى سەپسۇن. ئەگەر يىرىڭ ئازراق ئاقسا، قابىز(تۇتقۇچى) دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. يىرىڭ كۆپ ئاقسا، ھۆللۈك يوقلىپ، كۆزنى كور قىلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا ئۇنىڭ رىشتىسىنى بىر تەرەپ قىلىشقا توغرا كەلسە، يېڭنە بىلەن رىشتىنى كۆزنىڭ تۆۋىنىگە تارتىپ ئارتۇقىنى كېسۋېتىپ، زۇرۇرى شادىنەج ياكى سۇرمە بىلەن جاراھەتنى تولدۇرۇپ تاڭسۇن، كۆزنىڭ ئۈستىگە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چاپسۇن.

21 ـ پەسىل كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزولۇل ماۋ)

بۇ ئادەتتىن تاشقىرى پەيدا بولىدىغان ھۆللۈك بولۇپ، بەزىبىە (تۇخۇم ئېقىسمان) ھۆللۈك پەردىسى بىلەن قەرنىيە تەبقىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرۇۋېلىپ، ئۇزۇمسمان تۆشۈكنى توسۇۋېلىپ، شۇنىڭ بىلەن كۆرۈشنى توسىدۇ. چۈنكى كۆزنىڭ كۆرىدىغان يولى توسۇلۇپ قېلىپ، كۆزنىڭ نۇرى ئۆتمەيدۇ، نەتىجىدە كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى ئۇنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى كۆزنىڭ ئالدىدا پاشا، چۈشن، يۇڭدەك خيالىي نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: كۆزنىڭ جىلدىيە (مۇڭگۈز پەردىسى) قېلىن بولغانلىقتىنمۇ، ئاشقازان بۇخاراتىدىنمۇ بولىدۇ، ئىككىسىغاندا ئىككىلى كۆزىدە شۇنداق توسالغۇ-خيالات بولۇپ، بىر كۆزىدىلا مەخسۇس بولمايدۇ. بۇ سۇ چۈشكەنلىك ئەمەس. بۇ خيالات ئىككىلى كۆزىدە بولۇپ، ھەر بىر كۆزنگە باشقا-باشقا نەرسىلەر كۆرۈنسە، بۇنداق خيالات پەقەت بىر كۆزدە بولغان بولىدۇ. يەنى بىر كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكىنى كۆرستىدۇ، ئاشقازان بۇخاراتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، داۋاملىق بولماستىن، تاماقنى كۆپ يېگەن چاغلاردا ئېغىرلىشىپ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا يەڭگىللىشىدۇ. ئەگەر بۇ تەھلىل (سۇ چۈشۈش) باشلىنىپ 3~4 ئاي ئۆتسە، كۆزىدە دۇغلۇق پەيدا بولمسا، كۆزنىڭ روشەنلىكى يوقالمايدۇ، ئاشقازانغا ئاغرىق يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئۇ چاغدا بۇ كېسەلگە ئايارەج بەرسە پەسىيدۇ. ئەگەر ئايارەج ئارقىلىق بۇ خيالەتتە ئۆزگىرىش

بولمسا، كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكىنى كۆرستىدۇ. پەي توسالغۇسى بىلەن كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكىنىڭ پەرقى: كېسەلنىڭ ئىككى كۆزىنىڭ بىرىنى يۆگەشكە بۇيرۇسۇن. ئوچۇق كۆزىگە باشقا نەرسە كۆرۈنسە، سۇ چۈشكەن بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمسا، توسالغۇ پەيدا بولغان بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈش ئۇچ نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1 - نەۋئى

باشقا زەربە يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان بولۇپ، مېڭە ھەرىكەت قىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭىدە ئۈيۈپ قالغان نەرسە كاۋاك پەيگە چۈشۈپ، كۆز نۇرىنىڭ يولىنى توسۇپ قويىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاپ، توسالغۇنى ئېچىش كېرەك. كۆزگە مىل تارتسمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - نەۋئى

بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن كۆز پەردىسگە دەخلى يېتىپ، قويۇق بۇخارات پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى قوقيا، ھەببى بىنەپشە بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك، ئاندىن كېيىن ھەببى سەبرە، ھەببى زەھەپ بەرسۇن.

تەركىبى: سەبرە 9 گرام، ھېلىلە پوستى 3 گرام، مەستىكى، كەتىرا، زەپەر 1.5 گرامدىن، مەھمۇدە 1.5 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام. بۇلارنى قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ، ياتار چاغدا ئۇچ نۆۋەت پۈتۈپ، ئارقىسىدىن تۆت قوشۇق ئىلمان سۇ ئىچسۇن، ئۇچ كۈن ياكى بىر ھەپتىدىن كېيىن يۇقىرىقى دورىنى يەنە بىر قېتىم يېسۇن. سىركەنجۈبىل بىلەن ئاچچىقسۇغا ئازراق ئايارەج ئىلىشتۇرۇپ، ئېغىزىنى چايقىسۇن. چوڭ تېپتىكى ئايارەجلەرنى بەرمەسمۇ بولىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا:«كۆزىگە سۇ چۈشۈپ قالغان بىر كىشىنى تاماق ۋە سۇرگە بىلەن داۋالىدىم. ئۇ كىشى ھۆللۈك تاماقتىن پەرھىز تۇتتى، ھېلىلە ۋە باشقا قاينىتىلمىلار بىلەن ئېزىلگەن سۇرمىلەرنى كۆزىگە تارتتى، شۇنىڭ بىلەن كۆزىنىڭ سۇيى يوقلىپ، بۇرۇنقىدەك ياخشى بولدى. بۇنداق كېسەلنى قان ئېلىش، ھىجامەت قىلىشتىن چەكلەش لازىم». دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا، بېلىق گۆشى، سۈت، يېسسىمۇق، تۇز بىلەن قورۇغان قىزىق گۆش، كاھۇ، كۈدە، پىياز، سامساق قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تامىقىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى، تورۇلغا گۆشىگە دارچىن سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن، ياقلان گۆشىگە زەپەر سېلىپ قورۇپ بەرسۇن، ئاچچىق سۇ، ھەسەل بەرسۇن، شورپىدىن ۋە بەدەنىدە ھۆللۇكنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەردىن قاتتىق ساقلانسۇن. باسلىقۇندەك نەرسىلەر بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن داۋالىسۇن. شىيافى مەرارەت ھەممىدىن ياخشى پايدا قىلىدۇ.

شىيافى مەرارەتنىڭ تەركىبى: تۇرنا ئۆتى، دەجلە ياكى نەرسەت دەرياسىدىكى بېلىقنىڭ ئۆتى، بۇركۇت، كەكلىك، قارچىغا ئۆتى 3 گرامدىن، مۇرمەككى 15 گرام، سەكبىنەج، ئاچچىق تاۋۇز 1.5 گرامدىن، كېبىك، كەكلىك ئۆتى 1 گرامدىن. يۇقىرىقىلارنى بەدىيان سۈيىگە سېلىپ، ئازغىنە ھەسەل قوشۇپ بەرسە، كۆزگە سۇ چۈشكەنىنىڭ دەسلىپىدە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشكەن، شەپكور (نامازشام قارىغۇسى)، كۆزى ئاجىزلىغان ۋە كۆزگە سۇ چۈشكەنگە پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل شىيافىنىڭ تەركىبى: بۆرە، كەكلىك، قارچىغا ئۆتى 3 گرامدىن، ئەنزىروت، سەبرە، زەپەر قاتارلىقلارنى بىر گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، شاراب ۋە بەدىيان سۈيى بىلەن شىياق قىلسۇن.قۇررەنىڭ ئوغلى سابىت دېگەن ھەكىم تەجرىبە قىلغان شىيافىنىڭ تەركىبى: سەلخەنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كېبىك ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يانجىپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، يەنە قۇرۇتقاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم. بەدىيان سۈيىنى قۇرۇتۇپ قويۇلدۇرۇپ، كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەل ياخشىلانمسا، ئۇنىڭ ئىلاجى مىل سېلىشقا توغرا كېلىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىكتە، بىمارنىڭ كۆزىگە ئاپتاپ ياكى چىراغنىڭ نۇرى چۈشكەندەك كۆرۈنىدىغان ۋە چۈشكۈرگەندە كۆزىگە روشەنلىك كۆرۈنىدىغان بولۇپ، مىل سېلىشقا بولمسا، ئاق گەج ياكى مۇزغا ئوخشاش بولۇپ، سۈيۇقلۇق تەگسە يورۇپ كېتىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولۇپ يۇقىرىدا كۆرستىلدى.

ھەممە تەدبىرلەرنىڭ ياخشىراقى مىل سېلىش كېرەك. شىياق ۋە ياخشى سۈرمىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. يۆتەل تۇتقاندا بەدەن چىڭ بولۇپ، قورساق توق چاغدا، باش ئاغرىغاندا، مىل سالماسلىق كېرەك. مىلنى ھاۋا ئوچۇق چاغدا سېلىش لازىم. ئەگەر سۇ ئورنىدىن قوزغىلىپ كۆزى ياخشىلانسا، تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزىگە چېپىپ تېڭىپ قويسۇن، بۇ چاغدا ساق كۆزنىمۇ تېڭىپ قويۇش لازىم، مەقسەت ساق كۆزنى ئاغرىقتىن ساقلاپ قېلىش ئۈچۈندۇر.

كېسەلنى قاراڭغۇ ئۆيدە ياتقۇزۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماق بېرىش، توخۇ شورپىسى ۋە مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى بەرسۇن.

مىل سېلىشنىڭ ئۇسۇلى كېسەلنى كۆرپىدە ئولتۇرغۇزۇپ، تىزىنى كۆكسىگە ئالسۇن، قولىنى پۇتىدىن ئۆتكۈزۈپ ئولتۇرسۇن، كەھھال (مىل سالغۇچى) ئۇنىڭ ئالدىدا بىر كىشىنى ئول-

تۇرغۇزسۇن، بىر كۆزى ساق بولسا، ئۇنى تاڭسۇن، بۇنداق قىلمىغاندا، ساق كۆز ھەركەت قىلىش بىلەن كېسەل كۆزنىمۇ ھەركەتلەندۈرۈپ، مىل سېلىش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. بۇ ساق كۆزنى تېڭىشنىڭ پايدىسى. كېسەلدىن مىل سالغۇچى: «نېمە كۆردۈڭ؟» دەپ سورىسۇن. كېسەل كۆرگەنلىرىنى ئېيتىپ بەرسۇن، كېسەلنىڭ ئارقىسىدا يەنە بىر كىشىنى ئولتۇرغۇزسۇن. ئۇ كېسەلنىڭ بېشىنى تۇتۇپ ئولتۇرسۇن. ئاندىن تېۋىپ كېسەلنىڭ قاپقىنى كۆتۈرۈپ قارىغىن، دېسۇن. كەھھالنىڭ سايمىنى «مەھەت» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچىنى مىل قويىدىغان يەرگە قويسۇن. مەھەتنىڭ ئۇچىنى كۆزنىڭ قولاق تەرىپىدىكى بۇلۇڭغا، ئاندىن سەقبىيە، يەنە كۆز قارىچۇقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تۆشۈكنىڭ ئۈدۈلىدا، ئاندىن كېيىن سەقبىيەدىن ئۈستۈنرەك قويسۇن.

مەھەت – قىزىل مىستىن ياسالغان سايمان بولۇپ، سۇنى شۇنىڭ بىلەن تارتىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئوڭ كۆزىگە مىل قويسا، مەھەتنى سول قولىدا تۇتسۇن، ئەگەر سول كۆزىگە مىل قويسا، مەھەتنى ئوڭ قولىدا تۇتسۇن. ئاندىن كېيىن مەھەتنىڭ ئۇچىنى شۇ يەرگە قويۇپ چۆرىسۇن. پۈتۈن كۈچ بىلەن مەھەتكە تايانسۇن، ئەگەر مىل ئورنىغا يەتكەنلىكى مەلۇم بولسا، يەنە بىر قولى بىلەن كۆز قاپقىنى تۇتسۇن. تاكى كۆرۈپ، سەقبىيە (كۆز گۆھىرىنىڭ) ئۈدۈلىغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكۈزۈپ بولمىغۇچە ئۇنى چۆرىتىۋەرمىسۇن. سەقبىيەدىن يېرىم ئارپا مقدارى ئۆتسە بولىدۇ. كۆز ئارام ئالغۇچە چىداشلىق بەرسۇن، ئاندىن كېيىن مەھەتنى ئاستا-ئاستا ياندۇرسۇن. ئەگەر مەھەتنىڭ ئۇچىغا ئىلىنگەنلىكى بىلىنسە، مەھەتنىڭ قۇيرۇقىنى سەل كۆتۈرۈپ، سۈيىنى مەھەتنىڭ بېشىغا ئولتۇرغۇزسۇن، سۇ مەھەتنىڭ بېشىغا ئولتۇرغانلىقىنى كورۈپلا تېز چىقىرىۋەتمىسۇن، بىرئاز ۋاقىت تۇتۇپ تۇرسۇن. ئەگەر يەنە سۇ چىقارماقچى بولسا، ئىككىنچى قېتىم ئولتۇرغۇزسۇن. قويۇق-سۇيۇق بولسا، ئولتۇرغۇزۇش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۆپىنچە ئاغرىق قېپقالسا، مەھەتنى شۇنداقلا قويۇش كېرەك. مەھەتنىڭ ئۇچى ھۆل بولسا، كۆز بولۇڭغا قۇۋۇەت بېرىش ئۈچۈن ئازراق قان چىقارسۇن. ئۇ قان بىلەن ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. سەۋەب: كەھھال سۇ ئورنىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسە، مەھەتنى ئاستا چىقارسۇن. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغىنى كۆزنىڭ پۈشتىغا چاپسۇن. شۇنىڭدىن كېيىن ھەركەت قىلماسلىق، سۆزلىمەسلىك لازىم. زۆرۈر بولغاندا، ئىشارەت بىلەن سۆزلىسە بولىدۇ. يۆتەل، چۈشكۈرۈشلەردىن ساقلانسۇن. ئەگەر چۈشكۈرۈك كەلسە، قول بىلەن بۇرۇننى ئۇۋۇلسۇن، ئەگەر يۆتەل قىستىسا، ئازراق جۇلاپنى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن، باشنىڭ يېرىمىغا سوغۇق زەمات ـــ ئەپيۇن، سەندەلدەك ھوشسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى قويسۇن. 2- كۈنى كۆزنى ئېچىشنى خالىسا، پاختىنى تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ھۆل قىلىپ، كۆزنىڭ ئارقىسىغا قويۇپ تاڭسۇن. ئاندىن كېيىن جاراھەت تاڭغان داكىنى يۇمشاقلىق بىلەن ئالسۇن، پاختىنى گۈلابتا ھۆل قىلىپ

كۆزىنى شۇنىڭدا يۇسۇن. ئەگەر 3- كۈنى ئاچسا تېخمۇ ئوبدان. كېسەلنىڭ ئەتراپىغا تەكىيە، ياستۇق قويسۇن، مەسىلەن: بىر تەرىپىدە تەكىيە بولسۇن، ئەگەر يۇغان مەغسۇلنى سۈرمە بىلەن تارتسا بولىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزىنى قارا نەرسىلەر بىلەن يۆگەپ قويسۇن. بەزى مىل قويغان يەرگە زىيادىراق گۆش پەيدا بولىدۇ. ئۇنى تىرناقنىڭ ئۇچى بىلەن ئېلىش كېرەك. بۇ قورقۇنچلۇق ئەمەس.

3 - نەۋئى

كۆزگە سۇ چۈشۈش، قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن يېرىكلىشىپ، قېتىپ، خىلىتلارنى قوزغاپ قويۇش بىلەن بۇزۇق ھۆللۈك كۆزگە يۈزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىتتىسائ (كېڭىيىپ كېتىش) پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭدا باش ئاغرىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن، 2- تارماقتا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىسۇن، خىيالاتى مەئدە (ئاشقازان) دىن بولغانلىنىڭ ئىلاجىنى ئايرىم پەيقىرا بىلەن چارە قىلسۇن، مەيدىگە گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەدىيان بىلەن قۇۋۋەت بەرسۇن. ئەگەر مەيدىدە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولسا، بۇنى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىسۇن ۋە مەيدىنى ئارام، لېمون شەربەتلىرى بىلەن كۈچەيتسۇن.

ئەگەر بۇ خىيالات مېڭىدىن بولسا، ھېلىلە مۇرابباسى ۋە ئىترىفىل بىلەن بۇخاراتنى قايتۇرسۇن، سەندەل بىلەن گۈلابنى باشلىنىڭ يېرىمىغا چېپىپ قويسۇن، غىزاسىغا يۇمشاق گۆش بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن.

22 - پەسىل رۇتۇبەتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈك)

بۇ ئاساسەن ئۇچ نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقىسمان ھۆللۈك) نىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى

ئۇنىڭ بەلگىسى: ھۆللۈكنىڭ ئۆزى ئەسلىي رەڭگىدىن باشقا رەڭگە ئۆزگىرىش، كېسەل ھەرنەرسىنى شۇ رەڭدە كۆرۈش، كېسەلنىڭ كۆز ئالدىدىكى خىياللار توپا رەڭ، قىزىل يا سېرىق بولسا، سىرتتىكى نەرسىلەرنى شۇ ھالدا كۆرىدۇ ۋە ياكى ئىس-تۈتۈنىنىڭ ئارىسىدا قالغاندەك

كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن بېشىغا مۇڭاپىق مايلارنى زىمات قىلسۇن. ئىتىرىفىل ۋە باشقا دورىلار بىلەن جۇلاپ بېرىسۇن. جەۋھەر دورا رۇشنائى كەبىردەك دورىلار بىلەن ئىسلاھ قىلسۇن.

2 ـ نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ يىرىك ۋە قېلىنلاپ قېلىشى

ئەگەر يىرىكلىكى ئازراق بولسا، كېسەل يىراقنى ياخشى كۆرەلمەس بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر يىرىكلىك ئارتۇق بولسا، كېسەل ئۆز ئالدىدىكىنى تۇرغۇن سۈدەك، ئۆزگە نەرسىدەك كۆرىدۇ. رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ قارارى يوق، ھەمىشە ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئاچچىقسۇ، ئايارەج، مائۇل-ھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن ئېغىزنى چايقاش، ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، غورا سۈيى بىلەن تازىلاش، تەس سىكىدىغان تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا: توخۇ، تورۇلغۇ گۆشى، نوقۇت سۈيى قاتارلىق ئاسان سىكىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. باشقا تەدبىرنى كۆزگە سۇ چۈشكەنىڭ ئىلاجىدەك قىلسۇن.

3 ـ نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ قۇرغاقلىشىپ قېلىشى

ئەگەر رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ ھەممىسى قۇرۇپ كەتسە، ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. بەزىسى قۇرۇق بولسا، كۆزى تارىراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاتلىق سۇلۇق مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بادام يېغى، قاپاق يېغى چېپىش، ئوغلاق گۆشى، ئېقىن سۈدىكى بىلىقنىڭ گۆشىنى بېرىش كېرەك.

23 ـ پەسىل رۇتۇبەتى جىلدىيەنىڭ كېسەللىكلىرى

بۇ بىر قانچە نەۋئى بولىدۇ.

1 ـ نەۋئى جىلدىيە (قىروسىمان ھۆللۈك) نىڭ[1] ئاستىن-ئۈستۈن مايىل بولۇشى ئوڭ-سولغا يېتىشى توغرىسىدا

ئالامىتى بىرنى ئىككى كۆرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئاستى-ئۈستىگە يۆتكۈلۈپ كېتىشىنىڭ ئالامىتى، بىر نەرسىنى ئىككى خىل تەسەۋۋۇر قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بىمار كىچىك بالا بولسا، يۇزىنى ياغلىقتا يېپىپ قويسۇن، شۇ ئارقىلىق كۆرۈش ئىقتىدارى توغرىلىنىدۇ. بۇرنىغا، كۆز بۇلۇڭىغا يېقىن جايدا كۆك، قارا يۇڭ قويۇپ قويسۇن. شۇنىڭ بىلەن بالىنىڭ شۇ تەرەپكە قارىشى زىيادە بولىدۇ. كۆز ئالدىدا چىراغ قويسۇن. چوڭ كىشىلەر بولسا ۋە گۆش، پەيلەرنىڭ توشۇپ قېلىشىدىن بولسا، ھەببى بەنەپشە، ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش ھەم ئېغىزنى چايقاش، يەڭگىل تەدبىر قىلىش، مۇنچىغا كىرىش، تولا ئىچى سۇرگەندىن بولغان بولسا، سۇت، تاتلىق بادام يېغى بەرسۇن، بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن، قاپاق، بادام ياغلىرىنى بېشىغا، بۇرنىغا چاپسۇن.

2 - نەۋئى رۇتۇبەتى جىلدىيە (تېرىسىمان ھۆللۇك) نىڭ چوڭ-كىچىك بولۇش سەۋەبلىرى

چوڭ بولۇشى ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن، كىچىك بولۇشى ئىستىفراغ، قۇرۇقلۇق، ھۆللۈك تارقاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئەگەر ئۆز ئەندازىدىن چوڭراق بولسا، كۆز نۇرى دۇغ بولۇپ، ھەممە نەرسە كىچىك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر رۇتۇبەتى جىلدىيە كىچىكرەك بولسا، كۆز نۇرى ئۆتكۈر بولىدۇ. ھەر نەرسىنى چوڭ كۆرىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئالامتى كۆزدە نۇقسان بولغاندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى بېرىش، ياغلىق تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

يەنە بىر خىلى، ئەگەر رۇتۇبەتى جىلدىيەنىڭ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى: بەدەننى ئارتۇق خىلتىلاردىن ئىستىفراغ قىلىش لازىم.

قۇرۇقلۇقتىن رۇتۇبەتى جىلدىيەنىڭ چۆرىسى قېلىنلاپ قالغانلىقنىڭ ئالامتى: كۆزنىڭ قارىچۇقى تولىراق كۆك بولىدۇ. رۇتۇبەتنىڭ ئۇيۇپ قېلىنلاپ قېلىشنىڭ ئالامتى: كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ، چۈنكى ھۆللۈكنىڭ ئۇيۇپ قېتىپ قېلىشى، يەنە بىرى ھۆللۈكنىڭ تۈگەپ كېتىشىدىن ئىبارەت ئىككى خىل سەۋەبتىن بولۇپ، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ.

يەنە بىر خىلى، رۇتۇبەتى جىلدىيەنىڭ رۇتۇبەتى زۇجاجىيە (ئەينەكسىمان ھۆللۈك)، رۇتۇبەتى بەيزىيىگە بولغان تۈتاشلىقى ئاجراپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆزنىڭ تاشقى تەرىپىدىنمۇ بولىدۇ. ئىچكى تەرىپىدىنمۇ بولىدۇ. ھەر ھالدا بۇنىڭ ئىلاجى يوق.

24 - پەسىل كۆز نۇرىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان كىسەللىكلەر

بۇ ئىككى نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى نامازشام قارىغۇسى

بۇنىڭ سەۋەبى، روھىي نەپسانىيىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى، خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى ۋە ناچار سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: كېچىسى كۆرمىگەن نەرسىلەرنى كۆندۈزى كۆرۈش. بۇنداق كىسەلنىڭ كۆندۈزى كۆرۈشىنىڭ سەۋەبى، ھاۋا ئىسسىپ كېرەكسىز ماددىلارنى سوۋۇتىدۇ، كېچىدە بۇ ھاۋانىڭ لەتاپىتى قالمايدۇ. كۆندۈزنىڭ نۇرى رۇتۇبەتلىرى قويۇلۇپ قالىدۇ. شۇڭا ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. بۇ كىسەل كۆپىنچە كۆزى قارا، چوڭ كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، كۆز بۇلۇڭىنىڭ تومۇرىدىن قان ئېلىش، ھەببى ئايارەج، ئۆتكۈر كىلىزما بىلەن مېڭىنى تازىلاش، سەبرە ئىلەشتۇرگەن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ئىچىش لازىم. كۆندۈش، قارىمۇچ بىلەن چۈشكۈرسۇن، زۇپا، قۇرۇق سۇزاپ بىلەن تەييارلىغان پاراشوك بەرسۇن، گۈلقەنتمۇ پايدا قىلىدۇ. تامىقىغا پاقلان كاۋىپى، ئۇزۇم شەربىتى بەرسۇن، ئۆچكە جىگىرىنى پىچاق بىلەن تىلىپ ئوتقا سېلىپ، ئۇنىڭدىن چىققان سۇيۇقلۇقنى بىر قاچىغا ئېلىپ، پىلىپىلنى ۋە ھىندى تۇزىنى سوقۇپ، جىگەردىن ئالغان سۇغا ئىلىشتۇرۇپ، كۆزىگە تارتسۇن، ئەگەر پىلىپىلنى چالا سوقۇپ، ئۆچكە جىگىرىگە سېپىپ ياكى ئۇ جىگەردىن ئالغان سۇغا ئىلىشتۇرۇپ، پىلىپىلنى قۇرۇتۇپ، سۇركەپ كۆزىگە چاپسا ۋە سۇرمە رۇشنائى شىياق مەرارەتنى كۆزىگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ھەسەلنى بەدىيان سۇيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، كۆزىگە چېپىپ، بىر سائەت ئوچۇق قويۇپ تۇرسا، پىلپىل داراز (ئۇزۇن پىلپىل) بىلەن قەنبىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكە جىگىرىدىن چىقارغان سۇ بىلەن كۆزگە تارتسا ھەم ئۆچكە جىگىرىنى قورۇپ، كاۋاپ قىلىپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

2 - نەۋئى كۆندۈزى كۆرمەسلىك

بۇنىڭ سەۋەبى، كېچىنىڭ ھاۋاسى كۆندۈزنىڭ ھاۋاسىغا سېلىشتۇرغاندا ھۆل، كۆندۈز ھاۋاسىنىڭ يۇمشاقلىقى كۆزنىڭ نۇرىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۆندۈزى كۆرۈشى خىرەلـ

شىپ قېلىش كۆزى قىزىل، كۆك بولغان كىشىلەردە كۆپ يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيىگە قەنت بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى چىلاپ، بۇنىڭغا بىنەپشە بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سۇيىنى قوشۇپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. كۆزىگە گۇلاب چېپىپ، تاتلىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. شۇنىڭ بىلەن كۆزى ئېچىلىدۇ.

توخۇ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت، يۇمغاقسۇت سېلىپ سۇيۇق ئۇگرە ئاش قىلىپ، ئانار، زىخ سۇيى قوشۇپ ئىچسۇن، كاھۇ بەرسۇن، كۆپىنچە كىشىلەر سەھرادا قىش كۈنلىرى قارىغا ھەمىشە قارىغانلىق سەۋەبىدىن كۆرۈش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ، يىراقتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، بىر نەرسىگە قارىسا، رەڭگى ئاق كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: كۆك كىيىم كىيىش، قارا نەرسىنى كۆز ئالدىدا داۋاملىق ئېسىپ قويۇش لازىم.

25 ـ پەسىل زەئىپى بەسەر (كۆز ئاجىزلىقى)

بۇ ئاساسەن سەككىز نەۋئى بولىدۇ.

1 ـ نەۋئى مادىسىز سوغۇقتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئادەتتىكى ساق ھالىتىدىن تۆۋەنلەپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دارچىن، زىرە، خولىنجان سالغان نوقۇت سۇيىدەك ئىسسىقلىق تاماقلار بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. قورۇما، شورپا، قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن بېشىنى، بۇرنىنى ياغلاپ قويسۇن، چۈشكۈرتۈش ئۇچۇن كۈندۈش، پىلپىلىنى پۈراتسۇن، بابۇنە، بىنەپشە قاينىتقان سۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇش، شىيافى ئەخزەر، شىياق ئەسپەر تارتىش، دارچىن، ئېگىر قاتارلىقلارنى كۆزگە چاپسۇن. تەرخەمەكنىڭ بەرگىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە چاپسۇن.

2 ـ نەۋئى مادىلىق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزدىن ياش ئېقىش، ئۇخلىغاندىن كېيىن تېخىمۇ كۆپ ياش ئېقىش كۆرۈلۈپ، كۆزى ساقلىق ۋاقتىدىكى ھالدىن چوڭراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى بىنەپشە، ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش، باسلىقۇن بىلەن ئېغىزنى چايقاش، كۆزىگە رۇشنائى كەبىر تارتىش كېرەك، ئىترىفىل كەبىر بەرسۇن، ھېلىلە پەۋادىسى، ئىترىفىل سەغرىمۇ پايدا قىلىدۇ.

3 - نەۋئى ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزى ئورۇق، چوڭقۇر بولۇش، ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، كۆز، بۇرۇننىڭ سۇيى قالماي قۇرۇپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، بادام، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا سۇركەش، ئالقاننى، پۇتىنى، باشنىڭ يېرىمىنى ياغلاش كېرەك. ياخشى تاماقلارنى كۆپرەك يېرىش لازىم. مۇنچىغا كىرىپ تاتلىق سۇدا يۇيۇنۇش، تاتلىق سۇنىڭ ئىچىدە تۇرۇپ كۆزنى بىر قانچە قېتىم ئېچىش لازىم. ئالال كىشىنىڭ سۈتىنى كاھۇ سۇيى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن. بۇ، كۆزنىڭ يېرىك يارىسىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق، قىزىش بولسا، قېتىقنىڭ زەردىاب سۇيى بىلەن سۇركە بەرسۇن.

4 - نەۋئى غەيرىي تەبىئىي قان ماددىسىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆز قىزىرىش، تولا ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تۆت خىل شەربەت بىلەن سۇركە بېرىپ ئىچىنى تازىلاش، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، بۇرۇدى ھەسرۇم، تۇتىيا پەۋادىسى بىلەن ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيىنى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا، 10% نىڭ بىرىچە ھەسەل ئىلىشتۇرۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ ئاندىن كېيىن كۆزىگە تارتسۇن.

ھۆكۈمالار: «ھەرقانداق ئادەم دائىم قېتىق ئىچسە ياكى چامغۇرنى خام ياكى پىشۇرۇپ يەپ ئادەتلەنسە، كۆزى ھەرقانچە ئاجىز بولسىمۇ ساقىيىپ قالىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن.

5 - نەۋئى ئاشقازان مەنبەلىك كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزدە دائىم ئاجىزلىق بولماسلىق، قورساق ئاچقاندا ئاجىزلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش ھەم مۇڭاپىق يېمەكلىك بىلەن كۇچەيتىش لازىم.

6 ـ نەۋئى ياشانغان كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى ھۆللۇك ماددىسى بۇزۇلغانلىقتىن يامان بۇخارات كۆپىيىپ، مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

بۇ كېسەل داۋالاش قوبۇل قىلمايدۇ. شۇنداقتىمۇ ئېغىرلىشىپ قالماسلىق ئۈچۈن داۋالاپ تۇرۇش لازىم. ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. تاماقنى تەڭشەپ بېرىش، شادىنەج، كۆپۈكى دەريا، سۇرمە، تۇتىيا، رۇشنائى كەبىر قاتارلىق دورىلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

7 ـ نەۋئى كۆزنىڭ بەيزىيە پەردىسىدىكى ھۆللۇك دۇغلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆز ئالدىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش، يەرگە قاراشتىن ئاسمانغا قارىشى كۆپ بولۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ دۇغلۇق بەدەندىكى سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقىدىن، جىنسىي پائالىيەتلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىپ، يېمەك-ئىچمەك مۇڭاپىق ئورۇنلاشتۇرۇلمغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەڭتىمۇن شەربىتى بىلەن سەۋدانى تازىلاش، يەڭگىل چارە بىلەن مىزاجنى تەڭشەپ، ئىسلاھ قىلىش لازىم.

8 ـ نەۋئى جىلدىيە پەردىسىدىكى ھۆللۇك دۇغلاشقانلىقتىن كۆز ئاجىزلىشىدۇ

ئالامىتى دوغلۇق بىر كۆزنى خىرە قىلىدىغان دەرىجىگە يېتىپ بارىدۇ. ۋەھالانكى، كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكتىن، كۆز قارىچۇقى يېيىلغانلىقتىن ئالامەت كۆرۈنمەيدۇ. مېڭىدىكى خىلىتىنىڭ يوقلىشى بىلەن بۇ دۇغلۇقمۇ يوقلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە ئارقىلىق بەدەندىكى سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش كېرەك. تاپىننى بادام يېغى، ئۆچكىنىڭ يېغى بىلەن ياغلاش، بۇرنىنى، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك.

غىزاسىغا: توخۇ، تورۇلغا، كەكلىك، بېلىق گۆشى بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۇششاق خەتلەرگە، يېشىل ئۆسۈملۈككە، ئېقىن سۇغا قاراشتىن، ھېرىپ-چارچىغۇدەك ئىش قىلىشتىن، جىنسىي پائالىيەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

26 - پەسىل كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ توققۇز نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى جەرەب

قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل يىرىكلىك بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبى، ئاچچىق ھۆللۈك كۆز قاپقىغا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ئالدىدا كۆز ئاغرىپ، خاتا داۋالاپ قويغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يىرىكلىك تۆت خىلغا ئايرىلىدۇ.

بىرىنچىسى، يىرىكلىك ئازغىنە بولۇپ، قاپقىنىڭ ئىچىگە قىزىل يىرىكلىك پەيدا بولۇپ، كۆزدىن ياش كېلىشنى توسىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيىقال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى بىنەپشە، ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر سۈرگە دورىسىنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئۆتكۈر دورىلارنى كۆزگە تارتىقانلىقتىن، كۆزدە ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، سۈرگىدىن كېيىن قاپقىنى ئۆرۈپ زۇرۇرى ئەسپەر ۋە زۇرۇرى ئەبىيەزلەرنى سەپسۇن، كۆزنىنى شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن ياكى ئەھمەرھار بىلەن تاتىلاپ، رۇشنائى باسلىقۇن تارتسۇن، مۇنچىغا بېرىپ شادىنەجنى كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىل كەشنىزنى سىركەنجۇبىل بىلەن بەرسۇن. توخۇ گۆشىگە چالا سوققان نوقۇت قوشۇپ بەرسۇن. ئاقلانغان ماش، گۈرۈچ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. دارچىن، زەپەر پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش، ئېچىشىش پەسەيسە، يەنە شىياق ئەھمەرلەيىن ۋە شىيافى ئەھمەر بىلەن ئىلاج قىلسۇن. ئەگەر بۇ دورىلارنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولمىسا، باسلىقۇنغا ئوخشاش ئاچچىق دورىلار بىلەن داۋالىسۇن.

ئىككىنچىسى، يېرىكلىك ئۆتكۈر بولۇپ، تولا ياش ئاقسا، قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش يولى بىلەن داۋالىسۇن. قاپقىنى شىيافى ئەھمەر، شىيافى ئەخزەر بىلەن تاتىلاپ باسلىقۇن تارتىسۇن. ئەگەر بۇ شىيافلار بىلەن قىزىش پەيدا بولۇپ قالسا، شادىنەج، ئەدەس بىلەن تارتىلسۇن. چۈنكى، شادىنەج كۆزنىڭ يېرىكلىكىگە پايدا قىلىدۇ. ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئۆتكۈر دورىلار يارا قىلىپ قويىدۇ. يۇمشاق، سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

ھۆكۈمالار: «جەرەبنى زۆرۈرىيەت بولمىغۇنچە تاتىلماسلىق كېرەك» دەيدۇ. لېكىن قاتتىق زۆرۈر بولغاندا تاتىلسا بولىدۇ. بۇنىڭ ئانچە كۆپ پايدىسى يوق. تاتىلاش كۆزگە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆز ئاغرىغانلىقتىن ھاۋا كۆپىنچە كۆزگە يۈزلىنىپ، سۈرمە، نىشاستە، شىيافى ئەبىەز قاتارلىقلار جەرەبنى زىيادە قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بۇ تەجرىبە ئارقىلىق ئىسپاتلانغان.

ئۈچىنچىسى، ئىككىنچىسىدىن ئۆتكۈرەك بولىدۇ. ئەگەر قاپقىنى ئۈۋۈلسا، ئەنجۈر پوستى ئۈستىدىكى يېرىقتەك يېرىق پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنى «تېنىي (ئەنجۈر سىمان)» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قولدىن، پېشانە تومۇرىدىن، كۆز بۇلۇڭىدىن قان ئېلىش كېرەك. ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. قاپاق ئۇرۇقىنى قەنت بىلەن ئىلىشتۈرۈپ، كۆپۈكى دەريا چاپسۇن، زىرە، تۇزنى چايناپ، سۈيىنى كۆزگە تېمىتسۇن، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۈرۈپ، كۆزنىڭ ئارقىسىغا چاپسۇن، ئۈچ كۈندىن كېيىن يۇغان شادىنەج تارتسۇن، زۇرۇرى ئەسپەر، شىيافى ئەھمەرلەيىننى داۋاملىق تارتسۇن. مۇنچىغا كىرىشنىڭ پايدىسى بار. ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېسۇن.

تۆتىنچىسى، يۇقىرىقى ئۈچ خىلدىن قانتتىق ۋە ئۆتكۈرەك بولۇپ، كۆزنى ئۆرۈسە، قارا دۇغ قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج بىلەن بىر قانچە نۆۋەت بەدەننى تازىلاش، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، ئېغىزنى چايقاش، قاپقىنى تاتىلاش، 3- قىسىمدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلنى قوللىنىش، ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا بېرىپ بەدەننى يۇمشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. ھەرقاچان جەرەب كونىراپ قالسا، تىخ بىلەن قىرىش (ئوپېراتسىيە قىلىش) دىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر جەرەب يېڭى بولسا، ئۆتكۈر شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن تاتىلسۇن. تېۋىپلار توغرا تاپقان نەرسە كۈپايە قىلىدۇ. ھەر قېتىم تاتىلىغاندىن كېيىن شىيافى ئەھمەر تارتسۇن.

2 - نەۋئى بۇرۇد، تەھەججۇر

قاپاقنىڭ سىرتىدا قويۇق ماددىدىن پەيدا بولىدۇ. تەھەججۇر بىلەن بۇرۇدنىڭ پەرقى: بۇرۇدىدىن تەھەججۇرنىڭ ماددىسى قويۇقراق بولىدۇ.

بۇرۇدىنىڭ ئالامتى: شالدەك بولىدۇ.
تەھەججۇرنىڭ ئالامتى: قاتتىق بولىدۇ.

بۇرۇدنى داۋالاش ئۇسۇلى جاۋاشىر بىلەن ئوشەقنى سىركىدە ئېزىپ شۇ يەرگە چاپسۇن. بۇنىڭ بىلەن يۇمشىسا ياخشى، يۇمشىمسا يېرىپ سىرتىغا چىقارسۇن، ئۇ يەرگە زۇرۇرى ئەسپەرنى قويسۇن.

تەھەججۇرنى داۋالاش ئۇسۇلى بىر ھەپتە ئىسسىق سۇ سۇركەپ چاپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن يۇمشىمسا، مەلھىمى داخلىيۇن قويسۇن. بۇنىڭ بىلەن تەھلىل تاپمسا، يېرىپ، تىرناق بىلەن تاراپ، كەرھى بەزدەك نەرسە چىقارسۇن.

3 - نەۋئى شەئرى (قاپاق تەرىپىدە پەيدا بولىدىغان ئىششىق)

سەۋەبى، خۇنى سەۋدانىڭ قاپاقتا توپلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇركە بېرىش، مامسا بىلەن گىل ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، كاسنە سۇيى بىلەن قىلغان شىيافنى چاپسۇن. بىر پىرسەنت رۇسۇتنى بۇنىڭغا قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. موم ياكى كاللا - پاچىقنىڭ يېغى، توخۇ ياكى ئۆردەكنىڭ يېغىدىن مەلھەم قىلسۇن، چۈننىڭ بېشىنى ئۇ يەرگە سۇركىسۇن، بىر قانچە قېتىم ئىسسىق نانىنى تۇتسۇن. مەلھىمى داخلىيۇنمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بىلەن ئىششىقى يۇمشىمسا، ئۇنىڭ يىلتىزىنى تىرناق بىلەن ئېلىپ كەسسۇن ياكى مخراز بىلەن ئېلىپ، ئۇنىڭ قېنى ئېقىپ بولغۇچە بىر مۇددەت توختىسۇن، ئاندىن كېيىن زۇرۇرى ئەسپەرنى سەپسۇن.

4 - نەۋئى تەتۇر كىرپىك

سەۋەبى: سېسىق ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان بۇخاراتنىڭ بۇ قاپاقتا توپلىشىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامتى قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە كىرپىك ئۇنۇپ قېلىش سەۋەبىدىن كۆزدىن ياش ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى، مېڭىنى تازىلاش كېرەك. ئەنبەرنى ھىدلاپ، مېڭىنى كۈچەيتىش كېرەك. چۈنكى، ئەنبەر قويۇق ھۆللۈكنى قايتۇرىدۇ. رۇشنائى كەبىر، باسلىقۇن، شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىياق زىرە پايدىلىقتۇر. بۇ كېسەلگە جەرەب (قوتۇر) غا، كومنە، سۇبەلگە

قىلىنىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: تەڭكار 6 گرام، سەمغى ئەرەبى، جايىر 3 گرامدىن، ئالتۇن داشقىلى، ئەپيۇن 5 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇزاپ سۈيى بىلەن شىياق قىلسۇن. تەتۇر كىرپىكنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يۇلۇۋېتىپ، ئورنىغا نۆشۈدۇر چاپسۇن، كۆك پاقىنىڭ قېنى، ئىتچۈتىنىڭ قېنى، ئەركەك ھۆپۈپنىڭ قېنى قاتارلىقلارنى ئار-تۇق تۆكنى يۇلۇۋەتكەن ئورۇنغا سۇركەپ چاپسا پايدا قىلىدۇ. كۆپۈكى دەريانى يۇمشاق سوقۇپ ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن چاپسا، تۆكنىڭ ئورنىنى مەست قىلىدۇ. كىرپىك ئۇندۇرىدۇ.

يەنە دورا چاپلاش، داغلاش، تىكىش، تەشمىردىن ئىبارەت تۆت خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالىسۇن. بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم-ئايرىم كۆرسىتىمىز.

بىرىنچى دورا چاپلاش: بۇنى داۋالاشتا سەمغى ئەرەبىنى كەتىرا بىلەن ئېزىپ، ئىككىسىنى بارماق بىلەن تۇتاشتۇرۇپ، سەمغى ئەرەبى قۇرۇغانغا قەدەر چاپلاپ قويۇش كېرەك.

ئىككىنچى داغلاش: يەنى موي (تۈك) نىڭ يىلتىزىغا داغمال قويۇشتۇر. ئارتۇق تۆكنى يۇلۇۋېتىپ، ئالتۇن يىڭنىنىڭ بېشىغا داغمال قويىدىغان ئەسۋابنى كىيدۇرۇپ، قاپىقنى ئۆرۈپ، كۆزنىڭ قارىقىغا، قاپاقنىڭ ئاستىغا سوغۇق خېمىر قويسۇن. يىڭنىنى قىزىل قىلىپ، ئارتۇق تۆكنى يۇلغان يەرگە داغمال قويسۇن. داغمالاشتا ھەر قېتىم ئىككى تال ئارتۇق تۆكنى داغمالى-سۇن. داغمال قويغاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن داغمالنىڭ ئورنىغا چاپسۇن. ئاغرىقنىڭ تەسىرى يوقالغۇچە شۇنداق قىلسۇن.

يەنە بىر خىلى داغمالانغان تۆكنى يۇلۇۋېتىپ، يۇقىرىقى تەرتىپ بىلەن داغمال قىلىشتۇر.

ئۇچىنچى تىكىش: تىكىش دېگەن باشنىڭ تۆكىدىن بىر تال ئېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئىك-كى ئۇچىنى ئىنچىكە يىڭنىگە ئۆتكۈزسە، چاچنىڭ ئوتتۇرىسى ھالقىدەك بولىدۇ. يەنە بىر تال چاچ (تۈك) نى يىڭنىگە ئۆتكۈزۈپ، چاچنىڭ ھالقىسىغا ساپىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىڭنىنى قاپاقنىڭ ئىچىگە كىيگۈزۈپ، سىلىقلىق بىلەن تارتسۇن. ئارتۇق تۈك ھالقىدىن چىقىپ كەتسە، ئىككىنچى تۆكنىڭ ھالقىسىغا ئىلگىرىكى تۆكنىڭ ھالقىسىدىكى ئاۋۋالقى تۆكنى تۇتسۇن. ئەگەر يەنە بىر يىڭنە سانجىماقچى بولسا، بۇرۇنقى يەرگە سانجىماي، باشقا يەرگە سانجىسۇن.

تۆتىنچى تەشمىر: بۇ ئۇچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، تېۋىپ كېسەلنى ئالدىدا ياتقۇزۇپ، كىرپىكنى سول قولىدا تۇتۇپ، قاپاق تەرە-پىگە ئۆرۈسۇن، ئۇچ يېپىنى ئۇچ كىچىك يىڭنىگە ئۆتكۈزۈپ، يىڭنىلەرنى قاپاقنىڭ ئىچىدىن ئارقا تەرىپىگە كەلتۈرۈپ، قاپاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىقارسۇن، يېپىنىڭ ئورنىدا قاپاقنىڭ ئارقىسىنى چاڭگاك بىلەن كۆتۈرۈپ، يىڭنە يا چاڭگاكقا ئۇچ يەردە نىشانە قىلسۇن، ئىككى يەرگە ئېھتىيات قىلسۇن، ئۇ ئىككى يەرنىڭ ئاستىدىن ئۇستىگە ئۇچ يېرىنى يىڭنە بىلەن تىكسۇن، ئوتتۇرىدىكىگە

مەلھمى كاپۇرنى جاراھەتكە قويسۇن.

ئىككىنچى، قاپاقنىڭ ئارقىسىنى ئىككى ئۇششاق بارماق بىلەن ياكى چاڭگاك بىلەن كۆتۈرۈپ، ئىككى تاختاينى ئىككى قاپىقىغا مۆلچەرلەپ يەڭگىل ۋە نېپىز يونۇپ، بۇ ئىككى تاختايىنىڭ ئارىسىدا قويسۇن، ھەر ئىككى تاختاينىڭ بېشىنى باغلىسۇن، قاپاقنىڭ تېرىسى ئىسكەنجىگە ئالغاندەك بولىدۇ. 10 كۈنگىچە ئۇنىڭغا تايانمىسۇن. ئۇنىڭدىن كېيىن چالا ئۆلۈك بولۇپ، كەسكەننىڭ تەسىرىنى بىلمەيدۇ.

ئۈچىنچى، قول بىلەن ئىشلەشكە، ئىتتىرىشكە تاقىتى بولمىسا، ئۇنى ئۆتكۈر دورا بىلەن تەشمە قىلسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى دورىنى مىلنىڭ ئۇچىغا ئېلىپ، قاپاقنىڭ ئارقىسىدىكى تەشمە قىلىدىغان يەرگە قويسۇن، بىر سائەتتە ئىششىيدۇ ياكى ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولۇش بىلەن ئۇنىڭدىن دورىنى ئېلىپ بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، 2-قېتىم دورا قويسۇن. شۇنىڭ بىلەن جاراھەت پەيدا بولىدۇ. يەنە دورا قويسۇن، قارا قوروق پەيدا بولىدۇ ۋە كۆزدىن ياش ئېقىش توختايدۇ. ئاندىن كېيىن دورىنى يۇيۇپ موم يېغى چاپسۇن. ئەگەر ھاجەت بولسا ساقايغۇچە مەلھمى ئىسپىداج چاپسۇن. كۆپىنچە تېڭىپلار بۇ ئۇسۇلنى توغرا تاپمايدۇ.

5 - نەۋئى كىرپىك چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكى

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، سەپرا بىلەن سەۋدا ئارىلىشىپ، يېگەن تاماق بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بېرىش، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. قاپاقتىكى يامان خىلىتنى بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن لاجۇۋەرد تېشىنى كۆزگە تارتسۇن. تۈك ئۇندۇرىدۇ. يۇغان شادىنەج، ئەدەسنى تارتسا پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى، غىزالارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ، قاتتىق ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئارقىسىدىن يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك غىزالار، ھۆللۈك دورىلاردىن قىلغان شەربەت بىلەن داۋالىسۇن، سۈرگە بېرىش، باسلىقۇن، رۇشنائى تارتىشتىن ساقلانسۇن.

ئۈچىنچى، ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن بەلغەمنى چىقىرىش، ئىيارەج، بۇرۇدى ھەسرۇم بىلەن داۋالاش لازىم.

تۆتىنچى، قويۇق خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن غىزا تۆككە يەتمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ دائۇس-سۆئىلەپ جىنسىدىن بولىدۇ. تۇرلىرىنىڭ ھېسابى بىلەن رۇشنائى، باسلىقۇن، بۇرۇدى ھەسرۇم، شىيافى ئەخزەر تارتسا پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇرمە تۇكنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى، كىرپىك تۇۋىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىپ ساپال قازانغا سېلىپ، قازاننىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئوتتا قويسۇن (تاكى لاي قۇرۇپ بولغۇچە شۇنداق قىلسۇن)، ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى چىقىرىپ، ئېزىپ 15 گرام كۇندۇر، 12 گرام سۇمبۇل، 9 گرام ھەببى بىلىسان، 30 گرام لاجۇۋەرد تېشى. بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىشلەتسۇن.

قاش چۈشۈپ كەتسە ياكى ئاق ئۇنۇپ قالسا، ئۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاپ، شاقاقۇل بەرگىنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى ياكى خوراز يېغى بىلەن چاپسۇن، پىندۇقنى كۆيدۈرۈپ، ئۆچكە چاۋا يېغى بىلەن چاپسا چاچنى قارايتىدۇ. قاشقا ئۆردەك ياكى خوراز يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن باشقا ياغلار بىلەن باراۋەر قىلىپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

6 ـ نەۋئى قاپاق پىتى

بۇ غەيرىي تەبىئي ئىسسىقلىق ۋە غەيرىي تەبىئي ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرە بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئەگەر ئېھتىياج ئارتۇق بولسا، ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، غارىقۇن بىلەن ئىستېمال قىلىش ۋە ئېغزىنى چايقاش لازىم. قويۇق ۋە چىقىرىندىلىرى كۆپ تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك، ئوغلاق گۆشى بەرسۇن، قاپىقىنى ئاچچىقسۇ بىلەن يۇيۇپ، زىراۋەندە تەۋسىلەن مۇردىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن قاپىقىغا چاپسۇن ياكى بۆرە ئەرمىنى، بابۇنە، تاغ ئۆزۈمىنى يۇمشاق سوقۇپ، قولى ياكى مىل بىلەن قاپىقىنى ئۆرۈپ چاپسۇن.

7 ـ نەۋئى دىبىخ كېسەللىكى

بۇ ئىسقتىن بولغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، قاپاقتا پەيدا بولۇش بىلەن كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ. بۇ، ئۇلارنىڭ كۆزىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

بۇ كېسەل بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامتى: قاتتىق ئاغرىش، قىزىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالدا بۇ ئىششىق يېرىلىپ قانمۇ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر چوڭ كىشى بولسا، قان ئېلىش، قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىكىكى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ياكى پاچىقىغا ياكى دوقمۇش (پېشانە تومۇرى) غا ھىجامەت قويۇش، بالىلاردا بولسا، ئانىسىدىن قان ئېلىش كېرەك، تامىقىنى تەڭشەپ بېرىش، كۆزىگە گۈل يېغى، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن چېپىپ، ئۇچ كۈنگىچە كۆزىگە باشقا ھېچنەرسە چاپمىسۇن. 4- كۈنى زۇرۇرى ئەبىيەز، ئاندىن كېيىن زۇرۇرى ئەسپەر چاپسۇن. ئارپا ئۇنى، يېسىمۇق ئۇنى بىلەن زىمات قىلسۇن، ئانار پوستىنى قىزىلگۈل بىلەن سوقۇپ، قاينىتىپ، سېرىقماي ياكى گۈل يېغى بىلەن كۆزىگە چاپسۇن.

ئىككىنچى، ھۆل سەپرا ماددىسىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى: ئېچىشىش، قىچىشىش، رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇرگە بېرىش، تاماقنى تەڭشەپ بېرىش، قىزىلگۈل، يېسىمۇق، ئانار پوستىنى باراۋەر قىلىپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كۆزگە چېپىش كېرەك. قاپاقنى ئۆرۈپ، شىيافى ئەھمەرلەيىن تارتسۇن.

ئۈچىنچى، ئاچچىق ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. قىچىشىپ تاتىلاشقا مەجبۇر قىلىدۇ. بۇ سىلاق دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاش، قان ئالماسلىق كېرەك. سۇماقنى گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى كۆزىگە چاپسۇن. قىزىلگۈل، گۈلاب، ئاقلانغان يېسىمۇق ئىشلەتسە، ھەر كۈنى مۇنچىغا بارسا پايدا قىلىدۇ.

سىلاقنا شىيافى سۇماق قويسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى : سۇماقنى سۇدا قاينىتىپ، قويۇقلاشقاندا سۈزۈۋېلىپ، يۇيۇلغان قەلىيە بىر پىرسەنت، كافۇرنى بىر پىرسەنتنىڭ تۆتتىن بىرىچە، كەتىرانى بىر پىرسەنتنىڭ ئالتىدىن بىرىچە ئېلىپ، قاينىتقان سۇماق بىلەن شىيافى قىلسۇن، قاپىقنى قەنت بىلەن تاتىلاپ ھۆزۈز، ئاقاقيا، شەب يەمەننى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزىگە سەپسۇن، ئىترىفىل بەرسۇن، تامىقنا نوقۇت سۈيى سەپسۇن.

8 - نەۋئى شىرناق

بۇ، ئۇستۇن قاپاقتىلا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئۆسمە گۆش بولۇپ، بۇ خۇددى چاۋدەك لىغىرلاپ تۇرىدۇ.

ئالامىتى قاپىقى قېلىن بولۇپ، كۆزىدىن ھەمىشە ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. يورۇقلۇقنى ئاز كۆرەلەيدۇ، چۇشكۇرىدۇ. بۇ كېسەل زۇكام، نەزلە بولغان كىشىلەردە كۆپرەك يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، كېسەلگە قول بىلەن ئىلاج قىلىش، ئەگەر مۇۋاپىق كەلسە تۆۋەندىكى زىمادنى قىلسۇن.

تەركىبى: سەبرە، شىياق مامسا، ئاقاقيا، مورد ئۇرۇقى، بىخ مارجان. بۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا زەپەر بىلەن سوقۇپ، ئاس سۇيىگە ئىلىشتۇرۇپ، قاپاقلا چېپىپ، ئاندىن زۇرۇرى ئەسەپەر سەپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، قول ياكى تىخ بىلەن ئىلاج قىلسۇن.

9 ـ نەۋئى جۇسئە كېسەللىكى

بۇ، قاپاقنىڭ قاتتىق بولۇشى، كۆزنى ئېچىش، تەۋرىتىش قىيىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئالامىتى كۆز قىزىل، قۇرۇق بولۇش، كۆزنىڭ چاپىقى قۇرۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ يۇبۇسەتى ئەينى (كۆزنىڭ قۇرۇپ قېلىشى) دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋاملىق مۇنچىغا كىرىش بىلەن كۆزگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش، بەنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، ئاس يېغى بىلەن بېشىنى تەرلىتىش كېرەك. كۆزىگە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. شۇمشا، زىغىر شىرىلىرى كۆزنى يۇمۇشىتىدۇ. شۇمشا، ئىكلىلمىلىك، نېلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلارنى قاينىتىقان سۇنىڭ ھورىغا كۆزىنى تۇتسۇن.

توخۇ چاۋىسىنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن، ئىسپىغۇل شىرىسىنى موم بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق ماددا بولسا بەدەننى تازىلاپ، يەڭگىل تاماق بەرسۇن.

27 ـ پەسىل كۆز بۇلۇڭىدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر

بۇ تۆت نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ نەۋئى ھىككە ۋە ھىرقەت (كۆز قىچىشىش ۋە ئېچىشىش)

سەۋەبى كۆز بۇلۇڭلىرىغا ئۆتكۈر ماددا قۇيۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كاسىنە سۇيىنى گۈل يېغى بىلەن زىماد قىلسۇن. يۇقىرىدا كۆر-

ستىلگەن بۇرۇدى ھەسرۇمنىڭ تەركىبى: تۇتىيا، زەرچىۋە، پىلپىل، ھېلىلە پوستى، زەنجىۋىل، نەمەك ھىندى 15 گرامدىن، مامىرانچىن 12 گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر قانچە قېتىم غورا سۈيى بىلەن ئىلەشتۇرۇپ، كۆزگە تارتسۇن، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، بەدەننى تازىلىسۇن. تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن نىشاستىنى گۈلابقا ئىلشتۇرۇپ، كۆزگە چاپسۇن.

2 ـ نەۋئى غۇددە (كۆز بۇلۇڭىدا پەيدا بولغان ئۆسمە گۆش)

سەۋەبى ئارتۇق خىلتىنىڭ قويۇقلىرى كۆز بۇلۇڭىدا يىغىلىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى كۆزنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرى بۇرۇن تەرەپكە مېڭىشتىن توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ خىلت كۆز بۇلۇڭىدا توختاپ قالسا، غۇرۇب (كۆز بىلەن بۇرۇن ئارىسىدىكى بۇلۇڭىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق) كە ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قويۇق خىلتىتىن بەدەننى تازىلاش، باسلىقۇن رۇشنائى، شىيافى زەنكاردەك ئۆتكۈر دورىلار بىلەن غۇددىنى ياخشىلاش لازىم.

3 ـ نەۋئى سەيلانى دەمئە (كۆزدىن ياش ئېقىش) كېسەللىكى

ئەگەر كۆز بۇلۇڭىنى كەسكەن سەۋەبتىن ياكى تۇغما شۇنداق بولسا، بۇنىڭغا ئىلاج قىلىغلى بولمايدۇ. ئەگەر كۆز بۇلۇڭىغا ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىپ، گۆشى سىزىپ كەتكەنلىكتىن ياكى يىرىك لاتىنى كۆزگە تولا سۈرتكەنلىكتىن ۋە ياكى ئىسسىتما بىلەن مېڭە ئىششىغانلىقتىن بولسا، كۆز بۇلۇڭىغا گۆش ئۇندۇرۇش دورىسىنى ئىشلىتىش كېرەك.

تەركىبى: سەبرە، شىيافى مامسا 8 گرامدىن، شەب يەمنى بىر گرام، كۇندۇر 4 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شارابتا قاينىتىپ، شىياق قىلىپ كۆزگە قويسۇن، تۆۋەندىكى شىيافمۇ پايدىلىق.

تەركىبى: قارىمۇچ، سىرىق ھېلىلە، سۈرمە 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 1.5 گرام، پىلپىل 6 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇماق سۈيى بىلەن شىياق قىلىسۇن، ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، مۇشۇ سۈرمە بىلەن داۋالسۇن. تەركىبى: يۇيۇلغان شادىنەج، يۇيۇلغان تۇتىيا 3 گرامدىن، مەرۋايىت، مارجان 1.5 گرام، شىيافى مامسا، سەبرە بىر گرامدىن. بۇلارنى گۈلاب ياكى سۇماق بىلەن شىياق قىلسۇن، بېشىنى بىر ھەپتىدە ئىككى قېتىم چۇشۇرۇپ، ھىجامەت قىلسۇن. تۇگمەن تۇزى، كۇندۇر، گەزمازنى زىماد قىلىپ چاپسۇن.

ئەگەر كۆزنىڭ مۇسكۇللىرى ئاجىزلىغان بولسا، بۇرۇدى ھەسرۇم، شىيافى رۇشنائى نا-ھايىتى ياخشى.

تەركىبى: تۇتىيا 30 گرام، مۇرچ، پىلپىل، كەتىرا 15 گرامدىن، نۆشادۇر، زەپەر 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 6 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 27 گرام، زەرچۇە، مامىرانچىنى 18 گرامدىن، شىيافى مامسا 21 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، غورا سۈيىگە بىر قانچە قېتىم ئىلىش-تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن شىياق قىلسۇن.

4 - نەۋئى غۇرب (كۆز بىلەن بۇرۇن ئارىسىدىكى بۇلۇڭغا پەيدا بولىدىغان ئىششىق) كېسەللىكى

ئەگەر ئېغىز ئالسا «غۇرب» دېيىلىدۇ. قولنى قويسا يېرىڭ چىقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ساقـ-يىشى قىيىن، گۆش يۇمشاق، ھۆل بولۇپ، ھەمىشە ھەركەتتە بولغانلىقتىن، «ناسۇر» دەپمۇ ئا-تىلىدۇ. بەزى چاغدا بۇرۇننىڭ ئىچىدىن ئېغىز ئېلىپ، يېرىڭ بۇرنىدىنمۇ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، سۇرگە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، ياخشى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. گۈلقەنت، رۇم بەدىيان، ئىتىرىفىل سەغىر بىلەن مەيدىنى كۆچەيتىش لازىم. ئەگەر زەخملىنىش يۈز بەرسە، تۆۋەندىكى شىياقتىن بىر تامچە تې-مىتىپ قويسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ:

تەركىبى: سەبىرە، مەستىكى، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، سۇرمە، زاك 4 گرامدىن، زەنكار بىر گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن شى-ياق قىلسۇن ياكى ئىششقنى يېرىپ شىيافنى سۈيى بىلەن ئېزىپ، ئۇچ تامچە تېمىتىپ، ئاندىن ئۇخلاپ، ئويغانغاندا يەنە ئىككى تامچە تېمىتىپ قويسۇن. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن بىر ھەپتىگىچە داۋالسا، ئەلۋەتتە ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ناسۇر ئۆتكۈر بولسا، دارۇي بۇس پايدىلىق.

تەركىبى: ھىلزۇن، سەبرە، نامازشام گۈلى لارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ چاپسۇن.[1] (تىب) قانۇندا شەيخ ھىلزۇن دېگەن قۇرتقا ئوخشاش يەر بىلەن ئۆسۈملۈكنىڭ ئارىسىدا بولىدى-غان بىر خىل جانىۋار بولۇپ، ئۇچسىدا سەدىپى بولىدۇ. ئۇنى بەزى شەھەرلەردە «ناخىن دىۋار» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ بېشى ياغلىنىپ يېرىڭ چىقسا، مورد ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئازغىنە زەپەر قوشۇپ غۇرب (ئىششىق) قا قويسا، يۇمشـ-ىتىپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بۇغداي نېنىنى يۇمشاق چايناپ، كۇندۇرنى سۈت بىلەن چاپسا، يېرىڭ چى-قىدۇ. ئاندىن كېيىن پەتىلنى مەلھەمى زەنكارغا ئىلىشتۇرۇپ سەپسۇن. ئەگەر غۇرب قېتىپ قالغان

بولسا، سەبرە، زاك، ئەنزىروت ۋە كۇندۇرنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، شىيافى مامسا بىلەن بارا-ۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ ئىشلەتسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر غۇرب سۆگەكتەك قاتتىق ئەزادا يۇز بەرسە (قىرىش ئارقا-لىق) تازىلاش لازىم. غۇربنى قىرىپ ئاندىن كېيىن يۇيۇلغان شادىنەج بىلەن كۆرسىتىلگەن دو-رىنى سېپىپ، ئۇستىدىن مەلھەم قويسۇن. ئەگەر داغمال قويماقچى بولسا، تۆمۇرنى مىل شەكلىدە بېشىنى ياپىلاق قىلىپ، ئوتتا قويۇپ، تۆمۇر قىزارغاندىن كېيىن تۆمۇرنىڭ چۆرىسىگە خېمىر قو-يۇپ، ئاندىن كېيىن داغماللىسۇن ھەمدە ئۇپا مەلھىمى بىلەن ئىلاج قىلىسۇن. سەبرە، كۇندۇرنى سۇركەپ جاراھەتكە چاپسا قۇرۇتىدۇ ۋە ئۇنىڭ يىرىڭىنى توسىدۇ.

ئۇچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ ئالتە پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل قۇلاق ئاغرىقى

بۇ ئالتە نەۋئى بولىدۇ.

1 ـ نەۋئى مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك قىزىق ئاپتاپتا كۆپ تۇرغانلىقتىن، ئوتقا يېقىن ئولتۇرغانلىقتىن ياكى زەھەرلىك شامال تېگىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۇزى، بېشى قىزىپ قېلىش، ئازراق باش ئاغرىش، سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەنەپشە يېغى، بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىق ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن ياكى 100 گرام سىركىگە 30 گرام گۈل يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سىركە پارلىنىپ يېغى قالغاندا 2～3 تامچىدىن قۇلاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق چىداپ تۇرالمايدىغان دەرىجىدە ئېغىر بولسا، شىيافى ئەبىيزگە ئەپيۇنىنى ئېزىپ ياكى ئازغىنە ئەپيۇنىنى شىيافى مامسا، گۈل يېغى بىلەن ئىلشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ تېمىتىپ قويسۇن. بۇ دورىنى قۇلاققا كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بەك ئارتۇق ئىشلىتىلگەندە قۇلاقنى پاك (گاس) قىلىپ قويىدۇ. ئازغىنە سىركە بىلەن سۆگەت يېغىنى تېمىتىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى، قاپاق سۈيىنى گۈل يېغى، ھەمشىباھارگۈلىنىڭ سۈيى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى قايتا-قايتا تېمىتسۇن.

ئىچنى تەمرى ھندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، بىنەپشە شەربتى، نېلۇپەر شەربتى قاتار-لىقلار بىلەن يۇمشىتىش كېرەك. سېمىزئوت شىرىسى، سىركەنجۈبىل بەرسمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش ياكى پالەك، يۇمغاقسوت، قېتىق، تەمرى ھندى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر تەرەت ئوبدان ماڭسا، ئاموت سۇيى، سۇماق، غورا سۇيى، ئانار سۇيى بەرسۇن.

2 - نەۋئى مىزاجىنىڭ مادىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

سەۋەبى سوغۇق ھاۋادا ئۇزاق تۇرغانلىقتىن، سوغۇق سۇغا تولا كىرگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قۇلىقىدا سوغۇقلۇقنى سېزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇزاپ، پىياز، بابۇنە، سامساق قاتارلىقلارنىڭ سۇيىنى تېمىتىش كېرەك ھەم مەرزەنجۇش، بەدىيان بىلەن داۋالاش كېرەك. يەنە زەيتۇن يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، سۇزاپ يېغى، سامساق، پىشۇرۇلغان گۈل يېغىدەك ئىسسىقلىق نەرسىلەر بىلەن داۋالسا بولىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ ئۆتكۈرەك داۋالىماقچى بولسا، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن يېغى قوشۇۋەتسۇن. ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ، كونا شاراب ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بابۇنە بىلەن بىنەپشىنى قايناتىپ، بېشىنى شۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن.

قۇندۇز قەھرى بىلەن ئازغىنە ئەپيۇنىنى سماب يېغى ياكى گۈل يېغىدا ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. قۇلاققا ئىشلىتىدىغان ھەرقانداق ياغ ۋە باشقا زىمادلارنى ئىلمان قىلىپ ئىشلىتىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، دارچىن، زىرە سېلىپ بەرسۇن. قورۇلغان قورداق، كاۋاپ بەرسۇن.

3 - نەۋئى قاندىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى يۇزىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، قۇلقىنىڭ قىزىرىشى، بېشى ۋە پېشانە قاتارلىق ئەزالىرىنىڭ ئېغىرلىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان

غان باشقا كېسىلى بولسا، ھجامەت قويۇش لازىم. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۇركە بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭدىن ئۆتكۈررەك داۋالماقچى بولغاندا، ھەببى سەبرە ۋە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ئىلاج قىلسۇن ۋە باشقا ياغ ھەم زىمادلار بىلەن داۋالىسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، قۇلاققا دۇمەل دانىسى (قۇلاق چىيقىنى) بار، دەپ قاراپ، شۇ بويىچە داۋالاش كېرەك. بۇنىڭغا زىغىرنىڭ شىرىسى، شۇمشا، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن قىزىتىپ ۋە ئىلمانىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن، ئۆردەك يېغى ۋە توخۇ يېغىنى گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسۇن. قۇرۇق بىنەپشە، بابۇنە، ئارپا ئۇنى ۋە ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن، قايسى قۇلاق ئاغرىسا، شۇ تەرەپنىڭ ھەممىسگە ئىلمان قىلىپ چاپسۇن.

4 ـ نەۋئى سەپرا غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغرىقى ئېغىر بولۇپ، كۆيگەندەك قىزىش، ئېچىشىش ھەم بىر نەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەپرانى چىقىرىشقا چارە قىلىش لازىم. بۇ مەقسەتتە چاھار شەربىتى (تۆت خىل شەربەت) ۋە مەتبۇخى ھېلىلە بولىدۇ. سەپرانى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ دورىلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يەڭگىل سۇركە ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش، ئاندىن كېيىن سۈت، قاپاق يېغىدەك سوغۇق نەرسىلەرنى قۇلاققا تېمىتىش ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. باشقا ئىلاجلىرى ئىسسىق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلدى.

5 ـ نەۋئى ئاشقازاندىكى ئىسسىق يەلنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلەپ چىققانلىقىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى ئاشقازانىنىڭ يۇقىرى قىسمى ئېچىشىپ كۆيۈش ھەم ئۇسسۇزلۇق، سوغۇق سۇدىن راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىترىفىل سەغىر، سىركەنجۈبىل، غورا سۇيى، يۇمغاقسۈت، قەنت قاتارلىقلار بىلەن باشتىكى بۇخاراتلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سۇفۇپ ياساپ بېرىلىدۇ. شىيافى مەسانى بادام يېغى ۋە ئازراق كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. ئاشـ

قازاندىكى قويۇق يەل باشقا ئۆرلىمىگەن بولسا، قاتتىق ھۆ بولۇش، ئاغزىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش، ئازراق باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق تازىلاش كېرەك، بەلغەمنى ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرۈپ چىقىرىش لازىم، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى مەستەكى رۇمى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، گۈلقەنت بىلەن كۈچەيتىش كېرەك. جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باش بىلەن قۇلاقنى گۈل يېغى، زەيتۇن يېغى ۋە باشقا شۇ خىلدىكى ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش كېرەك.

6 ـ نەۋئى باشتىكى سوغۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشى ۋە يەلدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى قۇلىقىدا ئېغرىلىق ۋە ھەر خىل ۋاراڭ-چۇرۇڭ ئاۋازلارنى ئاڭلىغاندەك ھېس قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن سىركەنجۈبىل، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۈبىلنى ئايارەج، نارجىل يېغى، قۇستە يېغى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇلدا تەييارلاش لازىم:

90 گرام ياكى 21 گرام تۇرۇپ سۈيىنى 30 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ، يېغى قالغاندا، ئىلمان قىلىپ، ئۇچ تامچە مىقدارىدا تېمىتسۇن.

كۆپىنچە ئەھۋالدا كىشىلەرگە سوغۇق تېگىش بىلەن سوغۇق يەل قۇلاققا كىرىپ قۇلاق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاراب ئىچىدىغان ئادىتى بولسا شاراب ئىچىپ ئۇخلىسۇن، شۇنىڭ بىلەن ھەممە ئاغرىقى يوقىلىدۇ. لېكىن بۇنى كۆپ تەشەببۇس قىلماسلىق لازىم.

گۈل يېغىغا ئازراق ئەپيۇن بىلەن سۈت قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسۇن، ئەگەر كېسەلنىڭ ماددىسى سوغۇقتىن بولسا، كالىنىڭ ئۆتىنى ئاق لەيلى يېغى، بادام يېغى بىلەن قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ، قۇلاققا ئۇچ تامچە تېمىتىپ قويسۇن.

2 ـ پەسل قۇلاق ئىششىقى

بۇ تۆت نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1 - نەۋئى قۇلاقنىڭ تۈۋىدە ۋە ئىچىدە پەيدا بولغان ئىششىق توغرىسىدا

ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچىدە بولماي تېشىدا بولسا، ئۇنىڭ خەتىرى، دەردى ئازراق بولىدۇ، ئەگەر ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچىدە بولسا، بۇ خەتەرلىك. بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەرنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

ئالامىتى قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى، ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقى بەزىدە ئىسسىتمداپ قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسىلى بولسا، ھىجامەت قويۇش كېرەك. سۈرگە بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بەرسۇن، ئاچچىق بادام يېغى، زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئىلمان قىلىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، نېلۇپەر يېغى ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇلاق تۈۋىگە شوخلا، يۇمغاقسۈت، كاسنە سۇلىرى بىلەن ئارپا ئۇنىنى ئىلىشتۇرۇپ، چېپىپ قويسۇن. ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى مورد ئۇرۇقى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، كالا يېغى قاتارلىقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىششىق قۇلاقنىڭ تېشىغا ئۆرلەپ چىققان بولسا، تۆۋەندىكى زىماتنى قىلىش كېرەك:

باقلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى بىر ھەسسىدىن، نېلۇپەر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە، ئاق لەيلىمنىڭ يىلتىزى يېرىم ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شوخلا سۈيى، بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئىلمان قىلىپ قۇلاق تۈۋىگە قويسۇن.

ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئالسا، بادام يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. مۇردارسەڭگى مەلھىمى بىلەن ئىلاج قىلسۇن، غورا سۈيى، سۇماق، ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسى بىلەن بەرسۇن.

2 - نەۋئى سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامىتى قىزىش، كۆيۈپ ئېچىشىش ھەم سەپرانىڭ باشقا بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تۆت خىل شەربەت ۋە مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلاش

لازىم. شۇنداقلا مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلارنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم. قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا ئارتۇق قۇرۇقلۇق قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق، غىزا ۋە دورىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

3 - نەۋئى بەلغەم غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامىتى: قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى، تارتىشىپ سوزۇلۇش، ئازراق ئاغرىش، ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج، غارىقۇن، تۇربۇت قاتارلىق دورىلار بىلەن كۆچەيتىلگەن سۇركە بېرىش ئارقىلىق ئىچنى تازىلاش ياكى بۇ دورىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن 1 گرامدىن، سوقمۇنىيا 1.5 گرام، بۇلارنى سوقۇپ ھەب قىلىپ بەرسۇن، گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل بەرسۇن.

قۇلاققا پەرپىيۇن يېغى، سېرىقچېچەك يېغىنى تېمىتىپ قويسۇن، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلمان قىلىپ چېپىپ قويسۇن.

4 - نەۋئى سەۋدادىن پەيدا بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامىتى: ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. سوغۇق ئىششىققا سۇغۇقلۇق نەرسىلەرنى چاپسا قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆردەك يېغىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ چاپسۇن. قۇلاق تۈۋىدىكى ئىششىق دورىسىنىڭ تەركىبى: ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى 15 گرامدىن. بۇلارنى ئېرىتىپ، 15 گرام قوي مايىقى بىلەن يۇمشاق ئىلىشتۇرۇپ، ئىششىققا قويسۇن. قوغۇشۇننى يۇمغاقسۇت سۇيىدە سۇركەپ چاپسۇن.

3 - پەسىل قۇلاقتا مۇدۇر-چاقا بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يىرىڭ ئېقىش

سەۋەبى قۇلاق تۈۋى قاندىن ئىششىغاندىن بولىدۇ ياكى مېكە ئىششىغانلىقتىن، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. گۇل يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۈرۈپ، قۇلاققا تېمىتسۇن، ھەسەل سۈيى بىلەن ئەنزىرۇتنى قوشۇپ، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، چۆكۈرۈپ، 2～3 نۆۋەت قۇلاق تۈۋىگە قويسۇن، سەبرە، كۈندۇر، خۇنسياۋشان بىلەن داۋالسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئاغرىقى ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، ھەسەلگە پۇچۇلاپ، مەلھىمى زەنكاردىن بىرئاز سېپىپ قۇلاققا قويسۇن، كالىنىڭ ئۆتىگە ئازغىنە ھەسەل بىلەن سىركە ئىلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. يىرىڭ ئاقىدىغان قۇلاققا قويىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: ھەسەل 30 گرام، كونا سىركە 60 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، قويۇلغاندىن كېيىن 6 گرام سۇ قالغاندا زەنكار ئىلەشتۇرۇپ، ئاندىن پەلكۈچكە سۈركەپ، قۇلاققا چاپسۇن.

پەيلەرگە چىققان جاراھەت ۋە قاتتىق قىزىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مەلھىمى ئەبىيەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، قوغۇشۇن، مۇردارسەڭگى (مەدەستان) ھەر بىرى 18 گرامدىن، موم 9 گرام، گۇل يېغى 36 گرام، بۇلارنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، قۇلاقتىكى جاراھەتكە قويسۇن.

4 ـ پەسىل قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇشى

بۇ ئالتە نەۋئى بولىدۇ.

1 ـ نەۋئى سەپرادىن ئېغىزى ئاچچىق بولۇپ، بۇ باشقا ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ

ئالامىتى يۇزى، بېشى قىزىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش، مۇنچىغا داۋاملىق بېرىپ يۇيۇنۇش، پوستى بىلەن سقىلغان ئانار سۈيىنى سىركە بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، قۇلاققا تېمىتىش لازىم. گۇل يېغى بىلەن كۈندۇرنى تېمىتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

2 ـ نەۋئى ئىسسىقتىن بولغان قويۇق خىلىتتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى سەجدە قىلغان چاغدا ئاغرىماستىن، ئېغىرلىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغانلىقنىڭ بەلگىلىرى كورۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا، ھەببى سەبرە ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن قىچىنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن، ئايال-رەج ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل، سېرىقچېچەك يېغى، قۇندۇز قەھرىلەرنى سۈزۈپ يېغى بىلەن ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن، يەنە ئاچچىق بادام يېغىنى كالىنىك ئۆتى بىلەن قوشۇپ، بىر ياكى ئىككى تامچە تېمىتىپ قويسۇن.

ھۆل شادىنەجىنىك سۈيىنى تېمىتىپ قويسا، ئۇمۇ پايدا قىلىدۇ. قۇلاقنا ھەرقانداق دورا قىلماقچى بولغاندا، شۇ نەرسىنى ئىلمان قىلىپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر بابۇنە، سېرىقچېچەك، ھەببۇلغار، زۇپا، ئاقىرقەرھالارنى 3 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، قوينىنىك سۈيدۇكلۇكىگە ئېلىپ، ئىسسىقدىلا بويۇننىنىك ئارقىسىغا، قۇلاق تۈ-ۋىگە بىر قانچە قېتىم قويسۇن.

غىزاسىغا يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى بەرسۇن، بەلغەم پەيدا قىلىدىغان تا-ماقلاردىن ساقلانسۇن.

3 - نەۋرى قويۇق خىلىتتىن قۇلاققا ئاپەت يەتكەنلىكىدىن بولىدۇ

ئالامىتى قۇلاقتا ئاغرىش، ئېغىرلىق، قۇلىقى ئاڭلىماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرە ئەرمىنى بىر ھەسسە، سىركە يېرىم ھەسسە، ئەفسەنتىن ئىك-كى ھەسسە، گۈل يېغى بىر ھەسسە، گۈلاب ئۇچ ھەسسە. بۇلارنى شىشىگە ئېلىپ سوقۇپ، ئى-لىشتۇرۇپ، ئاندىن مۇنچىغا ئاپىرىپ ئۇچ تامچە تېمىتىپ قويسۇن. قۇلاقنىك كونا - يېڭى ئېغىر-لىقى ۋە سۇغۇقتىن، غەلىز يەلدىن بولغان ئېغىرلىقى ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان شىيافنىك تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، ئەفسەنتىن 1.5 گرامدىن، پەرىيۇن بىر گرام، قۇسىتە 3 گرام. بۇلارنى كالىنىك ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەرقاچان قۇلاققا سېلىشقا توغرا كەلسە، ئاۋۋال بابۇنە، ئىك-لىلمىلىك، سۆئىتەر، بىنەپشە قاياناتقان سۇنى بىر قاچىغا ئېلىپ، قۇلاقنى تەرلىگىچە شۇنىك بۇ-سىغا تۇتسۇن، ئاندىن كېيىن دورىلارنى بادام يېغى بىلەن ئېزىپ، ئىلمان قىلىپ تېمىتسا، يەلدىن ياكى بەلغەمدىن ياكى باشقا ھەر قانداق سەۋەبتىن ئاغرىغان قۇلاق غوڭۇلداشقا پايدا قىلىدۇ. بۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەتىگەندە مۇنچىغا كىرسە بولىدۇ.

ئەگەر قۇلاقنىك ئاغرىقى سوغۇقتىن بولسا، قۇلاقنىك تۈۋى ئاغرىش، كەچتە ئاغرىقى تۇتۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلارنى

تېمىتىش، قۇلاققا ئىسسىق نانىنى تۇتۇپ، ئۇنىڭ ھورنىنى كىرگۈزۈش، تېرىقنى قورۇپ تۇتۇش كېرەك.

ئەگەر قۇلاق ئىسسىقتىن ئاغرىسا، قاپاق يېغى، بەنەپشە يېغى، بادام يېغى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، شوخلا، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈلرىنى تېمىتىش كېرەك.

4 - نەۋئى قۇلاق ئىچىدىكى يىرىڭ سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولىدۇ

ئالامىتى چۈش ۋاقتىدا قۇلىقىنى ئاپتاپقا تۇتۇپ قارىسا، يىرىڭ چىقىۋاتقانىدەك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاق ئىچىدىكى كىرنى قۇلاق كولىغۇچتەك بىر نەرسە بىلەن ئېلىپ تازىلاش كېرەك ياكى گۈل يېغىنى بىر قانچە قېتىم تېمىتىپ، ئىسسىق ھورىغا بېشىنى تۇتسۇن، مۇنچىدا تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

ئاخشىمى گۈل يېغى بىلەن بادام يېغىنى ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا، سەھەردە مۇنچىغا بېرىپ، قۇلاق كولىغۇچقا پاختا يۆگەپ، قۇلاقنى كولىسۇن.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئاغرىقى قۇم كىرىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، ئالدى بىلەن قۇلىقىغا ياغ تېمىتىپ، قۇندۇزقەھرى بىلەن كۇندۇشنى بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرسۇن، چۈشكۈرگەندە ئېغىز-بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرسۇن، ياغاچنىڭ ئۇچىغا بېلىق يېلىمى سۈركەپ، قۇلاقتىكى تاش، قۇمنى شۇنىڭ بىلەن ئالسۇن.

ئەگەر قۇلاققا ئۆسمە پەيدا بولۇپ، مۇدۇر چىققانلىقتىن قۇلاق ئېغىرلاشقان بولسا، مۇمكىنكەدەر يۇلغۇن ياغىچىدا پىچاق ياساپ شۇنىڭ بىلەن كېسىپ ئېلىۋەتسۇن. ئەگەر مۇمكىن بولمىسا، بىرەر ئىنچىكە نەرسە بىلەن ئامال قىلىپ ئېلىۋەتسۇن ياكى مەلھەمى زەنكارەدەك گۆشخور دورىلارنى پەلكۈچ بىلەن قويۇش ئارقىلىق داۋالىسۇن.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقى تۇغما بولسا، داۋالاشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر قېرىپ ئاجىزلاشقانلىقتىن بولسا، چارە قىلىپ كۆرۈش لازىم. لېكىن دورىلارنىڭ تەسىرى ئاستا بولىدۇ. مېڭىنى تازىلاش بىلەن قۇلاققا ياغ تېمىتىش چارىسىنى قىلىپ بېقىش لازىم.

5 - نەۋئى قۇلاق ئاغرىقى قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاققا سۇ كىرگەن چاغدا قولىغا بىر ئوچۇم سۇ ئېلىپ، ئالقانىنى قۇلاققا مەھكەم قويسۇن. بۇ سۇنىڭ بىر قىسمى قۇلاققا كىرىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر قانچە

قېتىم سەكرىتىپ قۇلاقتىن قولىنى ئالسۇن، ھەر ئىككىلا سۇ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن ياكى قو-مۇشنىڭ بىر ئۇچىنى قۇلاققا قويۇپ، يەنە بىر ئۇچىدىن شورىسا، قۇلاقتىكى سۇ چىقىشى مۇم-كىن. ئەگەر بەدىيان ياكى سېرىقچېچەك ياغچىدىن بىر غېرىچ ياغاچنىڭ ئۇچىغا پاختا باغلاپ، ياغاچنىڭ ئۇچىنى قۇلاققا قويۇپ، پاختىغا ئوت تۇتاشتۇرسۇن ۋە ئىسسىق قۇلىقىغا يەتكۈچە چىداپ تۇرۇپ، ئاندىن دەرھال ياغاچنى ئېلىپ، قۇلىقىغا ياغ بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تې-مىتسا، قۇلاقتىكى سۇنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

6 - نەۋرە قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن قۇلاق ئاغرىش بولىدۇ

ئالامىتى قۇلاق قىچىشىدۇ ۋە بەزى چاغدا قۇلاقتىن قارا باش قۇرت چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پۇدىنە سۇيى، شاپتۇل غازىنىڭ سۇيى، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى ياكى سەبرىنى شاپتۇل سۇيىدە ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتسۇن ۋە ياكى ئەف-سەنتىن، دەرمىنە تۇركى قاتارلىقلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، يەنە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسا پايدا قىلىدۇ.

5 - پەسىل قۇلاق غوڭۇلداش

بۇ ئۆچ نەۋرە بولىدۇ.

1 - نەۋرە ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ

كۆپ ۋاقىت ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن، ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاپاق يېغى، بەنەپشە يېغى، بادام يېغىنى بېشىغا سۈركەش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئىلىشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسۇن. ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ۋە بادرەڭ سۈيىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.

2 - نەۋرە قويۇق بەلغەم ۋە قويۇق يەل خىلتى قۇلاقتا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى تولا ئۇخلايدىغان، بېشى ئېغىر، قۇلاققا ھەمىشە قالايمىقان ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئايرىج قاتارلىق دورىلار بىلەن مېڭىنى تىنىقلاش كېرەك. سەبەپ، كۈندۈش قاتارلىق دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈش لازىم. مائۇلئۇسۇل شەربىتى بەرسۇن، سىرىنقىچىچەك، بابۇنە ياغلىرىنى بېشىغا چاپسۇن، ئىكلىلمىلىك، پۇدىنە، سۆئەتەر قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بۇسغا بېشىنى تۇتسۇن، قۇندۇز قەھرى، زەپەر سالغان ئىسسىق ياغنى ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتسۇن ياكى تۇرۇپ يېغى ۋە ياكى پەرپىيۇن سالغان ئاچچىق بادام يېغى تېمىتسۇن، ھەببى قوقيا بىلەن بىر قانچە قېتىم سۈرگە بەرسۇن، مۇنچىغا داۋاملىق بېرىپ تۇرسۇن.

ئەگەر قويۇق يەل قۇلاقتا توختاپ قالغانلىقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئېغىرلىق بولماسلىقتىن، سوزۇلۇش، مۇنچا ۋە ئىسسىق ئۆيدىن راھەت ئېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرسۇن، ئىسسىق قاچىغا قۇلاقنى تۇتسۇن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە قاياناتقان سۇغا قۇلاقنى تۇتسۇن.

3 ـ نەۋئى قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

سەۋەبى ھەددىدىن ئارتۇق سۈرگە دورىسى يېگەنلىكتىن، ئىچى كۆپ سۈرۈپ كېتىپ، ئاشقازان بوش قېلىشىنىڭ ئۈستىگە، قاتتىق مۇشەققەتلىك ھەرىكەتلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈل يېغىنى ئازغىنە سىركىگە ئىلىشتۇرۇپ، بىنەپشە، بادام يېغىنى قۇلاققا چاپسۇن.

غىزاسىغا پالەك، قاپاق، نوقۇت سۈيى بىلەن تەييارلىغان قورۇما بەرسۇن، بادام يېغى، قەنت، نىشاستە بىلەن پالۇدە (ھالۋا) قىلىپ بەرسۇن.

ئەگەر كېسەلدىن يېڭىلا تۇرغان كىشىلەرنىڭ كەم ماغدۇرلۇقىدىن قۇلقىغا غەيرىي ئاۋاز ئاڭلانسا، ئاس يېغى، گۈل يېغى، سۆگەت يېغى بىلەن ئەفسەنتىن، بابۇنە، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، بۇسغا بېشىنى تۇتسۇن.

6 ـ پەسىل قۇلاق تۈۋىدە پەيدا بولغان ئىششىق ۋە ئۇنىڭ جاراھىتى

بۇ يامان ھەم خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، سالامەت قېلىشقا يېقىنراقى شۇكى، كېسەلدە ياخشى بوھران يولى بىلەن جاراھەت پەيدا بولغان بولسا ئومىد بار. بۇ كېسەللىك ئوچ نەۋئى

بولىدۇ.

1 - نەۋئى قانۇنۇڭ غالىب بولغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى چىرايى قىزىل، بەدەنلىرى ئىغىر، قۇلاق تۆشۈكى تار بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەر بىلەن بەدەنگە سوغۇق يەتكۈزۈش، ئىسسىق سۇدا ياغنى ئىسسىتىپ، قۇلاققا قۇيۇش لازىم. ئەزالارنى سوۋۇتىدىغان نەرسىلەرنى قويماسلىق كېرەك.

2 - نەۋئى سەپرادىن ئىششىغان بولسا

ئالامىتى قۇلاق بەك كۆپۈشۈپ ئاغرىش، ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرانۇڭ سۇرگىسىنى بېرىپ، سەپرا خىلىتىنى تازىلاپ چىقارسۇن، ئاندىن كېيىن بېنەپشە يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلانسۇن.

3 - نەۋئى بەلغەمنۇڭ سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ

ئالامىتى كۆپۈش، قۇلاق يۇمشاق بولۇش، قىزىرىشى ئازراق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە بېرىپ، بەلغەمنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن، گۈلقەنت ۋە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ. سىركەنجۇبىل بېرىش كېرەك.

غىزاسىغا قورۇما، قىيما شورپىسى، نوقۇت سۈيى بەرسۇن. مەددىلىرىنى تارقىتىدىغان، يۇمشىتىدىغان دورىلارنى چاپسۇن.

قۇلاق جاراھىتى، قۇلاق يېرىلىش كۆپنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ (ئۇلارنۇڭ بەدەن تېرىسى نېپىز بولغانلىقتىن).

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككى دولىسىغا ھىجامەت قويۇش، قۇلاق تۈۋىنى ئايال كىشىنۇڭ سۈتىدە يۇيۇش ئارقىلىق مادداىنى پەسەيتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مۇردارسەڭگى بىلەن قەنبىلىنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن.

تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب سەككىز پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل بۇرۇن مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بۇرۇن قاتتىق ئېچىشىپ، بىئارام قىلىدۇ. كۆز، قۇلاق ئەتراپى قىزىرىدۇ ۋە يىرىڭ ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نارجىل شەربىتى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. گۈل يېغىنى ھەمشىباھارنىڭ يېغى، نېلۇپەر يېغى ۋە گۈلابنى قوشۇپ بۇرنىغا تېمىتسۇن، بىر پارچە پاكىز داكىنى سەندەل، گۈلاب بىلەن ھۆل قىلىپ قويسۇن. مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قالسا، قاپاق يېغى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سەندەل، گۈلاب، بىنەپشە، كافۇر، نېلۇپەر، بادرەڭ، ئەنبەر قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى پۇرىسۇن.

2 - پەسىل بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئىششىق

ئالامىتى يۇزى قىزىرىپ قېلىش ھەم غەمكىن بولۇش، ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر باشقا كېسىلى بولسا، ھىجامەت قويسۇن، بۇرۇن ۋە پېشانىسىنى سەندەل، شىيافى مامسا بىلەن قۇرۇتسۇن، رۇسۇت، گۈلاب، سېمىز ئوتنىڭ سۈيى بۇرۇن ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن ئەينۇلنى بىنەپشە شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بەرسۇن، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا يارمىسى ۋە ئاقلانغان ماش بىلەن سۈيۇقئاش قىلىپ، پالەك، يۇمغاقسۇت سېلىپ بەرسۇن.

قېتىق، غورا سۈيى ياكى ئانار سۈيى، سىركە، ئەرقى پۇدىنە قوشۇپ بەرسۇن. بادرەڭ سۈيى بىلەن گۈل يېغى ياكى قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى بۇرنىغا چاپسۇن، پەلكۈچنى سىركىگە ئازراق چۆكۈرۈپ، ئازغىنە تۇز بىلەن چاپسۇن ۋە بۇ ئۇسۇلنى بىر قانچە قېتىم داۋاملاشتۇرسۇن، ئاندىن كېيىن قاپاق يېغى ۋە پاچاق يىلكى بىلەن ياغلانسۇن

3 - پەسىل بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە پەيدا بولغان بىر خىل ئۆسمە گۆش.

ئالامىتى بۇرۇن قىزىرىش ھەم بۇرۇننىڭ گۆشى قېلىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن داۋالاش، سۈرگە دورىسى بىلەن پەرھىز قىلدۇرۇش ئارقىلىق ياخشى تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، ئالدى بىلەن مەلھىمى زەنكار بىلەن چارە قىلسۇن، بۇنىڭ بىلەن ھەرقانداق سېسىق نەرسە يوقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن خۇنسياۋشان، ئەنزىروت، مۇردارسەڭگى بىلەن شىياق قىلىپ قويسۇن ۋە بۇرنىغا ئازغىنە سىركە تېمىتىپ قويسۇن. گۈل يېغى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە ۋە شۇمشا شىرىسىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. بۇرۇن، مەقئەتىنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدىغان دورا، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈن پىلتە ياساپ، كېچىلەردە بۇرنىغا چاپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، كېسىش كېرەك ياكى يىپ بىلەن باغلاپ قويسا، ئۈپراپ ئۈزۈلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

4 - پەسىل بۇرۇن جاراھەتلىرى

بۇ قۇرۇق جاراھەت بولۇپ، ئاساسەن كۆيگەن قويۇق خىلتىتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موم، كالا پاچىقىنىڭ يىلكىنى تاتلىق بادام يېغىدا ئېرىتىپ، بىرئاز كەتىرا ۋە ئاق لەيلىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم بۇرنىغا سېپىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: گۈل يېغى 15 گرام، ئاق موم، مۇردار-سەڭگى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مومنى ياغدا ئېرىتىپ، ئىلىشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى، موزا، توخۇ يېغى قاتارلىقلارغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سرتىدىن چېپىلىدۇ.

ئەمما، كۈندىن-كۈنگە يامان بولۇپ تۇرىدىغان جاراھەتنى داۋاملىق سوپۇن بىلەن يۇيۇپ

تۇرۇش كېرەك. سەئدى كۇفى، زەپەر، مۇرمەككى، موزا، شەب يەمانى، قىزىل زەرنىخ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا پۈركىسۇن، ئاندىن كېيىن بىنەپشە يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى ۋە بېھى شىرىسىنى چاپسۇن.

5 - پەسىل بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى

سەۋەبى: تېز، ئۆتكۈر هۆللۈك مېڭىگە كەلسە، بۇرۇنغا سېسىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ هۆللۈك تاماققا قۇيۇلسا، ئېغىزنى سېسىق قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرە، ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، قىچا بىلەن بىر قانچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسۇن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، سەئدى شېرىن، سەبرە، مورد، ئاقاقيا، ئىپار، كافۇر، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئىلىشتۇرۇپ، ياكى ئايرىم-ئايرىم ھالدا پاختىغا يۇقتۇرۇپ، بۇرنىغا قويسۇن. پۇدىنە سۇيى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنى بۇرنىغا چاپسۇن، سۇمبۇل، ئىپار، قەلەمپۇر، مۇردار سەكگىنى ئازغىنە شاراب بىلەن قايىنىتىپ، بۇرنىغا تېمىتسۇن ھەم شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن، تۆگىنىڭ سۈيدۈكىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن.

6 - پەسىل پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى

سەۋەبى مېڭىدە قويۇق خىلتتىن پەيدا بولغان بىر خىل توسالغۇ بولۇپ، بۇ ئىككى نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئۆسمە گۆشتىن پەيدا بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ئارتۇق ئۆسمە گۆشنى داۋالاش قىسمىدا كۆرسىتىلدى.

2 - نەۋئى باشنىڭ ئالدى تەرەپتىكى خىلتتىن بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش ۋە ئېغىزنى چايقاش كېرەك. چامغۇر سۇيى، پۇدىنە سۇيىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر مېڭىگە تۇتاشقان خىلتتىن بولسا، گۇلقەنت، سىركەنجۈبىل، سىركىنى بۇرنىغا ئالسۇن، بېشىنى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بە-

لەن بىنەپشىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بۇسغا تۇتسۇن.

غىزاسىغا كەپتەر گۆشىنى پىشۇرۇپ، دارچىن، زەپەر سېلىپ بەرسۇن، سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئاغزىغا بىر ئېلىپ، بېشىنى ئارقىسى تەرەپكە تۇتۇپ، بۇرنىغا بىر قانچە قېتىم تېمىتىپ، كۆچىنىڭ بىرىچە نەپەسنى ئىچىگە تارتسۇن (بۇ ئۇسۇلنى ئۆچ قېتىم تەكرارلىسۇن).

ئەگەر ئېچىشىپ ئاغرىسا، بادام يېغى بىلەن گۈل يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن ۋە بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن.

7 - پەسىل بۇرۇن قاناش

بۇ ئاساسەن تۆت نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى بۇرۇن قاناش قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ

ئالامىتى تومۇرلىرى ئېسىلىپ، چىڭقىلىش، رەڭگى قىزىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىنچىكە تومۇرلارغا قان كېلىدىغان يولنىڭ قېنى توختاپ قۇۋۇەت كېسىلىپ، كۆچ يوقىلىشتىن ئىلگىرى قان ئېلىش كېرەك.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا بىر ئاز غورا سۈيى، ئانار سۈيى، سۇماق، زىخ، لىمون قوشۇپ بەرسۇن. بۇ كېسەلگە هەممە تاماقتىن توخۇنىڭ مېڭىسى ياخشى. سۈتنى قويۇلغۇچە قايىنىتىپ، بىر ئاز قەنت سېلىپ ئىچسۇن.

جالىنۇس هەكىم: «كۆپ كىشىلەرنىڭ سوغۇق سۇدا بۇرنىنى يۇيۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، بېشىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش بىلەن بۇرنىنىڭ قېنى توختىغانلىقىنى كۆردۇم» دەيدۇ.

قار ياكى مۇزنى ئاغزىغا سېلىپ تۇرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئازراق سىركىنى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئاغزىغا ۋە بۇرنىغا ئېلىپ تۇرسا، بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. خام لاتىنى سوغۇق سۇ بىلەن سىركىگە چىلاپ، مۇزدا سوۋۇتۇپ، باشنىڭ ئۈستىگە قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كافۇرنى يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتسۇن. ئاقلانغان يېسىمۇق، سەندەل، لاله، تۆگىتاپەنى، بىر ئاز كافۇر ۋە گەجنى ئاموت ئۇرۇقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، پېشانىسىگە چاپسۇن، موزنى چالا كۆيدۈرۈپ، ھۆل يۇمغاقسۈت، تۇگمەننىڭ تۇزىنى، خۇنسىياۋشان، زاك، سەبرە قاتارلىقلارنى كۇندۇر بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا پۈركسۇن، قوللىرىنى، يېنىنى ۋە بۆرەكلىرىنى يېغ-

لىسۇن، بېشىنىڭ ئاستىن تەرىپىگە ھىجامەت قويسۇن، قان ئاققان بۇرۇن تەرىپىدىكى قورساققا ھىجامەت قويسۇن. ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغىمۇ ھىجامەت قويسا پايدا قىلىدۇ. ئېشەك تېزىكىنى سىقىپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن.

2 - نەۋئى بۇرۇن قاناش قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا

ئالامىتى قان ئازراق كېلىش، سۇيۇق، قىزىل، قىزىق ھەم ئۆتكۈر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئانار شەربىتىنى غورا سۇيى بىلەن ئىچسۇن. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن، ھۆل پىيازمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، سختىيانىنىڭ (كۆنىنىڭ) قىرىندىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇلغارنىڭ خۇرۇم كۈلىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇلغارنىڭ خۇرۇم كۈلىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى: بۇلغار خۇرۇمىنى يېڭى بىر كوزىغا سېلىپ، ئاغزىنى لاي بىلەن ئېتىپ بىر كېچە ئوتقا كۆمسۇن، ئاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا تارتسۇن.

3 - نەۋئى بۇرۇن قاناش مېڭىنىڭ ئاستىدىكى شىريان تومۇرلىرىنىڭ ئېچىلغانلىقىدىن بولسا

ئالامىتى بۇرۇن قانىغاندىن كېيىن بېشى ئاغرىش، يۈزى، كۆزى قىزىرىش، قانىنىڭ رەڭگى زەپەر يىلتىزى رەڭگىدە سېرىققا مايىل، سۇيۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ شىريان تومۇرلىرىدىن كەلگەن قان قويۇق، قارىغا مايىل بولۇپ، كۆپىنچە سەرسامدەك ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن بولىدۇ.

بۇرۇن قاناش — ئېگىزدىن يىقىلىپ ياكى باشقا قامچا، تاياق تېگىپ، مېڭىگە زەخمە يېتىپ بۇزۇلغانلىقتىن بولۇشىمۇ مۇمكىن.

دەۋۇار، سەكتە، سۇبات قاتارلىق كېسەللىكلەردىن ۋە يىلان چاققانلىقتىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەلدىن ئاز سانداكى كىشىلەر ساقايغان.

شىريان تومۇرلىرى ئېچىلغانلىقتىن بولغان بولسا:

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كۆيدۈرگۈچ دورىلار بىلەن تومۇرنىڭ ئۇچىنى داغلاش، مەسىلەن: زەنكارنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بۇرۇنغا بىر ئاز تېمىتىپ قويسۇن ياكى پەلـ

كۆچكە ئازراق زاكىنى سېپىپ، سىيلە بىلەن ھۆل قىلىپ، بۇرۇنغا قويسۇن ياكى ئازراق زەنكارنى، قەغەز كۆلىنى سۆگەت غازىنىڭ سۈيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن ئۆمۈچۈكنىڭ تورىنى قوشۇپ، پەلكۆچكە يۇقتۇرۇپ، ھۆل قىلىپ بۇرنىغا قويسۇن.

4- نەۋئى بۇرۇن قاناش بوھران ۋاقتىدا بولسا

ئالامىتى ئىسسىتما بوھران كۈنلىرىدە يۈز بەرگەندە، قان ھەددىدىن زىيادە ئاقمىغۇچە توختاتماسلىق كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى سەبرە بىر ھەسسە، كۈندۈر ئىككى ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، پەلكۆچكە يۇقتۇرۇپ بۇرنىغا قويسۇن، خۇنسىياۋشان، كۈندۈر، ئەنزىروت، سەبرە، مورد ھەممىسنى باراۋەردىن قىلىپ سوقۇپ، خام لاتىنى سىركىدە ھۆل قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى سېپىپ بۇرنىغا قويسا، ئۇمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە زاك بىلەن نىشاستىنى تازا يۇمشاق سوقۇپ، پۇركىسمۇ بولىدۇ.

ئەگەر بۇرۇن قاناش قانىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى قان قاينىغاندىن بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن چىلان شەربىتى، كۆكنار شەربىتى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

8 - پەسىل زۇكام، نەزلە كېسەللىكى

بۇ كېسەلنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ماددا مېڭىدىن قۇيۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇرۇن تەرەپكە كېلىپ بۇرۇنغا قۇيۇلغان سۇيۇقلۇقنى زۇكام، كانايغا كېتىپ ئاشقازانغا قۇيۇلغاننى نەزلە دەپ ئاتايدۇ. بۇ سەككىز نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى مېڭىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولغاندىن بولىدۇ

ئالامىتى قىچىشش، سانجىقلىشش، كۆزى قىزىرىش، مېڭىدىن كەلگەن نەرسىلەر سۇيۇقلىشش، بۇرۇننىڭ تۆشۈكلىرى كۆپۈشۈپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك.

مەتبۇخنىڭ تەركىبى: بىنەپشە، قىزىلگۈل 3 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، ھېلىلىنىڭ پوستى 15 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 دانە. بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈ-

ۋېلىپ، 30 گرام پۇنۇس مېغىزى، 45 گرام شىرخىستنى شۇ سۇدا ئېزىپ، سۈزۈپ، ئىلمان قىلىپ بېرىلىدۇ. ئارپىنىڭ سۈيىگە چىلان، سەرپىستان، كۆكنار ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ سېلىپ، قاينىتىپ بەرسۇن.

قان ئېلىپ ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرسۇن، بېھى ئۇرۇقنىڭ شىرىسىنى گۈلاب بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق تاماق ۋە شارابتىن ساقلانسۇن، ئوڭدىسىغا ياتمىسۇن.

سەندەل بىلەن شېكەرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنگە بۇرنىنى تۇتسۇن. بۇغداي كېپەكنىڭ شىرىسىنى بادام ۋە قەنت بىلەن ئىچسۇن.

2 - نەۋئى مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى تولىراق پۈتۈن بەدەننىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا

ئالامىتى تومۇرى بىلەن سۈيدۇكىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر باشقا كېسىلى بولمسا، قان ئېلىش ھەم ئارپا يارمىسى، يېسىمۇق، بىنەپشە، نېلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

غىزاسىغا: توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن، شاراب، جوز قاتارلىق تەسىرى باشقا (مېڭىگە) ئۆرلەيدىغان دورىلاردىن ساقلانسۇن.

3 - نەۋئى مىزاجنىڭ سۇغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان خىلىت باشتا توختاپ بۇخارات پەيدا قىلغانلىقتىن بولىدۇ

ئالامىتى قىش پەسلىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشىنى ئىسسىق رەختتە يۆگسۇن، قوناق ياكى تېرىقنى ئىسسىتىپ، بېشىغا تۇتسۇن، سىيادانىنى رۇم بەدىيان بىلەن قورۇپ، بۇرنىغا تۇتسۇن، سوغۇق سۇ ئىچمىسۇن.

ئەنجۇر، قۇرۇق ئۈزۈم، بەدىيان، پىرسىياۋشان، بىخسۇس، بۇلارنى بىر جام سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن بەرسۇن، زىغىرنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئىلەشتۈرۈپ يېسۇن. بۇغداي كېپەكنىڭ شىرىسىنى بادام يېغى ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسۇن.

غىزاسىغا توخۇ گۆشى، يېسسىمۇق، چامغۇر، سەۋزە، پىياز، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن.

33 گرام ناۋات بىلەن 12 گرام كۆكنارنى سوقۇپ، تۆت قېتىم يېسۇن، مۇنچىغا كىرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن، ئەگەر بۇرنىدىن تولا سۇ ئاقسا، ئۇد، قۇستە بىلەن بۇرنىغا دۇت (ئىس) بەرسۇن.

4 - نەۋئى زۇكام ئەگەر مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى سۇغۇقلۇقتىن بولسا، داۋاملىق باشتىن سۇيۇقلۇق قۇيۇلۇشتىن بولىدۇ

ئالامتى ئۆزى سۇس، بوشاڭ، سەزگۈرلۈكى ناچار، بېشى ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇز ياكى تېرىقنى قىزىتىپ، ياكى ئىسسىق نانىنى بېشىغا تۇتسۇن ۋە ياكى تاڭسۇن، بىنەپشە، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ هورىغا بېشىنى تۇتسۇن، پىياز ۋە ئەنبەرنى پۇرىسۇن، هەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت، زەنجىۋىل پەۋادىسى يېسۇن، شوۋىگۈرۇچ ئاش قىلىپ، هەسەل بىلەن بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، گۈلقەنت بىلەن گۈلاب بەرسۇن. بۇنىڭ بىلەن ئىچى ماڭمىسا، قۇرسى بىنەپشە ياكى سەبرە بەرسۇن، پىياز، ئەنبەر، نەسرىن قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇرىسۇن. بەزى ئۇد، ئەنبەر، رۇم بەدىنىنىڭ تۆتۈنىگە بۇرنىنى تۇتسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك، قىرغاۋۇل گۆشى، نوقۇت سۇيى بېرىش لازىم.

5 - نەۋئى سەپرادىن بولغان زۇكام

ئالامتى غەمكىن، يۇزى سېرىققا مايىل قىزىل، باشنىڭ تېرىسى ئىسسىق بولۇش، بۇرنىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇق كۆپۈكلىشىپ كېلىش، باش ئاغرىش، كۆپ ئۇسساش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى خىيارشەنبەر، بىنەپشە شەربىتى بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. تاتلىق ئانار سۇيى بەرسۇن، شىرخىستنى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. گۈلاب ۋە ئارپىنىڭ سۇيىگە كۆكنار سېلىپ، قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ، ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. سەرپىستان شەربىتى ئىچسە بولىدۇ. تاشنى قىزىتىپ، سىركە سېپىپ، هورىنى دىماغقا تارتسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختىتىپ، ماددىنى قويۇقلاشتۇرىدۇ. كېپەكنى سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئوتقا

سېلىپ ياكى قىزىق تاشقا قويۇپ تۆتۈنىنى مېڭىگە ماڭدۇرسا، زۇكامنى يوقىتىدۇ. توسالغۇ پەيدا بولۇپ مېڭىدىن خىلىت كەلمىسە، شېكەر، كۆك قەغەز، ئەنبەر قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ بۇرنىغا تۈتسۇن.

6 - نەۋئى مېڭىدىكى قانىنىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولغان زۇكام

ئالامىتى ئېغىزى تاتلىق، كۆزى يۇزى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، بىنەپشە، كۆكنار شەربەتلىرى بىلەن سۇرگە بېرىش.

تەركىبى: 120 گرام چالا سوقۇلغان كۆكنارنى بىر يېرىم قاچا سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغاندا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈنىگىغا 180 گرام قەنت سېلىپ قېيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى يەتتە قوشۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن. زۇكام، نەزلە تولا پەيدا بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى ئاخشامدا ياتار چاغدا يېيىش لازىم.

تەركىبى: كەتىرا، سەبرە، تۇربۇت، رۇببىسۇس (چۇچۇكبۇيا قىيامى) بۇلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. يەنە چىلان شەربىتىمۇ پايدا قىلىدۇ.

7 - نەۋئى مېڭىدىكى بەلغەمنىڭ بۇخاراتىدىن بولغان زۇكام، نەزلە

ئالامىتى بېشى ئېغىر، شۆلگەي كۆپ، يېگەن - ئىچكەن نەرسىلەر ئېغىزىغا تېتىماسلىق، بۇرنىدىن تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك نەرسىلەر ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت ھەسلى بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا بادام يېغى بىلەن كېپەك شىرىسى بېرىش لازىم. تۆۋەندىكى ھەب دورا بىلەن ئىچى يۇمشىتىلىدۇ:

تەركىبى: سەبرە 3 گرام، مەستىكى 2 گرام، مۇقەل، رۇببىسۇس، بەدىيان 1 گرامدىن. بۇلارنى كەرەپشىنىڭ سۈيىدە ھەب قىلىپ بىر قېتىمدىلا يېسە، زۇكامنى توختىتىدۇ. كۈندۈر، مىئەسائىلە، سىندىرۇس، قۇستىلەرنى باراۋەردىن قىلىپ، سوقۇپ، ھەب ياساپ يېسە زۇكامنى پەسەيتىدۇ. زۇكامنىڭ بېشىدا ياكى ئاخىرىدا بولسا پايدا قىلىدۇ. بۇ ھەممىدىن تېز ساقىيىدۇ.

8 ـ نەۋئى مېڭىدىكى سەۋدادىن بولغان زۇكام، نەزلە

ئالامىتى ئاغزىدا كۆيگەندەك نەرسىلەرنىڭ تەمى بولۇش، كۆزى، بۇرنى قۇرۇق بـو-لۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ بەكمۇ ئاز ئۇچرايدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا سۈيىدە كۆكنار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا بۇغداي ئۇنىدا ئاتىلا قىلىپ، شېكەر، بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم.

بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىكنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇش، شېكەر، مىئەسائىلە ۋە سىنـدـ-رۇسنى كۆيدۇرۇپ، ئۇنىڭ ھورىغا بۇرنىنى تۇتۇش كېرەك.

بەشىنچى باب لەۋ (كالپۇك) كېسەللىكى توغرىسىدا

بۇ باب تۆت پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل لەۋنىڭ يېرىلىشى ۋە يىرىكلىشىپ قېلىشى

بۇ ئاساسەن قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى لەۋلىرى يىرىكلىشىپ، رىشتىلىرى قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا قاتارلىقلار بىلەن سەپرانى تازىلاپ چقىرىش ياكى شىرخىست، تەرەنجىبىن، بىنەپشە شەربىتى، ھېلىلە پەۋادىسى، تاتلىق بادام يېغى، كالا پاچقىنىڭ يىلىكىنى بېرىش لازىم. تۇخۇم ئېقى، موم، توخۇ ۋە ئۆردەكنىڭ يېغىنى ئېرىتىپ، لېۋىگە چېپىلىدۇ، كىندىك بىلەن مەقئەت بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

غىزاسىغا پالەك ياكى قاپاق سىلىپ قورداق ئېتىپ بېرىش ياكى پاچاق پىشۇرۇپ بېرىش لازىم.

لەۋ يېرىلغانغا قويىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: توخۇ يېغىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، ياغنىڭ يېرىمچە كەتىرا، ئىسپىداج، نىشاستە، موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلەشتۇرۇپ، لېۋىگە قويۇش لازىم.

يېرىلغان ئەزاغا شامال تېگىشتىن ساقلىنىش كېرەك. تۇخۇم شاكىلىنىڭ نېپىز پەردىسى يېرىققا يېپىشتۇرۇپ قويۇلسا ياخشى. سامساق، ئاق پىياز، قىچا، كېيىك گۆشى، ئات ۋە ئۆچكە گۆشى، تۈز قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك، سەپرانى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

2 - پەسىل لەۋگە چىققان مۇدۇر ۋە ئۇنىڭ كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىشى

سەۋەبى قان خىلىتىنىڭ سەپرا خىلىتى بىلەن بىرلىشىپ ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىقى ئېغىر، بىر نەرسە چاينىغاندىمۇ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سەپرانى تازىلاش كېرەك. موم بىلەن بادام يېغىغا ئازراق كافۇر قوشۇپ چېپىلىدۇ. كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ئېغىر بولسا، مەلھەمى كاپۇر بىلەن چارە قىلىش لازىم.

ئۇنىڭ تەركىبى: مۇردارسەڭگى، مەدەستان، قەلەي كۇشتىسى، بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىر ئاز كافۇر ھەم تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ، جاراھەتكە قويۇلىدۇ. ئۇستىنى قومۇشنىڭ ئىچىدىكى پەردىسى بىلەن يېپىشتۇرۇپ قويسا، جاراھەت ساقىيىشى مۇمكىن.

3 - پەسىل لەۋنىڭ ئىششىقى

سەۋەبى كۆپىنچە تۆت خىلىتنىڭ بىرەرىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئېشىپ كەتكەن خىلىتلارنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. مەتبۇخى ئەفتىمۇن پايدا قىلىدۇ.

بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ھۇزۇز (رۇسۇت) نى گۇلاب بىلەن ئېزىپ، چېپىش لازىم. ئاخىرىدا موم ۋە بادام بىلەن ھۇزۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلىشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇدا داۋاملىق يۇيۇپ تۇرۇش، ئىششىق تەلتۆكۈس ساقىيىپ بولغۇچە تاماقنى ئاز يېيىش، قالايمىقان، زىيانلىق تاماقتىن ساقلىنىش لازىم.

4 - پەسىل لەۋ بوۋاسىرى

بۇ، كۆيگەن قويۇق قاندىن بولىدۇ.

ئالامىتى لەۋ ئۆرۈلۈپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن ياكى تۆت تومۇرىدىن قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە ۋە ئەفتمۇن بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. مۇردارسەڭگى، قاپاق يېغى، بادام، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، يېسىمۇق، ئىكلىلمىلىك ۋە ئاق لەيلىگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، قاينىتىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. خۇبسۇلھەددە (تۆمۈر پوقى) موردارسەڭگى، ئىسپىداج (ئۇپا)، زەپەر ۋە زاك قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى ۋە موم بىلەن مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ.

ئەگەر بوۋاسىر ئۇزاققا سوزۇلسا، ئۇزۇنغا يېرىش لازىم. يارغاندا قىزىلگۈل، زەپەر، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

ئالتىنچى باب چىش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب بەش پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسل چىش ئاغرىقى

بۇ توققۇز نەۋئى بولىدۇ.

1ـ نەۋئى ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئىككى ئېغىكى ئېسىك بولۇش، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق نەرسىلەرنى ئاغزىغا ئالغاندا راھەتلىنىش، چىش تۆۋى، تامغاق گۆشى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، لېكىن ئىششقى بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركە بىلەن گۇلابنى ئاغزىغا ئېلىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، ئازراق كافۇر، گۇلاب، سىركە، سۇماق، گاۋزىبان ئەرقى، بەرگى خىيار، كەزماز قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ، قاينىتىلغان سىركە ياكى پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە ئاغزىنى چايقاش ھەم ئاغزىدا تۇتۇش كېرەك. گۇل يېغىنى ئاغزىغا ئالسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بەك ئېغىر بولسا، ئازراق ئەپيۇننى سىركە ۋە تۇز بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئاغزىغا ئالسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسپىغۇل بىلەن سىركىنى ئىلىشتۇرۇپ، چىش تۆۋىگە قويۇش كېرەك.

غىزاسىغا غورا سۈيى، سۇماق، ئامۇت سۈيى، تەمرى ھىندى، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

2 ـ نەۋئى سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغزىغا سوغۇق سۇ ئالغاندا ئاغرىش، ئىسسىق سۇ ئالسا قويۇپ بېرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىتىلغان تېرىقنى ياكى ئىسسىق نانىنى بېسىش كېرەك. سىر-كىگە ئاقىرقەرھا، پۇدىنە، سۆئىتەر قاتارلىقلاردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ چىلاپ چېپىلدۇ ياكى قاينىتىپ، ئاغزىغا ئېلىنىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىگە ئاقىرقەرھا، زەنجۈبىل، پىلپىل قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ باسسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش تۈۋىگە تەرياقى ئەربىئەنى بېسىش كېرەك.

ئۆرۈك مېغىزىنى تۇز بىلەن سوقۇپ سىركىگە ئىلىشتۇرۇپ ياكى ھەسەل بىلەن چىش تۈۋىگە چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن پەسەيمىسە، تۆمۈر بىلەن داغلاش كېرەك، ئەنجۈر دەرىخىنىڭ شىرىسىنى چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ. باشقا چىشلارنى گۈل يېغىدا ياغلىغاندىن كېيىن، ئاغرىق چىشقا سىركە بىلەن زەنجۈبىل پەۋادىسىنى بېسىش كېرەك. جۇزبۇۋانى پۇدىنەنىڭ غازىڭى بىلەن سالسا، بادامنى سەنۇبەر، كەبابى چىنى ۋە سۇمبۇل بىلەن چاينىسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا سامساق، زەپەر، شۇنىگدەك ئىسسىقلىق دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3 - نەۋئى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى چىشنىڭ تۈۋىگە ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، تۆت خىل شەربەت بىلەن سۈرگە بېرىش، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ئىچىش، سوغۇق نەرسىلەرنى ئاغزىغا ئېلىش لازىم (بۇ نەرسىلەر يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى). ئەپيۇننى گۈل يېغى ياكى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، پاختىنى شۇنىڭ بىلەن ھۆل قىلىپ، چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك.

غىزاسىغا ئىسپىداجغا ئۈگرە ئاش، تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن غورا سۈيى، قېتىق قوشۇپ بېرىلىدۇ.

4 - نەۋئى سەپرادىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى چىشنىڭ تۈۋى بىرئاز ئاغرىش ۋە سەپرانىڭ باشقا بەلگىلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە، گۈل شەربىتى، ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. بىر قانچە قېتىم ئېغىزىغا سىركە، گۈلاب ئېلىش كېرەك. گۈل يېغىغا ئاقىرقەرھانى سوقۇپ، ئازراق كافۇر بىلەن بىرگە ئىلىشتۇرۇپ، چىش تۈۋىگە سىلىش لازىم. ئەگەر ئېزىلىپ كەتسە، يەنە سىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن پاختىنى ياغلاپ، چىشقا بېسىپ، چىش تۈۋىگە (زۇلۇك قۇرت) سالسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا لوبىيا سېلىنغان قورداق، قاپاق ئېشى، ئاقلانغان ماش، غورا سۈيى ياكى تەمرى هىندى سۈيى، لىمون سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

يەرلىك شوخلا، پاقىيوپۇرمىقى، هۆل يۇمغاقسۇتىنىڭ سۇلىرى بىلەن ئاغزىنى چايقاش كېرەك.

5 - نەۋئى بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى سوغۇق تەگسە ئاغرىش، چىشنىڭ تۆۋى يۇمشاپ قېلىش ۋە ئاقرىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى هەببى سەبرە، هەببى ئايارەج، هەببى قوقيا، هەببى ئىستەمخۇن قاتارلىق دورىلار بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. چىش تۆۋىگە ئايارەج سۈركەپ قويۇش كېرەك.

بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ بىلەن 3 گرام قىچا، 21 گرام هەسەل قوشۇپ، بۇلارنى بەش قوشۇق سۇدا ئېزىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئازراق ئاقرىقەرهانى سوقۇپ، گۈلاب بىلەن ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويۇش كېرەك. قارىغاي مونچىقى، زەنجىۋىل، سىركە، هەسەللەرنى سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارىمۇچ بىر هەسسە، بۆرە ئەرمىنى يېرىم هەسسە، ئاقرىقەرها، تۇخۇمەك مېۋىسى ئۇچ هەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشقا باسما پايدا قىلىدۇ.

6 - نەۋئى قويۇق يەلدىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغرىق بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە يۆتكىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى هەببى بىنەپشە، هەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى يەلدىن تازىلاش، بىنەپشە شەربىتى بېرىش لازىم. بەدىيان، رۇم بەدىيان، زىرە 3 گرامدىن. بۇلارنى بىر جام سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزغا ئېلىش، يەلنى قايتۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم.

7 - نەۋئى ئاشقازان ئاغرىغانلىقتىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئاشقازان تولۇپ قېلىپ، تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغاندا، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاغرىقى كۈچىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، هەببى ئايارەج ياكى هەببى سەبرە ۋە ياكى ئىترىفىل

كەشنىز، گۈلقەنت قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم.

غىزاسىغا سۈيۇقئاش، قورۇما، نوقۇت سۈيىگە ھۆل يۇمغاقسۇت ياكى ئوغرىتىكەن، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇت ئىچىش، مېۋىلەرنى كۆپ يېيىش، ئاشقازاننى تولدۇرۇپ قويىدىغان باشقا نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر ئاغرىقى بەك بىئارام قىلسا، چىشقا ئازراق ئەپيۇن قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مەست بولۇشى مۇمكىن.

8 ـ نەۋئى قۇرت چۈشكەنلىكتىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

بۇنداق ئاغرىق قۇرت يېگەن كاۋاك چىشتا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا گەندىنا (كۈدە) ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، پىياز ئۇرۇقىنى باراۋەردىن ئېلىپ، چاۋا ياغ بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنگە ئاغزىنى تۇتۇش لازىم.

يەنە گەندىنا ئۇرۇقى ۋە بەزرۇلبەنجىنى سوقۇپ، موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياپىلاق تاقاچ قىلىپ كۆيدۈرۈپ، ھورىغا ئېغىزىنى تۈتۈش، تۆمۈر زىخنى قىزىتىپ، ئۇچىنى چىشقا قويۇش مەنپەئەتلىك.

9 ـ نەۋئى سۇنغاندىن، سوقۇلغاندىن، قېقىلغاندىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاقىرقەرھا، ئەپيۇن، كۇندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇت بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن ياساپ چىشقا قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا، زەيتۇن ياكى تۆمۈر بىلەن داغلاش كېرەك.

2 ـ پەسىل چىشنىڭ ئۇپراپ كېتىشى

بۇ ئىككى نەۋئى بولىدۇ.

1 ـ نەۋئى تاشقى سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ

مەسىلەن: ئاچچىق-چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن چىش ئۇپراش ئەھۋالى يۈز

بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق كاۋاپنى چىشلەپ تۇرۇش ياكى تۇخۇم سېرىقى ۋە ياكى ياڭاق مېغىزىنى ئىسسىتىپ چىشلەپ تۇرۇش كېرەك. بەقلەتۇلھەمقلە ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى، ئاقلانغان بادام ۋە پىندۇق قاتارلىق دورىلارنى چاينىسا پايدا قىلىدۇ. چىشنىڭ تۇۋىگە تۇز سۇركەپ قويۇش كېرەك.

شۇنىڭدەك، چىشقا ئىسسىق نان تۇتۇش، چىشنى گۇل يېغى، بىلىسان يېغى، سەۋسەن يېغى بىلەن ياغلاش، ئاچچىقسۇ، قىچا قاتارلىقلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر زۆرۈر كەلسە، ئازراق ئايارەج قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ.

2 - نەۋئى ئاشقازاندىكى خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىنمۇ چىش ئۇيرايدۇ

ئالامىتى ئاچچىق-سېسىق كېكىرىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بەلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئاچچىق بەلغەمدىن تازىلاش لازىم. قەينىڭ ئوبدان پايدىسى بار. ھەببۇلغار، زىراۋەندە تەۋىل، ئاچچىق بادامنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى چىشقا سۇركىسە ياكى چاينىسا پايدا قىلىدۇ.

3 - پەسىل چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىشى ۋە كاۋاك بولۇپ قېلىشى

سەۋەبى قويۇق بۇس-بۇخاراتلار ئاشقازاندىن ئۆرلەپ، چىش تۇۋىدە توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى سەپرادىن، قارىيىپ قېلىشى سەۋدادىن، چىش مەلىكىنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەمدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدىكى خىلىتلارنىڭ قايسىبىر سىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك سۇركە بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن نۇرلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن چىشنى كۇچەيتىش كېرەك. يەنى كۆپۈكى دەريا، تۇز، نوقۇت تالقىنى، كۆيدۇرگەن سەدەپ قاتارلىق دورىلاردىن باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

چىشنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ. يەنە ئىترىفىل كەشنىزمۇ بېرىلىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ سېرىقلىقىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ھۆل شوخلىغا ئازراق سىركە قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش، ئاندىن كېيىن يېسىمۇق تالقىنى، سۈتتەر ۋە ئاق لەيلىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ چىشقا بېسىش لازىم.

ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى قارىيىپ قالغان بولسا، بىخ كەبرىنىڭ پوستى، ئەفسەنتىن، ئەفتىمۇن، ئۆشنە، مەستىكى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن چىشغا سۈركەش كېرەك.

چىش مىلكىنىڭ رەڭگى بەك ئاقىرىپ كېتىشنى داۋالاش ئۈچۈن، مەستىكى بىلەن زۇپانى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى يېغى ياكى چاۋا ياغ بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، چىش تۈۋىگە سۈركەش، گۈلقەنت ۋە گۈلابنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. تاغ تېكىسىنىڭ مۇڭگۈزى ۋە ئەمەننى كۆيدۈرۈپ كۆپۈكى دەريا، ھېلىلىنىڭ پوستى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، چىشقا سۈركەش لازىم.

4 ـ پەسىل چىش بوشاپ كېتىش، كاۋاكلىشىش ۋە چۈشۈپ كېتىش

بۇ ئاساسەن تۆت خىل سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. كۆپىنچە سېسىق ھۆللۈكتىن چىشنىڭ رەڭگى قارىيىپ كېتىدۇ. بوشاپ تۆكۈلۈپ چۈشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر يىلى ئۈچ قېتىم قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش، ھەببى بىنەپشە، ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى ۋە ئاچچىقسۇ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. سەندەل، سەئدى سوقۇپ چىشقا سۈركىلىدۇ.

ئاس، ئانارگۈلى، زاك قاينىتىلغان سىركىدە ئېغىزنى چايقاش، چىشنىڭ كاۋىكىغا ئاقارقەرھا، ئايارەج، قارىمۇچ، قەنت قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سىلىش كېرەك. يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچنى كونا سىركە بىلەن چىشنىڭ كاۋىكىغا سالسا پايدا قىلىدۇ. يەلدىن بولغان كاۋاك چىشقا پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ئەنجۈر، ھېلىتىت (ھىڭ) يەنە شىرەم (بىر خىل ئۆسۈملۈك) نىڭ سۈتى ۋە مازىرىيۇن، بۇلارنى قەتران (ئەر ـ ئەردەرىخىنىڭ يېغى) بىلەن خېمىر قىلىپ چىشقا بېسىلىدۇ.

قارىمۇچ ياكى بابۇنە، كەرەپشە ئۇرۇقىنى قەتران بىلەن خېمىر قىلىپ چىشقا باسسا، چىش

چۈشۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. سىيادانىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، چىشقا قويسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەگەر چىشنىڭ كاۋىكى كىچىك هەم يۇزە بولسا، ئىكەكلەپ باراۋەر قىلىپ، قالغىنىنى بىر قانچە قېتىم داغلاپ، ئاندىن كېيىن مەرزەنجۇش سۇيى بىلەن سۇركىسە، چىش قايتا كاۋاك بولمايدۇ.

2. هۆللۇك تەلتۆكۈس يوقىلىپ، قۇرۇقلۇق هەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكتىن چىش كاۋاكلىشىدۇ. بوشايدۇ ۋە تۆكۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجنى هۆللەشتۇرۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، چىشقا باسسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا پالەك، تەرخەمەك سىلىپ ئارپا يارمىسى، قاپاق ئېشى، قورداق قىلىپ يېرىلىدۇ.

3. سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن چىش چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زەنجۇبىل، مەستىكى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئېغىزغا سىلىپ شۇمۇش، چاينىاش، سوقۇلغان ئاقىرقەرھا سىلىنغان شوخلا سۇيىدە ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

4. چىش ئۇپراپ، يىلتىزى قېلىش ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كافۇر بىلەن ئەپيۇننى قوشۇپ چىشقا بېسىش ياكى تۆمۇر زىخنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ، ئوتتا قىزىتىپ، چىشقا تۇتۇش ياكى تۆمۇر زىخنى قىزىل چوغ قىلىپ، نەيچىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، چىشنىڭ چۆرىسىنى خېمىر بىلەن ئوراپ، داغلاش لازىم.

5 ـ پەسىل چىشنىڭ مىدىرلىشى ۋە چۈشۈپ كېتىشى

بۇ ئاساسەن تۆت خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

1. چىشنىڭ ئۇنىدىغان يېرى ئوچۇق بولغانلىقتىن، كىچىك بالىلاردا بولسا سۈتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن هەم بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ئىلاج قىلغىلى ياكى ئۇنۇملۇك ئىلاج قىلغىلى بولمايدۇ. يەنە چىشنىڭ بوشاپ چۈشۈپ كېتىشى مىزاجنىڭ ئارتۇقچە قۇرۇقلۇقىدىنمۇ بولىدۇ. بۇ ئەھۋال تولىراق ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا ئىلاج قىلغىلى بولمايدۇ.

2. بۇ ئەھۋال تولا ۋاقىت ئاچلىق تارتقان ياكى يېڭى ئاغرىقتىن قوپقان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى بەدىنى ئورۇق، ئەزالىرى قۇرۇق، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان، چىش مىلىكى سىزىپ كەتمەسلىك، ئاغرىقى بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، بولۇپمۇ مېڭىگە ئالما ۋە باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، سەندەل شەربىتى ھەم ھۆللۈك غىزالار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ يىلتىزىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، تاباشىر، قىزىلگۈل، سۇماق، يېسىمۇق، گەزمار، ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە، زاك قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىشنىڭ تۈۋىگە سۈركەپ قويۇش كېرەك.

3. چىشنىڭ بوشاپ مىدىرلاپ قېلىشى، چۈشۈپ كېتىشى ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

ئالامتى چىش مىلكى ھەم ئېزىق چىشلىرى ئاجىز بولۇش، سۆزلىگەندە ئېغىزدىن كۆپۈك بىلەن شال يېنىش، چىشنىڭ تۈۋى سوغۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. شاھىبەللۇت، گەزمار، ئاقاقيا قاينىتقان سۇدا ئېغىزنى چايقاش ۋە ئىسسىق دورىلارنى چېپىش لازىم. چىشقا ئىسسىق دورىلىرىدىن سۇمبۇل، قارمۇچ، ھېلىلىنىڭ پوستى، سازەج ھىندى، سەئدى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە قويسا پايدا قىلىدۇ.

ئىششپ بوشغان چىشنىڭ ئالامتى: قاتتىق زىڭىلداپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش ۋە ياكى سۈركە بېرىش، سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلارنى سېلىش، ئانار گۈلى، سەندەل، ھېلىلە، سۇماق، تاباشىر، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىش لازىم.

4. چىش بوششپ قېلىش، چىش مىلكىنى يەل يېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش ياكى سۈركە بېرىش كېرەك. سۇماق سالغان تاماقلارنى يېيىش، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى ئىچىش، ئازراق گۆش يېيىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار : ھالۋا ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۈندۈر، زىراۋەندە مۇدەھرەج، خۇنسياۋشان، كۆك سەۋسەن قاتارلىقلارنىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ياكى سىركە قوشماي، چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىش كېرەك.

ئېگىزدىن يىقىلغاندىن ياكى سوقۇلغاندىن، قېقىلغاندىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقىنى

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كىشىلەرگە قابىز دورىلارنى، مەسىلەن: زاك، مۇرمەككى، نىشاستە، سۇپارى، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

سۇماقتەك قاتتىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، قول بىلەن چىشنى مىدىرلاتماسلىق كېرەك. شاتۇت ۋە ئۇنىڭ پوستى، شەھمەنزەل شاپىقى بىلەن ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئۇچ كۈنگىچە كۈندە ئۇچ قېتىم سىلىپ، ھەر سالغاندا بىر سائەتتىن توختىتىپ ياكى كونا سىركىنىڭ لېيىنى چېپىپ بېرىش لازىم.

يەتتىنچى باب چىش مىلكى ۋە چىش يىلتىزىغا چۈشىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب تۆت پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل چىش مىلكىنىڭ ئىشلىشى قېلىشى

بۇ ئۇچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان چىش مىلكى ئىشىشى

ئالامىتى يەرلىك ئورۇن زىچلىداپ چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەللىكلەر بولسا جاغ ئاستىغا ھاجامەت قويۇش كېرەك ياكى تىل ئاستى تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن ئىشىشق پەسەيمىسە، چاھار شەربىتى (تۆت خىل شەربەت) تەييار قىلىپ بېرىش كېرەك. سۇماقنى گۈلابتا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. مارجان شوخلا سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە سۇماق ياكى زىرىخ ۋە ياكى غورا سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئىشىشق پەسەيمە چىش تۈۋىدە ئىشىشقىنىڭ تەسىرى قالمىسا، ئىسسىق سۇغا بادام يېغى تېمىتىپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. چىش مىلكىنى تېگىش كېرەك.

ئەگەر ئىشىشق چوڭ بولۇپ دورا بىلەن بىر تەرەپ بولمىسا، قول ئەمەلىيىتى بىلەن يېرىپ ئېلىۋېتىپ يارىسىغا چارە قىلىش كېرەك.

2. غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن پەيدا بولغان چىش مىلكى ئىشىشقى

ئالامىتى يەرلىك ئورۇندا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. قول بىلەن باسسا قول تەگكەن

يەردىن قان چىقىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسا دەردى پەسەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. سەپرا ماددىسىنى چىقىرىش بۇنىڭ ئۈچۈن لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىش لازىم. ئاس غازىنى قاينىتىقان سىركىگە يەرلىك شوخلا سۈيىنى قوشۇپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم.

3. ھۆللۈكنىڭ زىيادىلىكى سەۋەبىدىن بولغان چىش مىلىكى ئىششىقى

ئالامىتى رەڭگى ئاق، قول بىلەن سىيلىسا سوغۇق بىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلنى سۇ يېغىدا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم ۋە ھەسەل سۈركەشمۇ پايدا قىلىدۇ.

2 ـ پەسىل چىش مىلكىنىڭ جاراھىتى

داۋالاش ئۇسۇلى يۇلغۇن مېۋىسى، زەمچە، ئاچچىق ئانار، سۇماق ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم ياكى يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم. سۆرۈنجاننى سوقۇپ، چىش تۈۋىگە باسسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يارا كونا بولۇپ، چىش مىلكىنى بۇزغان بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھىجامەت قويۇش لازىم. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. غىزاسىغا ئانار شەربىتى، زىخ شەربىتى، غورا سۈيى ياكى سۇماق سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۆچكە گۆشى، توخۇ گۆشى بېرىش لازىم.

پەرھىز: ھالۋا (تاتلىق يېمەكلىكلەر)، ئات گۆشى، كېيىك گۆشى، بېلىق گۆشى، كالا گۆشى ۋە سۈتتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

چىش تۈۋىگە قۇرسى پەلدىپىيۇن سېلىش لازىم.

قۇرسى پەلدىپىيۇن، تەركىبى: ئاقاقىيا 10 گرام، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قورۇلغان ھاك، زەمچە 6 گرامدىن. دورىلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، چىش مىلكىگە سېلىنسا، بۇ چىش مىلكى سېسىپ ئاسان چىش چۈشۈپ كېتىشكە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

چىشنى ئاموت غازىنى قاينىتقان كونا سىركە بىلەن يۇيۇش لازىم. چىش مىلكى ۋە

چىشقا گۈل يېغى سۈركەپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن غار-غار قىلىش لازىم. ئەگەر بۇزۇلغان گۆش يوقالمىسا، مەلھەمى ئىسپىداج ياكى مەدەستان قاتارلىقلار بىلەن چارە قىلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئېغىزنى سۇماق، موزا، قارىغاي مونچىقى ۋە ئانار پوستى قاينىتىلغان گۈلاب بىلەن يۇيۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن چىش مىلكى مۇستەھكەملىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا داغلاش لازىم. ئۇنىڭ پۈرىقىدىن بىر ئاز قېپقالسا كافۇر، ئۇد، تۈرۈنچى پوستىنى ئاغزىغا سېلىش لازىم. سەندەل، سەئدى ھىندى، قىزىلگۈللەرنى سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم. يەنە چىش تۈۋىگە ھۆللۈك يىغىلىش سەۋەبىدىن چىش مىلكىگە پەيدا بولغان ئاكىلەنى داۋالاش ئۈسۈلى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىش، باسلىق ياكى ئۈسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش، مەلھەمى زەنكار بىلەن چىش مىلكىنى تازىلاش ئارقىلىق بۇزۇلغان گۆشنى يوق قىلىش، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەنزىروت، خۇنسياۋشاننى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ سوقۇپ، چىش مىلكىگە بېسىش لازىم. سېرىقماينى ھەسەلگە قوشۇپ ياغلاش ناھايىتى پايدىلىق.

3 - پەسىل چىش مىلكىنىڭ بوشاپ كېتىشى

سەۋەبى تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كۆپ قاناش بىلەن بىرگە چىش مىلكىنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكىنى كۆز بىلەن كۆرۈشكە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەلنى داۋالاش كېچىكسە قالسا، چىشلىرى پۈتۈنلەي چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇماقنى گۈلابقا چىلاپ شىرخىستىنى چىقىرىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. ئانارگۈلى ياكى زەيتۇن مېۋىسى ۋە ياكى ھەببۇلئاس ئۇرۇقىنى سېلىپ، قاينىتىقان سۇغا سىركە قوشۇپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم ياكى زاك، زەمچىنى سۇ بىلەن سىركىدە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر چىش تۈۋىدىكى گۆش ئېچىشىپ، كۈيۈشۈپ ئاغرىسا، مەستىكى يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. مەستىكى يېغى تەركىبى: 50 گرام گۈل يېغىغا 7 گرام مەستىكىنى سوقۇپ سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا مەستىكى ئېرىپ بولغانغا قەدەر قاينىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ھاجەت ۋاقتىدا ئىشلىتىش لازىم. ئاموت يېغىمۇ پايدا قىلىدۇ. قانىنى توختىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم: شاھىبەللۇت، ئانار ئۇرۇقى، يۇلغۇن مېۋىسى، سۇماق، زەمچە، ھەببۇلئاس، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، چىش مىلكىگە سېپىش لازىم.

شېئىر

ئامۇت يېغى بىلەن سۇدا ئېيرۇر شاھىبەللۇت،
چىشنىڭ تۇۋىگە سالغىن رەنجىگىنى ئۇنۇت،
گۈل ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، گەزمازدۇر داۋا ساڭا.
زەمچە، سۇماق، ھەببۇلئاس ئەمدى ھەم داۋا،
چىش تۇۋىگە سالسا ھەرگىز چىقماس ئىمىش قەترەئى قان.
چىش تۇۋىدىن چىقسا قان، چىققۇسى ئەلۋەتتە جان.

چىش تۇۋىگە پايدا قىلىدىغان دورىلارنىڭ سۇپىتى، رەڭگى كۆك، تۆشۈكسىز موزىنىڭ ئۇرۇقى، پىستىنىڭ شاكىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم.

يەنە بىر سۇفۇپنىڭ تەركىبى: يۇلغۇن مېۋىسى، زەمچە 6 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، ئۇبھەل 3 گرامدىن، دارچىن 1 گرام، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش مىلكىگە بېسىش لازىم.

يەنە بىر نۇسخا: زەمچە، ئامۇت غازىڭىنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، چىش تۇۋىگە باسسا چىشنى مىدىرلاشتىن ساقلايدۇ ۋە مىدىرلىغان چىشنى چىڭىتىدۇ. چىشنى ئاقارتىدۇ. يەنە بىر خىل دورا قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى، ئەگەر ئۇرۇقى بولمسا، گۈلنىڭ ئۆزى، زىغىرنىڭ گۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى، سازەج ھىندىدىن ئوخشاش مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، چىش تۇۋىگە بېسىش لازىم.

4 - پەسىل چىش مىلكى ئاقمىسى

ئالامىتى چىش مىلكى زىيادە قېلىن ھەم ئېگىز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەپيۇن بىلەن تازىلاپ، ئاندىن كېيىن بۇ دورىلارنى سالسۇن.

تەركىبى: گەزماز، ئاقىرقەرھا 6 گرام، سېرىق ھېلىلە، زەپەر، ئانارگۈلى، مامىران 9 گرامدىن، ھېلىلە كابىلى، كاۋاۋىچىن، نۆشادۇر. كۆپۈكى دەريا 1.5 گرام، كاپۇر 2.5 پۇڭ. بۇلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىشنىڭ تۇۋىگە سالسۇن.

ئاقىرقەرھا، گەزماز، موردنى سىركىدە ئېزىپ، ئاغزىنى يۇسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھالۋا، ئەنجۈر، خورىدىن ساقلانسۇن.

تامىقنى توخۇ گۆشىگە چالا سوققان نوقۇت سېلىپ، ئاقلىغان ماش بىلەن سۈيۇقئاش قىلىپ بەرسۇن. ئەگەر چىش مىلكى بەك قېلىن بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم.

كىچىك باللارنىڭ چىشى ئاسان چىقىشنىڭ چارىسى: چىش ئۇنىدىغان يەرنى توشقان مېڭىسى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغىدەك يۇمشاق ياغلىق نەرسىلەرنى پىشۇرۇپ بادام يېغى، موم، مەسكە بىلەن ئېزىپ، چېپىپ قويسۇن. چىش چىقىدىغان يەرگە سۈت چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقى زىيادە بولۇپ، كىچىك بالا بىئارام بولسا، شوخلىنى قاينىتىپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، چىش تۇتۇلغا قويسۇن. شوخلىنىڭ سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، يىلىكنى شۇنىڭ بىلەن ياغلاپ، پات-پات چىشنىڭ ئورنىغا چاپسۇن. تاكى مادا ئېزىلىپ يوق بولمىغۇچە ھېچ نەرسە چاپمىسۇن. چىش كۆرۈنگەن چاغدا، بويۇن، قۇلاق تۇتۇق قاتارلىق جايلارنى، ئېگەكنى ياغلاپ قويسۇن. بادام يېغىنى قىزىتىپ، ئىلمان قىلىپ، قۇلقىغا 2~3 تامچە تېمىتىپ قويسۇن.

سەككىزىنچى باب تىل ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 10 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسل تىل مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان كېسەللىك

بۇ ئۇچ نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى ئادەمنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

بۇ ئاساسەن تىل قىزىرىپ قېلىش، قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان تولۇپ قالغانلىقتىن بولغان بولسا لىسانۇلھەملى (پاقىيوپۇرمىقى)، سىركە، گۈلاب بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن ھەم بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، كاپۇر قاتارلىق نەرسىلەرنى شۇمۇپ بەرسۇن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نارجىل شەربىتى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسۇن.

غىزاسىغا: غورا سۈيى، سۇماق قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىشلەتسۇن ھەم قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك، پىدىگەن 6 گرامدىن، نىشاستە، خەشخاش 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، شۇمۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2 - نەۋئى بەدەندە سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئىلمان سۇ، ئىلمان شاراب ۋە ئىلمان ھەسەل بىلەن ئېغىزنىڭ چايقىسۇن ھەم قىزىلگۈل گۈلقەنتى يېسۇن. مەستىكى يېغى، جۇزبۇۋا ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، سەئدى كۇفى، سۇمبۇل ھەر بىرىنى ئىككى ھەسسىدىن قىلىپ ياخشى سوقۇپ، ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ شۇمسۇن. تامىقىغا كاۋاپ، نوقۇتنى دارچىن ۋە ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قوشۇپ يېسۇن.

3 - نەۋئى بەدەندە قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

ئالامىتى تىل ۋە ئېغىز قۇرۇش، تىل يىرىكلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنىڭ بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان تاماق ۋە ئىچىملىك بېرىش، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ۋە ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، تىلنى بادام يېغى بىلەن ياغلىسۇن.

ئەگەر ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقتىن تىل مىزاجى بۇزۇلسا، بۇنىڭدا ئاساسلىقى تىل تامغىقىغا چاپلىشىدىغان شال كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا سىركىگە سازەج ھىندى، ئانارگۈلى، گەزماز، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2 - پەسل تىلنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ تۆت نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى قاننىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىلنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، ئاغرىشى، ئېغىزغا تولا سۇ يىغىلىپ قېلىش، تىل ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيفال تومۇردىن ۋە تىلنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى تومۇردىن قان

ئالسا بولىدۇ ھەم تۆت خىل شەربەت ۋە مەتبۇخى تۇربۇت (تۇربۇت قاينىتىلمىسى)، ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاش لازىم. ئەگەر بۇ دورىلارنى يېيىش ئىقتىدارى بولمىسا، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىرگە سىرتىدىن كىلىزما قىلسۇن. كاھۇنىك سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈتنىك سۈيى، شوخلا، كاسنە سۈيى، گۈلاب، سۇماق، زەپەر لوئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئېغىزنىڭ چايقىسۇن. ئىششىق سۇس بولسا، يەنە بىنەپشە، بابۇنە قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ناخۇش ئانارنىك سۈيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، سىمىز ئوتنىك شىرنىسى، سىركەنجىۋىل، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. تامىقنا سۇماق، نوقۇت سۈيى، غورا سۈيى، قاپاق لېشى، ناخۇش ئانارنىك سۈينى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئېغىر بولسا، ئەنجۈر، ئاموت ئۇرۇقنى قاينىتقان سۇ بىلەن ھەم بىنەپشە، بادام يېغى قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر ئىششىق يەڭگىل بولسا، ئۇنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىسسىق سۇ بىلەن بادام يېغىنى ئىلمان قىلىپ، ئازغىنە سالسا بولىدۇ ھەم يېڭى سۈت، مەسكە، گۈل يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن، ئەك ئاخىرىدا ئىسپىداج مەلھىمى قويسۇن.

2 - نەۋئى سەپرانىك غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى سېرىقلىق، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاندىن ئىششىغان ئىششىققا قىلىنغان ئىلاجنى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر تېپىلغاندا، قانىنى ئازراق چىقىرىش لازىم. تەمرى ھىندىنىك سۈيى، ناخۇش، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىك سۈيى، لىمون سۈيى، شەربىتى نارجىل، تاۋۇز سۈيى بەرسە بولىدۇ.

3 - نەۋئى بەلغەم ماددىسىنىك غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىل ئاق بولۇش ھەم ئېغىزدىن تولا شالى ئېقىش، تىل ئاغرىش، ئىششىقنىك يۇمشاقلىقى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر، كۈچلۈك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلسۇن. ئايارەج بىلەن سۈرگە بەرسۇن، ھەسەل سۈيى، ئابكامە بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بەرسۇن. خاس ھەسەلنى تىلغا

سۈركسۇن، تامىقغا نوقۇت سۈيى، شورپىلارنى بەرسە بولىدۇ.

4 ـ نەۋئى سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىل قۇرۇق بولۇش، تىل ئىششىقىنىڭ قاتتىقلىقى قاتارلىق بەلگىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش لازىم. ئات، كېيىك، كالا گۆشىگە ئوخشاش تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. قوي سۈتىگە ئازغىنە بىنەپشە يېغى ياكى نېلۇپەر يېغىنى قوشۇپ، ئەنجۈر قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئاغزىنى چايقاپ بەرسۇن ھەم زىغىرنىڭ شىرنىسى بىلەن ئېغىزىنى يۇسۇن. تىلغا موم ئىلەشتۇرگەن قاپاق يېغىنى سۈركسۇن. سەۋسەن يېغى بىلەن تـوخۇ، ئۆردەك چاۋا يېغىنى تىلغا سۈرتسۇن. ئەگەر بۇلار بىلەن تىلنىڭ ئىششىقى تەلتۆكۈس سـاقىيىپ كەتمەي، يەنە تىلدا ئىششىق قېپقالسا، ھەسەل بىلەن ئاغزىنى يۇسا بولىدۇ.

3 ـ پەسىل تىلنىڭ ئېسىلىپ قېلىشى، چىگىلىپ قېلىشى ۋە ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قېلىشى

ئەگەر تىلى قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئېسىلىپ، ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قالسا، قىيىقال تـوموردىن قان ئېلىش لازىم. تىلغا لىمون سۈيى، تۇرۇنجى، ناخۇش، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيـى قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئېغىزدىن كۆپلەپ شالـى ئېقىـش بىلەن تـىلنـىڭ ئىششىقى يانىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭ بىلەن تىلنىڭ ئاغرىقى پەسەيمىسە تۇز چاپسۇن. تامـقىغا سـۇماق بىلـەن غورا سۈيى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر تـىل بەلغەم مـاددىسىنـىڭ كۆپلـۈكىدىن ئېسىلـىپ، تىلـدا چاپلاش بەلغەم پەيدا بولغان بولسا، ھەببى سـەبرە، ئايارەج بـىلەن سۈرگـە بېرىش لازىـم. تىلغـا تۇز، سىركىنى پىلپىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

غىزاسىغا قۇشقاچ كاۋىپى بەرسۇن.

4 ـ پەسىل زەھەرلىنىش (تىلدا پەيدا بولغان بەز)

بۇ بەزنىڭ تومۇرىنىڭ رەڭگى ۋە شەكلى خۇددى پاقىغا ئوخشاش بولغانلىقتىن پاقا دەپ

ئاتالغان. بۇ ئاغرىق ئاساسەن خىلىت كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ھەم يالپۇز، نۆشۈدۈر، ئانار پوستى، زۇپا، تۇز قاتارلىق نەرسىلەرنى تىلغا چېپىش لازىم ياكى ئانار پوستى تېگىش كېرەك. زاك بىلەن نۆشۈدۈرنى تاگسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، ئوپېراتسىيە بىلەن تىلدىكى بەزنى يېرىپ ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

5 - پەسىل تىلنىڭ تېتىش قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىشى

تىلنىڭ تېتىش قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىشى نېمە قىزىق، نېمە سوغۇق، نېمە ئاچچىق، نېمە تاتلىق بۇلارنىڭ ھېچقايسىسىنى پەرق ئېتىپ ئايرىيالماسلىق دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاساسەن تىل ۋە ئېغىزنىڭ يۇمشاق پەيلەرگە ئارتۇقچە ھۆللۈك يىغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئەگەر ئېغىزنىڭ تەمى بار بولسا، تىلنىڭ مىزاجىنى مۇنداق ئايرىش كېرەك. ئەگەر ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق بولسا، سەپرا غالىب بولغاندىن: ئەگەر تاتلىق بولسا قان غالىب بولغاندىن؛ ئەگەر قاگسىق، چۈچۈمەل بولسا، سەۋدا غالىب بولغاندىن؛ ئەگەر ھېچقانداق بىر تەمى سېزىم بولماستىن ئېغىزغا سۇ يىغىلىپ قالغان بولسا، بەلغەم غالىب بولغاندىن دەپ ئايرىشقا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ خىلتنىڭ قايسى بىرىدىن بولغان بولسۇن، ئالدى بىلەن كېسەلگە شۇ خىلتنىڭ سۈرگىسى بېرىپ شۇ خىلتنى چىقىرىش لازىم. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن قانىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، قان ئېلىش، بەلغەمدىن بولسا، ھەببى ئىيارەج بېرىش، سەپرادىن بولسا تۆت شەربىتى بېرىش، سەۋدادىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتمۇن بېرىش لازىم ھەم سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، بەلغەمدىن بولسا ئاچچىقسۇنى، تۇز، قىچا بىلەن قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

ئەگەر سۇددە (تومۇرلاردىكى توسالغۇ) سەۋەبىدىن بولسا، تىل تارتىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق چاغدا كۈچلۈك سۈرگە بېرىپ خىلتلارنى سۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن پىلپىل، ئاچچىقسۇ، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر تىلنىڭ پەيلىرى ئاجرىغان سەۋەبتىن بولسا، بۇنىڭ داۋاسى يوق.

6 - پەسىل تىلنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشى ۋە داۋالاش

تىل ئېغىرلىقى ئىششىقتىن بولغانىنىڭ ئىلاجىنى يۇقىرىدا ئېيتتۇق. ئەگەر تىل قۇرۇق ئىسسىقتىن ئېغىرلاشقان بولسا بويۇننى، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇسۇن ھەم

بادام، نېلۇپەر يېغى، ئىسسىق سۇت بىلەن بېشىغا ۋە بوينىغا چاپسۇن ۋە ئېغىزغا ئېلىپ شوربا سۇن. ئەگەر ھۆللۈك زىيادە بولغاندىن تىل ئېغىرلاشسا، تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى، ئېغىزدا ھۆللۈك نەم كۆپىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قايسى خىلىتتىن بولسا، شۇ خىلىت مۇسھىلىنى بېرىش، ھەسەل شەربىتى، گۈلقەنت بېرىش لازىم ھەم بىر قانچە كۈن ناشتىدا قىچا، ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇ، سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئېغىزنى چايقىغاندىن كېيىن ئازغىنە نۆشۈدۇر، ئاقىرقەرھا، قارامۇچ، قىچا قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ سوقۇپ، تىلغا سۈركەپ چاپسۇن. نۆشۈدۇر، زەنجىۋىل، قارامۇچ، ئاقىرقەرھا، قىچا ياكى بادام، نەمەك ھىندى (ھىندى تۇزى)، سىيادان، مەرزەنجۇشلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. بۇ كېسەل ئۇچۇن ئېغىزغا ئالدىغان ھەب دورىنىڭ تەركىبى: مەستىكى، ھىڭ يېرىم ھەسسە، بۇلارنى ھەب قىلىپ تىلنىڭ ئاستىغا ئېلىپ تۇرسۇن، ئىسسىق سۇ بىلەن سوۋۇتقان ھەسەل بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

7 - پەسىل قەللائ (ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلدا پەيدا بولغان جاراھەت)

بۇ تۆت نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى ئەگەر بۇ جاراھەت قان ماددىسىدىن بولسا، ئېغىزنىڭ قىزىرىشى ۋە قىزىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق كۆرۈلىدۇ ھەم ئېغىزدىن تولا شالى ئاقىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنداق چاغدا قان ئالسا بولىدۇ ياكى ھىجامەت قويسا بولىدۇ ھەم سۈركە بەرسۇن. سۇماق سالغان گۈلاب بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن، زاك، يۇمغاقسۇت ۋە ئەدەس ۋە سىركىنى شوخلا، قىزىلگۈلنى كاسنە سۈيى بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. بۇ جاراھەت كۆپىنچە بوۋاق بالىلاردا پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بالىلارنى ۋە ئېمىتكۇچى ئانىلارغا ھىجامەت قويۇش ياكى قان ئېلىش لازىم. غىزاسىغا ئارپا ئېشى ياكى ئاقلانغان ماشنى توخۇ شورپىسىغا سېلىپ بەرسە بولىدۇ. كىچىك بالىنىڭ ئېغىزنى تاباشىر، سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل، تۇخۇمى، خىرپە (سېمىزئوت ئۇرۇقى) قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بالىنىڭ ئېغىزنى

بادام يېغدا ياغلىغاندىن كېيىن بالىنىڭ ئاغزىغا سېلىپ قويسۇن. گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئېغزىنى يۇسا بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: كەتىرا، نىشاستە، تاباشىر، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ مىقدارىچە قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئېغزىغا سالسۇن. نەمەك (تۇز)، شەب يەمانى (زەمچە)، ئازغىنە نۇشۇدۇر قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغزىنى چايقىسۇن.

ئەگەر ئېچىشىپ، قىزىرىپ ئاغرىسا، ئازغىنە كافۇر قوشۇپ يۇسۇن ياكى تاباشىر، قىزىلگۈل، سۇماق بىلەن ئېغزىنى يۇسا ئېچىشىپ، قىزىرىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

قاندىن بولغان تىل يارىسىغا قىزىلگۈل، تاباشىر، نىشاستە، ئەدەس، توخۇمى خىرپە، يۇمغاقسۇت، سۇماق، بەرگى خىيار (تەرخەمەك ياغىچى)، ئاقىرقەرھا بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەردىن قىلىپ، يۇقىرىقىلارنىڭ مىقدارىچە ناۋات ياكى قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغزىغا سېلىپ قويسۇن. يۇتماي ئېغزىدا شۇمسۇن. ئاندىن كېيىن ئازغىنە سىركە بىلەن گۈلاب ۋە گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئېغزىغا سېلىپ قويسۇن.

2 - نەۋئى ئېغىز ۋە تىلنىڭ جاراھىتى سەپرادىن بولسا، چىرايىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى، ئېغزىنىڭ ئاچچىق بولۇشى، قىزىرىشى ۋە غەم-ئەندىشىلىك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى) بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم ياكى تەمرى ھىندى، بىنەپشە شەربىتى بىلەن سۇرگە بەرسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، سۇماق، تەمرى ھىندى، توخۇ يېغى، زىنق (زىخ)، غورا سۇيى قوشۇپ بەرسۇن. باشقا جەھەتتە قاندىن بولغان جاراھەتنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ. يەنە ئېغىز جاراھىتىنىڭ دورىسىنىڭ تەركىبى: ھېلىلە، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، ئەدەس، يۇمغاقسۇت، تاباشىر قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سېلىپ شۇمسۇن. ئەگەر بۇنداق جاراھەت ئېمىدىغان بالىدا بولسا، سۇت بەرگۈچى ئانىسىنى يۇقىرىقى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

3 - نەۋئى ئەگەر تىلنىڭ جاراھىتى بەلغەمدىن بولسا، كېسەلنىڭ چىرايى ۋە تۇكۇرۇكنىڭ ئاقلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرە بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ما-

مىرانچىن، ھېلىلە، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە قاينىتىپ، شۇ-نىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن ياكى بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سالسۇن ۋە قەنت بە-لەن زاكىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاغزىغا سۈرتسۇن، ياكى خاس قەنتنى سوقۇپ، سۈرتسىمۇ بولىدۇ ياكى مامىرانچىن، گۈلنار، قاقىلە، سازەج ھىندى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا سىلىپ، جاراھەتنى شۇنىڭ بىلەن ياندۇرسۇن. بەلغەمدىن بولغان ئېغىزنىڭ ئاغرىقى ۋە جاراھىتىگە تۇز، ھەسەل ياخشى پايدا قىلىدۇ ھەم سىركەنجۈبىل بىلەن ئاچچىقسۇنى ئېغىزغا ئالسۇن. ئىكلىلمىلىك، زىغىر شىرنىسى، ئەنجۈرنى ئازغىنە ئاق لەيلى يېغى بىلەن قوشۇپ، سۈدا قاينىتىپ شۇ سۇنى ئاغزىغا ئالسا، بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ھەم ئاخىرىدا پايدا قىلىدۇ ۋە رۇسۇتنى ئاغزىغا سىلىپ سۈرتسۇن. غىزاسىغا شورپا، قورداق بەرسۇن.

ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بالىدا بولسا، ئېمىتكەن ئانىسىغا يۇقىرىقى ئىلاجنى قىلسا بولىدۇ.

4 - نەۋئى تىل ۋە ئېغىزنىڭ يارىسى

كۆيگەن سەۋدادىن بولسا، بۇ ئاكىلە (گۆشخور چاقا) گە ئېلىپ بارىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ھەممىدىن يامانراق سانىلىدۇ. بۇ تىلنىڭ قارىلىقى، ئۆتكۈر، قاتتىق ئاغرىش ۋە سانجىقلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە كالا يىلىكى چېپىش لازىم. سازەج ھىندى، چىنار غازىكى، ئاقاقىيا، بىخسۇس (چۈچۈكبۇ-يا يىلتىزى)، سۆئتەر، زەپەرلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سالسۇن.

گەزماز، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، قىزىل لوبىيا قوشقان سىركە بىلەن بىر قانچە قېتىم ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن. يەنە بىر خىل داۋا زەرنىخ بىلەن ئاقىرقەرھانى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سو-قۇپ، ئاغزىغا سالسۇن. يەنە بىر خىل داۋاسى: ئاقاقىيا، سازەج ھىندى 6 گرامدىن، زەمچە بىر گرام، زەپەر يېرىم گرام، سۇماق، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت، گۈلنار، مورد ۋە خەرنۇپ قاتارلىق دو-رىلارنى سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شۇ سۇدا ئېغىزنى چايقىسۇن.

8 - پەسىل ئاكىلە

بۇ بىر خىل شەكلى ۋە رەڭگى جاراھەتكە ئوخشايدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېزلا پۈتۈن ئېغىز بوشلۇقى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىنى قورشاپ كېڭىيىپ كېتىدۇ. مادىدا بۇزۇلۇپ يامانلاشقانلىق-

تىن، بۇ كېسەل بەتبۇي سېسىق بولىدۇ. بۇ ئاغرىق چىرىگەن، سېسىق، قويۇق خىلىت غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم ھەم مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇركە بېرىش كېرەك. سىركە، سۇماق، غورا سۇيى بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن، ئاندىن كېيىن فەلدەفىيۇن بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ، ئاقاقيا، زەرارىھ، بۇلارنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، تۆت ھەسسە سۇ كۆرمىگەن توغرىغۇنى بىر قانچە نۆۋەت يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، قىزىق ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتسۇن، يەنە سوقۇپ، سىركە ئىلىشتۇرۇپ قۇرۇتۇپ، بىر قانچە قېتىم شۇنداق قىلغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ھەب قىلىپ تەييارلاش لازىم. يەل يارا جاراھىتىگە پايدا قىلىدىغان زەرنىخنىڭ تەركىبى: قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، ھاك، موزا، ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەنكار ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئاقاقيا، زاك، ئانار گۈلى ھەر بىرى 9 گرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن كېيىن نوقۇت مىقدارىچە ھەب ياساپ، ئېزىپ، ئاغزىغا سېلىپ، بىر سائەت ئەتراپىدا توختاتسۇن، ئاندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن گۈلابنى ئاغزىغا ئېلىپ شورىسۇن.

9 - پەسىل ئۇخلىغان چاغدا ئېغىزدىن تولا شالى ئېقىش

بۇ ئاساسەن ئۇچ نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى ھۆل ئىسسىقتىن بولغان شالى ئېقىش

بۇ كېسەل تاماق خالىماسلىق، قورساق ئېچىپ، ئاشقازان بوشىغانسىرى ئاغزىدىن تولا شالى ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملىق ناشتىدا كاسىنە ئۇرۇقى، تۇز يېسە بولىدۇ. بۇغداي بىلەن ئارپىنى باراۋەر ئېلىپ، قۇرۇق تالقان قىلىپ، ئىككىسىنىڭ باراۋىرىدە قەنت ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى، غورا شەربىتى، ئانار قاتارلىق نەرسىلەرنى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۇيى، سۇماق، ئانار شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

2 - نەۋئى ھۆللۈك ياكى بەلغەمدىن بولغان شالى ئېقىش

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتەكە مەستەكى، رۇم بەدىيانىنى قوشۇپ بەرسۇن. ئىترىفىل، سۇزاپ 6 گرامدىن، 18 گرام قەنت بىلەن سوقۇپ تالقان قىلىپ، مۇۋاپىق مەستەكى، كۈندۈر

بىلەن چاپسۇن. تامىقغا توخۇ كاۋېپى، قورداق بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن ياخشى بولماي قالسا، قەيگە بۇيرۇش كېرەك. قەي قىلدۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى: تۇرۇپنى توغراپ، سۇدا قايناتتىپ، بىر قاچا تۇرۇپ سۇيىگە 30 گرام ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئالدى بىلەن ئىيارەچ يېسۇن، ئاندىن كېيىن تۇرۇپنىڭ سۇيىنى ئىچسۇن، قەي قىلىدۇ. ھېلىلە فىرورەس، ئىترىفىل، ئامىلە قاتارلىق دورىلارنى كۆپ يېسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3 - نەۋئى مېڭىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولغان شالى ئېقىش

ئەگەر ئېغىزدىن تولا شالى ئېقىش مېڭىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولسا، بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك بالىلار ۋە ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇ ئەھۋال باشنىڭ ئېغىرلىقى ۋە سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىرلىشىپ، ناچارلىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى غاريقۇن بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن ئازغىنە ئىيارەج سالغان ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن ياكى خاس ئاچچىقسۇ بىلەنلا ئېغىزنى چايقىسۇن. تامىقغا نوقۇت ھەم نوقۇت سۇيى، قورداق، شورپىغا دارچىن، زەنجۈبىل، زىرە قاتارلىق دورىلارنى سىلىپ بەرسۇن. ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، سۈتتىن ۋە ھەر خىل يەل-يېمىش مېۋىلەردىن ساقلانسۇن.

10 - پەسىل ئېغىز پۇراش

بۇ ئاساسەن تۆت نەۋئى بولىدۇ.

1 - نەۋئى

ئەگەر ئېغىزنىڭ سېسىقلىقى ئاشقازاندىكى ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان بولسا، تاماق يېگەندە سېسىقلىقنىڭ پەسىيىشى قورساق ئېچىپ ئاشقازان بوشغانسېرى، سېسىقلىق ئۆرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ چىشلىرى قارا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئالۇچا، ئۆردەك، شاپتۇل قېقىنى مۇز سۇيىگە چىلاپ ئىچسۇن. سىركەنجۈبىل بىلەن تەمرى ھىندىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن.

ئەگەر ئېغىزنىڭ پۇرىقى قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولسا، قان ئالسۇن. ئالما شەربىتى، بېھى

شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، بېھى، ئاموت بېرىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ گۆشى، سۇماق ۋە زىخ بەرسۇن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سەئدى كۈفى 6 گرامدىن، ھېلىلە، بەلىلە 9 گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى 3 گرام، تاباشىر 1.5 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى سۇيى ياكى سىركە ۋە گۈلاب بىلەن ھەب قىلىپ، ئاغزىغا سېلىپ شۇمسۇن.

2 - نەۋئى

ئەگەر ئېغىزنىڭ سېسىقلىقى ئاشقازاندىكى چىرىگەن بەلغەمدىن بولسا، تاماق يېگەندە پەسەيمەيدۇ ۋە ئېغىزنى يۇغاندا پەسەيمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرە بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. قىچا، ھەسەل، تۇرۇپ سۇيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم.

تېببىي ئالىملارنىڭ ئېيتىشچە، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم شەربىتى رەيھان ئىچىش لازىم ياكى تۇربۇت بىلەن گۈل شەربىتى ئىچسۇن ياكى گۈلقەنتتىن ئايارەج بىلەن ياكى ئىترىفلىنى ئايارەج بىلەن قوشۇپ يېسۇن ياكى ھەببى سەبرە بىلەن زەنجىۋىل، فىرورەسنى 3 گرامدىن قىلىپ بىرلەشتۈرۈپ، شۇمسۇن، ئىترىفلىنى داۋاملىق شۇمسۇن، بېلىق، سۈت، ھەر خىل مېۋە، سېمىز گۆشكە ئوخشاش تېز بۇزۇلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. سوغۇق سۇنى ئاز ئىچسۇن. قورۇما، شورپا ھەم توخۇ ۋە باشقا ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى، گۈلقەنت، ھەسەل شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسۇن. مەستىكىنى ئازغىنە سېلىپ چاينىسۇن.

تۆۋەندىكى دورىلار ھەم پايدىلىق. تەركىبى: خىرپە، گۈلدارچىن، ئۆشنە، نەمەك ھىندى، لاچىندانە، ھېلىلە، قاقىلە، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەب تەييارلاپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن يېسۇن. كەرەپشە ئۇرۇقىنى تولا يېيىش ئېغىزنىڭ پۇرىقىنى كەتكۈزىدۇ.

ئېغىز-يېنىك سېسىقلىقىنى يوقىتىدىغان دورىلار: ھەببۇلئاس، خىرپە، گۈلدارچىن، ئامىلە، سەئدى كۈفى، سۇمبۇل، ئاپېلسىن پوستى، مەستىكى، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى باراۋەردىن قىلىپ مۇشك، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، پىلپىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئورۇقدىن ئاجرىتىلغان ئۇرۇم بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا جۇيۇز مىقدارى يېسۇن. ئېغىزدا شۇمىدىغان دورىلار فۇپەل، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئاقىرقەرھا، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 2 گرامدىن، ئىپار 2.5 فۇنۇك. بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاراب ياكى گۈلاب بىلەن ھەن تەييارلانسۇن.

3 - نەۋئى چىش مىلكى چىرىش

بۇ كېسەللىكتە ئاچچىق ياكى تۇزلۇق نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنى يۇغاندا سېسىق، چاپلاشاقغۇ ھۆللۈك ئېغىزدىن چىقسىمۇ يەنە تەكرارلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرە بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. مورد غازىكى ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە گۈلابىنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسۇن ھەم ئانار گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ئېغىزنى يۇسۇن. قەلەمپۇر، سەئدى كۈفى، ئىپار قاتارلىق دورىلارنى گۈلاب بىلەن قاينىتىپ شۇنىڭدا ئېغىزنى يۇسۇن. قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، مەستىكى، بەزباز، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بوز لاتىغا ئوراپ، سۇ ياكى گۈلاب بىلەن قاينىتىپ، شۇنىڭدا ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن. ھەر كۈنى ئەتىگەن-ئاخشام سەئدى كۈفى، سەندەلنى چىشقا سۈركىسۇن. چىشنىڭ ئارىسىدىكى گۆش سېسىغانلىقتىن ھەمىشە چىشنىڭ ئارىسىدىن قان چىقىپ تۇرسا، سىركە، گۈلاب، سۇماق بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

4 - نەۋئى چىش سېسىش ۋە قۇرت يېيىش ئارقىلىق ئېغىز سېسىش

داۋالاش ئۇسۇلى چىشنى تارتىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. چىش تۈۋىدىكى كىرلەرنى ئېلىپ تازىلىغاندىن كېيىن، ئىككى قوشۇق سىركە، بىر پىيالە سۇ بىلەن ئاقىرقەرھا، موزىنى قايناتىپ، شۇنىڭدا ئېغىزنى يۇسۇن. سازەج ھىندى، سۇماق، قىزىلگۈل، سەندەلگە ئوخشاش خۇش پۇراق دورىلار بىلەن چىشنى سۈرتۈپ بەرسۇن.

چىشنىڭ ئارىسىنى گۈلاب سۈيىدە يۇيۇپ، چىش تۈۋىدىكى تامغاق گۆشكە گۈل يېغى سۈركەش كېرەك.

ئەگەر بۇرۇنغا كېسەل پەيدا بولغانلىقتىن ئېغىز پۇرىغان بولسا، مېڭىنى تازىلىغاندىن كېيىن گۈلابقا ئازغىنە سىركە قوشۇپ، ئېغىزنى يۇسا بولىدۇ.

توققۇزىنچى باب كاناي، كېكىردەك ۋە كىچىك تىلدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب يەتتە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل كىچىك تىلدا پەيدا بولغان ئىششىق

بۇ ئىششىق بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. قاندىن پەيدا بولغان ئىششىق

بۇ كىچىك تىلنىڭ قىزىرىشى، چىڭقىلىشى ۋە ئېغىز تۆۋىنىڭ ئاغرىشى، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قېيفال تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن، پۇنۇس، تەرەنجىبىن بىلەن سۈرگە بەرسۇن. رەۋەن سۈيى ياكى گۈلاب، سىركە، ئاملىنى كالا سۈتىگە سىلىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى يۇيۇش ياكى گۈلاب، ئانار پوستى، موزا، يىپسىمۇق، سۇماق، ھەببۇلئاس قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاغزىنى يۇيۇش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، ئارپا يارمىسىغا بادام يېغى، نارجىل شەربىتى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر تەرتى نورمال مېڭىپ تۇرسا، لىمون شەربىتى ھەم بېھى، ئالما شەربىتى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا ئانار شەربىتى بىلەن سۇماقنى، توخۇ گۆشىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

2. سەپرادىن پەيدا بولغان ئىششىق

بۇنىڭدا ئېغىز قۇرۇش، تولا ئۇسىشاش ھەم قاتتىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پۇنۇس قاينىتىقان سۇ، تەرەنجىبىن بىرىپ ئىچىنى سۈرۈش، شا-

تۇت، كاسنه، شوخلا قاتارلىقلارنىڭ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇيۇش كېرەك ياكى كەشۇر غازىكىنىڭ سۇيى، گۈلاب، قىچا، يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى، كۆكنار شەربىتى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن ئانار سۇيى بەرسۇن.

3. بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششىق

بۇنىڭ ئىششىقى يۇمشاق، رەڭگى ئاق، ئاغرىقى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش كېرەك. سىركەنجۇبىل شەربىتىگە سۇزاپ سىلىپ ئېزىپ، شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن ياكى 10 دانە ئەنجۇر، 30 دانە كىشمىش ئۆزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇنى ئىلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزىنى چايقىسۇن. ئەگەر بۇنى قۇۋۇەتلىكرەك قىلماقچى بولغاندا، ئازغىنە نۆشادۇر ئىلىشتۇرۇۋەتسە بولىدۇ. سىرىقچېچەكنىڭ ياغچىنى كۆيدۈرۈپ، تۇتۇنىگە ئاغزىنى تۇتقۇزۇن. تامىقىغا ئىسسىقلىق تاماق بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسە بولىدۇ.

4. سەۋدادىن پەيدا بولغان ئىششىق

بۇنىڭ ئىششىقى قاتتىق، رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن(سىرىق ئوت) شەربىتى بىلەن بەدەنىنى سەۋدادىن تازىلاش لازىم. ئاچچىقسۇ، شاتۇت سۇيى، ئاقىرقەرھا بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. ئەگەر ھەممىسى تولۇق ئىششىمغان بولسا، ئوپىراتسىيە قىلىپ داۋالسا بولىدۇ. چۈنكى كىچىك تىلنىڭ ئۇچى تەرىپىدە ئىششىق بولۇپ، تۇۋى ئىششىمغان بولسا قان ئېلىش بىلەن سۇرگە بەرگەندىن كېيىن كېسىشنىڭ پايدىسى بار، دەپ قارىلىدۇ. ئەگەر ھەممىسى پۈتۈنلەي ئىششىپ كەتكەن بولسا، ئۇ چاغدا ئىششىقنىڭ تۈپ يىلتىزىنى تېپىپ كېسىش قىيىن بولۇپ قالىدۇ.

2 ـ پەسىل كىچىك تىلغا يۇمشاق چۈشۈش

بىمارنىڭ ئېغىزىدا بىر نەرسە ئېسىلىپ ساڭگىلاپ تۇرغاندەك، ئاغزىنى ئېچىپ، تىلىنى چىقارغاندا، كىچىك تىل بۇرۇنقى ھالەتتىن ئۆزۈن بولۇپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بەدەندە ئىسسىقلىق، ھۆللۇك ئارتۇق بولغاندىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى ئۇسساش، غەمكىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن باشقا جەھەتتە قاندىن بولغان ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

2. بەلغەم خىلىتىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ

ئالامىتى ئۇسسىماسلىق، ئاغزىدا سۇ يىغىلىپ قېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل، زۇۋا قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى گۈلاب ۋە شاراب بىلەن قاينىتىپ، شۇنىڭدا ئېغىزنىنى يۇسۇن ياكى پوستى بىلەن ئانار سۈيىدە ئاغزىنى چايقىسۇن. زاكىنى تاغ تېكسىنىڭ مۇڭگۈزىدە كۆيدۈرۈپ، ئازغىنە نۆشادۇر بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئېغىزغا پۈركەسۇن. ئانار گۈلى، ئانار سۈيىنى زاك بىلەن سوقۇپ، كىچىك تىلغا پۈركىسۇن ياكى قوشۇق بىلەن كىچىك تال تۆپىگە سېلىپ قويسۇن. ئاقاقيا، گىل ئەرمىنى، سەرسىبل، ئىسپىغۇل، سىركە، ئەمرۇد بىلەن قۇرۇق يۇمغاقسۇت قاينىتقان سۇنى ئىلىشتۇرۇپ چايسۇن، كىچىك تىلنىڭ ساڭگىلاپ تۇرغىنىغا موزا، ئانار گۈلى، نۆشادۇردىن باراۋەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، چىمچىلاق قول بىلەن كىچىك تال ئۇچىغا سالسۇن، ئەگەر كىچىك تىلنىڭ ئۇچى يوغان، تۇۋى ئىنچىكە بولسا، زىخنى ئىسسىق سۇدا ئېزىپ، شۇنىڭدا ئاغزىنى يۇسا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن شوخلا پوستى بىلەن بىرگە سىققان ئانارەك قابىز نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنىنى چايقىسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولماستىن كىچىك تىلنىڭ يىلتىزى تەرىپى ئىنچىكە بولۇپ ئۇپراپ كەتكەن بولسا، ئۇچى يوغان ھەم ئاق بولسا، ئۇچىدىن ئازغىنە ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. سىركە، گۈلاب، سۇماق بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر كەسكەن جايدىن قان چىقسا، گىل مەختۇم، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبنى كانايغا پۈركىسۇن. كېسەلنى تولا سۆزلەشتىن، قىچقىرىشتىن توسۇش كېرەك. كېسىشتە كۆپ خەتەر يۈز بېرىش مۇمكىن. شۇڭا ئىمكانقەدەر كەسمەسلىك لازىم. قان ئېلىشتا ئالدىراپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3 ـ پەسىل زۇبھە (بوغۇز) دە پەيدا بولغان ئىششىق

قۇلاقنىڭ يىلتىزى تەرەپتىن كانايغىچە ھالقىغا ئوخشاش ئىششىغانلىقتىن، بۇ ئاغرىقنى زۇبھە دەپ ئاتىغان.

ئالامتى تاماقنى يۇتالماسلىق، ئەگەر مەجبۇرىي بىلەن يۇتماقچى بولغاندا، بۇرنىدىن چىقىش، سۆزلىيەلمەسلىك، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، ئېغىزىدىن شالى ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق كانايىنىڭ كۆرۈنىدىغان تاشقى تەرىپىدە بولسا، بۇ ياخشىراق، ئەگەر ئۇنداق بولماستىن، كانايىنىڭ بەك چوڭقۇر يېرىدە بولسا، بۇنى داۋالاش قىيىن بولۇپ، تەستە ساقىيىدۇ. بۇ يەنە ئىككى خىل بولىدۇ.

1. كۆيگەن قويۇق قاندىن پەيدا بولغان ئىششىق

ھارارەت بەلگىلىرى بىلەن نەپەس قىستايىدۇ. ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن تەرەنجىبىن، باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن سۈرگە بېرىش ھەم يەڭگىلەك ھۆقنە (كلىزما) قىلىش لازىم. ئارپا يارمىسى، بادام يېغى بېرىش لازىم. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولسا، زىخ شەربىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. فۇپەل، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەللەرنى بارا-ۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، سىركە، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن چاپسۇن. يۇمغاقسۇت سۈيى، شاتۇت سۈيى، سۇماق، قايناق سۇ بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. غىزاسىغا ناخۇش ئانار سۈيى، غوراب سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن ئۇگرە ئاش ئېتىپ بەرسۇن.

2. قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان بوغۇز ئىششىقى

نەپەس قىستاش ھەم سوغۇقلۇق بەلگىلىرى كۆرۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادە-لىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تېزدىن ھۆقنە قىلىش لازىم. ئاندىن كېيىن جوز قىيامى، ئاچچىقسۇغا ئازغىنە ئاقىرقەرھا سېلىپ، شۇنىڭ سۈيىدە ئاغزىنى چايقىسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر داۋالاش كېچىكسە قالغانلىقتىن يىرىڭ يىغلىپ، نەپەس ئېلىش قىستالسا، بىنەپشە، شوخلا، ئەمرۇد ئۇرۇ-قى، زىغىرغا ئوخشاش ئىششىق ماددىسىنى پىشۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇ-سۇن. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن ئېغىز ئالسا، كافۇر مەلھىمى، خۇنسياۋشان، كەتىرا، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى، بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يارىسىغا سەپسۇن. ئەگەر ئېغىز ئالمىسا، ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق بولسا، بۇ چاغدا ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىش كېرەك. ئاندىن سۇماق، گىل مەختۇم ياكى گىل ئەرمىنى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر ھارارەت پەيدا بولسا، توخۇ-نىڭ ئېقى، گۈل يېغىدا ئېغىزنى چايقسا، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

4 - پەسىل خۇننات

كاناي ئاغرىغان سەۋەبتىن نەپەسىنىڭ ئەركىن ھالدا ئۆپكە، يۇرەكلەرگە ئۆتەلمەي، تىنىقىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى خۇننات (بوغما) دېيىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تىلىنىڭ تۇۋىدىكى ئىككى مۇشتەك گۆشىنىڭ ئىششىغانلىقىدىن، كاناينىڭ سىرتىدىكى مۇشتەك گۆشىنىڭ ئىششىغانلىقىدىن بولىدۇ. كاناينىڭ ئىچىدىكى مۇشتەك گۆشلەر ئىششىقىنىڭ بوغۇز ئاغرىقىدەك خەتىرى يوق. بۇ يەنە بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن ياكى ئېگىز يەردىن يىقىلغانلىقتىن، بويۇن ئومۇرتقىسى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن، كاناي ئىچى تەرەپتىكى مونەك گۆشىنىڭ ئىششىغانلىقىدىن ياكى ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولىدۇ. كانايدىكى مونەك گۆشلەرنىڭ ئاريسىدا كۈچۈك يەل توختاپ قالغانلىقتىنمۇ بولىدۇ. بۇنى خۇننات كەلبى (ئىت بوغمىسى) دەپ ئاتايدۇ. بۇ ھەممىدىن خەتەرلىك. يەنە داۋاملىق قان ئالدۇرۇپ، سۇرگە دورىسى ئىچىپ، قەي قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئادەم شۇ ئادىتى تاشلىنىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان كاناي ئاغرىقى بولۇپ، بۇ خۇددى ئايالالاردىكى ھەيز، نىپاس توختاپ قېلىشتىن پەيدا بولغان بوغۇز ئاغرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. قىسمەن چاغلاردا كاناي ئاغرىقىنىڭ مادداسى كۆكرەككە يۆتكىلىپ، تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. بەزى مادداسى كۆيۈكنىڭ ئەتراپىغا قۇيۇلۇپ، خۇننات كەلبى بولۇپ ئۆلۈم خەۋپى تۇغۇلۇشى مۇمكىن. بەزى چاغدا مادداسى مەيدە (ئاشقازان)گە قۇيۇلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئىچى راۋان بولىدۇ، بوغۇز ئاغرىقى بولغان كېسەلنىڭ خەتىرى كۆپىنچە تەشەننۇج بولغاندا يۈز بېرىدۇ. مۇتلەق بوغۇز ئاغرىقىنىڭ بەلگىسى نەپەس قىيىنلىشىش، يۈزى قىزىل، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، تىلى ئاغزىدىن چىقىپ تۇرۇش، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش بىلەن ئوچۇق تۇرۇش، بوغۇزىدىن ھېچ نەرسە ئۆتەمەسلىك، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بوغۇزىدىن ئۆتكەن نەرسە بۇرنىدىن يېنىپ چىقىش ھەم ئىسسىتمىداش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئەھۋال بىر سائەتلا بولىدۇ. بوغۇزى ئاغرىغان كىشىنىڭ ئاۋازى ئۇنى پۈتۈپ قالغان كىشىنىڭ ئاۋازىدەك، زۇكام تەگكەن كىشىنىڭ ئاۋازىدەك چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال بىر سائەتتىن ئۆتۈپ كەتسە، بۇنىڭغا ئىلاج يوقتۇر. ئەگەر بوغۇزى ئاغرىغان كىشىنىڭ ئېغىزى ئوچۇق بولۇپ، تىلى چىقىپ تۇرسا، ئىششىقىنىڭ قايسى يەردە ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلگىلى بولمىسا، بۇ بارلىق بوغۇز ئاغرىقىنىڭ يامانراقى ۋە ئېغىرراقىدۇر.

خۇننات يەنى بوغۇز ئاغرىقى ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ.

1. قانىنىڭ زىيادىلىكىدىن پەيدا بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى يۈزى قىزىل، تومۇرلىرى چىڭ، كانىيى كۆپۈشۈپ، ئېغىزى تاتلىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككىلا قولنىڭ قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئىككى پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىش بىلەن ھىجامەت قويۇش باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تۈپەيلىدىن كېچىكتۈرۈشكە تېگىشلىك بولسا، بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشنى توسىدىغان باشقا كېسەللىك بولمىسا ھەم بەدەن كۈچى ئارتۇق بولسا، تولۇق ھەم كۆپ مىقداردا قان ئېلىش كېرەك. شۇ ۋاقىتدا كېسەل ياخشى بولىدۇ. بەدىنى ئاجىز بولسا ئاز-ئازدىن قان ئېلىش كېرەك، سەۋەبى نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكى بىلەن بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى بىرلىشىپ قالسا، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولۇپ قالىدۇ.

نورمال ھەيز توختىغانلىقتىن ياكى ھەيز تاشلىنىپ قالغانلىقتىن بولسا، سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىپ، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىز ۋاقىتدا تاماقتىن نورمال چەكلەشنى قان ئالغانىنىڭ ئورنىدا بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى يۇمشاتسۇن. خىيارشەنبەر قاينىتقان سۇنى بەرسۇن ياكى يەڭگىل ھۆقنە قىلسۇن. غولغا، ئېڭەك ئاستىغا، دولىسىغا قايتا-قايتا ھىجامەت قىلىش كېرەك. ئاقلانغان يېسىمۇق بىلەن ئارپا سۈيى بېرىش لازىم.

سىركە، گۈلاب، سىركەنجۈبىل، چىلان شەربىتى بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. يېسىمۇق ئۇرۇقى، كاككۇكگۈل، كاسنە ئۇرۇقى قاينىتقان سۇ بىلەن چىلان شەربىتى بەرسۇن. شاتۇت سۈيىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ كېسىلى ئېغىر بولسا، ياڭاق دېغىنىڭ سۈيىنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى يۇسۇن. ئەگەر ئىششىق كۆرۈلسە، دوختۇر مۇلاھىزە قىلىش بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ ئىششىق تۆت كۈنگىچە تارقاپ كەتمىسە، ماددىنى پىشۇرغىدەك دورىلار بىلەن ئېغىزنى يۇيۇپ چايقىسۇن. مەسىلەن: ئەنجۈر، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم، خېيارشەنبەر، ھەسەل سۈيى ياكى بۇغداي خېمىرىنى ئانارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، يارىغا قويسۇن. پوستى ئاقلىۋېتىلگەن يېسىمۇق، قىزىلگۈل، بىخسۇس ھەر بىرىنى 9 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىدە ئېغىزنى يۇسۇن، شۇنىڭ بىلەن تېزلىكتە ئېغىز ئېلىشقا پايدىلىق. ئامۇتنىڭ ئۇرۇقنى ئۆچكە سۈتى بىلەن قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. سۈت، شېكەر، بادام يېغى، مەسكىلەرنى ئىلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر كۆچلۇكرەك دورا بىلەن ئېغىزنى چايقىماقچى بولغاندا، سۈزۈپىنىڭ ئۇرۇقنى ھەسەل بىلەن ئېزىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

ئىششىق ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقسا، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. ئەگەر جاراھەتنىڭ يىرىڭى چىقىپ تازىلانسا، تۇخۇم سېرىقى، نىشاستە، كەتىرا، بادامىلارنى ئىلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. ئەگەر قورۇپ ئاغرىسا ئىسپىغۇل سۈيى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئالماي رەڭگى ئۆزگىرىپ

كەتكەن بولسا، ئۇچى ئاقىرىپ، يۇمشىغان بولسا، قول بىلەن ياكى مۇڭاپىق سايمان بىلەن ئېغىز ئالدۇرسا بولىدۇ. مېڭىلەردىن غورا، شاتۇت، بېھى، تۇزلۇق ئالما قاتارلىق قابىز نەرسىلەر ياخشى پايدا قىلىدۇ.[1]

غىزاسىغا سقىپ ئالغان بادام يېغى، سۇماق قاتارلىقلارنى توخۇ شورپىسى بىلەن بەرسۇن. ھۆل يۇمغاقسۇت، لوبىيانى ئاقلانغان يېسىمۇق بىلەن بەرسۇن. ئاخىرىدا نوقۇت سۇيى پايدا قىلىدۇ.

2. سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن پەيدا بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى ئۇسساش، ئېغىزى قۇرۇش، ئۆزى غەمكىن بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئەينۇلا، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيىگە پۇنۇس، چىلان سېلىپ، قاينىتىقان ئارپا سۇيى، بەنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىش ھەم سۇرگە بېرىش كېرەك. سىركە، گۈلاب، سىركەنجۈبىل، شاتۇت سۇيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن.

بوينىغا گۈل يېغى سۈركەپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قاندىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن 2~3 كۈندىن كېيىن ماددىنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىدىغان دورىلار، مەسىلەن: ھىندى دېۋانە سۇيى، تاۋۇز سۇيى، سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسىدە چايقىغاي. سۇ، كۆكنار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچسۇن.

ماددىنى سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن شاتۇت سۇيى، دولانىلارنى بادام يېغى ياكى موم يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، بوغۇزىغا سىرتتىن چاپسۇن.

غىزاسىغا پوستى ئاقلانغان ئەدەس بىلەن تاتلىق بادام يېغى بەرسە بولىدۇ. ئىككى قوشۇق يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقى، بىر قوشۇق شوخلا سۇيى، يېرىم قوشۇق گۈلاب، يېرىم قوشۇق گۈل ياغلىرىنى ئىلەشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

مۇنداق كېسەلدە مىزاجنى ھۆل سوغۇق قىلىش ئۈچۈن قاندىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدىن كۆپرەك كۈچ چىقىرىپ داۋالاش لازىم. سەۋدادىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا يۇمشىتىش ئۈچۈن تىرىشىش لازىم.

3. بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى يۈز-كۆزى چىكىلىش، يۈزىنىڭ رەڭگى ئاقىرىش، ئاغزىدىن شالى ئېقىش،

تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى، ئاغزى تۇزلۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا بىلەن تېز ھۆقنە قىلىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاچچىقسۇ، ھەسەل سۇيى، ھەسەل بىلەن قىلغان سىركەنجۇبەل، تۇرۇپ سۇيى، قىچا سۇيى، مۇيزەج، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، پۇدىنە قاتارلىق دورىلارنى جۇز سۇيى، بەدىيان سۇيى بىلەن ئىلشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. دەسلىپىدە ئاچچىقسۇغا شاتۇت سۇيى، ئاخىرىدا ئاقىرقەرھا بىلەن مۇيزەج ئىلشتۇرسۇن. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، بوينىغا ھىجامەت قويۇپ، نەشتەر سالسۇن ياكى ھەسەل، بالادۇر چېپىپ، قاپارنچۇقلاندۇرۇپ زەردابىنى ئېقىتىۋەتسۇن. سىركە بىلەن ھەسەلنى سۇدا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ. جانىۋارلارنىڭ تىرنىقىنىڭ كۈلىنى سۈتكە ئىلىشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. غىزاسىغا بۇغداي كېپىكىنىڭ سۇيىگە ئامۇت ئۇرۇقى، قەنت، ناۋات سېلىپ بەرسۇن. نوقۇت سۇيى، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن.

4. سەۋدادىن پەيدا بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى ئىششىقى قاتتىق، بىمارنىڭ رەڭگى قارامتۇل، ئېغىزى قۇرۇق ھەم ئاچچىق بولۇش، ئىششىغان يەر تەمەددۇد بولغان ئاغرىقتەك كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. نورمال دەرىجىدە كىلىزما قىلسۇن. بەلغەمدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. شۇمشا، زىغىر، ئاق لەيلىنى ئېزىپ چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسۇن.

غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بىلەن بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن تاماقنى بەرسە بولىدۇ.

خۇننىاق كەلبى

ئالامىتى ھېچقايسى تەرەپكە بوينىنى ئۆرۈپ قارىيالماسلىق، ئېغىزنى ئاچالماسلىق بەلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئاغرىق بويۇننىڭ ئومۇرتقىسى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ياكى مونەك گۆش قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، ئېغىزى ئوچۇق ھەم تىلى چىقىپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك ھەم سۇرگە بېرىش، كلىزما قەلمش، ئومۇرتقىنى يۆگەندەك نەرسە بىلەن ئۆز جايىغا كەلتۈرۈش لازىم. ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزى، مورد، ئاقاقيا، سەبرە قاتارلىق قابىز نەرسىلەرنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىلەن چاپسۇن.

كانايغا چېچەك چىققاندەك ئۇششاق دانچە ئىششىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى، كاناي كۆيۈشۈپ ئاغرىش، بۇ ئىششىق كۆپىنچە تاماق، سۇ يۇتىدىغان يەردە پەيدا بولىدۇ. قىسمەن چاغدا ئۆپكىنىڭ بېغىدا بولىدۇ.

ئالامىتى قىزىش، كۆيۈشۈپ ئاغرىش، خۇسۇسەن تاماق يۇتقاندا بەك ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. نىشاستىنىڭ سۇيى بىلەن بادام يېغىدا ئېغىزنى يۇسۇن. سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. ئەگەر پىشىپ جاراھەتكە ئايلانسا موم يېغى، كافۇر بىلەن ئىلاج قىلسۇن. يەنى بۇلارنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئاز-ئازدىن يۇتسۇن.

5 - پەسىل كانايدا ئۇيۇشقان قان ھەم كانايغا تۇتىشىپ قالىدىغان نەرسىلەر

بۇ بۇلاق سۇيى، تۇرغۇن سۇنى ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى غەمكىن بولۇش، گالدىن سۇيۇق قان كېلىش، كېسەل كىشى كانىيدا بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك ھېس قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كېسەلنىڭ ئاغزىنى چۈش ۋاقتىدا ئېچىپ قاراش كېرەك. ئەگەر كانايغا تۇتاشقان نەرسە يېقىندا كۆرۈنسە، جۇپتەككە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر يىراق بولۇپ كۆرۈنمىسە، بىر قانچە قېتىم سىركە، قىچا بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن ياكى سىركە، ھېلىك بىلەن ۋە ياكى سىركە، تۇز بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن ياكى سىيادان بىلەن قىچىنى سوقۇپ، كاناي، ھەلقىغە پۈركسۇن. بۇنىڭ بىلەن كۆرۈنگۈدەك ياكى ئېلىشقا مۇمكىن بولغۇدەك يەرگە چىقمىسا، كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، شۇ يەردە قاتتىق ئۇسسىغىچە ئولتۇرغۇزۇپ، تازا ئۇسسىغاندىن كېيىن بىر پارچە مۇزنى ئاغزىغا سالسا ياكى سوغۇق سۇدا ئاغزىنى يۇسا، كۆرۈنگۈدەك يەرگە كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن جۇپتەك بىلەن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. خۇنسياۋشان، نىشاستە، كۇندۇر، گىل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى ئېغىزغا پۈركسۇن. ئەگەر بوغۇزىدىن قان كېلىدىغان بولسا ئانار گۈلى، ئانار پوستى، سۇماقنى قاينىتىپ، ئاغزىنى يۇيۇپ چايقىسۇن. ئانار گۈلى، خۇنسياۋشان، كۇندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېغىزغا پۈركسۇن. ئەگەر زۇلۇك دېگەن قۇرت ئاشقازان ئاغزىغا جايلاشقان بولسا، بۇنداق چاغدا شاپتۇل بەرگىنىڭ سۇيى، دەرمىنى تۇركى بىلەن قەي قىلسۇن. ئەگەر بۇ قۇرت ئاشقازاندا بولسا، كېسەلگە تويغۇدەك تاماق يېدۇرۇپ، مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، ئېغىزغا سوغۇق سۇ ئالغۇزۇپ

تۇرسۇن. سۇ ئىسسىپ قالسا ئۇنى تۇكۇرۇپ، يەنە قايتا سوغۇق سۇ ئالسا، سۇنىڭ تەسىرى ئاز-قىلىق ئاشقازاندىكى زۇلۇك ئاشقازان ئېغىزىغا كېلىدۇ. بۇ ئىشلار تەجرىبە قىلىنغان.

6 - پەسىل كانايغا سۆزەك، ئۇچكە، قىلتىرىق، تاماق تۇرۇپ قېلىش

كانايدا تۇرۇپ قالغان نەرسە كۆرۈنسە، جۇپتەك بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر كۆ-رۈنمىسە، بىر قانچە يۇتۇم سۇ ئىچۈرۈپ، ئۇچىسىغا، بوينىغا قول بىلەن ئۇرسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىغان يەردىن ئۆتۈپ كەتمىسە ياكى يېنىپ چىقمىسا، بىر قانچە لوقما تاماق يېدۈرۈپ، مۇنچىغا ئېلىپ كىرسۇن. بادام يېغى ياكى گۈل يېغىنى بىر قانچە قېتىم تامچە-تامچە ئىچۈر-سۇن. ئاندىن كېيىن بىر لوقما تاماق يېگۈزۈپ قەي قىلدۇرسۇن. بۇنىڭ بىلەن چىقىشى مۇ-كىن. ئەگەر چىقمىسا، تۆمۈردىن بىر سايمان ياساپ، شۇنىڭ بىلەن كانايدىن تارتىپ ئالسا بولـ-دۇ. ئەنجۈرنى سۇدا ياكى مۇسەللەستە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

كانايدا سۇ تۇرۇپ قېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى يۇزىنى تۆۋەن تۇتۇپ ئاستا-ئاستا قورساقنى ئۇۋۇلسۇن، شۇنىڭ بىلەن بىللە سۇ چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇن تامىقى ئېتىپ بەرسۇن. شەربىتى رەيھان ئۇچىش ھەم پايدىلىق.

7 - پەسىل ئاۋاز تۇتۇلۇش

سەۋەبى مېڭىدىن كەلگەن نەزلە كانايغا ۋە كانايچىلارغا ئۆپكىدىن نەپەس چىقىدىغان تومۇرغا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. نەزلە كانايغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئاۋاز تۇتۇلۇش

ئالامىتى كانايغا نەزلە ماددىسى قۇيۇلسا كېسەلنىڭ ئۆزىگە ھەم مەلۇم بولىدۇ، كانىيى يىرىك بولۇش، قىزىش ۋە قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆكنار شەربىتى بىلەن مېڭىدىن كېلىدىغان نەزلە ماددىسىنى توختىتىش كېرەك. ئەدەس، قىزىلگۈل 6 گرامدىن. بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئې-

غىزنى چايقىسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى كاناينىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئىسسىتما بىلەن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا يارمىسىنىڭ شىرنىسى، نىشاستىنىڭ شىرنىسىنى بادام بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن. ھەمشىباھار گۈلى، لوبىيا سېلىپ، توخۇ شورپىسى قىلىپ بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى سوغۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: قىش پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. شىمال تەرەپتىن كەلگەن يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ تۇخۇمى، سۈزاپ، زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، بەسباسە، دارچىن ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 6 گرام، ناۋات 45. گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ، ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ، سۈيى چىققۇچە يۇتسۇن.

يەنە بىر ئۇسۇلى: مورد، كۈندۈر، زەمچە، قارىمۇچ، بۇلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇسەللەس بىلەن ھەب قىلىسۇن. يەنە بادام مېغىزى، چىلغوزا، زىغىرلارنى بىرئاز قورۇغاندىن كېيىن ھەر بىرىنى 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، رۇببىسۇس، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرام گرامدىن ئېلىپ، 30 گرام ناۋات قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ بەرسە ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ. تامىقىغا چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرنىسى، ھەسەل، بادام يېغى بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن ۋە ياكى لوبىيانىڭ ئۇنىنى زىغىر ئۇنى بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن. كۆپىنچە ۋاقىتدا كەتىرا، بادام مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، بەدىيان، نىشاستە، زىغىر، قەنت ياكى ناۋات بىلەن ھەب قىلىپ شۇمسۇن.

2. مىزاج بۇزۇلۇپ كاناي، ئۆپكىگە ھۆللۇك يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان ئاۋاز تۇتۇلۇش

ئالامىتى كانايدا يىرىكلىك، ئاغرىق مەلۇم بولماستىن ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سەۋسەن يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە 21 گرام ھەسەل، ئازغىنە ئاقىرقەرھا ئىلىشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. زەنجۇبىل پەرۋەردىسى، كاۋاۋچىن چاينىسا، ئاۋازنى ئاچىدۇ. مائۇلئۇسۇل شەربىتى، كەتىرا، يىلاماجى، بېھى شىرنىسى، زۇپا، بىخسۇس 30 گرامدىن، ھەسەلنى 10 قوشۇق سۇدا ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى ئىلىشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، پىستە، ناۋات

شۇمسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن قۇرۇق لىبابە بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى كاناينىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، كاناي ئېچىشىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە تۇتۇن كىرگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا كېپەك شىرنىسى بىلەن ئامۇتنىڭ ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ ياكى ئارپا يارمىسى بىلەن بادام يېغى پايدا قىلىدۇ. يەنە ئىسپىغۇل بىلەن قەنت، مەسكە بىلەن ناۋات پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سېمىز توخۇ شورپىسى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى قاتتىق ۋارقىراپ سۆزلىگەنلىكتىن ياكى تولا مۇشەققەت تارتقانلىقتىن بولسا، كاناي، ئۆپكىنىڭ بېغىشى ئىششىش، قورساق ئېچىشىپ ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، ئۆزىنى ئازاده تۇتۇش. غىزاسىغا چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى، سۈت، لوبىيا سالغان توخۇ شورپىسى، كېپەك ئاتىلىسى ياكى قوناق ئاتىلىسى كۆپ پايدا قىلىدۇ.

ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كانايدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب يەتتە پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل كانايغا ئازغىنە ئاپەت يەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ ئاساسەن ئۇچ خىل بولىدۇ.

1. مېڭىدىن كەلگەن نەزلە كانايغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى ئۇسساش، غەمكىن بولۇش، سوغۇقتىن، سوغۇق ھاۋادىن راھەت ئېلىش بىلەن ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. 20 دانە چىلان، 30 دانە سەرىپىستان، 6 گرام بىنەپشە، 90 گرام قەنت بىلەن شەربەت قىلىپ، تۆت كۈن داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، قاپاق ئۇرۇقى، بادام قاتارلىقلارنى ھەب قىلىپ ئاغزىغا ئېلىپ تۇرۇش لازىم. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا لوبىيا سېلىپ، ئۈگرە ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللەر ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، قاتتىق ۋارقىراپ ۋە كۆپ سۆزلەشتىن، چاڭ-توزان، ئىس-تۈتەكتىن ساقلىنىشى كېرەك.

2. قۇرۇق سوغۇقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ يۆتەل كۆپىنچە قىش پەسلىدە ئۆتىدۇ.

ئالامىتى مۇنچىغا كىرگەندە، قاياق سۇ ئىچكەندە ۋە ئىسسىق تاماق يېگەندە بىرئاز پەسەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 10 دانە ئەنجۈر، 30 دانە سەرپىستان، 30 دانە ئۈرۈكقېدىن ئايرىلغان ئۈزۈم، 9 گرام بىخسۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى)، بۇلارغا 90 گرام قەنت قوشۇپ ئۇچ كۈن ئىچىلىدۇ. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرنىسىگە ھەسەل، قەنت ياكى بادام قوشۇپ ئاتىلا قىلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كەتىرا، ئەينۇلا يېپلىمى، زىغىرنى ئوتتا بىرئاز قورۇپ تاب بېرىپ (بۇلارنىڭ ھەر بىرى 6 گرامدىن)، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 24 گرام قەنت بىلەن ھەپ ياساپ، ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشى لازىم. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى ياكى كەكلىك گۆشى بىلەن دارچىن بېرىلىدۇ. پىستە، ئەنجۈر، پىستە سالغان ھەسەل ھالۋىسى، سۈپەتلىك تاتلىق شاراب ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ خىل يۆتەل بولغاندا سوغۇق سۇدىن، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

3. ھۆل سوغۇقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى ئېغىزغا سۇ يىغىلىش، ئاۋازى تۇتۇلۇش، قىچىشقاندەك سېزىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ھەسەل، قاياق سۇدا ئېغىزنى چايقاش لازىم. كېپەك شىرنىسىگە ياكى قوناق ئۈندا ئاتىلا قىلىپ، ھەسەل، بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن گۈلسەۋسەن يىلتىزىنى قاياتاقان سۇدا ئېغىزنى چايقاش، زەنجۈبىل پەرۋەردىسى ياكى ھەسەل بىلەن سيادان يېيىش لازىم.

يۆتەل ئۇزاققا سوزۇلسا، مائۇلئۇسۇل، ھەببى چىلغوزىنى پىستە ياكى قەنت ۋە ياكى ھەسەل بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قورداق، كەپتەر گۆشى، كەكلىك گۆشىنى ئىسسىق دورىلار بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

2 ـ پەسل يۆتەل

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. كۆكرەك، ئۆپكە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن پەيدا بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئىسسىق جايدا ئۇزاق مۇددەت تۇرغانلىقتىن ياكى ئىسسىقلىق تاماق يېگەن-

لىكتىن ۋە ياكى تەبئىتى ئىسسىق نەرسىنى پۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازان، ئۆپكىدە قىزىقلىق هارارەت پەيدا بولۇش، داۋاملىق ئۇسسىش، سوغۇق، سالقىن هاۋادىن راهەت ئېلىش، يۇزى قىزىل، تامغاقلىرى قۇرۇق بولۇش، هاۋانىڭ ئىسسىقىدا، ئىسسىق نەرسە يەتكەندە يۆتەل زىيادە بولۇش قاتارلىق ئەهۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسەللىك بولمىغاندا هەم قان كۆپ بولغاندا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ناۋات بىلەن ئارپا سۈيى بېرىلىشى كېرەك. بىنەپشە شەربىتى قاينىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، چىلان 20 دانە، سەرۋ پىستان 40 دانە، پىرسىياۋشان، بېھى ئۇرۇقىنى 3 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر جام (تەخمىنەن 1 كىلوگرام) سۇدا قاينىتىپ، 120 گرام قەنت بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ، ئۇنى بەش كۈنگىچە تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۇسۇلى هەر كۈنى بىر قوشۇق شەربەتنى يەتتە قوشۇق سۇدا تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. كۆكنار شەربىتى ئىچسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. كۆكنار شەربىتىنىڭ تەركىبى: قارا-ئاق كۆكناردىن 21 گرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزى 12 گرام، كەتىرا 9 گرام، سەمغى ئەرەبى 8 گرام، كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن قوشۇپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇندىن كېيىن كەتىرا بىلەن سەمغى ئەرەبنى يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ، ئىسپىغۇلنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ، 45 گرام ناۋات بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئازغىنە قاينىتىپ قويۇپ، پات-پات ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى قۇرسمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ:

تەركىبى: چۈچۈكبۇيا قىيامى، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرامدىن، مېغىزى خىيار، سېمىز ئوتىنىڭ ئۇرۇقى 6 گرامدىن، هەببى تەرەنجىبىندىن 12 گرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىلەن تابلېت ياساپ، هەر 3 گرام تابلېتنى بىنەپشە شەربىتى ياكى ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى ياكى ئاش شورپىسى بىلەن ئېزىپ ئىچىشكە بولىدۇ.

يەنە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ماددىلىق ياكى ماددىسىز بولسۇن، 12 گرام ياكى 21 گرام شىرخىستىنى ئەتە-ئاخشام تىل ئاستىغا ئېلىپ شۈمسە يۆتەلنى پەسەيتىپ، تەبئىتىنى يۇمشىتىدۇ، ئۇ يەنە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بۇ دورىنى ئاغزىغا ئېلىپ شۈمسمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئېغزىغا ئېلىپ شۈمىدىغان دورىنىڭ ئاساسىي تەركىبى: چۈچۈكبۇيا قىيامى 12 گرام، نىشاستە، كەتىرا، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، بىنەپشە، هەربىرى 6 گرامدىن، ناۋاتتىن 18 گرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئىككى قوشۇق، تاتلىق ئانار سۈيى، خىيار، سېمىز ئوتلارنىڭ سۈيى ئۈچ قوشۇقتىن، كەتىرا، بېھىنىڭ يېلىمى، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، بۇلارنىڭ هەربىرى 9 گرامدىن، قەنت، قۇرۇق

ئۇزۇم 45 گرامدىن، سوققان خەشخاش ئۇرۇقى 9 گرام، بۇلارنى چايقاپ، لوئوق قىلىپ، ئاز-ئاز ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئاق مومنى ئېزىپ، قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن كۆكىرىكىنى ياغلاپ بېرىش لازىم. تاتلىق ئانار يېسىمۇ پايدا قىلىدۇ. لوبىيانىڭ سۇيىگە بادام يېغى، لوبىيا، قاپاق لېپشى سېلىپ، ئازغىنە تۇز سېلىپ يېسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاقلانغان ماش، قاپاق لېپشى، لوبىيا سالغان نوقۇت سۇيى بېرىلسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى. ئەگەر ئىسستىمسى بولمسا توخۇ گۆشى، كالا پاچىقى، بادام، ئارپا يارمسى بېرىلسىمۇ ياخشى بولىدۇ. كېپەك ئاتىلسىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى بولمسا، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، سۈت، شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ.

2. ئاشقازان ۋە ئۆپكىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئاساسەن سوغۇق جايدا تۇرغانلىقتىن، سوغۇقلۇق تاماق يېگەنلىكتىن، ھەددىدىن ئارتۇق ئىچى سۇرگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازىنى سوغۇق بولۇش، سوغۇق ھاۋادىن بىئارام بولۇش، مۇنچىدىن، ئىسسىق ھاۋادىن راھەتلىنىش ھەم ئۇسسىماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتنى ئەنجۇر، بىخسۇس، قۇرۇق ئۇزۇم قاتارلىقلارنىڭ سۇيى بىلەن قاينىتىپ بەرسە بولىدۇ. بەدىيان بىلەن زىغىرغا قورۇغان سۇزاپ، شۇمشا، ھەببى سەنۇبەر، بادام مېغىزى، پىستە، ئەينۇلا يېلىمى، كەتىرا، ناۋات، ھەسەلنىڭ ئورنىدا سۇ قوشۇپ، شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى چايقىغان سۇ ئىچىپ بېرىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن زىغىرنى ئازغىنە قىزىتىپ، ئازراق قارىمۇچ قوشۇپ ئىچسۇن.

نەپەسنىڭ قىستىشى سوغۇقتىن بولسا، ئۇنىڭغا بېرىلىدىغان لوئوقنىڭ تەركىبى: چىلغوزا 30 گرام، پوستى ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزى 36 گرام، رۇببىسۇس 15 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ لوئوق ياسىلىدۇ. قۇرۇق ئەنجۇر، جوز، بادامنى يېسە، قاتتىق يۆتەل يوقىلىدۇ. ھەسەلنى ئانار سۇيى ياكى ناۋات بىلەن قاينىتىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ كاۋىپى بېرىلىدۇ. سۇيۇقئاش، كېپەك ئاتىلسىغا قەنت، بادام يېغى، يېسسىمۇق قوشۇپ بېرىلىدۇ. قوي گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، پىستە مېغىزى، ئازغىنە مۇرچ سېلىپ ئىسسىق ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ھۆل بەدىيانىڭ سۇيىنى قەنت بىلەن قاينىتىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. موم يېغىنى كۆكىرىكىگە چاپسۇن، پىستە سالغان ھەسەل ھالۋىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىشى لازىم.

3. ئۆپكىدە قۇرۇقلۇق كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى ھەربىر كەت قىلغاندا، قورساق ئاچقاندا، ئۇسسىغاندا يۆتەل پەيدا بولۇش، مۇنچىدىن، ھۆللۈكتىن راھەت ئېلىش، نەپەس تېز بولۇش، تومۇرىمۇ تېز سوقۇش قاتارلىقلار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا ئارپا يارمىسى بېرىش، بىنەپشە شەربىتى، ئىسپىغۇلنى گۈلاب بىلەن چايقاپ، خىيار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. پۇت، مەقئەت، كىندىك، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالىرىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاش، كۆكرىكىگە موم يېغى چېپىش، ئابىزەن قىلىش لازىم. موم يېغى، بېھى ئۇرۇقنى چايقىغان سۇدا ئېزىپ بېرىلىدۇ.

بۇ خىل كېسەلگە يەنە تۆۋەندىكى دورىنى ياساپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: گۈلسەۋسەن سۈيى 6 گرام، قاپاق، خىيار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلار ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىلەن ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ. كەپتەرمۇ پايدا قىلىدۇ.

كېپەك ئاتىلىسى، بادام يېغى، ئارپا يېگەن ئۆچكىنىڭ سۈتى ھەم سېمىز توخۇ گۆشى، قوينىڭ پاچىقى، بادام يېغى، قەنت بىلەن پىشۇرغان پالۇدە، كۆكنار بەرسۇن.

4. ئۆپكىدە، ئاشقازاندا ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ ياشانغان كىشىلەردە ۋە ھۆل مىزاج ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى يۆتەلگەندە بەلغەم، تۈكۈرۈك كۆپ چىقىش، بولۇپمۇ ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا، خىر-خىر بولۇش، بەلغەم كانايغا چاپلاشقاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي، سۇرگە دورىسى بىلەن بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئەگەر ئىچكى ئەزادا بەلغەم كۆپ بولسا، بەلغەم مادداسىنى پىشۇرۇش كېرەك، زۇپا شەربىتى بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: ئەنجۇر 10 دانە، شۇمشا 10 گرام، بىخسۇس 12گرام، پىرسىياۋشان 6 گرام، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيانلارنىڭ ھەربىرى 3 گرامدىن، زۇپا 9 گرام. بۇلارنى مۇۋاپىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، 500 گرام قەنت بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ، يەتتە كۈنگىچە تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. يەنە ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زىراۋەندە، بادام مېغىزى، دارچىن، بەسباسە، قىچا، سۇزاپ ھەربىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 120 گرام ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، 3 گرامدىن يې-

يىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل كېچىسى بىئارام قىلىپ ئۇخلاتمىسا، تۆۋەندىكى دورىنى ئىچىزغا سىلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ: تەركىبى: مۇچ، كۇندۇر 3 گرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گرام ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ماشتەك ھەب قىلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى، كاۋاپ بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىلىشى، ئىسسىق تەرلەنگۈدەك ھالدا مۇنچىدا يۇيۇنۇشى لازىم. غىزادىن ئىلگىرى ھەربىكەت قىلىش، بولۇپمۇ قىرائەت قىلىش، مۇڭلۇق ناخشا ئېيتىش بەك پايدا قىلىدۇ. ياغلىق شورپا، ھەر خىل مېۋىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

5. ئۆپكىگە چاپلاشقان قويۇق خىلىتتىن پەيدا بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئاساسەن سوغۇقتىن كەلگەن نەزلىدىن ئىبارەت. بۇنداق نەزلىنىڭ ماددىسى بەك قويۇق بولسا، باش تەرەپكە ئۆرلەپ، ئاشقازاندا توختىغاندىن بولىدۇ ياكى ئاپتاپنىڭ تەسىرىدىن، ئىسسىق تۇماق ياكى تەلپەكنىڭ تەسىرىدىن ماددا مېڭىگە كېلىپ، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقىدىن بۇ خىل يۆتەلنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى يۇقىرىقىدەك ئىسسىق ھاۋا يەتكەندىن كېيىن بولىدۇ. يۆتەلگەندە قويۇق، چاپلاشقاق بەلغەم تەستە چىقىش، ئاشقازانىنىڭ ئاغرىقى، بەلغەمنىڭ ئاشقازاندا تۇرغانلىقى كېسەلگە ھەم مەلۇم بولۇش، ئاشقازىنى سوغۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەلغەم سۇيۇق كەلسە، ئۇنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەلغەم قويۇق-سۇيۇقلۇقتا نورمال بولسا، بۇ ئەھۋالمۇ بەلغەم ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەلغەم قويۇق، كۆك، سېرىق، شېشە رەڭ، قارا ياكى توپا رەڭ بولسا، بۇلار بەلغەم ماددىسىنىڭ سېسىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى زۇپانىڭ تولۇق قىسمىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئەنجۇر 15 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 50 دانە، پىرسىياۋشان 9 گرام، بىخسۇس 9 گرام، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى 250 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى يەتتە قوشۇق سۇ بىلەن ئېزىپ، ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازىنىدا قىزىقلىق بولسا، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سەرپىستاندىن مۇڭاپىق ئېلىپ، بىر ئوچۇم ئارپا يارمىسىنى قاينىتىپ، سۇيىگە تەرەنجىبىن سىلىپ، 3 گرام مىقدارى بادام يېغى قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازىنىنىڭ قىزىقلىقى پەسىيىدۇ.

چالا سوققان نوقۇتقا، ئارپا يارمسىغا ئازغىنە بەدىيان سېلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ئاشقازان-ئىچەك قويۇق خىلىتقا، خىر-خىرغا ھەم قويۇق خىلىت بىلەن نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكىگە پايدا قىلىدۇ.

قويۇق خىلىت بىلەن نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكىگە پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل دورا-دەرمەك تەركىبى: بەدىيان، رۇببىسۇس، ھەر بىرى 6 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنىڭ باراۋىرىدە ناۋات ئېلىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ھەب قىلىپ يېيىشكە بولىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە ئەپيۇن، كاككۇكگۈلىنىڭ ئۇرۇقى (مۇدەببەر قىلىنغان)، كەندىر ئۇرۇقىنى زۆرۈر بولمىغۇچە بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بۇ نەرسىلەر نەپەس ئېلىشنى تارلاشتۇرۇپ، ماددىنى خام قويىدۇ. بۇنىڭدىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسى ياكى پاقلان گۆشى شورپىسىغا بۇغداي ياكى ئارپا يارمىسى ياكى ئۇگرە سېلىپ بەرسۇن. دارچىن، قارىمۇچقا ئوخشاش ئىسسىق دورا ۋە ئىسسىق كاۋاپ پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئۇچار جانداراڭنىڭ گۆشىمۇ پايدا قىلىدۇ. سۇنىڭ ئورنىدا بىنەپشە شەربىتى، مائۇلھەسەل بېرىلىدۇ.

6. ئۆپكىدە قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى تومۇرى، نەپىسى چوڭ بولۇش، ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولۇش، يۆتەل بىلەن كەلگەن بەلغەم سېرىق ھەم ئاچچىق بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنى ناچىل شەربىتى، ئىسپىغۇلا-ئىسپىغۇلا شىرنىسى، قەنت، بىنەپشە، خېمىرى بىنەپشە، ئارپا سۈيى بىلەن قايتۇرۇش لازىم. يەنە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبىنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى، ناۋات قاتارلىق سوغۇق لوئوقلار بىلەن پەسەيتىش لازىم. كۆكرىكىگە سەندەل، بەدەمشكى ئەرقى، موم يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىدەك سوغۇق نەرسىلەرنى چېپىش لازىم. غىزاسىغا ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلدە كۆرستىلگەن غىزالارنى بېرىش لازىم.

7. ئۆپكىدە سەۋدا ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى يۆتەلگەندە چىققان بەلغەم قارا ھەم كۆرۈمسىز، سەت بولۇش، سەۋدانىڭ

باشقا بەلگىلىرى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەنت ياكى ھەسەل بىلەن كېپەك ئاتىلىسى قىلىپ بېرىش ھەم شۇنىڭ بىلەن بىللە سەۋدانى چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سېلىپ بېرىش كېرەك.

8. ئۆپكىدە توپلاشقان ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ توپلانما ماددا باشتا كانايغا، ئۆپكىگە كەلگەنلىكتىن بولسا، ئۇنىڭ بىلگىسى: كانايغا، قىزىلئۆڭگەچكە بىر نەرسە قۇيۇلغىنى مەلۇم بولۇش، ئىلگىرى ئىسسىق ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ، كانىيى قىزىشىپ، بۇرنى قىزىشىش، بۇرنىدىن كەلگەن نەرسە سۇيۇق ھەم تېز كېلىش، ماددا كەم بولسا، يۆتەل يەڭگىل بولۇش، ماددا ئارتۇق بولسا، يۆتەل قاتتىق، بەلغەم سېسىق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاش كېچىكسە قالسا، سىلغا ئۆزگىرىپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ. بۇ يۆتەل كېچىلىكتە ئۇيقۇدىن كېيىن زىيادە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ① كۆكنار شەربىتى بېرىلىدۇ؛ ② قىزىلگۈل، ئوغرىتىكەننىڭ ئۇرۇقى 6 گرامدىن، يېسسمۇقتىن 21 گرام ئېلىپ، بۇلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئەگەر قان كۆپ بولۇپ، قان ئېلىشنى توسىدىغان باشقا كېسەل بولمىسا، قان ئېلىش كېرەك. يەڭگىل ھۆقنە قىلسا، بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. شەربىتى رەيھان ئىچىپ، ئوڭدا ئۇخلاشمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 40 دانە، بىنەپشە 6 گرام، بىخسۇس 9 گرام، ئەنجۈر 10 دانە. بۇلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى 250 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى يەتتە قوشۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن ياكى بۇ ئۇسۇلدا زۇپا شەربىتىنى ئىچسۇن. تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەنجۈر 15 دانە، ئاقلىغان چۈچۈكبۇيىنىڭ يىلتىزى، بىنەپشە 9 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 50 دانە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى 3 گرامدىن. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، شەربەتنى ئىچىپ 2～3 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، ئارپا سۈيىنى بادام يېغى، قەنت بىلەن ئىچسۇن. ئەگەر ئارپىنىڭ سۈيىگە چىلان، سەرپىستان، باقلە سېلىپ قاينىتسا تېخىمۇ مەنپەئەتلىك بولىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا بۇ شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: چىلان 6 دانە، سەرپىستان 30 دانە، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 6 گرامدىن، گاۋزىباننىڭ غازىكى 9 گرام ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ،

پۇنۇس مېغىزى، 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ قىيام قىلىپ ئىچسۇن.

تۆۋەندىكى لوئوق بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: بادام مېغىزى 9 گرام، تەرخەمەك مېغىزى 6 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 3 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەزىسىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى ناۋات بىلەن ئىلىشتۇرۇپ لوئوق قىلىپ بەرسۇن.

كىچىك بالىلارغا بېرىلىدىغان لوئوقنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، بىخسۇس 3 گرامدىن، ناۋات ياكى قەنت 9 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ياكى بېھى شىرنىسى بىلەن بېرىش لازىم.

مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىنى، كۆكرەكنىڭ يېرىكلىكىنى قايتۇرىدىغان ھەب دورا تەركىبى: كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، كۆكنار 4.5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 6 گرام، ناۋات 30 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ يېگۈزسۇن. كۆكنارنى مۇسەللەس بىلەن يېسە، مېڭىدىن كېلىدىغان نەزلىنى يوق قىلىدۇ. بۇرۇننى داۋاملىق گۇلاب بىلەن يۇيۇپ بەرسۇن.

بادام يېغى بىلەن ھالۋا، پالۇدە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنى ياكى گىل مەختۇمنى لسانۇل ھەمەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ باشقىچە چاپسۇن. كۆكنارنى پوستى بىلەن گۈل يېغىدا قاينىتىپ، باشقىچە چاپسۇن. سۆگەت يېغىنىڭ تەركىبى: سۆگەت بەرگىنىڭ سۈيىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قاياتسۇن ياكى سۈيى كېتىپ، ياغ قالغاندىن كېيىن ئىشلەتسۇن.

باقلە، سۇندۇرۇس، زەپەر، قەنتنى كۆيدۈرۈپ، باش، بۇرۇننى ئۇنىڭ تۈتۈنىگە تۇتسا، مادىنى قويۇلۇپ قېلىشتىن توختىتىدۇ. يەنە تاشنى قىزىتىپ، سىركە سېپىپ بۇسىغا بۇرۇننى تۇتسا ۋە تاماقتا بۇغداي كېپىكى ياكى باقلە كېپىكىنىڭ شىرنىسىنى ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى بىلەن قەنت قوشۇپ بەرسە، كۆزنى روشەن قىلىدۇ، مېڭىدىن كېلىدىغان نەزلىنى توختىتىدۇ، يۆتەلگەندە كېلىدىغان بەلغەمنىڭ كانايدىن ئاسان چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. غىزاسىغا يېسسىمۇق، قاپاق لېشى، بادام يېغى بىلەن ئازغىنە كەتىرا قوشۇپ بەرسۇن. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئاق بېلىقنى كاۋاپ قىلىپ، بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. توخۇ شورپىسىغا قاپاق، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتىنى، تاتلىق ئانارنىڭ شەربىتىنى بەرسۇن. داۋاملىق ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ھەببى سۈئالنى ئاغزىغا سېلىپ شۇمسە، مادىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، سەيلانىنى توختىتىدۇ.

ئەگەر ئۇزاققىچە ساقىيالمىسا، قىچىنى ئەنجۇر بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، باشقا چاپسۇن ياكى قاپارتچوق پەيدا بولغۇچە داۋاملاشتۇرسۇن ياكى باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا داغ قويسۇن.

بۇ ئىلاج بارلىق يۆتەل كېسەللىكىگە، نەزلە ، ياكى ماددا كۆكرەككە، كۆز، ياكى ئاشقازانغا قۇيۇلغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

9. قويۇق خىلتىنىڭ ئۆپكىگە كېلىپ قالغانلىقىدىن، سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى كانايدىن كەلگەن بەلغەم ئاق، قويۇق ھەم سوغۇق بولىدۇ. خۇسۇسەن ياشانغان كىشىلەردە بولسا كۆكرەككە، ئۆپكىگە قۇيۇلغان نەرسە سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. ئازغىنە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئاچچىقى يامان، مىزاجى چۈس بولىدۇ. يۈزى تارتىشىدۇ. دىماغ پۈتۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشقا ئىسسىق نانىنى، تېرىق ياكى تۇزدەك نەرسىلەرنى قىزىتىپ تېڭىش كېرەك. تۇز ياكى تاشنى قىزىتىپ، ئۇنىڭ بۇسغا باشنى تۇتسۇن. سىيادانىنى قورۇپ، رۇم بەدىيانىنى، قۇستىنى سوقۇپ، كۆك لاتىغا تۇگۈپ، پات-پات پۇراش ئارقىلىق مادىنى بۇرۇن تەرەپكە تارتسۇن، ھەسەل سۇيى، زۇپا شەربىتىنى ئىچسۇن.

زىغىرنى قورۇپ، ھەسەل بىلەن ئازغىنە قارىمۇچ قوشۇپ يۇغۇرۇپ يېسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ. لوئوقى كۇندۇر، لوئوقى كورۇبىن، لوئوقى ئەنسىل سۈتى، لوئوقى كورۇبىنىڭ تەركىبى: ئىسسىق سۇ ئۈچ ھەسسە، تازىلاپ ساپ قىلغان ھەسەلنى بىر ھەسسە ئېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قايىنىتىپ قېيام قىلسۇن. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئازغىنە قەنت ياكى ناۋات قوشۇپ بەرسۇن. 9 گرام سەبرىنى سۇدا يۇيۇپ، 3 گرام تۇربۇت، بىخسۇسلارنى قوشۇپ ھەب قىلىپ، ئىككى قېتىم يېسە، سەيلانىنى پەسەيتىپ، باشقا قۇۋۇەت بېرىدۇ. تاكى ماددا پىشىپ بولغۇچە مۇنچىغا كىرمەسلىك كېرەك.

كىندىك، مەقئەت، ئاشقازان، قول-پۇتلارنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىسۇن. غىزاسىغا كېپەك ئاتىلىسى، ھەسەل، بادام يېغى بەرسۇن. سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كەتكەندە قىلىدىغان چارىلەرنى قىلسۇن.

10. ئاشقازاندىكى ماددا كۆكرەك ياكى ئۆپكىگە كەلگەندىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى تاماق يەپ ياكى ئاشقازان تولۇپ قالغاندا يۆتەل زىيادە بولۇش، يېگەن تاماق ھەزىم بولۇپ ئىچى بوشسا، يۆتەل پەسىيش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا قارتا قەي، سۇرگە بەرسە، يۆتەلگە قارتا بىنەپشە شەربىتى، زۇپا شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

يۆتەل ئۆپكىنىڭ توسالغۇسىدىن پەيدا بولغان بولسا:

ئالامىتى بەدىنى ئېغىر بولۇش، پەي تارتىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنىڭ دورىلىرىنى بەرسە بولىدۇ.

ئۆپكە ۋە كۆكرەكنىڭ يارىلانغانلىقىدىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ. زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى) سىل كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە بىلەن يۇرەك ئارىسىدىكى پەردە ئىششىغانلىقتىن ھەم جىگەر ئىششىغانلىقتىن، ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى، بىنەپشە شەربىتىنى بېرىش لازىم. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ناۋات قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن لوئوق تەييارلاپ بەرسۇن. تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئەينۇلا، شىرخىست، پۇنۇس قاتارلىق دورىلار بىلەن سەپرا خىلىتىنى چىقارسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرنىسىدە ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى، قەنت سېلىپ بەرسۇن. بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسىنى قەنت ياكى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بەرسۇن. يۇقىرىقى شىرنىلەرنى گاۋزىبان ئەرقى بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سوغۇق سۇ، ئاچچىق-چۇچۇك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلسە بولىدۇ.

3 - پەسىل دەم سىقىش

بۇ ئۆپكىگە خاس كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئادەم جىددىي نەپەس ئالىدۇ. تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا بۇ ئاغرىق بەلغەم خىلىتىنىڭ (سۇپىتىنىڭ) ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان قويۇق خىلىت ئۆپكىگە ياكى كانايغا ۋە ياكى شېرىان تومۇرغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. مۇنداق ئاغرىققا ئۇچرىغان كىشى باشىنى ئۇستۇن قىلىپ ئارقىغا مايىل بولمىغۇچە نەپەس ئالالمايدۇ. سەۋەبى باشىنى ئۇستۇن كۆتۈرگەندە، نەپەسنىڭ يولى ئېچىلىدۇ. بۇ ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. قويۇق بەلغەم كانايغا تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان دەم سىقىش

ئالامىتى ئارقىمۇئارقا نەپەس ئالىدۇ. خىر-خىر ئاۋاز چىقىش، بەلغەم كانايدىن كېلىش، ھەربىكەت قىلغاندا، نەپەس قىسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر يۆتەل

بولۇپ بەلغەم چىقمىسا، ئىستىسقاغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لەتىپ (ئاسان سىڭدىغان)، ماددىنى پىشۇرىدىغان ئىسسىق-سوغۇقلۇق جەھەتتە نورمال دورىلارنى بېرىش لازىم. سەۋەب: ئىسسىقلىقى ئارتۇق بولغان دورىلارنى بەرگەندە سۇيۇق ماددىلار تارقاپ كېتىپ، قويۇق ماددا توختاپ قالىدۇ، سوغۇقلۇق دورا قىلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى نورمال دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مۇمكىنقەدەر يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش مۇۋاپىق. ئەگەر يەككە دورا تېپىلمىغاندا، ئاندىن مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاش، ئاسان سىڭدىغان، ماددىنى پىشۇرۇپ تارقىتىدىغان دورا زۇپا شەربىتى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئەنجۈر، بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، گاۋزىبان بەرگىلىرىنى مۇۋاپىق ئىلىپ قاينىتىپ، قەنت بىلەن قېيام قىلىپ بەرسۇن. نۇرمالسىز بەلغەم ماددىسىنى تۇر-بۇت، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، شەھمەنزەل، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلار بىلەن چىقارسۇن.

تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىخسۇس، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرىنى 30 گرامدىن ئىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركەنجۇبەل قوشۇپ قەيە قىلسۇن. ئاق خەربەق بىلەن قەيە قىلسا، بولۇپمۇ تۇرۇپ سۈيى ئىلىشتۇرغان بولسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يەنە ھەببى غارىقۇن بىلەن سۈرگە بەرسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى: غارىقۇن 9 گرام، رۇببەسۇس، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت 3 گرامدىن، تۇربۇت 15 گرام، ئايارەج پەيقىرا 12 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ 3 گرامدىن يېسۇن. ئۆتكۈر كىلىزما پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ھەب دورىلارنى شۈمۈپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. تۈلكىنىڭ ئۆپكىسىنى قورۇپ، 6 گرام قۇرۇق ئۈزۈمنى قاينىتقان سۇ بىلەن بەرسە ھەم توخۇ گۆشى، تورۇلغا گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، تۈلكە گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلارنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ قېرى توخۇنىڭ گۆشى ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا خولىنجان، دارچىن، ئاچچىقسۇ بېرىلسە بولىدۇ. سۈت، بېلىق، مېۋىلەرگە ئوخشاش بەمۇللىك پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن.

2. يۈرەككە كەلگەن ئۆتكۈر بۇستىن ئۆپكە ۋە كۆكرەك تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان دەم سىقىش

بۇنىڭدا تومۇرى، تىنىقى چوڭ بولۇش، جىددىي ھالسىراپ نەپەس ئىلىش، خەپەقان قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. يۇرەكنىڭ قىزىشىنى ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن قايتۇرسۇن يا-كى بىنەپشە شەربىتى، سېمىزگۈت شىرنىسى بىلەن پەسەيتسىمۇ بولىدۇ ياكى قاپاق سۈيى بىلەن پەسەيتسۇن ھەم بۇ جۇلاپنى ئىچسۇن. تەركىبى: مۇۋاپىق مىقداردا چىلان، سەرپىستان، پىرسە-ياۋشان، گاۋزىبان، تۇخۇمى خىيار، بېھى ئۇرۇقى، بۇلارنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئىلەشتۇرۇپ بەرسۇن.

سوغۇق مۇپەررەھ ۋە سەندەل شەربىتى بەرسۇن. مائۇلجەبەن بىلەن سۇرگە بەرسۇن. سەبرە مەغسۇل بىلەن تەييارلىغان ئايارەج بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتلىرىنى ئۇۋۇلە-سۇن. ئىسسىق سۇدا ئولتۇرسۇن، سالقىن ۋە نورمال ھاۋالىق جايلارغا يۆتكەپ باقسۇن. ئارپىنىڭ سۈيىگە سەرپىستان سىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سىلىپ بەر-سۇن. سۈيۇقئاشقا پالەك، لوبىيا، ھۆل يۇمغاقسۇت سىلىپ بەرسۇن. كۆك قاپاق سىلىپ بەرسە ياخشى بولىدۇ.

3. نەپەس يوللىرىدا قويۇق ماددا توپلىشىپ قالغانلىقتىن ھەم يەللىك تاماق يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان دەم سىقىش

ئالامىتى كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولماسلىق، يۆتەلگەندە بەلغەم كەلمەسلىك، يەللىك تا-ماق يېگەندە ئاغرىق تۇتۇۋېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى ھەم بىنەپشە شەربىتى، ئارپىبەدىيان بىلەن ئار-پىبەدىيان سۈيى بېرىپ، توسالغۇنى ئېچىپ، يەلنى تارقىتىش بىلەن ماددىنى تەھلىل قىلسۇن. ئايارەج پەيقىرا بەرسە ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، سۇزاپ يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ياغلارنى كۆكرىكىگە چاپسۇن. مەجۇنى ماددەتۇلھايات، نۆشۈدۇرنى 3 گرامدىن يالىتىپ قويسا ياكى جاۋاشىر بىلەن سەنجىبىنانى 3 گرامدىن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

4. ئۆپكىگە، نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان دەم سىقىش

ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق، ئېغىرلىق بولماستىن بەدىنى ئورۇق، ئاۋازى ئىنچىكە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى، سۇت، شېكەر، ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، ئارپا يارمىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ ھەم پالەك، كۆك قاپاق، بادام يېغى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ھەم قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ھۆل بىنەپشە قاتارلىقلارنى كۆكرىكىگە چاپسۇن. بىنەپشە، تەرخەمەك، ئاق لەيلىگۈلى، نېلۇپەرلەرنى قاينىتىپ، سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ سۈيۇقئاش قىلىپ بەرسۇن. ئىسسىتما بولسا، توخۇ گۆشى بېرىلمەيدۇ.

5. سوغۇقتىن پەيدا بولغان دەم سىقىش

بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئاساسەن سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن ياكى سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ۋە ياكى سوغۇق نەرسىلەر ئۆپكىگە غالىب كەلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قېرى كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەل باشتا يەڭگىلرەك بولسىمۇ، بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى: ئاشقازىنىدا قىزىش ۋە ئېچىشىش بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن شۇمشا شەربىتى بېرىلىدۇ. تەركىبى: شۇمشا 15 گرام، بىنەپشە 6 گرام، بەدىيان 3 گرام، ئۇزۇم 40 دانە. بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ھەر كۈنى 120 گرامدىن بەرسۇن. شۇنىڭدەك كۆكرەكنى بابۇنە يېغى، قۇستە يېغىدەك ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بەرسۇن. غىزاسىغا كەپتەر، كەكلىك گۆشى ھەم توخۇ گۆشىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئۆپكىدە قىزىقلىق بولغانلىقتىن زىققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق كېسەلنى سوغۇقلۇق نەرسىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر كۆكرەكنىڭ كىرگىت گۆشلىرىنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكىدىن ياكى ساقلىقنى ساقلايدىغان نورمال قىزىقلىقنىڭ ئازلىغانلىقىدىن زىققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجنى قىلسۇن. يەنە ئەزالار ئىششىغان سەۋەبتىن زىققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭغا بۇزۇرى شەربىتى بېرىش كېرەك.

زىققە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە يۈز بەرگەن بوھران سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ ئۆتكۈر كېسەلنىڭ ئۆز دورىسى بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر تال ئىششىغانلىقتىن زىققە پەيدا بولغان بولسا، بىخ كەبىر، سىركە، ھەسەلنى گاۋزىبان ئەرقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكرەك ئەتراپىغا ماددا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئىستىسقانىڭ دورىسى بىلەن داۋالىنىدۇ.

6. كۆكرەك بىلەن ئالدى تەرەپتىكى قوۋۇرغىلارنىڭ ئارىسىدىكى پەردىنىڭ ئۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان دەم سقىش

«مۇئالىجات» دېگەن كىتابتا قەدىمكى تېۋىپلاردىن ھېچبىر كىشى بۇ كېسەلنى بايان قىلمىغان. مۇنداق كېسەلگە ئۇچرىغان كىشى يول يۈرەلمەيدۇ، پەقەت دولىسىنى كۆتۈرۈپلا تۇرالايدۇ، يۆتەلسە ھۆ بولىدۇ، نەپەس ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، ھەمىشە ئىسسىتمىدايدۇ، ئەقلىگە نۇقسان يېتىدۇ. بۇ ئەھۋاللار ئۇزۇلگەن پەردە مېڭە پەردىسى بىلەن بىر تۇتاش بولغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى، قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن، بۇ قىزىقلىق ھۆللۈكنى ياندۇرۇپ، ئۆزىگە تارتىپ يوقاتقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى، گاۋزىبان ئەرقى، ئەرقى بەدىمشكى، بۇلارنى گۈلاب بىلەن بەرسۇن. ئەرقى گاۋزىبانىنى رەيھان ئۇرۇقى، قەنت بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسۇن. تاتلىق ئانار بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى پىشۇرۇپ بەرسۇن. شورپىسىغا قاپاق، پالەك، بادام يېغى سېلىپ ئاش ئېتىپ بەرسۇن. ئىسستىما پەسەيسە ھەممە ئەزاسىغا بادام يېغى چاپسۇن. كېپەك ئاتلىسىغا قەنت سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر زىققە ئاشقازانغا خىلت تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ھەببى ئايارەج بىلەن ئاشقازانىنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىپ، ئاشقازانىنى تازىلىسۇن.

4 ـ پەسل ئۆپكە ياللۇغى

بۇ ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى

ئالامىتى داۋاملىق ئىسستىمداش بىلەن نەپەس قىستاش، كۆكرەكتە ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسى تارتىشىپ ئاغرىش، ئوقۇرەك ئاستىدىن گەدەنىنىڭ تېگىگىچە سانجىق بولۇش، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىيالماسلىق، تىلىنىڭ ئۇستىدە قويۇق، چاپلاشقاق ھۆللۈك بولۇش، ئېغىزى قارا ياكى قىزىل بولۇش، يۆتەلگەندە گاھى ئاق، گاھى رەڭلىك كۆپۈك كېلىش، تومۇرى چوڭ مەۋجلىك ھەم يۇمشاق بولۇش، ئۇسساش، خۇش ھاۋالىق يەرگە چىقىشنى

خالاش، مەڭزىنىڭ تىرناقتەك يېرى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئىششىق يالىكى يالىلۇغ ئۆپكىنىڭ بېغىشلىرىدا بولسا، بۇنداق بولۇشنىڭ ئاساسىي ئالامىتى: بىمار ئاغرىقىنىڭ دەردىنىڭ ئوقۇرەكتە ئىكەنلىكىنى سېزىدۇ. بۇنداق چاغدا مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن ئىچىنى سۈرۈش لازىم.

ئەگەر ئاغرىق قورساق تەرەپتىكى كىچىك قوۋۇرغىلارنىڭ ئۇچىدا سېزىلسە، بۇ شەربەت بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم: بىنەپشە، پىرسىياۋشان، ئەنگۈر شىپا، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 6 گرامدىن، مەككىنىڭ سانىسى 15 گرام، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، قىزىلگۈل 3 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، شىرخىست 45 گرام، پۇنۇس مېغىزى 21 گرامنى شۇ شەربەتنىڭ سۈيىدە ئېزىپ بەرسۇن. يەڭگىل كىلىزما قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: غەلىز (تەستە) سىڭدىغان غىزالار، تاۋۇز سۈيى، سوغۇق سۇ قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى بىلەن بۇغداي يارمىسىنىڭ سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن ھەم بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا تاۋۇز سۈيى، خىيار سۈيى، قاپاق سۈيى بەرسۇن، ئەگەر بەك ئاچچىق بولمىسا، سىركەنجۈبىل بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كۆكرەكتە، ئاشقازاندا، قوۋۇرغىلاردا قىزىش بولسا، بادام يېغىدىن ياكى نېلۇپەر يېغىدىن چىقارغان موم يېغىنى كۆكرىكىگە چېپىپ بەرسۇن. بۇنىڭغا كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، توخۇ يېغى قاتارلىق نەرسىلەرنى قوشۇپ قويسۇن. ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي بۇ زىمادقا گۈلىنىڭ شىرنىسى، بىنەپشە، شۇمشا، باقلە ئۇنى، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قوشسۇن. بۇ تېخمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاخىرىدا توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن.

2. بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئۆپكە يالىلۇغى

ئالامىتى نەپەس قاتتىق قىسىلىش، ئېغىزدىن كۆپ سۇ يېنىش، يۈزنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش، ئىسسىتما يەڭگىل، يۆتەل يۇمشاق بولۇش، يۆتەلگەندە كەلگەن بەلغەمنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئىسسىتمىدىن بولغان ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. بىر قانچە كۈندىن كېيىن ئىسسىتما پەسەيسە، ئاندىن كېيىن بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە چارە قىلىش كېرەك. تەرەت ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە، ھەسەل شەربىتى بېرىش لازىم. تامىقىغا باقلە سۈيى، ئارپا يارمىسى، بۇغداي يارمىسى، كېپەك شىرنىسىنى ھەسەل، بادام يېغى بىلەن

قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا، 21 گرام پۇنۇس مېغىزىنى 6 گرام بىنەپشە، 50 دانە ئۈرۈكى يوق ئۈزۈم قاينىتىلغان سۇدا ئېزىپ بەرسۇن. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولۇپ ئوبدان ماڭسا، ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى قىيامى، ئانار شەربىتى بەرسۇن.

3. غول ئىششىشتىن پەيدا بولغان ئۆپكە ياللۇغى

ئالامىتى نەپەس قىسىلىش، قۇرۇق يۆتەل بولۇش، بىمارىدا نەپەس قىستىغانىدەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ، بىر قانچە كۈندىن كېيىن بۇنداق كېسەللەر ۋاقتىدا داۋالانمىسا ساقايماسلىقى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلنى بادام يېغى، يېڭى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز-ئاز-دىن ئاغزىغا تېمىتىپ قويسۇن. نوقۇت ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنىدا ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن. توخۇ يېغى، موم يېغى، شۇمشا شىرنىسى، زىغىرنىڭ شىرنىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى چاپسۇن.

4. سەپرادىن پەيدا بولغان ئۆپكە ياللۇغى

ئالامىتى نەپەس قىستاش، قىزىش، قىزىش ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندى، ئەينۈلا، گۈلاب، شىرخىست بىلەن سۈرگە بېرىپ، سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى پايدا قىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر، گۈلاب، گۈلقەنت بىلەن پۇنۇس مېغىزىنى شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ بېرىش لازىم. ئەگەر قان كۆپ بولسا قان ئالسۇن.

كۆكرەكنى بادام يېغى بىلەن نېلۇپەر يېغى، موم يېغى، كافۇر قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ياغلاپ قويسۇن.

5 ـ پەسىل قان قۇسۇش

بۇ ئالتە خىل بولىدۇ.

1. ئېغىز قاناشتىن كەلگەن قان

ئالامىتى قان بەلغەم بىلەن قوشۇلۇپ چىقىشى ۋە يېڭى جاراھەت پەيدا بولۇشىدىن

بېشارەت بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلاب، يېسىمۇق، غورا قېيامى، رەۋەن قېيامى، ئانار سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئېغىزنىڭ جاراھىتىگە كۈندۈر، خۇنسياۋشانى يۇمشاق سوقۇپ سېپىپ قويسۇن. گەزماز، شاھىبەللۇت سېلىپ، گۈلابنى ئېغىزغا ئالغاي.

2. لىھات (كىچىك تىل) دىن كەلگەن قان

ئالامىتى يۆتەلگەن چاغدا قان چىقىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۈزىنىڭ قىزىقلىقى مەلۇم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن باشقا ئارقا تەرىپىگە، ئىككى دولسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. لىسانۇل ھەمەل (پاقىيوپۇرمىقى) نىڭ سۇيى، سېمىز ئوتنىڭ سۇيى ياكى سۇماقنىڭ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ سۇن. گىل ئەرمىنى، سەندەل، سىركە قاتارلىقلارنى باشقا چاپسۇن.

بەزى چاغدا زۇلۇكنىڭ سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ ئۆزى غەمكىن بولىدۇ، قان سۈزۈك بولىدۇ.

يەنە بىرى ئەلەق (ئۇيۇغان قان) لەر جاراھەتتىن ياكى بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن، ئېگىز يەردىن يىقىلغانلىقتىن، قاتتىق ۋارقىراپ توۋلىغانلىقتىن ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كانايغا پەيدا بولغان جاراھەتتىن كەلگەن بولىدۇ.

ئالامىتى يۆتەلگەندە ياكى ئازغىنە خىرقىرىغاندا قان كېلىش ھەم كۆپۈكلىشىپ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. نەپسۈددەم (قان تۆكۈرۈش) گە پايدا قىلىدىغان قۇرسىنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 6 گرامدىن، كەتىرا 3 گرام. بۇلارنى بېھىنىڭ شىرنىسى بىلەن ياپىلاق ياساپ قويۇپ شۇمسۇن. غىزاسىغا تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن ياكى توخۇ شورپىسىغا سۇماق، چۆپ تاشلاپ ئاش ئېتىپ بەرسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا، ئارپا يارمىسىنىڭ سۇيى، قاپاق سۇيى، قۇمچاق يوتقىنىنىڭ سۇيى، سېمىزئوت سۇيى ياكى ئىسپىغۇل شىرنىسى، خەشخاش شەربىتى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى بەرسۇن. پالەك، قاپاق قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن سەي قورۇپ بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى ئازايتىپ بەرسۇن. ۋارقىراشتىن، تولا گەپ قىلىشتىن

ساقلانسۇن.

3. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازاندىن كەلگەن قان

ئالامىتى دولىنىڭ ئارىسى ئاغرىش، قان قۇسۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئانچە خەتىرى يوق.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان كۆپ كەلسە ۋە ئۇزاققا سوزۇلۇپ قالسا، ئالدى بىلەن ئەكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. قۇرسى گۈلنارنى سۇماق سالغان پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك.

قۇرسى گۈلنارنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، گۈلنار، خۇنسياۋشان، كۇندۇر ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس يالسۇن. ئەگەر بەدىنى كۈچلۈك بولسا 3 گرام، ئاجىز بولسا 2 گرامنى بېھى سۈيى ۋە ئالما سۈيى بىلەن بەرسۇن. ئاچچىق بېھىنىڭ سۈيى بىلەن گىل ئەرمىنىنى ياكى كۇندۇرنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاشقازىنىغا شاھبەللۇت، خەرنۇب، ئانار گۈلى، سەمغى ئەرەبى، بېھى سۈيى بىلەن چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۆتكۈر تۇزلۇق، شورلۇق، قاۋسق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مادىدىنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ، مۇخالىپ تەرەپكە ماڭدۇرۇش ئۈچۈن كىلىزما قىلسۇن. پاچىقىغا، بىلىكىگە، ئىككى يانغا ھىجامەت قويسۇن. بۇنداق تەدبىر بۇ خىلدىكى كېسەلنىڭ ھەممە تۈرلىرىگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئۇگرە ئاش، ئاقلانغان ماش، گۈرۈچ، سۇماق، زىخ بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. قوينىڭ پاچىقىنى تامىقدا ياكى خاس پىشۇرۇپ سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا سېپىپ بەرسۇن.

4. جىگەردىن كەلگەن قان

ئالامىتى قان قەي بىلەن بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كۆپىنچە بۇ ئەھۋال ئىسھال كەبىدى (جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش) دە يۈز بېرىدۇ. بۇ بولسا خەتەرلىك بەلگىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدىلا قان ئېلىشنىڭ تولۇق پايدىسى بار. قۇرسى رەۋەن يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: رەۋەنچىنى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 3 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 2 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيى ياكى زىخ سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ھەر بىر قۇرسنى 2 گرام مىقداردا

ئەنجبار شەربەتى ياكى زىخ ۋە ياكى ناخۇش ئانار سۇيى بىلەن بەرسۇن.

جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، سەندەل، زىخ، ئارپا ئۇننىنى كاسسە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. باشقا ئىلاجلار بىلەن كېيىن جىگەر كېسەللىكلىرى بابىدا كۆرۈشمىز.

5. ئۆپكىدىن كەلگەن قان

ئۇرۇلغانلىقتىن، يىقىلغانلىقتىن، قاتتىق ۋارقىراپ توۋلغانلىقتىن، خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى شور، تۇزلۇق نەرسىلەرنى تولا يېگەنلىكتىن، تومۇرلارنىڭ يىرىلغانلىقى سەۋەبتىن ياكى مىزاجىدا قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۆتەلگەندە قىزىل قان كۆپۈك بىلەن چىقىش، ئەمما ئاغرىق بولماسلىق، ئەگەر تومۇر جاراھەتتىن بولسا، قان ئاز-ئازدىن چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. نەپسۈددەم (قان تۆكۈرۈش) كە بىرىلىدىغان قۇرسىنىڭ تەركىبى: كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى 9 گرامدىن، كەھرىۋا 15 گرام، شادىنەج، گىل ئەرمىنى 30 گرامدىن، شەب يەمەنى، ئەپيۈن، دارچىن 6 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن قۇرس تەييارلاپ، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈكرەك بولسا ھەر كۈنى بىرنى، ئاجىزراق بولسا يېرىمىنى سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، ئەتىگەندە بىرنى، كەچتە بىرنى ئەنجبار شەربەتى، سېمىزئوت شىرنىسى بىلەن بەرسۇن. بىلەك بىلەن يوتىسىنى تېڭىپ قويسا، قول-پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ قويسا ياخشى پايدىسى بار. توپلىشىپ قالغان قويۇق خىلىتنى سۇركەۋە ھۆقنە ئارقىلىق چىقىرىۋەتسۇن.

سىرتتىن بۇ دورىنى چېپىپ قويسۇن، تەركىبى: ئاقاقىيا، كۈندۈر، مازۇ، گۈلنار، ئانار-گۈلى، مورد، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئەپيۈن ھەر بىرىنى باراۋەر مىقداردىن قۇرس تەييارلاپ، ھاجەت ۋاقتىدا كۆكرىكىگە چاپسۇن. غىزاسىغا پاچاق، تۇخۇم سېرىقى، يېسىمۇق، چىلان، بېھى، نىشاستە شىرنىسى بىلەن بەرسۇن. قاينىتىلغان سۈتنى بەرسە بولىدۇ. خام سۈت قانىنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. قېتىق قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. لېكىن قېتىقنى سەمغى ئەرەبى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. تېرىق ئېشىغا پوستى ئاقلانغان قوناق سېلىپ، پىشۇرۇپ بەرسۇن. شورلۇق سۇدىكى ئاق بېلىقمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا بولسا گۆش يېمەسۇن. باشقا مېۋىلەردىن بېھى، ئالما، ھۆل چىلان، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلار بۇ كېسەلنى سىل دەپ ئاتىغان. ئىلاجنى ناھايىتى ئاز قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما پېقىرنىڭ تەجرىبىلىرىگە ئاساسلانغاندا، ساقايتىشنىڭ ئۈمىدى بار.

6. كۆكرەكتىن كەلگەن قان

ئالامىتى كۆكرىكىدىن كېلىدىغان قان قاتتىق يۆتەل بىلەن چىقىدۇ. قان ئازغىنە كېلىدۇ. ئاشقازاندا ئاغرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆپكىدىن بولغان قان تۇكۇرۇشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. قان تۇكۇرۇشكە دورىلارنى سىرتتىن چاپسۇن.

6 ـ پەسىل سىل

بۇ كېسەل ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىتما بىلەن بولغان سىل

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى زاتىرىيە (ئۆپكە ياللۇغى)، زاتىلجەنبە، قان تۇكۇرۇش، زۇكام، نەزلە، ئۆزۈنغا سوزۇلغان يۆتەلدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى داۋاملىق ئىسسىتمداش، ھەممە جەھەتتە تەپپى دىقنىڭ بارلىق بەلگىلىرىگە ئوخشاپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق بولۇشتىكى سەۋەب ئۆپكە يۇرەككە يېقىن بولغانلىقتىن، تاماق يېگەندە بەلغەم مىقدارى كۆپىيىدۇ ۋە ئوراملىق بەلغەم كېلىدۇ. ئەگەر سۇغا سالسا تېگىگە چۆكىدۇ. بۇ بەلغەم يۆتەلگەندە قانغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئىككى مەڭزى قىزىل، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ. قول تىرناقلىرى ئېگىلىپ، چېچى تەتۇر يېنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئەزالىرىدىكى ئاجىزلىق غالىب بولسا، قورسىقىدا خىر ـ خىر ئاۋاز پەيدا بولۇش، قاتتىق ئۇسىسا ش، تاماق خالىماسلىق، بويۇن سۆڭەكلىرى ئېگىز تۇرۇشلار ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر سىلنىڭ ئاخىرىدا قان كەلمىسە بۇ خەتەرلىك، يەنى تۆت كۈندىن كېيىن خەتەر تۇغۇلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا قان ئاز ـ دەتتىن تاشقىرى كۆپ چىقسا، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئىششىق پەيدا بولسا، ساقىيىش مۇمكىن ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىششىق كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى باسلىق تومۇردىن بىر قانچە قېتىم ئاز ـ ئازدىن قان ئېلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىنىڭ ئەتراپىغا يىغىلىپ قالغان قان تارتىلىپ كېتىشى مۇمكىن. قول ـ پۇتنى ياغلىسا ھەم ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ قويسا ياكى تېڭىپ قويسا،

ياخشى پايدىسى بار. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا ھىجامەت قويسۇن. ئۆپكىنى تازىلاش ئۈچۈن بۇ دورا پايدىلىق، تەركىبى: ئاق تۇرىبۇت، يامغۇر سۇيى بىلەن يۇيۇلغان سەبرە، رۇببىسۇس 3 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ ھەب قىلىش لازىم.

ئەگەر بىمار بەك ئاجىز بولسا، بۇ شەربەتنى بەرسۇن، تەركىبى: ياغىچىدىن ئاجرىتىلغان خىيارشەنبەر 15 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 70 دانە، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە. بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، قىيام قىلىپ بەرسۇن.

ئەگەر نەزلە كۆپ بولسا، كۆكنار شەربىتى بىلەن ئىلاج قىلسۇن. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، پاچاق، ھەببۇلئاس، بېھى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر قۇۋۇشتى بولسا باقلە ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، بۇغداي كېپىكى بىلەن ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى، ھەسەل قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا، ئارپا يارمىسىغا سەرتان سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى يەڭگىل بولسا، ئارپا يارمىسىنى چىلان، ھەببۇلئاس، بېھى ئۇرۇقى، سەرپىستان بىلەن پىشۇرۇپ بەرسۇن. مېڭىدىن قۇيۇلىدىغان نەزلىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن خەشخاشنى چالا سوقۇپ بەرسۇن. ئەگەر يۆتەل ئارتۇق بولسا، كاھۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ بەرسۇن. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، توخۇ گۆشى ياكى قوي گۆشى پايدا قىلىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا، ھەببۇلئاس شەربىتى، سېمىزئوت شىرنىسى، بېھى قىيامى بەرسۇن. غىزاسىغا ئارپا تالقىنىغا گۈرۈچ، ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى بولمىسا، ھېچ نەرسە سۈتتىن ياخشى ئەمەس. ئايال كىشىنىڭ سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئېشەك سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئىچسۇن. ئەگەر بەك ئېھتىياجلىق بولسا، جانۋار گۆشى، توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بەرسۇن.

نورمال دەرىجىدىكى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا، ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى بىدىمشكى ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب بىرئاز پايدا قىلىدۇ. يامغۇر سۈيىمۇ پايدىلىق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئەمگەك، مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن، چاڭ-توزان، تۈتۈندىن، ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان قۇرسىنىڭ تەركىبى: تۇخۇمى خىيارنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سېمىزئوت، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل 12 گرامدىن، كەتىرا، نىشاستە، تاباشىر، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان 6 گرامدىن. بۇلارنى 3 گرامدىن قىرۇتى ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا بىر داندىن يېسۇن. ئەگەر ھارارەتسىز قويۇق خىلىتىنىڭ ئۆپكىدىن ياكى كۆكرىكىدىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، بۇنى داۋالاشتا زۇپا شەربىتى بەرسۇن، يەنە يەڭگىل دورىلار بىلەن كۆكرەككە سىرتتىن زىمات قىلسۇن. زىراۋەندە، كۇندۇر، زەرنىخ، بۇلارنى باراۋەردىن قىلىپ سوقۇپ، ھەب قىلىپ، كۆيدۈرۈپ تۈتۈنگە بۇرۇنىنى تۇتسۇن.

2. ئىسسىتمىسىز بولغان سىل

ئالامىتى قۇرۇق يۆتەل بىلەن مايغا ئوخشاش شىلمىشىق، چاپلاشقاق بەلغەم كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى بېرىش كېرەك. بۇ مەتبۇخ ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئەنجۈر 7 دانە، چىلان، سەرپىستان 30 داندىن، زۇپا 15 گرام، گۈلسەۋسەن يىلىتىزى 9 گرام. بۇلارنى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن قاينىتىپ، 120 گرام قەنت ياكى 300 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، يەتتە كۈنگە تەڭشەپ ئىچسۇن. يەنە بىر ھەسسە بۇغداي ئۇنى ياكى شۇمشا ئۇنىنى ئۇچ ھەسسە نىشاستە بىلەن ئاتىلا قىلىپ، قەنت ياكى بادام يېغى بىلەن ئىچسۇن. يەنە لوئوقنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: شۇمشا، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 6 گرامدىن، زىغىر 15 گرام، چىگىت مېغىزى 9 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرام بىنەپشە بىلەن قاينىتقان سۇغا سېلىپ، 60 گرام قەنت ياكى ناۋات بىلەن لوئوق قىلىپ، ھەر ۋاقىت ئاز-ئازدىن ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە، قويۇق كەيمۇسلارنى يوقىتىدۇ. بەدىنگە سىرتتىن قۇرۇتقۇچى دورىلارنى چاپسۇن، تەركىبى: سەبرە 6 گرام، مورد، ئاقاقىيا، ھەر بىرى 3 گرامدىن، جوز سەرۋى، سۇندۇرۇس 9 گرامدىن، گۈل يېغىنى كۆكرەككە چاپسۇن. كۇرۇنبى سۈيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچسۇن.

7 - پەسىل كۆكرەك پەردە يالليۇغى

بۇ، يۈرەك بىلەن ئاشقازان ئارىلىقىدىكى كۆكرەك، قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى كىرگىت پەردىلەردە پەيدا بولغان كېسەللىك.

ئالامىتى داۋاملىق قىزىش، يۈرەككە يېقىن بولغانلىقتىن باش ئاغرىش ياكى قىزىش بولىدۇ. بۇ پەردە قېلىن بولغانلىقتىن نەپەس قىستايدۇ. ئىششىق سەۋەبىدىن نەپەس يولى قىستالغانلىقتىن، يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ.

1. قان ماددىسى ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

ئالامىتى يۈزى قىزىل، تومۇرى چوڭ، نەپىسى سەكلىش، كەلگەن بەلغەمنىڭ رەڭگى قىزىل، ئىششىق بەدەنگە مەلۇم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. بۇ كېسەلدە مۇمكىنقەدەر

كېسەلنىڭ 1- كۈنى ئۇ بولمىغاندا 2- كۈنىدىن قالدۇرماي ماددا ئورۇنلىشىپ توختاپ قېلىشتىن بۇرۇن، قان ئالدۇرۇش لازىم. قان ئالدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئىچىنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن بۇ مەتبۇخنى بەرسۇن، تەركىبى: بىنەپشە، گاۋزىباننىڭ بەرگى 9 گرامدىن، بىخ سەۋسەن، تۇخۇمى خەير ھەربىردىن 6 گرامدىن، چىلان، ئالۇچا 20 داندىن، سەرپىستان 30 دانە، خىيارشەنبەر پۇلۇسى 30 گرام، شىرخىست 54 گرام. يۇقىرىقى دورىلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە شىرخىست بىلەن پۇنۇس مېغىزىنى ئېزىپ بەرسۇن.

يەنە بۇ مەتبۇخمۇ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئەنجۈر 10 دانە، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، بىخ سەۋسەن 9 گرام. بۇلارنى 15 گرام بىنەپشە ياكى ئازغىنە بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. بۇ جۇلاپنى كېسەل ياخشى بولغۇچە بىرقانچە كۈن بەرسۇن. ئەگەر يۆتەل قۇرۇق بولسا، 4- كۈنى ئىسسىتما پەسىيدۇ. پىرسىياۋشان بىلەن گۈلسەۋسەننىڭ يىلتىزى 6 گرامدىن، بۇلارنى مەتبۇخقا قوشۇپ بەرسۇن ھەم يەڭگىل ھۆقنە قىلسۇن. بۇقرات ھەكىم: ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئىچى يۇمشاق بولسا زاتىلجەنبە، زاتىررىيە ۋە ئىسسىتمىلىق كېسەل بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن بۇنىڭغا بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، ئارپا سۈيىنى قان ئېلىشتىن ئىلگىرى بېرىش لازىم ئەمەس، سەۋەب ئاشقازان، ئۆچەيدىن ئۆتمەي، كۆكرەكنىڭ ئەتراپىغا يەل، ئېسىك پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن پايدا قىلىدۇ. 4- كۈنىدىن كېيىن سۇنىڭ ئورنىدا بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. سوغۇق سۇ پەقەت ئىچمەسلىك كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدىغان نەرسىلەردىن تاۋۇز سۈيى، سېمىزئوت شىرنىسى بىلەن خىيار سۈيى، سىركەنجۈبىل شەربىتى ئىچسۇن. مۇمكىنقەدەر بەدەننى سۇسلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. بۇ نەرسىلەر ماددىنى خام قالدۇرىدۇ. بەلغەمنى چىققىلى قويمايدۇ. مۇمكىنقەدەر بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقىدىغان، ماددىنى تېز پىشۇرىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

مەسىلەن: قەنت بىلەن مەسكىگە ئوخشىغان نەرسىلەرنى بەرسۇن. زۇپا شەربىتى ھەم بۇ مەتبۇخ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: چىلان 20 دانە، ئەنجۈر 10 دانە، پىرسىياۋشان، تۇخۇمى خەير 6 گرامدىن، ئارپا يارمىسى 15 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسۇن. يۆتەلگەندە چىقىدىغان بەلغەم قويۇق بولۇپ ئاسان چىقمىسا، ئىسسىتمىسى بولمىسا، كۆك سەۋسەن يىلتىزى 6 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى 15 گرام، بۇلارنى يۇقىرىقى شەربەتكە قوشۇۋەتسۇن. بۇ لوئوقنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: رۇببىسۇس، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئاقلانغان بادام مېغىزى، بەدىيان، بۇلارنى بارا-ۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپ قىلىنغان ھەسەل ياكى بادام يېغى 3 گرام ياكى 6 گرامنى تەنھا ياكى زۇپا شەربىتى بىلەن بەرسۇن. باقىلە ئۇنى، بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسى، ھەسەللەر ياخشى پايدا قىلىدۇ. بادام يېغىدىن چىقىرىلغان موم يېغى، توخۇ يېغى، كالا

پاچىقىنىڭ يىلىكى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، زىغىر بۇلارنى ئاخىرىدا قوشۇۋەتسۇن.

ئەگەر ھارارەت ئازراق بولسا، بادام يېغىنىڭ ئورنىغا سەۋسەن يېغى ياكى نەرگەس يېغى قوشۇلسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، زىغىرنىڭ ئورنىغا نېلۇپەر غازىگى، ئاق لەيلىگۈلى، سەندەل قوشۇپ قويسۇن. ئەگەر ئاغرىقى ئازراق بولسا، دوۋساققا ئسسىق سۇ قويسۇن. ئازغىنە گۈل يېغىنى ئسسىتىپ، ئاغرىغان يەرگە قويسۇن. ئەگەر يۆتەل بىئارام قىلسا، يۆتەلگە مۇناسىۋەتلىك ھەب دورىلارنى شۇمسۇن. تاتلىق ئانار، ھۆل چىلان بەرسۇن. ئۈزۈم، تاتلىق بادام بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئسھال بولسا، ھەببۇلئاس شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر يانداپ ئىشىشق ياكى قىزىللىق كۆرۈلسە، قول تەگكەندە ئاغرىسا ھىجامەت قويسۇن ياكى ئەنجۈر بىلەن قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ قويسۇن. كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ، يۇمشاقلىق بىلەن سىيلاپ يۇسۇن. باشقا ئسسىق سۇنى ئاز-ئاز قۇيسۇن. قول-پۇتنى ئسسىق سۇ بىلەن سىيلاپ يۇسۇن.

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئارپا سۈيىگە قەنت، بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن تامىقىغا بۇغداي يارمىسى، ئارپا يارمىسى، توخۇ گۆشى سېلىپ بەرسۇن. ئاقلانغان ماش بەرسۇن. ئەگەر قۇۋۇەتلىك تاماق خالسا، تېز ئاقىدىغان سۇدىن ئالغان بېلىق بەرسۇن.

مەسكە بىلەن قەنتنى تەڭ ياكى نان بىلەن قوشۇپ يېسۇن. بۇ ماددىنى پىشۇرۇپ، كايدىن بەلغەمنىڭ ئاسان چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. توخۇ گۆشىنى پالەك، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئۆتكۈر بولمىسا، بۇغداي ئۇنىنى گۈرۈچ بىلەن ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن.

2. سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

ئالامىتى كۆكرەكتە قاتتىق سانجىق بولىدۇ. ئاغرىقى ئېغىر، قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇش، قىزىتىپ ئاغرىش، يۆتەلگەندە چىققان بەلغەم سېرىق بولۇش، تومۇرى تېز، ئېغىز، تىلى قۇرۇق بولۇش، تەپپى دىققا ئوخشاش ھەر كۈندە بىر قېتىم قىزىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تەرەپتىكى بىلەكتىن قان ئېلىش، يەڭگىل سۈرگە بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش، مەسلەن: مەتبۇخى زۇپاغا ئوخشاش نەرسىلەرنى بېرىش ھەم يەڭگىل ھۆقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، خوبباز، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك 3 گرامدىن، سانائى مەككى، بىستىپايەج 9 گرامدىن، ئارپا يارمىسى، شۇمشا ئۇرۇقى، سوقۇلغان ئوغرىتىكەن 15 گرامدىن. بۇلارنى ئىككى قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 15 گرام قارا-قۇرت، 45 گرام شىرخىست، 60 گرام تەرەنجىبىن، 21 گرام پۇنۇس مېغىزى، 6 گرام بادام يېغى ياكى 21 گرام كاھۇ يېغىنى قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن تۆت قېتىم ھۆقنە قىلسۇن.

قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تاۋۇز سۈيى بەرسە بولىدۇ. بىر يېنىغا بىنەپشە يېغى، ھەمشىباھار گۈلىنىڭ سۈيىنى چاپسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش ياكى ئاقلانغان لوبىيا ۋە ياكى كۆك قاپاق بىلەن پالەكنى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق خاپا قىلسا، خەشخاش شەربىتى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسىلەردىن، قاتتىق قىزىقلىقتىن، تۇتۇندىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلانسۇن. بۇ خەتەرلىك كېسەل بولغانلىقتىن، ساقىيىپ بولغۇچە يۇقىرىقى ئىشلاردىن ساقلانسۇن.

3. بەلغەمدىن پەيدا بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

ئالامىتى كانايدىن كەلگەن بەلغەم ئاق بولۇش، ئازغىنە ئىسسىتمداش، قىزىماسلىق بۇ كۆكرەك پەردە يالليۇغىنىڭ ھەممە تۈرلىرىنىڭ يەڭگىلرەكىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى تېز ھۆقنە قىلسۇن ھەم زۇپا شەربىتى بەرسۇن. بۇ مەتبۇخ ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، پىرسىياۋشان، بىخ سەۋسەن 6 گرامدىن، ئەنجۈر 7 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 30 دانە. بۇلارنى قاينىتىپ 90 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، تۆت كۈنگە تەڭشەپ بېرىش، تامىقىغا قوناق ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنىدا ئاتىلا قىلىپ، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ھەسەل، ناۋات ئىلىشتۇرۇپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن توخۇ شورپىسىغا كۈرۈنبى، چەقەندەر، سېرىقچېچەك، چالا سوققان نوقۇت، شۇمشىنىڭ شىرنىسى، باقلە ئۇنىنىڭ شىرنىسىنى سېلىپ بەرسۇن. بېقىنىغا بادام يېغى بىلەن مومنى ئىلىشتۇرۇپ چاپسۇن. بۇ كېسەلنى مۇنچىغا ئاپىرىپ ئاغرىغان جايىغا 21 گرام شۇمشا، كۈرۈنبىنىڭ كۈلى 9 گرام، زەختى 9 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغى بىلەن گۈل يېغىدا ئېزىپ چاپسۇن ياكى بۇ زىمادنى قىلسۇن، تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بەدىياننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى ياكى گۈلىيەسمەن يېغى بىلەن قوشۇپ، ئاغرىغان يەرگە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى قىرغاۋۇل گۆشى ۋە ياكى كەكلىك گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى قورۇپ بەرسۇن.

4. سەۋدادىن پەيدا بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

ئالامىتى قاتتىق سانجىق پەيدا بولۇش، ئېغىزى قۇرۇق، تىللىرى يىرىك، قارا بولۇش، بەلغەم تەسلىكتە چىقىش، چىققان بەلغەم قارىغا مايىل بولۇش، تەپپى رۇبئى (تۆت كۈندە

بىر تۇتىدىغان ئىسسىتما) نىك ئېغىر بولۇشى بۇ كۆپىنچە خەتەرلىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ھەم يەڭگىل كىلىزما قىلىش، سۇرگە بېرىش ۋە سېرىق ئوت شەربىتى بېرىش كېرەك. ئابىزەنگە كىرىپ پۇتنى يۇسۇن ھەم ئولتۇرسۇن.

بەزى ھۆكۈمالارنىڭ كۆزىتىشچە، ھەرقاچان ئاغرىقى گەدەن ئاستىدا، ئوقۇرەكتە بولسا، سۇرگە بېرىش لازىم. چۈنكى مۇنداق بولۇش خىلىت كۆيۈشكە يۇز تۇتقانلىقىنى كۆرسىتىدىكەن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىدە ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى بىلەن بەرسۇن.

يەنە بىر خىل كۆكرەك پەردە يالليۇغى كۆكرەك گۆشلىرى ئىششىغانلىقتىن، كىرگىت ئاريسىدىكى پەردە ئىششىغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنى مۇقالىت دەپ ئاتايدۇ.

ئالامىتى سانجىق پەيدا بولۇش، نەپەس قىستاش، ئىششىق ئەزانىڭ سىرتىدىن مەلۇم بولۇش، قول تەگكۈزسە ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. تومۇرى ھەرسىمان سوقىدۇ. كۆپىنچە سىرتتىن ئېغىز ئالىدۇ ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىشىشقىنىڭ رەڭگى قارا بولسا خەتەرلىك، بۇنىڭغا ماددىنى پىشۇرىدىغان دورىلارنى چېپىش كېرەك. تەركىبى: مورد ئۇرۇقى، زىغىر، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى، ھىندىستان خورمىسىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىق نەرسىلەرنى زىماد قىلىپ چېپىش لازىم.

كۆكرەك پەردە يالليۇغىنىڭ يەنە بىر خىلى سوختە دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ ئېغىزمان تەرەپتىكى قوۋۇرغىلارنىڭ كىرگىت پەردىسىدە پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى: بىمار ھەرىكەت قىلالمايدۇ. ھېچقايسى تەرەپكە قاراپ ياتالمايدۇ. ئەگەر ماددا كۆچسىز بولسا، يەڭگىل زىماد قىلىش كېرەك. ئەگەر ماددا كۆچلۈك بولسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق چارە قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋسەننىڭ زىماتى دەپ ئاتالغان بۇ مەشھۇر زىمادنى قىلىش كېرەك. تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، كۆنجۈت يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن.

ئەگەر كەرنەبنىڭ گۈلىنى توخۇ يېغى ياكى ئۆچكە يېغى بىلەن كالا پاچىقىنىڭ يىلىكىنى قوشۇپ چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. باشقا جەھەتتە زاتىلجەنبىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

يەنە بىر خىلى، كۆكرەك ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ئىششىق بولۇپ، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا زاتىسەدرى (كۆكرەك پەردە يالليۇغى)، سول تەرەپتە بولسا زاتىلئەرەز دەپ ئاتىلىدۇ.

زاتىسسەدرىنىڭ ئالامىتى: بىماردا ئىششىق بولىدۇ، ئاغرىق ئۇزۇنغىچە سوزۇلۇپ تاكى ئاشقازانىنىڭ بېشىغىچە يېتىپ بارغان، دەپ ئويلايدۇ. يەرگە قارىيالمايدۇ. باشنى ئۇستۇن كۆتۈ-

رەلمەيدۇ. يېنىچە ياتسا ئارام ئالىدۇ.

زاتىلئەرەزنىڭ ئالامتى: ئاغرىق ئىككى دولىسىنىڭ ئاربىلقىدا بىلىنىدۇ. ئوڭدا ياتالماسلىق، ئوڭ-سول تەرەپكە قارىيالماسلىق، تېلىقىپ ئىزتىراپ بىلەن يۆتىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا زاتىلجەنبىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. يەنە تاشقى جەھەتتىن سىنەسىگە، دولىسىنىڭ ئاربىلقىغا زىماد قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىل ئىششىق ئاساسەن جىگەر ۋە ئاشقازان ئاربىلقىدىكى پەردىگە چۈشىدۇ. بۇنى بەرسام دەپ ئاتايمىز.

ئالامتى قورساق ئۈستۈن تەرەپكە تارتىشىدۇ. ئىششىقنىڭ قاتتىقلىقى مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. تەسلىك بىلەن نەپەس ئالىدۇ. يۆتىلى ھەددىدىن ئارتۇق بولىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم كەلمەيدۇ. ئەقلى يوقلىپ، ئۇيقۇسىمۇ كەلمەيدۇ. كۆزىدىن داۋاملىق ياش ئېقىپ ھەم كۆزى قىزىل بولۇش، ھەرقاچان يۇقىرىقى ئەھۋاللار بىرلىكتە قوشۇلۇپ كەلسە، ئازغىنە ئاغرىقتىن قۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ھەم سۇرگە بېرىش، قاينىاق سۇ بىلەن ئارپا يارمىسى بېرىش، قاندىن بولغان زاتىلجەنبىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىلى زاتىلجەنبە بولۇپ، كۆكرەك ئىششىغانلىقتىن بولسا ئۇنىڭ ئاساسىي ئالامىتى: ئېغىرلىق، ئىسسىتمداش، نەپەس قىستاش، كۆكرىكى ئاغرىش بىلەن يۆتەل بولۇش، ياتقاندا ئەنسىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى خىلتىتىن تازىلاش لازىم. يۆتەلگەندە بەلغەمنىڭ تېزرەك چىقىشى ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم.

ئون بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ يەتتە پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1-پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش

ئەگەر يۈرەكنىڭ مىزاجى تۈپتىن بۇزۇلسا، داۋالاپ ساقايتىش قىيىن، بۇنداق بۇزۇلۇش تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1. يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ئارتۇقچە ئاچچىقى كەلگەندىن ياكى بىر نەرسىنى كۆپ ئويلاپ پىكىر قىلغاندىن ۋە قورققاندىن، ئىسسىق مۇنچىدا ۋە ئىسسىق ھاۋالىق جايلاردا كۆپ يۈرگەندىن، شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق شەربەت ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن، ئىسسىق ھاۋادا ئۇسسۇپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ. باشقىلاردىن كۆڭلى ئاغرىغانلىقتىن ۋە يۈرەككە كېلىدىغان ھاۋا يولى تار بولغانلىقتىن، يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى تومۇرى، تىنىقى چوڭ بولىدۇ، ئىتتىك تىنىدۇ، غەم-ئەندىشە ئارتۇق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇپ، سوغۇق ھاۋادا سۇ ئىچكەندىن ياخشىراق ئۇسسۇزلۇق پەسەيمەيدۇ. قىزىتما بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر باشقا كېسەل بولمىغاندا، شۇ كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە ۋە ۋاقىتقا قاراپ باسلىق تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ، ئەگەر تەبىئىتى يۇمشاق بولسا، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، ئالما، سەندەل شەربىتى ۋە ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، ئالما مۇرابباسى، بېھى مۇرابباسى، ئانار شەربىتى، سىمىز ئوتنىڭ شىرنىسى(سەلغان سۈيى) نى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ، قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، سىركەنجۇبىل شەربىتىنى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر هارارەت ئارتۇق بولسا، قۇرسى كافۇر بېرىلىدۇ. قۇرسى كافۇرنىڭ تەركىبى: تاشىر، مېغىزى خىيار(تەرخەمەك ئۇرۇقى)، كاسنە ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاھۇ (ئوسۇك ئۇرۇقى)، سېمىزئوت، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ھەر بىرى 5 گرامدىن، كافۇر 3.5 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما سۇيى بىلەن توقاچ قىلىپ، ھەر كۈنى 3 گرامنى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەل بولسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ھەجامەت قويسا بولىدۇ.

بۇ دورىلار بىلەن سەپرانى چىقىرىش ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، گۈلاب (قىزىلگۈل ئەرقى)، شىرخىست(سەرخەس)، خىيارشەنبەرگە ئوخشاش دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولسا، سېرىق ھېلىلىنىڭ سۇيىنى، سوقمۇنىيا (مەھمۇدە)، ئايرەج پەيقىراغا ئوخشاش دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بەك ئاجىزلىشىپ كەتكەن بولۇپ، سۇرگە دورىسىنى كۆتۈرگۈدەك ئىقتىدارى بولمىسا، يەڭگىل دەرىجىدە ھۆقنە قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە تەمرى ھىندىنىڭ شەربىتىنى بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى، تاۋۇز سۇيى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

كېسەلدە قىزىتما بولمىسا، كالا سۈتىگە گۈلابنى، كالا قېتىقىغا تاباشىر سېلىپ بەرسە بولىدۇ. يۇرەكتىكى قىزىقلىقنى پەسەيتىپ، يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان سۇفۇپ (تالقان) دورىنىڭ تەركىبى: قۇرۇق يۇمغاقسۈت 12 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 9 گرامدىن، كاپۇر (ئۇچ ئارپا مىقدارى). بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما شەربىتى ياكى لىمون شەربىتى، ياكى كالا قېتىقى ۋە تاباشىر بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما يەڭگىل بولسا قىزىلگۈل، تاباشىر 12 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 9 گرام، بىخ مارجان، مەرۋايىت ناسۇفتە (تۆشۈكى يوق مەرۋايىت)، كەھرىۋالارنىڭ ھەر بىرى 7 گرامدىن، كافۇر 2 گرام. بۇلارنى سوقۇپ بەدىمشكى، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى سەندەل، سەندەل شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ. ھاۋالىق جايدا سۆگەت غازىڭغا سۇ چېچىپ، شۇنىڭ ئۈستىدە ياتقۇزۇپ قويسىمۇ بولىدۇ، كۆكرەككە سەندەل بىلەن گۈلابنى ئېزىپ، بېھى سۇيىنى ۋە ئازغىنە كافۇرنى ئارپا ئۇنى بىلەن چاپسا بولىدۇ. گۈل يېغى بىلەن قىلغان موم يېغى، مومنى خىيار(تەرخەمەك) سۇيى، سېمىزئوت سۇيى، گۈلاب، سەندەللەرنى كافۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ. كېيىملىرىگە سەندەل، گۈلاب، بەدىمشكى ئەرقى چېچىپ كېيدۈرۈلىدۇ. ناخۇش ئانارنىڭ سۇيى، ئىسپىغۇل لوئابى، گىل ئەرمنى، تاباشىرنى ئوخلاش ۋاقتىدا بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى قىزىقلىق كۈچلۈك ھەم ئىششىق پەيدا بولۇش، جاراھەت، مۇدۇر

چىقىش ئېھتىمالى كۆرۈلگەندە، بۇنىڭغا مۇداپىئە كۆرۈش زۆرۈر تېپىلغاندا، ئەپيۇن بىر دانە ئارپا مىقدارى، لىبلە (دەنسلىك)، زەپەر، بۇلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالما مۇرابباسى ياكى سەندەل شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا، تامىقىغا ئارپا يارمىسى، پوستى ئاقلانغان ماش، قاپاق قاتار-لىقلارنى ئانار سۈيى، غورا، لىمون سۈيى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولمىسا، توخۇ شورپىسىغا ئانار سۈيى، غورا، لىمون قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاشقازىنى ئاجىز بولسا، توخۇ، ئوغلاق، كەكلىك ھەم پاقلان گۆشى بىلەن ئاش ئېتىپ، ئۇنىڭغا قاقىلە، كاۋاۋىچىن، ئوتروج پوستى سېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە ئالما، بېھى، ئانار يېسە بولىدۇ. تاماقنى گۈلاب بىلەن، سەندەل شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەر بىلەن يېسە بولىدۇ.

كېسەل بەك ئاجىز بولسا، ئىلمان سۇغا كىرىپ، ئاندىن كېيىن مەسكىنى بادام يېغى بە-لەن بەدەنگە سۈركىسە بولىدۇ ھەم داۋاملىق نورمال دەرىجىدە تولۇق ئۇخلاش لازىم. ئۇيقۇسىز-لىق، ئاچچىقلىنىش، ئەمگەك قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش، غەم-ئەندىشە قىلىش، قور-قۇش، بەدەننى قىزىتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2 - پەسىل يۇرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش

تومۇرنىڭ ئىنچىكە سوقۇشى ۋە ئاستا ئۇرۇشى، نەپەس ئېلىشىنىڭ ناچارلىقى، ئۆزى قورقۇنچاق بولۇش، بەدىنى سوۋۇپ كېتىش ھەم ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەم بولۇشى، بەدەن ئېغىرلىشىپ، قېرىلىق بەلگىلىرىنىڭ كۆرۈلۈشى، يۇرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىپار، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھىلىك، قاقىلە سېلىپ، شەربەت قىلىپ بەرسە بولىدۇ، ئاشقازىنىنى نارجىل، بابۇنە يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. تاتلىق داۋائىمشكى، جاۋارىش، مەستىكى، مۇپەررىھى ياقۇتى قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالا-سا بولىدۇ ياكى كەھرىۋا، مارجان يىلتىزى، ھىلىك، قەلەمپۇر، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سو-قۇپ، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 6~9 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ. مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) تۆۋەندىكى ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ: ھەسەل ئىككى ھەسسە، گۈلاب بىر ھەسسە، قىزىلگۈل شەربىتىنى ھەسەل بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئۇدھىندى، زەپەر سېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، داكىغا ئوراپ، بۇنى قاينىتقان شەربەتنىڭ ئىچىگە سېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 60~100 گرامغىچە ئىچسە بولىدۇ. ئاشقازىنىغا سۇمبۇل، قۇستە، ئۇبھەل، سەئدى، دارچىن، قەلەمپۇر قاتار-

لىق دورىلارنى شاراب ياكى ئالما سۈيى، بېھى سۈيى بىلەن يۇمشىتىپ چاپسا بولىدۇ ھەمدە موم ۋە ياغلار ئاشقازان ساھەسىگە چېپىپ قويۇلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيىنى كەكلىك، توخۇ، كەپە-تەر، قۇشقاچ گۆشلىرى بىلەن دارچىن، زەپەر، زىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ھەسەل ھالۋىسىغا زەپەر سېلىپ بېرىلىدۇ، تۇخۇم سېرىقىنى ئىسسىقلىق دورىلىرى بىلەن بەرسە بولىدۇ. سوغۇق سۇ، سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەردىن ساقلىنىش لازىم.

3 - پەسىل يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بۇزۇلۇشى

يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى، ئۇيقۇنىڭ ئازلىقى، تومۇرنىڭ چوڭلۇقى، قۇرۇق يۆتەل قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا، ئارپا سۈيىگە بادام يېغى بىلەن قەنت سېلىپ بەرسە بولىدۇ، بېھى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنىڭ لوئابى، گاۋزىبان ئەرقى، قەنت، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى شەربەت قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. قاپاق ئېشى، لوبىيانى ئىچسە بولىدۇ. مەيدىسىنى بېھىنىڭ سۈيى بىلەن موم يېغىدا ياغلاپ بېرىش لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولمىسا، سۇت ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇغداي ئۇنى بىلەن بادام يېغىغا قەنت سېلىپ، ئاتىلا ئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. دورا چىلغان ياكى قاينىتىلغان ئىلمان سۇدا پۇتىنى يۇيۇپ بېرىشى ۋە بۇ سۇدا ئولتۇرۇشى لازىم ھەم تەپپى دىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

4 - پەسىل يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن بۇزۇلۇشى

يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى، تومۇرنىڭ يۇمشاق ھەم تېز-تېز ئۇرۇشى، بىر خىل تەرىزدە ئۇرماسلىقى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ خىل ئەھۋالدا تامىقىنى ئازايتىش لازىم، شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەسەلدە تەييارلانغان سىركەنجۈبىل، ئانار شەربىتى، پۇدىنە، يالپۇز بېرىلسە بولىدۇ. ئېغىزغا تولا سۇ يىغىلىپ قالسا، ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرە بىلەن سۇرگە دورىسى بەرسە، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، ھەم كەھرىۋانى سوقۇپ، ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا قىلىدۇ، غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، كاۋاپ بېرىلىدۇ.

5-پەسىل يۈرەك ۋە يۈرەك پەردىلىرىگە پەيدا بولغان ئىششىق

ئەگەر قان ياكى سەپرادىن يۈرەكنىڭ ئۆزىگە ئىششىق پەيدا بولسا، بۇ خىل ئىششىق دەرھال خەتەر كەلتۈرىدۇ. چۈنكى يۈرەكنىڭ ئۆزى بىر نەپەس، نازۇك، مۇرەككەپ ئەزا بولغاچقا، بۇنداق ئىششىقنى ھەرگىز كۆتۈرەلمەيدۇ. بۇنداق ئىششىقنىڭ يۈرەك جەۋھىرىگە چۈشۈپ قېلىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە، ئادەم بىر كۈنمۇ ھايات تۇرالمايدۇ. بۇ خىل ئىششىق سەپرادىن ياكى قاندىن بولسا تومۇرىدا قارىمۇ قارشىلىق پەيدا بولۇش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، خەپەقان پەيدا بولۇش ۋە مەيدە ئەتراپلىرى ئېغرىلىشىپ قېلىش، تارتىشىپ قېلىش، ھۆ بولۇش، قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل ئېغرىلىشىپ خەتەر يۈز بېرىدۇ.

ۋەرەمى سۇلىبى (ئۆتكۈر ياللۇغ)، ئارقا-ئارقىدىن ھۆ بولۇش، بەدەن كۈچى ئاجىزلىشىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەنلا بۇ كېسەل ئېغرىلىشىدۇ، ساقايمايدۇ. ئىلاجى خەتەرلىك بولغاندىمۇ ئىششىقنى قايتۇرۇش ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

ئەگەر ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك ئېغىش كۆرۈلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش: كېسەلنىڭ مەيدىسىگە مۇز، قار، كافۇر، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى تېڭىش لازىم. كېسەلگە قار، مۇز سۈيىنى ئاز-ئازدىن بەرسە بولىدۇ ھەم شىريان تومۇردىن قان ئالسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر يۈرەكتە سۇددە (توسالغۇ) بولسا، تومۇرى قارىمۇ قارشى بولۇر، قۇۋۇتى زەئىپ بولۇر. تەمەددۇد ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىكى كېسەلنىڭ سول قولىدىن قان ئېلىش لازىم.

ئەگەر تەفەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى) كۆرۈلسە، بۇ، جاراھەت قاتارىدا بولىدۇ. خۇسۇسەن سول تەرەپكە پەيدا بولسا، شۇ سائەتتە كېسەل ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. يۇقىرىقى ئەھۋال ئوڭ تەرەپ ۋە باشقا تەرەپلەردە پەيدا بولسا، كېسەل بىرەر ئاي ھايات تۇرالىشى مۇمكىن.

6 - پەسىل خەپەقان ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى

بىز بۇ مەزمۇنلارنى تۆۋەندە بىرقانچىگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز:

1. مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى يۈرەكتە يۈز بەرسە، كېسەلنىڭ ئولتۇرىدە-

غان ئورنىغا سۆگەت غازنىڭى سېلىپ، كېسەل كىشى ئەتراپى سۆرۈن قىلىپ ببرىلىدۇ، كېسەلنىڭ كېيىمىگە سەندەل، گۈلاب چېچىپ كىيدۈرۈلىدۇ. مەيدىسىگە سەندەلنى گۈلاب، بەدىمشكى ئەرقى بىلەن ئېزىپ، چېپىپ قويۇلىدۇ. كالا قېتىقىنى ئايران قىلىپ بەرگەندە، گىل ئەرمىنى 3.5 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 9 گرام، تاباشىر، كەھرىۋا، كاپۇر 3 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ ئايران بىلەن ئۇچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلغاي، شۇنىڭدەك ئالما شەربىتى ۋە سەندەل شەربىتىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. مۇۋاپىق مىقدارىدا گاۋزىبان ئەرقى، بەدىمشكى ئەرقى ۋە رەۋەننى سوغۇق سۇ بىلەن بىر قانچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. سەندەل، گۈلاب، يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، ئالما سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، پۇراتقۇ قىلىپ بۇرنىغا پۈرىتىش كېرەك.

قىزىقلىقتىن پەيدا بولغان خەپەقان (يۇرەك ئېغىش) غا مارجان يىلتىزى، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان غازنىڭى، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، قەنت 25 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. لىمون شەربىتىنى ئاچچىقى كېتىپ بولغۇچە گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

كېسەلنىڭ بەدەن كۈچى ئاجىز بولسا، شەربەت ۋە يېگەن تامقىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھارارىتى غەرىزى زىيان قىلىدىغان بولسا، غىزاسىغا ۋە ئىچىدىغان شەربىتىگە كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، قاقىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

خەپەقان خاس سوغۇقتىن ۋە بەدەندىكى ھوللۇكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بەلغەم مادداسىدىن بولغان خەپەقانىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

خەپەقان مادداسىز ساپ قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، سوغۇق ھوللۇك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىلاج قىلىنسا بولىدۇ.

2. خەپەقان تومۇرلارغا قان تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان ھارارەت ۋە بىرئاز ئىششىق پەيدا بولۇشى ۋە ئاشقازان ساھەسى ئېغىر بولۇشى، تومۇرنىڭ چوڭ ۋە تېز سوقۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق چاغدا جىنسىي ئالاقىنىڭ مەنپەئىتى بار. بۇنىڭ ئىلاجى: باسلىق تومۇردىن قان ئالسا ياكى ھىجامەت قىلسا بولىدۇ.

جالىنۇس ھەكىم: «بىر كىشى ھەر يىلى خەپەقان كېسىلى بىلەن ئاغرىپ ئازابلىناتتى، قان ئېلىش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنغانلىقتىن، خەپەقان كېسىلى ئۇدا ئۈچ يىل يوقالدى، 4-يىلى خەپەقان بولۇشتىن ئىلگىرى قان ئالدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشىنى خەپەقان كېسىلى تۇتمىدى»، دەيدۇ.

يۇقىرىقىدەك خەپەقان كېسەللىكىگە ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، لىمون شەربىتى،

نارجىل شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۇيى، بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلارنى بىھى لوئابى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. ئەگەر خەپەقان كېسىلى سەپرا ماددىسىدىن بولسا (بۇنداق بولۇش بەك ئاز)، غەم-ئەندىشە، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇسسۇزلۇق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلدىن قان ئېلىش، لېكىن قانىنى ئاز مىقداردا چىقىرىش بىلەن سەپرا ماددىسىنى مەتبۇخ، ھىللىلە، بىنەپشە شەربىتى ۋە لىمون، تەمرى ھىندى سۇيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۇيى بىلەن چىقىرىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە سۇماق، غورا سۇيى، زىخ، لىمون سۇيى، نارجىل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

4. خەپەقان بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كۆپىنچە يۇرەك پەردىسىدە توختاپ قالغان ھۆللۈكتىن بولۇپ، نەپەس قىستاش، تومۇرى يۇمشاق سوقۇش، ھۆ تۇتقان ھالەتكە ئوخشاش بولۇش، بولۇپمۇ ئىش-ھەرىكەت قىلغان چاغدا كۆكلى ئاينىش، كېسەل كىشىنىڭ يۈرىكى سۇنىڭ ئىچىدە تۇرغاندەك سېزىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كېسەللەرگە ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرە بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم ياكى غارىقۇن 2 گرام، تۇربۇت 3.5 گرام، مۇقەل 3 گرام، ئىپار 1/2 گرام، زەپەر 1 گرام، ئۇدھىندى 6 گرام، نەمەك ھىندى. بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدا ياكى ئىككى قېتىمدا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئاسانلىقچە قەي قىلالمىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇيىگە 20 گرام سىركەنجۇبىل شەربىتى ئىلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچكەندىن كېيىن قەي قىلسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك داۋائىمىشكى، نۇشدارى، تەرياق كەبىرنى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئاپپىلسىن پوستى، مەستىكى، كاۋاۋىچىن، ئۇد، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا، قاقىلە، لاچىندانە، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، ئىپار 1/2 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، توقاچ ياساپ، ھەر كۈنى مېۋە ياكى مېۋە شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ. مەيدىسىگە غالىيە ۋە سەندەل، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى چاپسا بولىدۇ. ئىپار، ئەنبەر، ئۇد قاتارلىقلار بىلەن بۇي سېلىپ بېرىلسە ھەمدە كىيىمنى ئىپار، گۈلاب، سەندەل سېپىپ كىيدۈرسە بولىدۇ. تامىقىغا قورداق، توخۇ كاۋىپى، قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى بېرىلىدۇ ھەم بۇ گۆشلەرنىڭ پىشۇرۇلغان سۇيىگە قەلەمپۇر، دارچىن سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ. شۇنداقلا تامىقىغا زىرە، رۇم بەدىيان، كەرۋىياغا ئوخشاش دورىلارنى سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

5. خەپەقان سەۋدا خىلىتلىرى يۇرەكنىڭ تومۇرلىرىغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، يۇرەك سېلىش، داۋاملىق غەم-ئەندىشە، قورقۇنچ پەيدا بولۇش، بولمىغۇر بۇزۇق خىياللارنى قىلىش، تومۇرى چوڭ سوقۇش، مالىخۇلىياغا ئوخشاش ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر سەۋدا بىلەن قان ئارتۇق بولسا، قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سەۋدا بىلەن بەلغەم ئارتۇق بولسا، سەۋدانىڭ سۇرگىسىنى بېرىش لازىم. سەۋدانىڭ سۇرگىسى: تۇربۇت، سېرىق ئوت، غارىقۇن، ئۇستقۇددۇس، ھېلىلەرنىڭ ھەر بىرىنى 9 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6～7 گرام ئايارەج ئىلىشتۇرۇپ، ئۇششاق ھەب قىلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 6～7 گرامدىن بېرىلىدۇ.

خەپەقان سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، تۇربۇت، سېرىق ئوت، سانا، شاھتەررە ھەر بىرى بىر ھەسسە، سېرىق بەلىلە ئىككى ھەسسە، سەبرە ئىككى ھەسسە، لاجۇۋەرد مەغسۇل (يۇيۇلغان لاجۇۋەرد)، قىزىلگۈل، مەستىكى. بۇلارنى بىر ھەسسىنىڭ 1/3 قىسمى قىلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئالما سۈيى بىلەن دانە قىلىپ، ھەر بىر قېتىمدا 6～7 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ.

خەپەقان كۆيگەن سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت قاينىتىلمىسى) بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم. ھەببى غارىقۇن، ئايارەج كەبىر، ئايارەج لوغانزىيا بېرىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، سۇتنىڭ زەردىاب سۈيى، سېرىق ئوت بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل بىلەن ئالما شەربىتىگە سەندەل قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

خەپەقان يۇرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئەرقى بەدىمشكى بىلەن گاۋزىبان پايدا قىلىدۇ. زورەمبات، بەرگى گاۋزىبان، دۇرۇنجى ئەقرەبىلەرنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، مۇسەللەس بىلەن ياكى باشقا مېۋە شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر ئاينىڭ بېشىدا، ئوتتۇرىسىدا، ئاخىرىدا 3 گرامدىن يېسە بولىدۇ. سۈيى تاتلىق، پاكىز ھاممامغا كىرىپ يۇيۇنسىمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، كەپتەر گۆشى قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشى بېرىلىدۇ ھەمدە مالىيخۇلىيانىڭ ئىلاجىنى قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

6. خەپەقان يۇرەك سېزىمىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ۋە پاكىزلىقىدىن، ئازغىنە يەل ۋە بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا، شۇنىڭدەك يۇرەكنىڭ ئۆزىدە ياكى تومۇرىدا ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن خەپەقان پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە نەپسانىيەت تەقەززاسى تۇپەيلىدىن ھالى ئۆزگىرىپ، ئاچچىقى كەلگەنلىكتىن، غەم قىلغانلىقتىن ياكى خۇشاللىقتىن ياكى باشقا ئىشلاردىن پەيدا بولغان بولسا، يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان مۇپەررىھى ياقۇت قاتارلىق دورىلارغا 2 گرام گاۋزىبانىنى سوقۇپ قوشۇپ، بۇنىڭغا شەربىتى پەۋاكىھى (ھەر خىل مېۋىلەر شەربىتى) ياكى لىمون شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 2 گرام قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، 60 گرام خاس سۇت بىلەن ئەتىگەندە ئىچىدۇ ھەم سەندەل، ئەنبەرنى پۇرىتىش، ئۇد ھىندى ۋە غالىيەگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كېسەلگە دۇت بېرىلىدۇ ياكى پۇرىتىلىدۇ. ئىسسىق سوغۇقنىڭ بۇخارات گازلىرىدىن بولغان خەپەقانىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

7. خەپەقان قان خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن تولا قان ئېلىش بىلەن بولغان بولسا ياكى

يېمەك-ئىچمەكلىكلىرىدە مۇخالىپ تاماق يېگەنلىكتىن، بەدەندىكى قان ئازىيىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشىگە مائۇللەھمى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. ئازغىنە مۇسەللەسكە ئەرقى بىدەمشكى، ئەرقى گاۋزىبان ۋە گۈلاب قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئاشقازاندا يامان خىلتلار توپلىشىپ قالغانلىقتىن، خەپەقان پەيدا بولغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە دورىسى ئارقىلىق ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم. قىسمەن ۋاقىتلاردا كۆڭلى ئاينىپ، تولا قەي قىلغاندىن كېيىن خەپەقان پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق چاغدا پۇدىنە شەربىتى ۋە ئارپا سۈيىگە 30 گرام قەنت ياكى ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، شۇنىڭ سۈيىنى قوشۇپ بەرسە بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. پاكىز رەختنى سەندەل، كافۇرنىڭ سۈيىدە ھۆل قىلىپ، مەيدىسىگە قويسىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر خەپەقان ئۆپكە ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كېسەل دېمى سىقىلىش، ئۆپكىدە ھۆللۈكنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى قاتارلىقلار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەل كىشىگە بۇنىڭ ئىلاجىنى قىلغاندىن كېيىن يۇرەككە قوۋۇزەت بېرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

8. خەپەقان ئۇچەيدە ئۇششاق يىلان ياكى قۇرتقا ئوخشاش نەرسىلەر پەيدا بولۇشتىن بولغان بولسا، بۇ خىل كېسەلدە ئېغىزدىن شالى ئېقىش، ئاشقازان، مەيدىنىڭ باش تەرىپى ئېغىر بولۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق چاغدا ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقارغۇچى دورىنى بەرگەندىن كېيىن، يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

خەپەقان قاتتىق قۇلۇنجى كېسىلى بولغانلىقتىن ۋە شۇنىڭ ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

خەپەقان گېزەندە-چاياڭغا ئوخشاش زەھەرلىك ھاشارات چاقىلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كىتابتا كۆرسىتىلگەن زەھەر قايتۇرۇش دورىلىرى بىلەن داۋالاپ، ئاندىن كېيىن يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

خەپەقان پۈتۈن بەدەن زەئىپلەشكەندىن پەيدا بولغان بولسا (ئىسسىتمىلار، بوھرانلار پەيدا بولغان سەۋەبلىك ھەممە ماددىلار يۇرەككە توپلىشىۋالىدۇ)، بۇنىڭغا ئىسسىتمىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

7 - پەسىل غەشىيى

سەۋەبى بىرەر زىيانلىق نەرسە، مەسىلەن: كۈن ئاتىلاپ تۇتىدىغان تەپ ياكى زەھەرلىك ھاشارات چاقىلىقتىن ۋە ياكى زەھەرلىك نەرسىلەرنى يېگەندىن ياكى يامان بۇخاراتلار

يەتكەنلىكتىن، مەسىلەن: ھىستېريە ياكى بىرەر بەتبۇي سېسىق نەرسىنىڭ پۇرىقى مېڭىگە يەتـ كەنلىكتىن ۋە ياكى غەم-ئەندىشە بولغانلىقتىن ياكى ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاغرىقىدىن غەشىيى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش، نەپەس ئاجىز بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە بـو-لۇش، يۈزىنىڭ رەڭگى سارغىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

بۇقرات ھەكىم: «ھەرقانداق ئادەمدە بېھوشلۇق ئاغرىقى كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى كۆرۈلمىسە، تۈيۇقسىز ئۆلۈش خەۋپى بار» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېھوش بولغان چاغدا سوغۇق سۇنى كېسەل كىشىنىڭ يۈزىگە چېچىش لازىم، شۇنداقلا سەندەل، گۈلاب، ئەنبەر، ئىپارغا ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۈرـ كىتىش، زەپەر سالغان، ئاسان سىڭىشلىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. داۋائىمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇـ تى، شەربىتى پەۋاكىھى، ئالما سۇيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، يەنە كېسەل كىشىنىڭ قول-پۇتىنى تۈتۈپ ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئۇنى ئاغرىق كىشى تۈيمىسا، سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ تېگىشلىك چا-رىسىنى قىلىش لازىم. قەدىمكى تېۋىپلار ئېغىر دەرىجىدىكى قاتتىق بېھوشلۇقنىڭ ئىلاجى قىينـ لىقىنى ئېيتقان، بۇنىڭ بەلگىسى: كۆزىنى ئاچالماسلىق، يۈزىنىڭ رەڭگى كۆكۈچ بولۇش، گەدىنى ئارقىسىغا قايرىلىپ قېلىش، ئۆزىنىڭ بېشىنى توختىتالماسلىق، بۇ خىل ئەھۋاللار ئىپادىلەنسە خە-تەرلىكتۇر. بۇ خىل بېھوشلۇق يەنە يۈرەكنىڭ بىر تەرىپى ئىششىغانلىقتىن ۋە ئىسسىتمىدىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇزۇن يېتىپ قالغان بەزى ئۆتكۈر كېسەل سەۋەبىدىنمۇ بېھوشلۇق كېسـ لى پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسىي بەلگىسى: ئاشقازان، كۆكرەك، ئۆپكىدىكى ئاغرىق بىلەن بـ-ھوش بولۇش، يۈز-كۆزى سارغىيىش، قاپاق ئىششىش قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋالدا مەيدىسىگە گۈلاب، سەندەلگە ئوخشاش نەرسىلەرنى چېپىش لازىم.

يۈرەكنى قىستىغاندەك ئەھۋاللاردىمۇ بېھوشلۇقنىڭ ئىپادىسى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل ھالەت ئېغىزدىن شالى ئېقىش، كۆڭىلى ئىلـ-شىپ، بېھوش بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل بېھوشلۇقتا قارىتا سەۋدا خىلىتىنى چىقىرىش ھەم يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

يەنە بىر خىل بېھوشلۇق بولۇپ، ئۇ يۈرەك پوستىنى سويغاندەك ئاغرىشتىن پەيدا بولـ-دۇ، سەۋەبى: شۇ خىل بېھوشلۇق پەيدا بولغان كىشىدە ئۇزاق مۇددەت سەپرادىن ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق بەدەندىكى ھۆللۈك تۈگەپ كەتكەنلىكىدىندۇر.

يەنە بىرى قەزەپ بولۇپ، بۇ كېسەلنىڭ كۆڭلى ئاينىغاندا سىنەسىدىن بىر نەرسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىغاندەك ھېس قىلىدۇ، بۇ خىل كېسەل بەلگىلىرىنىڭ مۇھىم خۇسۇسىيەتلىرىدىن

بىر شۇكى، بۇ ئاغرىق قويۇپ بەرگەندە كېسەلنىڭ يۈرىكىدە، چىرايىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ ئۆزگىرىش ئاساسەن شۇ كېسەلنى پەيدا قىلغان خىلىت كۈچىنىڭ ئاز-كۆپلۈك ئۆلچىمى بويىچە بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تامىقنى شۇ كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ئۇيغۇنلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم.

يەنە بىرى، يۈرەككە ھۆللۈك يىغىلىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا كېسەل كىشى ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى سۇنىڭ ئىچىدە ياكى سوغۇقلۇقتا قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ كېسەل ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، ئەڭ ياخشىسى، ئۆزىنى ئېغىر ئەمگەك ياكى تەنھەرىكەت ۋە ياكى قورساقنى ئاچ قويۇش قاتارلىق مۇشەققەتلەر بىلەن چېنىقتۇرۇش ھەم سۈرگە دورىسى ئىچىش، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، زەپىران قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلىرىنى ئېزىپ، مەيدىسىگە چېپىش لازىم. ئاچچىقلىنىشمۇ بۇ كېسەلگە پايدىلىق.

يەنە بىرى، جەزى دىل، بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشى ئۆزىنىڭ يۈرىكى ئاستى تەرەپكە تارتىلىپ كەتكەندەك سېزىلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى: جىگەردىكى پەردىدە پەيدا بولغان بىر خىل خىلتنىڭ تەسىرى يۈرەككە تارتىلغانلىقتىن بولىدۇ، بۇنىڭدا بەھوشلۇققا ئوخشاش ئاغرىقمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، بەدەننى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن تازىلاش، سۈرگە دورىسى بىلەن خىلتنى چىقىرىش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش، گۈلاب، ئەرقى بىدەمشكى، سەندەل شەربىتى قاتارلىقلارنى داۋاملىق ئىچىش كېرەك.

ئون ئىككىنچى باب قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب تۆت پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىسسىقلىقى ئارتۇق بولغانلىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى تولا ئۇسساش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، سوغۇق سۇ ئىچكەندە راھەتلەنىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىمىز ئوتنىڭ شىرنىسى، خەشخاش شەربىتى، ئىسپىغۇل، بېھىنىڭ شىرنىسى تامچە-تامچىلاپ ئىچىلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك قىزىلئۆڭگەچكە ئاستا-ئاستا قەلبنغان دورا سەۋەبىدىن تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ. ئىككى دولىنىڭ ئوتتۇرىسىغا سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ، ھەمشىباھارنى كافۇر، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، خىمىر ھالدا قويۇپ بېرىلىدۇ. كۆكرىكىگە موم يېغى چېپىلىدۇ، تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيى، سۇماق قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق بولغانلىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى ئۇسسىماسلىق، ئاغزىدىن تولا سۇ ئېقىش، ھۆللۈكىنىڭ ئارتۇقلۇقى بىلەن

ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى ھۆللۈكتىن تازىلاش كېرەك، گۈلقەنتەكە مەستىكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، ھېلىلە پەرۋەردىسى، ئىترىفىل بېرىلسە بولىدۇ، مەستىكى، قەلەمپۇرنى چاينىاپ بېرىشى، قۇشقاچ، كەكلىك گۆشىنى ئابكامە، زىرە ۋە كەروبا بىلەن كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم.

3. قىزىلئۆڭگەچنىڭ سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولۇش، قايناق سۇغا كۆگىلى تارتىش ھەم راھەتلىنىشنى ئارزۇ قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل شەربىتى، مۇسەللەس بېرىش لازىم. مەستىكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ دەملەنگەن چاينى ئىچىشى، تامىقىغا كەپتەر گۆشىگە دارچىن سېلىپ، نوقۇت سۇيىگە قوشۇپ يېيىشى لازىم.

4. قىزىلئۆڭگەچنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولغانلىقتىن مىزاجى بولۇش

ئالامىتى ئېغىزنىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، نېلۇپەر شەربىتىگە بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ بېرىش، خاس سۈتكە قەنت سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ بېرىش، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، توخۇنىڭ ياغلىق شورپىسىغا سېلىپ بېرىش لازىم. مەيدىسىگە، ئىككى دولسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا موم يېغى چېپىلىدۇ، ئۆردەك ۋە توخۇ يېغى، مەسكە سېلىپ ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

2 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان ئىششىق

بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى

ئالامىتى ئىككى دولسىنىڭ ئوتتۇرىسى قاتتىق ئاغرىش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش،

تولا ئۇسساش، ئىسستىمداش، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى، سوغۇقلۇق قىلغاندا ئىسستىمسى پەسىيش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش لازىم، ئاندىن سېمىز-ئوت ئۇرۇقنىڭ شىرنىسىنى شاتۇت سۇيى ۋە كاسنە سۇيىدە ئېزىپ بېرىش، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا سەندەلنى گۇلابتا ئېزىپ، چېپىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق يانسا، پۇنۇس مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، ئازغىنە بىنەپشە يېغى، ئالما ئىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، ئىككى دولا، تاغاق ئوتتۇرىسىغا گۇلبىنەپشىنى، ئاق لەيلىنى ئارپا ئۇنىدا يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئازغىنە ياغ تېمىتىپ تېڭىلىدۇ. سۇتكە بادام يېغى قوشۇپ تامچە-تامچە ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بۇغدايدىن، نىشاستىدىن سەرىرابە (بىر خىل غىزا) تەييارلاپ، بادام يېغى، قەنت قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، تەبىئىتى ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2. سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى

ئالامىتى ئۇسساش، قىزىش، تۆكۈرۈكنىڭ ئازلىقى، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. زەيتۇن يېغى، زەيبەق (سماب يېغى)، بابۇنە يېغى بىلەن ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىنى يېغلاش لازىم. تامىقىغا نوقۇت سۇيىگە كىرىنىپ (پىدىگەن)، سېرىقچېچەك، زىرە، كەرۋىيا سېلىپ بېرىلىدۇ.

3 ـ پەسىل قىزىلئۆڭگەچنىڭ بىر تۇتاش يېرى بۆلۈنۈپ كېتىش

1. تومۇرلار تولۇپ قالغانلىقتىن بولىدىغان بۆلۈنۈش

ئالامىتى كۆپ تاماق يېگەندىن كېيىن ياكى كۆپ سۇ ئىچكەندىن كېيىن ۋە ياكى يۇيۇنغاندىن كېيىن قەي قىلغاندا، قان يېنىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. يەنە بىرى، ئىلگىرى پەيدا بولۇپ ساقايغان جاراھەت سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم بىر بەلگىسى كېسەل كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى، بۇرۇن جاراھەت پەيدا بولغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنىدا ئاغرىش پەيدا بولغانلىقتىن ياكى ئۆتكۈر خىلىت قۇيۇلغاندىن بولىدۇ. يەنە بىر بەلگىسى: ئىت قاتتىق چىشلىگەندەك ئاغرىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ① سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، گىل ئەرمنى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كېسەل جايغا چېپىلىدۇ ۋە سۇ ئىچىلىدۇ. تامىقىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ، قان تۇكۇرۇشنى تۇزىتىدىغان دورا بىلەن بۇ خىل ئەھۋالنى ئۆزگەرتىش لازىم؛ ② بۇنداق بۆلۈنۈش بىرەر يەردىن يىقىلغانلىقتىن ياكى جىسمانىي زەربە تېگىشتىن بولسا، قان تۇكۇرۇشنىڭ ئامالىنى قىلىش كېرەك.

4 - پەسىل قىزىلئۆڭگەچ قىستالغان، قورۇلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان خۇننات (بوغما)

ئالامىتى تاماق يۇتالماسلىق، بوغۇزدىن بىرنەرسە ئۆتۈش قىيىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق ئەھۋالدا خۇننات كېسەللىكىنىڭ دورىسىنى قىلسا بولىدۇ.

يەنە بىر ئالامىتى: بىر نەرسىنى تەسلىكتە يۇتۇش، بۇ كېكىرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولۇپ، بىر قېتىمدا يۇتالمىغان تاماقنى ئىككىنچى قېتىممۇ يۇتالمايدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇق سۇ پايدا قىلىدۇ، ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، سۇ پايدا قىلمايدۇ، ئەگەر ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، ئېغىزدىن تولا سۇ ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئىيارەج بېرىپ، مىزاجنى ئۆزگەرتىش كېرەك، ئاندىن كېيىن ئابكامە، ھەسەل بىلەن ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا موم يېغى چېپىلىدۇ.

ئەگەر جاراھەت كېكىرەكتىكى ئىششىقنىڭ قىزىشىدىن، ئاشقازانىدىكى ئىسسىق خىلىتلاردىن ياكى باشقا سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى: تاماق يۇتۇشتا ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بادام يېغىدىن لوئوق ياساپ شۇمۇش لازىم. تۇخۇم سېرىقى، ئاق قەلىيەدە تەييارلىغان ئاق مەلھەمنى قويسۇن.

ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 21 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ئاساسەن بەش خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازانىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى سېسىق كېكىرىش، بەدەن قىزىش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، ئاسان سىكىدىغان تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۆلۈنۈشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، سېمىزئوت شىرنىسى، غورا سۈيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، ئەگەر هارارەت ئارتۇق بولسا، قۇرسى كاۋۇرنى بېھىنىڭ قەيامى بىلەن سوغۇق سۇدا ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. قۇرسى كاۋۇرنىڭ تەركىبى: تاباشىر، ئاق سەندەل، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى هەر بىرى 89 گرامدىن، قىزىلگۈل 16 گرام، كاۋۇر 3 گرام، زاك، گىل ئەرمىنى هەر بىرى 20 گرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، بېهى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 4 گرامدىن قۇرس تەييارلىسۇن. بۇنى 1 ـ كۈنى كالا قېتىقى دوغىپى بىلەن، 2-كۈنى غورا سۈيى بىلەن، 3-كۈنى لىمون ياكى ئامۇت سۈيى بىلەن يەنە بىر كۈنى چۈچۈمەل دورا سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېچىپ، ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقلىقىنى، ئىسسىتمىنى، ئۇسسۇزلۇقنى قايتۇرۇش لازىم.

ئاشقازان ساهەسىگە سەندەل، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، كاككوكگۈلنىڭ سۈيىنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسۇن، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، ئازغىنە كاۋۇر بىلەن هۆل قاپاقنى توغراپ، غورا سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسۇن. تامىقىغا توخۇ شورپىسى، قېتىق، غورا

سۈيى، ئامۇت، ئانار سۈيى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئوغلاق ۋە پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا يۇمۇغاقسۇت سېلىپ، ئۇگرە تەييارلاپ بەرسۇن. ئالما، بېھى، تەررە قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

2. ئاشقازانىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، تاماقنىڭ ئاشقازاندىن كېچىكىپ ئۆتۈشى، بەدەننىڭ ئورۇقلىشى ۋە قىزىق تاماق يېگەندە، ئاشقازان ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتەكە رۇم بەدىيان ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل، قۇرسى ۋەرد بېرىلسە بولىدۇ. قۇرسى ۋەردنىڭ تەركىبى: مەستىكى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 9 گرامدىن، كەھرىۋا، قۇرۇق پۇدىنە ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياپىلاق تابلېت ياساپ، ھەر قېتىمدا بىرنى مېۋە شەربىتى بىلەن يېسۇن. جاۋارىش كۈمۈنى: جاۋارىش ئۇدا، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ھەم ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سوغۇق ۋە قۇرۇق ھاۋادا تولا يۈرگەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، تەرياقى كەبىردىن 2 گرام بەرسە بولىدۇ. داۋائىمىشكى، مېۋە، ئىترىفىل قاتارلىقلارنى يېسۇن. تامىقىغا توخۇ گۆشى شورپىسى، نوقۇت سۈيى بەرسۇن. كەكلىك گۆشى، قۇشقاچ گۆشى ھەم پايدا قىلىدۇ. سېمىز توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇتنى چالا سوقۇپ، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زىرە قاتارلىقلارنى سېلىپ بەرسۇن. سۇمبۇل، گۈلدارچىن، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سەبرە، ئەفسەنتىن، ھەر بىرى 8 گرامدىن، زەپەر 3 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى سۈيىگە قوشۇپ مەيدىسىگە چاپسۇن ھەم مەيدىگە مەستىكى يېغى، سەۋسەن يېغى سۈركەپ قويسۇن.

3. سەپرا ماددىسى غالىب بولغانلىقتىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قەي بىلەن سەپرا يېنىش، تاماق يېگەندىن كېيىن سېسىق كېكىرىش، تولا ئۇسساش، تىلى يېرىك ھەم سېرىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل شەربىتى ۋە قاينىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. قەيدىن كېيىن لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، غورا سۈيى، ئالما شەربىتى ئىچسۇن. ئاندىن كېيىن سېرىق ھېلىلە شەربىتى ياكى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن سۈركە

بېرىش لازىم ۋە ياكى تەمرى ھىندى، ئەينۇلا بىلەن سۇرگە بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر ماددا ئاشقازانلىقتىن يېرىمىدا ئورۇنلاشقان بولسا، دائىم ئەنسىرەش ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئايرىج پەيقىرا بېرىلسە بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: ئەگەر ئاشقازاننى ئىسسىق خىلتتىن تازىلىماقچى بولسا، 9 گرام ئەفسەنتىن، 12 گرام قىزىلگۈلنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئۇنى قەنت بىلەن تاتلىق قىلغاندىن كېيىن، 3 گرام سەبرىنى شۇنىڭ سۈيىدە ئېزىپ بەرسۇن.

ئەگەر جىگەرنىڭ قىزىقلىقىدىن سەپرا مەيدىگە كېلىۋالغان بولسا، ئالامىتى: كۆڭۈل ئايىنىش بىر سائەت پەسەيگەندىن كېيىن يەنە قايتا ھۆ تۇتۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مائۇلجەبەن، سۇفۇپى مۇسھىل، لايىقلاشتۇرۇلغان مەھمۇدە چۈشكەن ھەببى سەبرە ياكى سقىلغان ئاچچىق-تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى ھەم سۇرگە بېرىش لازىم. مەيدىگە قۇۋۇتەت بېرىش ئۈچۈن مېۋە، لىمون سۈيى بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنت بەرسە بولىدۇ. تامىقىغا توخۇ گۆشى، غورا سۈيى، لىمون سۈيى بەرسە بولىدۇ. ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، سىركەنجۈبىل سەپەرجىل ياكى سۇماق سالغان گۈلقەنت بەرسە بولىدۇ. تاباشىر، رەۋەننى جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بەرسە بولىدۇ.

4. بەلغەم ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى كۆڭۈل ئاينىش، ھۆ بولۇش، يېگەن تاماق ئۇزۇندا ھەزىم بولۇش، ئېغىزدىن تولا شالى ئېقىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل بىلەن قاينىتىلغان شەربەت، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل، شەربىتى بەدىيان، كەرەپشە سۈيى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. سىركەنجۈبىل بىلەن قەي قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. ئايرىج پەيغىرا، تۇربۇت بىلەن سۇرگە بەرسۇن. ھەببى تۇربۇتنىڭ تەركىبى: ئاق تۇربۇت 2 گرام، مەھمۇدە، زەنجۈبىل 1 گرامدىن، غارىقۇن 1 گرام، ھەببى بىلسان، ئۇدىبلسان، دارچىن، زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، ھەر بىرىنى 2 گرامدىن ئېلىپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ يېسۇن، ئاق تۇربۇت 30 گرام، زەنجۈبىل 15 گرام، 30 گرام قەنت بىلەن ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېسۇن. ئاشقازاننى ھېللىلە مۇرابباسى، قۇرسى قىزىلگۈل، پۇدىنە شەربىتى ھەم گۈلقەنتكە رۇم بەدىيان، مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش بىلەن كۈچەيتسە بولىدۇ.

ئاشقازاننى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن مەجۇنى كۇمۇنى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر، مەجۇنى سەپەرجىل بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىسھال بولسا، مەستىكىنى چاينىسا پايدا قىلىدۇ. قىزىل

گىل 6 گرام، پىلپىل 3 گرام، زىرە، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 2 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 1 ~ 2 گرامغىچە يىپسە بولىدۇ. تامىقىغا قۇشقاچ كاۋىسى، توخۇ گۆشى، كەپتەر گۆشى بەرسۇن. ئاشقازىنىغا مۇسەللەس ياخشى پايدا قىلىدۇ.

5. سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ناچار بولسىمۇ، يەنىلا تاماق تەلەپ قىلىش، ئاشقازان تولا ئېسىلىش، قىزىشىپ ئېچىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، سەۋدا خىلىتى ئاچچىق چىقىش، تال، جىگەرنىڭ ئېچىشىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىرىقچىچەك سۈيى، تۇرۇپ، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن قەيۋىلدۇرۇش ھەم ئاشقازانىنى سەۋدادىن تازىلاش لازىم. ئەگەر سەۋدا ماددىسى بەك قويۇق بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى غارىقۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇنچىغا داۋاملىق كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، تامىقىغا نوقۇت سۈيى، توخۇ گۆشىنى سۇماق سۈيى ۋە ئانار سۈيى بىلەن بەرسە بولىدۇ. نوقۇتنى چالا سوقۇپ سىلىپ، سۈيۇقئاش تەييارلاپ بەرسۇن.

2 ـ پەسىل ئاشقازان يالليۇغى

بۇنى بەش خىلغا بۆلۈپ چۈشەندۈرىمىز.

1. غەيرىي تەبىئىي قاندىن بولغان ئاشقازان يالليۇغى

ئالامىتى ئۆتكۈر قىزىقلىق، تىلىنىڭ قىزىل ھەم يىرىك بولۇشى ھەم قاتتىق ئۇسساش، ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى، قول-پۇت ئۇچىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، ئاشقازانىنىڭ قاتتىق ئاغرىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ھەم ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى بېرىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا شوخلا 8 گرام، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى 4 گرام، تەمرى ھىندى 40 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە 20 گرام پۇنۇس، 48 گرام شىرخىست ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. قۇرسى تاباشىرنى غورا سۈيىدە ئېزىپ بەرسە، ئىششىقى بولسا ئاغرىقى

پەسەيدۇ. تامىقىغا ئاقلانغان ماش پىشۇرۇپ بەرسۇن. جۇلاپ، ئاچچىق-تاتلىق، ناخۇش ئانار-نىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچسە بولىدۇ. مەيدىگە بىنەپشە، مارجان شوخلا، ئارپا ئۇننى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قوشۇپ قويسۇن. ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، قىزىلگۈل، سەندەل، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاب بىلەن ۋە قىزىق سۈت بىلەن قوشۇپ مەيدىگە قويسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى ئارتۇق بولسا، تاۋۇز سۈيى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يەڭگىل كلىزما قىلسۇن. ئاشقازانىنىڭ ئىششىقىغا سۇرگە بېرىش ھەم كۆچلۈك قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيى بەرسە بولىدۇ. بېھىنىڭ ۋە ناخۇش ئانارنىڭ قاينىتىلغان قىيامىنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى راۋان بولسا، ئاموت شەربىتى، مەستىكى 2 گرامدىن، رۇم بەدىيان 6 گرام. بۇلارنى سو-قۇپ، گۈلقەنتكە ياكى گۈلابقا قوشۇپ، تۆت كۈن بېرىلسە ئاشقازان يالۇغنا پايدا قىلىدۇ.

2. غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان ئاشقازان يالۇغى

ئالامىتى قىزىق، ئۆتكۈر ئىسسىتما، غەم-ئەندىشە، ئۇسساش، ئاغرىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئازغىنە قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. تۆت خىل شەربەت بىلەن سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش ۋە كلىزما قىلىش، گۈلقەنت، گۈلاب بېرىش لازىم. ئەرقى كاسنە، ئەرقى بەدەمشكى، ئەرقى گاۋزىبان قاتارلىقلار ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان يالۇغى

ئالامىتى ئازغىنە قىزىش، ئېغىزدىن تولا سۇ يېنىش، ئىشتىھاسى تۆتۈلۈپ قېلىش، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەرقى بەدىيان ۋە گۈلابنى كەرەپشە سۈيى ۋە 4 گرام بادام يېغى، بىر پىيالە ئەرەق بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن. تەرياقى فارۇق، تەرياقى ئەربەئە قا-تارلىق دورىلار گۈلاب، مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن مەس-تىكى يېغىنى چاپسۇن. ئاشقازانىنىڭ يالۇغنى ياندۇرۇش ئۈچۈن قىلىنغان زىماد تەركىبى: مەس-تىكى 6 گرام، ئىكلىلمىلىك 2 گرام، ئاق لەيلى يىلتىزى، شۇمشا، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زەپەر، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 15 گرامدىن، بىنەپشە، ئەينۇلا، مۇرمەككى ھەر بىرى 18 گرامدىن، سەبرە 12 گرام، زەپەر 9 گرام، مۇقەل، كەتىرا، كۈندۇر، ئەفسەنتىن 46 گرامدىن، توخۇ يېغى، كالا

يىلىكى 60 گرامدىن، موم 84 گرام. يېيلم دورىلارنى، زەپەرنى گۈلابقا ئېزىپ، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، مومىلارنى سەۋسەن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى مەيدىگە چاپسۇن. مەيدىنى سۇمبۇل يېغى، نارجىل يېغى بىلەن ياغلىسۇن. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن يالۇغ يانسا، پىشۇرۇلغان سوقمۇنىيا سېلىنغان ھەببى سەبرە بىلەن يەڭگىل سۈرگە بېرىش لازىم. ئەگەر تەپ بولمىغان تەقدىردە تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا چامغۇر، چەلەڭ سېلىپ بەرسۇن. ھەسەل شەربىتىنىڭ ئورنىغا ئۈسسۈزلۇقى ئۈچۈن سۇ ئىچسۇن.

4. غەيرىي تەبئىي سەۋادىن بولغان ئاشقازان يالۇغى

بۇزۇق خىياللارنى قىلىش، كۆزىنىڭ قۇرۇق بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل، شەربىتى بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ھەر بىرىنى 4 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قانچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا 124 گرام پۇنۇس قوشۇۋەتسۇن ھەم 3 گرام بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇۋەتسۇن. ئاندىن كېيىن 2 گرام بىنەپشە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، سەئدى، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 12 گرامدىن، مەستىكى 6 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى 24 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زىغىر شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ، مەيدىسىگە قويسۇن. ئەگەر ئۇزۇنغىچە يالۇغ يانماي توختاپ قالسا، قۇرسى سۇمبۇل ياخشى پايدا قىلىدۇ. مەيدىگە قىلىنىدىغان يەنە بىر زىماد: مۇقەل، چەلەڭ ئۇرۇقى 16 گرامدىن، ئوشەق، سۇمبۇل، موم 12 گرامدىن، سۇمبۇل رۇمىنىڭ يېغى ياكى گۈل باز 40 گرام. يېيلم دورىلارنى شارابتا ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مومنى ياغدا ئېزىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر مەيدىدە ئىششىققا ئوخشاش قاتتىق بەز پەيدا بولۇپ قالسا، زەپەر، مەستىكى، ئىكلىل مىلىك، سۇمبۇل، مۇقەل، مومنى گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن زىماد قىلسۇن. مەيدىدىكى قاتتىق ئىششىققا 9 گرام بېھى، ئەنجۈر، خىيارشەنبەر ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن قاينىتىپ، ئۈچ كۈن بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئايارەج ۋە تەرياق يېسۇن.

5. ئاشقازاندا قىسمەن ۋاقىتلاردا يىرىڭلىق ئىششىق بولىدۇ

بەلگىسى: ئورۇقلاش، ئىسسىتمداش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش ھەم ئاغرىق پەيدا بولۇش، سۈيدۈكى ئاز بولۇش، قىسمەن ۋاقىتتا قەي قىلىش، قول-پۇتى مۇزلاپ كېتىش، قىسمەن

چاغدا ئىششىق پەيدا بولۇپ، پىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىش، بەدىنى تىكەنلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، شۇمشا ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 33 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇتتە قايناتىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىششىققا تاڭسۇن.

داۋائى مۇجەررەپ: ھۆل كاسنە 2 گرام، شۇمشا، تۇخۇمى مىرو، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇتتە قايناتىپ، ئىششىققا تاڭسۇن. ئەگەر ئىششىقنىڭ پىشقانلىقى ئاشكارا بولمىسا مەيدىگە بەدىيان ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارنى تاڭسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئىششىقنىڭ قالدۇق يىرىڭ-زەردابلىرى تاشقىرى چىقسا، كاسنە سۇيىدە سەبرىنى ئېزىپ بەرسۇن. كۈندۈر، كەھرىۋا، خۇنسياۋشان، گىل ئەرمىنى، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر قىلىپ تەڭشەپ، سوقۇپ، ئاز-ئازدىن كاپ ئەتسە، ئاشقازانىنىڭ جاراھىتىگە ئوبدان نەتىجە بېرىدۇ.

3 - پەسل ئاشقازان ئاغرىقى

بۇ ئۇچ خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان ئېسىلىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئاشقازانىنىڭ ئېسىلىشىگە سەۋەب بولىدىغان ئامۇت، ئەدەسكە ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن ياكى قىزىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازان تارتىشىپ ئاغرىش، كېكىرىش، يېگەن تاماق ئاشقازاندا توختىغاندىن كېيىن گال ئاغرىشلار پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قولنى قورساقنىڭ ئۈستىدە قويغاندا، كورکىراش قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ۋە كېپەكنى قىزىتىپ ئۈستىگە تۇز قۇيۇپ، ئىسسىق ھالدا مەيدىگە قويسۇن. جاۋارىش كۈمۈنى يېسە بولىدۇ. كۈندۈرنى چاينىاش لازىم. گۈلاب، كەرۋىيا، گۈلقەنت، بەدىيان ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مۇخالىپ تاماق يېگەنلىكتىن ئاغرىغان بولسا، ئاشقازانىنى قەي بىلەن تازىلاش لازىم.

2. ئاشقازان ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامىتى تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا بولۇش، تاكى قەي قىلغۇچە ياكى ئىچى ماڭغۇچە بۇ ئاغرىق پەسەيمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى غارىقۇن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئاشقازاننى تازىلاش ۋە كۈچەيتىش لازىم. بۇ دورىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، سەلىخە، زەپەر، قۇستە، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 8 گرامدىن، رۇم بەدىيان، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 5 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ھەر بىرىنى 3 گرام كەلگۈدەك قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر داننى گۈلاب ياكى ئەرقى بەدىيان بىلەن يېسۇن.

3. سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامىتى ئېغىز ئاچچىق بولۇش، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ئاغرىقى قاتتىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلىگە گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىش بىلەن سەپرانى ئىسھال ياكى قەي ئارقىلىق تازىلاپ چىقىرىش لازىم. لىمون شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ ئاغرىقى بەلغەمدىن بولسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك شەربىتى ۋە ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۈبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇپ، بەلغەم ماددىسىنى چىقارغاندىن كېيىن زەنجۈبىل پەۋادىسى، ماددەتۈلھايات، ئابكامە بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. سۇرگە دورىسى بىلەن بەلغەمنى چىقارسۇن. مەستىكى يېغىنى مەيدىسىگە چاپسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. مەجۇنى نۇجلە يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاشقازاندا قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، ھارارەتنى يانداۋرغۇدەك دورا بېرىش، ئاقلانغان بەرەنگى كابىلە 6 گرام، دەرمىنى تۇركى 4 گرام. بۇلارنى گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

4 ـ پەسىل كالا ئىشتىھاسى

بۇ ئاساسەن ئۇچ خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن بولغان كالا ئىشتىهاسى

ئالامتى بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلۇقى، ئاشقازان ئېغىزىدا سۇيۇقلۇقنىڭ مەلۇم بولۇشى ۋە بەھوشلۇق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە دېئىز - دەريا، سوغۇق جايلاردا تولا يۈرگەنلەردە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەھوش بولغان چاغدا سوغۇق سۇنى يۈزىگە سېپىش لازىم. ئۇد، ئەنبەر، گۈلاب، سەندەلگە ئوخشاش خۇشبۇي، پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۈرىتىش ھەم قىزىلگۈل 21 گرام، سۇمبۇل 12 گرام، مەستىكى، ئۇد 8 گرامدىن. بۇلارنى شارابتا ياكى گۈلابتا ئېزىپ مەيدىگە چاپسۇن. تامىقىغا تېز ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى بەرسۇن.

2. بەلغەم ماددىسىدىن ۋە ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كالا ئىشتىهاسى

ئالامتى پۈتۈن ئەزادا ئاچلىق ئېغىر بولۇپ، بەھوشلۇق پەيدا بولۇش، ئاشقازان ئېغىر بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەي ياكى سۇرگە بىلەن بەلغەم ماددىسىنى چىقىرىش، ئاشقازاننى قىزىتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. مۇنداق داۋالاشتا ئەزالاردىكى ئاچلىق بىلەن يۇز بېرىپ تۇرىدىغان بەھوشلۇق، ئاشقازاندىكى بەلغەمنى تازىلاپ چىقىرىشتا قارىمۇقارشى بولغانلىقتىن تەسلىك بار.

3. ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردا قاتتىق قىزىقلىق پەيدا بولغاندىن بولغان كالا ئىشتىهاسى

ئالامتى كۆپ ئۇسساش، كۆچى يوقلىش، قورساق ئاچقاندا بەھوش بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەھوش بولغان چاغدىكى ئىلاجنى قىلسۇن، يۈزىگە سۇ چاچسۇن. ئاندىن ئالما سۇيى، بېھى سۇيى، سەۋزە، لىمون قاتارلىقلارنىڭ شەربىتى، نارجىل، دىۋاج، غورا

سۈيىدەك سوغۇق نەرسىلەرنى مۇزدا سوۋۇتۇپ بەرسۇن.

5 ـ پەسىل ئىت ئىشتىهاسى

بۇنداق ئەھۋال ئىتنىڭ تەبىئىتىدە مەۋجۇت، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارمۇ خۇددى ئىتقا ئوخشاش ھەمشە يېمەك-ئىچمەكنىڭ كويىدا بولىدۇ، شۇڭا كېسەلنىڭ ئىسمى شۇنداق ئاتالغان. بۇ كېسەل ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا ئاچچىق خىلىت توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولغان ئىت ئىشتىهاسى

ئالامىتى ئاچچىق كېكىرىش، ئاز ئۇسساش، يېگەن تاماق قەي بىلەن يېنىپ كېتىش، يەنە دەرھال تاماق تەلەپ قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئايارەج پەيقىرا، ھەببى سەبرە قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاشقازانغا توپلاشقان ئاچچىق خىلىتىنى تازىلاش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، كەپتەر گۆشى بېرىش كېرەك. ياغلىق شورپىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى سېلىپ بېرىش كېرەك. مەجۇنى كۈمۈنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولمىسا، مەجۇنى جوز بەرسە بولىدۇ.

2. تالدىن ئاشقازان ئېغىزىغا تۆكۈلگەن سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان ئىت ئىشتىهاسى

ئالامىتى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش بىلەن تاماقنى تولا يەپ، تولا تەرەت قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائۇلئۇسۇل، مەجۇنى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن، باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشى لازىم. تال قوۋۇرغىسىغا يەڭگىل دەرىجىدە ھىجامەت قويۇش لازىم. بادرەنجى بۇيا 21 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۇلاب بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسۇن. غىزاسىغا پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى ياكى سېمىز توخۇ گۆشى پىشۇرۇپ،

شورپىسىغا دارچىن، خولنجان، ئۇد سېلىپ بەرسۇن.

3. كۆپ ئىچ سۇرگەنلىكتىن ياكى ئۇزۇن ئاچلىق تارتقانلىقتىن ياكى تولا قىزىتقانلىقتىن پەيدا بولغان ئىت ئىشتىهاسى

ئالامىتى بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، ئورۇقلاش هەم تولا ئۇسساش قاتارلىق ئەهۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كالا گۆشى، كالا پاچىقى، قېرى قوي گۆشىدەك غەلىز تاماقلارغا غورا سۇيى، سۇماق، لىمون شەربىتى، ئۇنىڭدىن باشقا، هەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى هەم ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى قوشۇپ بەرسۇن.

ئاشقازاندا توپلىشىپ قالغان هەددىدىن ئارتۇق قىزىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جەۋئى كەلبى كېسەللىكىدە تولا ئۇسساش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەهۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قابىز، ئىچنى توختاتقۇچى دورىلاردىن بېهى روببى، ئالما روببى، غورا روببىنى بېرىش كېرەك هەم ئانار، تەرخەمەك قورۇمىسى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك هەم مەيدىگە گۈلنار، قىزىلگۈل، سەندەل قاتارلىقلارنى سىرتتىن زىماد قىلىش لازىم. جاۋارىش سەپەرجىل، ئىترىفىل قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەنبەرنى بەدەن بىلەن مەيدىگە زىماد قىلىش لازىم. مەستىكى يېغىدەك ياغلارنى مەيدىسىگە چېپىش كېرەك.

6-پەسىل خەم ۋە ئىشتىهاسى بۇزۇلۇش

خەم دېگىنىمىز، لاي، كۆمۈر، گەچ، سېغىز، ئۇپا، ئىسپىداج قاتارلىقلارنى يېيىشنى ئارزۇ قىلىدىغان بولۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ كېسەل كۆپىنچە هاملىدارلىقنىڭ دەسلىپىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. خەم ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا توپلىشىپ قالغان بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىخسۇس قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئىچىپ، قەي قىلىش ئارقىلىق ئاشقازان ئېغىـ

زىدا توپلىشىپ قالغان بەلغەم خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. ئەگەر بۇ قەي بىلەن بەلغەمنى كۆچلۈكرەك تازىلىماقچى بولسا، يۇقىرىقىدەك دورىلارغا جەۋزۇلقەينى قوشۇۋەتسە بولىدۇ. قەيـدىن كېيىن شاھىبەللۇت 12 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرالغان ئۇرۇم، ئەنىسۇن (رۇم بەدىيان) 8 گرامدىن، ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئالمىنىك پوستى ھەر بىرى 12 گرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكـتىن ئۆتكـۈزۈپ، يۇقىرىقى دورىلارنى ئـۈچ ھەسسە ھـەسەل بىلـەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمـدا 4 گرامدىن يېسۇن. ئاندىن كېيىن ھەببى سەبرە، ھەببى ئاقادىيە بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش لازىم. تەركىبى: قاقىلە سغار، قاقىلە كىبار، بەسباسە ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئۈچ ھەسسە قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكـۈزۈپ، 3 گرامدىن يېسۇن. ئاندىن كېيىن مۇسەللەس، مائۇلھەسەلنى كەرەپشە ئۇرۇقى، بادام ياكى ھەسەل بىلەن يېسۇن. تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن مەستىكىنى چاينىسا ياخشى. بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى ھەم ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىك شورپىسىغا نوقۇت سۈيى، دارچىن، زىرە سېلىپ بەرسۇن ھەم كەپتەر، توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ بەلىلە، بەسباسە، دارچىن سېپىپ بەرسە بولىدۇ. پىستە، كىشمىش ئۈزۈم، جىگدە قاتارلىق نەرسىلەرنى يېسۇن. مۇمكىنقەدەر مۇنداق كېسەلنى كېچىكتۈرمەسلىك كېرەك. قالايمىقان نەرسىلەرنى يەۋېرىش پۈتۈن بەدەن ساقلىقىنى بۇزۇش بىلەن ئىستىسقا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

2. ئىشتىھا بۇزۇلۇش، تاماق خالىماسلىق، ئاساسەن ئاشقازاندا ئۆتكۈر ئاچچىق خىلىت توپلىشىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى قاتتىق ئۇسساش، ئېغىزى ئاچچىق ۋە قاتسىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قاينىاق سۇ بىلەن سىركەنجۈبىل شەربىتى ئىچىپ، قەي قىلىش ئارقىلىق ئاشقازاندىكى توپلىشىپ قالغان ئاچچىق خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش، ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۈرگە بېرىپ ئىچنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن ئالما ۋە سەندەل شەربىتى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇ ئەھۋال ھامىلدار ئاياللاردا بولسا قەي دورىسى ۋە سۈرگە دورىسى بەرمەسلىك لازىم. مۇنداق قىلىش ۋاقتىسىز بالىنى بويىدىن ئاجرىتىپ چۈشۈرۈۋېتىدۇ. بەلكى مۇنداق ئاياللارغا قۇرسى ئۇد،

ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى بېرىپ، ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى سۇفۇپنى بېرىش لازىم. تەركىبى: رۇم بەدىيان، ھىلىلە، بەلىلە، ئامىلە 6 گرامدىن، تاغنىڭ ۋە باغنىڭ يالپۇزى، سەئدى ھەر بىرى 3 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارغا تەڭ مىقداردا يۇمشاق سوقۇلغان شېكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىغا ئۆگرە سېلىپ غورا، ئانار سۈيى قوشۇپ بەرسۇن، بېھى، ئانار يېسۇن.

7 - پەسىل ۋەجئۇل فەۋاد

ۋەجئۇل فەۋاد ئاشقازانىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىكى ئاغرىشلارنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ بېشى يۇرەككە يېقىن بولغانلىقتىن، كۆپىنچە كىشىلەر بۇنى يۇرەك كېسىلى، دەپمۇ قالىدۇ.

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، بىھوش بولۇش، قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ، سىركەنجۇبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، گۈلاب، گۈلقەنت بەرسە بولىدۇ. بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى بىلەن سۈرگە بېرىش ھەم كلىزما قىلىش كېرەك.

غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سۇفۇپ بەرسۇن. تەركىبى: رۇم بەدىيان، رەۋەن 8 گرامدىن، لاچىندانە، دارچىن، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى 3 گرامدىن، رەۋەن 6 گرام، قەنت 40 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى 4 گرامنى بەرسۇن.

8 - پەسىل تەشنا ئۇسساش

ئادەمدە پەيدا بولىدىغان ئۇسسۇزلۇق ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى ئېغىز، لەۋنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە ئېچىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل شەربىتى، لىمون شەربىتى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ

شىرنىسى، غورا، ئانار، ئەينۈلا قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى بەرگەي. ئەگەر قۇرۇقلۇق غالىب بولسا، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئارپا سۈيى، ئايارەج شەربىتى، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى سۈيىنىڭ شىرنىسى، بىنەپشە شەربىتى، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن بۇ قۇرسنى بەرسۇن. تەركىبى: تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، تاباشىر، ئاق سەندەل 3 گرامدىن، كافۇر 1 گرام. بۇلارنى يۇغۇرۇپ قۇرس قىلسۇن.

سېمىزئوت ئۇرۇقى، غورا، ئارپا سۈيى قوشۇپ، مۇزدا سوۋۇتۇپ، ئىسسىپ قالسا يەنە سوۋۇتۇپ قويۇپ گۈلاب، بادام يېغىنى سەندەل بىلەن خام لاتىنى چىلاپ، مەيدىسىگە ياپسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. يەنە قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنىڭ بۇ دورىنى بەرسۇن. تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادرەڭ، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 4 گرامدىن، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، تىل ئاستىغا قويۇپ شۇمسۇن. ئامۇتنىڭ سۈيىنى بىر قاچا گۈلاب بىلەن قوشۇپ، سۇماق سۈيىنى يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قاپاق ئېشى، لوبىيا، ئارپا يارمىسى، ئوغلاق گۆشى بەرسۇن. تەمرى ھىندى، ئەينۈلا، سۇماق، تاۋۇز سۈيى، سەۋزە بەرسە بولىدۇ. كۆمۈش-ياقۇت قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

2. سەپرا ماددىسى ئاشقازان تەرەپكە قۇيۇلغانلىقتىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاچچىق قەي قىلىش، ئەندىشە ۋە خەپەقان پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامۇت، نارجىل شەربىتى، سېمىزئوت شىرنىسى بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەم سوغۇقلۇق تاماقلارنى يېگۈزۈش لازىم.

يەنە قويۇق، ئاچچىق بەلغەم ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، بۇنى يالغان ئۇسسۇزلۇق دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭدا ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قەي قىلىش، ئەنسىز بولۇش، ئۇيقۇ ۋە قەي بىلەن ئاغرىق پەسىيش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاينات سۇ ۋە سىركەنجۇبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. بەدىيان سۈيى بىلەن قاينات سۇ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، نوقۇت سۈيى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. كۆكرەك، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق غالىب بولغانلىقتىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى بۇ ئەزالارنىڭ هارارىتى (قىزىش) كۆپ بولۇش، سوغۇق هاۋا ئارقىلىق، سوغۇق سۇ ئىچكەندىمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەهۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى خۇش هاۋالىق جايلارغا ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم. مەيدىسىگە سەندەل، گۈلاب، كافۇر قاتارلىق دورىلارنى چېپىش كېرەك. تاۋۇز سۈيى، تەررە سۈيى، سەندەل شەربىتى، ئالما شەربىتى، داۋائىمىشكى، ئاق شارابقا ئوسۇك سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق ئاپتاپنىڭ ياكى ئوتنىڭ، ئىسسىق شامالنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، بۇنىڭدا پۈتىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئولتۇرسۇن. گىل يېغىنى بېشىغا چاپسۇن. ئازغىنە تەمرى هىندى يېكى نەردالوننى ئېغىزىغا سېلىپ شۈمسۇن.

ئەگەر شاراب ئىچكەنلىكتىن ياكى ئىسسىقلىق يېمەك-ئىچمەك ئىستېمال قىلغانلىقتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولغان بولسا، پىياز، دەريا سۈيى، تەستە سىڭدىرىلغان قويۇق تاماقلارنى قاقلاپ-غان گۆش، شورلۇق سۇ ۋە باشقا شۇ خىلدىكى نەرسىلەردىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇلاردىن ساقلانسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى يېمەك-ئىچمىكىگە سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن بېرىش كېرەك. ئەگەر قانىنىڭ غالىبلىقىدىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا قان ئېلىش لازىم. دوغاپ، سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىچ سۇرگەندىن ياكى سۇرگە دورىسى ئىچكەنلىكتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، ئۇنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى: ئېغىزى قۇرۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، غورا سۈيى، بېهى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇل شىرنىسى بېرىش لازىم. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن ئەزالارنى بادام يېغىدا ياغلاش بىلەن داۋالسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

يەنە قار، مۇز يېگەنلىكتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، قان مەيدىگە يۈزلىنىۋالغانلىقتىن ئاشقازاندا ئىسسىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، قار، مۇز يېگەنلىكتىن ئاشقازاندا سوغۇقلۇق توپلىشىپ، بەلغەمنى قويۇقلىتىش بىلەن مەيدىدە هۆلۈكتىن ئاغرىق پەيدا بولۇش بىلەن قىزىقلىقنى كەلتۈرۈپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ ياكى مۇز يېگەنلىكتىن مەيدىگە ئۆتكۈر سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇ سوغۇقلۇقنىڭ يوقىلىشى ئاشقازانىنىڭ

قىزىشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل شەربىتىنى تامچە قاپىناق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم، زەنجۈبىل، ئامىلە، كىللە پەۋادىسى ۋە لىمون شەربىتى بېرىش لازىم.

9 - پەسىل قەي ۋە قۇرۇق ھۆ

قەي بولسا ئاشقازانىنىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئېغىزدىن سۇيۇقلۇق، تاماق ۋە باشقا ماددىلار-نىڭ چىقىشى، قۇرۇق ھۆ بولسا ئېغىزدىن بىر نەرسە چىقماستىن بولغان ئاشقازانىنىڭ ھەرىكىتى-دىن ئىبارەت. بۇ بەش جەھەتتىن ئىپادىلىنىدۇ.

1. ئاشقازاندا توپلىشىۋالغان ئىسسىق سەپرادىن بولغان قەي

ئالامىتى ئۇسساش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، غەم - ئەندىشىلىك بولۇش، ئىت چىش-لىگەندەك ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل ۋە قىزىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. قەي-دىن كېيىن لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى، نارجىل شەربىتى، غورا سۇيى بېرىش كېرەك. پە-شۇرۇلغان مەھمۇدە سېلىنغان ئايرىج بىلەن سۇركە بېرىش لازىم ياكى گۈل شەربىتىگە سەبرە، مەھمۇدە ئىلىشتۇرۇپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن زەدەك شەربىتىگە قەنت، بېھى سۇيى، سىركىگە گۈلاب قوشۇپ ئىچسۇن. قىسمەن چاغدا تۆۋەندىكى سۇقۇپنى بەرسۇن. تەركىبى: سۇماق، قۇ-رۇق غورا، زەدەك، تاباشىر، پىستىنىڭ پوستى، بۇلارنى باراۋەر تەييارلاپ تەڭ بەرسە، قەنت بە-لەن 8 گرام تاباشىرنى ئاچچىق ئالمىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ يېسە، قەينى توختىتىدۇ. توخۇ گۆ-شىنى كاۋاپ قىلىپ، غورا سۇيى بىلەن يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلىش لازىم. ئاق لەيلى، بۆرە ئەرمىنى، قەنت بىلەن شىياق ئېتىپ قويسۇن.

ماددا ئاشقاندا توختاپ قالغان بولسا، ئاشقازاندا داۋاملىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىلگۈل بىلەن تاباشىرنى ئۆزىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ يېسۇن ياكى ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ يېسۇن ۋە ياكى تاباشىرنى ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن ياكى ئا-نار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىنى نان بىلەن بېھىنىڭ قىيامىنى پۇدىنە شەربىتى بىلەن يېسە قەينى ۋە ھىدنى يوقىتىدۇ ۋە قورسىقىغا، كىندىكىنىڭ ئاستىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ نە-

تەجسى بولمىسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويىسۇن. لېكىن تىلماسلىق لازىم ھەم كىلىزما قىلىسۇن. يەنە ئاستا-ئاستا تەۋرىتىپ ياكى ئۇخلىغان چاغدا قول-پۇتنى يۇمشاقلىق بىلەن ئۇۋۇلىسۇن. ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتىنى ئاچچىق ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن ياكى شوخلىدىكى نەرسىلەردىن قوشۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھۆ پەسەيمىسە، ھىلىلە شەربىتى بىلەن بەدەننى تازىلاش ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. يەنە مۇنداق شەربەت بېرىش لازىم. تەركىبى: ناخۇش ئانارنىڭ سۇيى 400 گرام، قەنت بىر باغلام، پۇدىنەنىڭ سۇيىنى ئېلىپ ئۇد-خام، مەستىكى ھەر بىرى 4 گرامدىن، سوقۇپ، ئىلىشتۇرۇپ ھەر كۈنى 15 گرامدىن بەرسە بو-لىدۇ. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل، سۇماق، ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئىپارىدىن 1 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 4 گرام ئاچچىق ئانار ياكى بېھى سۇيى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسى ياكى ئوغلاق گۆشى بەرسۇن ۋە ياكى كۆك سۇماقنى يۇمشاق ئۇپىدەك سوقۇپ، ئالمىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ يېسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان قەي

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاشقازىنى ئېسىلىش ھەم كوركىراش، ئېغىزدىن كۆپ شال ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپىنىڭ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سىركەنجۈبىل شەربە-تى ياكى ھەسەل بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى قىزىق سۇ، ھەسەل، زەيتۇن يېغى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئاندىن كېيىن ئايرىج پەيقىرا، ھەببى ئايرىج قاتارلىق دورىلارنى بېرىپ ماد-دىنى تازىلاش لازىم.

ئاشقازاننى ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتى، ھىلىلە مۇرابباسى قاتارلىقلار بىلەن كۇچەي-تىش لازىم. زەنجۈبىل پەۋادىسى ياكى جاۋارىش ئەنبەر ياكى داۋائىمشكى قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاشقازاننى كۇچەيتىش لازىم. قابىز دورا، شەربەت ياكى مۇشۇ خىلدىكى تاشقى زىمادىلارنى ئاش-قازاننى تازىلاپ بولمىغۇچە قىلماسلىق لازىم ھەم بەلغەم پەيدا قىلدىغان، تەستە سىڭدىغان تا-ماقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ساقلىنىش لازىم. ھەر خىل يەل-يېمىش، سۈت قاتارلىقلاردىن ساق-لىنىش لازىم. تاماقنى ئاز-ئاز يېيىش، ھەر خىل مۇشەققەتلەر بىلەن ئۆزىنى چېنىقتۇرۇش لازىم. غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان، مەسىلەن: توخۇ گۆشى، تورۇلغا گۆشى، كەكلىك گۆشى قاتار-لىقلارنى پىشۇرۇپ، شورپىسىغا زەنجۈبىل، لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى ئېھتىياجغا قاراپ بەزىسىنى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولسا كىلىزما قىلىپ، شىياق قويسا پايدا قىلىدۇ.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان قەي

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قەي بىلەن چىققان سەۋدا يەردە قايناش، ئۇنىڭ ئاچچىق بولغانلىقىدىن، ھەتتا چۈشنىمۇ يېقىن كەلمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما بىلەن مادداننى تۆۋەنگە قارىتىش لازىم. ئىكلىلمىلىك، ئۆشنە، ئاموت قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، مەيدىسگە قويسۇن. قەينى توختىتىشتا ھېچقانداق دورا قوروسى ئەپلاۋسىدەك ياخشى ئونۇملۇك ئەمەس. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئەفسەنتىن، ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەلىخە 9 گرام، پىلپىل 3 گرام، قوندۇز قەھرى، ئەپيون ھەر بىرىنى 1 گرامدىن ئېلىپ، يوقىرىقىلارغا تەڭگىتەك ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قورس تەييارلىسۇن، بۇ دورىنى ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن يېسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ قورۇپ بەرسۇن. يەنە بىر جەھەتتىن، يېگەن تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغانلىقتىن، شۇنىڭدەك يېگەن تاماقنىڭ تورى ۋە ئاز-كۆپلۇكىدە قالايمىقانلىق بولغانلىقتىن ياكى تاماقنى تەرتىپسىز يېگەنلىكتىن قەي پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى تازىلاش ۋە قىزىق سۇت، قاينىق سۇ ئىچىش لازىم ھەم گۈل يېغىنى بېشىغا چېپىش لازىم. قورسىقىغا مۇۋاپىق رەختنى قىزىتىپ قويسۇن. پۇت-قوللىرىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. 3 گرام جاۋارىش سەپەرجىلنى يېسە بولىدۇ.

4. كېسەلنىڭ بوھران كۈنلىرىدە بولغان قەي

بۇ ياخشى ئەمەس. قەينىڭ ياخشىسى ئاسانلىق بىلەن چىققان ئاز قەيدۇر. قەينىڭ يامىنى ئۆزى كۆپ، رەڭگى زەڭگەر رەڭلىك ياكى كۈدە رەڭلىك بولغىنىدۇر. مۇنداق قەي ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزادا يامان خىلىت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇھرات ۋاقتىدىكى قەينىڭ ئالامىتى: باش ئاغرىش ھەم ئاشقازان ئاغرىش، ئېغىزدىن شالى ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ھەم ھۆ بولۇش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك بىلەنمۇ ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننىڭ قىزىشىنى نېلۇپەر شەربىتى بىلەن پەسەيتىش كېرەك. باشقا شەربەتلەردىن ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ. ئاشقازاندا قىزىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن، قەي پەيدا بولسا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بېرىپ داۋالسا بولىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن، ئاشقازىنى ئاجىز ئادەملەردىمۇ قەي قىلىش، ھۆ بولۇش ئەھۋاللىرى

بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، ئالما شەربىتى ئىچسە ۋە مەستىكى چاينىسا بولىدۇ.

5. قەي قىلغاندا قان كېلىش

سەۋەبى ئاشقازان، جىگەردە جاراھەت پەيدا بولغانلىقتىن ياكى قاتتىق زەربە يەتكەنلىكتىن تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قان يېنىش بولىدۇ ياكى قاتتىق ۋارقىرىغانلىقتىن، ئۆتكۈر بىرەر نەرسە يېگەنلىكتىن، ھۆللۈك غالىب بولغانلىقتىن، تومۇرلارغا قان تولۇپ قالغانلىقتىن، ئىسسىقلىق دورىلارنى يەپ قان قىزىغانلىقتىن، قان ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن، مەسىلەن: جىگەر، تالغا ئوخشاش ئەزالاردىن قان چىقىپ ئاشقازانغا كېلىپ قېلىش بىلەنمۇ قان يېنىش بولىدۇ. بۇ-رۇننىڭ قېنى ئاشقازانغا سىرغىپ چۈشۈپ قالسا، بۇنى كۆپىنچە ئادەملەر بىلمەيدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بۇ كەلگەن قان ئاشقازاندىن بولسا، ئاغرىقى ئازراق بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىدىن كەلگەن بولسا، ئاغرىقى قاتتىقراق بولىدۇ. جىگەر، تالدىن كەلگەن بولسا، ئاغرىقى بولمايدۇ. ئەگەر قان قارا كەلسە، بۇ كۆپىنچە ۋاقىتتا تالدىن كېلىدۇ. بۇ قان تالدىن ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ، ئاغرىقسىز قەي بىلەن يانىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەنجىبار شەربىتى بېرىش، باسلىق تومۇردىن بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىش ھەم قۇرسى كەھرىۋا بېرىش لازىم. تەركىبى: ئاق خەشخاش، مەستىكى، كەھرىۋا 8 گرامدىن، زەپەر 1 گرام، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس تەييارلىسۇن. ھەر بىر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى سېمىزئوت شىرنىسى، دىراج قېيامى، بېھى قېيامىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ دورىنى بەرسۇن، تەركىبى: گۈلنار، مازو، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 4 گرامدىن، ئەپيۇن 2 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 21 گرامدىن يېسۇن. بۇ دورىنى لىساتىل ھەمەلنىڭ سۈيى بىلەن بەرسۇن. قەيگە، قان يېنىشقا پايدىلىق بولغان ئىشلار، قول-پۇتلىرىنى باغلاپ تېڭىش، قۇرسى تاباشىر، گۈلنار، كەھرىۋا بېرىلسە بۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە قان كۆپ كېلىشنى توختىتىش ئۈچۈن ئاقاقىيا، گىل ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، گۈلنار، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، سەمغى ئەرەبى، بۇلاردىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن بېرىلسۇن. ئەگەر ئىسسىقلىق دورا يېگەنلىكتىن قەيدە قان كەلسە، بىر ھەسسە شارابقا ئىككى ھەسسە سۇ قوشۇپ، ئاز-ئازدىن ئىچسە كۆپ پايدا قىلىدۇ. مەيدىگە موزا، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنىگە ئازغىنە ئەپيۇن بىلەن قوشۇپ، ھەببۇلئاسنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ چاپسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ پىشۇ-

رۇپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر كىسەل بەك ئاجىز بولسا، توخۇ شورپىسىغا گۈرۈچ سېلىپ ياكى ئۈگرە قىلىپ زىخ ياكى سۇماق، ياكى ئانار قىيامى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر قەي بىلەن قايتا-قايتا قان كەلسە، قان كۆپ چىقىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن، دەرھال پۇت-قولنى باغلىۋېلىش لازىم. ئەگەر قەي تولا بولسا، قول-پۇتنى باغلاش ۋە قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى گۈلنار بېرىلسە ياخشى بولىدۇ.

قان ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالغان بولسا بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش بىلەن تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن پۇدىنەنى سۇدا قاينىتىپ، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئىچىپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. 2 گرام توشقان ئوغۇزى يېسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا سۇت ئۈيۈپ قالغان بولسا، ئىككى قوشۇق پۇدىنە سۈيىگە 8 گرام تۇز قوشۇپ، ئىككى قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا مەجۇنى پۈلۈنيا پايدا قىلىدۇ.

10 - پەسىل فەۋاق

فەۋاق (ھېق تۇتۇش) دېگەن ئاشقازانىنىڭ ئۆزىگە ئازار يەتكۈزىدىغان، توسالغۇدەك بىرنەرسىلەرنى قايتۇرىدىغان ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. بۇ ئاشقازانىنىڭ تېگى ئېغىزى تەرەپكە قوزغىلىپ چىقىدىغان بىر ھەرىكەت بولۇپ، بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن، قارا، يېشىل، كۈدە رەڭلىك ياكى زەڭگەر رەڭلىك سەپرادىن بولغان ھېق تۇتۇش

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قاتتىق ئۇسساش، قەي بىلەن سېرىق، كۆك، قارا سۇيۇقلۇق كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندى، ئەينۈلا سۇيى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى بىلەن قاياق سۇغا گۈل يېغى، ياكى بادام يېغى، ياكى مەسكە قوشۇپ بەرسە ھېق توختايدۇ. نانىنى ناخۇش ئانارنىڭ سۇيى، ياكى سوغۇق سۇ، ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى بىلەن يېسۇن. ئەگەر ھېق تۇتۇش بۇنىڭ بىلەن پەسەيمسە، 3 گرام سېرىق ھېلىلىگە 3 گرام ئايارەج قوشۇپ بەرسۇن. قول-پۇتلىرىنىڭ ئۇششاق بارماقلىرىنى تېڭىپ باغلاپ قويۇشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئىسسىتمىسى بولمىسا توخۇ گۆشى، شورپىسىغا لوبىيا يا-

كى قاپاق سېلىپ ئۈگرە قىلىپ بەرسۇن. ئىسسىتمىسى بولسا توخۇ شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، پا-لەك، كۆك قاپاق سېلىپ بەرسۇن ھەم قېتىق، ئانار سۇيى، غورا سۇيى بېرىلىدۇ. تۇخۇم سېرى-قىنى سىركە بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ھېق تۇتۇش

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق ۋە ھۆل، ئاشقازىنى ئېغىر، كۆپۈشەكگۈ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. سىركەنجۇبىل شەربىتى، مائۇلھەسەل، پىلپىل، دارچىن، مەستىكى ھەم ئازغىنە قۇندۇز قەھرى سېلىپ تامچە-تامچە ئىچسۇن. ئاشقازاننى قىزىتىش ئۈچۈن بۇ قۇرسنى بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: قۇستە، زەپەر، قىزىل-گۈل، مەستىكى 6 گرامدىن، ئاسارۇن 3 گرام، سەبرە 12 گرام، ئەپيۇن 2 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ياپىلاق قىلىپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامنى بەرسۇن. مەھەممەت زىكىريانىڭ ئاشقازان ئېغىزىنى كۈچەيتىپ، يەلنى قايتۇرۇش ئۈ-چۈن ئىجاد قىلغان قۇرسنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، گۈلنار، ئەپيۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. قۇرسنى قۇندۇز قەھرى ، زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ چاپسۇن. بۇ سۇفۇپنى تەي-يارلاپ بەرسۇن: كەرەپشە ئۇرۇقى، سەئدى، زىرەگىرمانى، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. 4 گرام قۇرۇق سۇزاپىنى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن كەپتەر گۆشىنى سىركىدە پىشۇرۇپ بەرسۇن. زەنجۇبىل، دارچىن قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ، قورداق قىلىپ بەرسۇن.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھېق تۇتۇش

بۇنداق ئەھۋال ئۆتتە ياكى ئاشقازان تەبىقىلىرىدە ياكى ئاشقازان ئېغىزىدا يەل پەيدا بولۇ-غانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازىنى ئېغىر بولۇپ، ئاچچىق كېكىرىش بىلەن تولا يەيدىغان ۋە بۇزۇق خىياللاردا بولىدىغان بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شەربىتى رەيھان ئىچسۇن. ئازغىنە سۇزاپىنى مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. تەرياقى ئەربەئەنى پۇدىنە سۇيى بىلەن بەرسۇن. مەستىكى، پۇدىنە، زىرە،

زەنجۈبىل چاينىسۇن. لېكىن ئۇسسۇزلۇقىغا سەۋر قىلسۇن.

4. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولغانلىقتىن بولغان ھېق تۇتۇش

ئالامىتى ئۇسساش يېنىك بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقلار بىلەن ئىچكى-تاشقى تەرەپتىن ئاشقازانىنى قىزىتىش كېرەك.

ئاشقازانىنىڭ بېشىدا قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، ھېق تۇتۇش پەيدا بولسا بۇ خەتەرلىك بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇزاق مۇددەت ئىسسىتقاندىن كېيىن ۋە تولا سۇرگە ئىچكەنلىكتىن ۋە تولا ئاچلىق تارتقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا يارمىسىغا بادام يېغى سېلىپ بەرسۇن. كۆكنار شەربىتى بىلەن يېگۈى سۇت بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ ئاتىلىسىغا بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن. مائۇللەھمى، تاتلىق ئانار سۇيى ياكى كەتىرا بىلەن تۇخۇ شورپىسى بەرسۇن. بادام يېغى، گۈل يېغى قوشۇپ، شوخلا سۇيى بىلەن ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ مەيدىسىگە چاپسۇن.

ھېق تۇتۇش جىگەر ئىششىغان سەۋەبتىن ھەم بولىدۇ.

ئالامىتى ئۆتكۈر ئىسسىتمداش، كۆڭلى تولا ئاينىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن شوخلا سۇيى، كاسنە سۇيىگە خىيارشەنبەرنى ئېزىپ بېرىش ھەم ئانار شەربىتى، دىنار شەربىتى بېرىش كېرەك.

11 - پەسىل ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى تۆت خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان ئاجىز، كۈچسىز بولۇشىدىن بولغان بۇزۇلۇش

ئالامىتى تولا قەي قىلغاندىن ياكى ئۇزۇن كېسەل تارتقانلىقتىن ياكى ئىشتىھاسى نا-

چارلاشقانلىقتىن، بەدەن ئورۇقلاپ، قورساق بوشاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببۇلئاس شەربىتى، ھېلىلە، ئىترىفىل سەمغى بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بەرسۇن. شورپىسىغا دارچىن، زەپەر سېلىپ بەرسۇن. تېز ھەزىم بولغۇدەك بىرئاز قابىزلاردىن قېتىق، سۇماق، ئاموت قېيامى ياكى ئانار قېيامى قوشۇپ بەرسۇن. مەجۇنى جوز ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: گۈلنار، مەستەكى 3 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سەبرە، قەلەمپۇر، سەئدى، سۇمبۇل 8 گرامدىن، قىزىلگۈل 20 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب ياكى شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن.

2. ئاشقازاننىڭ ئۆتكۈر ئاجىزلىقىدىن بولغان بۇزۇلۇش

بۇنىڭ پەيدا بولۇشىدا تۆت خىل كۈچ بولۇپ، بۇلار جازىبە (تارتقۇچ)، ماسسىكە (تۇتۇپ تۇرغۇچ) ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى)، دافىئە (ئىتتەرگۈچى چىقارغۇچ) كۈچ. ئەمما جازىبەنىڭ ناچارلىقىنىڭ بەلگىسى: يېگەن تاماق ئاشقازاننىڭ ئېغىزىدا ئۇزاق مۇددەت توختاپ قېلىش بىلەن خەپەقان، كۆكۈل ئاينىش، ھۆ بولۇش ۋە دائىم ئەندىشە پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ماسسىكەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: ئاشقازاننىڭ تىترىشى، بىرئاز ھەركەت قىلسىلا يېگەن تاماق يېنىپ كەتكەنلىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ؛ قۇۋۇتنى ھازىمەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: يېگەن تاماق بەدەنگە غىزا بولماستىن ھەم ئۆزگەرمەستىن يېگەن پېتى تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئاخىرى ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدۇ. دافىئەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: يانپاشتا، كىندىك ئاستىدا ئىسسلىش، ئاغرىق پەيدا بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇلارنى داۋالاشنى تۆۋەندە بىر-بىرلەپ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

قۇۋۇتنى جازىبەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ داۋاسى: لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، تورۇلغا گۆشى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى قاتارلىقلارنى، تېز ھەزىم بولىدىغان گۆشلەرنى كاۋاپ قىلىپ بەرسۇن ياكى شورپا سېلىپ سۈيىگە دارچىن، سېرىقچېچەك، زىرە سېلىپ بەرسۇن. تاماقتىن كېيىن بىر قانچە قەدەم سالقىن يول ماڭسۇن. قول-پۇتلىرىنى تۇتۇپ قويسۇن. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن زىمادنى مەيدىسىگە چاپسۇن.

ماسسىكەنىڭ ئاجىزلىقى چاپلىشاڭغۇ، ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىتىدىغان ماددىدىن بولۇپ بۇنى داۋالاشتا: لىمون شەربىتى، بېھى قېيامى، ئالما قېيامى، ئانار قېيامى ياكى شۇلارنىڭ مۇرابىسى

باسى بىلەن ئارپا يارمىسى، قوناق يارمىسى بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك، تورۇلغا گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، قېتىق، غورا سۈيى، ئانار سۈيى بىلەن بەرسۇن. سەندەل، گۈلنار، تاباشىر، قىزىلگۈل، زىخ، ھەببۇلئاسنى بېھى سۈيى ياكى ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپلىسۇن. ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى شەربىتى، مۇسەللەس بەرسۇن.

ھازىمەنلىك ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولسا بۇنى داۋالاش: جاۋارىش ئۇد، ئىترىفىل سەمغى، ئىترىفىل كەبىر، سىركەنجۈبىل سەغىر ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربەتلىرىنى بەرسۇن. غىزاسىغا سۈيۇقئاش قىلىپ، سۇماق سىلىپ بەرسۇن. ئامۇت بەرسۇن. تاشقى جەھەتتىن يەسمەن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئۇد، سۇمبۇل، مەستىكى. بۇلارنى مەستىكى يېغىدا يۇغۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن.

دافىئە كۈچىنلىك ئاجىزلىقنى داۋالاشتا: مائۇلجەبەن، گۈلقەنت، گۈلاب، مەتبۇخى خىيارشەنبەر، ئەرقى كاسنە، ئەرقى بەدىيان بىرىپ ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

3. يېگەن تاماقنىڭ ئاشقازاندا ئاچچىق بولۇپ قېلىشىدىن بۇزۇلۇش

ئەگەر يەڭگىل بولسا مەستىكى، رۇم بەدىيانىنى قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ، ئىستېمال قىلسۇن. ئەگەر ئېغىرراق بولسا جاۋارىش، ئۇد ئەنبەر، قۇرسى ئۇد، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى سەمغى ھەم سۇرگە، لىمون شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا: قۇرۇقلۇق نەرسىلەردىن ياسالغان قورۇما، ياغلىق شورپىدىن ساقلانسۇن. مۇڭاپىق گۆش يېسۇن. ئۈزاق ئۇخلاش، قەيلىلىش، سۇرگە دورىسى ئىچىش، سول قولنى بېسىپ يېتىش ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. ئوڭ قولنى بېسىپ يېتىپ ئۇخلاش، تاماقنى ئاشقازان ئېغىزىدىن ئاسان ئۆتكۈزۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

4. تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلۇشىدىن بولغان بۇزۇلۇش

سەۋەبى يېگەن تاماق نورمال مىقدارىدىن كۆپ بولغانلىقتىن، تاماقنىڭ مىقدارىدا، ئىسسىق، سوغۇقلۇقىدا ياكى تاماق جەۋھىرىدە ۋە ياكى تەرتىپىدە مەسىلە بولسا، ئاشقازان ھەزىم قىلىپ ئۆزگەرتىشكە ئاجىز كېلىپ، تاماق ئوبدان ھەزىم بولماي قالىدۇ ياكى يېگەن تاماق بەك ئاز بولسا، ئاسان سىڭىدىغان تاماق ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىگە چىداشلىق بېرەلمەي، تەلەپ بويىچە ھەزىم بولماي، كۆپۈپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. تەرتىپى جەھەتتە تەستە سىڭىدىغان تاماقنى ئىلگىرى يەپ، ئارقىدىن ئاسان سىڭىدىغان تاماق يېگەنلىكتىن، كېيىن يېگەن تاماق بۇرۇن ھەزىم بولۇش بىلەن بۇزۇلىدۇ. قالايمىقان يېيىش، يەنى ئوجمە، قوغۇن يېگەندىن كېيىن سۇ ئىچ

چىش ياكى بېھى يېگەنگە ئوخشاش؛ ئات چاپتۇرۇش، قاتتىق يۈگۈرۈش، جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشلارمۇ ھەزىمنى بۇزىدۇ. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى ھەممە كېسەلنىڭ باشلىنىشى، بارلىق ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى جاۋارنىڭ كۈمۈنى، قۇرسىقى ئۇد ھەم پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتنىڭ سوغۇق سۇدا يۇسۇن. بۇ سوغۇقلۇق ئىچكى ئەزاغا تەسىر قىلىشى مۇمكىن. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالاردىن توخۇ گۆشى، تورۇلغا، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشلىرىگە سىركە قوشۇپ بەرسۇن. ئەرقى پۇدىنە بىلەن مۇسەللەستىن بىر پىيالە ئىچسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل يېگەن تاماقنىڭ كەيپىياتىنىڭ يامانلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاشقازانىنى قەي، سۇرگە بىلەن تازىلاش لازىم. ئەگەر بۇ سۇرگە بىلەن ئىچى ماڭمىسا، سۇغا ئۇد، قىزىلگۈل، مەستىكى، بىرئاز قەنت سېلىپ بەرسۇن. بېھى سۇيى، سېرىقچېچەكنىڭ سۇيىنى ئىچسۇن. ئالما سۇيى ئىچسۇن. ئەگەر يېگەن تاماقنىڭ تەركىبىنىڭ قالايمىقانلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، سىركەنجۇبىل، ھەسەل مەجۇنى شەھرىيانىنى قەي، سۇرگە بىلەن ئىچپ تازىلانغاندىن كېيىن بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەل تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، سىركەنجۇبىل شەربىتىگە تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك سۇيى ئىچپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. ئاندىن كېيىن گۈلقەنت، مەستىكى قوشۇپ بەرسۇن. شۇنىڭدەك سۇرگىدىن كېيىن مۇنچىغا كىرىشكە، تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلىشقا بۇيرۇش كېرەك. مەيدىسىگە ئىسسىق سۇ تۆكۈش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى بىلەن غورا سۇيى بەرسۇن.

12 - پەسىل ھەيزە

تاماق ھەزىم بولماسىتىن بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ قوزغىلىشى قەي، ئىسھال بىلەن پەسىيىپ يوقىلىشىمۇ مۇمكىن، قىسمەن چاغلاردا قەي يانماستىن داۋاملىق كۆكۈل ئايىنىپ ھۆ تۇتۇپ تۇرىدىغان ئىشلارمۇ بولىدۇ. كۆپىنچە ئىچى تولا سۇرگەنلىكتىن تومۇرى سوقماي، قول-پۇتى بوشاپ، سوۋۇپ كېتىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. تېۋىپ بۇ ئەھۋالدىن قورقۇپ داۋالاشنى تاشلىۋەتمەسلىكى لازىم. بۇ ئاغرىق ئاساسەن ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھەيزە (خولېرا)

بۇنىڭدا بىمار غەمكىن بولىدۇ، كۆكۈلى ئايىنيدۇ، ئۇسسايدۇ. ئاچچىق قەي قىلىدۇ. ئاشقازىنى ئېغىر، قول-پۇتى سوغۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامال قىلىپ قېپقالغان ماددىنى قەي ۋە سۈرگە بىلەن تازىلاش لازىم. قەينى سىركەنجۈبىل شەربىتى، قاينىاق سۇ بىلەن قىلسۇن. ئەگەر ئاشقازان كۆپۈشۈپ ئاغرىسا، جۇلاپ ئىچسۇن. ئەگەر ئاجىزلىقى ئېغىر بولۇپ سۈرگە تۆۋەن كەلسە، ئەك ياخشىسى ئازغىنە مەھمۇدەنى تەمرى ھىندى سۈيى ياكى كاسنە سۈيى بىلەن بەرسۇن. كىلىزما قىلسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تولا قەي قىلغانلىقتىن ۋە ئىچى كۆپ سۈرگەنلىكتىن بەك ئاجىزلىشىپ قالغان بولسا، مەسىلەن: تومۇرىدىمۇ ئاجىزلىق ئالامتى كۆرۈلسە، ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى قىيامى، ئانار شەربىتى، پۇدىنە بەرسە قەي بىلەن ئىچ ئۆتكۈ توختايدۇ. سەندەل، گۈلنار، قىزىلگۈل، زىخ-نى بېھى سۈيىگە ئىلىشتۇرۇپ، مەيدىسگە چاپسۇن. لىمون سۈيى، لىمون شەربىتى ئىچسە قەينى توختىتىدۇ. 8 گرام تاباشىرنى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە ئىچ ئۆتكۈ، قەينى، ئۇس-سۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قول-پۇتنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇش ياكى لاتىنى قار سۈيى ياكى مېۋە سۈيىگە چىلاپ، سوۋۇتۇپ، مەيدىسگە ياپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق ئېغىر بولسا، ئا-نار سۈيىگە سۇماق، بانان سېلىپ بەرسۇن. ئوغلاق گۆشى ياكى كەكلىك، توخۇ گۆشىدە شور-پا قىلىپ بەرسۇن. مەيدىگە ئەنبەر، سەندەل، ئازغىنە زەپەر چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە لىمون سۈيى، غورا سۈيى، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. بىمارنىڭ ئوخلىشى ئۈچۈن چارە قىلسۇن. گۈلاب، سەندەل، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈينى پۈراتما قىلىپ بۇرنىغا تۇتسۇن. ئەگەر ئىچى ماڭسا غىزاسىغا گۈرۈچ، تېرىقنى قوي يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. مۇنچىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتنى ئۇۋۇلاش، پاچاقلىرىنى ياغلاشنىڭ ئوبدان پايدىسى بار ياكى گىل ئەرمىنىنى سىركىگە چىلاپ، ھەببۇلئاس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر پارچە رەختنى ئۇنىڭغا چىلاپ، مۇزدا ياكى قاردا سوۋۇتۇپ، پۇتلىرىغا قويسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن قەي، ئىچ ئۆتۈش توختىمسا، مەيدىسگە شەخەك قويسۇن، لېكىن تىلمىسۇن. ئەگەر قول-پۇتى ئاغرىسا، مۇزاپىق رەختنى بادام يېغىدا ياغلاپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ، مەيدىسگە قويسۇن.

2. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھەيزە

ئالامتى ئېغىزدىن سۇ يېنىش، كۆڭلى ئاينىش، ئېغىزى تېتىقسىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلگەن.

داۋالاش ئۇسۇلى مەستىكى، رۇم بەدىيان، زىراۋەندە قاينىتىپ ئىچسۇن. تۇرۇپ سۈيىنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىپ، قەي قىلسۇن. قورسىقىنى ئاچ قويسا ھەم پايدا قىلىدۇ. ئاياردج پەيقىرا، ھەببى تۇربۇت بەرسە بولىدۇ. مېۋە شەربىتىنى ئىچ ئۆتكۈنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەرسە بولىدۇ. بۇ قۇرسىنى ئىچ سۈرۈشنى پەسەيتىش

ئۇچۇن بەرسۇن، تەركىبى: كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئۇد، ھەر بىرى 4 گرامدىن، ئەپيۇن 1 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ سۇيى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن يېسۇن. بۇ قۇرسنى تەييارلاپ بەرسۇن، تەركىبى: كۇندۇر 20 گرام، كاۋا-ۋىچىن، قاقىلە كىبار، قاقىلە سىغار 4 گرامدىن، كافۇر 1 گرام، ئىپار 2 گرام، قەلەمپۇر 4 گرام، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن قۇرس قىلىپ 3 گرامدىن يېسۇن. قول-پۇتنى چىڭ تاڭ-سۇن. مەيدىسىنى، پۇت-قوللىرىنى، بېغىشلىرىنى زەپەر، ئىپار، ئۇدنى بېھىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، چېپىپ يۇمشاتسۇن. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى، كېيىك گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسۇن. دارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، زىرە قاتارلىق نەرسىلەرنى شورپىسىغا سېلىپ بەرسۇن. بۇ كېسەلدە ئوبدان تەدبىر، توغرا ئىلاج مۇمكىنقەدەر تاماقنى كەم يېيىش، ئۇخلاش، مۇنچىغا كىرىش، جاۋا-رىش ھەببى رۇممان، جاۋارىش سەپەرجىل، سىركەنجىۋىل سەپەرجىلنى ئازغىنە شاراب قوشۇپ بەرسۇن. قول-پۇتنى سەۋسەن يېغىدا ياغلىسۇن. بۇ جاۋارىشنى بەرسە يېخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: پوستى ئاقلانغان پىستە 6 گرام، ئۇد 6 گرام، ئىپار 1 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 80 گرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 8 گرامدىن يېسۇن.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھەيزە

ئالامىتى ئىلگىرى قۇرۇق ھۆ، قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ كۆپ ئېسىلگەن، كىندىكى ئاغرىپ، تولغاق پەيدا بولغان، ئېغىزى ئاچچىق بولغان ئەھۋاللار كۆرۈلگەن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم. ھەسەلگە ئىسسىق سۇ قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلىش، مەيدىسىگە مەستىكى يېغى چېپىش كېرەك. قۇرسى ئۇد بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان كۆپۈشۈپ ئاغرىسا، ئىسپىغۇلنى ئانار سۇيىدە لوئابا-نى چىقىرىپ، جۇلاپقا سېلىپ بەرسە، ئاشقازانىنىڭ كۆپۈشىنى ۋە ئۇنىڭغا سەۋەب بولغان خىلىتنى يوقىتىدۇ. ئەگەر تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغانلىقى مەلۇم بولسا، ھەسەل شەربىتى ئىچىپ قەي قىلا-سۇن. بۇ قۇرسنى بەرسۇن، تەركىبى: قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن 4 گرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى 2 گرامدىن، ئۇد ھىندى 16 گرام، قەنت تەڭ ھەسسە ھەممىسىنى ئىلىشتۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلسۇن. مەجۇنى كۇمۇنى ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

13 - پەسىل زەرب كېسەللىكى

زەرب دېگەن داۋاملىق ئىچى سۇيۇق كېلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇزۇن داۋاملاشسا ئورۇقلىتىپ قويىدۇ. بۇ كېسەل سەككىز خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازانىنىڭ سۇسلۇقىدىن ياكى سوغۇقلۇق، ياكى ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى ئازغىنە ئۇسساش بىلەن ئاچچىق كېكىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن قىزىتىش لازىم. سىرتتىن مەستىكى يېغى، سەۋسەن يېغى چېپىش لازىم. سەئىدى، كۈندۇر، مۇرمەككى، گۈلنار، جۇزبۇۋا، ئاقاقىيانى يۇمشاق سوقۇپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. ئىچكى جەھەتتىن جاۋا-رىش خوزى، ھەببى رۇممان بەرسۇن. بۇ دورىنى ھەم قىلسۇن: ئۇنىڭ تەركىبى: جۇۋىنە، كۈن-دۇر، گۈلنار باراۋەردىن، قۇرۇق ئۆزۈمىنى ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن ياكى 12 گرامدىن يېسۇن. ئازغىنە ئاقاقىيانى سوقۇپ، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى شاراب بىلەن بەرسۇن. ھەببى رۇممانىنىڭ تەركىبى: مەستىكى، زىرە گىرمانى 40 گرامدىن، ھەببى رۇممان 15 گرام، شاھىبەللۇت 6 گرام، ئۇد 4 گرام، سۇماق 24 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سو-قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 4 گرامدىن يېسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى تۇرۇپنى قوي يېغى، سۇماق، دارچىن، خولىنجان قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. ئانارنى سو-قۇپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، پۇدىنە بىلەن ئاشقا سېلىپ بەرسۇن.

2. ئاشقازان تولۇپ قېلىپ تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى زەئىپلەشكەنلىكتىن بولغان ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى يېگەن تاماق ھەزىم بولماي شۇ پېتى يېنىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جاۋارىش خەرنۇپ ياكى جاۋارىش كۈندۇرنى بېھى قىيامى ياكى ھەببى رۇممان پاراشوكى بىلەن يېسۇن. جاۋارىش خەرنۇپنىڭ تەركىبى: زىرەگىرمانى، سىركە پەۋادىسى بىلەن ھەببى رۇممان، شاھىبەللۇت 8 گرامدىن، سۇماق، كەتىرا 20 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 4 گرامدىن يېسۇن. يەنە زەپەر، ئۇد 3 گرامدىن، سەئىدى، شاھىبەللۇت، ھەببۇلئاس ھەر بىرى 8 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سو-قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پۇدىنە ياكى بېھى سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەيدىگە چاپسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئېغىر بولسا، سۇماق، ئانار ئۇرۇقىنىڭ ئۇنى، جىگدىنى ئۇن قىلىپ، بېھى

قىيامى بىلەن دىۋاج شەربىتى ياكى ھەببۇلئاس ۋە ياكى باشقا مېۋە شەربەتلىرى بىلەن 8 ~ 12 گرامغىچە بەرسۇن. مېۋىلەرنىڭ شەربىتىنى بېھى سۇيى، نەشپۈت سۇيى، دولانە، سۇماق، ھەب-بۇلئاس، ئازغىنە زەپەر قوشۇپ شەربەت پەۋاكە قىلىپ بەرسۇن. توشقان ئوغۇزىنى يېرىم قو-شۇقتىن يېسە پايدا قىلىدۇ. قۇرسىنىڭ تەركىبى: توشقان ئوغۇزى 2 گرام، موزا 4 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۆت قېتىم بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىداش بىلەن ئىچ سۇرۇش كۆپىيىپ قالسا، بۇنىڭغا ئۇزۇم ئۇرۇقىنى سۇقۇپ قىلىپ بەرسە بولىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن چىش سۆڭىكى، شاھبەل-لۇت، توشقان ئوغۇزى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سۇماق، خەرنۇب، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە قاتار-لىقلارنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇق نان، كۈندۈر، جۇۋىنە. بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ، يۇم-شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر كۈنده 30 گرام يېسە ئىچ توختىتىدۇ.

3. قىزىقلىقتىن ياكى ئاشقازان جاراھەتلەنگەنلىكتىن پەيدا بولغان ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى ئاشقازان ئىت چىشلەپ تارتقاندەك ئاغرىش ۋە سانجىق پەيدا بولۇش، ئې-غىزى سېسىق بولۇش، تاماق يېگەندە ئېچىشىش ۋە قىزىش پەيدا بولۇش، بولۇپمۇ ئاچچىق تاماق يېگەندە ئېچىشىش، قىزىش، قۇرۇقلۇق زىيادە بولۇش، بەزىدە ئىسسىتمىداش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدى-غان باشقا كېسىلى بولسا، پاچىقغا ھىجامەت قويسۇن. مەتبۇخى سېرىق ھېلىلە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. قۇرۇغان ئىسپىغۇلنىڭ ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرنە-سىنى ئازغىنە ئىسپىغۇل يېغى ياكى گۈل يېغى، بىلەن رەيھان ئۇرۇقىنى ئېزىلگۈچە سۇدا قاينە-تىپ، ئۇستىگە ئازراق گۈل يېغى قۇيۇپ بەرسۇن. ھەببۇلئاس 12 گرام، خەشخاش (كۆكنار) 16 گرام، سەمغى ئەرەبى 8 گرام، بۇلارنى ئىلىشتۇرۇپ بېرىش لازىم. زەلىقۇلئەمئاۋ پايدا قىلىدۇ. بۇ-نىڭ تەركىبى: سېمىزئوت، سازەج ھىندى، لاچىندانە، مەستىكى، ھېلىلە كابلى، زىرەگىرمانى، دارچىن، ئۆشنە، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ھەر بىرىنى 8 گرامدىن، ئەنبەر 4 گرام، قەنت يۇقىرىقى دورىلار بىلەن تەڭ ھەسسە ئىلىشتۇرۇلۇپ، 4 ~ 12 گرامغىچە بەرسۇن. تاماقتىن ئىل-گىرى ياكى كېيىن بەرسە ئوخشاش. بېھى بىلەن سىركىنى قاينىتىپ ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، موزا، ئانارگۈل، ئاق سەندەلنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بېھى قاينىتقان سىركە-نى تېمىتىپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. ھەببۇلئاس، گىل ئەرمىنى، ئاقاقيالارغا ئەپيۇننى بىرلەشتۇ-رۇپ، مەيدىگە چاپسۇن. جىگدىنى ئۇن قىلىپ، بېھى سۇيىدە دوغاپ ئېتىپ بەرسە ئوبدان پايدا

قىلىدۇ. غىزاسىغا سوكنى ئۆچكە يېغى بىلەن ئاش قىلىپ، سۇماق، زىخ ۋە باشقا نەرسىلەرنى قوشۇپ بەرسۇن.

4. سەپرا ئاشقازانغا، ئۇچەيگە قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى ئىسسىتمىدىن كېيىن، تاماق يېگەندىن كېيىن ۋە ئىسسىقلىق دورا يېگەندىن كېيىن تۇتىدۇ. سۇ، شاراب ئىچكەندىن كېيىن يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىچى ئاز-ئازدىن كەلسە، ئاچچىق-تاتلىق ئانار قىيامى ۋە قەنت شەربەت بىلەن يارىمم بېرىش كېرەك. گۈل شەربىتى بىلەن سېرىق هېلىلە ۋە قەنت بەرسۇن. ئەگەر ئىچ سۇرۇش كۈچلۈك بولسا، سېرىق هېلىلە شەربىتى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن قۇرسى تاباشىرنى هەببۇلئاس شەربىتى ياكى ئانار قىيامى، ياكى بېھى قىيامى، ئانارنىڭ دانىسى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، بېھى سۇيى ياكى ئاموت سۇيى بىلەن بەرسۇن. ئانار پوستى، هەببۇلئاس، ئۇزۇم ئۇرۇقى، هەر بىرى 6 گرامدىن، مازو 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ياكى ئالما قىيامى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىرقانچە قېتىم بەرسۇن. مۇرابا قىلىنغان هەببۇلئاسنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئارپا ئۇنىنى قورۇپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، تاباشىرنى بۇلار بىلەن تەڭ هەسسە قىلىپ ئانار، ئالما قىيامى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. لوبىيانى قاينىتىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۇماق بىلەن بېھى سۇيىدە پىشۇرۇپ بەرسۇن. غورا، زىخ، ئانار بىلەن توخۇ شورپىسىدا پىشۇرغان ئالما، بېھى بەرسۇن. ئەگەر سەپرا ئاشقازانغا جىگەردىن قۇيۇلغان بولسا، سوكنى يالغۇز ياكى شاھى بەللۇتنى ئۆچكە يۇرىكى ۋە يېغى بىلەن غىزا قىلىپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن.

5. ئاشقازان كىرىش ئىغىزىغا سەۋدا قۇيۇلغاندىن بولغان ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى هەرقاچان تاماق يېمەكچى بولسا، ئاشقازانىڭ بېشى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش، ئاشقازان ئېغىزى قىرىشىپ ئېچىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتە-

مۇن ياكى مائۇلجەبەن بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر ياخشى نەتىجە بەرسە، قورۇلغان ئـا-نار ئۇرۇقى 20 گرام، بەھەمەن سۇرۇخ (قورۇلغان)، كەھرىۋا 8 گرام، زورەمبات، قورۇغان رەيھان ئۇرۇقى 12 گرام، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ، 12 گرامدىن ئىچسۇن ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىرىدە كاۋاپ قىلىپ كاۋاپقا سېپىپ يېسۇن. سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلماسلىق ئۈچۈن تالغا قـا-پاقنى ياكى لەشنى قۇيسۇن.

6. قۇۋۇتتى ماسسىكەنىڭ زەئىپلىكىدىن بەلغەم ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا ئاغرىش ۋە پەسىيش، مېڭە بۇزۇلۇشلار بولىدۇ، بـۇ ئـەھـۋال ئـىسسـقـتىن بولغان ۋە سوغۇقتىن بولغان نەزلە كېسەللىكىگە ئوخشاش بولـىدۇ، ئەمما 1 ~ 2 خىل نەزلىنىڭ ئارىسىدا پەرق بولىدۇ. يەنى ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدە ئـۇيقۇ ئاز، ئـۇس-سۇزلۇقى ئارتۇق، ئېغىزى ئاچچىق، تەرەت قىلغاندىمۇ سەپرا كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، مېڭسى قىزىق بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان نەزلىدە ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدە بۇ-نىڭغا قارىمۇقارشى ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، قـەي بىلەن بـەلغەمنـى چىقىرىش، باشنى يېرىك لاتىدا سۇرتۇش، سوپۇن بىلەن يۇيۇش، ئەنجۇر بىلەن قىچىنى مەيدە-سىگە چېپىش، ھەسەل سۇيىگە كاۋاۋىچىن، سۇمبۇل، زەپەر سـىلىپ، قـاينىتـىپ، ئازغـىنە ئىپار قوشۇپ، ئېغىزىنى چايقاش كېرەك. ئۇينىڭ ئۆتىنى سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىـپ، بىر سائەتتىن كېيىن چامغۇر سۇيى بىلەن يۇسا ياخشىدۇر. بۇنى باشنى چۈشۈرگەندىـن كېيىـن قىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. پۇدىنە سۇيىگە گىل يېغى قۇيۇپ، سۇمبۇل سىلىپ، بېشىغا چاپسۇن. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن يېغىنى بېشىغا چاپسا ئوبدان پايـدا قىلىـدۇ. سەبرە، موردنـى تەڭ ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، چامغۇر سۇيى بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ، بېشىغا چاپسۇن. كۇندۇشنى سوقۇپ، بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرگەي. سىيادانىنى قۇرۇق لاتىغا يۆگەپ، بۇرنىغا تۇتسۇن. قۇس-تە، كۇندۇرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى بۇرنىغا تۇتۇش لازىم. ئاچچىقسۇ، سىركەنجىۋىل، پۇدىنـە قوشۇپ، ئېغىزىنى چايقىسۇن. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، ئايارەجگە سەبرە قوشۇپ، ئېغىزىنى چايقـا-سۇن. غىزاسىغا توخۇ، قۇشقاچ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بـەرسۇن. ئاشقازانغا شاھـىبەللـوت، گەزماز، پۇدىنە، ئانار ئۇرۇقى پاراشوك قىلىپ بېرىلىدۇ. ئاشقازاننى شۇلار بىلەن كـۈچەيتسـۇن. يەنى ئاشقازانغا مېڭىدىن قۇيۇلغان سەپرا سەۋەبىدىن كېسەل پەيدا بولغان بولسا بۇنى داۋالاشتـا قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، سەندەل، ئاقاقيا، قىزىلگۈل، كۆكنار پوستى قاتارلـىقلارنى سـو-

قۇپ، باشقا چاپسۇن. بۇنىڭغا گۈلاب بىلەن شىيافى مامسا قوشۇۋەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاقلىغان يېسىمۇق، يۇمغاقسۇت، گۈلابتا ئېغىزنى يۇسۇن. ئاشقازانغا بېھى، ئالما قىيامى بىلەن قۇۋۇەت بەرسۇن. ئەگەر ئىسستىمسى بولمسا غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى پىشۇرۇپ، ئانار ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، سۇيىنى قوشۇپ بەرسۇن. ئاشقازانىنى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىسۇن. يېسىمۇق 20 گرام، رۇببىسۇس 12 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، سىركەنجۇبل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، گۈلاب بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. نەزلىنى خەشخاش شەربىتى بىلەن قايتۇرسۇن. سىركەنجۇبل، سەپەرجىل ئىچسۇن. ئىچ ئۆتكۈ تولا بولغاندا، ئاشقازانغا گىل ئەرمىنى، ئاقاقيا، سەندەل 8 گرامدىن، سۇماق، ھەببۇلئاس 6 گرامدىن، ئىككى دانە موزا بىلەن سوقۇپ، بېھى سۇيى ياكى گۈلابتا ئېزىپ چاپسۇن.

7. پۇتۇن بەدەندىن ماددىلار يۇرەككە، ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى بەدەن تولۇش، كېسەلنىڭ باشقا ئەزاسىدىن ئاشقازانغا بىر نەرسە قۇيۇلۇۋاتقاندەك سېزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۇماق، ئازغىنە موزا، ھەببۇلئاس، ئانارگۈل، ئانارنىڭ دانىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، ماددىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشىنى توختىتىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى كۈچلۈك بولسا ماددىنى ئۆزىگە تارتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ بىلەن بۇزۇق ماددا يوقىلىدۇ. ماددىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشىدىن توسىدىغان نەرسىلەر: كاسىنە ياكى كەرەپشىنى سىركىدە قاينىتىپ بەرسۇن ياكى باقلە، كەرەمبىنىڭ سۇيىدە قايناتسۇن. ئەگەر ئىچ ئۆتكۈدىن كېيىن قەۋزىيەت پەيدا بولۇپ قالسا، قۇشقاچ گۆشى يېسۇن.

8. سۇرگە دورىسى ئىچىپ ئىچ سۇرۇلگەندىن پەيدا بولغان ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى سۇرگە دورىسى ئىچىش بىلەن يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە قىزىش بولسا، قورۇلغان ئىسپىغۇلنى بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، 30 گرام قورۇلغان زۇپا ئۇرۇقى، سېمىزئوت، رەيھان ئۇرۇقى 20

گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمنى 16 گرامدىن، ئۇرۇقلارنى قاينىتىپ، سوقۇپ، گىل ئەرمنى بىلەن سەمغى ئەرەبنى قاينىتىماي سوقۇپ، بېھى قىيامى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئىككى ۋاخ بەرسۇن. غىزاسىغا سۈيۇقئاش، سۇماق، غورا بەرسۇن. دوغاپنى ئىچسە دەرھال ئىچىنى توختىتىدۇ. ئەگەر تولغاق بولسا كالا يېغى، خۇنسياۋشان بىلەن كلىزما قىلسۇن.

زەرب يەنە قالايمقان تاماق يېگەنلىكتىن، مەسىلەن: تاماقتىن كېيىن كۆپ سۇ ئىچكەنگە ئوخشاش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتەك ئەھۋاللاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. زەرب يەنە يېگەن تاماق سىڭمەي قالغانلىقتىن ياكى بەدەن تولۇپ قالغانلىقتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاماقنى ئاز يېيىش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش، پۇت-قوللىرىنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش كېرەك، يەنە بۇ سۇفۇپنى بەرسۇن. تەركىبى: رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، مەستىكىنى مەجۇن قىلىپ بەرسە يەلنى تارتىدۇ. ياكى مۇنچىغا بېرىپ تەرلەنسۇن. يەنە بىر خىل ئاق، قويۇق زەرب بولۇپ، ئىچى مەلۇم بەلگىلىك كۇنلەردە كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن ئەزا ئاغرىغاندىن كېيىن ئىچ كېلىپ، يەڭگىل پەيدا بولۇش، ئىسھالدا كەتكەن نەرسىلەر بىلەن خىلتىنىڭ تۇرىنى بىلگىلى بولۇش، ئەگەر بۇ غەيب يولدا بولۇپ بىر كۇن كېلىپ، بىر كۇن كەلمىسە سەپرادىن بولىدۇ. ئەگەر رۇبئى يولدا (تۆت كۇندە بىر قېتىم) كەلسە سەۋدادىن بولىدۇ. ئەگەر نۆۋەت بىلەن كەلسە ھۆللۇكتىن، بەلغەمدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق دەردى دائىم قاتتىق بولۇپ مۇئەييەن بىر ۋاقىت مەلۇم بولمىسا، بەزى ۋاقىتتا كەلسە بۇ، خۇن فاسىد (بۇزۇق قان) دىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى بۇزۇق خىلىتلاردىن يەڭگىل دورىلار بىلەن ۋە ئاسان سىڭدىغان دورىلار بىلەن تازىلاش ۋە ئۇچەيگە قۇۋۋەت بېرىش لازىم. يەنە بىر زەرب بوھران كۇنلىرىدە بولىدۇ. يەنە تەبىئەت بۇزۇلغاندا بىر بۇزۇق ماددا شۇ ئەزاغا قۇيۇلغاندا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بوھران كۇنلەردە يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال ئىچىنى توختىتىدىغان دورا بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىچى قاتتىق سۇرۇپ كەتسە، شۇ چاغدا ئىچىنى توختاتسا بولىدۇ.

14 - پەسل كېكىرىك

1. سوغۇقتىن ۋە ئەسلىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان كېكىرىك

ئاشقازاندا ئىسسىقلىق قالماي، سوغۇقلۇق غالىب بولسا، يېگەن تاماق ئاشقازانغا بېرىپ يەل

پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا گۈلقەنت بىلەن قۇۋۇەت بېرىش لازىم. يەنە بۇ شەربەتنى بەرسۇن. بەدىيان 3 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان يىلتىزى پوستى، پىرسياۋشان، شوخلا 8 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، 120 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈچ كۈن يېسۇن. يەنە بىرى كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن ئاشقازاندا ھۆللۈك كۆپ بولۇپ، كېكىرىك پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تامىقنى ئازايتىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. توخۇ، كەپتەر گۆشلىرى پايدا قىلىدۇ. نوقۇت سۈيىگە زىرە، دارچىن سېلىپ بەرسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان كېكىرىك

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرە، مەجۇنى شەھرىياران بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. ئاشقازاننى مەستىكى، رۇم بەدىيان سالغان گۈلقەنت بىلەن كۈچەيتىش لازىم. مەيدىنىڭ ئېسلىشىنى قايتۇرىدىغان سۇفۇپىنىڭ تەركىبى: جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، زورەمبات، بەسباسە، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئىككى ھەسسە قەنت ياكى ناۋات قوشۇپ، 3 ~ 6 گرامغىچە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن گۈلاب، ئەرقى بەدىيان بەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇفۇپنى ھەسەل شەربىتى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ.

3. سەپرادىن بولغان كېكىرىك

ئالامىتى كۆيۈك كېكىرىش، ئۇسساش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، گۈل شەربىتىنى تەكرار بېرىش، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، ناخۇش ئانار سۈيى بېرىش كېرەك. ئەگەر ئەندىشە كۈچلۈك بولسا، سېمىزئوت شىرنىسىنى غورا سۈيى ياكى لىمون شەربىتى قوشۇپ بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى سۇماق، غورا بىلەن بەرسۇن. يەنە كېكىرىش سەۋادىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇنغا رۇم بەدىيان، زىرە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قوشۇپ بەرسە

ياخشى پايدا قىلىدۇ.

15 - پەسىل ئاشقازاننىڭ ئورنىدىن يۆتكىلىشى

يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ئاستىدىن ئۆستىگە چىقىۋېلىشى ئاشقازاننىڭ ئورنىدىن يۆتكىلىشى دەپ ئاتىلىدۇ. ئاشقازاندا تۆۋەنگە چۈشىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەر بولۇپ، ئون ئىككى بارماق ئۆچەيگە سايىم دېگەن ئۆچەي بىلەن بۇ ئۆچەيلەرگە يەتسە، ھەزىم يېنىپ ئاشقازانغا كېلىدۇ. ئاشقازان ئۇنى قوبۇل قىلماي كەلگەن يېرىگە قايتۇرىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئىلاۋىسنىڭ پەرقى: ئىلاۋىس قاچقان نەرسە قاق دېگەن ئۆچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ چىقىرىلىدۇ، ئاشقازان بەتبۇي پۇراقلىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، ئانار، پۇدىنە شەربەتلىرىگە مەستىكى كۈندۈر قوشۇپ بەرسۇن. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى سەھىچ كېسەللىكىدە بايان قىلىنىدۇ.

16 - پەسىل غەم-ئەندىشە سەۋەبىدىن ئاشقازاننىڭ يېقىمسىزلىنىشى

ئالامىتى بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەم غەمكىن بولۇپ، بۇنداق ھالەتتىن باشقا ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشكە ئېھتىياجلىق بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە ھۆ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، ئايرەج ھەم سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ناخۇش ئانار شەربىتى بەرسۇن، قەي قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

17 - پەسىل ئاشقازاندا سانجىق پەيدا بولۇش

ئەگەر سانجىق ئاشقازاننىڭ ئۆستۈنكى قىسمىدا ھەم ئاشقازاننىڭ بېشىدا بولسا، خەۋپلىك ۋە ئايلىنىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ سوغۇق خىلىتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانىنى قەي ۋە سۇرگە بىلەن تازىلاش لازىم. يەنە ئاشقازان-دىكى قۇرت سەۋەبتىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا سەپرا ئۆچەيگە قۇيۇلۇپ قەۋزىيەت بول-

سا، ئۇچەيدە ئاغرىش پەيدا بولۇپ، ئاشقازاندىمۇ ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىپ، ئىچىدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چىقارغۇدەك دورا قىلىسۇن.

18 - پەسىل ئاشقازانىنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى

بۇ كېسەللىك پېتىرنان، خام مېۋە، خام تاماق يېگەنلىكتىن ھەم بۇ نەرسىلەر ئاشقازانىدا ئۇزاق تۇرۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن تۇرۇپ قاينىتىقان سۇغا ھەسەل ئىلىشتۇرۇپ، ئىچىنى ماگدۇرسۇن. قەي قىلدۇرسۇن. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماق بەرسۇن.

يەنە كەم ھۆللۈك ئاشقازانىنىڭ بېشىدا ئۈيۈپ قالغانلىقتىن، ئاشقازان كۆيۈشۈپ ئاغرىسا، ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش، سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى، ھېلىلە، ئامىلە پەرۋەردىسى بەرسۇن.

19 - پەسىل ئاشقازان چىشلىگەندەك ئاغرىش

ئالامىتى نەزلە مېڭىدىن قۇيۇلۇپ، بۇرۇندا قىچىشىش پەيدا بولغاندەك ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاھتەررە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. شاھتەررىنىڭ سۈيىنى پىشلاق سۈيى بىلەن بەرسۇن.

بۇ ئاغرىش ئاشقازانىنىڭ يۇزىدىكى قاتلىشىدىن كۆرۈلىدۇ. ئالامىتى: مەيدىگە چىققان جاراھەتتە سۆزلەندى. داۋالاش زەرب كېسىلىدە كۆرسىتىلدى.

20 - پەسىل ئاشقازانىنىڭ بوشۇشۇپ كېتىشى

بۇ ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە ياكى باغلانچىلاردا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىككىلىسىگە ئىستىرخانىڭ داۋاسىنى قىلسۇن. ئاشقازانىنىڭ جىسمى تولا ئاغرىق تارتىپ، تولا ئىچى ئۆتۈپ، تولا قەي قىلىغاندىن ئاشقازانىنىڭ جازىبە، ماسسىكە، دائىپە كۆچلىرى ئاجىزلاشقاندىن بولىدۇ.

ئالامىتى تاماق ھەزىم بولماي چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانىنىڭ رىشتىلىرى پۈتۈنلەي بوشۇشۇپ كەتكەنلىكتىن ئىلاجى كولىبدىن مۇشەققەتلىك بولغاچقا داۋاسى يوق دېيىلگەن.

21- پەسىل ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى

ئاشقازاننىڭ كەشەنىزجى (تارتىشىپ قېلىش) بەزىدە ئاشقازاندا ئىمتىلا بولۇپ قالغانلىقتىن ۋە بەزىدە ئىچى تولا سۇركەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بەرسۇن، گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇم بەدىيان سېلىپ بەرسۇن. گۈلاب، ئەرقى بەدىيان، ئېگىر ئەرقى پايدا قىلىدۇ. باشقا جەھەتتە تەشەننۇجنىڭ ئىلاجسىنى قىلسۇن.

ئون تۆتىنچى باب جىنايەتكە جازا بېرىشنىڭ تۈرلىرى

بۇ باب يەتتە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل جىنايەتكە جازا بېرىشنىڭ ئاساسلىرى

بۇ ئاساسىن يەتتە نەپئىگە بۆلۈنىدۇ.

1. جىنايەتكە جازا بېرىشنىڭ ئىنسانىيلىقى

ئالامىتى جازىلاش، ئادەتتىكى پەيدا بولۇش، ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغىنىڭ تۆۋىدىكى قىزىشىپ ئاغرىش، سۇ ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش، تىلى يېرىلىش، سېرىق بولۇش بىلەن بىرگە ئىنسانىيەتسىزلىك، تومۇرى تېز ئۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەندە جازىلىق غالىب بولسا قانىنى كۆيدۈرىدۇ، مالىخۇلىيا، جاراھەت ۋە جەرب كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەرىتى شاراب پېسەبىگە ياكى گۆش زەردابىگە ئوخشاش كېلىدۇ. ئىشتىھانىڭ بولماسلىقى، جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ، ئىچنىڭ قارا كېلىشى، جىگەردە ئوفۇنەت (چىرىش) بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئىچى قۇرۇپ كۆيۈپ، ئۇنىڭ جازىلىقى جىگەرنىڭ قېنىنى قوزغاش دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇ چاغدا ئىچى شارابنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، سىركەنجىۋىل، ئىسپىغۇل شەربىتىگە ئوخشاش سوغۇقلۇق شەربەتلەرنى بەرسۇن. ئەگەر بەدەندە جازىلىق كۈچلۈك بولسا زىرىك شەربىتى، قۇرسى ئەنبەر بارىس، قۇرسى كافۇرغا قاپاق، ياكى تاۋۇز، ياكى غورىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ بەرسۇن. بۇنى سەھەر ۋاقتىدا ئىچسە ياخشى. ئاندىن كېيىن ئارپىنىڭ سۈيىدە كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن زىرىكنى قاينىتىپ بەرسە، قىزىرىشنى پەسەيتىش بىلەن جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، ئەگەر سەۋدانىڭ بارلىقى مەلۇم بولسا، بۇ چاغدا بۇزۇرى شەربىتى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا دوغنى ئىچسۇن، ئارپا سۈيىدە سەرتانى بەھرنى پىشۇرۇپ

بەرسۇن. سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شەربىتىنى تاباشىر بىلەن ئىچسە بولىدۇ، تەمرى ھىندى، ئەينۇ-لىنىڭ سۇيى ھەم دىنار شەربىتى بەرسۇن. كاسنە سۇيىدە پۇنۇسنى ئېزىپ ئىچسۇن. جىگەر كېسەللىكىگە كاسنە سۇيى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش بولسا، سىركەنجۇبىل بىلەن كاسنە سۇيىنى مۇسەللەس بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 6 گرامدىن، بۇلارغا ئازغىنە كافۇر قوشۇپ، سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقىغا گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ، زېمات قىلسۇن. سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، فۇپەل (سۇپارى)، شىيافى مامسا ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئازغىنە كافۇر قوشۇپ، 40 گرام ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ، ئازغىنە سىركە، شوخ-لىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، سىرتىتىن جىگەر ساھەسىگە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى ئوغلاق گۆشى بەرسۇن. قابىز تاماق بېرىشكە بولمايدۇ. زىرىكتىن باشقا ئانار سۇيىنى جىگەر سا-ھەسىگە چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى يۇزىنىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش، ئىششىق پەيدا بولۇش، يۇزىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل رەڭسىز بولۇش، تىلى، لېۋى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتىگە بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن، گۈلقەنتكە رۇم بەدىيانىنى قوشۇپ بەرسۇن. جاۋارىش ھەم ئىسسىقلىق مەجۇنات دورىلارنى يېسۇن. قۇرسى رەۋەن، داۋائىل كۆركۈم بەرسە مۇۋاپىق. جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، يۇزى ئاق، كۆز-قا-پاقلىرىدا، قول-پۇتلىرىدا ئىششىق بولسا، بۇ ئەھۋاللار ئۇزۇن داۋاملاشقان ئىسسىتمىدىن كېيىن پەيدا بولغان بولۇپ، چىرايىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولغان بولسا قۇرسى رەۋەن بېرىش لازىم. تەر-كىبى: سۇمبۇل، مەستىكى، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان 6 گرامدىن، رەۋەنچىنى 40 گرام. بۇلارنى 4 گرام كەلگۈدەك قۇرسى ياساپ، ھەر يېگەندە بىرنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، سىركەنجۇبىل بىلەن بەرسۇن. يەنە سۇمبۇل، مەستىكى، زەپەر، ئاچچىق مۇرمەككىنى شاراب بە-لەن ئېزىپ، باشقا دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلىشتۇرۇپ بەرسۇن. يەنە قۇرسى ئەفسەنتىن بەر-سۇن. تەركىبى: ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى تەڭ ھەس-سىدىن قىلىپ قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ياتار ۋاقتىدا گۈلقەنت بىلەن يېسۇن. بۆ-رە جىگىرى 20 گرام، رەۋەن 2 گرام ياكى 20 گرام گۈلقەنت بىلەن بىر قانچە كۈن يېسۇن. ھەر خىل جىگەر كېسىلى ئۈچۈن بۆرە جىگىرىدىن 4 گرامنى كاسنە سۇيى بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشنى قاينىتىپلا بۇلارنىڭ سۇيىنى جىگەرگە قۇيۇپ،

بۇلارنىڭ پىسەپىگە سەندەل، سۇمبۇل ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەر ساھەسىگە چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قىزىل تۆگىنىڭ سۈتىگە 20 گرام قەنت سېلىپ ئىستېمال قىلىپ، ئىچكى ئەزادىكى سوغۇق خىلىتلارنى سۇرۇپ چىقارسا بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سەۋدا توسالغۇلارمۇ ئېچىلىپ كېتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، تورۇلغا گۆشى بەرسۇن ياكى بۇلارنى قورۇپ دارچىن، زىرە، پىلپىل سېلىپ بەرسە بولىدۇ. بادام يېغى، ياكى ياڭاق يېغى، ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ھەسەلدە ھالۋا ئېتىپ بەرسۇن. غىزاسىغا ئابكامە قوشۇپ بەرسۇن. قۇرۇق ئۇزۇم جىگەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تولا سۇ ئىچىشتىن ساقلانسۇن. سوغۇقلۇق تاماقلار ھەم زىيان قىلىدۇ.

ئەگەر ماددىسىز ھۆل سوغۇقتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، يۇز-كۆزى ئىششىپ قېلىش، ئېغىزدىن تولا شالى ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئىچى راۋان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتەكە مەستەكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ بەرسۇن، بەدەننى چېنىقتۇرسۇن، ياز پەسلىدە مۇنچىغا كىرسۇن. شەربىتى رەيھان، مۇسەللەس پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش، ئېغىزى قۇرۇش، ئۇسساش، تومۇرى قاتتىق سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېمەك-ئىچمەكتە ھۆل سوغۇق تاماقلارنى كۆپرەك بەرسۇن. ئانار شەربىتى، تاۋۇز سۇيى، بادرەڭ سۇيى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى، سۈت، قەنت، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى قىزىلقىتىن بولغان جىگەر كېسىلىنىڭ ئىلاجى بىلەن داۋالسا ھەم بولىدۇ. مەسىلەن: مەسكە، بىدەمشكى، كاسنە، گۈلاب بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇنداق كېسەلنى داۋالاشنى كېچىكتۈرمەسلىك لازىم. كېچىكىپ قالسا تەپپى دىققە ئاپىرىدۇ. ھۆل تاماقلارنى كۆپ بەرمەسلىك لازىم. بۇنداق قىلغاندا سۇئۇلقۇنىيە ئىستىسقاغا ئۆزگىرىپ قېلىش خەۋپى بار.

3. جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بەدەنى ئېغىر، يۇزى قىزىلغا مايىل بولۇپ، ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. چىلان شەربىتى بېرىش كېرەك. سىركەنجۇبىل شەربىتى، دىۋاج شەربىتى بېرىش كېرەك. كاسنە سۇيى، شوخلا سۇيى، خىيار شەربىتى ۋە باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۇيى بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش كېرەك.

ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى قۇرۇقلىشىش ۋە ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلسا، ئېغىزى، تىلى قۇرۇش

بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش، چىرايى سارغىيىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىنەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئانا سۈتى، ئېشەك سۈتى قاتارلىق سۈتنى ئىچىش بىلەن جىگەرنى سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. ئارپىنىڭ سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچسۇن، تاۋۇز سۈيى، بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسىنى قەنت بىلەن بەرسۇن. تامىقىغا قاپاق ئېشىغا لوبىيا كۆكى سېلىپ بەرسۇن، تۇخۇم يېسۇن.

4. قاندىن بولغان جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بەدەن تېرىسى قىزىق، ئېغىزى تاتلىق بولۇش، بەدىنى ئېغىر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. تاماقنى ئاز يېيىش، قورسىقىنى ئاچ قويۇش پايدىلىق. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، مەتبۇخى ھېلىلە، شوخلا، كاكىنەچ قاتارلىقلارنىڭ سۈيىدىن 50 گرامنى 6 گرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ، ئىترىفىل سەغرىمۇ ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

5. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئېغىزنىڭ ئاچچىق ۋە قۇرۇق بولۇشى، بەدەننىڭ قىزىشى، چىرايىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە ياكى تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلنىڭ سۈيىگە كاسنە ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىش بىلەن سەپرا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش كېرەك. 120 گرام مائۇلجەبەن بىلەن 12 گرام سۇفۇپى ھېلىلىنى بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇفۇپى ھېلىلىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 30 گرام، لوك مەغسۇل، قىزىلگۈل، تاباشىر ھەر بىرى 20 گرامدىن، رەۋەنچىنى 9 گرام، بەدىيان 3 گرام، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر قىزىقلىق ئارتۇق بولسا، قۇرسى تاباشىر، بېھى قىيامى، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن دوغاپ بەرسۇن.

6. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى رەڭگى قوغۇشۇندەك بولۇش، بەدەننىڭ سوغۇق، يۇمشاق بولۇشى، بەلغەم،

قەي قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ ھەم سۈيدۈكى ئاق، قويۇق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئايارەج ياكى ھەببى سەبرە بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ تازىلاش لازىم ياكى ئۇخلاش ئالدىدا بۇ ھەبنى يېيىش كېرەك. تەركىبى: رەۋەنچىنى، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن 3 گرامدىن، لوك مەغسۇل (يۇيۇلغان لوك) 1 گرام، رۇم بەدىيان، مۇقەل ھەر بىرى 2 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ھەممىنى يېسۇن. بۇ كېسەلگە مەتبۇخى ھېلىلە ھەم پەيدا قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇل بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، پاقلان كاۋىپى بەرسۇن. ئېچىلغان رەيھان شەربىتى، مەجۇنى ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ، مادىنى قايتۇرۇشقا تولا ئۇرۇنماسلىق لازىم. بۇنداق قىلسا ئادەم ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

7. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى تولا ئۇسساش، بەدىنى ئورۇقلاش، غەم-ئەندىشىلىك، قورقۇنچاق بولۇش، ھەر خىل قالايمىقان خىياللاردا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن ياكى سوغۇق سۇ، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بىلەن سەۋدانىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

2 - پەسىل جىگەر ئىششىقى

بۇ ئاساسەن ئالتە خىل بولىدۇ.

1. قان ماددىسى كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى بەدەن قىزىپ ئىسسىتمداش، ئۇسساش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، ئىششىقنىڭ بەلگىلىرى تاشقى ئەزادا مەلۇم بولۇش، يۈزى، تىلى قىزىل بولۇش، قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولۇش، ئەگەر ئىششىق ئۆتكۈر بولسا، فەۋاق (ھېق) پەيدا بولۇش، قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش، ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، قارا يېشىل، ئاچچىق كۆيۈك قەي قىلىش، سۈيدۈكى تۇتۇلۇش، كۆكۈلى ئاينىپ ھۆ بولۇش، قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئۇسۇتۇندە ياكى ئوڭ تەرەپتە بولسا، ئىششىق يېڭى چىققان ئاي شەكلىدە بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىششىقى ۋە زاتىلجەنبە كېسىلىنىڭ دەسلىپىدىكىدەك قۇرۇق يۆتەل ھەم دەم تۇتۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئەكھەل تومۇردىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. ئىششىق توختىتىدىغان دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم. مۇنداق دورىنى ئىشلەتكەندە ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. بۇنىڭغا ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان دورىلار ھەم زىيان قىلىدۇ. مۇنداق كېسەلگە ئەڭ مۇھىمى ئالدى بىلەن كېچىكتۇرمەي قان ئېلىش لازىم. كېچىكتۇرۇشكە ئۇرۇنماسلىق لازىم. ئىششىق توختىتىدىغان دورىلارنى قوشۇپ چېپىش كېرەك، بېھى، ئالما، ئانار قاتارلىق قابىز مېۋىلەرنىڭ سۇيىنى ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر تومۇرنىڭ ئېغىزىنى تارايتىپ، سەپرانى ۋە خىلتىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سۇيدۇكنى راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم. ئىچنى ماڭدۇرۇشقا كۆپ ئۇرۇنماسلىق لازىم. مۇنداق قىلىش كېسەلنىڭ ئاغرىقىنى ئاشۇرۇپ قويىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە كۈنىگە شوخلا، كاسنە سۇيى، لىسانۇلھەملى (پاقىيوپۇرمىقى) سۇيى بىلەن سىركەنجۈبىل بەرسۇن. ئاندىن كېيىن 28 گرام پۇنۇسنى بەش قوشۇق يۇقىرىقى سۇلاردا ئېزىپ بەرسۇن. سېمىزئوت ئۇرۇقى سۇيى بىلەن تەرەنجىبىننى ئىلىشتۇرۇپ، بىر قانچە تامچە بادام يېغى تېمىتىپ، جىگەرنى كۆچەيتىش ئۈچۈن بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئىچنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بۇ سۇفۇپنى بېرىش كېرەك. سېرىق ھېلىلە 20 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، كۈشۈش ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 4 گرامدىن، لوك مەغسۇل، رەۋەنچىنى 3 گرامدىن، 2 گرامدىن سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە خىيارشەنبەرنى ئېزىپ قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، 28 گرام خىيارشەنبەرنى ئانار سۇيىدە ئېزىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ تاشقى تەرىپىنىڭ ئىششىقى مەلۇم بولسا، سۇيدۇكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن بۇ سۇفۇپنى بەرسۇن. تەركىبى: بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 20 گرامدىن، زىرىك 16 گرام، رەۋەن 3 گرام. ھەر قېتىمدا 8 ~ 9 گرامغىچە بەدىيان سۇيى كاسنە بىلەن بەرسۇن.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: بۇ كېسەلگە سېرىق ھېلىلە بېرىشنى ياخشى كۆرمەيمەن، چۈنكى سېرىق ھېلىلە سۇيۇق خىلتىنى چىقىرىپ، قويۇق خىلت پەيدا قىلىپ قويىدۇ، دەيدۇ. باشتا كاسنە سۇيى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى، قاپاق بەرگى بىلەن سوققان شوخلا سۇيى تال يوپۇرمىقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، گۈل يېغى، موم قاتارلىقنى زىماد قىلسۇن، تۆت كۈنگىچە بۇ زىمادنى قىلغاندىن كېيىن بابۇنە، گۈلخەيرى، ئىكلىلمىلىك، ئارپا ئۇنى قوشۇپ زىماد قىلىش لازىم. ئىششىق يانغاندىن كېيىن قابىز دورىلارنى ئازايتىپ، يۇمشىتىدىغان دورىلارنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ھەممە زىمادنىڭ ئوبدانراقى بېھى، ئارپا ئۇنى، گۈلاب ۋە بېھىنى سۇدا قاينىتىپ، سەندەل، گۈل يېغى، مەستىكى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئارپا ئۇنى، شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن سىرتىدىن چاپسۇن ۋە كىلىزما قىلسۇن، ئەگەر ئىچ ئۆتكۈ بولسا يۇقىرىقىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: خەشخاش ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىلگۈل،

زىرك ھەر بىرى 15 گرامدىن، لوك، رەۋەن 3 گرامدىن، زەپەر 2 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ 3 گرامدىن قۇرس ياساپ، دىۋاج، زەربكنىڭ قىيامىنى ئانار بىلەن ھەر كۈنى بىرنى يېسۇن. غىزا-سىغا دەسلەپتە ئارپا يارمىسى بەرسۇن. بېھنى قاينىتىپ، قىزىلگۈل بىلەن چاپسۇن، ئەگەر ئىششىق يانسا، غورا سۈيىدە ئاش قىلىپ بەرسۇن، ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، توخۇ گۆشى بىلەن غورا سۈيىنى ئانار بىلەن بەرسۇن، ئىششقنى قاتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئاز يېيىش كېرەك ياكى بەرمەسلىك كېرەك.

2. سەپرا ماددىسى غالىب بولغانلىقتىن بولغان جىگەر ئىششقى

ئالامىتى يۈزى، تىلى سېرىق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش، تومۇرى تېز سوقۇش، سۈيدۈكى سېرىق بولۇش، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا تىلى قارا بولۇش، غەم-ئەندىشە قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇددە (توسالغۇ) ئاچقۇدەك سوغۇق تەبىئەتلىك مەتبۇخ بېرىپ سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. دىنار شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، تەمرى ھىندى، پىشلاق سۈيىنى بىنەپشە سۈيى، شوخلا سۈيى بىلەن يەتتە كۈنگىچە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن خىيارشەنبەرنى چىلاپ لەبلاب سۈيى، كەرەپشىنىڭ سۈيىگە چىلاپ، ئېزىپ ئىچۈرسۇن. ئەگەر قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولسا، ئازغىنە مەھمۇدەنى سىركەنجۈبىل ۋە بىنەپشە شەربىتىدە ئېزىپ بەرسۇن. كىلىزما قىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش، غەم-ئەندىشە تولا بولسا، كاسنە سۈيى، سىركەنجۈبىللەرنى پاقىيوپۇرمىقى، سەندەل بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، ئازغىنە كافۇر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئىسسىتما يوقالغاندىن كېيىن، توخۇ گۆشىگە سۇماق قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

3. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر ئىششقى

ئالامىتى يۈزى، تىلى ئاق بولۇش، ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولۇش، قېنى سۈيۇق، سۈيدۈكى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج بىلەن ھەببى غارىقۇننى مۇنداق ئۇسۇلدا بېرىش كېرەك: ئايارەج پەيقىرا 4 گرام، ھەببى غارىقۇن 3 گرامنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يېسۇن. ئەتىسى ھېلىلە كابىلە شەربىتى ئىچسۇن، قۇرسى ئەفسەنتىن ياكى قۇرسى رەۋەننى سىركەنجۈبىل شەربىتى، مائۇلئۇسۇللار بىلەن بەرسۇن، ئازغىنە ئىپار بىلەن زەپەرنى سەۋسەن يېغى بىلەن ئېزىپ،

جىگەرنىڭ سىرتىدىن چاپسۇن، ئەگەر ئىسسىتمىسى بولماي، بەدىنى ئاجىز بولسا، غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسۇن.

4. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغىسىنىڭ ئاستىدا قاتتىق بىر نەرسە پەيدا بولۇپ ئاغرىماسلىق، ئىسسىتمىسى بولماسلىق، لېكىن چىرايىنىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش، بەدىنى ئورۇقلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ياكى مۇئىتەدىل بىلەن بەدەننى سەۋدا مادىسىدىن تازىلىغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى شەربەتنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئۇرۇقنى ئېلىۋەتكەن ئۈزۈم 90 گرام، قۇرۇق ئەنجۈر 15 دانە، چىلان 20 دانە، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرام، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 20 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن 15 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ، 150 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە ئىككى قوشۇق قاينىق سۇ قوشۇپ، 3 گرام بادام يېغى بىلەن ئىچسۇن. ئاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى غارىقۇننى ھىندى تۇزى ياكى رۇم بەدىيانغا قوشۇپ، كاسنە سۇيى ياكى شوخلا سۇيىدە يۇغۇرۇپ بەرسۇن. تۇخۇم يېغى ياكى كالا پاچىقىنىڭ يىلىكىگە سەندەل، سۇمبۇلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. سىركەنجىۋىل بىلەن مائۇلجەبەن بەرسۇن، ئەگەر قىزىش بولمىسا بىر پىيالە تۆگە سۈتى بىلەن بۇ سۇفۇپنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ھىلىلە كابىلە، قارا ھىلىلە ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 4 گرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 8 گرامدىن يېسۇن. يەنە جىگەرگە مۇناسىق زىماد قىلسۇن: تەركىبى: مەستىكى، لالە يىلتىزى، بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، سەبرە، ئۆردەك يېغى، كۈنجۈت يېغى، بۇلارنى سوقۇپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، 28 گرام قەنت بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بىلەن تورۇلغا، كەكلىك گۆشى بېرىش لازىم.

5. ئۇرۇلغاندىن ياكى يىقىلغاندىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى ئۇرۇلغان، سوقۇلغان يەرلىك ئورۇن ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئالدۇرۇش لازىم. گىلى ئەرمىنى، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسۇن. رەۋەنچىنى، ئوردانچىننى 4 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 4 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. يەنە بىر خىل دورا-

نىڭ تەركىبى: رەۋەن، ئانارگۈل، خۇنسياۋشان، زەمچىلەرنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ سوقۇپ، 3 گرام بېھى سۈيىنىڭ قىيامى بىلەن بەرسۇن.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ تەجرىبە قىلغان دورىسىنىڭ تەركىبى: رەۋەنچىنى، گۈل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس، بۇ زىمادلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئۇد، زەپەر، ھەببۇلغار، مۇقەل، مەستىكى، سۇمبۇل ھەر بىرى تەڭ ھەسسىدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ يېغى ياكى موم يېغى ئىلىشتۇرۇپ، جىگەرگە چاپسۇن.

قورساقتىكى پەيلەرنىڭ ئىششىقى بىلەن جىگەردە پەيدا بولغان ئىششىقنىڭ ئارىسىدىكى پەرقنى ئايرىش قىيىنراق، جىگەرنىڭ ئىششىقى يېڭى چىققان ئاي شەكلىدە بولۇپ ئازراق كۆرۈلىدۇ. قورساقتىكى پەينىڭ ئىششىقىدىن بۇ ئىششىق كۆپرەك بولىدۇ. ئىككى ئۇچى ئىنچىكە بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىششىقى خۇسۇسەن جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە پەيدا بولغاندا كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئالدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، ئىششىق ياندۇرىدىغان دورىلارنى قىلىش، ئاندىن كېيىن جىگەرنىڭ ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن زىمادلارنى قىلىش كېرەك.

6. جىگەردە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىق

بۇ كۆپىنچە جىگەردە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قاتتىقلىق كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنىڭ كەيپىياتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىش، تېرىسى چۈشۈش، يىرىڭ چىقىش، ئېغىز ئالغاندا يەڭگىللىك پەيدا بولۇش، قەي بىلەن يىرىڭ - زەرداب چىقىرىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەل قىسمەن چاغلاردا قورساق ياكى بۆرەك تەرەپ بىلەن قايتىدۇ، ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، يىرىڭلىق ئىششىق كۆپىنچە ئۇچەي تەرىپىدىن يوقىلىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىقنى داۋالاشتا قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، ئىچنى يۇمشىتىش، ئىششىقنى ياندۇرىدىغان زىمادلارنى قىلىش لازىم. بۇزۇرى شەربىتى، گۈلاب، گۈلقەنتەلەرنى بېرىش. ئەگەر ماددىنىڭ توپلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى كۆرۈلسە، ئاسان سىڭدىغان دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرسا بولىدۇ، ئەگەر ماددا پىشقان بولسا، بىر تەرىپىگە ئېغىز ئالغان بولسا، سۈرگە دورىسى بەرسۇن. ئەگەر قورساق ياكى بۆرەك تەرىپىگە ماڭسا، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە ئوخشاش ئىچنى ماڭدۇرىدىغان دورىلار ئارقىلىق يارىدەم بەرسە بولىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ھەر كۈنى ھەسەل شەربىتى، قەنت شەربىتىنى گۈلاب، سادىدە، سىركەنجۇبىل بىلەن قاينىتىپ بەرسۇن. بىر سائەتتىن كېيىن گۆش ئۇندۇرىدىغان دورىلارنى قىلسۇن. تەركىبى: مەستىكى، كاسنە ئۇرۇقى، گۈل ئەرمىنى، 3 گرامدىن كۈندۇر، خۇنسياۋشان، قىزىلگۈل، تاباشىر 8 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى ياكى سىركەنجۇبلگە ئوخشاش يۇقىرىقى دورىلارنىڭ تەسىرىنى جىگەرگە يەتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن 6 گرام مىقداردىن ھەر قېتىم تەڭشەپ بېرىلىدۇ. قابىز نەرسىلەرنى جىگەرگە چاپلىنىدۇ. غىزاسىغا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى بېرىلىدۇ.

3 - پەسىل جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش

توسالغۇ پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى، كۆپىنچە قويۇق ماددا توپلاشقانلىقتىن ھەم قويۇق، تەستە سىڭىدىغان، چاپلاشقاق يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن، تاماقتىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن، ھاراق ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەل پاسكىنا، بۇزۇق سۇ ئىچكەندىن پەيدا بولىدۇ ھەم قۇۋۇتى دائىمىنىڭ ناچارلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىر قانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

1. قويۇق ماددىدىن جىگەردە پەيدا بولغان توسالغۇ

ئالامىتى جىگەر ساھەسى ئاغرىماستىن ئېغرلىق پەيدا بولۇش، ئەگەر جىگەرنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بولسا سۈيدۈكى ئاز، سۈيۇق كېلىش، جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، تەرىتى ئاق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يەنە توسالغۇ بولغان كىشىدە قان ئاز بولىدۇ، رەڭگى سېرىقا مايىل بولىدۇ. كۆپىنچە ھالدا نەپسى قىستايدۇ، جىگەرنىڭ نەپەس ئالىدىغان ئېغىزى شىرنىلىك بولغانلىقتىن نەپەس قىستاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بولسا، ئىچىنى ماڭدۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئارتۇق بولسا، سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: كاسىنە سۈيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىركەنجۇبىل ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن بەرسە بولىدۇ. سەۋدانى ئاچىدىغان سىركەنجۇبلىنىڭ تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ھۇمماز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، باراۋەردىن قىلىپ، سىركە، گۈلاب سۈيىدە قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ بېرىلىدۇ. كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، كاسىنىلەرنى سىركەنجۇبلگە بەدىيان، شىرخىست قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان بىلەن شەربەت ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ. تەركىبى: مالئۇسۇل، بەدىيان پوستى، بىخ كەبىر ھەر بىرى 16 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، قىزىلگۈل، شۇمشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان 12 گرامدىن، ئۇرۇقدىن ئاجرىتىلغان ئۇ-

زۇم 50 دانە. بۇلارنى قاينىتىپ، 280 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ بەرسۇن. قۇرسى زىرىك، قۇرسى لوك، قۇرسى داۋائىل كۆركۈم قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، ئەگەر بەدەن كۆچى ئاجىز بولسا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى بەرسە بولىدۇ. مادىا پىشقاندىن كېيىن سۇرگە بېرىش لازىم. بۇ چاغدا يەڭگىل سۇرگە بېرىش لازىم. يەڭگىل سۇرگىنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 4 گرام، غارىقۇن، ئوغرىتىكەن ھەر بىرى 2 گرامدىن، رۇم بەدىيان 1 گرام. يەنە بىر خىل ھەب دورا: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، رەۋەن، نەمەك ھىندى 2 گرامدىن، توسالغۇنى ئاچىدىغان مەتبۇخ شەربىتىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەفسەنتىن، شۇمشا، رۇم بەدىيان، زىراۋەندە، چالا سوقۇلغان ئوغرىتىكەن ھەر بىرى 8 گرامدىن، ئۇرۇقسىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 50 دانە، چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 20 دانىدىن. بۇلارنى قاينىتىپ، 60 گرام شىرخىست سېلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن غارىقۇن، ئايارەج پەيقىرا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائۇلجەبەن بەرسە، كىلىزما قىلسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. سۇرگە بىلەن كېسەلنىڭ ئىچنى تازىلىغاندىن كېيىن جىنىتىيانا، داۋائىل كۆركۈمغا ئوخشاش جىگەرنى كۈچەيتىدىغان مەجۇن دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، دارچىن ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 8 گرامدىن، مەستىكى، شىرخىست 4 گرامدىن، زەپەر 4 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى 4 گرامدىن يېسۇن. غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى پايدا قىلىدۇ. جىگەرگە تاشقى تەرەپتىن تۆۋەنكى زىمادنى قىلسا پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كۈندۇر، ئوشەق، رۇم بەدىيان، زەپەر مۇۋاپىق ھالدا ناردىن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن توخۇ يېغى، ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەرگە زىماد قىلسۇن.

2. قابىز (ئىچنى تۇتقۇچى) نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن توسالغۇ پەيدا بولۇش

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، شېكەر، ئاتىلا قاتارلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى، بادام يېغى، سېمىز توخۇ شورپىسى بېرىش ھەم تاۋۇز، قاپاق ئېشى، ئانار بېرىش لازىم. يەنە جىگەرنىڭ تومۇرى تارىيىپ قالغانلىقتىن توسالغۇ پەيدا بولسا، تومۇرنى كېڭەيتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان، بۇزۇرى شەربىتىگە ئوخشاش شەربەتلەرگە رەۋەن سېلىپ بەرسۇن ھەم ھەببى رەۋەن بەرسۇن.

4-پەسىل جىگەرنىڭ يىگلەپ كېتىشى

ئالامىتى ئېغىر بولۇش، يەللىك بولۇش، بەدىنى ئورۇق بولۇش، ئەسلىي قول بېغىشلىرى قىسقا، بەدەن كۆچى ئاجىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، سېمىز توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى شۇنىڭدەك مائۇلئۇسۇل شەربىتى، بۇزۇرى شەربىتى، ئىياز-رەج پەيقىرا بېرىش لازىم.

5 - پەسىل جىگەر ئېسىلىش ۋە جىگەردە يەل پەيدا بولۇش

قىسمەن چاغلاردا جىگەردە ۋە ئۇنىڭ پەردىلىرىدە بۇخارات (گاز) پەيدا بولۇپ، يىغىلىپ قالغانلىقتىن، توسالغۇ سەۋەبىدىن ياكى ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن ھەزىم قىلغۇچى كۈچ ئۇنى ھەزىم قىلالماي، جىگەردە ئېسىلىش پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

ئالامىتى جىگەردە يەل پەيدا بولىدۇ. ھەر قاچان قولىنى جىگەر ساھەسىگە قويسا، ئاۋاز پەيدا بولىدۇ، جىگەر پەردىسىدە يەل پەيدا بولۇشنىڭ بەلگىسى: تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن تولا كېرىلىش، جىگەرنى سىيلىغاندا ياكى تارقىتىدىغان دورىلارنى چاپلىغاندا، تارقاپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دىنار شەربىتىنى داۋاملىق ئىچىش، گۈلاب، ئەرقى كاسنە، ئەرقى بەدىيان، مەجۇنى رەۋەن بېرىش كېرەك. سەھەردە مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنىڭ ياخشى نەتىجىسى بار ھەم نورمال دەرىجىدە ئۇۋۇلاش، مۇسەللەس بېرىش لازىم، قەدىمكى ھۆكۈمالار: ھەر ئەتىگەندە ئەرقى كاسنە بىلەن ئازغىنە شاراب ئىچسە، ياخشى نەتىجىسى بار، دەيدۇ. سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچمەسلىك لازىم. تېرىق ياكى تۇزنى قىزىتىپ، ئىسسىق لاتىغا ئوراپ تېڭىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئۇچەي تەرەپتە بولسا سۇرگە بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن يەلنى تارقىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر كىرگىت ياكى تۆش ئۇستىخان بېشىغا، ياكى ئۇچا تەرەپكە تارتىشسا، بۇزۇرى شەربىتى ياكى تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى بېرىش لازىم.

6-پەسىل جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى ئىشتىھاسىزلىق ھەم ئىشتىھانىڭ ئازىيىپ كېتىشى، بەدەنلىرى ئورۇقلاپ كېتىش، سۇيدۇكى يېڭى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىش، كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىققا ياكى ئاقما-

يىل بولۇش، بەزى چاغلاردا كۆكۈچ بولۇش، ئازغىنە ئاغرىش، يۈز-كۆزى ئىششىغاندەك بولۇش، قۇۋۇتى جازىبە (تارتىش كۈچى)نىڭ ناچار بولۇشىنىڭ بەلگىسى: چوڭ تەرەتنىڭ كۆپ ھەم يۇمشاق كېلىشى، رەڭگى ئاق بولۇشى، بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. قۇۋۇتى دافىئە (ئىتتىرگۈچى كۈچ) نىڭ ناچارلىقىنىڭ بەلگىسى: چوڭ-كىچىك تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى ھەم رەڭسىز كېلىشى، بۇ كۈچلەرنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى بەزى ۋاقىتتا قۇلۇنجى، ئىستىسقادىن كېيىن، ياكى سېرىق يەرقاندىن كېيىن، ياكى قارا يەر قاندىن كېيىن بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ، يەنى مەسىتىكى، رۇم بەدىيان سالغان گۈلقەنت ھەم گۈلاب بىلەن ئەرقى كاسىنە بېرىش لازىم، جىگەر ئاجىزلىقى نەپەس ئېلىش ئەزالىرى ۋە ئۆت قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن قوشۇلۇپ كەلسە، چىرايى يەرقان بولۇپ قالغان ئادەمنىڭكىدەك ناچارلىشىدۇ، قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كۆكسىگە بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىلاج قىلىش لازىم، ئەگەر چىرايى سېرىق بولسا، يەرقاننىڭ ئىلاجىنى قىلىش، يەنى سىركەنجۈبىل ۋە بۇزۇرى شەربىتىنى بېرىش كېرەك. جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى بۆرەك ئاجىزلىشىپ، سۈيۇقلۇقنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ تارتالمىغانلىقتىن بولسا، بۇنداق ئادەمنىڭ چىرايى ئىششىق ياكى بولمىسا، ئىستىسقا بولغان ئادەمنىڭ رەڭگىدەك بولىدۇ. بۇنى داۋالاش: بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ بابىدا ئايرىم كۆرسىتىلدى.

2. رەھىمى (بالىياتقۇ) مەنبەلىك جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى ھەرقاچان ھەيز توختاپ قالسا ياكى قان ھەددىدىن ئارتۇق كەلسە، بۇنىڭ تەسىرى جىگەرگە يېتىش بىلەن جىگەر ئاجىزلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى كۆپىنچە سوغۇقتىن ۋە ھۆللۇكتىن ياكى سۈيۇق ماددىلار جىگەردە توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ، شۇڭلاشقا بۇنداق كېسەلنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالغان ياخشى. مەسىلەن: زەپەر، ناخۇش ئانار سۈيىدەك نەرسىلەر بىلەن سۈرگە بېرىش ياكى باشقا ھەب دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم، ئانارنىڭ ئۆزىنى چاينىسىمۇ بولىدۇ، ئەگەر جىگەردە باشقا ماددا بولسا، ھەببى غارىقۇن بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم، يەنى غارىقۇن 3 گرام، رەۋەن 2 گرام، ناۋات 3 گرام، يۇقىرىقىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ھەب قىلىپ بەرسە بولىدۇ. جىگەرنى بۇزۇق خىلتىلاردىن تازىلايدىغان دورىنىڭ

تەركىبى: لوك مەغسۇل، رەۋەنچىنى 9 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، ئەفسەنتىن رۇمى 3 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گرام. بۇلارنى سوقۇپ ياكى قۇرسى قىلىپ تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم 6 گرامدىن يېسۇن.

ئەگەر جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ئىسسىقلىقتىن بولسا (مۇنداق بولۇش ئاز ئۇچرايدۇ).

داۋالاش ئۇسۇلى بېھى، ئالما، ئامۇت، ناخۇش ئانار يېسۇن. ئەگەر جىگەردە توسالغۇ بولسا، كاسنە سۇيى، سىركەنجۈبىل شەربىتى ئىچسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى بېرىش لازىم. شورپىسىغا يۇمغاقسۇت، دارچىن، ئازغىنە زەپەر سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ھەزىم قىلغۇچى كۈچنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، تەرياقى ئەرەبئە، دىنار شەربىتى بېرىش لازىم ھەم بۇ دورىلارنى جىگەر ساھەسىگە چېپىپ زىماد قىلىش لازىم. تەركىبى: سەبرە، ئانار گۈلى 3 گرامدىن، ئانار پوستى 16 گرام، لادەن، ھەببۇلئاس 12 گرام، يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب سۇيىدە يۇغۇرۇپ چېپىش كېرەك. قۇرۇق ئۇزۇم، ئانار سۇيى ئىستېمال قىلىش؛ دارچىن، موزا، جۇزبۇۋا، مەستىكى، سەئىدى قاتارلىق دورىلارنى سرتتىن چېپىش كېرەك. جىگەرنىڭ ئۆزىگە تارتىش كۈچى ئاجىزلاشقان بولسا دارچىن، زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش؛ قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش. جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن سرتتىن زىماد قىلىش لازىم. تەركىبى: ئەفسەنتىن، مەستىكى، قىزىلگۈلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، موردىنىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، زىماد قىلىش لازىم. غىزاسىغا كەكلىك گۆشى، توخۇ گۆشى، غورا سۇيى بېرىش كېرەك. ئەگەر جىگەر قۇۋۇتى ماسسىكەنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، بۇنىڭغا جاۋابىش خوزنى بېھى شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم، قابىز دورىلارنى كۆپرەك بېرىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى ئازراق بېرىش لازىم، ئۇد، زىرە، ئالما سۇيى قاتارلىق نەرسىلەرنى زىماد قىلىش لازىم. يەنە جىگەر قۇۋۇتى دافئەنىڭ ناچارلىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل، ھېلىلە پەۋادىسى بېرىش، ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماقلارغا دارچىن، پىلپىل، زەنجۈبىل سېلىپ بېرىش لازىم، ئەگەر جىگەرده ئىششىق، توسالغۇ بولسا، تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ تامىقىغا دەققەت قىلىش كېرەك. بەك مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن كېيىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار جىگەرنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ ھەم ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ.

7 ـ پەسىل قىيامى كەبىد

بۇ ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ.

1. قىيامى كەبىد (جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش)

بۇ كېسەلدە ئىچ سۇرۇش كۆپ بولۇپ، تەرەتكە كۆپ تۇرغىنى ئۈچۈن ئىسھال دېگەن نامنى، قىيام دېگەن نام بىلەن ئاتاپ كەلگەن، بۇنىڭدا ئۇششاق تومۇرلاردىن قان كېلىش بىلەن تەرتىنىڭ رەڭگى سۇس قىزىل كېلىدۇ، سەۋەبى: جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر تومۇرلىرىنىڭ قىسىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بۇنى زوسىنتارى كەبىد دەپ ئاتايدۇ. زوسىنتاريا يۇنان تىلىدىكى ئاتالغۇ بولۇپ، ئەسلىي مەنىسى ئۈچەي جاراھىتى دېگەن بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قان تومۇرلاردىكى تولۇپ قېلىش ھەيز قېنى توختاش ياكى بىر ئەزا كېسىلگەندىن كېيىن ياكى قان سىرتقا چىقالمغاندىن كېيىن، قان جىگەرگە توپلىشىپ قېلىپ، جىگەر ئاغرىقغا سەۋەب بولىدۇ ۋە ئۇچەي تەرەپكە يۆرۈشىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى: تەرتىنده بىرىنچى قېتىمدا قان كۆپ كېلىش، ئىككىنچى قېتىمدا كەلمەي، يەنە بىر قېتىمدا ئاز كېلىش، جىگەر ئەتراپى چىڭقىلىپ ئاغرىش، سەھەج (تولغاق) بەلگىسى يوقالماسلىق بىلەن كۆرۈلىدۇ، ئەگەر جىگەردىن كەلگەن ئىسھال بولسا، دەسلەپتە تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ، بارغانسېرى كۆپىيىپ كېلىدۇ ھەم قۇرۇق نەرسىلەر كېلىشكە باشلايدۇ، شارابنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش سېسىق دۇغ كېلىدۇ، ئەگەر جاراھەت شەكىللەنگەن بولسا، ھەرقانداق جاراھەتتىن قان كەلسە كۆپ كېلىدۇ (پارچە-پارچە بۆلۈنۈپ كەلمەيدۇ)، ھەددىدىن ئارتۇقمۇ كەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قانىنى دەرھال توختاتماسلىق كېرەك، ئەگەر كېسەل ئاجىزلىشىپ قالسا، قانىنى باشقا تەرەپكە قارىتىش كېرەك. ئەگەر تولغاق پەيدا بولسا، دەرھال قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن قابىز دورىلارنى بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ئىسسىتمىسى بولسا، تاماق بەرمەسلىك كېرەك ياكى ئاز-ئاز بېرىش كېرەك. قۇرسى كەھرىۋا، بېھى قىيامى، ئەنجىبار شەربىتى، سېمىزئوت شىرسى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەلگە تاباشىر، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، سۇفۇپى بېرىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، تەركىبى: گىل ئەرمىنى، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، ھەببۇلئاس ھەر بىرى 3 گرامدىن، خۇنسياۋشان، كۇندۇر 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 6 گرامدىن 3 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ، بەزى چاغلاردا جىگەردىن قان كېلىدۇ. بۇ قاندا شارابنىڭ دوغسىغا ئوخشاش سېسىق كۆپۈك بولۇپ، بۇ سەۋدا خىلىتى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىسسىق مىزاج كىشىلەر سەپەردە ئۇزاق مۇددەت يۈرگەن، قاتتىق ئۇسساپ كەتكەن كىشىلەردە بۇ كېسەل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىزئوت شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، ئارپا يارمىسىغا ئوخشاش سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك، سەندەلنى گۈلابقا چىلاپ، جىگەر ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ.

2. ئىسهال هەددى

بۇ كېسەللىك جىگەردە قان كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا ئەگىشىپ باشقا خىلتلارمۇ كۆپىيىدۇ، بەزىدە جىگەر كۆيۈش نەتىجىسىدە خىلتلار بىلەن قارا گۆش پارچىلىرى چۈشىدۇ. خىلتلار كۆيۈپ قارا كېلىش بىلەن سەۋادىن بولغان ئىسهالنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، خىلتتىن بولغىنى قارا، قويۇق بولىدۇ. سېسىق، بەتبۇي بولمايدۇ.

ئالامىتى ئورۇقلاش، ئىچ سۇرۇش بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇرەك، جىگەر ساهەسىگە سەندەل گۇلابىنى چېپىش، قۇرسى كافۇر، قۇرسى تاباشىر بىلەن هارارەتنى پەسەيتىش لازىم، غىزاسىغا قوينىڭ چاۋا يېغى بىلەن گۈرۈچ ياكى ئاتىلا، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە شىرنىسىنى چىقىرىپ، قورۇلغان بادامنىڭ شىرنىسىنى بىللە ئىستېمال قىلغاي.

3. قېيام سەپراۋى

ئالامىتى جىگەرنىڭ قىزىشى، كۆيۈشى، تەرەت بىلەن قان كېلىش، قەۋزىيەت بولۇش ئەهۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسهالنى تېز توختاتماسلىق لازىم. قەۋزىيەت قىلىدىغان تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك. بۇنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ئالدى بىلەن جىگەرنى تازىلاش، جىگەرگە دورا قىلىش كېرەك. لىمون شەربىتى، ئەنجىبار شەربىتى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەللەردە قىسمەن ۋاقىتلاردا هۆ بولۇش، تەرىتىدىن قان كېلىشكە ئوخشاش ئەهۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا شىرنىلىك مېغىز قاتارلىق دورىلارنى بېرىش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تۇخۇمى خۇبازى 3 گرامدىن، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 12 گرام. يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، هەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بىرگە بېرىش لازىم.

4. ئىسهال كەبىد(جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش)

تەرەت بىرەر نەرسىنىڭ پىسىپىگە ئوخشاش كېلىدۇ، بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى توسالغۇ ۋە جاراهەت بولۇپ، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ياكى خىلتلار بەك كۆيگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامتى تەرەت ماڭقىغا ئوخشاش كېلىدۇ، تولغاق بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسھالنى توختاتماسلىق، قابىز نەرسىلەرنى بەرمەسلىك لازىم، كېسەلگە ئازغىنە شاراب بىلەن مۇسەللەس بېرىش، مەجۇنى پۇدىنە بېرىش، غىزاسىغا ئاقلانغان قوناق بېرىش ۋە ئۆچكە جىگىرىدە كاۋاپ قىلىپ بېرىش، ئەگەر ئىچى گۆش يۇغان سۇدەك كەلسە، ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم بېرىش لازىم.

ئون بەشىنچى باب تال كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب يەتتە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. تال مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، سول بىقىن قىزىپ ئاغرىش، سۈيدۈكى قارامتۇل قىزىل كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق ۋە ئۇسەيلىم تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن كاسنە سۈيى، سىركەنجۇبىل، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش كېرەك، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا بۇ دورىلارنى بەرسۇن. تەركىبى: تاباشىر 6 گرام، زىخ 12 گرام، بىخ-سۇس 9 گرام، سۇمبۇل، لوك مەغسۇل، رەۋەن، بىخ كەبىر (سۆككە بىر كېچە چىلىغاندىن كېيىن)، غارىقۇن 3 گرامدىن ۋە يۇلغۇن چېچىكىنى ياخشى قاينىتىپ، بۇنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى قوشۇپ ئىچىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى سۇ-فۇپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، گەزماز، رۇم بەدىيان ھەر بىرىنى 30 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييار قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ ھەم بۇ سۇفۇپ بېرىلىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، لوك مەغسۇل، رەۋەن ھەر بىرى 3 گرامدىن، زەپەر، كافۇر 2 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، ئانار سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى ياكى ئەينۈلا سۈيى بىلەن ئىچىش لازىم. كېپەكنى سىركەگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. قوغۇشۇننى كېپەككە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن ياكى سىركىنى يالپۇز

ئەرقى بىلەن قاينىتىپ، ياكى ئەنجۈر بىلەن قاينىتىپ بۇلارنى ئايرىم-ئايرىم چاپسۇن.

2. تال مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى قورساق كۆرەكراش، ئىشتىها تۈتۈلۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل ھەسىلى ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، مائۇلھەسەل شەربىتى، تەرياقى ئەرىبەئە ۋە گۈلقەنت بېرىلىدۇ. ئەفتىمۇن، پوستى بىخ كەبىرنى 30 گرامدىن ئېلىپ، 100 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئەتە-ئاخشامدا ئىچىش لازىم. غىزاسىغا ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ، كۆدە، سىركە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3. تال مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى قاتتىق بولۇش، بەدەن ئورۇق، قان قويۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى ياكى ئەرقى گاۋزىبان ياكى گۈلاب، رەيھان ئۈرۈقى بېرىلىدۇ.

4. تال مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئۆزى ئېغىر، رەڭگى ئاق ياكى قەلەي رەڭگىدە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، سىركەنجۈبىل بېرىش، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كۆدە سىركىسى بېرىلىدۇ.

5. تال مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى سول بىقىنى ئېغىر، بەدىنى سۇس بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەنھا ئىسسىقتىن بولغان بۇزۇلۇش بىلەن تەنھا سوغۇقتىن بولغانلىنىڭ دورىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ. بۇزۇرى شەربىتى بىلەن يۇقىرىدىكى زىمادلارنى قىلسۇن.

6. تال مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى قەۋزىيەت بولۇش، قول-پۇتى ئىسسىق، سۈيدۈكى سۈزۈك، ئۇسسۇزلۇقى زىيادە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆل سوغۇق، مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. گاۋزىبان ئەرقى، ئىسپىغۇل ۋە رەيھان ئەرقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. قاپاق پوستى ۋە يوپۇرمىقى، ھەمشىباھارگۈلىنى ئىسپىغۇل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

7. تال مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى تال چوڭىيىدۇ، قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، غارىقۇنلار ھەسەل بىلەن سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

2 ـ پەسىل تال ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان تال ئىششىقى

ئۇ ئىششىق كۆپىنچە قاتتىق بولىدۇ. تال تەرىپىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، قىزىرىش، ئۇسساش كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سول قولىنىڭ باسلىق، ھەبلۇززىدا ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى 12 گرام، شاھتەررە 9 گرام، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، گەزماز 6 گرام، تەمرى ھىندى 65 گرام، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، كۇشۇش ھەر بىرى 3 گرامدىن، يۇقىرىدىكى دورىلارنى قاينىتىپ، 54 گرام شىرخىستىنى دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇننى ھەب قىلىپ تەييارلاپ، مەتبۇخنى ئىلگىرى ئىچىش، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى غارىقۇننى مەتبۇخنىڭ ئارقىسىدىن ئىچىش لازىم. يەنە بۇ شەربەتنى بېرىش لازىم. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، شوخلا 3

گرام، كۈده يىلتىزى پوستى 6 گرامدىن ئېلىپ شەربەت قىلىپ، مۇۋاپىق قەنت سېلىپ ئىچسۇن. يەنە قۇرسى تاباشىر، قۇرسى ئەنبەر، قۇرسى بىنەپشە، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل، كۈده يىلتىزى قاتارلىقلارنى جۇلاپ قىلىپ بەرسە تېخمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرنىسى بېرىش لازىم. پۇنۇس مېغىزى بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. يۇلغۇن بەرگى، ئارپا ئۇنى، قىزىل سەندەلنى ھەمىشباھار ۋە شوخلا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تال ساھەسىگە چېپىش لازىم. غىزاسىغا تورۇلغا، كەكلىك گۆشى بېرىش لازىم.

2. سەپرادىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى قىزىتمىسى يۇقىرى، تىلى، كۆزى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرانى، غەيرىي تەبئىي سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە رەۋەن سېلىپ، غارىقۇن بىلەن ھەب قىلىپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە كاسىنە سۇيى بېرىش لازىم. مائۇلجەبەن بېرىش، سىرتىدىن سېمىزئوت ئۇرۇقىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئىششىقنى تارتىدۇ. تالنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغىنىغا پايدا قىلىدىغان سۇفۇپىنىڭ تەركىبى: زىخ سۇيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى 9 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 3 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام، تاباشىر، سەندەل 2 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 12 گرام. يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ، يەتتە ھەسسە قىلىپ ئىچىش لازىم. بۇ سىركەنجۇبىل، كاسىنە سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ، سىرتىدىن سوغۇق تەبئىەتلىك زىماد قىلىنىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى تال چوڭىيىپ قېلىش، ئاغرىشى ئاز بولۇش، بىمارنىڭ يۈزى ئاق بولۇشقا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا ياكى كىلىزما قىلىش بىلەن ياكى تۇرۇپ ۋە غارىقۇن قوشۇلغان ھېلىلە قاينىتىلمىسى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل شەربىتى، مائۇلئۇسۇل بېرىلىدۇ ھەم قۇرسى تاباشىر بېرىش لازىم. تەركىبى: ئىرىسا 12 گرام، پىلپىل، سۇمبۇل، ئوشەق ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، سىركىگە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئوشەقكە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. يۇلغۇن ياغىچىدا قاچا قىلىپ شۇنىڭدا تاماق يېسە، سۇ ئىچسە تال ئىششىقى يانىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: «پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇپا ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركەنجۇبىل

بىلەن قاينىتىپ بېرىش لازىم» دېگەن. كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئەقتىمۇن ھەر بىرىنى 30 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ 6 گرامدىن يېسە، تال ئىششىقىنى يانـدۇرىدۇ. قۇرسى كەبىر، سىركەنجۈبىل، شەربىتى ئەقتىمۇن، بىستىپايەج، پوستى بىخ كەبىر، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سۇزاپ ئەرقى، رەۋەن، زىراۋەندە تەۋىل، ئەفسەنتىن، تۇرۇپ سۇيى بۇلار تالنى تازىلايدۇ، يەنە بۇ ھەبنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھېلىلىنىڭ پوستى، تۇر-بۇت 12 گرامدىن، غارىقۇن 9 گرام، گەزماز 3 گرام، رۇم بەدىيان، مۇقەل، ھىندى تۇزى ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ھەب قىلىپ، 9 گرامدىن بېرىش لازىم. بۇ زىمادنى قىلسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: ئەنجۈرنى سىركىدە پىشۇرۇپ، زىخ ياغنچىنىڭ كۆلىنى، گۈل يېغى، بۆرە ئەرمىنى، سۇزاپ، ئىكلىلمىلكلارنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ دائىم چېپىپ بەرسۇن. سېرىقچېچەك، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ قوشۇپ، ئۆچكە مايىقىنىڭ كۆلىنى ئۈچ ھەسسە، كۈدە يىلتىزىنىڭ كۆلى بىر ھەسسە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، كاۋاپ قىلىپ، نوقۇت سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ.

4. سەۋدادىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى قورساق ئىششىپ قېلىش، تال قاتتىقلىشىپ ۋە ئۆزى ئورنىدىن قوزغىلىپ قېلىش، تۇتۇپ باققاندا مەلۇم بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئىچ سۇرۇش، ئورۇقلاش، مالىخۇلىياغا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش، سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى بېرىش لازىم. مەتبۇخى ئەقتىمۇن بىلەن سۇركە بېرىش، مائۇلجەبەن بېرىش ياكى بۇ سۇفۇپ بىلەن سەۋدانى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە 9 گرامدىن، تۇربۇت، قىزىلگۈل، تۇخۇمى كۆشۈش، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ھەرجەرى ئەرمەنى 3 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 12 گرام، ئەقتىمۇن، رەۋەن 6 گرامدىن بولۇپ، يۇقىرىقى دورىلارنى 6 گرامدىن، 15 گرام بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. تال ئىششىقىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بۇ دورىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: لوك مەغسۇل، زىراۋەندە 3 گرام، ئەفسەنتىن، تاباشىر 6 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، سىركەنجۈبىل بىلەن 3 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. قۇرسى كەبىر بېرىلىدۇ، ئەنجۈر، ئوشاق، ئاچچىق بادام كونا سىركە بىلەن چېپىلىدۇ. توخۇ شورپىسىغا زەپەر، قىچا، ئابكامە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ قاتتىقلىقى تاشقى زىماد بىلەن يانماي قېپقالسا داغلىسۇن. ئەگەر بۇنىڭغا چىدىيالمىسا قىچا، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، بۆرە ئەرمىنى، ئەنجۈرنى كونا سىركە بىلەن چاپسۇن، بۇنى قايتا سۇدا يۇيۇۋېتىپ يەنە چاپسۇن.

5. يەلدىن بولغان تال ئىششىقى

سەۋەبى سەۋدانىڭ كۆپلۈكى تالنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ۋە تارتىشىش ياكى ئىششىق يۇمشاق بولۇش، قولىنى قويسا ئاۋاز چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت يېيىش، بەدىيان بىلەن مائۇلئۇسۇل شەربىتى، ئازغىنە مۇسەللەس بىلەن بېرىلىدۇ. بۇغداي كېپىكىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تال ساھەسىنى گۈل يېغىدا ياغلىغاندىن كېيىن قايتا كېپەكنى تاڭسۇن. پۇدىنە ياكى سۇزاپىنى سىركە، ياكى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ زىماد قىلسۇن. تالغا ئوتلۇق ھىجامەت قويسۇن ھەم بۇ سۇفۇپىنى ھەر كۈنى يېيىشكە بېرىلىدۇ. تەركىبى: كۈدە ئۇرۇقى، سۆكەك چىلانغان زىرە، مەستىكى، ھىلىلە 9 گرامدىن، رەۋەن 6 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 6 گرامدىن سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ. تال ساھەسىگە بابۇنە، سىرىقچېچەك يېغى بىلەن چېپىلىدۇ، سۇزاپىنى سىركىدە قايناتىپ، بىر پارچە كىگىز پارچىسىنى ئۇنىڭغا چىلاپ، تال ساھەسىگە تېڭىلىدۇ. سىرىقچېچەك ياكى سەبرىنى سىركە بىلەن يۇمشاق سوقۇپ تاڭسۇن.

3 ـ پەسىل تالدا توسۇلۇش (سۇددە) پەيدا بولۇش

ئالامىتى تال ئىششىماي ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇدىكى سەۋدا ماددىسى جىگەر، تالغا بارىدىغان يولدا پەيدا بولسا، قارا يەرقان، قارا بەھەق ۋە باشقا سەۋدا كېسەللىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇ ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسمىدا پەيدا بولسا، ئىشتىھاسىزلىق ۋە بارلىق قاتتىق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ. يامان خىلتلار تالدا توختىغان بولسا، ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى ئېچىش لازىم.

4 ـ پەسىل تالنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى

ئالامىتى ئادەمنىڭ چىرايى قارىغا مايىل بولۇپ ئۆزگىرىدۇ، كۆزنىڭ ئېقى دۇغلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى جىسمانىي جەھەتتىن چېنىقتۇرۇش، تالنىڭ ئۇدۇلىنى

ئۇۋۇلاش، ئوتلۇق ياكى ئوتسىز ھىجامەت قويۇش ھەم تالنى كۆچەيتىدىغان زىمادلارنى قىلىش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، يەرقاننىڭ داۋاسىنى قىلىش كېرەك.

5 ـ پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى ماسسىكە (تۇتۇش قۇۋۇتى) ئاجىزلاپ كېتىش

ئالامىتى قۇۋۇتى ماسسىكىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋدا خىلىتىنىڭ ئىستىفراغ ۋە قەي بىلەن كېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەۋدانى سۈرگە، قەي بىلەن داۋالاش، ئاندىن كېيىن تال سالاھەسىگە زىماد قىلىش، ئۇۋۇلاش كېرەك.

6 ـ پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى) ئاجىزلاپ كېتىش

ئالامىتى ئىشتىھاسى كۆپ بولۇش، ئەگەر سەۋدا ئۆچەيگە قۇيۇلغان بولسا، سەۋدادىن ئىسسىھال پەيدا بولىدۇ. ئۆچەيگە يىغىلسا سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. ئەگەر ئىشتىھاسى زىيادە بولۇپ قالسا، جەۋئى بەقەر «كالا ئىشتىھا» بولىدۇ. ئىچى تۇتۇلۇپ قالسا، سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش لازىم.

7 ـ پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى دافئە (ئىتتىرىش كۈچى) سى ئاجىزلاپ كېتىش

ئالامىتى تالنىڭ ئىششىشى ۋە چوڭىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تال ئىششىقىنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر تال قاتتىق ئىششىق بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: سۈيدۈكتىن يىرىڭ كېلىش، سۈيدۈك بەتبۇي پۇراقلىق كېلىش ۋە سۈيدۈك يولى ئاغرىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى ياكى تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تۆگە سۈتى، ئېشەك سۈتى، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. كېپەك بىلەن ئوشەق سىركە بىلەن چېپىلە-

دۇ. ئەگەر تالدا ئۇششاق تاش بولسا، تال سانجىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ھەببى رەۋەن ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن تازىلاش كېرەك، ياكى ئەنجۈرنى سىركە بىلەن زىماد قىلىپ تاكسۇن. ھەرقانداق زىمادلارنى ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ئىسسىق ھالەتتە قايتا-قايتا چېپىش، ئاندىن شۇ ئورۇننى يەڭگىل ئۇۋۇلاش لازىم.

ئون ئالتىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب يەتتە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل زەلىقۇلئەمئا(غىزالار ئۇچەيدە توختىماي چىقىپ كېتىش) كېسەللىكى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. سەپرانىك ئۇچەيگە توپلىشىپ قېلىشىدىن بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئۇچەي ئىچىگە يەل پەيدا بولۇپ، ئۇچەينى ئېچىشتۇرغان سەۋەبتىن ئۇچەي ئىستېمال قىلغان غىزالارنى ياخشى ھەزىم قىلالماي، ئۆزئەينى سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ. سەۋەبى سەپرانىك كۆپلۈكىدىن، سەپرانىك ئۇچەيگە توپلىشىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەنسىزلىك، تولا ئۇسسىشى، ئېغىزى ئاچچىق بولۇشى، تىلى قۇرۇق بولۇشى، چوڭ تەرىتى سېرىق بولۇشى، چوڭ تەرەت قىلغاندا مەقئەت يوللىرى ئېچىشىشى، ئىستېمال قىلغان غىزالار يېرىم ھەزىم بولۇپ سىرتقا چىقىشى ۋە تەرەت سۈيۇقلىشىشى قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنىڭ مىزاجى، قۇۋۇتى يار بەرسە قان ئېلىش لازىم. سەپرانى سۇرۇپ چىقىرىدىغان مۇناسىپ سۇركە بېرىش لازىم. بادام يېغى قوشۇلغان ئارپا يارمىسى بېرىش، ئاچچىق قېتىقتا دوغاپ قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق ھالدا تاباشىر، قىزىلگۈللەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. قېتىقنى قىزىتىلغان تۆمۈر ياكى تاش بىلەن داغلاپ دوغ قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق سامساق سۇيى قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بۇ دوغ سۇلىرىغا ئانار سۇيى ۋە باشقا مۇناسىپ مېۋىلەرنى، ئازراق قەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

بۇنىڭ ئارقىسىدىن سۇفۇپى تاباشىر قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن بېھى سۈيى بېرىش لازىم.

سۇفۇپى تاباشىرنىڭ تەركىبى: تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمەننى 9 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، لىمون شەربىتى ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. غىزاسىغا قېتىق قوشۇلغان غىزالارنى بېرىش لازىم، پۇرچاقنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، گۈل يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، بىرئاز ياخشىلانسا توخۇ گۆشى ۋە ساماق سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم، بۇنىڭ ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى زىمادنى تەييارلاپ قورساققا تېڭىش لازىم.

زىماد تەركىبى: ئارپا ئۇنى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل ھىندى، ئانار پوستى، تاباشىر 9 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، قورساققا تېڭىش، ياكى بادام يېغى، موم يېغى، قىزىلگۈل يېغىنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قورساققا چېپىش لازىم. سەپرا كۆپ بولسا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەمدە يېرىم پىيالە ئۆچكە قېتىقى ۋە سۇفۇپى گىل ئەرمىنى قوشۇپ بېرىش لازىم، سۇفۇپى گىل ئەرمەننىڭ تەركىبى: گىلى مەختۇم، تاباشىر، كەھرىۋا، قىزىلگۈل، گىل ئەرمەننى 7 گرامدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ كۈنىگە ئىككى قېتىم، 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

2. ئۇچەينىڭ سىرتقى دىۋارلىرىغا مۇدۇر پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى كېسەل كىشىنىڭ قورسىقىدا ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. ئارقا پېشاب ۋە غىزالار تولۇق ھەزىم بولماي كېلىدۇ. كىندىكنىڭ يۇقىرى-تۆۋەن قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ۋە سېمىرئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى ئىستېمال قىلىدۇرۇپ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئارقىسىدىن ئاق سەندەل ھىندى، قىزىلگۈلنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، ئالما سۈيى ۋە بېھى سۈيى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم، بۇ دورىلارنى زىمات قىلىسمۇ بولىدۇ. مەنزىرىلىك باغچىلاردا، يايلاقلاردا سایاھەت قىلدۇرۇش ۋە دەم ئالدۇرۇش لازىم.

3. بۇزۇق ھۆللۇكلەردىن، ھەزىم ناچارلاشقانلىقىدىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى ياخشى ھەزىم بولمىغان غىزالار ۋە ھۆللۇكلەر چوڭ تەرەت بىلەن

كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازان سەۋەبىدىن بولغان ئىسھالغا ئايرىم پەيقىرا، ھەببى سەبىرە ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئاشقازان-ئۇچەيلەرنى تازىلاش لازىم. كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئەھۋالى ياخشى بولسا، قەيى قىلدۇرۇش لازىم. ئارقىسىدىن شەربىتى سىركەنجۈبىل ۋە شەربىتى بېھى، جاۋاۋىرش سەپەرجىل، بېھى سۇيى، ھەببۇلئاس شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى دورىلارنى قورساققا چېپىش لازىم. تەركىبى: سەئىدى 15 گرام، مەستىكى رۇمى 15 گرام، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، بېھى سۇيى ۋە ئالما سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قورساققا چېپىش، ئارقىسىدىن شەربىتى پەۋاكە بېرىش لازىم. ئەگەر ھارارەت بولسا، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سۇيىنى مۇناسىپ مىۋە سۇلىرى بىلەن بېرىش لازىم. غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئىسھال ئېغىر بولسا، قوناق ۋە تېرىقنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ھەببۇلئاس، جىگدىلەرنى مۇۋاپىق ئېلىپ سوقۇپ، لىمون شەربىتى، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم، سىركە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسھالنى دەرھال توختىتىدۇ.

4. ئۇچەينىڭ سۇسلۇقىدىن ۋە ھۆللۇكلىرى مۇۋاپىق بىرىكمىگەنلىكتىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى چوڭ تەرەت بىلەن ھۆللۇكلەر ئارىلاشماي ئايرىم كېلىدۇ. تەرەت قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇرسى تاباشىر، ھەببۇلئاس شەربىتى، شاھىبەللۇت سالغان بېھى شەربىتى بېرىش، يۇقىرىقى دورىلارنى كىندىك ئۇستىگە زىماد قىلىپ چېپىش لازىم.

5. سەپرا ماددىسىنىڭ زىيادىلىكىدىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى چوڭ تەرەت بىلەن سەپرا ماددىلىرى بىرگە كېلىدۇ. پېشاب رەڭگى سېرىق ياكى كۆك، ياكى بوز كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەزالاردىن سەپرا خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش، ئارقىسىدىن سېرىق ھېلىلىنى، مۇۋاپىق مىقداردا ئانار سۇيىنى مۇزدا سوۋۇتۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش. قۇرسى گۈلنار، سۇفۇپى مۇقەلنى 9 گرامدىن ئېلىپ، بېھى شەربىتىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش

لازىم. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى تەييارلاپ بېرىش لازىم. تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، قامچىگۈل ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل شەربىتى، گىل ئەرمەنى، خەرنۇب، شاھى تاباشىر- دىن ئەھۋالغا قاراپ باراۋەر ئېلىپ، ئۇنۇم ئۇرۇقىدىن تۆت ھەسسە ئېلىپ، سوقۇپ، مۇۋاپىق زىخ قوشۇپ، بېھى شەربىتى بىلەن ئەتىگەن-كەچتە 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىش، ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى زىماتنى تەييار قىلىپ چېپىش لازىم. تەركىبى: ئاقاقيا، گەزمازەج، ئانار پوستى، پىستە دەرىخى قوۋزىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بېھى سۈيى ياكى موزا سۈيى بىلەن قورساقنى تېگىش لازىم. غىزاسىغا پاقلان، توخۇ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ قوشۇپ بېرىش لازىم. قۇرۇق ئۇزۇمنى سۇقماق قىلىپ، سامساقنىڭ شىرنىسىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، قوناقنى، تېرىقنى ئاقلاپ، زىخ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

6. سۈرگە دورىسىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى سۈرگە ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولۇش، كۆپىنچە ئاچچىق ياكى كۈچلۈك دورىنى ئىسلاھ قىلمىغان دورىنى قوشماي يېگەندىن ياكى مەھمۇدەنى پىشۇرماي يېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، گىل ئەرمەنى پاراشوكى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ھۆل مىزاجلىق بولسا، قىچىنى گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنى سۇ بىلەن 9 گرامدىن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر سەۋسەننى قېتىق بىلەن قويولغۇچە قاينىتىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر تولغاق پەيدا بولسا، 21 گرام سېرىقمايغا بىر قاچا سۇ قوشۇپ، 3 گرام خۇنسياۋشاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئازغىنە ئۆچكە يېغىنى قوشۇپ، ئىككى قېتىم كىلزما قىلسۇن.

7. غەيرىي تەبئىي بەلغەم، سەپرادىن بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى چوڭ تەرىتى بەلغەم ئارىلاش، سېرىق ھەم كوركىرىغان ئاۋاز بىلەن كېلىدۇ. بەزى كۆكلى ئاينىپ قەي قىلىدۇ، بۇ ئەھۋال كۆپىنچە مېۋە يېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا بۇپ سۇفۇپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە

6 گرام، قىچا، ھەببۇلئاس، سۇماق، موزا 5 گرامدىن. ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن يېسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى 6 گرام، رۇم بەدىيان، ئانار پوستى، خۇنسياۋشاننى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئىككى قېتىم ئامۇت شەربىتى يا-كى بېھى قىيامى ۋە ياكى سوغۇق سۇ بىلەن بەرسۇن. تاماقتىن ئىلگىرى بېھى ياكى ئانار يېسە پايدا قىلىدۇ. ئانار ئۇرۇقىنىڭ پاراشوكىنى ياكى ئانار ئۇرۇقىنى چاينىسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ بە-لەن ئانار ئۇرۇقىنى قوشۇپ يېسۇن. سەپرادىن بولغان ئىچ ئۆتكۈنى تېۋىپ خاتالاشماي تېز داۋالسا، باشقا كېسەللىكلەردىن ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن.

2 ـ پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىشنىڭ ئەھۋالى

بۇ يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى. قانلىق ۋە قانسىز كەلگەن ئىسھالنىڭ كۆپىنچىسى جىگەر، ئاشقازان ئاغرىش ۋە زەلىقۇلئەمئادە كۆرسىتىلدى، ھازىر ئۇچەيدە قېپقالغان قان ياكى بەلغەم ۋە ياكى يىرىڭ كېلىدىغان كېسەللىكلەرنى تونۇشتۇرىمىز. بۇنى زوسىنتارى دەپ ئاتايدۇ. ئۇچەيدىن كېلىدىغان قان بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. قان پەقەت ئىسھال ئارقىلىق كېلىدۇ. سەۋەبى: تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ تولغاقسىز كېلىدۇ. ھەرقانداق قان ئۇچەيدىن، جىگەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن كەلسە، گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ، پەيدىنپەي كۆپىيىپ بارىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن بەلغەم كەلمەيدۇ، ئاندىن كېيىن قېرىن تۈد-تىدەك قويۇق نەرسىلەر كېلىدۇ، باش قايىدۇ، 2～3 كۈندە شۇنداق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ چاغدا چوڭ تەرەت سېسىق كېلىدۇ، ئەگەر ئۇچەيدىن بولسا ئۇزۇلمەي كۆپ كېلىدۇ.

2. ئىككى كۈندىن كېيىن بۇ ھالدىن يەنە بىر ھالەتكە يۆتكىلىدۇ. چوڭ تەرەت بەلغەم ئارىلاش كېلىدۇ، بەزى چاغدا سۇرگە بەرگەن سەۋەبتىن قان كېلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ئۇچەيدە بولسا ئالدى بىلەن تەرەت قان ئارىلاش كېلىپ، كېيىن قانسىز كەلسە، بۇنىڭدا مەقئىەت ئاغرىقىدىن بۇۋاسىرنىڭ بەلگىسى ئېغىر، ئاغرىش ۋە قىچىشىش بولمايدۇ. ئۇچەيدە بولسا ئۇنىڭ بەلگىسى: ئىچى كۆپۈكلۈك قان، يەل ئارىلاش ئاۋاز بىلەن كېلىدۇ. زوسىنتارى كەبىرنىڭ بەل-گىسى بولمايدۇ. داۋالاش: ئەگەر قان كۆپ بولۇپ بەدىنى كۈچلۈك بولسا، قان ئېلىش كېرەك. بېھى، ئالما، ئالۇچا، ھەببۇلئاس شەربىتى، شاھىبەللۇت قوشۇلغان ئامۇت شەربىتى بەرسۇن. ھەب-بۇلئاس شەربىتى پايدىلىقتۇر. تەركىبى: ئىسپىغۇل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، زۇپا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبىنى 2 گرامدىن ئېلىپ، 3 گرام كەھرىۋا، ئۇرۇقلارنى قاينىتىپ، نىشاستە، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا كۈچىدىن قالماسلىقى ئۈچۈن 2～3 كەكلىك گۆشى، تۇ-

خۇم سېرىقى بەرسۇن. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن چىداشلىق بېرەلمىسە گۇرۇچ ياكى قوي پاچىقىغا سەمغى ئەرەبى سېلىپ، كەكلىك گۆشىنى قورۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئانار شەربىتى، ئالۇچا شەربىتى، سۇماق، زىخ مۇڭاپىق كېلىدۇ، ئەپيۇندەك بېھوش، مەست قىلىدىغان دورىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم، چۈنكى بۇنىڭ كۆپ خەتىرى بار. ئۇيقۇسى كەلمىگەنلىكتىن شىياق بىلەن ئىشلەتسە دورا سۈپىتىدە يېگەندىن ياخشىراقتۇر. بولۇپمۇ تومۇرى بوشاپ قالغان ئادەم ئەپيۇنىنى قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىشلەتسۇن، بۇ كېسەلگە گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس شەربىتى، ئەنجۇر شەربىتى بىلەن بەرسە كۆپ پايدىسى بار، يەنە بىر خىل ھەب دورىنىڭ تەركىبى: ئانار پوستى، گەزمازەج، گىل ئەرمىنى بارەۋەردىن ئېلىپ، ھەر قېتىم 6 گرامدىن يېسۇن، يەنە بىر ھەبنىڭ تەركىبى: گەزمازەج، ئەپيۇننى باراۋەردىن ئېلىپ نوقۇت چورۇقىدا ھەب قىلىپ، سەمغى ئەرەبىنىڭ سۇيى بىلەن 6 داندىن يېسۇن. توشقان ئوغۇزى، تەجرىبە قىلىنغان دورىلاردىن 6 دانە، 4 داننى باشتا، ئاخىردا 5 گرامغىچە بەرسۇن. ئىچ سۇرۇشنى توختاتقىنغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتا قورساقتا ھىجامەت قويۇپ، بىر سائەت توختاتسۇن. ئەگەر ئوچەيدە ئاغرىق بولسا، ئوسۇنرەك قويسۇن ھەم كىلىزما قىلسۇن. كىلىزمىنىڭ تەركىبى: ئانارگۈل، قىزىلگۈل، شاھبەلۇتلارنى 6 گرامدىن چالا سوقۇپ، يۇيۇلغان گۈرۈچ، پوستى ئېلىنغان قوناق، ئارچا يارمىسى ھەر بىرى 21 گرامدىن، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىسۇن. گىل ئەرمىنى، خۇنسياۋۇشان 3 گرامدىن، قورۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى 7 گرامدىن، بۇلارنى ئىشلەتسۇن، بىرگە زۇپانىڭ سۇيى مەزكۇر دورىلارغا گىل ئەرمىنى، خۇنسياۋۇشان، گۈل يېغى تۇخۇم سېرىقىدىن پايدىلىقراق بولىدۇ.

3 ـ پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىش

تولغاقتىن، ئوچەيدە يارا بولغانلىقتىن بولىدۇ.
بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. سەپرا ماددىسى ئوچەيگە تۆكۈلگەنلىكتىن پەيدا بولغان قان كېلىش

ئالامىتى سۇيدۇكى سارغۇچ كېلىش، چىرايى سارغۇچ، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئوسساش، ئىچىدىن سەپرا، قان ئارىلاش خىلىت كېلىش، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى ياخشى داۋالىمسا بىر ھەپتە ئىچىدە تولغاقلا ئايلىنىپ قالىدۇ، تولغاق كېسىلى يۇقىرىقى ئوچەيدە بولسا كىندىككە يېقىن جايدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ، كۆكلى

ئەندىشىلىك بولىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. ئەگەر تۆۋەندىكى ئۇچەيدە بولسا، ئاغرىق كىندىكىنىڭ ئاستىنقى تەرىپى بىلەن مەقئەت ئەتراپىدا بولىدۇ. تەرەتكە قان، بەلغەم ئارىلاش كېلىدۇ. ئەگەر ئوتتۇرا ئۇچەيدە بولسا، تەرەتتە قان كېلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقى ئۇچەيدە بولسا، ئۇچەي ئىچكى پەردىلىرى ۋە گۆش چۈشىدۇ. ئەگەر تېرە ياكى پارچە گۆش چۈشسە ئۇ ئويۇلۇشنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشتىن كېيىن قان كەلسە، ئىچكى ئەزادا ئاغرىقى بولسا، ئۇچەيگە ئاپەت يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ياخشى ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى رەئىس ئەزالاردا غەيرىي تەبىئي ماددا بارلىقى كۆرۈلسە تازىلاش كېرەك. جىگەر ئاجىزلىقى بولسا كۈچەيتىش لازىم. ئالدى بىلەن مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، پۇرداندىغان سوغۇقلۇق دورىلاردىن سەندەل، پاقىيوپۇرمىقى بەرگەي، ئىسسىقتىن بولسا ئىپار، زەپەر، ئەنبەرلەرنى بۇرۇنغا پۇراتسۇن. ئاندىن كېيىن يۈرەككە ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، يېمىش مۇپەررىھلەر بىلەن قۇۋۋەت بەرسۇن. تاماقتىن پەرھىز تۇتمىسۇن. تاماقتىن توسۇش ئاجىزلىق، كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ناچارلىقىنى كەلتۈرىدۇ. كۆپىنچە كېسەل جىگەر ئاجىزلىقىدىن، مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىگەرنى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازانىنىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلاش لازىم. چۈنكى ئاشقازان كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭدا بۇزۇق خىلىت پەيدا بولمايدۇ. ئەگەر مەيدىدە بىرەر خىلىت بولسا، قەي بىلەن ياكى سۈرگە بىلەن تازىلىسۇن. كۆپىنچە قورساقنى توق تۇتسۇن. دورا بىلەن داۋالاشنى تاشلىمسۇن، بۇ كېسەلدە بەدەننىڭ، ئاشقازان-ئۈچەينىڭ كۈچىنى كۈچلۈك تاماق، دورىلار بىلەن ساقلاش زۆرۈر.

مەسىلەن: مائۇللەھمى، توخۇ گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مۇمكىنقەدەر ئانارگۈل، خەرنۇب، ھەببۇلئاس، گەزمازەج قاتارلىق نەرسىلەرنى خالتىغا ئېلىپ، بېھى سۈيى ياكى ئالما سۈيى، ياكى ئېقىن سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ، ئاز-ئازدىن ئىچسۇن. يېقىملىق ئاۋازلارنى، مۇڭلۇق سازلارنى، ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، ئۇنچە-مارجان، چىرايلىق نەرسىلەرنى كۆرۈش، باغۇ-بوستانلارنى سەيلە قىلىشنىڭ بۇ كېسەلگە زور پايدىسى باردۇر. ئەگەر تولغاقنىڭ سەۋەبى قالغان بولسا، ئالدى بىلەن خىيارشەنبەر، كاسنە سۈيى، شوخلا سۈيىگە ئازغىنە زەپەر، سېرىق ھېلىلە سېلىپ، يەڭگىل سۈرگە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن بېھى شەربىتى، مەقلىيا سۇفۇپ بەرسۇن. تولغاق كېسىلىنىڭ دەسلىپىدە 12 گرام سەمغى ئەرەبنى يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ، ھەسەلدەك قىيامىغا كەلگەندە ئىچسۇن. ئەگەر ئۇچەيدە ئاغرىق پەيدا بولسا رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، زۇپا ئۇرۇقى ھەربىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇدا ئېزىپ، 3 گرام گۈل يېغى قوشۇپ بەرسۇن. رەۋەننىڭ بۇ كېسەلگە پايدىسى زور. مەن نەچچە قېتىم تەجرىبە قىلىپ پايدىسىنى كۆردۇم. 1.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، بەرگى زۇپا سۈيى ياكى ئالما سۈيى ۋە ياكى دوغاپقا سۈرمە قوشۇپ،

تومۇر داغمال سۈيى ياكى سۇغۇپ بىرگە بېرىش لازىم. سۇغۇپنىڭ تەركىبى: ئىسپىغۇلنى قوروپ، رەيھان ئۇرۇقى 1.5 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، قۇرسى نىشاستە 3 گرامدىن، ئەگەر كۆچەلۈك قىلماقچى بولسا، ئازغىنە ئەپيۇن ياكىكەندىر ئۇرۇقى قوشۇپ تەييارلاپ 6 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، بېھى سۈيى، تاباشىر قوشقان ئارپا سۈيى بەرسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى، بەرگى زۇپا ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى قوناقنى ئاقلاپ، ئۆچكە يېغى بىلەن پىشۇرۇپ بەرسۇن. بۇنىڭغا سۇماق، زىخ قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر بولمىسا توخۇ گۆشىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، غورا سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. تولغاق كېسەلنىڭ ئىچىدىن قان كەلگەندە گۆش زىيانلىق، ئەگەر تېنى بەك ئاجىز بولسا، توخۇ، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرىنى بېرىش لازىم. غورا، دىۋاج قىيامى، ئامۇت شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر تۆۋەن ئۇچەيدە تولغاق بولسا، گۈرۈچ، ئارپا يارمىسى 2 گرامدىن سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغانىدا 3 گرام گۈل يېغى، 6 گرام كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، 3 گرام تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر قۇسۇش كۆپ بولسا پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئىسپىغۇل شىرنىسىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا 3 گرام ھەببۇلئاس، 6 گرام كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ سېلىپ، كىلىزما قىلسۇن.

2. ئۇچەيدە جاراھەت (يارا) بولغاندىن كېلىپ چىققان قان كېلىش

تۇزلۇق بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىر ھەپتە ئىچىدە ئۇچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. چاپلاشقان بەلغەم ئۇچەي ئىچكى ئېغىزىغا چاپلىشىپ ئالغانلىقتىن ئۇچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ، قورساق تولا غۇلدۇرلاش ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە زۇكام، نەزلىدىن كېيىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قارا ھېلىلە، قۇرۇق ئۈزۈم، پۇنۇس، خىيارشەنبەر قاتارلىقلاردىن شاراب قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، كىلىزما قىلىش، مېۋە ۋە ھەببۇلئاس شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر قورساق غولدۇرلىسا، يەل ۋە سانجىق بولسا قۇرسى گۈلنار بېرىشى لازىم. يەنە زىرە گىرمانى، كەرۋىيا، يۇمغاقسۇت، شاھىبەللۇت، بۇلارنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، ئاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، سۇماق سۈيى ياكى ئىسپىغۇل سۈيى بىلەن 3 گرامدىن بەرسۇن ۋە يەنە پوستى ئاقلانغان قوناق، توغاچ پوستى، گۈرۈچ قاتارلىقلارنى ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن 6 گرام گۈل يېغى، گىل ئەرمىنى، ئارپا، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، خۇنسياۋشان 3

گرامدىن ئېلىپ كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر ئاغرىقى كۈچلۈك، ئۇچەيدىكى جاراھەت كۆپ بولسا 1.5 گرام ئەپيۇن قوشسۇن. ئۆچكە يېغى ئارىلاشتۇرسۇن. ئەگەر ئېھتىياج كۈچلۈك بولسا، موزا، كەھرىۋا، سىندۇرۇس، قۇرۇغان نىشاستە قوشسۇن. ئۇچەي جاراھىتىگە پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: قورۇغان رەيھان ئۇرۇقى، قۇمچاق يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، مورد ئۇرۇقى 6 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسوت، شاھىبەللوت 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بەرسۇن.

3. سەۋادىن بولغان قان كېلىش

سەۋدانىڭ ئاچچىقلىقىدىن 40 كۈن ئىچىدە ئۇچەيگە جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ھەمىشە سانجىق بولىدۇ. تەرەتنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. شاراب لېيىدەك كېلىدۇ، كۆڭلى ئەنسىز، غەملىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببۇلئاس شەربىتىگە ئازغىنە ئەپيۇن سېلىپ بەرسۇن. تالىنى كۈچەيتىش كېرەك. سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، قورۇغان زۇپا ئۇرۇقى، قورۇتۇلغان ئىسپەغۇل، تاباشىر، كەھرىۋالار بىلەن سۇفۇپ تەييارلاپ بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، بېھى قېيامى، ئازغىنە گۈل يېغى بىلەن داۋالسا ھەم پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، ئازغىنە سۇماق قوشۇپ، ئاندىن كېيىن سۇدا قاينىتىپ، سۇغا گۈرۈچ ياكى ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن. قۇرسى تاباشىرنى گۈلاب ياكى بېھى قېيامى بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئۇچەيگە جاراھەت پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن تاماقنى ئاز بېرىش لازىم.

4. قەۋزىيەت مەنبەلىك ئۇچەيدە جاراھەت پەيدا بولۇشىدىن كېلىپ چىققان قان كېلىش

تولغاق پەيدا بولۇپ، ھەركەت قىلغاندا ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر بۇنداق كېسەلگە قابىز نەرسىلەر بېرىلسە، خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ھەمشىباھار ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش كېرەك. شەربەتكە ئاموت ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى سېلىپ بەرسۇن. قەنت شەربىتىگە بۇ ئۇرۇقلارنى گۈل يېغىدا ياغلاپ سالسۇن. ئەگەر پۇنۇسنى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. زەرنىخ، نۆشادۇر قاتارلىق زەھەرلىك دورىلارنى يېگەندىن ئۇچەي جاراھەتلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت بېرىش كېرەك. نىشاستىدە ئاش قىلىپ بەرسۇن. يەنە سۇرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىچكەندە ئۇچەي جاراھەتلىنىدۇ. بۇنىڭغا سۇفۇپى مەقلىسا، ئاچچىق دوغاپنى، تۆمۇر داغمال قىلغان سۈتنى بېرىش كېرەك. ئەگەر قويۇق يەلدىن بولسا قورساق غولدۇرلاش، قورساقتا يەل بولۇش، بۇخاراتتىن باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 2 گرام، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بەرسۇن. ئەمما ئۇچەيدە پەيدا بولىدىغان يىرىڭ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) ئىششىقتىن ياكى چىيقان ئېغىز ئالغاندىن پەيدا بولغان يىرىڭ. بۇنىڭدا قورساق ئاغرىش، قىزىش، ئىسسىتمداش، ئاچچىق، تۇزلۇق تاماق يېگەندە ئارقا تەرەت قان، يىرىڭ ئارىلاش كېلىش، يىرىڭ بىلەن بەلغەمنىڭ پەرقى شۇكى، يىرىڭ سۇنىڭ تېگىگە چۆكىدۇ، مىدىرلاتسا ئايرىلىدۇ. بەلغەم مۇنداق بولمايدۇ.

(2) ئۇچەيدىن چىقىدىغان يىرىڭ ئىلگىرى ئۇچەي جاراھەت بولۇپ، شۇنىڭ ئەسىرى قېپقالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا تولغاق، ئىچ ئۆتكۈنىڭ ئۇزاق داۋام قىلىشى، ئىشتىھاسىزلىق، تەرەتكە ئۇچەينىڭ پوتلىسمان سۇيۇقلۇقلىرى ئارىلىشىپ كېلىش، ئەگەر ئۇچەيدە تولغاق بولماي بۇ سۇيۇقلۇق ئارىلىشىپ كەلسە، كۆپىنچە ئاشقازىنىدا جاراھەت بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر تولغاق بىلەن بىللە بولسا، ئاشقازان جاراھىتىدىن بولماي ئۇچەيدىن بولغان بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىلاجىنى مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلگۈدەك دورىلارنىڭ سۇيىدە يۇيۇپ تازىلاش، ئاندىن كېيىن جاراھەتكە ئەت ئۇندۇرىدىغان ئىلاجلارنى قىلىش لازىم.

ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر ئاچچىق ماددىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ھەم بارلىق ئەزانى كۆيدۈرۈشكە ۋە ئورۇقلاشقا سەۋەب بولسا تەپپى دىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

ئەگەر جاراھەت يېڭى بولسا، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، زىغىر، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇچەي سەۋدا خىلىتى ئۆتكەنلىكتىن جاراھەت بولسا، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلەرنى، قۇرۇق ئۈزۈم، پۇنۇس بىلەن قوشۇپ، مەتبۇخ قىلىپ بەرسۇن. جاراھەتنى تازىلاپ، گۆش ئۇندۇرۇپ، پارقىرىتىشقا مائۇلھەسەل، ناۋات شەربىتى، ئايارەج پەيقىرا پايدىلىق. بۇلارنى قايتا-قايتا بېرىش لازىم. دوغاپ ۋە سۈتنى تۆمۇر ياكى تاش بىلەن داغلاپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېسە ئۇندىن شىرە چىقىرىپ، سۈت بىلەن بەرسۇن. قوي پاچىقىنى سەمغى ئەرەبى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈك، يىرىڭ كۆپ بولسا، 3 گرام قۇرسى زەرنىخ بىلەن كىلىزما قىلسۇن. بۇ ئىچىدىن داغ قويغاندەك بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بۇ داۋانى قىلماسلىق كېرەك. ئىسھال دەمەۋى، ئىسھال سەپراۋىيدە، بولۇپمۇ كېسەلدە ئىسسىتما بولسا، بەلغەم ماددىسى قويۇق بولغاندا ئاندىن بۇ داۋانى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر زەرنىخ ئىستېمال قىلغاندىن قاتتىق قىزىش پەيدا بولسا، گۈل يېغى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر قىزىش پەسەيسە يەنە كىلىزما قىلسۇن. تاقەت قىلالمىسا،

مەست قىلغاندىن كېيىن كىلىزما قىلسۇن. ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، سىمىز ئوت شىرنىسىنى بەرسە پايدىلىق.

4 ـ پەسىل زەھىرە (قان تولغاق)

ئالامىتى تۇز ئۇچەينىكى ھەرىكەت قىلىشى تەرەتنى چىقىرىش ئۇچۇن موھتاج بولۇش، ھەر قېتىم تەرەت قىستىغاندا يېگى قان بىلەن قانلىق ھۆللۇك ئارىلىشىپ، ئازغىنە بىرنەرسە چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئاچچىق ۋە قىزىق ھۆللۇك تۇز ئۇچەيدە تۇرۇپ قالغاندىن بولغان زەھىرە

ئالامىتى ھۆللۇك ئازغىنە قان بىلەن چىقىش ھەم قورساق ئىششىق بولۇش، مەقئەت ئېچىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببۇلئاس شەربىتىگە رەيھان ئۇرۇقى، مورد ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، پاقىيوپۇرمەقنىكى ئۇرۇقىنى سىلىپ بەرسۇن. مۇسەللەس ھەم پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇفۇپنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قۇرۇتۇلغان ياڭاق مېغىزى 6 گرام، جۇۋىنە 3 گرام، كۇندۇر 2 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسسىق سۇت بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ھېچ نەرسە كەلمەي ئاغرىش كۆپ بولسا بابۇنە، بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، تال غازىكى، سىرىنقېچەكلەرنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرسۇن. سەئدى، بەدىياندىن 3 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر كېچەـكۈندۈز سۇغا چىلاپ، ئۇنىكى سۈيىنى مۇسەللەس ياكى مېۋە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. زەھىرەگە پايدا قىلىدىغان شىيائىنىكى تەركىبى: كۇندۇر، مورد ئۇرۇقى، زەپەر، سىرىنقېچەكلەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھاجەت ۋاقتىدا قويسۇن. كونا شارابقا ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن ناردىن يېغى، بابۇنە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم. غىزاسىغا قۇشقاچ، باچكىنى چالا سوقۇلغان نوقۇت بىلەن قورۇپ، سۈيۇقئاش تەييارلاپ بېرىش لازىم.

2. ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولغان زەھىرە

ئالامىتى تەرەتتىن سەپرا خىلىتى چىقىش، مەقئەت ئېچىشىش، قىزىش بىلەن ئاغرىش

كۆپ بولۇش، ئۇسساش، تەرتتى قان ئارىلاش كېلىش، سوغۇق سۇدىن راھەت ھېس قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر كېچە-كۈندۈز تاماق يېمەسلىك، زەھەرنىڭ مۇشۇ ساھەدىكى بارلىق تۈرلىرى ئۈچۈن ياخشى داۋا بولىدۇ. ئىسپىغۇلنى گۈل يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن ۋە ياكى بېھى قېيامى بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا، ئارپا يارمىسىنى بۇغداي ئۇنىنىڭ شىرنىسىگە قوشۇپ ئۇنىڭغا ئانار ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى سوقۇپ سېلىپ بېرىش لازىم. بېھى سۈيىنى تاباشىر ۋە سېمىزئوت سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر تولغاق كۆپ بولسا، پىقىيۇرمەقىنىڭ سۈيى، گىل ئەرمىنى، ئۇپا، شادىنەج، يېسىمۇق، سېمىزئوت سۈيى، تۇخۇم سېرىقى، بۇلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ، ھۆقنە قىلىش لازىم.

ھۆقنىنىڭ تەركىبى: تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، مۇردارسەڭگىگە پاختىنى چۆكۈرۈپ، پەلكۈچ قىلىپ مەقئەتكە قويسۇن. يەنە بىر خىل شىيافنىڭ تەركىبى: كۈندۇر، زەپەر، ھۇزۇر، سەمغى ئەرەبى، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، بۇلارنى شىياق قىلسۇن. موزا، ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، خەرنۇب، شاھىبەللۇت، قاياتاقان سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلسۇن. يېسىمۇق، سۇماق، شوخلا بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ئولتۇرسۇن. يېسىمۇق بىلەن قىزىلگۈلنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قورسىقىغا چاپسۇن. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، مەقئەتكە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا گۈرۈچ سېلىپ، سۈيۇقئاش تەييارلاپ بەرسۇن ياكى قوناق بىلەن سۇماق سېلىپ بەرسۇن.

3. تۇز ئۇچەيدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان زەھەر

بۇنداق كېسەلدە ئۇچەيدە تەرەت باغلانغاندەك ھېس قىلىدۇ، ھەرۋاقىت تەرەت قىلىشقا ئىنتىلىدۇ.

ئالامتى ئۇچەي ئاغرىش، مەقئەت تۇۋى ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەلى بولسا، ھىجامەت قويۇش كېرەك. قەي قىلسا ھەم پايدا قىلىدۇ. مارجان شوخلا سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا قىزىل سەندەل، ئاق سەندەلنى كاسنە، كافۇر بىلەن چاپسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان زىمادنىڭ تەركىبى: بىنەپشە، نېلۇپەر، كاكە-

نەچ، يەرلىك شوخلىنىڭ غازاكىلىرى، ئىسپىغۇل غازنىڭى ھەر بىرىنى مۇۋاپىق ئېلىپ، بىرئاز سۇ بىلەن قوشۇپ، نېلۇپەر ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە مەقئەتكە قويسۇن. كېسەل پىشۇرىدىغان زەمادىنىڭ تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلكنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرغان تال ۋە پىياز، ئازغىنە مۇقەلنى مەقئەتكە چېپىش لازىم. لالىگۈل، زىغىر، ھەمشىباھارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئىستىنجا قىلسۇن، گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، ئازغىنە مۇردارسەڭگى بىلەن مەقئەتكە چاپسۇن. كالا يېغى بىلەن قوشۇپ زەمات قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

4. تەبىئەتنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن ئىنچىكە ئۇچەي توسۇلۇپ قېلىشتىن بولغان زەھەر

تەرەت تەسلىك بىلەن چىقىدۇ ۋە قويۇق يەل كېلىدۇ، ئاغرىقى ئېغىر بولۇپ، تېز قىزىشى پەيدا قىلىدۇ. ھۆللۇكنىڭ ئارتۇقلۇقى ئۇچەيدىن كېلىدۇ، بۇنى قىسمەن نائۇستا تېۋىپلار ئىسھال دەپ گۇمان قىلىپ بىرنەرسىلەرنى بېرىپ، ئىچىنى توختىتىپ قويىدۇ. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن كېسەلنىڭ ئىچى توختاپ، قەۋزىيەت پەيدا بولسا، كېسەلگە ئۆلۈم خەۋپى قىلىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى قۇلۇنجىنىڭ ئالامىتىدەك بولىدۇ. بەزى چاغلاردا بۇنىڭ ئىلاجسى تەرىتىنى يۇمشىتىش ۋە چىقىرىش ئۇچۇن، پۇنۇس شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، شىرخىست، مەجۇنى شەھرىياران بىلەن داۋالاش ھەم شىپاق، كىلىزما ئارقىلىق ئىلاج قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە توخۇ گۆشىنى نوقۇت سۇيى بېرىش لازىم.

5. مەقئەتكە يەتكەن سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان زەھەر

بۇ كېسەللىك تۇز ئۇچەينىڭ سوزۇلۇشىنى كەلتۈرىدۇ.

ئالامىتى مەقئەتكە سوغۇق نەرسە تەگسە، قاتتىق سوۋۇپ كېتىش، ئىسسىق سۇ، ئىسسىق يەردىن راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قورۇپ سوقۇلغان ھەببى رىشات ئۇرۇقىدىن 60 گرامنى ناشتىدا ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسۇن. مەقئەتكە تېرىقنى،كېپەكنى ئىسسىتىپ تاكسۇن. مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق جايدا ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. يەنە قاتتىق يەردە كۆپ ئولتۇرغانلىقتىن ياكى ئات-ئۇلاغقا كۆپ مىنىپ سەپەر قىلغانلىقتىن، بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. سېرىقچىچەك يېغى، موم يېغىدىن مەقئەتكە چاپسۇن.

6. ئۇچەيدە يەل توپلىشپ قېلىش ۋە قورساق غولدۇرلاشدىن بولغان زەھىرە

يەللىك تاماق يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى يەل بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە يۆتكىلىش، يەل چىقىش بىلەن پەسىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاماقنى ئاز يېيىش كېرەك. گۈلاب، گۈلقەنت پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇچەينىكى ئاجىزلىقىدىن بولسا، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېسۇن. ئەگەر ئىچ ئۆتكۈ بولسا مەجۇنى كۈمۇنى، مەجۇنى فەلاسىغە بەرسۇن.

5 ـ پەسىل ئۇچەي ئاغرىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. ئۇچەيگە يەل توپلىشپ قالغانلىقتىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقى

ئالامىتى قورسىقىدا يەل پەيدا بولۇش، قورساق غولدۇرلاش، ئۇزاقتا تەرەت قىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. سەۋەبى: خام ھەم يەللىك تاماق يېگەنلىكتىن، سوغۇقلۇق مېۋىلەرنى يېگەنلىكتىن، ئۇ كىشىدە ھارارىتى غەرىزى ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەكبىنەج بىلەن ئۇچەينى تازىلاش كېرەك. مەجۇنى شەھرىياران ھەم پايدا قىلىدۇ. تۆۋەندىكى سۇفۇپ يەل قايتۇرىدۇ. تەركىبى: رۇم بەدىيان 3 گرام، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زورەمبات ھەربىرنى 6 گرامدىن، ھەببى بىلسان 3 گرام، يەنە بىر خىل يەلنى قايتۇرىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ھەببى رىشات، رۇم بەدىيان، قەردمانە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋىنە 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قېيام قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە بەرسۇن. رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەببى بىلسان، ئۇدىبلسان، ھەببۇلغار، زىراۋەندە ھەربىرىدىن باراۋەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 3 گرام مائۇلھەسەل ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بەرسۇن. يەلدىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقى ئۇچۇن تاغ پۇدىنىسىنى سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئاغرىق ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، بۇنىڭغا مەجۇنى كۈمۇنى ياكى مەجۇنى ھەببۇلغاردىن 3 گرام بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش، بۇلارغا زىرە ھەم سۆئتەر سېلىپ بەرسۇن.

ئىككى سائەتتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچسۇن، كونا شاراب پايدا قىلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقى

ئالامىتى قىزىش بىلەن ئاغرىش، ئۇسساش، تەرىتى سېرىق بولۇش، مەقئەت ئېچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى خىيارشەنبەردەك دورىلارنى شوخلا سۇيى ياكى كاسىنە سۇيىگە چىلاپ، شىرخىشت بىلەن ئىچىپ ئۇچەينى سەپرا ماددىسىدىن تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن 6 گرام ئىسپىغۇلنى گۈل يېغىدا ياغلاپ، سوغۇق سۇ ياكى ئاچچىق ئانار بىلەن بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى، قەنت، ئازغىنە بادام يېغىنى قوشۇپ بەرسۇن، ياكى ئارپا سۇيىنى گۈل يېغى، ياكى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. زىخ شەربىتى ياكى ئازغىنە گۈل يېغى ھەممە ئىلاجلارنىڭ ياخشىراقىدۇر. تاباشىر، گىل ئەرمىنى، بېھى قىيامى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تولغاق كۆپ بولسا، توخۇ گۆشىنى سۇماق ياكى زىخ ۋە ياكى ئانار سۇيى بىلەن بەرسۇن.

3. ئاچچىق خىلىتتىن پەيدا بولغان ئۇچەي ئاغرىقى

ئالامىتى تەرەت بىلەن بەلغەم چىقىش، مەقئەت ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت، بىستىپايەج، بىنەپشە، ھەببى ئايارەج، شىرخىشت، تاتلىق ئانار سۇيى، گۈل يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن كىندىكىنىڭ چۆرىسىگە چاپسۇن.

4. قويۇق بەلغەم ئۇچەيگە قۇيۇلغانلىقتىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقى

ئالامىتى بەدەن ئېغىر بولۇش، ئاغرىق بىر جايدىن يۆتكەلمەسلىك، تەرەت بىلەن قويۇق بەلغەم كېلىش، ئاغرىغان يەرنى باسسا، سوغۇق ئۇرۇنۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەينى قەي بىلەن ياكى ھەببى ئايارەج ۋە ياكى ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيانلارنىڭ سۇيىدە ئېزىپ تەييارلىغان ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. ھۆقنە ھەم پايدا قىلىدۇ. مەستەكى، ئۇد ھىندى، رۇم بەدىيان، بەدىيان سالغان گۈلقەنت پايدا قىلىدۇ. مەجۇنى سەنجىرىنا، ھەببى ئافاۋىيە ھەم پايدا قىلىدۇ. ھەببى ئافاۋىينىڭ تەركىبى: مەستەكى، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، پىلپىل، ئىپار 30 گرامدىن، مەھمۇدە 12 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ناشتىدا تاماقتىن ئىلگىرى يېسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشلىرىنىڭ شورپىسىغا مۇرچ، قەلەمپۇر، زىرە، دارچىن سېلىپ ئىچسۇن. كىرپە گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە يەلگە، بەلغەمدىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. ھەببى بىلسان، ھەببۇلبان 3 گرامدىن: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەتە-ئاخشامدا ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: جۇۋىنە 1 گرام، ھەببى بىلساندىن 9 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسۇن.

يەنە تەرەت قېتىپ، ئۇچەيدە توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، ئۇچەي ئاغرىقى پەيدا بولغان بولسا، سۇرگە دورىلىرىنى شاراب قىلىپ بېرىش ۋە كىلىزما قىلىش كېرەك. يەنە ئۇچەيدە قۇرت بولغانلىقتىن ئۇچەي ئاغرىقى پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندە ئۆز بابىدا كۆرسىتىلىدۇ.

6 - پەسىل قۇلۇنجى

قۇلۇن دېگەن ئۇچەيدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تەرىتى تەسلىك بىلەن كېلىدۇ، بۇ قۇلۇنجى ھەقىقي، زاتى، ئەرەزى دەپ ئۇچكە بۆلۈنىدۇ. قۇلۇنجى زاتى بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قويۇق، چاپلاشقاق، شىشە رەڭلىك بەلغەم تەرەتكە چاپلاشقانلىقتىن بولغان قۇلۇنجى

تەرەتنىڭ چىقىشىنى توسۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قارىغۇ ئۇچەي قۇلۇن ئۇچەينى تولدۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىق بىر يەردە بولىدۇ.

ئالامىتى قول-پۇت ۋە ئاغرىيدىغان يەرنىڭ ئەتراپى سوغۇق بولۇش، بولۇپمۇ كېسەل جاينىڭ ئاستى تەرىپى سوغۇق بولۇش، كەيمۇس قويۇلغانلىقتىن، قورساقتا يەل بولۇش، ئاچچىق نەرسىلەرگە مايىل بولۇش، ھەمىشە ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ ھەم ئىشتىھاسىزلىق، ئۇچەينى جۇۋالدۇرۇزدا تەشكەندەك ئاغرىش، يەل يۇرۇشمەسلىك، پاچىقى، ئۇچىسى ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ ھەمدە قورساق كۆپۈشۈپ قالغانلىقتىن، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بۇنى قىزىقلىقتىن دەپ گۇمان قىلسىمۇ، لېكىن قۇلۇنجىسى بار ئادەم تاماق يېمەگەنلىكتىن، سۈيدۈكى قىزىل بولۇپ قالىدۇ. بەزى قۇلۇنجى كېسەللەر ئۇچەي ئاغرىقىغا ئوخشاپ قالىدۇ. پەرقى: ئۇچەي ئاغرىقى تولغاق بىلەن بولىدۇ، قورساق يۇمشاق بولىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق سۇ ئىچكەندە شۇنداق بولىدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقى ئېغىر بولىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى ئۆز جايىدىن باشقا

يەرگە تاجاۋۇز قىلىپ چىقمايدۇ. ئاغرىغان يېرى ئازغىنە بولىدۇ. ئوكدا يېتىشقا ئامراق بولىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەلنىڭ ئاغرىقى يۇقىرى تەرەپكە تارتىلغان بولىدۇ. كۆپىنچە ئوڭ تەرەپتە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى يول ئىسزەيدۇ، سۈيدۈكى كەلمەي توسۇلۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكى رەڭلىك ۋە لايەڭ كېلىدۇ. قەي قىلسا ئاغرىقى پەسەيدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقىدا مۇنداق بولمايدۇ. بەلكى قۇلۇنجىدا ئىچى كەلسە راھەت تاپىدۇ. بۆرەك كېسەل ئىچى كەلگەن بىلەن راھەت تاپمايدۇ. بەزى چاغدا بۆرەك بىلەن قۇلۇنجى ئوخشىشپ قالىدۇ. قۇلۇنجى، بالياتقۇ كېسىلى، جىگەر كېسىلى، ئاشقازان كېسىلى، ئاشقازان قۇرتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگىمۇ ئوخشىشپ قالىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ئەزالارنىڭ ئاغرىقىدىن ئوچۇق كۆرۈلىدۇ. ئاغرىقنىڭ مىقدارى ۋە باشقا پەيدا بولغان ئاددىي ئەھۋاللار كۆپ. قۇلۇنجى كېسەللىكى پالەچكە، مۇپاسلىغا، ئۇچا ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە يۆتكىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاساسەن مۇھەللىل (تارقاتقۇچى) دورىلارنىڭ، مۇنىچ دورىلارنىڭ ماددىنى يامان پىشۇرۇشى بىلەن مادىنى قوزغاپ ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ بىر تەرىپىگە تۆكۈشى بىلەن پالەچنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئۇچا تەرەپكە، بوغۇملارغا تۆكۈشى بىلەن ئۇچا ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى چاغدا بوۋاسىرغا، مالىخۇلىياغا، سەرئى، ئىستىسقاغا يۆتكىلىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن، قۇلۇنجى بىر كىشىدىن ئىككىنچى بىر كىشىگە يۇقىدۇ. بۇ خۇددى ۋابا كېسىلى بىر شەھەردىن يەنە باشقا شەھەرگە يۆتكەلگىنىگە ئوخشاش.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلۇنجى كېسىلىنى ھۆقنە قىلىش ۋە شىياق بىلەن ئىچىنى ماڭدۇرۇش كېرەك. ئەمما سۇرگە دورىسىنى بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلسا يۇقىرىقىدەك يىغىلىپ قالغان خىلىتلارنى ئۇچەيگە ھەيدەپ كېلىپ، ئۆتۈشكە يول تاپالمايدۇ، بەدەننى تولدۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق خەتەرلىك ئەھۋال پەيدا قىلىدۇ. قۇلۇنجىنى ئېچىپ ئاغرىق پەسەيتىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: بۆرە ئەرمىنى، ئەنزىرۇت، جاۋاشىر، مۇقەل، سوپۇن، زەنجۋىل، ھىندى تۇزى، سۇزاپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، مەھمۇدە ھەممىسىنى باراۋەر ئېلىپ شىياق قىلسۇن. يەنە بىر خىل شىياق: ئاچچىقتاۋۇز بىر ھەسسە، بادام مېغىزى ئىككى ھەسسە، سۇزاپ بەرگى، بەدىيان، سانا، بىنەپشە ھەر بىرى ئۇچ ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن تۆت بارماق ياكى ئالتە بارماق مىقدارى شىياق قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا بۇنى ئىشلەتسۇن. قۇلۇنجىغا ياخشى پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: زىرەكىرمانى، زىنجىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، مۇئەسپەر ئۇرۇقى 15 گرامدىن. بۇلارنى چالا سوقۇپ، 10 دانە ئەنجۇر بەرگى، سۇزاپ، سانا، چالا سوققان پىستە 9 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 داندىن، بىخ سەۋسەن، گۈلخەيرى، خۇببىاز ھەر بىرى 12 گرامدىن، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، چالا سوقىقان بەدىيان 6 گرامدىن، چامغۇر بەرگى بىر ھەسسە، بۇغداي كېپىكى بىر سقىم، بۇلارنى ئىككى يىرىم قاچا

سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 2 گرام جاۋشىر، 1 گرام قۇندۇز قەھرى، 6 گرام ھىندى تۇزى، بىر قوشۇق ئابكامە، 54 گرام شىرخىشت ياكى 90 گرام تەرەنجىبىننى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، 6 گرام بادام يېغى، 15 گرام كالا يېغىنى قوشۇپ، ھەر قېتىمدا يەتتە قوشۇقتىن ئىلمان قىلىپ ئىشلەتسۇن. ئەگەر ئۇچەيدە ئىششىق بولسا، ئاچچىقتاۋۇز ۋە كۆچەلۈك دورىلارنى ئىشلەتسۇن. يەنە بىر خىل بەلغەمدىن، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى داۋالاش ئۈچۈن، 15 گرام بۆرە ئەرمىنى ياكى سۈزاپ سۈيى ياكى چامغۇر بەرگى، كۇرۇبىن 21 گرام، كالا يېغى، 12 گرام بادام مېغىزى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ كلىزما قىلسۇن. ئەگەر بۇنىڭغا بىر قوشۇق ئابكامە قوشۇپ كلىزما قىلسا قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ. نورمال بولغان كلىزمىنىڭ تەركىبى: چامغۇر بەرگىنىڭ سۈيى يەتتە قوشۇق، كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى ئىككى قوشۇق، بۆرە ئەرمىنى 6 گرام، ئابكامە بىر قوشۇق، ئاق تىكەن مېۋىسى، قەنت 15 گرامدىن قىلىپ، بۇلار بىلەن كلىزما قىلسۇن. ئەگەر قۇلۇنجى ئۆتكۈر بولمىسا، قەيي پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆل بولمىسا بۇ ھەبنى بەرسۇن، تەركىبى: 3 گرام سەبرە بىلەن 2 گرام سەكبىنەجىنى قوشۇپ ھەب قىلىپ بەرسۇن. قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدىغان يەنە بىر ھەبنىڭ تەركىبى: مەھمۇدە 15 گرام، تۇز، مۇقەل، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈللەرنى 3 گرامدىن ھەب قىلىپ، 3-6 گرامغىچە يېسۇن. يەنە 1 گرام مەھمۇدەنى نوقۇت سۈيىدە ياكى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ ئاغرىقى بولۇپ، ئېغىر ئۆلۈم قورقۇنجسى بولسا پولونىيا پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: زەپەر 6 گرام، پىلپىل، بەزرۇلبەنجى 12 گرامدىن، ئەپيۇن 9 گرام، سۇمبۇل، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سازەج ھىندى، سەلىخە، ئاقىرقەرھا، ھەببى بىلسان، پەرپىيۇن 3 گرامدىن، زورەمبات، دۇرۇنەج ئەقرەبى 2 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 3 گرام ياكى 2 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يەنە مەجۇنى شەھرىياران، مەجۇنى تەمرى ھىندى، مەجۇنى سەپەرجىل، سەنجىرىنا قاتارلىق مەجۇناتلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، زىرە، سۇزاپ، خولىنجان، خىرپە 30 گرامدىن، سوقمۇنىيا 21 گرام، تازىلانغان ھەسەل 20 گرام، قائىدە بويىچە تەييارلاپ، 2～3 گرامغىچە ئىستېمال قىلسۇن. قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدىغان زىماد تەركىبى: سىيادان، تۇخۇمەك مېۋىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ كىندىك تۇۋىگە چاپسۇن. قورسىقىغا سېرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغى چاپسا پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر خىل زىماد: سىيادان، تۇخۇمەك مېۋىسى، تۇرمۇس، ھەببۇلغارلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن كىندىككە چاپسۇن. قوناق ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىنى جۇۋىنە، شۇمشا بىلەن قىزىتىپ، بىر پارچە لاتىغا ئوراپ، كىندىكىگە قويسۇن. قورساقنى سېرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغى بىلەن ئۇۋۇلسا قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ پەرپىيۇن يېغى، قۇندۇز قەھرى يېغىغا ئازغىنە پەرپىيۇن ئارىلاشتۇرۇپ چېپسە، مۇنچىغا كىرسە

پايدا قىلىدۇ. كەرنەب، بابۇنە، بىنەپشە، قەيسۇم، سېرىقچېچەك، سۇزاپىلارنى قاينىتىقان سۇغا كىرسۇن. ئىچى يۇمشاق بولغۇچە سۇغا كىرىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بەك زىيان قىلىدۇ. مائۇل ئۇسۇل، ئەرقى بەدىيان، گۇلاب بەرسۇن. غىزاسىغا قېرى خوراز، كەپتەر، قۇشقاچ ياكى ياش پاقلاننى نوقۇت سۇيىدە پىشۇرۇپ، شورپىسىغا دارچىن، زەنجىۋىل، زىرە، بىستىپايەج، پۇدىنە سېلىپ بەرسۇن. تاماق بىلەن بىللە ياكى تاماقتىن كېيىن بىر يۇتۇم ئاچچىقسۇ ئىچىۋەتسە پايدا قىلىدۇ. كېپەك شىرىسىگە جۇۋىنە، سىيادان، كالىنىڭ سېرىقمېيىنى قوشۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلىش، ئات مىنىپ قىسقا يول يۈرۈش، تاماقنى ئازايتىپ يېيىش پايدىلىق. سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. سۇ ئورنىدا ھەسەل شەربىتى ئىچسۇن.

2. ئۇچەي تەبىقلىرىدە توسۇلۇپ قالغان قويۇق يەللەردىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئاموت، ئۇزۇم، تەرخەمەك قاتارلىق نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماق يېگەندە، قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ غولدۇرلاش، ئاغرىقنىڭ بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە يۆتكىلىشى، بەزى كۆچىيىپ، بەزى پەسەيىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭدەك، قورساقتا قولنى قويسا ياكى ئىسسىق نەرسە قويسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قورساقنىڭ غولدۇرلىشى، ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى، قورساقنىڭ ئىششىشى سالامەتلىكنىڭ ئالامىتىدۇر.

قۇلۇنجىنىڭ يامان بەلگىسى: قەي قىلىش، سوغۇق تەرلەش، قول-پۇتنىڭ سوغۇق بولۇشى بىلەن بولىدۇ، قول-پۇتنىڭ سوۋۇشى ئاغرىقنىڭ ئېغىر بولغانلىقىدىن، روھ ۋە قان ئىچكى ئەزاغا سىڭىپ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر ھېچ تۇتۇپ، كۆزاز (يانغا بۇرۇلۇپ قارىيالمايدىغان كېسەل) بولۇپ ئەقلى ئىلىشىپ، بىھوشلۇقنىڭ كۆرۈلۈشى خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى شىياق، ھۆقنە بىلەن ئىچنى يۇمشىتىش، بۇنداق كېسەلگە بېرىلىدىغان كىلىزما نۇسخىسى تەركىبىگە يەل تارقىتىدىغان دورىلارنى سېلىش لازىم. كىلىزمىنىڭ تەركىبى: مەككە ساناسى 15 گرام، بابۇنە، قەنتەريۇن، سېرىقچېچەك، چالا سوقىقان بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇزاپ ھەر بىرىدىن 9 گرام، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، ئەنجۇر 10 دانە، چالا سوققان ئوغرىتىكەن، زاراڭزا، شوخلا، ھەمشىباھار، لالىگۈلى 12 گرامدىن. بۇلارنى ئىككى قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، 54 گرام شىرخىشت، 6 گرام پۇنۇس مېغىزى، 51 گرام جاۋشىر، 3 گرام قۇندۇزقەھرىلەرنى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، زەيتۇن يېغى ياكى

بادام يېغىنىڭ قايسىسى بولسا 9 گرامدىن قوشۇپ، كالىنىڭ سېرىقمېيىنى 15 گرام قوشۇپ ھەر قېتىمدا يەتتە قوشۇقتىن ئىلمان قىلىپ كىلىزما قىلسا، ئۇچەيدىكى يەلنى تارقىتىدۇ. ئۇچەينىڭ مىزاجىنى ئىسسىق قىلىدۇ. يەنە قولۇنجى ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: سۇزاپ 15 گرام، بەزرۇلبەنجى 6 گرام، قۇندۇز قەھرى 2 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، زەيتۇن يېغى ياكى كالا يېغى 10 گرام. بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇۋېلىپ، ئىككى قېتىم كىلىزما قىلىسۇن. قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدىغان ھۇمۇلنىڭ تەركىبى: سۇزاپ 15 گرام، زىرە، جۇۋىنە، بۆرە ئەرمىنى، ھەربىرىدىن باراۋەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن.

ئاغرىق پەسەيتىپ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، زەپەر، مۇرمەككى، سەكبىنەج، ئەپيۇنلەرنى باراۋەر ئېلىپ شىياق قىلسۇن، زىماد ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئىشلىرىنى بىرىنچىدە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھىجامەت قىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىچنى سۈرگۈچى ھەب دورىلار: ھەببى سەكبىنەج (بىرىنچىدە كۆرسىتىلدى)، مەجۇنى ھەببۇلغار، جاۋارىش كۇندۇر، جاۋارىش ئەنجۇدان بۇ كېسەلگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قولۇنجى بىلەن ھۆ بولسا ھەببى ئانار، بېھى مەجۇنى بېرىلسۇن. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا نوقۇت چوكۇلۇقدا ياكى كۆپرەك پولۇنىيا بەرسۇن. يەل قولۇنجىغا پايدا قىلىدىغان مەتبۇخنىڭ تەركىبى: زىرەگىرمانى، كەرۋىيا، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شوخلا، قىزىلگۈل ھەربىرى 9 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ، سۇزۇۋېلىپ، ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ، 6 گرام بادام يېغى سېلىپ بەرسە، ئۇچەينىڭ مىزاجىنى ئىسسىق قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىغا كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. ھەر ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈش پايدىلىق. يەنە مۇنداق ئۇسۇلدىكى ئابزەن ياخشى پايدا قىلىدۇ: تەركىبى: رۇم بەدىيان، زىرە، سېرىقچېچەك، سۆئىتەر، مەرزەنجۇش، بىنەپشە، بابۇنە، تەڭ مىقداردىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزسۇن. ئەگەر بۇ سۇدىن ئىسسىق ۋاقتىدا كالىنىڭ دوۋسىقىغا ئېلىپ، ئاغرىقنىڭ كىندىكىگە قويسا پايدا قىلىدۇ. كىندىك، قورساقتا سېرىقچېچەك يېغى، سۇزاپ يېغى چېپىپ قويسۇن. ئەگەر پەرپىيۇن، ئاقەرقەرھا، قۇستە، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى ياغلار بىلەن قوشۇپ، چېپىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. يەنە قورسقىغا چېپىپ يەلنى تارقىتىدىغان ياغنىڭ تەركىبى: سۇزاپ يېغى 33 گرام، قۇندۇز قەھرى 6 گرام، پەرپىيۇن 3 گرام. بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ قورسقىغا چاپسۇن. بۇ كېسەلدە كۆپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. سۇ ۋە سۈت ئىچىشنىڭ پايدىسى بار. بۇلار يەلنى تارقىتىپ، ئۇسساتمايدۇ. غىزاسىغا قۇچقاچ گۆشى ياكى قېرى خوراز گۆشىنىڭ شورپىسىغا ۋە خوراز گۆشىنىڭ ئىچىگە رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، تۇز، قارىمۇچ، سامساق، كەرۋىيا سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن. يەنە سۇنىڭ ئورنىدا سۈيۇق، ئاق كونا شارابتىن 180 گرام

هەر كۈنى ناشتىدا ئاز-ئازدىن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مائۇللەھمنى قۇرۇق نان بىلەن بەرسۇن. ئەگەر كىندىكىگە پۇراقلىق زىماد قويسا پايدا قىلىدۇ. يەنە ئۇچەيگە تۆكۈلگەن سەۋدا-دىن پەيدا بولغان يەل قۇلۇنجى قورساقتا يەل پەيدا قىلسا، ئۇنىڭ ئالامتى: ئىغىزى ئاچچىق بو-لۇش، قورساق ئاغرىماستىن ئىسسلىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم.

3. قان مەنبەلىك ئىششىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇ ئىچكى ئەزانى تارلاشتۇرۇپ، يەل ۋە تەرەتنى چىققىلى قويمايدۇ.

ئالامتى ئىسسىتمىداش، ئۇسساش، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ سوقۇش، ئۇچەيدە ئاغرىق پەيدا بولۇش، جىگەر، بۆرەك، تال، دوۋسۇندا ئاغرىق بولۇش ئالامەتلىرى ئۆرلىدى، ئەگەر بۇ ئاغرىق قاتتىق بولسا، سۆيدۈك يولىنى تارلاشتۇرۇپ، سۆيدۈكنى توختىتىپ قويىدۇ. پۇت-قول سوغۇق، ئىچكى ئەزا قىزىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنى داۋالاشقا ئالدىراش لازىم. ئەگەر كېچىكىپ قالسا ئەيلاۋۇس ئۆزگىرىپ قالىدۇ. ئەيلاۋۇس قۇلۇنجىنىڭ ئەڭ ئېغىر بىر قىسمى بولۇپ، چوڭ ئۇ-چەيدىكى تەرەت ئېغىزىدىن چىقىدىغان ئېغىر ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق قان بولغاندا ئوڭ قولنىڭ باسلىق ياكى ئەكھەل تومۇرلىرىدىن ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم قان ئېلىش لازىم، سافىن تومۇرىدىنمۇ قان ئالسۇن. ئەگەر سۆيدۈك توسۇلۇپ قالسا ھەركۈنى شوخلا، كاسنە سۆيى، كاكىنەچ سۆيى، ئانار سۆيى ياكى پۇنۇس مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ بەرسۇن. «ئەلقانۇن» دېگەن كىتابتا يۇقىرىقى دورىلاردىن يېرىم پىيالە (30گرام) پۇنۇس مېغىزى، 6 گرام بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بەرسە قۇلۇنجىنى قايتۇرىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇنىڭغا بىرىنچى قىسمدا كۆرسىتىلگەن كىلىزمىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ جۇلاپ ھەم پايدا قىلە-دۇ. تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپ-شە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت ئوڭلانمسا، بۇ دورىنىڭ سۆيىگە 45 گرام شىرخىشت، 2 گرام مەھمۇدەنى ئېزىپ بەرسۇن. ئەگەر قۇرتلار چىقمسا، كىلىزمنى قاي-تا-قايتا قىلىش كېرەك. 3 گرامدىن ئاق سەندەل بىلەن قىزىل سەندەلنى گۈلابقا قاينىتىپ، قورسقىغا قويسۇن. ئاندىن كېيىن بۇ زىمادنى قىلسۇن: بىنەپشە، گۈلخەيرى، ئىكلىلمىلىك، بابۇ-نە، بۇلارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن قورساققا چاپسۇن. ئەگەر بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بولمسا، ئورنىدا گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ۋە ياكى كالا يېغى، سىرىقماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ چاپسۇن. غىزاسىغا: توخۇ ياكى پاقلان شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ

بەرسۇن. ئەگەر قۇلۇنجى سەپرا ئىششىقدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى: غەم-ئەندىشە، قىزىش، ئۇسساش، قورساق ئاغرىش، ئىغىز ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، گۈل شەربىتى بىرىش ھەم كىلىزما قىلىش، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىگە قەنت ئىلىشتۇرۇپ بەرسۇن. گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرقى بەدىيان ھەم پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجلار قاندىن بولغان ئىششىقتا كۆرسىتىلدى.

4. بەلغەم مەنبەلىك ئىششىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامتى سۇسلۇق، تەرتى بەلغەم ئارىلاش كېلىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلسۇن، مەجۇنى تۇربۇت بەرسۇن. بۇ مەتبۇخى شەربەتنى بىر ھەسسىدىن ئىككى ھەپتىگىچە بەرسۇن. تەركىبى: ئەنجۇر 15 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 30 دانە، بىنەپشە، شوخلا 9 گرامدىن، چالا سوققان بەدىيان 6 گرام، خەير ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرامدىن. بۇلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، 20 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇقتىن شەربەتنى يەتتە قوشۇق سۇ ياكى 15 گرام پۇنۇس مېغىزى، 3 گرام بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. بۇ زىمادنى ھەم قىلسۇن: ئىكلىلىملىك 21 گرام، قەيسۇم 12 گرام، سېرىقچېچەك 15 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆردەك يېغى ياكى تۆگە لوكسى بىلەن چاپسۇن.

يەنە بىر خىل قاتتىق ئىششىق بولۇپ، سەۋدا ماددىسىدىن بولىدىغان قۇلۇنجىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى: بەدەن ئىغىر، ئاغرىقى يەڭگىل، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ يېغى ۋە باشقا ھەر خىل ياغلار ھەم يەلنى قايتۇرىدىغان دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. ئابزەندە ئولتۇرۇش پايدىلىق. ئەفتىمۇن شەربىتى بىرىش ھەم ياغلىق شورپا بېرىش لازىم.

5. ئۆتنىڭ قىزىقلىقى بىلەن ئۈچەي قىزىپ ئۈچەينى قۇرۇتۇپ، ئىچكى ئەزانى قاتۇرۇش، ئۈچەيدىكى نەرسىلەرنى تاشقىرىغا چىقارماسلىق بىلەن پەيدا بولغان قۇلۇنجى ئاغرىقى

ئالامتى تولا ئۇسساش، ئىغىزى قۇرۇش، سۈيدۈكى قىزىش، قاتتىق ئاغرىش، بەزىدە ئىسسىتمداش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قۇسىدىغان كېسەل بولمىسا، قان ئېلىش، كلىزما قىلىش، شىيافى بىنەپشە بىلەن داۋالاش، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيىدە ئازغىنە مەھمۇدە بىلەن پۈنۇس مېغىزنى ئېزىپ بەرسۇن ياكى 2 گرام مەھمۇدە بىلەن كاسنە سۈيى بەرسۇن ھەم سېرىق ھېلىلىنىك مەتبۇخىنى بەرسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، قۇرسى بىنەپشە بەرسۇن. قۇرسى بىنەپشىنىڭ تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە 30 گرام، تۇربۇت 21 گرام، مەھمۇدە 6 گرام، رۇببىسۇس 9 گرام، كەتىرا، مەستىكى 3 گرامدىن. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا بىرنى جۇلاپ بىلەن ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. مەجۇنى بىنەپشە، مەجۇنى خىيارشەنبەر بەرسۇن. مەجۇنى خىيارشەنبەرنىڭ تەركىبى: بادام يېغىدا ياغلانغان ئاق سەندەل 65 گرام، ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇت (ھەم پوستى ئاقلانغان) 65 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 33 گرام، ھىندى تۇزى، رۇببىسۇس 9 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، مەستىكى 6 گرامدىن، پىشۇرغان مەھمۇدە 15 گرام، خىيارشەنبەر 150 گرام، بادام يېغى 45 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، 180 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 15~20 گرامغىچە بەرسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، چالا سوقۇلغان نوقۇت قاتارلىقلارنى بادام يېغى بىلەن ئازغىنە شېكەر قوشۇپ بەرسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. ئىسسىقلىق تاماق يېسۇن. بۇزۇرى شەربىتى ئىچسۇن.

6. قۇلۇنجى ئىلتىۋائى ۋە قۇلۇنجى پەتەقى

قۇلۇنجى ئىلتىۋائى بولسا ئىنچىكە ئۇچەينىڭ ئاخىرىدىكى ئۇچەيلەردە يەل پەيدا بولۇپ، كۆچىنىپ ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق ئۇچەيلەرنى بىر-بىرىدىن ئاجرىتىپ، ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: ئېغىر يۇقۇملۇق كۆتۈرگەنلىكتىن، ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن، تاياق يېگەندىن ۋە كىشىلەر بىلەن چېلىشقانغا ئوخشاش ئەھۋاللار تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى كېسەل تۇيۇقسىز باشلىنىدۇ، تارىخدا يۇقىرىقى ھادىسىلەر بولۇپ ئۆتكەندىن كېيىنلا كېسەللىك قوزغالغان بولىدۇ. ئىلگىرى بۇ ئادەمدە قۇلۇنجى كېسىلى بولمىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنى ياتقۇزۇپ، قورساق ۋە بىقىنلىرىنى سىلىق ۋە يەڭگىل ھالدا ئۇۋۇلاش لازىم. شۇ ئارقىلىق ئۇچەي ئەسلىي ھالىتىگە كېلىش مۇمكىن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئوڭلانمىسا، كېسەل كىشىنى ياتقۇزۇپ، تۆت ئادەم قول-پۇتىدىن تۇتۇپ كۆتۈرسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئۇچىسى ئېگىلىپ، قورسىقى ئۆز جايىغا كېلىشى مۇمكىن. كېسەلنى مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەر تەرەپتىن تەۋرەتسە، ئۇچەي ئۆز ئورنىغا كېلىشى مۇمكىن. غىزاسىغا ياغلىق شورپا بەرسۇن.

ئەگەر يەنە ئاغرىق قېپقالغان بولسا، 3 گرام مىقدارىدا ئۆلتۈرۈلمىگەن سىمابنى يۇيۇپ، شورپا بىلەن ئىچسۇن. قورساق، بىقىنلىرىنى ئۇستۈنى تەرەپتىن-ئاستى تەرەپكە ئۇۋۇلاپ تۇتسۇن. شۇ ئارقىلىق سىماب چىقىدۇ. ئاندىن كېيىن ياغلىق شورپا ئىچسۇن، كېسەلنى بىرقانچە قەدەم يول ماڭدۇرسۇن.

ئەمما قۇلۇنجى پەتەقى بولسا، ئۇچەي ئۆز ئورنىدىن يۆتكىلىپ، بۆرەك ئورنىغا كېلىۋالىدۇ. ئەگەر ئۇ يەرگە قولىنى قويسا يەنە ئۆز جايىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پەتەقنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن، ئۇچەينى ئۆز جايىغا كەلتۈرسۇن. شىياق، كىلىزما قىلسۇن. قورساقنى قۇستە يېغى بىلەن ئاستا-ئاستا ئۇۋۇلىسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئوڭلانمسا، تۆت كىشى قول-پۇتىدىن تۇتۇپ كۆتۈرۈپ، ئۇستۈنگە تەۋرەتسۇن، ئۇنىڭ پەتەق ئورنىنى تاڭسۇن، قابىز دورىلارنى چاپسۇن.

7. قۇلۇن ئۇچەي ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى شىياق قويمىغۇچە ياكى كىلىزما قىلمىغۇچە تەرىتى چىقماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج پەيقىرا، مەتبۇخى سەلىخە، بەزباز، دارچىن، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ئۆشنە، كەرەپشە ئۇرۇقىنى بادام يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ بەرسۇن. مەجۇنى سەنجەر يېيىشكە بېرىلىدۇ. بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى چاپسۇن، ئاز مىقدارىدا شاراب بەرسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسۇن. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، قابىز نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلانسۇن.

8. ئۇچەينىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇ كېسەللىك سوغۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن ۋە سوغۇقلۇق شاراب، سۈلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ۋە بىھوش قىلىدىغان نەرسىلەرنى تولا يېگەنلىكتىن، تاشقى جەھەتتە تولا قالايمىقان نەرسىلەرنى چاپقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى شىياق قويمىغۇچە ئىچى كەلمەسلىك، ئېغىر ئاغرىق بولماستىن قورساق ئېسلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج، لوغانزىيا، مەتبۇخى سەلىخە بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك

ھەم مەجۇنى بالادۇر، مەجۇنى سەنجبىنا، تەرياقى كەبىر، تۆت خىل تەرياق قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. مېۋە شەربىتى بېرىش، تاشقى جەھەتتىن مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كىلىزما قىلىش ياخشى پايدا قىلىدۇ. قورساق، بىقىنلىرىغا زىماد دورىلارنى چاپسۇن. كونا شارابتىن ئازغىنە ئىچىپ تۇرسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ بەرسۇن.

9. قۇلۇنجى سۇفلى (تېزەك تۇرۇپ قېلىش)

سۇفلى دېگەن يېگەن تاماقنىڭ پەسەپى تېزەك بولۇپ ئۇچەيدە قۇرۇپ قېتىپ، كۆملاچ بولۇپ قالغانلىقتىن ياكى قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن ياكى ئۇچەيدە ھارارەت كۆپ بولغانلىقتىن، تولا سىيىپ بەدەن ھۆللۈكى قالمىغانلىقتىن، ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن، ئاشقازاندا قۇرت كۆپىيىپ كېتىپ ھۆللۈكنى سۈمۈرۈپ، تاماق پەسپى ئۇچەيدە قۇرۇپ قالغانلىقتىن ياكى ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشى توتۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى بەل، بەدەن ئېغىر بولۇش، ئۇچەي يېرىلغاندەك ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تاماقنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغانلىقى سەۋەبى، تېرىق، قوناق، گۈرۈچ قاتارلىقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، سەرپىستان، بەدىيانلارنى 33 گرامدىن ئېلىپ، قەنت بەلەن قىلىنغان جۇلاپتىن 3 كۈن ئىچسۇن. 3 گرام ھەببى ئايارەج، سەبىرە بىلەن سۈتكە ياكى ھەسەلگە قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر داۋاملىق ئاغرىسا زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 9 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە 21 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 30 گرام قەنت بىلەن بەرسۇن. سېمىز توخۇ شورپىسى ئىستېمال قىلىش، كىلىزما قىلىشى لازىم. بۆرە ئەرمىنى، ئاق تۇز، بىنەپشىنى ئازغىنە مەھمۇدە، شېكەر، ئازغىنە قارا قۇرت بىلەن شىياق قويۇش لازىم. بىنەپشە شەربىتىگە ئەنجۇر شەربىتى قوشۇپ بېرىش، ئۇچ كۈنگىچە ھەركۈنى تاماقتىن ئىلگىرى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چاي قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى توغرىسىدا

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەيلەرنى تەرەتتىن تازىلاش، ياغلىق تاماق بېرىش، نوقۇت سۈيى، گۈلقەنت بېرىش، گۈلاب بېرىش لازىم.

10. ئۇچەيدە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى قاتتىق ئۇسساش، ئېغىزنىڭ سۈيى قىزىق بولۇش، ئارقا تەرەت ناھايىتى

سېسىق بولۇش، پېشابنىڭ قۇرۇق، قاتتىق كېلىشى قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەينى تازىلاش، مىزاجنى ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئۆزگەرتىش، بىنەپشە شەربىتى، بۇزۇرى شەربىتى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسىنى بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتىنىڭ تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، مەككە سانىاسى 12 گرام، شوخلا 9 گرام، بەدىيان 3 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، 45 گرام شىرخىست، 12 گرام پۇنۇس مېغىزى، 3 گرام بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. بۇ سۇركىلەردىن كېيىن تۇخۇم، گۇلاب، قەنت بەرسۇن. تامىقىغا توخۇ شورپىسى بەرسۇن.

11. ئۇچەيدىكى قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى شىرنىلىك نەرسىلەر بىلەن كىلىزما قىلسۇن. بۇنىڭ ئورنىغا تەرەنجىبىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

12. دورا، تاماقلارنى تەكرار يېگەنلىكتىن، سۈيدۇك، تەرەت تولا مېكىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتىنى رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇل، ئەنجۇر، قۇرسى كاكنەچ، پۇنۇس مېغىزى ئەزگەن جۇلاپ بەرسۇن. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى بەرسۇن.

13. ئىسسىق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇش، ئەمگەك قىلىش، تولا جاپا تارتقانلىقتىن، كۆپ تەرلەشتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى دەم ئېلىش، ھاۋاسى ياخشى جايدا تۇرغۇزۇپ داۋالاش، بەدەننى گۈل يېغى، ئاس يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

14. ئۇچەيدە مەددە قۇرت پەيدا بولغاندىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى 3 گرام دەرمنى تۇركى، 2 گرام ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، 5 گرام

بەرەڭگى كابىلىنى سوقۇپ، خورما بىلەن قاينىتىپ بەرسۇن. ناشتىدا ئاچچىقسۇ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

15. ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۇچەيگە قۇيۇلىدىغان يول توسۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى تەرتىتى ئاق كېلىش، قورسىقى ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ ھەم يەرقاننىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، يەرقاننىڭ ئىلاجىدا كۆرسىتىلگەن توسالغۇنى ئاچىدىغان شەربەت، سۇزاپ ئۇرۇقى، ئاچچىقسۇ پايدا قىلىدۇ.

قۇلۇنجى زاتىيەنىڭ تۇرلىرى تۆگىدى.

قۇلۇنجى ئەرزى يەنى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان قۇلۇنجىمۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

(1) دوۋساق ئىششىقىدىن بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى سۇيدۇكى توختايدۇ. ھارارەت يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. يىرىڭ، چات ئارىلىقىغا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەم كېسەل ئورنى قاتتىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەسانە ئىششىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

(2) بۆرەككە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى بەل ئاغرىش بىلەن سۇيدۇك توختايدۇ. ئەگەر تېۋىپ سۇيدۇكتە چۆكمە ۋە قۇمدەك نەرسىلەرنى كۆرسە كىلىزما قىلسۇن. بۆرەك ئىششىقى بىلەن قۇلۇنجىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق يۇقىرىدا ئېنىق كۆرسىتىلدى.

(3) جىگەر، تال، كىرگىت گۆش ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

قايسى خىلدىكى ئىششىقتىن پەيدا بولغان بولسا شۇ ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

(4) بالىياتقۇ ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇ ئاياللارغا خاس كېسەللىك.

ئالامىتى ھەيز توختاش، ھامىلدار بولماسلىق، بۇنىڭغا رەھىمى ئىششىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. بۇنى يېقىندا كۆرسەتمىز. قۇلۇنجى ئەرزىنىڭ يەنە بىر خىلى ئەلاۋۇس. بۇنىڭ مەنىسى ئى خۇدايا رەھمى قىل دېمەكتۇر. چۈنكى بۇ ھەممە قۇلۇنجىدىن يامانراق بولۇپ، بۇنىڭدىن ئاز

ساندىكى كىشىلەر ساقىيىشى مۇمكىن، ئەگەر قەيسى ئارقىلىق پېشاب يانسا، كېكىردەكدىن سېسىقلىق كۆرۈلسە، ئىنچىكە ئۇچەي توسۇلۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەل ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىق ياكى ماددىلىق ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ. تەرەت يولى ئىششىغانلىقتىن ياكى يەل تولغانلىقتىن، تەرەت يولى تارىيىپ، پېشاب بۇ يولدىن ئۆتەلمەي، ئۇچەينىڭ ئىشكىلىرى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن يۇز بېرىدۇ. بۇ قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن ۋە ۋاقتىسىز سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى ئىسسىق دورا يەكى سوغۇق، قابىز تاماق يېگەنلىكتىن، يەنى زەھەرلىك تاماقتىن پەيدا بولىدۇ. بەزى قۇلۇنجى ئىلاۋۇسقا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى كىندىكىنىڭ ئۈستۈن تەرىپى ئاغرىش، ئاستىن تەرىپىدىن ھېچ نەرسە سىرتىغا چىقالماسلىق بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا كىلىزما قىلىشىڭمۇ ئانچە كۆپ پايدىسى يوق. داۋاملىق ھۆ بولۇپ قەيسى قىلسىمۇ بىرنەرسە چىقماسلىق، ئاغرىق كۈچەيگەندە تەرەت ئاغرىش بىلەن چىقىدۇ. سېسىق كېكىرىش، تولا سېسىق تەرلەش، بىئارام بولۇش، بىھوشلۇق، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، يۇز ئېسىلىش، قول-پۇت سوغۇق بولۇش قاتارلىقلار. ئەگەر سەپرادىن بولغاندا كۆيدۈرىدىغان ئىسسىتما قاتتىق بولۇش، ئۇسساش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، زەرداب قەيسى قىلىش، ئەگەر بۇ ئاجىزلىق قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، تەپپى مۇتىبىقە دەمەۋى يەنى تەپىنىڭ قان تومۇرلىرىدا ئوقۇنەت پەيدا قىلغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ چىڭقىلىپ قېلىش، ئېغىزى تاتلىق بولۇش، بەلغەم يەلدىن بولسا ئېغىزى تېتىقسىز بولۇش ياكى قاۋسىق، شورلۇق بولۇش، ئەگەر سەۋدادىن بولسا ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاغرىقى يەڭگىل بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق ئىششىقتىن ياكى ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇپ قالغانلىقتىن ياكى ھۆللۈكتىن، ئۇچەيلەر بىر-بىرىگە چىرمىشىپ قالغانلىقتىن ئىلاۋۇس بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش، بارلىق ئىلاۋۇس كېسەلدە سۈرگە دورىسى بېرىشتىن ئىلگىرى بۇ ئىككى خىل سۈرگە كىلىزمىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولغان بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. مۇھىمى بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قان ئېلىش، ئىششىق بولغاندا قان ئېلىش زۆرۈر. ئىششىق بولمىسا باشقا كېسەل سەۋەبىدىن ئىششىشى مۇمكىن.

ئىلاۋۇستا پەيدا بولىدىغان بەلگىلەر: غەيرىي تەبئىي خىلىت بەدەنگە تارقالغانلىقتىن بەدىنى سېسىق، بەتبۇي پۇرايدۇ. ھەممە خىلىت بەدەنگە تارقىغان بولسا قان ئېلىش زۆرۈر. يەرلىك ئورۇنغا شوخلا بەرگىدىن، ئاق لەيلى بەرگىدىن، ئارپا ئۇنى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، مۇسەللەسلەرنىڭ

بىرى بىلەن چاپسۇن. شوخلا 9 گرام، سەي شوخلىسى، چىڭگىلىك 6 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ، 21 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 3 گرام بادام يېغى بىلەن 30 گرام قەنت قوشۇپ ئىچسۇن ھەمدە قۇلۇنجى ئىششىقىنىڭ باشقا ئىلاجىنى قىلسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق ئىششىقتىن بولسا ھەببى سەكبىنەج، ھەببى سەبرە، ھەببى مەنتىن ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شىيافلار، مائۇلئۇسۇلنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن بېرىش لازىم. ئايارەج پەيقىرا قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. ئەگەر قىزىش بولسا بۇ دورىلار پايدا قىلمايدۇ. مەجۇنى كۇمۇننى پۇدىنە شەربىتى بىلەن تۆمۇر داغلىغان سۇ بىلەن ئازغىنە مەھمۇدە ياكى سەبرە بىلەن بەرسۇن. بۇ كېسەلگە راھەت بېرىدىغان مەجۇننى مۇنداق قىلىپ بەرسۇن. تەركىبى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجۇبىل، پىلپىل، قارىمۇچ، جۇزبۇۋا 15 گرامدىن، مەھمۇدە 12 گرام، بېھى قىيامى بىلەن قەنت ياكى ھەسەلنى بۇ دورىلارغا ئۆچ باراۋەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن بەرسۇن. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، تال بەرگى، سېرىقچېچەك، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇسۇن. ئەگەر خاتا بېرىلگەن دورا سەۋەبىدىن قۇلۇنجى بولغان بولسا، بۇنىڭ داۋاسى دورىلارنى ئىلمان قىلىپ، كۇنجۇت يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قەي قىلغۇچە ئىچسۇن ھەم يۇقىرىقى دورىلار قەي بىلەن چىقىشى مۇمكىن، ئاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

7 ـ پەسىل قۇرتلار

بۇ قۇرتلار چىرىگەن بەلغەم ماددىنىڭ ھۆللۈكىدىن ئۆچەيدە پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇرتلار ئۆچ خىل بولىدۇ.

1. ئۇزۇن قۇرتلار

بۇ قۇرتلار يىلان دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىنچىكە ئۆچەيدە تۇغۇلىدۇ. بۇ قۇرت بىر ياكى ئىككى بولىدۇ.

ئالامىتى تومۇرى ئاجىز، قول-پۇتى سوغۇق بولۇش، قۇرۇق يۆتىلىش، ئېغىر، ھۇرۇن بولۇش، بەزى چاغلاردا كۆزى قىزىل بولۇش، ئۇخلىغاندا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىش، يۇزى سېرىق بولۇش، ئېغىزىدىن تولا سۇ ئېقىش، ئەتىگەندە لەۋلىرى قۇرۇق بولۇش، قورسىقى تېز ئېچىش، چوڭ تەرىتى ئاز كېلىش، ئىچى قاتتىق كېلىش، ئۆچەيلىرى سانجىقلىشىش، زەردىسى قاينىش، قورساق ئېسىلىش، ئىستىسقىدەك قورسىقى ئاچقاندا ھەرىكەتتىن توختاش، ئۇنىڭ ھەرىكىتى سەزىلىك ھەرىكىتىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بەتخۇي بولىدۇ. تاماق خالىمايدۇ. قالايمىقان چۈشلەرنى كۆرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇرتنى چىقىرىشقا ياكى ئۆلتۈرۈشكە چارە قىلىش كېرەك. يەنى ئۆچكە سۈتىنى كالا سۈتىگە قوشۇپ، ئۇدا ئوچ كۈن ئىچىش كېرەك. 4- كۈنى بۇ ئىككى سۈتكە بەرەڭگى كابىل سېلىپ ئىچسۇن. ئاقلانغان بەرەڭگى كابىلى 6 گرام، دەرمىنى تۈركى، ئەمەن ئۇرۇقى 3 گرامدىن، ئۇرۇقسىز خورما ئىككى دانە، ياڭاق مېغىزى 9 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياتار ۋاقتىدا يېسۇن. ئەگەر كېسەل دورا يېيىشنى قوبۇل قىلمىسا كىلىزما قىلىش لازىم ۋە بۇ دورىلارنى مەيدىسىگە قويسۇن. سۇماق، ئاقاقيا، گىل مەختۇمنى شارابقا قوشۇپ مەيدىسىگە چاپسۇن، ئەگەر كېسەل كىلىزما قوبۇل قىلمىسا، بۇ قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدىغان دورىلار: ئاچچىق بادام، قەنبىل، تۈرمۇس، كەرنەبنى سىركە بىلەن قورسىقىغا چاپسۇن. يەنە بىر خىل دورىسى: دەرمىنى تۈركى، سەبرە، قۇستە، سىيادان ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاپتۇل بەرگى بىلەن كىندىكىگە چاپسۇن. يەنە بىر خىل زىماد: تاغ پۇدىنسى 9 گرام، دەرمىنى تۈركى، ئەفسەنتىن، سەبرە، سۇزاپ ھەر بىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، كونا سىركە، شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيى بىلەن كىندىكىگە چاپسۇن. قۇرتلارنىڭ ئۆلۈكىنى قورساقتىن چىقىرىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: دەرمىنى تۈركى، بەرەڭگى كابىل، ئەفتىمۇن، تۇر-بۇت، غارىقۇن، ئەلگەكتىن ئۇبھەل ھەممىسىنى ياكى بىر قىسمىنى ھەسەل سۈيى ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ۋە سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن ياكى يېڭى كالا سۈتى بىلەن قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ سىرتقا چىقىرىدىغان نەرسىلەر بىلەن بەرسۇن. ھەممە ھۆكۈمالار زىيتۇن يېغىغا ئىشتىياق قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئىسسىقلىق دورا بەرمەسلىك كېرەك. كاسنە، سېمىزئوت، كەرەپشە سۇلىرى، شاتۇت، چىگىلىك ياكى مۇسەللەس، قۇرۇق يۇمغاقسۇت بۇلارنى ئۇچ كۈن، ھەر كۈنى 3 گرام مۇسەللەس، سىركەنجۈبىل بىلەن بەرسۇن. شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيىنى ئىچىش، شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستىنى، ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچىش، سۇماقنى سۇدا سىقىپ ئىچسە مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. بىرقانچە كۈن خورما بىلەن قۇرۇق ئەنجۈر يېسۇن، ئاندىن كېيىن داۋالانسۇن، ئەفسەنتىن رۇمى، گىل ئەرمىنى، قۇستە، بەرەڭگى كابىل، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئامىلە 9 گرامدىن، تۇرمۇس، قارا نوقۇت 3 گرامدىن، غاپەس 12 گرام، سېرىقسۇ، ئىپار 9 گرامدىن، تۇربۇت 16 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، 10~12 گرامغىچە يېسۇن. ئاندىن كېيىن قورساق ئاچقۇچە چىداشلىق بەرسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: دەرمىنى تۈركى، بەرەڭگى كابىل ھەر بىرى 3 گرامدىن، خورما ياكى قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن سوقۇپ ناشتىدا بەرسۇن. ئۇچ كۈن ئىلگىرى سۇت ئىچكەن بولسۇن. 2- كۈنى كېچىدە 3 گرام ئايارەج پەيقىرا بەرسە بولىدۇ. سۇرگىدىن كېيىن 12 گرام ئاچچىقسۇ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن ئاچچىق ئانار پوستىنى بىر كېچە-كۈندۈز سۇغا چىلاپ، ئاندىن سۇنى تونۇردا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن سۈزۈپ، ئىككى قوشۇق شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ، ئاندىن شۇ سۇدا كىلىزما قىلسۇن. بۇنىڭ سۈيىنى سۈزۈپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

ھۆل مىزاج كىشىلەرگە پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: سىيادان، تۇرمۇس، بابۇنە 15 گرامدىن، ئەفسەنتىن 21 گرام، ھەممىسىنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئاچچىقسۇ، زەيتۇن يېغى، نېپت يېغى قوشۇپ ئىشلەتسۇن. 9 گرام ئىپار قاتارلىقلارنى قايىنتىپ، سۈيىدە تەرياقى كەبىرنى ئېزىپ، 9 گرام قۇستە قوشۇپ قورساققا چاپسۇن. سىيادان بىلەن شاپتۇل بەرگىنى كىندىكىگە چاپسۇن. غىزاسىغا قورۇما، ئىسسىق دورىلار بىلەن پىشۇرغان تاماق، ئاچچىقسۇ، قىچا، تۇرۇپ، كەرىبيا، دارچىن، ئاچچىق بادام ياخشى پايدا قىلىدۇ. شورلۇق نوقۇت سۈيى، شورلۇق سۇ، گۈڭگۈرت سۈيى، سۈزاپ ئۇرۇقى ئاشقازاندىكى قۇرتنى يوقىتىدۇ. بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان سۈت، ئوغۇز، پېتىرنان، تەستە سىڭدىغان ياغلىق تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئاچچىقسۇ بىلەن قىچا پايدا قىلىدۇ.

2. ھەببۇل قەرئى

بۇ چوڭ ئۈچەيدە بولىدۇ.

ئالامىتى تاماقنى كۆپ يېيىش، بۇ قۇرت قاپاق ئۇرۇقىدەك تەرەت بىلەن قوشۇلۇپ چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ بەدەنلىرى راسا قىزىغىچە چىداپ تۇرسۇن، تازا ئۇسسۇزلۇق تۇتقاندا بىر پارچە مۇزنى قورسىقىغا قويۇپ ئۇخلىسۇن. ئەگەر كىندىكىنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە ئېگىزلىك ۋە ھەربىكەت ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ئۇزۇن قۇرتتۇر: ئەگەر كىندىك ئاستىدا كۆرۈلسە كەدودانەدۇر. بۇنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلسۇن. كەدودانىگە قىلىنىدىغان ئىلاج كۈچلۈكرەك بولۇشى لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: بەرەڭگى كابىل 9 گرام، دەرمنى تۇركى 3 گرام، ھەشقىپىچەك، ئەفتىمۇن 3 گرامدىن، قەنبىل 1 گرامنى قوشۇپ، سوقۇپ، سۈت ئىچمەستىن بەرسۇن. ئەگەر سۈت ئىچمەكچى بولسا ئالدى بىلەن كاۋاپ يېسۇن. كاۋاپنىڭ سۈيى كانايدىن ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن دورىنى بەرسۇن. ناشتىدا ئاچچىقسۇ ئىچسۇن. ھۆللۈك تاماق يېسۇن.

3. قىلقۇرتلار

بۇ تۈز ئۈچەيدە بولىدۇ.

ئالامىتى مەقئەت قىچىشىش، بۇ قۇرت تەرەت بىلەن چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار

كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كلىزما قىلىش، شىياق، پەتلە قويۇش ئارقىلىق ئۇچەينى تازىلاش. بۇ خىلدىكى قۇرت كېچىك باللاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر چوڭ كىشىلەردە كۆرۈلسە، ئۇزۇندىراق ساقىيىدۇ. مۇمكىنقەدەر تېز ئىلاج قىلىش لازىم. كېچىكسە قالسا قىيىن بولىدۇ. زەيتۇن يېغى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى يېغى، سۇزاپ سۈيى، سەبرە، ئەفسەنتىن سۈيى، شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرى بىلەن پاختىنى ھۆللەپ مەقئەتكە تۇتسۇن. پايدا قىلمىغان نەرسىلەردىن كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ملىتىق دورىسى ياكى گۈڭگۈرت يېغى بىلەن پاختىنى نەمدەپ مەقئەتكە قويسۇن. ئەگەر سيادان، بابۇنە ياكى تۇرمۇس قاينىتىپ بۇنىڭغا ئاچچىقسۇ، نېفىت قوشۇپ كلىزما قىلسۇن. گۈڭگۈرت يېغى، شەھمەنزەل، سيادان قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەبرىنى سىركە بىلەن پاختىنى نەمدەپ قويسا پايدا قىلىدۇ. كېچىك باللارغا دەرمىنى تۇركى، سيادانلارنى چالا سوقۇپ، مەقئەتكە قويسۇن. ھۆل تەبىئەتلىك، تەستە سىڭمىغان تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلانسۇن.

ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب يەتتە پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل بوۋاسىر

بوۋاسىر مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئۇچىغا پەيدا بولىدىغان مۇدۇر، قىچىشقاق ۋە زىۋانسىز لەر بولۇپ، بۇ بەزى ئادەملەرنىڭ بۇرنىغا، بەزى ئاياللارنىڭ بەچىدانىغا پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاساسەن يەتتە خىل شەكىلدە بولىدۇ.

1. مەقئەتنىڭ ئاغزىدا يەل پەيدا بولىدۇ. ھېچ نەرسە چىقمايدۇ ھەم ئاغرىمايدۇ.
2. شاخلىق، يىلتىزلىق بولۇپ، بۇنى نەخلى دەپ ئاتايدۇ.
3. ئۇزۇملىنىڭ دانىسىدەك يۇمىلاق بولۇپ بۇنى ئىنەبى دەيدۇ.
4. ئەنجۇردەك يۇمىلاق بولۇپ ئۇنى تېينى دەيدۇ.
5. ئۆزى كىچىك (نوقۇتتەك) ھەم قاتتىق بولۇپ ئۇنى لولى دەيدۇ.
6. خورمىنىڭ ئۇرۇقدەك ئۇزۇنچاق، قاتتىق بولىدۇ. بۇنى تەمرى دەيدۇ.
7. ئۈجمىدەك بولۇپ بۇنى تۇتى دەپ ئاتايدۇ.

بۇلارنىڭ ھەرقايسى خىللىرىنىڭ بەزىسى تۆشۈكلۈك بولۇپ، ئۇ تۆشۈكلەردىن زەرداب قان ئاقىدۇ. بەزىلىرىدە ئازراق ئاغرىقمۇ بولىدۇ. بەزىلىرىدە ئاغرىق بولمايدۇ. قىسمەنلىرى تۆشۈكسىز بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھېچ نەرسە چىقمايدۇ. بۇ مەقئەت ئاغزىدا بولۇپ ئۇچى ئۈستۈن تەرەپكە ياكى تۆۋەنگە مايىل بولۇپ تۇرىدۇ، مەقئەتنىڭ ئىچى تەرىپىدە ياكى سىرتىدا بولىدۇ. بوۋاسىرنىڭ ھەممە قىسمىلىرىنىڭ يامانراقى نەخلى شەكىلدە بولغاندۇر. بوۋاسىر بەزى چاغلاردا سۈيدۈكنى توختىتىپمۇ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بوۋاسىر سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ ئىسسىق تاماقلاردىن، ئىسسىق شارابلاردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپرانى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: كالا گۆشى، كالا يېغى، ئات گۆشى، كىيىك گۆ-

شى، پىدىگەن، لوبىيا، كەرنەب (پالەك) قاتارلىق نەرسىلەردىن ئىسسىق قان پەيدا بولۇپ، بۇ قان بوۋاسىرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ كېسەل بەزىدە باشقىلاردىن يۇقىدۇ. مەسىلەن: مۇشۇنداق كېسىلى بار ئادەمنىڭ تەرىتە قىلغان يېرىدە ئولتۇرغان، ياز كۈنلىرى سەبرىنى ئۈزۈۋەتكەن يىگەنلىكتىن مەقئەتتە ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ھاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە، قاتتىق سوغۇق شەھەرلەردە ياكى ھاۋاسى دىمىق يەرلەردە كۆپ بولىدۇ. بۇ كېسەل سۈتنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، خورما، يەل-يېمىش، مېۋىلەرنى كۆپ يىگەنلىكتىن، ئاچچىقسۇ، شور سۈيىدە تۇرغان بېلىقلارنى كۆپ يىگەنلىكتىن كۆپ پەيدا بولىدۇ.

1. قويۇق قاندىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى سانجىقلىشىش، تەرىتى كۆپ، ئېچىشىپ كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭمەيدىغان كالا گۆشىدەك نەرسىلەرنى، ئاچچىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر قان غالىب بولغانلىقتىن بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئىچنى تازىلىغاندىن كېيىن ھېلىلە پەرۋەردىسى، ئامىلە، ئىترىفىل، مۇقەلنى مۇنداق ئۇسۇلدا بېرىش لازىم. تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، ئامىلە، ھېلىلە، ھەربىرىدىن 6 گرامدىن، مۇقەل ئەزرۇق 9 گرام. بۇلارنى ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 9 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر ئاغرىق بولسا بۇ مەلھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: موم، ئۆردەك يېغى، كالىنىڭ سېرىقمېيى، ئۇپا بۇلارنى مەلھەم قىلىپ مەقئەتكە قويسۇن. مەقئەتنىڭ ئاغرىقنى، ئىششىقنى پەسەيتىدىغان يەنە بىر خىل مەلھەمنىڭ تەركىبى: كۈدە، سېرىقماي ياكى ياڭاق يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ مەقئەتكە قويسۇن. بۇنىڭدىنمۇ ياخشى بولغان مەلھەم تەركىبى: مۇقەلنى زىغىر يېغى، كۈدە بىلەن پىشۇرۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ، مەقئەتكە قويسۇن. پىيازنى سېرىقماي بىلەن پىشۇرۇپ، مەقئەتكە قويسا، مەقئەتنىڭ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. كۈدە ئۇرۇقى، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، سىيادان ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، كۈندۇر، كاللەكبەسەي، مەستىكى، مۇقەل ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇرسى ياساپ، كۆيدۈرۈپ ئىسغا مەقئەتنى تۇتسۇن. ئەگەر مەقئەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ، ماددە چىقىپ كېتىپ ئاغرىق پەسىيىشنى خالىسا، كېسەلنى سۇغا كىرگۈزسۇن. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ئۇۋۇلاپ چاپسۇن ياكى تۆگە لوكسىنىڭ يېغىنى قىزىتىپ چاپسۇن. سافىن، مابەز تومۇرلاردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېقىپ كەتسە، ئازغىنە يۇڭنى پىياز سۈيىگە ئىلىشتۇرۇپ مەقئەتكە قويسۇن يا كى كالىنىڭ ئۆتىنى قويسۇن، بۇنىڭ بىلەن بوۋاسىر ئېچىلىدۇ. تەجرىبە قىلىنغان شىيافنىڭ

تەركىبى: شەھمەنزەل 9 گرام، بادام مېغىزى 12 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ شىياق قىلسۇن. بەش سائەتتە بەش شىياق قويسۇن. بەدەننى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن تازىلىسۇن. ئىككى قوشۇق كۈدە سۈيى بىلەن 6 گرام ياڭاق يېغىنى چاپسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر بوۋاسىردىن كەلگەن قان قارا ھەم قويۇق بولسا بۇ چاغدا قاننى توختاتماسلىق كېرەك. ئەگەر ھەددىدىن ئارتۇق ئېقىپ كەتسە، بۇ چاغدا توختاتسا بولىدۇ ھەم بۇ قان سوۋۇپ كەتسە، كېسەلنىڭ رەڭگى سارغىيىپ، پۇتلىرى ئاجىزلىشىپ قالسا، ئاندىن توختاتسۇن. بۇ چاغدا توختىتىش زۆرۈر. بۇ قان ئېقىش ئارقىلىق سەۋدادىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: مالىخۇلىيا، خەپەقان، باش ئاغرىق، بۆرەك ئاغرىقى، ئىستىسقا، زاتىلجەنبە، زاتىررىيە، قارا بەھمەن قاتارلىق كېسەللەر ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا، ھەببى مۇقەل، مۇمسكىنى مۇنداق تەييارلاپ بېرىسۇن. تەركىبى: 90 گرام ھېلىلە كابىلنى كالىنىڭ سېرىقمېيىنى پىشۇرۇپ، كەھرىۋا 30 گرام، مۇقەل بۇ دورىلارنىڭ ۋەزنىچە كۈدە سۈيىدە سۇغۇرۇپ ھەب قىلسۇن. ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېسۇن. مەجۇنى خۇب سۇلھەدىد، شىياق كوھلىنىڭ تەركىبى: كۇندۇر، ئانارگۈل، موزا، سۇرمە، ئاقاقىيا، سېرىقچېچەك، سەمغى ئەرەبى، زەمچە ھەممىسىنى باراۋەر شىياق قىلىپ قويسۇن. موزا، ئانار پوستى ۋە موزا ئۇرۇقى، گۈل ئۇرۇقىنى قاينىتقان سۇغا كىرسۇن ھەم مەقئەتكە چاپسۇن. ئەگەر بوۋاسىرنى قوتۇماقچى بولسا كونا زەيتۇن يېغى چاپسۇن. كۇندۇر، مورد، خۇنسياۋشانلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە سەپسۇن. غىزاسىغا سېمىز قوينىڭ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ئىچسۇن. توخۇ گۆشى يېسۇن. تۇخۇم سېرىقىدا چاي قىلىپ ئىچسۇن. قورۇغان سەي يېمىسۇن. كۈدە، كالا يېغى، ياڭاق يېغى، ياڭاق بەرگى، ئەمرۇد بەرگى بەرسۇن. پىدىگەن، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، شەھمەنزەل، مۇقەل، ئانار پوستى، موزا قاتارلىقلار بىلەن ئىسرىق سېلىپ، تۇتۇنىگە بىر پالاس ياكى كىگىزدەك نەرسىنى تېشىپ، ئولتۇرسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يەنە بۇ زىماد ھەم پايدا قىلىدۇ. ئىكىلىلىك، ئاق لەيلى، ئەپيۇن، زەپەر، زىغىر ئۇرۇقى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، توخۇ يېغى، مۇقەل، مىئەسائىلە بىلەن كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، تۆگە لوكسىنىڭ يېغى بىلەن يۇمشاق قىلىپ مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. بەزىلەر ياخشى ئىلاج كېسىش دېگەن بولسىمۇ، زۆرۈرىيەت بولمىغۇچە كەسمەسلىك كېرەك. خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرىدۇ. فەلەفيۇن، قىزىل، سېرىق زەرنىخ دەك ئۆتكۈر دورىلارنى قويۇپ يوقاتسۇن. ئەگەر بوۋاسىر چوڭقۇر بولسا مەقئەتكە ھىجامەت قويۇش، ئاندىن بوۋاسىر كۆرۈنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىلاجىنى قىلسۇن. كۇندۇر، خۇنسياۋشان، كەھرىۋا، زەپەر، ئۇپا، ئەپيۇنلارنى باراۋەر ئېلىپ سوقۇپ، ئاندىن كېيىن تۇخۇم سېرىقىدا ياكى گۈل يېغىدا شىياق قىلسۇن.

2. بوۋاسىر ريھى

بۇ بىر خىل قويۇق يەل بولۇپ، ئاغرىقى قۇلۇنجىنىڭ ئاغرىقىدەك بولىدۇ. بەزىدە كىشىدىكە، بەزىدە بۆرەكنىڭ ئەتراپىغا، بەلگە، بىقىنىغا ۋە جىگەرگە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە زەھەرنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە بۆرەك، جىنسىي ئەزاغا بارىدۇ. سەۋەبى: سەۋدا خىلىتى بۆرەككە قويۇلۇپ بۆرەك قىزىغانلىقتىن، بۆرەكنىڭ ئەتراپىدا قويۇق بۇخارات پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. يەلنى يوقىتىدىغان جاۋارىشلاردىن يېسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت، مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلانسۇن.

يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، ھېلىلە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، داراز پىلپىل، كۈدە ئۇرۇقى، مۇقەللەرنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، ئازغىنە نۆشۈدۇر بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇزۇم سۈيى، كۈدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلسۇن. ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىسۇن. بوۋاسىرنىڭ يەلنى قايتۇرىدىغان سۇفۇپنىڭ تەركىبى: كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، سۆئىتەر، يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن بېرىسۇن. كىلىزما دورىسىنىڭ تەركىبى: سېرىقچېچەك سۈيى 180 گرام، كۈدە سۈيى 90 گرام، ھەسەل، كۈنجۈت يېغى، ھەببىتۇلخوزرانىڭ يېغى 51 گرامدىن، ناۋات 66 گرام، ھەممىنى ياخشى قاينىتىپ، كىلىزما قىلىش لازىم.

2 ـ پەسىل ناسۇر (ئاقما)

بۇ مەڭئەت ۋە ئۇچەي ئەتراپلىرىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل جاراھەت.

ئالامىتى بۇ جاراھەتتىن يىرىڭ ۋە زەردار ئېقىش ھەم ئاغرىش ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ بىرىنچىسى ئۆتمىتۆشۈك بولۇپ، پېشاب ئۆزلۈكىدىن چىقىپ تۇرىدۇ ۋە يىرىڭ چىقىدۇ. مىل ۋە ئۇششاق قول پاتىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى قىيىن بولۇپ گۆشلىرىنى ئېقىتۇۋېتىپ، يېڭى گۆش ئۇندۇرىدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاش كېرەك. لېكىن ئوپېراتسىيە قىلىش خەتەرلىك. ئەڭ ياخشىسى ئۆمۈر بويى بۇ كېسەلنىڭ دەردىگە چىداپ ئۆتۈش كېرەك.

ئىككىنچى خىلى كوزاره ئەمەس. بۇنىڭ ئاساسىي بەلگىسى: يىرىڭ ۋە يەل چىقماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تىلىپ، ئاندىن شىياق غۇرۇپتىن ئۇنىڭغا بىر تامچە تېمىتىپ قويسۇن. شىياقنىڭ تەركىبى: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزىروت، خۇنسياۋشان، سۇرمە، شەب يەمەنى، گۈلنارلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، ئازغىنە زەنكار بىلەن ئېزىپ ئۇن قىلىپ، ئاندىن كېيىن ھەر كۈنى ئۇچ تامچە تېمىتىپ قويسا جاراھەت قاتىدۇ. ئاسان سىڭدىغان يەڭگىل، ياخشى، مۇۋاپىق تاماقلارنى يېسۇن. تەستە سىڭدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلانسۇن.

3ـ پەسىل مەقئەت ئىششىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش بىلەن قىزىش. سۇيدۇكى ئاز-ئازدىن تەسلىك بىلەن كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك، ئاندىن رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل سالغان سوغۇق تەبئەتلىك شەربەتلەرنى بېرىش كېرەك. قەي قىلىش پايدىلىق. مەلھەمى ئىسپىداجنى تۇخۇمنىڭ ئېقى، گۈل يېغى بىلەن تەييارلاپ مەقئەتكە قويسۇن ياكى ئىكلىل-مىلىك، ئاق لەيلى، پوستى ئاقلانغان يېسسىمۇق، شوخلا بەرگى، بىنەپشىلەرنى تەڭ مىقداردىن، گۈل يېغى بىلەن بىنەپشە، تۇخۇم سېرىقى، كاسنە سۇيى، ھەمشىباھارگۈلىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، يېسسىمۇق، قىزىلگۈل، شوخلا سۇيى، گۈل بەلەن چاپسۇن. قاتتىق بۇغداي نېنىنى سۇدا قاينىتىپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

سوڭى چىقىپ قالغاندا، ئۇنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن چاپىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: چامغۇرنىڭ بەرگىنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ، پىشۇرۇپ، شۇمشا قوشۇپ، قىزىش پەسەيگەندىن كېيىن زىماد قىلسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان مەقئەت ئىششىقى

ئالامىتى ئىششىقنىڭ يۇمشاق، بوش بولۇشى بىلەن رەڭگى ئۆزگەرمەي، بەدەننىڭ

ئۆز هالىتىده تۇرۇشى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرىدىغان مەلھەم قويۇش كېرەك. ئەگەر ئىششققا قان-يىرىڭ يىغىلىپ قالغان بولسا ياكى ئىششق قاتتىق بولۇپ، مەقئەتكە پەيدا بولغان بولسا ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى چاپسۇن. ئەگەر كونىراپ قالغان بولسا مۇقەل قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. مەلھىمى داخلىيۇن يېغى بىلەن ياكى مەلھىمى باسلىقۇننى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ.

4- پەسىل مەقئەت يېرىقى

بۇ قول-پۇتنىڭ يېرىقىدەك بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامىتى ئاغرىش، قىچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى سافىن، مابىز قاتارلىق تومۇرلارنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. توققۇزكۆزگە هىجامەت قويۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقى، گۈل يېغى، مەلھىمى كاپۇرنى قويۇش كېرەك، بۇنىڭ تەركىبى: ئاق موم 8 گرام، گۈل يېغى، مۇردارسەڭگى، نىشاستە 6 گرامدىن، ئۇپا 30 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، كافۇر 1 گرام. بۇلارنىڭ هەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ، مومنى شۇنىڭدا ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ مەلھەم قىلسۇن. ئەگەر ئىششق قىزىق بولمىسا مەلھىمى مۇقەل پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى: موم، كۈنجۈت يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، تۆگە لوكسى، مۇقەل بۇلارنىڭ هەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مۇقەلنى زىغىرنىڭ شىرنىسى بىلەن ئېزىپ، باشقا ياغلارنى ئېرىتىپ، هەممىسىنى قوشسۇن. كالا يىلىكىنى ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم قىلسۇن.

ئەگەر كېسەل سوغۇقتىن بولسا كەرنەپ (چەلەك) نىڭ غازىكىنى سوقۇپ، كالا يېغى، مۇقەل بىلەن كۆيدۈرۈپ، دۇت بىلەن قوشۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئارقا تەرەتتە قۇرۇقلۇق بولسا بىنەپشە شەربىتى، پۇنۇس مېغىزى بىلەن يۇمشاتسۇن. تەرەتنى يۇمشاتىپ بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان مەجۇنى مۇقەل تەركىبى: مۇقەل 30 گرام، كەتىرا 15 گرام، ئۇرۇقدىن ئاجرىتىلغان قۇرۇق ئۇرۇم 60 گرام، 9 گرامدىن غىزاسىغا توخۇ گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بەرسە بولىدۇ.

2. سەپرادىن ياكى بۇزۇق قاندىن پەيدا بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامىتى ئېچىشىش، مەقئەتتىكى قىزىقلىقى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. تەركىبى: تەمرى ھىندى 60 گرام، چىلان، ئەينۈلا 20 داننىدىن، 6 گرام بىنەپشە بىلەن قاينىتىپ، 45 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ئېزىپ تەييارلاپ بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر، گۈلاب، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى بىلەن قەنت، سېمىزئوت شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسۇن، مەلھەمنى مەقئەتتىكى ئاغزىغا قويسۇن.

3. ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامىتى قىزىشتىكى ئارتۇقلۇقى، بەدەنتىكى قۇرۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلىق شورپا، بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر، گۈلقەنت، گۈلاب ھەم مۇناسىپ مەلھەم دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك.

يەنە بۇۋاسىر سەۋەبىدىن مەقئەتتىكى تومۇرلىرى قاندىن تولۇپ قالغانلىقتىن ھەم ئىچى تولا سۈركەنلىكتىن بولسا كافۇر، مەلھىمى مۇقەل، شاپتۇل يېغىنى چاپسۇن.

5 ـ پەسىل مەقئەت قىچىشىش

بۇ ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. قۇرت، كەدودانە سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ بەلگىلىرى ۋە ئالاجلىرى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى

2. بىر خىل قىچىشقاق بولۇپ بۇۋاسىرنىڭ باشلىنىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئېچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ئىككى ساغرىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش، مۇقەل سالغان ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغىنى سۈركەش، شەبىي يەمانى، زۇپا، ئۆردەك يېغى بىلەن پىلتە قويۇش كېرەك.

3. قىچىشىش خىلىت سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك، مەقئەتكە گۈل يېغى، سىركە چاپسۇن، ئانار ئۇرۇقى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى ياكى سەبرىنى شارابقا قوشۇپ، موم، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن.

6 ـ پەسىل مەقئەت چىقىپ قېلىش

بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىششىقتىن بولغان مەقئەت چىقىپ قېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر سوغۇق ئىچىگە كىرمىسە موزا، ئانار گۈلى، شاھى بەللۇت، ئەمرۇت بەرگى، گۈل ئۇرۇقى قاينىتقان سۇدا ئىستىنجا قىلدۇرسۇن. ئۇ دورىلارنىڭ تىرىپىنى سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ چاپسۇن.

يەنە مەقئەتكە بۇ دورىلارنى، يەنى قەلىيە ئۇپىسى، ئانارگۈلى، موزا، سۇرمە، شەببى يەمەنى، ئاقاقىيادىن باراۋەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇپىدەك قىلىپ مەقئەتكە سەپسۇن. ئالدى بىلەن گۈل يېغىدا ياغلاپ، مەھكەم تاڭسۇن. يېيىسمۇق، قىزىلگۈل، شوخلا، سۇماق سېلىپ قاينىتقان شاراب پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا دارچىن، شاھىبەللۇت، مەرزەنجۇش، زىرىنى كونا شارابقا چىلاپ، بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزلىرىنىڭ يېغىنى مەقئەتكە چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق چوڭ بولۇپ، مەقئەت ئىچىگە كىرمىسە بىنەپشە، گۈلخەيرى، بابۇنە قاينىتقان سۇغا مەقئەتنى قويۇپ ئولتۇرسۇن. بابۇنە، سېرىقچېچەك يېغىدىن موم قىلىپ قويسۇن. قابىز (ئىچىنى توختىتىدىغان) دورىلارنى سەپسۇن.

2. ئىششىقسىز بولغان مەقئەت چىقىپ قېلىش

ئالامىتى ئەگەر قولنىنى قويسا ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەقئەتنىڭ ئاغزىغا گۈل يېغى چاپسۇن. ئاندىن كېيىن ئۇپا، ئا-

نارگۈلى، موزا، شەببى يەمەنى، سۈرمە، ئانار پوستى، سەدەپ (كۆيدۈرۈلگەن)، ئاقاقىيانى ئۇپـ-دەك يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە سېپىپ، چىكىپ تېڭىپ قويسۇن. قابىز دورىلارنى قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. پەرىيۇن، قۇندۇز قەھرى سالغان قۇستە، بابۇنە يېغى چاپسۇن. ئەگـەر سىرتقا چىقىپ قالغان مەقئەت جاراھەتلىك بولسا ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، سۈماق، موردلارنـى 6 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە چاپسۇن، ئاندىن كېيىن شاراب بىلەن يۇيۇپ، ئورنـى-غا كەلتۈرۈپ تاڭسۇن، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىنى داۋاملىق مەقئەتكە قويسۇن.

7 - پەسىل مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلنىڭ بوشاپ كېتىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. مەقئەتنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇلىغا ئاپەت تەگكەنلىكتىن بوشاپ كېتىشى

ئالامىتى زەربە يېگەنلىكتىن، ئېغىزدىن يېقىلغانلىقتىن، ناسۇرنى كەسكەنلىكتىن تـۈ-يۈقسىز پەيدا بولىدىغان بولۇپ، بۇنىڭغا ئىلاج قىلىپ ساقايتىش مۇمكىن ئەمەس.

2. مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بوشاپ كېتىشى

ئالامىتى ئاز-ئاز پەيدا بولىدۇ. مىزاج سوغۇقلۇقىدىن ھۆللۈكى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. ئىسسىقلىق يانغانلارنـى چېپىش، سۇمبۇل، قۇستە، مورد، ئاپېلسىن قاينىتقان سۇغا كىرسۇن، مەقئەتنى شۇنـىڭ بىلـەن يۇسۇن.

ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 11 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى جاپالىق ئىشلارنى كۆپ قىلغانلىقتىن، مۇشەققەت چەككەنلىكتىن، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بۆرەك مىزاجى بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى سېسىق، رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق بولۇش، سۈيدۈك پات-پات هەم ئىختىيارسىز كېلىش هەم ياغلىق كېلىش، بۆرەك ساهەسىنى تۇتقاندا ئىسسىق ئۇرۇنۇش، بەزى چاغدا ئىسسىتمىداش، ئۇسسۇزلۇق، هارارەت زىيادە بولۇپ سۇغا قانايدىغان ئەهۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاچچىق دوغاپ، سەندەل، نىلۇپەر شەربەتلىرى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بېرىلىدۇ.

دەققەت قىلىدىغان ئىشلار: تەررە، بادرەڭ سۇلىرى، سوغۇق سۇدەك كۆپ سىيدۈرىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

بۆرەكنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن كافۇر چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، يۇمغاقسوت سۈيى، گۈل يېغى بىلەن زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ. تەررە، بادرەڭ سۈيى، لوبىيا سۈيى، شوخلا سۈيى، گۈل يېغى بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. غىزاسىغا غورا، لوبىيا سالغان يېسىمۇق ئېشى بېرىش لازىم.

2. بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى سوغۇقلۇق دورا، سوغۇق شاراب، سوغۇقلۇق تاماق، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكىدىن بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۇكى ئاق، بەل قىسمى سوغۇق بولىدۇ. جىنسىي ئىشلاردىن قاچىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، ئىلمان سۇ، پىندۇق، پىستە، ھەببىتۇلخۇزرا، بادام، شېكەر، مەجۇنى كۇمۇنى، ئىسسىق ياغلار، مەسلەن: قۇستە يېغى، پەرپىيۇن، جوز يېغى بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تەرەنجىبىن شەربىتى، داۋائىمىشكى، مۇپەررەھ قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئىسپىداج، كاۋاپ، قورداق، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئىي قان، سەپرا، بەلغەمنىڭ غالىب بولغانلىقىدىن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

غەيرىي تەبىئىي قان غالىب بولغانلىقنىڭ ئالامىتى: بەدىنى ئېغىر، ئۇچسىنىڭ ئەتراپى قىزىل بولۇش، قاتتىق ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

غەيرىي تەبىئىي سەپرا غالىب بولغانلىقنىڭ ئالامىتى: ئېچىشىش، سۈيدۇك سېرىق كېلىش ھەم ئۇسساش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە ئارقىلىق سەپرانى تازىلاش، كىلىزما قىلىش، بىنەپشە شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، شىرخىست بىلەن پۈنۈس مېغىزى بېرىش لازىم.

غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشنىڭ ئالامىتى: بەدىنى ئېغىر، بەل ساھەسى سوغۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ھەببى قوقىيا بېرىش، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىدا كۆرسىتىلگەن كىلىزمىنى قىلىش، پەرپىيۇن يېغى ۋە ئىسسىق ياغلارنى چېپىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، قۇشقاچ گۆشىگە ئىسسىق دورىلارنى سېلىپ، نوقۇت سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك.

2 - پەسىل بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى

سەۋەبى جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، سىيدۇرىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ ىېگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى بەل ساھەسى سوغۇق، بۆرەكنىڭ ىېغى ئاز قالغاندا كۆزى ئاجىز، باش ئېغىر، سۇيدۇكنى تۇتالماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە، كۆكنار قاتارلىقلارنى قەنت بىلەن سوقۇپ بەرسە بولىدۇ. پېتىرنان ئىستېمال قىلسۇن. بەدىيان، زەنجۇبىل، ئازغىنە يۇمغاق سۇت، خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ، قوينىڭ بۆرىكى، ئۆردەك، توخۇ ىېغى بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باچكا گۆشى، دۇمبە ىېغى، بۆرەك ىېغى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. غىزاسىغا چالا پىشقان تۇخۇم، ھالۋا، كۆكنار ئۇرۇقى، بادرەڭ، قوغۇن مېغىزى، شۇنىڭدەك بۆرەكنى سەمرىتىدىغان تاماقلارنى بەرسۇن.

3 - پەسىل بۆرەك ئاجىزلىقى

سەۋەبى بۆرەك ئاجىز بولۇشنىڭ سەۋەبى، جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، پىيادە كۆپ يول يۈرۈش، ئادەتتىن تاشقىرى سۇ ئىچىش، تولا ئولتۇرۇپ-قوپۇش، تولا مۇشەققەت چېكىش قاتارلىق ئىشلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سۇيدۇكى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىش، سۇيدۇك ئۇستىگە كۆپۈك پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ھەم بۇزۇرى شەربىتى بېرىش لازىم. بۇلار سۇيدۇك يولىغا بىرئاز ئاغرىق پەيدا قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، بېھى قىيامى، دىۋاج قىيامى، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى گۈلنار پايدا قىلىدۇ.

بۆرەك ساھەسىگە چاپىدىغان زىمادنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، خەرنۇب، ئاموت بەرگى 9 گرامدىن، ئانار پوستى، ئارپا ئۇنى، شاھىبەللۇت، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى 14 گرامدىن. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل ئامۇتنىڭ سۇيى ياكى ئالما قىيامى، سىمىزئوت سۇيى بىلەن بۆرەككە ۋە ئۇچىغا چېپىش لازىم.

قارىغاي مونچىقى، ئانار پوستى، ئالما سۇيى، قىزىلگۈل، خەرنۇبنى قاينىتىپ، سۇيىگە

كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. بۆرەكنىڭ ھەرخىل ئاغرىقىدا قەي ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تۆگە سۈتى بىلەن پولۇنيا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا كەكلىك، قوي، پاختەك گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بۇلارنى نوقۇت سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. مېۋىلەردىن دولانا يېسۇن.

مۇھەممەدىن زىكرىيا دېگەن كىشى تالنىڭ چۈلۈۋرىنىڭ ئۇچىنى قىرىپ سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئازغىنە تۇز سېلىپ يېسە، بۆرەك ئاغرىقىنىڭ ھەممىسگە پايدا قىلىدۇ، دەيدۇ.

4 - پەسىل يەلدىن بولغان بۆرەك ۋە بەل ئاغرىقى

ئالامىتى بەلنىڭ ئەتراپى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەلنى يۇمشىتىدىغان، كىلىزمىلىق بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، بەدىيان ئۇرۇقى، سۇزاپ، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كۈدە يىلتىزى، بۇلارنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئىچسۇن. قۇستە يېغى چاپسۇن. سۇمبۇل، قۇستە، مورد، جوز، سەرۋى چاپسۇن.

5 - پەسىل بۆرەككە يەل تۇرۇپ قېلىش

بۇ بۆرەك ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەب بۆرەكتە جاراھەت، تاش يىغىلىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەكنى كۈچەيتىش لازىم. ئابىزەن قىلىش، مۇلەيىن دورىلارنى، ئاغرىق پەسەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. باشقا چارىسىنى تۆۋەندە كۆرسىتىمىز.

6 - پەسىل بۆرەك ئىششىقى

سەۋەبى قاتتىق تاياق يېگەندىن، ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن، سەكرىگەن ياكى كۈچەپ چېلىشقاندىن، سۈيدۈك توتۇلۇشتىن، قاندىن، سەپرادىن، سەۋدادىن بۆرەكتە قاتتىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. خاتا بېرىلگەن دورىلاردىنمۇ بولىدۇ. بۇ ئىششىق بۆرەكتە ياكى بۆرەك بىلەن جىگەر ئارىسىدىكى يولدا ياكى سۈيدۈك يولىدا بولىدۇ. بەزى تەبىئەت يۇرەكتىكى ماددىنى قورساققا كەلتۈرۈپ ئۇچەي بىلەن چىقىرىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قاننىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇچىسى ئېغىر بولىدۇ. قىزىش، تەپپى مۇتىبقەدە سۆيدۈك قويۇقلىشىدۇ ۋە تەسلىكتە چىقىدۇ، تومۇرنىڭ ئەھۋالى، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئۈستۈن ھەم چوڭ بولىدۇ. باسلىق ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش. ئەگەر ئىششىق كېچىكسە قالغان بولسا مابىز تومۇردىن قان ئېلىش، شەربىتى بىنەپشە بېرىش لازىم. بۇنىڭدىن كېيىن شەربەتتىن بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەسىرى ياخشى. تەركىبى: چىلان 50 دانە، ئاق خەشخاش 120 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 30 گرام، ئاقلانغان يېسىمۇق 300 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، 800 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچىش لازىم. سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ.

سەھەر ۋاقتىدا قوغۇن، بادرەڭ، سېمىزئوت، كۆكنار ئۇرۇقلىرىنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قەنت قوشۇپ، ھەر كۈنى 8 گرامدىن قۇرۇق كاپ ئەتسۇن. ئاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن بىنەپشە شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا سۇماق، يېسىمۇق بىلەن ئاش قىلىپ بەرسۇن.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلسۇن. ئاخىردا ئىكىلىملىك ياكى گۈلخەيرى، شۇمشا ئۇرۇقى، تال بەرگى، كۆك بۇيا يىلتىزى، سېرىقچېچەك، بابۇنىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى، ھەسەل بىلەن ئىسسىق ھالدا چاپسۇن. ئىششىق ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بۇ شەربەتنى بېرىش لازىم. مۇۋاپىق زىغىرنى ئازغىنە قورۇپ، 8 گرام نىشاستە، 4 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن بەرسۇن.

ئەگەر ئىششىقنىڭ ئاغرىقى بولسا، ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن كەپتەر مايىقى، تۈگمەن تۇزنى پىياز سۈيىگە قوشۇپ قويسۇن. ئەگەر سۆيدۈكتە يىرىڭ بولسا خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئېشەك سۈتى، سېمىزئوت شىرنىسى، قۇرسى كاكىنەچ، گىل ئەرمىنى بەرسۇن.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى ئۆتكۈر ئىسسىتمىداش، قاتتىق ئۇسساش، سۆيدۈكنىڭ سېرىقلىقى، ئاخىردا قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى ھېللىلە بېرىش لازىم. مەتبۇخى ھېللىلىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېللە 20 گرام، تەمرى ھىندى، شىرخىست 60 گرام، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا 20 دانىدىن، بىنەپشە 8 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان)، شوخلا 12 گرامدىن، پۇنۇس مېغىزى 40 گرام، بادام يېغى 30 گرام، بۇلار-دىن مەتبۇخ تەييارلاپ 10 كۈنگىچە ھەر كۈنى ئىككى نۆۋەتتىن بېرىلىدۇ. ئاندىن سىركەنجۈبىل شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى، ئارپا سۈيىنى پۇنۇس مېغىزى، بادام يېغى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شىرىلەرنىڭ كىلىزمىسى ۋە مەزكۇر زىمادلار بىلەن يۇمشاتسۇن.

3. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى بۆرەك، بەل ئېغىر بولۇش، يۈز-كۆزى ئېسىلىپ قېلىش، سۈيدۈكى، ھەيز ئاق كېلىش، ئۆرە تۇرالماسلىق، تومۇرنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، گۈلقەنت، ھەسەل بېرىش لازىم. ئەنجۈر شەربىتى بىلەن پۇنۇس مېغىزىنى ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شەب ئەرمىنى، سېرىقچېچەك سىلىپ قاياتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. كىلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قويۇق بولسا، بىرقانچە كۈن ياتار ۋاقتىدا ئايرىم پەيقىرا يەپ، ئاندىن كېيىن تۆت قوشۇق قاياق سۇ ئىچسۇن. ئەگەر بۇ ئۇنۇم بەرمىسە بۇ دورىنى بەرسۇن. تەركىبى: جۇۋىنە، زىرە 2 گرامدىن، مەستىكى 3 گرام. بۇلارنى سەبرە، بادرەنجى بۇيىنىڭ سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، بۇ دورىنى بەرسە بەدەننى رۇسۇبدىن، ئىششىق ماددىسىدىن تازىلايدۇ. بابۇنە، ھەببۇلغار، مەرزەنجۇش بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، توخۇ، كەپتەر گۆشىگە پۇدىنە، زىرە، كەرەپشە سىلىپ بەرسۇن.

4. سەۋدا غالىب بولغاندىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ۋە ئېغىر بولۇش، بەدەن ئېغىر بولۇش، سۈيدۈكى كۆك، سۈيۇق بولۇش بۇ كۆپىنچە كېسەلنىڭ ئىستىسقاغا ئۆزگىرىش بەلگىسى بولىدۇ. كۆپىنچە كېسەلنىڭ ئۇچىسى ئېگىلىپ ئۆرە تۇرالمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، بىنەپشە شەربىتى، خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ ھەمدە كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر توسالغۇ بولمىسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر

كېسەل ئاجىز بولسا مائۇلجەبەن، سىركەنجۈبىل، ئەفتىمۇن، ئىترىفىل كەبىر بېرىش، ئۇچسىغا زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، خەير بىلەن زىماد قىلىش لازىم. ئارپا سۈيى، خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى بېرىش لازىم. توخۇ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكىنى ئىسسىق سۇدا مۇقەلىنى ئېزىپ بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قۇرسى كاكىنەچ يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سۇفۇپلارنى بۇزۇرى بىلەن بېرىش لازىم ھەم سەيلەردىن پالەك پايدا قىلىدۇ.

7 ـ پەسىل بۆرەك جاراھىتى

بۇ پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكتۇر. مەسىلەن: كۆيگەن ئۆتكۈر خىلىت جاراھەت چىققان ئەزاغا كەلگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئۇچسى ۋە بۆرىكى ئاغرىش، سۈيدۈكى بىلەن قان كېلىش، بۆرەكتىن كەلگەن يىرىڭ بىلەن يۇقىرىقى ئەزادىن كەلگەن يىرىڭنىڭ پەرقى: ئەگەر يىراق ئەزادىن كەلسە، سۈيدۈككە ئارىلىشىپ كېلىدۇ. بۆرەكتىن كەلسە ئايرىم كېلىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە رۇسۇب بولىدۇ. بۆرەك ئەتراپىدا تىزىغچە ئاغرىق بولىدۇ. بەزى چاغدا بۇ ئاغرىق ئىككى مۇرىسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

جاراھەت بۆرەك پەردىسىدە ياكى گۆشىدە بولغانلىقىنىڭ پەرقى: ئەگەر پەردىسىدە بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولۇش بىلەن ئېچىشىدۇ. گۆشىدە بولسا ئاغرىق ۋە ئېچىشىش يەڭگىل بولىدۇ. جاراھەت بۆرەك، دوۋساقتا بولغانلىقىنىڭ پەرقى بولسا، ئەگەر بۆرەكتە بولسا تولا سىيىدىغان بولىدۇ. ئاسانلىق بىلەن چىققان سۈيدۈك ۋە بىللە چىققان نەرسىلەر قىزىل بولىدۇ. ئەگەر دوۋساقتا بولسا سۈيدۈك تەس كېلىدۇ. بىرگە چىققان نەرسە ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئىككىلا تەرەپتە بولسا، ئىككىلا تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. جاراھەت ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن بۇ مەتبۇخ بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم، تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر، بەدىيانىنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئىچسۇن. يەنە بۇ سۇفۇپ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، زۇپا 6 گرامدىن، كۈندۈر 12 گرام، ھەر قېتىمدا 6 گرامنى 60 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا كەكلىك، پۇدىنە، قۇشقاچ گۆشى بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش بولسا تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل ياكى مۇسەللەس، ياكى ئازغىنە كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ ئېغىز ئالماي قېتىپ قالغان بولسا، ئوغرىتىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، ئاق

لەيللەرنى قاينىتىپ كىرگۈزسۇن. ئەگەر ئاغرىقى ئۆتكۈر بولسا سۇفۇپقا بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن قوشۇپ بەرسۇن. ئابزەنگە كۆكنار پوستىنى قوشۇۋەتسۇن. سۈيدۈك يولىغا كۆز ئاغرىقىدا كۆرستىلگەن شىياق ئەبيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن. داۋاملىق گۈل يېغى چاپسۇن. ئەگەر ئىستىفراغقا ھاجەت بولسا قەي، كلىزما، شىياق پايدا قىلىدۇ. جاراھەتكە تۆگە سۈتى، ئات سۈتى پايدا قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئەگەر بۇ سۈتنى مۇڭاپىق دورا بىلەن قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

جاراھەتكە كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سېمىزئوت ئۈرۈقى، بادرەڭ شىرنىسى پايدا قىلىدۇ. جاراھەتكە پايدا قىلىدىغان قۇرسى كاكنەچنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۈندۇر، خۇنسياۋشان، بادام مېغىزى، كۆكنار ئۈرۈقى، رۇببىسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىيمى)، نىشاستە، كەتىرا 6 گرامدىن، كەرەپشە ئۈرۈقى، ئەپيۇن 6 گرامدىن، شوخلا 21 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، بېھى ئۈرۈقىنىڭ شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس قىلىپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن.

8 ـ پەسىل بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولۇش ۋە قىچىشىش

سەۋەبى قانىنى قىزىتىپ سەپرانى پەيدا قىلىدىغان، ئاچچىق بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولغانىنىڭ ئالامتى: ئاغرىش ھەم ئېچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك يولىدا بولسا سۈيدۈك ئاغرىتىپ ئېچىشتۇرۇپ چىقىدۇ. تەرەتتىن كېيىن ئاغرىقى پەسەيدۇ. ئەگەر تېز داۋالانسا، تېز، ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن، ئېغىرلىق قىلىپ كېچىكتۈرۈپ قويغاندا تەسرەك ئىلاج قوبۇل قىلىشى مۇمكىن.

بۆرەك قىچىشقانىنىڭ ئالامتى: قويۇق شال ئاقىدۇ ھەم قاتتىق ئاغرىيدۇ، جىنسىي ئەزانىڭ تۈۋى، ئۈرۈقدان، يانىنىڭ بېشى قىچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك، بۆرەك ساھەسىگە ھىجامەت قويۇش ۋە كلىزما قىلىش كېرەك. ھەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. قەيدىن كېيىن گۈلاب شەربىتى بەرسۇن. سۈيدۈك يولىغا بادام يېغى تېمىتىپ قويسۇن. ياغلىق شورپا، نوقۇت سۈيى، سۇماق، غورا سېلىپ تاماق قىلىپ بەرسۇن. بانادۇق بۇزۇرنى گىل ئەرمىنى بىلەن بەرسۇن. شورلۇق سۇغا كىرسۇن ھەم بۇ سۇدىن بىرئاز ئىچسۇن. تۆمۇر بىلەن داغمال قىلغان سۇنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

9 - پەسىل قەنت سىيىش كېسەللىكى

ئالامىتى سۇنى ئىچكەن ھامان سۈمۈرۈلمەي شۇ پېتى چىقىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەل ئىچكەن نەرسىگە بولغان نىسبىتى زەلىقۇلئەمئانىڭ ئاشقازانغا بولغان نىسبىتىدەك بولىدۇ. ھەر-قانداق تاماقنى يېسە ئاشقازان ھەزىم قىلالمايدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىنسىسقلىق غالىب بولغانلىقىدىن پەيدا بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى

سەۋەبى بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىنسىسقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن ئىچكەن سۇنى جىگەردىن ئاسانلا تارتىپ كېتىدۇ، جىگەر ماسارىقا تومۇردىن، ماسارىقا ئاشقازانىدىن ئۆزىگە تارتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئىچكەن سۇنى بۇ ئەزالار بىر-بىرىدىن تارتقانلىقىنى يۇنان تىلىدا زىيابىتۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدىن بەدەن ئورۇقلايدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى داۋاملىق ئېچىشتۇرماستىن سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر مادىدا ئىنسىسق بولسا، ئارپا يارمىسى، لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى، غورا سۈيى، قۇرسى كافۇر، قۇرسى تاباشىر، بادرەڭ، تەررەنىڭ شىرنىسى، بېھى قىيامى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىرلىدۇ. قۇرسى زىيابىتنىڭ تەركىبى: تاباشىر، رۇببىسۇس، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، كاھو ئۇرۇقى 20 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسوت، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانار چېچىكى، سۇماق، سەمغى ئەرەبى 12 گرامدىن، كافۇر 2 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرام، بىنەپشە شەربىتى ياكى سېمىزئوت سۈيى بىلەن ئىچسۇن. سەندەل، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، ئارپا ئۇنى، بۇلارنى ئالما، بېھى قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسۇن، سېمىز ئوت، ئاقاقىيانى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ، قويسۇن. سۇفۇپى زىيابىتنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئانار چېچىكى 8 گرامدىن، سۇماق 20 گرام، نىشاستە، كەتىرا، كاھو ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 4 گرامدىن، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى گۈلاب ۋە ياكى لىمون شەربىتى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، ئانار سۈيى، غورا سۈيى، ئىچىنى تۇتىدىغان سوغۇق نەرسىلەرنى قوشۇپ بەرسۇن.

2. سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى

سەۋەبى سوغۇقلۇق تاماق ھەم سوغۇق سۇدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەڭگىل كىلىزما ۋە قەي بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ھەسەل، گۈلقەنت، گۈلاب، ئىلمان سۇ، ئىسسىق ياغلارنى بۆرەككە ھەم ئۇچسىغا چاپسۇن. گۈڭگۈرت سۈيىنىڭ بۇلىقىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. سۈيدۈك توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: كۈندۈر، شاھبەللۇت، سەئدى، خولىنجان، خىرپە، نەشىلەرنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 8 گرامدىن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ، كەپتەر گۆشىنى قورۇپ بەرسە بولىدۇ.

10 ـ پەسىل قان سىيىش كېسەللىكى

1. قان كۆپ بولۇپ، تومۇر يارىلانغانلىقتىن قان سىيىش يۈز بېرىدۇ. تومۇرنىڭ يېرىلىشى قاتتىق تىياق يېگەنلىكتىن ياكى قاتتىق نەرسىگە تېگىپ كەتكەندىن، ياكى ئېغىر بىرنەرسە كۆتۈرگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تومۇرى چىڭ بولۇش، تەرىتى قان ئارىلاش كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئەنجىبار شەربىتى ئىچىش، گىل ئەرمىنى، سەبرە، ھۇزۇز، ئاقاقىيا، موردلارنى سىركە، گۈلاب بىلەن زىماد قىلسۇن ھەم قەي قىلسۇن، قان سىيىشنىڭ ھەممە قىسمىلىرىدا قۇرسى كەھرىۋا بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋانىڭ تەركىبى: كەھرىۋا 15 گرام، ياڭاق يېلىمى، ئانار چېچكى، تېكە ساقلى 8 گرامدىن، كۈندۈر 9 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەپيۇنلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ، 4 گرامدىن قۇرس ياساپ، ھەر كۈنى بىردىن يېسۇن. ئاموت سۈيى، گۈلاب، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسىنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن، بۇغا مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئانارگۈلنىڭ شىرنىسى بىلەن جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىپ قويسۇن.

2. جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن ياكى بەدەنده ھۆللۇكنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى بۆرەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغانلىقتىن، قان سىيىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامتى بۆرەك ئەتراپىدىكى يەل سەۋەبىدىن قان بۆرەكتىن كەلسە كۆپ كېلىدۇ. بەزىدە جىگەردىن كېلىدۇ. مۇنداق چاغدا بىقىننىڭ بېشىدا، ئۇچىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك يولىدىن كەلسە، ئاز كېلىدۇ. يانپاش، بىقىننىڭ تۆۋى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. تەستە سىڭدىغان غەلىز غىزالاردىن ۋە كۆپ سىيدۈرىدىغان نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك. غىزاسىغا سۇماق ئېشى قىلىپ، ئانار سۈيى، غورا سېلىپ، چۈجە گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بېرىش لازىم. سۈيدۈك يولىدا قان ئۈيۈپ قالسا، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن كېلىدۇ. جىنسىي ئەزادا ئېغرىلىق ھەم چىڭقىلىش ھېس قىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توشقان ئوغۇزىنى نوقۇت سۈيى بىلەن مۇرمەككى 3 گرامدىن، 4 گرام كەرەپشە سۈيى، 8 گرام سىركەنجۈبىل ياكى ھەببى بىلسان بىلەن ئىلمان قىلىپ بېرىش كېرەك. سىركەنجۈبىل شەربىتى داۋاملىق سۈيدۈك يولىنى تازىلايدۇ. گۈل سۈيىدە كىلىزما قىلسۇن، ئازغىنە بەدىيان، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. بۆرەككە ئاقاقىيا، گۈلنار، سۇماق قويسۇن. يېڭى سۈت ئىچسۇن، بۆرەككە سەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغى چاپسۇن.

11 ـ پەسىل بۆرەككە ئۇششاق تاش يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى

بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى: نورمىدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلىش، ئۇششاق تاش ماددىسىنىڭ سەۋەبى، قويۇق، چاپلاشقاق خىلىت، ھۆللۈك كەم بولسا، قويۇق خىلىت تاشقا، ماددا كەم بولسا قۇمغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ماددا كۆپ بولسا يەنە تاشقا ئۆزگىرىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئالامتى: ئۇچىسى ۋە توققۇزكۆز قىسمى ئېغىر بولۇش، ئەگەر كېسەل يۆلەنسە ئۇچەي تەرەتكە تولسا، بۆرەككە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ رۇسۇبى قىزىل ياكى سېرىق بولۇش، بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاغرىغان بۆرەك تەرەپتىكى ئۇرۇقداندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. شۇ تەرەپتىكى پۇتقا ئاغرىق ۋە قولىشش پەيدا بولىدۇ. بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقىنىڭ دەردى قۇلۇنجىنىڭ دەردىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن پەرقىمۇ بار. قۇلۇنجى ئاغرىقى باش تەرەپكە يېيىلىدۇ. يۇقىرى-تۆۋەن، ئوڭ-سولغا تارايدۇ.

بۆرەكتە تاش بىر جايدىلا توختاپ تۇرىدۇ. ئۇچا تەرەپكە ئازراق مايىل بولىدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان ئادەمنىڭ ئاشقازىنى بوشاپ خالىي بولسا، كېسەلدە يەڭگىللىك پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكته تاش پەيدا بولغاندا ئاشقازىنى خالي بولسا، ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا سەپرا مىزاجلىق بولغان مۇشۇنداق كېسەلنىڭ سۈتىنى ئەمسە، ئۇ بالىنىڭ ئىچىنى قىزىتىپ، هارارەت پەيدا قىلىپ، بۆرەكته تاش پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا سۈيدۈك توسۇلىدۇ. بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىدىن بۆرەكتىكى تاش ئاشكارلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، ئۆتكۈر دەرىجىدىكى سۈرگە دورىسى بېرىش كېرەك. ئىچىنى يۇمشىتىش، شۇنىڭ بىلەن ماددا ئۇچەيگە ئۆتىدۇ. مۇنچا، ئابزەن پايدا قىلىدۇ. تاماقنىڭ ئارىلىقىدا، ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچىشتىن بۆرەكته تاش پەيدا بولىدۇ.

يېپەك يوتقاندا ياتماسلىق لازىم. بۆرەكنى قىزىتىۋېتىدۇ. چىگدە توقۇلغان تۆشەكته يېتىش، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، تاغ پۇدىنەسى، سىيادان قاتارلىق ئىسسىق نەرسىلەر، سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، قوغۇن، تاۋۇز ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، ئوردان قاتارلىق مۆتىدىل نەرسىلەرنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ بېرىش لازىم. ئابزەندىن چىقسا، سېرىقچىچەك، بىنەپشە يېغىنى سۈيدۈك يولى، دوۋسۇنغا چاپسۇن. ئېگىز يەردىن پەس يەرگە سەكرەپ چۈشسۇن. شۇنىڭ بىلەن بۆرەكتىكى تاش چۈشىدۇ. چىقماي سۈيدۈك يولىدا توختاپ قالسا، كىلىزما قىلسۇن. بۆرەك تۈۋىگە هىجامەت قويسا، بۆرەكتىكى تاش شۇ يەرگە بارىدۇ. بادام يېغى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر 28 گرامدىن بەرسۇن. شىرە، ياغ دورىلارنى تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر ئاغرىقى بەك خاپا قىلسا، بەرشىنا بەرسۇن، كۈدە سىركىسىدىن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل، تۇرۇپ سۈيى، شارابى ئەبىيەز، مەتبۇخى خىتاتىپ (قارلىغاچ قاينىتىلمىسى) بۆرەكتىكى تاشتىن، سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېسەللىكىدىن خالاس قىلغان. مەتبۇخى خىتاتىپنىڭ تەركىبى: قارلىغاچ گۆشىنى تازىلاپ، قازانغا سېلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۈستىدىن كەرەپشە سۈيى قۇيىدۇ. يۇمغاقسۈت، خولىنجان، دارچىن قاتارلىق دورىلار سېلىپ تەييارلىنىدۇ. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلسە، بۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى يوقىتىدىغان مەجۇنات، قۇرس دورىلارنى بەرسۇن. بۇ كېسەلگە تەرياق ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 11 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل دوۋساق ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. قاندىن ياكى زەربە يەتكەنلىكتىن بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلار دوۋساققا كېلىپ قالغانلىقتىن بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، ئۇسساش، پۇت-قول سوۋۇپ كېتىش، دوۋساق ئېسىلىپ قېلىش، ئىششىق قاتتىق بولسا، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بىقىن، دوۋساق دائىرىسى ئېچىشىش، ئەگەر ئىششىق يەڭگىلرەك بولسا سۈيدۈك تامچە-تامچە كېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بىر ھەپتە سۈيدۈك توختاپ قالسا خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنىڭ ئىقتىدارىغا قاراپ باسلىق تومۇردىن، ئىششىق ئېغىر بولسا مابىز تومۇردىن قان ئېلىش، ئىششىقنى يۇمشىتىپ يانداۋۇرىدىغان زىمادلارنى قىلىش كېرەك. چۈنكى دوۋساق پەيلىك ئەزا بولغانلىقتىن، بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى بىلەن ئادراسمان ئۇرۇقىنى ئىسسىتىپ قۇيسۇن. بىنەپشە، بابۇنە، گۈلخەيرى، ئارپا ئۇنى، شوخلا سۈيى بىلەن زىماد قىلىسۇن. بىر ھەپتىدىن كېيىن زىغىر، باقلەنىڭ ئۇرۇقىنى مۇسەللەس بىلەن چاپسۇن. قۇندۇز قەھرى بىلەن چامغۇرنى پىشۇرۇپ، قۇرۇق زۇپا، موم يېغى بىلەن زىماد قىلسۇن. شۇمشا، بابۇنە، زىغىر، ئىزخىر، سەئدى كۈفى، سۇمبۇل قاياتقان سۇغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. قان ئالغاندىن كېيىن شوخلا سۈيى ياكى پۇنۇس ئەزگەن سۇنى ئىچسۇن. يەڭگىل يۇمشاتقۇچ بىلەن كلىزما قىلسا پايدا قىلىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە ئىسپىغۇل شىرنىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن

تېمىتىپ قويسۇن. پۇنۇس مېغىزى بىلەن ئارپىنىڭ سۇيىنى بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە ماددىنى پىشۇرىدۇ. بىنەپشە يېغى بىلەن ئازغىنە بابۇنە يېغى قوشۇپ چېپىپ قويسۇن، پاقىيوپۇرمىقى، سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىسىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن.

2. سەپرا ماددىسىدىن بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، يەڭگىل يۇمشاتقۇچىلار بىلەن كلىزما قىلىش. ئىشىشق ياندۇرىدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن: شوخلا سۇيى، ھۆل قاپاقنىڭ قىرىندىسى، ھەمشىبا-ھار گۈلىنىڭ سۇيى، ئاق، قىزىل سەندەل، تۆگىتاپىنى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسۇن. ئاندىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىلەن ئىششىقنى يۇمشاتسۇن. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا كاپۇر، ئەپيۇن قاتارلىق مۇخەررات دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 1 گرام، زەپەردىن 0.5 گرام ئېلىپ، بادام يېغى بىلەن چېپىپ قويسۇن. پاكىز رەختكە يۇقتۇرۇپ قويسۇن. ئەگەر سۇيدۇك تۇتۇلغان بولسا بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ سۇيى بىلەن ھۆل قاپاقنىڭ سۇيىنى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاۋۇز سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. قۇرسى خەشخاشنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجى 1-دە كۆرسىتىلدى.

3. بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى مەسانىنىڭ ئېغىر بولۇشى، سۇيدۇك تەسلىك بىلەن چىقىش، پاچىقى ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر كلىزما قىلىش، مەرزەنجۇش، بابۇنە، ھەبۇلغار دەرىخىنىڭ غازىكى ۋە باشقا نەرسىلەرنى قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن، بۇزۇرى شەربىتى بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەسەل سۇيى، خىيارشەنبەر قاتارلىق ئىچىنى ماڭدۇرىدىغان نەرسىلەر پايدىلىق. ئەگەر سۇيدۇك تەسلىك بىلەن چىقسا، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، رۇببىسۇس 4 گرامدىن، قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سىركەنجۈبىل، بىنەپشە شەربىتى، چىلاپانى ئىلمان سۇ بىلەن بەرسۇن. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىنى

ئاچىدىغان دورىنى تېمىتىپ قويسۇن. غىزاسىغا قۇشقاچ، ياش توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ بەرسۇن.

4. دوۋساق ياللۇغى

ئالامىتى سۈيدۈك، تەرەت تەستە چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، پۇنۇس مېغىزى، پىرسىياۋشان، بادام يېغى بىلەن ئابىزەن پايدا قىلىدۇ. جىگەر، بۆرەك ئىششىقلىرىدا كۆرۈنىلگەن زىمادلار پايدا قىلىدۇ.

5. دوۋساق ئېسىلىپ قېلىش

بۇ كېسەل كۆرۈنۈشتە بىر خىل ئىششىق بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ئىششىق بولماستىن، ھۆلۈكتىن پەيدا بولغان يەلدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتىنى ئازغىنە بېرىپ، ئەنجۈر يېغىنى ئىلمەك پىشتى بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: يەللىك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. كىندىك، دوۋساققا سەۋەسەن يېغى، پىستە يېغى، قۇندۇز قەھرى، ھىلگ، ئىپار چېپىپ قويسۇن. سۈزاپ سۈيىنى ئىپار بىلەن چېپىپ قويسۇن. سۈزاپ، پۇدىنە، سىرىنقېچىچەك، قۇندۇز قەھرى، قوغۇن قېقى بىلەن زىماد قىلسۇن.

ئەگەر سۈيدۈك تەسلىك بىلەن چىقسا، قەنتنى يۇمشاق سوقۇپ قويسۇن. ئابىزەنگە كىرسۇن. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا، ئارقا-ئارقىدىن بىرقانچە قېتىم قەي قىلسۇن. تەرياقى، سەنجىرىنا، مەسرىدىتۇس، ئەنجۈر بەرسۇن.

2 - پەسىل دوۋساق يارىسى

سەۋەبى غىدىقلىغۇچى ئاچچىق خىلتىتىن ياكى ئىششىق پىشىپ ئېغىز ئالغانلىقتىن يىرىلگ چىقىش بىلەن دوۋساقتىن ئۆتكەن ئۇششاق تاشلارنىلگ سەۋەبىدىن جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، يىرىلگ پارچىلىرى، يەنى كېپەكلەردەك نەرسىلەر سۈيدۈك بىلەن بىرگە كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، قۇرسى كاكىنەچ بېرىش كېرەك. ئۆتكۈر ئاچچىق، قاۋسىق ۋە بەك تاتلىق نەرسىلەردىن، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا سۈت بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن. سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدىغان دورىلار: بۇنىڭغا ئات سۈتى، مائۇلھەسەل ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىچسۇن ھەم سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر يىرىڭ تولا كەلسە، ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىنى ياكى شاھبەللۇت ياغىچىنىڭ كۈلىنى ياكى ئەمەننى سۈغا چىلاپ، بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، ئۇ سۇدىن ئىككى تامچە سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن.

ئەگەر قىزىش پەيدا بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بادام يېغى، گۈل يېغى بىلەن سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل، گۈل يېغىنى ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، قېمىز بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەببۇلئاس شەربىتىنى غورا سۈيى، مائۇللەھمى، ئارپا ئېشى بىلەن بەرسۇن. شىيافى ئەبىيەزنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن.

3 - پەسىل دوۋساق قىچىشىش

ئالامىتى سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، قاتتىق ئاغرىش، كېپەكتەك رۇسۇب كېلىش، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش، سۈيدۈك بىلەن شالىدا ھۆللۈك كېلىش، بەزىدە قان كۆرۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلھەسەلگە ئارپا سۈيى قوشۇپ ئىچسۇن، باسلىق تومۇردىن قان ئالسۇن، ئۇچسىغا، تۆت ئەزاسىغا ھىجامەت قويسۇن. سېمىزئوت سۈيى، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، خەشخاشنى بىنەپشە شەربىتى، بانادۇق بۇزۇرى بىلەن بەرسۇن.

سۈيدۈك يولىغا بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، شىيافى ئەبىيەز تېمىتىپ قويسۇن، بەزى چاغدا قەي قىلسۇن. ھەسەل سۈيى، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل ياكى مۇسەللەس بىلەن قاينىتىقان شۇمشا بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ياغلىق شورپا، پاچاق، نوقۇت سۈيى، گۆش سۈيى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، گۈرۈچ، سۈت، شېكەر بىلەن توخۇ گۆشى، بۇغداي سۈيى بىلەن بادام يېغى بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - پەسىل دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

سەۋەبى بۇ كېسەل سۈيدۈكلۈككە تاياق تەگكەندىن ياكى ئېگىزدىن يىقىلغانغا ئوخشاش ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى پۇت-قولى سوغۇق بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە سوقۇش، بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى شەربەتنىي ھەسەل سۈيى، ئەنجۈر ياغ-چىنىكى كۈلى بىلەن توشقان ئوغۇزنىي 1 گرامدىن ئىلىپ، سىرىقچېچەك سۈيى، ئوغرىتىكەن سۈيى بىلەن قايناتسۇن ياكى نوقۇت سۈيىنى ئەنجۈر ياغچىنىكى كۈلى بىلەن سىركەنجۈبىل بۇ-زۇرىنىكى ئورنىدا سۇغا قوشۇپ، تاماقتىن كېيىن غاس سۇ، تۇرۇپ سۈيى، پۇدىنەنى قاينىتىپ شۇ سۇغا كىرسۇن. مۇنچىدا ئۇزاق ئولتۇرسۇن. بۇنىكى بىلەن كۆپ تەرلەش مۇمكىن، بابۇنە يې-غى، تۇرۇپ يېغى بىلەن دوۋساقنى ياغلىسۇن. سۇزاپ قاياناتقان سۇنى ئىلمان قىلىپ مەسانىگە قويسۇن. غىزاسىغا قارا نوقۇت، دارچىن، توخۇ شورپىسى بەرسۇن. سۈيدۈك ماكىدۇرىدىغان، دوۋساقتىكى تاشلارنى چىقىرىدىغان نەرسىلەرنى بەرسۇن.

5 - پەسىل دوۋساق ئاغرىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. يەللىك يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقى

ئالامتى دوۋساقتا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇلنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن بەرسۇن. دوۋساققا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەزگەن سۇزاپ يېغى چاپسۇن ھەم سۈيدۈك يو-لىغا تېمىتىپ قويسۇن. سۇزاپ، پۇدىنە، سىرىقچېچەك، تەررە بىلەن زىماد قىلسۇن. غىزاسىغا كەپتەر گۆشىنى قورۇپ بەرسۇن. كونا شاراب، مۇسەللەس پايدا قىلىدۇ. يەنە دوۋساق ئىششى-غانلىقتىن ئاغرىيدۇ. دوۋساقنىكى ئاغرىقى بوھراندىكى سۈيدۈكنى دوۋساقتىن سۈرۈپ چىقارما-غانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۈك ھەيدەيدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك.

2. ئىسسىقتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقى

ئالامتى ئۇسساش، دوۋساق ساھەسى ئاغرىش، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، سۈيدۈك-نىكى سىرىق كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، خەشخاش شەربىتى، بانادۇق، بۇزۇرى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، ھۆل قاپاقنىڭ سۈيى پايدا قىلىدۇ. سوغۇقلۇق زىمادلاردىن ھەمشىباھار سۈيى، شوخلا سۈيى، بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىنى، شوخلىنى قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. دوۋساقا بىنەپشە، نېلۇپەر، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى چېپىپ قويسۇن ھەم تېمتىسۇن. غىزاسىغا لوبىيا، ماش سېلىپ بەرسۇن. تەررە، بادرەڭ سالغان قورداق بەرسۇن. ئىسسىقلىق غىزالاردىن ساقلانسۇن.

3. دوۋساق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان دوۋساق ئاغرىقى

سەۋەبى سوغۇق شاراب ئىچكەنلىكتىن، سوغۇق دورا يېگەندىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكنىڭ ئاق كېلىشى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلدە تەييارلىغان گۈلقەنت، ئىترىفىل سەغىر، تەرياق بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەنجۈر، قۇرۇق ئۈزۈم يېسە پايدا قىلىدۇ. سەۋسەن، نەرگەس، پەرپىيۇننىڭ ياغلىرىنى چېپىپ قويسۇن. دوۋساقا ئىلمان سۇ قۇيۇش، بابۇنە، قەيسۇم، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، بىنەپشە سېلىپ قاينىتقان سۇغا كىرىش لازىم. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، كەپتەر گۆشى يېسۇن.

6 - پەسىل دوۋساقتا تاش، قۇم پەيدا بولۇش

بۇ كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. سېمىز كىشىلەرنىڭ بۆرىكىدە، ئورۇق كىشىلەرنىڭ دوۋسۇنىدا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تۇتىشاڭغۇ شىرلاش ھۆللۇكتىن، ئېغىر، تەستە سىڭىدىغان تاماق يېگەندىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى ئاق، سۈيۇق بولىدۇ. رۇسۇب كۈل رەڭ ياكى ئاق بولىدۇ. بۇ تاش، قۇم بۆرەكتە بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى، رۇسۇبى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. بۇ پەرقىنىڭ سەۋەبى، ئەگەر ئاغرىق بۆرەكتە ياكى يانىنىڭ چوقۇرىدا يۇز بېرىپ، ئاغرىق پەسەيمىش بولسا، بۇ تاش بۆرەكتىن دوۋساقا ئۆتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. دوۋساقتىكى تاش ئاغرىتمايدۇ، دوۋساقتا تاش بار كىشى ھەمىشە جىنسىي ئەزاسىنى كۆپ تۇتىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ دورىسى بىلەن داۋالاش

كېرەك. بۇنىڭغا تەرياقى كەبىر، مەجۇنى مەسرىدىتۇس، مەجۇنى مۇفەتتىت قاتارلىق تاش، قۇمـ
نى دوۋساقتىن ئېرىتىدىغان ئۆتكۈر دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەقرەب يېغىنى سـرتىدىـن
چاپسا، سۈيدۈك يولىغا تېمىتسا ياكى مەقئەتكە قويسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەقرەب يېغىنىڭ تەركـ
بى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، سەئدى كۈفى، جىنتسيانا، بىخ كەبىرنىڭ پولىسى 23 گرامدىن ئېلىـپ
يۇمشاق سوقۇپ، 15 گرام ئاچچىق بادام يېغىدا يۇغۇرۇپ، ھەپتە ئاپتاپتا قويغاندىن كـېيىن سـۇـ
زۇپ، ئۇنىڭغا چايانداىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئىككى ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ چـا-
پىدۇ. ئەگەر تاغ ئۆچكىسى، پاقىلانىڭ ئۆلـتۇرۇپ، قېنـىنى قۇرۇتـۇپ، سوقۇپ سۇفـۇپ قىلـىپ،
مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇپ ئىستېمال قىلسا تولۇق پايدا قىلىدۇ. دوۋساقتىن تـاشنى ئوغـرىتىكـەن،
چىلانىڭ كۈلىدىن 1 ~ 2 گرامغىچىلىك ئېلىپ، راسەن سۈيى بىلەن ياكى 9 گرام پىرسىيـاۋـ
شانىنى قاينىتقان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەقرەب كۈلىنى تۇۋنقـى بار قازانغـا سېلىـپ،
مۆتىدىل تونۇردا 6 سائەت تۇرغۇزۇپ ئېلىپ ئىشلەتسۇن. 1 گرام كۆيدۈرگەن شېشـىنى بەرسـە
پايدا قىلىدۇ. بۇنى 6 گرام كۈندۈش، 1 گرام زىرادىـھى شەربـىتى بىلـەن ياكى 1 گرام تـۇرۇپ
سۈيى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. خولىنجان، سىيادان 3 گرامـدىن، بۇنى ھـەسەل ياكى تـۇرۇپ
سۈيى بىلەن بەرسۇن.

ئەگەر سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا دوۋساقنى نارجىل يېغى، بەدىيان سـۈيى بىلـەن كىلىزمـا
قىلسۇن. دوۋساقتىكى تاش ۋە قۇمنى چۈشۈرۈۋېتىشكە پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ھەبـ
بى بىلسان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۈدىلەرنىڭ پوستى، ئاچچىق بادام، ھەببـۇلغار، ئىـزخىر، سەئـدى،
سۇمبۇل، قەردمانا، ئوشەق، مورد، قوغۇن ئۇرۇقى، سەكبىنەج، مۇقەل، پىـلپىل، سـەلىخە، ھـور-
مۇل، زىراۋەندە مۇدەھرەج، جىنتسيانا، ئاسارۇن، ئېگىر، باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، بىلسان يې-
غى يا بىنەپشە يېغى بىلەن ھەب قىلىپ قويۇپ، 1 گرامدىن يېسۇن. بۇ شەربەتمۇ پايـدا قىلـدۇ.
تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، پىرسىياۋشانىنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئىچسۇن. ئوغرىتـە-
كەن سۈيى، بادام يېلىمى، ھەجرۇلىيەھوت، بەدىيان سۈيى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى ياكى يـالـ
پۇز سۈيى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجلارنى ھەساتۇلكەبىردىن ئىزدىسۇن.

7 - پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بۆرەك ياكى دوۋساقتا جاراھەت بولغاندىن بولىدۇ. ئىلاجى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى.
2. سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق ياكى تېزلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق قىلىش، سۈيدۈكنى رەڭلىك قىلىـش كېرەك. ئەگـەر

سۈيدۈك كۆپ، رەڭلىك بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ئۇچسىغا ھجامەت قىلىش، بىنەپشە شەربىتى ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى، بانادۇق بۇزۇرى، ئارپا سۈيى، خەشخاش شەربىتى ياكى بادام يېغى بېرىش لازىم. ياتار چاغدا 6 گرام گۈل يېغى، ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، ئاچچىق ئانار سۈيى، شوخلا سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۆتكۈر، ئاچچىق كۆيدۈرگۈچى نەرسىلەردىن ۋە جىنسىي ئىشلاردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە لوبيا، تۇخۇم سېرىقى، بادام يېغى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى سېلىپ بەرسۇن. شىيافى ئەبىيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ، گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ، سۈيدۈك يولىغا تېمتىپ قويۇلسۇن. بانادۇق بۇزۇرىنىڭ تەركىبى: بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس 4 گرامدىن، ۋالڭ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كۈندۇر، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان24 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرام، گۈل ئەرمىنى 6 گرام، ھەرقېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش كېسىلىنى كېچىكتۈرمەسلىك لازىم. ئەگەر كېچىكىپ قالسا، دوۋساق يارىسى ياكى سۈيدۈك يولى يارىسىنىڭ سەۋەبچىسى بولىدۇ. يەنە بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزلىرى، تاتلىق بادام ئۇرۇقىنىڭ ئاقلانغان مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس، گۈل ئەرمىنى، خەشخاش. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 8 گرامدىن بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا توخۇ، ئوغلاق گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلسۇن. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، يۇقىرىقى دورىلارغا ئەپيۇن بىلەن ۋالڭ ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلسۇن.

8 ـ پەسىل سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. سۈيدۈكنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى

سەۋەبى دوۋساقنى قورۇپ سىقىپ، سۈيدۈك يولىنى تارايتىدىغان بىر خىل كىرگىت گۆش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى دوۋساقنى قورۇپ سىقسا، سۈيدۈك ئاسانلىق بىلەن چىقىدۇ (ئەگەر ئۆز ھالىتىچە قويۇپ بەرسە تەسلىشىدۇ).

داۋالاش ئۇسۇلى مەجۇنى سەنجىرىنا، تەرياقى كەبىر، مەجۇنى ماددەتۇلھايات،

مەشرىدىتۇس، يەككە دورىلاردىن دارچىن، سەئدى كۇفى، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر، بەسباسە ھەر بىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ ئىچىش ياكى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. يۇقىرىقى دورىنى دوۋساققا قويۇپ بەرسۇن. دوۋساققا نارجىل يېغى، قۇستە يېغى چېپىپ قويسۇن. ئەگەر بۇ ياغقا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى قوشسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2. سۈيدۈك تۇتۇلۇش يەرلىك ئورۇندا ئۆسمە پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ

ئالامىتى ئىلگىرى سۈيدۈك يولىدا يارا پەيدا بولغان بولۇپ، شۇنىڭدىن قېپقالغان ئۆسمە سەۋەبىدىن دوۋساقتا ئېغىرلىق پەيدا بولۇشىدىن پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالبىزەنگە كىرىش، تاشقى جەھەتتىن يۇمشاتقۇچى زىماد قىلىش لازىم. بىنەپشە يېغى، بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى بىلەن ياغلانسۇن.

سۈيدۈكنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى يەنە دوۋساق ئىششىغانلىقتىنمۇ بولىدۇ ھەم سۈيدۈك يولىدا قان، يىرىڭ توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى دوۋساققا قويۇق يەل پەيدا بولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يەلنى يوقىتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. گۈلەقەنت، گۈلاب ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3. دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرىغا قويۇق، چاپلاشقاق خىلىت ئولتۇرۇپ قالغانلىقتىن تەسلىك بىلەن كېلىدۇ

ئالامىتى كاللا-پاچاقتەك چاپلىشاڭغۇ تاماق يېگەنلىكتىن سۈيدۈكى رەڭسىز، خام كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، كلىزما قىلىش ھەم بۇزۇرى شەربىتى بېرىش لازىم. سۇرگە شەربەتلەرنى بېرىش، ئالبىزەنگە ئولتۇرۇش، مەسانىنى ياغلاش، سۈيدۈك يولىغا ياغ تېمىتىپ قويۇش لازىم. توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستىنى قۇرۇتۇپ، 3 ~ 4 گرام ھىندىستان تۇزى، ئىسسىق سۇ ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن بەرسۇن. دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قالغانلىقتىن بولغانغا قىلىنغان زىماد پايدا قىلىدۇ. كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيىنى بادام يېغى بىلەن ئىچسە پايدا قىلى-

دۇ. ئابىزەن قىلسا تېخىمۇ پايدىلىق. قۇسته يېغى، ئەقرەب يېغى چېپىپ قويسۇن. سۈيدۈك يولـ
غا تېمتسا تولۇق پايدا قىلىدۇ.

يەنه بىر سەۋەب، ئۆتكۈر خىلىت سۈيدۈك يولغا پەيدا بولغانلىقتىن سۈيدۈك تەستە كېلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى، سۈيدۈك يولىنىڭ ئېچىشىپ سۈيدۈكنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سوغۇقلۇق شىرنىلەردىن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا يارمىسى، تەررە ئۇرۇقى هەم بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى قەنت، ئىسپىغۇل بىلەن بەرسۇن.

4. دوڭساقتا سۇ چۈشۈش سەۋەبلىك دوڭساقنىڭ قۇۋۇتى داغدىسى ئاجىزلاشقانلىقتىن، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن كېلىدۇ

بۇنى سۈيدۈكلۈك كۈچى ئاجىزلىشىش، يوقىلىش دەپ ئاتايمىز. بىر ئىشقا تولا مەشغۇل بولسا سۈيدۈك تەقەززاسى بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن دوڭساقتا سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، توختىغان سۈيدۈكنى چىقىرىش، گۈڭگۈرت سۈيى بىلەن ئابىزەنگه كىرىش، يۇمشاتقۇچى زىمادلارنى دوڭساق ساهەسىگه قـو
يۇش، دوڭساققا بىلسان يېغى، قۇسته يېغى چېپىش، سۈيدۈكنى توسىدىغان نەرسىلەردىن ساقـ
لىنىش، مەسىلەن: ئۇيقۇدا تەرەتكه چىقىشتىن ئېرىنىش قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش.

سۈيدۈكنىڭ توسۇلۇشى يەنه سۈيدۈك يولغا مۇدۇر ياكى جاراهەت چىققانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۈك يولىنى بوشتىدىغان، ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى تېمىتىپ قويسۇن.

5. دوڭساققا ياكى ئۇچسىغا تاياق ياكى قامچا زەربىسى تەگكەنلىكتىن سۈيدۈك توتۇلىدۇ

ئالامىتى تېزلا دوڭساقنىڭ كۈچى يوقىلىدۇ. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش قىيىن.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. تەرياقى كەبىر، مەسرىدـ

تۇس بېرىش، كاتېتىر سېلىش كېرەك. كاتېتىرنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە قويۇپ، بىر ئۇچىدىن سۈمۈرۈش ئارقىلىق بەند بولغان سۈيدۇكنى چىقىرىشتۇر.

بابۇنە، بىنەپشە، ئىكىلىملىك، پۇدىنە، ھەسەل، بوزىدان، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلار سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. تاياق تەگكەن يەرگە ياغ چېپىپ زىمادا قىلسۇن.

6. سۈيدۇك بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ كۆپلۈكىدىن ھەم تۇتۇلىدۇ

مەسىلەن: ئۆتكۈر قىزىتما سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۇك بەك قىزىق، بەك ئاز كەلسە تەس كېلىدۇ. ئەگەر كۆپ كەلسە ئاسانراق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، ئوغرىتىكەن يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن بەدىنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە قاينىتىپ، شۇنىڭ سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. يەنە بۇ دورىلارنى ئىلمان قىلىپ دوۋساق ساھەسىگە قويۇش لازىم. يەنە دوۋساقتا تەشەننۇج پەيدا بولغانلىقتىن سۈيدۇك تۇتۇلىدۇ. داۋاسى ئالاھىدە بۇنى كۆرسەتمىز.

7. دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، سەزگۈرلۈكى يوقالغانلىقتىن سۈيدۇك تۇتۇلىدۇ

ئالامىتى دوۋساقتا سانجىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قورساق توق، بەدەن چىڭ بولسا قەي قىلدۇرۇش، يەسەمەن يېغى، سەۋسەن يېغى ھەم نەرگەس يېغى، بىلسان يېغى، زەپەر يېغىنى دوۋساققا چېپىپ قويسۇن. تەرياقى كەبىر، سەنجىرىنا، ماددەتۈلھايات، مائۇلئۇسۇل بەرسۇن.

يەنە سۈيدۇكنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى دوۋساق، بالىياتقۇ، تۈز ئۆچەيدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن ھەم قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۇكنى تولا ماگنۇزىدىغان مەجۇناتلارنى بەرسۇن. ئېگىر، سەلخە، سەئدى، دارچىن، ھەببى بىلسان، زىغىر، بالادۇر، خەرنۇب، ئەفسەنتىن، پۇدىنە، رۇم بەدىيان، قاپاق ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋۇنە، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارا نوقۇت، راسەن، زەنجىۋىللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۆچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېـ

تىمدا 6 گرامدىن بەرسۇن. ئەگەر 6 گرام كۆيدۈرۈلگەن سەرتاننى ھەسەل بىلەن يېسە، سۈيدۇكنى راۋان قىلىدۇ. كەرنەبنىڭ بەرگى بىلەن بابۇنە قاينىتقان سۇغا چىلاپ ئولتۇرسۇن. ئەگەر سۈيدۇكى توختاپ بىئارام قىلسا، سۈيدۈك يولىغا تۇز، بۆرە ئەرمنى تېمىتىپ قويسۇن. سۈيدۇكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 30 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 9 گرام، دوناس 6 گرام، قەنتنى يۇقىرىقىلار بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 8 گرامنى تاماقتىن ئىلگىرى يەنە 4 گرامنى ئىككى سائەتتىن كېيىن بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيىگە سەۋزە، پەياز، چامغۇر سېلىپ بەرسۇن. ئىچىنى توختىتىدىغان نەرسىلەر، ھەببۇلئاس، بادام، ھەببىتۇلخۇزرا، بېھى، بادرەڭ، كاھۇ، تەررە قاتارلىقلار پايدا قىلىدۇ.

9 ـ پەسل سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. سۈيدۈك تېز ھەم تامچە ـ تامچە كېلىپ، سۈيدۈك يولىنى كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ

ئالامىتى سۈيدۈك يولى ئېچىشىش ھەم سۈيدۈك رەڭگى سېرىق ۋە پات ـ پات سەل يىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق بولۇش جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، ئىسسىق سقلىق دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن، تولا تەنھەرىكەت قىلغانلىقتىن يۇز بېرىدۇ. يەنە كۆپىنچە ياش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە كۆپ يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىرئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، سوغۇقلۇق سۈيدۈك تۇتقۇچى دورىلار، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، غورا سۇيى، قاپاق سۇيى، تاباشىر، ئىسپىغۇل، بانادۇق، بۇزۇرى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلەش ھەم پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى، تاتلىق ئانار سۇيى، سۇماق بەرسۇن.

2. دوۋساقنىڭ جىسمى ناچارلىقىدىن تامچىلاپ سۈيدۈك كېلىدۇ

ئالامىتى سۈيدۈك ئاق كېلىش، ئېچىشماسلىق، بەزى چاغلاردا ئىختىيارسىز كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياقى كەبىر، سەنجىبىنا قاتارلىق ئىسسىق مەجۇناتلار، ئازغىنە

شاھبەللۇت، كۈندۇر بىلەن ھەببۇلئاس، زىرە، بەسباسدىن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەر كۈنى 6 گرامدىن يېسۇن.

قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمنى، سەمغى ئەرەبى 28 گرامدىن. بۇلارنى ئەتە-ئاخشىمى 6 گرامدىن بەرسۇن. يەنە سۈيدۈك توختىتىش ئۈچۈن شاھبەللۇت، كۈندۇر 30 گرامدىن، سەئدى كۈفى، خىرپە، خولنجان، زەنجىۋىل، ئېگىر، كەھرىۋا 4 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كونا شاراب ياكى مۇسەللەس بىلەن 6 گرامدىن بەرسۇن. ھەر كۈنى 4 گرام قاقىلە بەرسۇن. سەئدى كۈفى، سيادانىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ ھەر بىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتكە قوشۇپ، ھەر كۈنى 4 گرامدىن كاپ ئەتسۇن. سيادان، سۇزاپ ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ. ئىلمەك پىشتىنىڭ يېغىنى ئىچسە ياكى چاپسا پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، سىماب يېغى، بادام يېغىلارنى سۈيدۈك يولىغا تېمتىپ قۇيسۇن. مەقئەتكە قۇيسۇن. جوز يېغى پايدا قىلىدۇ. نوقۇت سۈيىگە سامساق، پىياز، كۈدە قاتارلىقلارنى سېلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۇزۇم، ئىتىرىفىل كەبىر، ئىتىرىفىل سەغىر، سەنجىرىنا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى سۈيدۈك تامچىلاش سۈيدۈك توختىغاندىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا تەسلىكتە سىيىشنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

10 - پەسل تولا سىيىش ۋە ئورنىغا سىيىپ قويۇش كېسەللىكى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىختىيارسىز سۈيدۈك مېڭىپ كېتىش

بۇ دوۋساق گۆشلىرىنىڭ كۈچسزلىنىپ قالغانلىقىدىن، دوۋساقتا سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈك ئاق كېلىش، ئىختىيارسىز كېلىش، قىزىشماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۈندۇر، سەئدى كۈفى، خولنجان 40 گرامدىن، بابۇنە 4 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، 4 گرامدىن بەرسۇن. ئىتىرىفىل سەغىر، ئىتىرىفىل كەبىر شۇنىڭغا ئوخشاش سۈيدۈك تۇتقۇچى ئىسسىقلىق دورىلار بېرىش كېرەك. يەنە مەجۇنى ماسسىكەلىبەۋل بېرىلىدۇ. تەركىبى: شاھبەللۇت، سەئدى مەرو، خولنجان، خىرپە، راسەن، زەنجىۋىل باراۋەر مىقداردا ھەسەل ۋە بېھى قىيامى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە 9 گرامدىن،

ئاخشامدا 9 گرامدىن بەرسۇن. مۇسەللەس شارابىمۇ پايدا قىلىدۇ. سۇ ئىچمەسلىك لازىم.

ھەببىتۇلخۇزرا، ئاقلانغان كۈنجۈتلەر بىلەن تۇلكە گۆشىنى قورۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۇچا ئاغرىقىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ئىككى ھەسسە، كەرەپشە ئۇرۇقى بىر ھەسسە. بۇلارنى ھەر كۈنى 4 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن بەرسۇن. توشقان مېڭىسىنى قورۇپ، شاراب بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. كاندىن چىقىقان سۇ، ئاچچىقسۇ بىلەن قەيۋ قىلسا پايدا قىلىدۇ. زىرىنى سوقۇپ يېسە ياكى سىرتتىن چاپسا پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىپار، ئېزىلگەن سەۋسەن يېغى، شاھىبەللۇت، مەستىكى، سەئدى كۆفى، قارا ھېلىلە، قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا گۆشنى قورۇپ بەرسۇن.

2. دوۋساقنىڭ ئۇدۇلىدىكى ئومۇرتقا ئۆز ئورنىدىن قوزغالغانلىقتىن ياكى دوۋساق بوشاپ سۆيدۈك تۇتالماس بولۇپ قالغانلىقتىن بولغان تولا سىيىش كېسىلى

ئالامىتى ئومۇرتقىلار يۇقىرى چىقىۋېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنى داۋالاش قىيىن. شۇنداقتىمۇ تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئومۇرتقىلارنى ئورنىغا كەلتۈرۈش، قابىز نەرسىلەر بىلەن زىمماد قىلىش لازىم.

يەنە بىر خىلى، تولا شاراب ئىچكەنلىكتىن، تولا سىيدۈرىدىغان نەرسىلەرنى ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىقىدەك نەرسىلەردىن ساقلىنىش، سۆيدۈك تۇتقۇچى دورىلارنى يېيىش لازىم.

يەنە ئىچكى ئەزادىكى جاراھەتنىڭ تەسىرى دوۋساققا، بالىياتقۇغا يېتىپ پەيدا بولغان سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىش كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان، قايتۇرىدىغان يا غلارنى چېپىش لازىم.

يەنە ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىش كېسىلى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى سۆيدۈك رەڭلىك كېلىش، ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن زەربە يېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇرسى تاباشىر، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، ئانارگۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقىدىن تەييارلانغان قۇرسلار بىلەن داۋالاش لازىم. يۇمغاقسۇتنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن كېيىن قورۇپ، شاھىبەللۇت، كەھرىۋا، ئاقلانغان يېسىمۇق 6

گرامدىن، بۇلارنى 20 گرام قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بەرسۇن.

سىيىپ يېتىشنىڭ سەۋەبى: دوۋساقنىڭ گۆشلىرى بوشاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. ئۇلارنىڭ مىزاجى كۆپىنچە ھۆل بولغانلىقتىن، تولا سىيىپ يېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پات-پات، ئاستا ئويغىتىپ قويۇش، ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت بېرىش، زىرە، كۈندۇر، ھەبىۋلئاس 20 ~ 160 گرامغىچە، ھەر قېتىم 6 گرامدىن بەرسۇن. بۇنى كۆك موزا، رەيھان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. تولا سىيىشنىڭ 1- خىلىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. يىرىقىغا سەۋسەن يېغى، پىستە يېغىغا ئىپار، پەرپىيۇن قوشۇپ چېپىپ قويسۇن. ئۇد، مەستىكى ۋە كونا شاراب، مۇسەللەس ئىچسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قورۇما، قىيما شورپىسى قىلىپ بەرسۇن. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كېچىدە تاماق يېمەسلىك ۋە سۇ ئىچمەسلىك كېرەك.

11 - پەسىل قان سىيىش توغرىسىدا

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بۆرەكنىڭ تومۇرى ئېچىلغاندىن ياكى يېرىلغاندىن بولىدۇ

ئالامىتى ئەگەر ئېچىلغاندىن بولسا ئاز-ئاز كېلىدۇ. يېرىلغاندىن بولسا تولا كېلىدۇ. بۆرەككە تاياق تەگكەنلىكتىن ياكى ئۆتكۈر ئىسسىق دورا ياكى ئىسسىقلىق تاماقتىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ۋە سافىن تومۇردىن قان ئېلىش. قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن چىلان شەربىتى ئىچىش، كۆكنار شەربىتى، دىۋاج شەربىتى، كاكنەچ، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى نەپسۇددەم بەرسۇن. بىقىن ۋە يىرىققا ھىجامەت قويسۇن. ئەگەر قان سىيىش قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، قان سىيىشنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. گىل ئەرمىنى، بوزۇغا، سەندەل، قىزىلگۈل، ھەمشىباھار بىلەن زىماد قىلسۇن، دوۋساققا قويسۇن.

2. بۆرەك، جىگەرنىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ

ئالامىتى سۈيدۈك گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولسا ئېقىش، قويۇق بولىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقتىن بولسا قىزىلغا مايىل سۈيۇق بولىدۇ. قاندەك كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەك جاراھەتنىكى ئىلاجى قىلىنسۇن. گىل ئەرمەنى، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى كاكنەچ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تومۇر ئېچىلغاندىن بولسا پەقەت قان كېلىدۇ. تەرەتمۇ خاس قان كېلىدۇ. ئەزادا ئاغرىق بولمايدۇ. دوۋساقنىكى سىرتىدىن كەلگەن قان ئاز كېلىدۇ. بۆرەك سىرتىدىن كەلسە كۆپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۈندۇر، گىل ئەرمەنى، قۇرسى تاباشىر پايدا قىلىدۇ. باشقا جەھەتتە دوۋساق جاراھەتنىكى ئىلاجىنى قىلسۇن.

يېگىرمىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 19 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسل باھ ئاجىزلىقى

جىنسىي مۇناسىۋەت ھەر خىل جانلىقلارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇش ئۇچۇن بولىدىغان بىر خىل تەبىئىي ئىشى بولغانلىقتىن، جىنسىي ئەزانى ئەزائى رەئىسىنىڭ قاتارىدا ھېسابلايمىز.

ئەزائى رەئىسە تۆت خىل بولۇپ مېڭە، يۇرەك، جىگەر، جىنسىي ئەزادىن ئىبارەت. كىشىلەرنىڭ ھاياتى شۇ ئەزالار بىلەن داۋاملىشىپ تۇرىدۇ. ئەگەر شۇ ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئاجىزلىق بولسا، جىنسىي ئىشلارىمۇ ناچارلىشىش يۈز بېرىدۇ.

1. سەپرادىن بولغان باھ ئاجىزلىقى

ئالامىتى چىرايى سېرىق، ئۆزى ئورۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۇن تاماقنى كۆپەيتىش، غىزا سۈپىتىنى ياخشىلاپ بېرىش لازىم. ئۇخلاش ۋە باشقا ۋاقىتلارنى راھەت بىلەن ئۆتكۈزۈش، كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇش، خۇشاللىق نەغمە ساز ئاڭلاش، بىر مەزگىلى جىنسىي ئىشلارنى تاشلاش ئارقىلىق بەدەننى كۈچەيتىش لازىم. غىزاسىغا پاقلان، قوي گۆشى، شاراب، مۇسەللەس بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كاۋاپ، ئۇششاق جانىۋار گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن. بۇنىڭغا دارچىن، خۇلنجان، پىلپىل سىلىپ يېسۇن. مەجۇنى لوبوب ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

2. ئۇرۇقدانغا قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن بولغان باھ ئاجىزلىقى

ئالامىتى مەنىي ئاز ۋە قويۇق چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدىلىق، ئۇششاق جانىۋارلاردا، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت سۇيى، شاراب، تەرەنجىبىن قاتارلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بىر قاچا كالا سۈتىگە 240 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، قاينىتىپ قويۇلغاندىن كېيىن بىرقانچە كۈن ئىچسۇن. يېڭى بېلىق گۆشى پايدا قىلىدۇ. قوي كاللىسى، دۇمبە ياغ، بۇغداي، ئارپا يارمىسى، نوقۇت، گۈرۈچ، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قازانغا سېلىپ، تونۇرنىڭ ئوتىغا سېلىپ بىر كېچە-كۈندۈز شۇ يەردە قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈنجۈت يېغى، جوز ھەر قايسىسىدىن 8 گرامدىن قوشۇپ، ئالدى بىلەن قىزىلچىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، ئاندىن كېيىن كلىزما قىلىپ ئۇخلىسۇن. بىر ھەپتىگىچە شۇنى داۋاملاشتۇرسۇن. ئۈچ كۈن ئىچىدە ھەر كۈنى بىر قېتىم كلىزما قىلسۇن. كۆكۈل ئېچىش ئورۇنلىرىغا بارسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى بۇلارغا مومنى ئېزىپ بېرىلىدۇ. جاپالىق ئىشلاردىن، تولا ئويلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

3. جىنسىي ئەزادا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي كەم بولۇش ھەم تەسلىك بىلەن چىقىش، جىنسىي ئەزا ۋە بۆرەكنىڭ كىچىك بولۇشى، ھاۋا ئىسسىغاندا جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ كۈچىيىشى قاتارلىقلار.

داۋالاش ئۇسۇلى زەنجۈبىل پەرۋەدىسى، مەجۇنى ھىلتىت بېرىش، مەجۇنى ھىلتىتنىڭ تەركىبى: ھىڭ بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، 4 گرامنى بىر پىيالە شارابقا قوشۇپ ئىچسۇن. مەجۇنى لوبوب ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىغوزا مېغىزى، نارجىل، ھەببىتۇلخۇزرا، ھەببىزەلەم ھەر بىرىنى بىر ھەسسىدىن، زەنجۈبىل، پىلپىل، نارمشكى، خۇسسىيەتۇسسۇئلەپ، خولىنجان ھەر بىرى ئۈچ ھەسسىدىن، بىر ھەسسە ناۋات، ھەسەل ئىككى ھەسسە، ھەر قېتىمدا 8 گرامنى پىياز سۇيى، ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن بېرىلىدۇ. بىر قاچا يېڭى سۈتكە 6 گرامنى دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ئىلىشتۇرۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن بىرقانچە قېتىم بېرىلىدۇ. بۇنى بىر ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرسۇن. جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماسلىقى كېرەك.

تەرياقى كەبىر، نۆشادۇر، ھەسەل قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بېرىلىدۇ. تاشقى جەھەتتىن بۆرە، كالا ئۆتىنى ئىلىشتۇرۇپ چاپسۇن. كالا يېغى ياكى توخۇ يېغىنى نەركەس يىلتىزى، ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا قوشۇپ، يېرىم گرام ئىپار قوشۇپ بەدەنگە چاپىدۇ ياكى پەرپىيۇننى خاس چاپىدۇ ۋە ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن بىرگە چاپىدۇ. قۇندۇز قەھرى، پىلپىل،

بۆرە ئەرمىنى، ھىك بۇلارنى ئايرىم ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىماب يېغىغا قوشۇپ بېقىن، توققۇزكۆز، يانپاش، جىنسىي ئەزا، بۆرەك، مەقئەتلەرگە چاپلىدۇ. 2 گرام ھىك بىلەن چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بىرلىسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قىيما شورپىسى قىلىپ دارچىن، كەھرىۋا، خولىنجان، نوقۇت سۈيىنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى بىلەن بىرلىلىدۇ. جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدىغان تاماقتا ئۇچ خىل سۈپەت بولۇش لازىم. ① ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولۇش؛ ② يەللىك تاماقلاردىن بولۇشى لازىم؛ ③ مەنىنىك جەۋھىرىگە مۇۋاپىق ئىسسىقلىق بولۇشى لازىم. بۇ خىل سۈپەتلىك غىزا، نوقۇت، سەۋزە، چامغۇر، لوبىيا ھەم پاقلان گۆشى، شاراب، مۇسەللەستۇر.

تاماقتا داۋاملىق خولىنجان، دارچىن، پىيازنى كۆپ يېيىش كېرەك.

4. مىزاجنىك ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى بىلەن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقى

ئالامىتى مەنىي قويۇق ھەم سېرىق بولىدۇ. شۇنىك بىلەن ئاسان چىقىدۇ ھەم جىنسىي يول ئېچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىمىز ئوت شىرنىسى، ئات، كالا، ئۆچكە سۈتى، تەرەنجىبىن، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، لوبىيا بىلەن بادرەك، قىيما شورپىسى، توخۇ گۆشى بىلەن سەۋزە شورپىسى، شاقاقۇل مۇرابباسى بىلەن سۈتنى قاينىتىپ، ئازغىنە زەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۆرەككە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى چاپلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقتىن، جاپا ـ مۇشەققەتتىن، ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. مىزاجدا ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي كۆپ بولۇش، لېكىن جىنسىي ئىشلارغا يارىماسلىق، نەملىك ھاۋا، مەستلىكتە جىنسىي ئەزا سۇسلىشىپ قېلىش، سۇ ئېچىشتىن زىيان يېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى شەربىتى ۋە ئۇدسەلىبنى قاينىتقان سۇ بېرىلىدۇ. ئوغرىتىكەن مۇرابباسى 30 گرام، زەنجۈبىل، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، قەنت بىر ھەسسە

ئىلىشتۇرۇپ، 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، قۇشقاچ گۆشى يېسە بولىدۇ. قۇشقاچ گۆشىنى داۋاملىق يېسە، سۇ ئورنىدا سۈت ئىچسە مەنىنى كۆپەيتىپ، جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ. سەئدى ھىندىنى ئەزگەن قۇستە يېغىنى جىنسىي ئەزاغا چاپىدۇ. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، شەترەنجى، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، سەئدى كۈفى، ئارچا ئۇرۇقى، ئۈزۈن پىلپىل ھەر بىرىدىن بارا-ۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۈتكە بىر كېچە-كۇندۇز چىلاپ، ئاندىن كېيىن سايىدا قۇرۇ-تۇپ، ئۇي ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ھۆل قىلىپ، لازىم بولغاندا جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چاپىدۇ.

6. سوغۇقلۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

داۋالاش ئۇسۇلى مۇرەككەپ مەجۇن ۋە زىمادلار، شارابلار ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن ياكى قىزىقلىقتىن جىنسىي ئاجىزلىق يۈز بەرسە، ئاشۇ قىسىملارنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا قوشقان پەرپىيۇن يېغىنى جىنسىي ئەزاغا چاپسۇن.

7. ھەرىكەتنىڭ ئاز بولۇشىدىن، مەنىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي قويۇق ۋە كۆپ بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇرابا، زەنجۇبىل، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. زاراڭزا مېغىزى، ئۆردەك يېغى، ئاقىرقەرھا بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ ياكى شىياق قىلىنىدۇ. بۆرەكىنى ئىسسىتىپ يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: كۈنجۈت يېغى، ھەببىتۇلخۇزرا يېغى، كۈدە سۈيى، شۇمشا ئۇرۇقى، چالا سوقۇلغان زىغىر، تۇرۇپ ئۇرۇقى 20 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، بەدىيان 8 گرام، سىرىنقېچەك ئۇرۇقى 12 گرام. بۇلارنى قاينىتىپ، ياغلارنى ئىلىشتۇرۇپ، 40 گرام ھەسەل قوشۇپ، ئۇچ قېتىم كىلىزما قىلىدۇ. جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت ئۆيلەنمەي، جىنسىي ئىشلاردىن ئايرىلىپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئائىت كىتابلارنى ئوقۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئائىت ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، جىنسىي ئەزاغا يۇقىرىدا كۆرسەتكەن ياغلارنى چېپىش.

8. بەدەندە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، بەدەننىڭ تەبىئىي ئاجىزلىقىدىن، ئايال كىشىنى بەك ھۆرمەت قىلغانلىقتىن، بىرەر ۋەھىمىدىن ياكى سېھىر-جادۇنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى بەدەننىڭ ھارارىتى كېمىيىپ كېتىش، تومۇرى بوشاپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇرەكنى ۋە بەدەننى كۈچەيتىدىغان مەجۇناتلار بېرىلىدۇ. مۇپەر-رىھى ياقۇت يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ ۋە خۇشلۇق يېتكۈزىدۇ. خەپەقانىنى ۋە ۋەسۋەسىنى يوقىتىدۇ. تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ياقۇت، مارجان 8 گرامدىن، قەلەمپۇر، زەپەر، ئىسپار، كۈمۈش ۋاراق4 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كاۋاۋىچىن 12 گرامدىن، دۇرۇنجى ئەقرەبى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، ئاق، قىزىل سەندەل، بوزۇغا 6 گرامدىن، دارچىن، قىزىلگۈل، ئامىلە 12 گرامدىن، خولىنجان، خۇسسىيەتۇسسۇئىلەپ 15 گرامدىن، جاۋاھىر قاتارلىقلارنى سەنگى سىماب بىلەن سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، مېۋە شەربىتى 1 كىلو، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن ھەر بىرىدىن 520 گرام ئېلىپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 8 ~ 16 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل، گاۋزىبان 15 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 9 گرام، ئاق، قىزىل بەھمەن، خۇسسىيەتۇسسۇئىلەپ، شاقاقۇل، خولىنجان، سەۋزە ئۇرۇ-قى، قوغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 21 گرامدىن، 800 گرام قەنت بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 9 گرام بېرىلىدۇ. ياغ دورىلارنى جىنسىي ئەزالارغا چاپلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كاۋاپ، قورۇما شورپىسى، بۇلارنى كۈچلۈك دورىلار بىلەن يېسۇن. مەسىرىتۇس، داۋائىمىشكى، نۇشدارى بېرىلىدۇ. ئۆتكۈر، كۈچلۈك دورىلار تۆۋەندىكىچە: شاقاقۇل، دارچىن، سەقەنقۇر، لىسانۇل ئاساپىر، زەنجۇبىل، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلپىل، ھەسەل، بالادۇر، پىياز ئۇرۇقى، قۇشقاچ مېڭىسى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستىدۇق مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، خۇسسىيەتۇسسۇئىلەپ، ھىلە، خولىنجان، تاغ كەرەپشىسىنىڭ ئۇرۇقى قورۇپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ خولىنجان بىلەن خۇسسىيەتۇسسۇئىلەپ تەجرىبە قىلىنغان دورىلار. بۇ دورىلار بىلەن بىرئاز قەنت قوشۇپ، ھەر كېچە 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

9. ئىسسىق ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن بۆرەك ئاجىزلىشىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى خەپەقان پەيدا بولۇش، يۆرەك ئېغىش، جىنسىي ھەۋەس كەم بولۇش، جىنسىي ئەزا كېيىن ھەركەتكە كېلىش ھەم ناچار بولۇش، جىنسىي ئالاقىدىن كەم لەززەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىكى بۇزۇق خىلتىلارنى تازىلاش، مۇپەررىھات، داۋائىمىشكىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن يۆرەكنى كۈچەيتىش، ئەگەر ئىسسىق، سوغۇق ھەرقايسىسىنى مۇۋاپىق كۆرگەندە بۇنىڭغا شاراب ياكى ئەرەق پايدا قىلىدۇ. ئاز-تولا ساز، نەغمە ئاڭلاش، كۆڭۈل ئېچىش بىلەن شۇغۇللانسۇن. بۇزۇق پىكىر، خىيال، غەم-ئەندىشىدىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بېرىش، تەس سىڭىدىغان، ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

يەنە جىگەر ئاجىزلىقىدىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي ئاز بولۇش، جىنسىي ئىشلارغا ھەۋەس قىلماسلىق ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىگەرنى كۈچەيتىپ، مەنىنى كۆپەيتىدىغان دورا، تاماقلار بېرىلىدۇ. يەنە ئاشقازان ۋە بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئاشقازان ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىش، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ دورىلىرى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

10. مېڭە ئاجىزلىشىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى چىرايى خۇنۇك بولۇش، جىنسىي ھەۋەس بولماسلىق، جىنسىي ئەزاسى سۇس بولۇپ قوزغالماسلىق. مېڭىدە سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بولسا، بۇنداق كىشى سوغۇق ھاۋادا، قىش كۈنلىرىدە جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. بۇ ئاجىزلىق مىزاجىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولسا: ھۆللۈك غالىب بولۇش، بۇ خىل كىشى مۇنچىغا چۈشكەندە، مەست بولۇپ قالغاندا جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. ئەگەر بۇ ئاجىزلىق قىزىقلىقتىن بولسا، مۇنداق كىشى ھاۋا ئىسسىغاندا جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. ئىسسىقلىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. ئەگەر جىنسىي ئاجىزلىق بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، ئۈيقۇسىزلىق، كۆز، بۇرۇنغا قۇرۇقلۇق

يېتىش، جىنسىي ئىشلارغا يارىماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر بىر مىزاجنى ئۆزىنىڭ قارشى تەرىپىگە يۆتكەش (مەسىلەن: ئىسسىقلىقنى سوغۇقلۇققا، قۇرۇقلۇقنى ھۆللۈككە)، ئەگەر بۇ كېسەل ماددا سەۋەبىدىن بولسا سۇركە بېرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، ھەببى قوقىيا، ئايارەج بېرىش، بۇلار بىلەن ئېغىز چايقاش، سەندەل، گۈلاب، ئىپار، ئەنبەر، ئۇد قاتارلىق خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بۇرۇنغا تارتىش ياكى تېمىتىش لازىم ھەمدە مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ باشقا ئىلاجنى قىلىش لازىم.

11. جىنسىي ئەزانىڭ ناچارلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

بەلنىڭ تۆۋىنىدە يەلنىڭ يوقلۇقى ياكى ئازلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەننىڭ، باشقا ئەزالارنىڭ سالامەت بولۇشى، لېكىن بەدەنده يەلنىڭ يوقلۇقى، مەنىنىڭ كۆپلۈكى، قورساق ئاچقاندا جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ماددەتۇلھايات، سۈت، دارچىن، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق ئىسسىق لىق قۇۋۋەت دورىلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك.

يەنە بىرى، جىنسىي ئەزانىڭ بوشلۇقى بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئۇزاق ۋاقىت جىنسىي ئىشلاردىن ئايرىلىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەزادىكى قۇۋۋەتنىڭ كەم بولۇشى، جىنسىي ئەزانىڭ ئورۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ قۇيۇش، سۈت، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا چېپىش كېرەك.

يەنە بىرى، جىنسىي ئەزانىڭ بوشلۇقى، ئۇنىڭدىكى پەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقىدىن ھەم پالەچ تەسىرىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي سۇيۇق بولۇپ، جىنسىي ئەزا قوزغىلىشتىن ئىلگىرى چىقىپ كېتىش، ناچار ھەم ئورۇق بولۇش، ھېسسىي ھەرىكەت كەم بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋالاش قېينىراق. داۋالىغاندا پالەچنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم. ھەببى مۇسھىل ۋە كلىزما قىلىش پايدا قىلىدۇ. پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، ئەزگەن ئىسسىق ياغلارمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا ئارچا ئۇرۇقى، سەئدى، پىلـ

پىل، ئېگىر، جوز، قارىغاي مونچىقىنى قوشۇپ، جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم.

2 - پەسىل سۈرئىتى ئىنىزال (مەنىي تېز چىقىپ كېتىش) كېسەللىكى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىششىق پەيدا بولۇپ، بۇ كېسەل مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن، قانىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقى نورمال ۋە كۆپ بولىدۇ. بۇ جىنسىي قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇقلۇقىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانسا بولىدۇ. كۆچلۈك تاماق، گۆشنى ئاز يېسۇن. قان ئالسۇن. سىركەنجۈبىل شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، ئىككى خىل ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ.

2. مەنىنىڭ تېز چىقىپ كېتىشى بەدەندىكى ھۆللۈك، سوغۇقلۇق ئارتۇق بولۇش بىلەن قۇۋۋىتى ماسسىكە (تۇتۇش كۈچى)نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي كۆپ، ئاق ھەم سۇيۇق چىقىش، جىنسىي ئەزا قوزغىلىشتىن بۇرۇن چىقىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي، سۈرگە، ئىسسىق، قابىز دورىلار بىلەن بەدەننى ھۆللۈكتىن تازىلاش لازىم ھەم ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد بېرىلىدۇ. كىندىكىنى، يىرىقىنى ئاس يېغى، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. غىزاسىغا قورداق، شورپا، دارچىن، سۆئتەرنى زىرە بىلەن قاينىتىپ بېرىش لازىم. بۇنىڭغا ھەسەل قوشۇپ بەرسە ھەم بولىدۇ.

يەنە بىرى، مەنىنىڭ ھارارىتى بەك يۇقىرى بولغانلىقتىن تېز چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى مەنىي ئېچىشتۇرۇپ چىقىدۇ ياكى رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت شىرنىسى، لىمون شەربىتى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، كاھۇ قاتارلىق ھۆل سوغۇق زىمادلارنى قىلسۇن.

ئەگەر مەنىنىڭ تېز چىقىپ كېتىشى رەئىس ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى جىنسىي ئاجىزلىق بابىدا كۆرسىتىلدى.

3 - پەسىل شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى

جىنسىي ئىشلارغا تولا ھەۋەس قىلىش، بۇ ياشلىقتا تەننىڭ ساقلىقىدىن بولىدۇ. يەنە

بىر تەرەپتىن، تازا تەندۇرۇس بولماسلىق، كۆچلۈك بولماسلىقتىن بولىدۇ.

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بەدەننىڭ سېمىزلىكى، قانىنىڭ، مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئىشلاردا ئاجىزلىق پەيدا بولماسلىق، تولا ئېھتىلام بولۇش، بەدىنى كۆچلۈك، چىرايى قىزىل بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تاماقنى ئازايتىش، غورا سۈيىگە زىخ، سۇماق، رىۋاج، نارجىل شەربىتى، نېلۇپەر قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇچسىغا پاقىيوپۇرمىقى، ھۆل يۇمغاق سۈت، سۆگەت غازىگى بىلەن زىماد قىلىش لازىم. غىزاسىغا يۇمغاقسۈت قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇلار شەھۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

يەنە بىرى شەھۋەتنىڭ تولىلىقى، مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ۋە ھارارەتتىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي، سۈيدۈك چىقار ۋاقتىدا ئېچىشتۇرۇپ چىقىش.

داۋالاش ئۇسۇلى نېلۇپەر شەربىتى، چىلان شەربىتى، سېمىز ئوت شىرنىسى، ئاچچىق دوغ ئىچىش، سوغۇق سۇغا كىرىش، زىغىر پاخىلىدا ئۇخلاش.

يەنە شەھۋەت بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ تولا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەنىنى كېمەيتىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى يېگۈزۈش ھەمدە پەل تارقاتقۇچى غىزا ۋە دورىلارنى يېگۈزۈش مەجبۇرى كۇمۇنى، پۇدىنە، سۇزاپ، سۆئىتەر، دارچىن قاتارلىقلار.

يەنە بىرى ئۇرۇقدانغا مۇدۇر، قىچىشقاق چىققانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئايالىلاردا بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ھەرقانچە كۆپ جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانسىمۇ، يەنە ئەرلەرگە قانماي، ھەۋەس زىيادە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئۆتكۈر ماددىنى مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن سۇرگە بېرىپ تازىلاش لازىم. سوغۇق سۇغا كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ.

2. شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى يەلدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەللىك تاماق يېيىش، سەۋدا مىزاجلارغا ئەگەر ئىسسىقتىن يەل پەيدا بولسا تاۋۇز، كاھۇ قاتارلىق سوغۇق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر ھۆل ئىسسىقنىڭ سەۋەبىدىن ئاجىزلاشقان بولسا، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سەنجىرىنا، ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا سەۋدا سۇرگىسىنى بېرىش

لازىم.

4 - پەسىل كۆپ ئېھتىلام بولۇش

مەنىي، مەزى، ۋەدى بۇلار بىر ھۆللۇك بولۇپ، جىنسىي ئىشلارغا ھەۋەس قىلىشنىڭ دەسلىپىدە چىقىدۇ. ۋەدى دەپ ئۆزلۈكىدىن چىققانىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. مەنىنىڭ كۆپلۈكى مەنىي پەيدا بولمىغان تاماقنى كۆپ يەپ، جىنسىي ئىشلارنى ئاز قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانغاندا مەنىي كۆپ چىقىشتۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەنىينى كېمەيتىمىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم.

يەنە بىرى مەنىي، مەزى سۈيۇقلۇقىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي چىققاندا تېزلىك بىلەن چىققاندەك سېزىلىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

يەنە مەزى كېلىش مەنىنىڭ قاچسى بوشاپ كەتكەنلىكتىن، مىزاجنىڭ سوغۇق بولغانلىقىدىن، تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى ناچارلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي سۈيۇق بولۇش، جىنسىي ئەزا قوزغالماي تۇرۇپ مەنىي تۆكۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەئىدى كۆفى، پۇدىنە، سىيادان، زىرە، گۈلنار، شادىنەج، سۈزاپ مېيى، مەجۇنى كۈمۈنى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

يەنە جىنسىي ئەزا گۆشلىرى تەشەننۇج ياكى توسۇلۇش بولغانلىق سەۋەبىدىن مەنىي تېز چىقىپ كېتىدۇ. سەۋەبى شۇ ئورۇن مەنىنىڭ قاچسىدىن قىستاپ چىقىرىلىقتىن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. جىنسىي ئەزاغا، بۆرەككە پايدىلىق ياغلارنى چېپىش لازىم.

يەنە بىرى، بۇ ئاجىزلىق جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىپ، بۆرەكنىڭ يېغى ئېرىپ سىزىپ كەتكەنلىكتىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى بۆرەكنىڭ ئاغرىشى ھەم كېسەلدە جىنسىي ئەزادىن تولا نەرسىلەر چىقىدىغان بولۇپ، بۇ ياماق بەلگە، بۇ كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭغا بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. مەجۇنى لوبوبى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

2. مەنبىنىڭ تېز چىقىپ كېتىشى، جىنسىي ئىشلارغا دائىر سۆزلەرنى ئېيتىش، ئاڭلاشتىن ۋە جىنسىي ئىشلارنى تولا ئويلاشتىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئەزا ھەركەتكە كېلىدۇ. ئەگەر ئاجىز بولسا جىنسىي ئەزادا سوزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. كۆچلۈك بولسا مەنىي تېز چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مادداتۇلھايات، لوبوب يېيىش، جىنسىي ئەزاغا پەرپىيۇن يېغى چېپىش ئارقىلىق تۈتۈپ تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بىھۇدە قالايمقان سۆزلەرنى كەم قىلىش لازىم.

بەزى مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجنى قىلىش لازىم.

سۈيدۈكتىن كەلگەن سۇنى ۋەدى دەيمىز. بۇنىڭغا سۈزاپ ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، پەنجەن گۆشتىن ئۇرۇقىنى باراۋەر ئېلىپ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. سىركەنجۈبىل شەربىتىمۇ پايدا قىلىدۇ. شاھتەررىنى قۇرۇتۇپ ھەسەل بىلەن بېرىلسە مەزى، ۋەدىنى توسىدۇ.

يەنە بىرى، ئېھتىلام سەۋەبىدىن زۆرۈر مەنبىنىڭ مېڭىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر پارە قوغۇشۇننى ياپىلاق قىلىپ ئۇچىسىغا، بۆرەكنىڭ ئۇدۇلىغا تېڭىش لازىم. زىغىر پالىزىنى تۆشەك قىلىپ ياتسۇن. قىزىلگۈل، سۆگەت بەرگى، سۇغۇر ئوت يىلتىزى قاتارلىق نەرسىلەرنى تېگىگە سېلىپ ئۇخلاش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا بۆرەكنىڭ شىريان تومۇرلىرى قىزىپ، روھنى ئۆزىگە تارتىپ كېتىشى مۇمكىن.

5 ـ پەسىل فەرى سىمۇس كېسەللىكى

بۇ يۇنانچە ئاتالغۇ بولۇپ، زەكەر داۋاملىق قوزغىلىپ تۇرۇش دېگەن مەزمۇندا، بەزىلەر بۇنى شەيتان بالىسىنىڭ ئىسمى دەيدۇ. بەزىلەر ئېيتقانكى رۇمدا ياشىغانلار مۇنچىنىڭ ئىشكىلىرىگە[1] تارتىلغان رەسىم بولۇپ، زەكىرىنى قولىدا تۇتۇپ تۇرۇقلۇق بولۇپ، بۇنى قارا شەيتان، دەپ ئاتايدۇ. بۇ جىنسىي ئەزانىڭ ھەركەتتە بولۇشى جىمانى ئارزۇ قىلماي، ئۇزاق مۇددەت قوزغىلىش ھالىتىدە تۇرىدۇ. ئۆزىنىڭ قاتتىقلىقىدىن بالا ھەم بولمايدۇ. بالىياتقۇغا زىيان يەتكۈزىدۇ. بۇنى دەرھال داۋالىمىغاندا بالىياتقۇدا ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ مېڭە، يۈرەككە شىرىكچىلىكى بولغانلىقتىن، خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

① شەيتانىنىڭ قارا شەكلىنى ياسىغان، بۇنىڭ مەخسۇس ئەزاسى تىكلەنگەن ھالەتتە بولىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ بىر قولى مەخسۇس ئەزاسى ئۇستىدە بولىدۇ. بۇ فەرى سمۇس بىلەن ئاتىغان.

1. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكچىلىرىدە ئورۇنلىشىۋالغان قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئەزا ھەمىشە ھەرىكەتتە بولۇش ھەم سانجىق، تارتىشىش ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ يەل تومۇردا زەكەرنىڭ تۆشۈكلىرىدە بولىدۇ، لېكىن تارتىشىش بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، سۈرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاش، سۈزاپ ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى بەزىسىنى 6 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. زەكەرگە سەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلار چېپىش لازىم. باشقا دورىلارنى سۈرگىدىن كېيىن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلگە يۇمغاقسۈت، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، ئانار ئۇرۇقى، يېسسىمۇق، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىق سوغۇقلۇق دورىلار بېرىلسە، بۇ يەلنى پەيدا بولۇشتىن توسىدۇ. جىنسىي ئەزاغا گۈل يېغى، كاسنە، كاھۇ سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت، سەندەل، كافۇر، ئەپيۇن چاپسۇن. لېكىن بۇ ئىشنى تولا قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا زەكەرنىڭ سېزىمى يوقلىپ كېتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۈيى، نارجىل، سۇماق بېرىش لازىم. زەكەرنىڭ قاتتىقلىقى بەدەندىكى قويۇق خىلتتىن ھەم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش، قەي قىلىش، بەلغەم پەيدا قىلمىغان تاماقتىن ساقلىنىش لازىم. بىنەپشە، نېلۇپەر قاتارلىقلار سۇدا جىنسىي ئەزانى يۇيۇش لازىم.

2. زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ئۇزاق مۇددەت جىمانى تەرك ئېتىپ، تەنھا يۇرگەنلىكتىن ئورۇقدان تولۇپ قېلىپ، نەتىجىدە بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قىزىقلىقتىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئارپا يارمىسى، سېمىز ئوت شىرنىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بادرەڭ سۈيى، تەررە سۈيى، سىركەنجۈبىل، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىق بەدەننى سوۋۇتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئارپا سۈيى، بىنەپشە سۈيى، كافۇر، سېمىز ئوت شىرنىسى، نېلۇپەر سۈيى بىلەن كلىزما قىلىش لازىم. بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىسپىغۇلنى ئۇچسىغا چېپىش لازىم. شەھۋەت كۆپ بولۇپ، مەنىي چىقىپ كېتىشنىڭ ئىلاجى شۇكى، ئەگەر ھۆل ئىسپىغۇلدىن بولسا يەلنى قايتۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك.

6 ـ پەسىل ئەزىيەتى كېسەللىكى

بۇ شۇنداق بىر خىل كېسەلكى، ئەگەر جىنسىي ئىش قىلغاندا مەنىي تۆكۈلۈش بىلەن تەڭ ئىختىيارسىز ئارقا تەرىتى مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە جىنسىي ئىشتىن كۆپ لەززەت

ئالدىغان كىشىلەردە يۇز بېرىدۇ. مەنپي سۇيۇق ھەم تېز بولىدۇ. تەرىتى قويۇق بولىدۇ. سىيلاش بىلەن كۆپ لەززەت ئالىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ بالىسى بولسا گالۋاڭ، ئەقىلسىز بولىدۇ. ئەممۇ بىر قىسىم كىشىلەر جىنسىي ئىشلاردىن قېچىپ، قاتتىق ھاجەت بولمىغۇچە ئايالالارغا ئارىلاشمايدۇ. مەسىلەن: ھۆكۈمالارغا ئوخشاش. ئۇلارنىڭ پەرزەنتلىرى زېرەك، پىكرى چوڭقۇر بولۇپ يېتىشىدۇ. باشقا جەھەتلەردىمۇ تولۇق يېتىشپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە قېنى سۇيۇق، روھسىز، پەيلىرى سۇس، ئەزالىرى كۈچسىز بولغان ئادەملەردە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ناشتا ۋاقتىدا ئايالالارغا قوشۇلسۇن. جىنسىي ئالاقە قىلىش، ئاقاقىيا، كۈندۇر، كەھرىۋا قاتارلىق ئىچىنى توختىتىدىغان دورىلار، يۇرەك، مېڭىنى كۈچەيتىدىغان مۇپەررەھ دورىلار بېرىلىدۇ. ئانار چېچىكى، موزا، كۈندۇر، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى بىلەن شىياق قىلىپ جىنسىي ئالاقە ۋاقتىدا مەقئەتكە قويسۇن. بېھى ئۇرۇقى، ئارچا ئۇرۇقىنىڭ يېغى، ئاسارۇن يېغى بۇلارنى مەقئەتكە چېپىش كېرەك. قورداق، زىرە، قۇرۇق يۇمغاقسۇت پايدا قىلىدۇ.

7ـ پەسىل زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. قان، سەپرا ياكى جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا مەنپي توختاپ قېلىشتىن بولغان ئۇرۇقدان ئىششىقى

ئالامىتى رەڭگى قىزىل بولىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ، سىيلىغاندا ئىسسىق ئۇرۇنىدۇ. بۇ ئىششىق بەزىدە ئۇرۇقدانىنىڭ ئۆزىدە، بەزىدە تېرىسىدە بولىدۇ. تېرىسىدە بولسا سىيلاش بىلەن مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقدانىنىڭ ئۆزىدە بولسا بۆرەككە تۇتاش بولغانلىقتىن تۈز تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر توسالغۇ بولمىسا باسلىق ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. توسالغۇ بولغاندا ئۇچسىغا، پۇتىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. سېمىز ئوت، سىركە، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى، كاسنە سۇيى، قاپاق سۇيى، شوخلا سۇيىدە زىماد قىلسۇن.

قاتتىق ئاغرىق بولسا كاھۇ بەرگى، كۆكنار بەرگى پايدا قىلىدۇ. كېسەل باشلانغاندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، لوبيا ئۇنى، ئازغىنە زەپەر، ئىششىق يۇمشىتىدىغان دورىلاردىن بابۇنە، ئىكلىل مىلىك، زىرە، تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى، زىغىر شىرنىسى، كەرنەپنىڭ بەرگى، شۇمشا، ھەسەل

سۈيى، مۇسەللەس بىلەن زىماد قىلىش لازىم.

2. ھۆللۈكتىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق، ئاغرىقى ئاز، باسقاندا سوغۇق ئۇرۇنۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ۋاقتىدا داۋالىمسا ئىششىق قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىرقانچە نۆۋەت قەي قىلىش، ھەببى قوقيا، باشقا سۈرگىلەر بىلەن بەلغەمنى تازىلاش لازىم. تاسقىمغان بۇغداي ئۇنى، زىرە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، شۇمشا، مۇقەل، خەير يېغى، تۇخۇم سېرىقى، مۇسەللەس قاتارلىقلار بىلەن زىماد قىلىپ ئىششىقنى يانىدۇرۇش لازىم. ئىششىققا پايدىلىق زىمادلار: باقلىنى كونا ھاراقتا ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم، سوققان زىرە، لوبيا ئۇنى قاتارلىقلارنى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ زىماد قىلىسۇن. گۈلقەنت بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

3. سەۋادىن بولغان قاتتىق ئىششىق

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ئاغرىمايدۇ. رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان زىمادلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كالا پاچىقىنىڭ يىلكى، ئوشەق، توخۇ يېغى، كەرنەپ بەرگى، مىئەسائىلە، مۇسەللەس، شۇمشا، بۇنىڭ ھەممىسىنى چاپسۇن.

يەنە بىرى، ئاقونا (جىنسىي ئەزا تارتىشىش) كېسەللىكى، بۇ ئەرلەردە بولىدۇ. ئايالىلاردا بالىياتقۇ ئېغىزى تارتىشىش، ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى قاتتىق قورقۇنلۇقتىن بولسا ياكى بوخارىتتىن بولغان بولسا بۇنداق كېسەل تەشەننۇج بولۇپ، سوغۇق تەرلەسە خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئىچنى يۇمشىتىش، تەرەنجىبىن، شىرخىست، مەتبۇخى، خىيارشەنبەر بېرىش لازىم. جىنسىي ئەزاغا سەندەل، ئىسپىداج، گىل ئەرمىنى، ئەپيۇن، گۈلاب، كاھۇ سۈيى، ئارپا سۈيى، سېمىز ئوت شىرنىسى، سىركەنجۇبىل پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق توختاپ قالسا جىنسىي ئەزاغا ھىجامەت قويىسۇن. زۇلۇك قويسۇن.

ئەگەر ئۇرۇقدانىدا ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، سوغۇق مەست قىلىدىغان ئەپيۇنەك نەرسىلەر بىلەن، يۇمغاقسۇت سۈيىدە ئەزگەن قوغۇشۇن، ئىسپىداج، كۆكنار، تۇگمەن تۇزى، كاھۇ سۈيى بىلەن داۋالاش لازىم.

8 ـ پەسىل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانىنىڭ ئاغرىشى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ئاغرىش

ئالامىتى قىزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇمغاقسۇت، كاھۇ سۇيى، كاسنە سۇيى، شوخلا سۇيى، ئەپيۇن. ئەگەر قىزىش، ئاغرىق قاتتىق بولسا كافۇر، ئەپيۇن پايدا قىلىدۇ. سوغۇق شەربەت، تاماقلار بىلەن بولىدۇ.

يەنە بۇ كېسەل سوغۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا قۇندۇز قەھرى، پەرىپيۇن، ئەزگەن ئىلمەك پۇشتى يېغى، گۈلقەنت، زەنجۇبىل، دارچىن قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ. يەنە قاتتىق يەردە ئۇزاق ئولتۇرغاندىن بۇ ئاغرىق بولىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى تارتىشىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: بابۇنە، ئىكىلىلمىلىك، پۇدىنە، سۇزاپ، قۇندۇز قەھرى، ئىزىلگەن ئىسسىق ياغلار، مەسىلەن: يەسمەن يېغى، سەۋسەن، سۇزاپ ياغلىرى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مەسىنىنى يۇمشىتىش لازىم.

2. جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانغا زەربە تېگىشى ياكى جاراھەت چىقىپ قېلىشىدىن بولغان ئاغرىش

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، سوغۇق دورىلار، مەسىلەن: بەنەپشە، ئاق لەيلى، نېلۇپەر، قاپاق، كەرنەپ، شوخلا بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

9 ـ پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىپ قېلىشى

بۇ سوغۇقلۇق غالىب كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. سۇيدۇكمۇ تەسلىك بىلەن تامچىلاپ كېلىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا بەزى چاغدا سىرتتىن سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن، بەزى چاغدا ئۆتكۈر كېسەلدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئەگەر مۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە، خەتەرلىك يامان بەلگە بولىدۇ. بۇنىڭغا

داۋا يوق. باشقا كېسەللەرنىڭ ئىلاجى پەرپىيۇن يېغى، مەرزەنجۇش يېغى، بابۇنە، شۇمشا، ئىكلىل-مىلىكلەرنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسۇن. مۇنچىغا بارسۇن. بابۇنە، زىغىر، سەۋسەن، ئىكلىلمىلىك قاياتقان سۇدا ئابزەن قىلسۇن. غىزاسىغا قۇۋۇەت دورىلاردىن سېلىپ بەرسۇن.

10 ـ پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىسىنىڭ قېتىپ قېلىشى

بۇ كېسەل بەزىدە يەل ۋە ئېسىلىش، غەلىز ماددىلارنىڭ تۇپەيلىدىن تومۇرلاردا كۆپۈش ۋە قاتتىقلىق كۆرۈلىدۇ. بۆرەكتە قىزىقلىق ھارارەتنىڭ ئازلىقى ۋە ناچارلىقىدىن بۇ جايدىكى تومۇرغا ماددا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنىڭ داۋاسىغا پاچاق ۋىنالىرى ئەگىرى ـ بۈگرى كۆپۈۋېلىشنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قەي قىلىش، ماددىسىنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدىغان زىمادلارنى قىلىش كېرەك ۋە باشقىلار.

11ـ پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بوشاپ قېلىشى

ئۇرۇقدان خالتىسى بوشاپ ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. يۇغاندا تارتىشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سوغۇق ھەم قابىز، قورۇغۇچى دورىلار بىلەن زىماد قىلىش لازىم. موزا، ئاس، قىزىلگۈل، يېسىمۇق، گەزمازەج، ئانار چېچىكى، شاھبەللۇت بىلەن زىماد قىلىپ داۋالاش كېرەك.

12 ـ پەسىل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىغا پەيدا بولغان يارا

بۇ كۆپىنچە ھاۋا ئىسسىق بولغاندا تومۇرلار چىڭ بولغانلىقتىن، ئىچىدىكى ماددىلار تېز بۇزۇلۇپ تىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر جاراھەت يېڭى بولسا، مەرۋايىت يۇغان ئىلمان شاراب، تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن مىس، كۆيدۈرۈلگەن قاپاق، شادىنەج، گۈلنار زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر جاراھەت كونا بولسا كۈندۈر، قەغەز كۈلى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستىنىڭ كۈلى، مورد بىلەن داۋالاش

كېرەك. بۇ مەلھەمنۇ پايدىلىق: كۈندۇر، موم، خۇنسياۋشان، مورد 8 گرامدىن، سەبرە، مۇردار- سەنگى، ئەنزىرۇتلارنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 60 گرام گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىش لازىم. ئە- گەر پەرپىيۇن ياكى ئادەم چېچىنىڭ كۈلى بىلەن سەبرە، كۈندۇر، خۇنسياۋشان، ئەنزىرۇت بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ باسسۇن. ئەگەر جاراھەت جىنسىي ئەزانىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولسا، دو- رىلارنىڭ مۇلايىمراقىنى ئىشلەتسۇن.

13 - پەسىل جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قېچىشى

سەۋەبى ئۆتكۈر ماددا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، پاچاقتىن تىزغىچە ھىجامەت قويۇش كې- رەك. سۇركە ئېچىش، ھۆل ئىسسىق، شورلۇق تاماقتىن ساقلىنىش لازىم. ئاش، سۇماق پايدا قە- لىدۇ. سىركە، گۈل يېغى، ئازغىنە مامىشا، كەرەپشە سۇيى، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چاپسۇن، ئەگەر قېچىشسا ئىككى يېنىغا ھىجامەت قوي- سۇن. زۇلۇك قۇرتىنى قويسۇن. تۆۋەندىكى دورىلارنى زىماد قىلسۇن. تەركىبى: مامىشا، ئاقاقيا 3 گرامدىن، نۆشادۇر 1 گرام، سەبرە 2 گرام، زەپەر 2 گرام، ئوشنان، ھەممە دورىلار بىلەن باراۋەر، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. مۇنچىدا ھەر كۈنى سىركە، گۈل يېغى، تۇخۇمەك سۇيى قوشۇپ يۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چاپسا بولىدۇ.

14 - پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ يېرىلىشى

داۋالاش ئۇسۇلى مەقئەت يېرىلغانىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. ئىقلىميا، تۇتيا، خېنە، كەتىرا لارنى موم، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىش كېرەك. گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، مەدەستان پايدا قىلىدۇ.

15 - پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى

سەۋەبى جىنسىي ئەزانىڭ سوزۇلۇش، تارتىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، ئاسان سىڭدۈرغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. جىنسىي ئەزانى يۇمشىتىدىغان توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، موم، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن

داۋاملىق ياغلاش لازىم. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستىنجا قىلىش لازىم.

16- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چىقىدىغان ئۇششاق مۇدۇر

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا سۆگەل دورىسى بىلەن چارە قىلىش لازىم. كۆيدۈرۈلگەن بۆرە ئەرمىنى، تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى چېپىش كېرەك ۋە بۇ تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى كۆيدۈرۈلگەن بۆرە ئەرمىنىگە قوشۇپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سىيادان، سىركە، توخۇ يېغى بىلەن زىماد قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، ئوپىراتسىيە قىلىپ زەنكار، زاك چېپىش لازىم.

17 - پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى توسۇلۇپ قېلىش

سەۋەبى بۇ ئەھۋال ئۇششاق مۇدۇر چىققاندا بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى ئېچىشىپ تەسلىك بىلەن كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، بىنەپشە شەربىتى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، سىمىز ئوت شىرنىسى، تەررە، بادرەڭ شىرنىسى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى كۆكنار شىرنىسى بىلەن چېپىش لازىم. ئىسپىغۇل، سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى جىنسىي ئەزاغا چېپىش كېرەك. سۈيدۈك يولىغا شىياڤى ئەبىيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى بادام يېغى بىلەن تېمىتىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك يولى ئېچىشىپ ئاغرىسا، قان ئېلىش كېرەك.

يەنە جىنسىي ئەزادىكى خىلىت سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولسا، سۈيدۈكى تەسلىكتە چىقىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، سەنجىرىنا بىلەن سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە كەرەپشە، جۇۋىنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە قاينىتىقان سۇنى ھەسەل، يەسمەن يېغى بىلەن تېمىتىپ قويۇش لازىم. مەرزەنجۇش، سۆئىتەر، بابۇنە، بىنەپشە قاينىتىقان سۇ بىلەن جىنسىي ئەزانى يۇسۇن.

يەنە سۆگەلدەك نەرسىلەر چىققانلىقتىن توسالغۇ پەيدا بولسا، سۆگەلنىڭ سۈيدۈك يولىغا يېقىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولسا، سەبرىنى ئۇپا، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ تېمىتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن توسالغۇ ئېچىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا، سافىن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشتىن توسالغۇ بولسا، ھجامەت قويۇش مەنپەئەتلىك.

18 - پەسىل پەتەق ۋە قىللە كېسەللىكى

پەتەق بولسا مەشھۇر كېسەللىك بولۇپ، بەزىدە كىندىك چۆرىسىگە پەيدا بولۇپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بۇنى پەتەق مىراقى دەيمىز. قورساقتىكى كىرگىتكە ياكى ئېغىر بىرنەرسە كۆتۈرگەنلىكتىن، قاتتىق سۆزلىگەندە، ئېگىزدىن سەكرىگەندە، قاتتىق يەلدىن ياكى بىرنەرسىگە تەگكەندىن پەردە ئۈچەي ئاغا تۇتىشىپ، ئىككى بۆرەكنىڭ غىلاپىدا ئورۇنلىشىدۇ. بۇنى قىللەتۇل ئەمئا دەيمىز. ئەگەر يەل چۈشسە قىللە دەيمىز. ئەگەر سۇ چۈشسە قىللەتۇلمائىيە دەيمىز. پەتەق ئايالىلاردا، بالىلاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. قىللەتۇل ئەمئا

ئالامىتى ئاز-ئازدىن پەيدا بولۇپ ئاسانلىقچە ئورنىغا چۈشمەيدۇ. ئوكۇدا يېتىپ قولىدا باسسا تەسلىك بىلەن ئورنىغا بارىدۇ. كىندىكىدىن قىرقىر ئاۋاز چىقىدۇ. بەزىدە يەل قۇلۇنجىدەك ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

قىللەتۇسسەدەپنىڭ ئالامىتى: تەسلىك بىلەن ئورنىغا بارىدۇ. ئاۋاز بولمايدۇ. يۇقىرىقى ئىككى تۈرنىڭ داۋاسى: يۇمشاقلىق بىلەن بېسىپ، ئۇۋۇلاپ ئورنىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۆز جايىغا بارمىسا ئىسسىق-سوغۇق كىرگۈزۈش لازىم. قول بىلەن ئاستا سىيلاپ بېسىپ، ئورنىغا قايتۇرۇش لازىم.

مەستىكى، ئەنزىرۇت، كۈندۈر، جوز، سەرۋىنىڭ غازىكى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، مورد، خۇنسياۋشان، سەبرە، ئۇبھەل، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىلىق يېغىدا پىشۇرۇپ، بىر پارچە لاتىغا چېپىپ، تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئېچىلىدۇ. بۇ زىمادا بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۇتىشىدۇ.

ئەگەر تۇتاشمىسا بىرقانچە كۈن تېڭىپ تۇتسۇن. بۇ زىمادلارنى قايتا-قايتا قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يول تۇتىشىدۇ. بۇ زىمادنى پەتەقى مىراقىل بەتنى پەتەقۇل ئورىبەگە قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى ئاز يېسۇن. يەللىك تاماقلاردىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. ھەمىشە تېڭىپ قويسۇن.

2. پەتەقى قىللە

بۇ ئاساسەن يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاۋاز كۆپ بولىدۇ. ئاسانلىق بىلەن ئورنىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېڭىپ قويۇش، يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى كۇمۇنى، سەنجىبىنا، مەجۇنى ھەببۇلغار، مادداتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. سۇزاپ، سوغۇر گۈلى، ئېگىر، زىرە، پۇدىنە، مەرزەنجۇش بەلەن زىماد قىلىش لازىم. قۇستە يېغى، يەسمەن يېغى چېپىش لازىم. كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئادراسمان، مەستىكى، زەپەر 6 گرامدىن، ھىلىلە كابىلە، ھىلىلە، ئامىلە 9 گرامدىن، سەكبىنەج، مۇقەل 5 گرامدىن، پۇدىنە، قۇستە، بوزۇغا، دۇرۇنجى ئەقرەب، ئاسارۇن 3 گرامدىن، بۇلارنى ھەب قىلىپ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. مەجۇنى كۇمۇننى 4 گرامدىن يېسۇن. كۇمۇنى بەلەن سەنجىبىنانى داۋاملىق يېسۇن. قۇندۇز قەھرىنى سۇزاپ يېغىدا ئېزىپ چاپسۇن. بان يېغىدا غالىيەنى ئېزىپ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىپ قويۇلىدۇ. يەسمەن يېغى، بادام يېغىدا قۇندۇز قەھرى، ئىپارنى ئېزىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن ۋە چاپسۇن.

3. قىللەتۇل مائىيە

بۇ بۆرەككە سۇ، ھۆللۈك توشۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالامىتى ئۇرۇقدان چوڭىيىپ، جۇلالىق، چوڭ بولىدۇ. سۈيدۈكى ئاز بولىدۇ. كۆپ ماڭمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇ، ھۆللۈك توشقان يەرگە داغ قويۇش لازىم. ئەگەر سۇ كۆپ بولسا داغ قويۇشتىن 2~3 كۈن بۇرۇن نەشتەر بىلەن سۇنى چىقىرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىھوشلۇق يۈز بەرمەيدۇ. كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتىنى ۋە كۈننى كۆزدە تۇتۇش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بولسا ئىستىسقادا ھۆللۈكنى، سۇنى يوق قىلىدىغانغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. تال كۈلى، ياغاچ كۈلىنى زەيتۇن يېغى، سەئدى يېغى، ئارپا ئۇنى، كالا تېزىكى

بىلەن چاپسۇن.

ئېگىر، پىلپىل، ھەببۇلغار، بۆرە ئەرمىنى، زىرە، زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسۇن ياكى شاراب، سىركىنى چاپسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان زىمادنىڭ نۇسخىسى: ئارپا ئۇنى، سەئدى كۇفى، گىل ئەرمىنى، زىرە، پىششىق ئامۇت، قوينىڭ كونا مېيى ۋە ئېگىر، زەرنەپنى قايىنىتىپ قويۇلغاندىن كېيىن ياغاچنىڭ كۈلىنى ياكى خەرنۇب يېغىنىڭ كۈلىنى خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم. تال يىلتىزىنىڭ كۈلىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

19 - پەسىل قۇرۇھىللەھمى كېسەللىكى

بۇ كېسەل قويۇق سەۋدا ماددىسى ئۇرۇقدانغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇرۇقدان چوڭ، قاتتىق بولىدۇ. تارتىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدانى تازىلاش، قاتتىق ئىشىشقىنى تارقىتىدىغان دورىلار بىلەن زىماد قىلىش لازىم. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇننى يەسمەن يېغى ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويۇش لازىم. ئانار گۈلى، ئامۇت غازىڭى، موزا، سەبرە، كۇندۇر، جوز، سەرۋە، زەپەر، مۇقەل، ئۇبھەللەرنى بېلىق يېغى بىلەن چاپسۇن. ھەر خىل پەتەققە پايدا قىلىدۇ. مەجۇنى كۇندۇر، ماددەتۇلھاياتنى بەرسە، ھەر خىل پەتەققە پايدا قىلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 16 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1- پەسىل ئوقرە يەنى تۇغماسلىق، تەسلىك بىلەن بويىدا قېلىش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. تەستە بويىدا قېلىش

سەۋەبى مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن مەنىي سۈيۇقلۇقى ۋە بالىياتقۇدىكى قانىنى سۇۋۇتۇپ قۇيۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى قانىنىڭ سۈيۇق، قىزىل بولۇشى، ئاز بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، سەنجىبىنا، داۋائىمىشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. باشقا مۇناسىۋەتلىك كىلىزمىلارنى قىلىش لازىم. بالىياتقۇنى ئىسسىتىش مەقسىتىدە زەپەر، سۇمبۇل، ئىكلىلمىلىك، سازەج ھىندى، زىرە، بۇلارنى توخۇ، ئۆردەك يېغى، ئۆچكە يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىنى خالىسا ئاسارۇن يېغى بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى ئىلىشتۇرۇپ، پەرزىجە تەييارلاپ، ھەيزدىن تازىلانغاندىن كېيىن ئۈچ كۈن داۋاملىق ئاياللار جىنسىي ئەزاسىغا سىلىپ قويۇش ۋە تۆۋەندىكى دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، بالىياتقۇنى ئىسسىتىش لازىم. قىزىل زەرنىخ، موزا، جوز، سەرۋە، مىئەسائىلە، ھەببۇلغار بۇلارنى ئېلىپ، يېلىملارنى شاراب بىلەن ئېزىپ، باشقا دورىلارنى ئاغا قوشۇپ، ئاندىن كېيىن دۇت بىلەن بەرسە بويىدا قېلىشقا ياردەم بېرىدۇ. يەنە بىر خىل پەرزىجىنىڭ تەركىبى: زەپەر، ھوماما، ئىكلىلمىلىك، سۇمبۇل

9 گرامدىن، سازەج ھىندى، زىرە 12 گرامدىن، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، ئۆچكە يېغى ئالاشتۇرۇپ پەرزىجە قىلىش لازىم ياكى تۇخۇم سېرىقىنى ئاسارۇن، بابۇنە يېغى بىلەن قورۇپ، پەرزىجە قىلىپ، ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن جىنسىي يولغا قويۇپ ئاندىن كېيىن ئەر كىشى بىلەن بىر جايدا بولسا، بويىدا قېلىشى مۇمكىن. يەنە غالىيە، بىلسان يېغى قۇيسا بالا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن داۋائىمشكى يېسۇن. ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى ئىسسىق قىلىدىغان پەرزىجە تەركىبى: سوك، قۇندۇز قەھرى، بەسباسىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە بويىچە پەرزىجە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا قويسۇن. ھاملىدار بولۇشقا بېرىلىدىغان نەرسىلەردىن يولۇاس، بۆرە، توشقان ئۆتى قايسى بولسا 1 گرامدىن، ئاسارۇن يېغى بىلەن توشقان ئوغۇز سۈتىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن قويۇش لازىم. داۋاملىق ئاچچىقتاۋۇزنىڭ گۆشىنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى يۇسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق كىلىزما پايدىلىق. ئەگەر رەھىمنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، ھىجامەت قىلىش كېرەك. غىزاسىغا قىيما شورپىسى قىلىپ، ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

2. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى ئۆزى ئورۇق، رەڭگى سېرىق، قېنى قويۇق، قارا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر خىل مېۋە شەربەتلىرى، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، لىمون، بىنەپشە، كۆكنار شەربەتلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشى، پالەك، قاپاق سالغان سۇيۇقئاش، قورداق، سەي قىلىپ بېرىش كېرەك. توخۇ، ئۆردەك يېغى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن پەرزىجە قىلىنىدۇ.

3. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى بۇنداق ئايالنىڭ ئۆزى ئورۇق، جىنسىي يول ھەمىشە قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورا، شەربەت، تاماقلار بىلەن داۋالاش كېرەك. غىزاسىغا لوبىيا، نوقۇت، لىمون سالغان پولۇ ئاش قىلىپ بېرىش، نېلۇپەر، بەد-

نەپشە شەربەتلىرى بېرىش، مۇنچىغا كىرىشنى بۇيرۇش، مۇنچىدا قاپاق يېغى، بادام يېغى، ئۆردەك يېغى بىلەن ياغلىنىشنى بۇيرۇش لازىم. كېيىك مېڭىسى، توخۇ مېڭىسى قايسىبىرى بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرسى بىلەن پەرزەنجە قىلىپ قويۇش لازىم.

4. بالىياتقۇغا ھۆللۈك غالىب كەلگەنلىكتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى جىنسىي ئەزادىن كۆپىنچە ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر بويىدا قالسا، ئۇچ ئايدىن ئاشماي چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەجلەر بىلەن بەلغەمنى ۋە بەدەننى تازىلاش، ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقلارنى بېرىش لازىم. ئاچچىقتاۋۇز، ئەنزىرۇت، مورد، زەپەر، ئۇد، سىرىقچېچەك، سۇماقنى تۆگە ئۆتى ۋە ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويۇش لازىم. خۇشبۇي دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىنسۇن. يالپۇز، سۇمبۇل، سەلىخەگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كىلىزما قىلسۇن.

يەنە بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرى بالىياتقۇدا پەيدا بولۇپ، بالىياتقۇنىڭ مىزاجىنى بۇزغانلىقتىن بالا بولماسلىق يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئەزادىن ئاق سىرىق دۇغ ھۆللۈك چىقىدۇ. خىلتقا مۇناسىۋەتلىك رەڭدار بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بالىياتقۇنى ئارتۇق خىلتلاردىن تازىلاپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن كۈچەيتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن شىياق قويۇش، كىلىزما قىلىش لازىم ھەم قابىز زىماد قىلىش لازىم.

5. يەلدىن بولغان تۇغماسلىق، بالا چۈشۈپ كېتىش

ئالامىتى ئىچىدە ھەمىشە يەل بولۇش، يەللىك تاماق زىيان قىلىش، ھامىلە چوڭ بولۇشتىن ئىلگىرى يەل توشۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا مەقئەتتىن يەل چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىش لازىم. يەلنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گۈلاب، بەدىيان ئەرقى، گۈلقەنت بېرىش لازىم. يەلنى يوقىتىدىغان جاۋاشىرنىڭ تەركىبى: بوزۇغا، دۇرۇنجى ئەقرەب، جۇزبۇۋا، ھەلىيۇن، قاقىلە، قەلەمپۇر، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سىركىگە چىلانغان زىرە 15 گرام، قۇندۇز قەھرىدىن 2 گرام ئېلىپ، يۇمشاق

سوقۇپ، بۇ دورىلارنىڭ ھەسسىسى بىلەن باراۋەر قەنت قوشۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.

6. ئارتۇق سېمىز بولغانلىقتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى قورسىقى چوڭ، قەۋزىيەت بولغانلىقتىن، قورسىقىدىكى يەل تۈپەيلىدىن، رەھمى كىچىك بولۇپ بويىدا قالسا، بالا تۇرىدىغان يەر تارچىلىق بولغانلىقتىن، بالا بىرئاز چوڭ بولغاندا چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئورۇقلىتىش، قان ئېلىش بىلەن بەدەننى تازىلاش، ھەب دورىلارنى بېرىش، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، باشقا ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش، تاماقنى كېمەيتىش، ئىتتىرىغىل سەغىر، مەجۇنى كۇمۇننى داۋاملىق بېرىش، بەدەننى ئورۇقلىتىش ئۈچۈن داۋائى لوكنىڭ ئوبدان خاسىيىتى بار.

ئەر كىشىنىڭ مەنىيسىنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئىارتۇقلۇق سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالا بولۇش ئىقتىدارى يەنە مەھرۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان شەربەتلەر بىلەن تەڭشەش لازىم. مۇناسىپ غىزالارنى بېرىش لازىم.

7. ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ باش قىسمى تۆۋەنگە مايماق بولغانلىقتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى جىنسىي ئەزا ئەگرى بولىدۇ. تۆز سىيەلمەيدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى تۆۋەنگە مايىل بولغانلىقتىن، ئەگەر مەنىي چىقسا بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە ياكى تۆۋەنگە قۇيۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئەزانى يۇمشىتىپ رۇسلاش ئۈچۈن توخۇ، ئۆردەك يېغى، كاللا - پاچاق يىلىكى بىلەن ياغلانسۇن.

بالىياتقۇ قاتتىق ئىششىغانلىقتىن ياكى سۆگەلدەك جاراھەت چىقىپ، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى توسۇپ، مەنىينىڭ ئۆز جايىغا بېرىشىنى توسىدۇ. تەكشۈرگەندە كۆزگە كۆرۈنىدۇ. داۋالاش سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ. ئۆزى يەڭگىل بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى قولدا سىيلاپ يېرىلغانلىقتىن ياكى تومۇرنىڭ ئاجىزلىقىدىن تېپىش مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، ئەنجۈر، بابۇنە، شۇمشا، سەۋزە

ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، زىغىر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىپ سۈرتىدۇ. يۇمشىتىش ئۈچۈن توخۇ، ئۆردەك يېغى، بابۇنە يېغىنى چاپسۇن. تال غازىكىنى پىشۇرۇپ توخۇ يېغى، كۈنجۈت يېغىنى يۇڭغا يۆگەپ، جىنسىي يولغا قويسۇن. مۇنچىغا كىرىپ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا، ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرگە بېرىسۇن. كىچىك قولغا موم يېغى، توخۇ يېغىنى سۈركەپ، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى جىنسىي يولغا ئۇدۇل قىلىپ قويۇش لازىم. يەنە مەنىي چۈشكەندىن كېيىن ئالدىراپ قوپۇش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، بىر يەردىن سەكرىگەندىن مەنىي توختاپ تۇرالماي بالا بولمايدۇ ياكى قاتتىق ئاغرىق يېتىش، ئاچچىقى كېلىش، غەم-قايغۇ ياكى قورقۇنلۇقتىن بالىياتقۇ ئاجىزلىشىپ بالا چۈشۈپ كېتىدۇ. جىنسىي ئىشلارنى كۆپ قىلغاندىن ياكى مۇنچىغا كىرگەندىن يۇرەك قىزىپ، بالا ھەرىكەتلىنىپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايالنى بۇ سەۋەبتىن ساقلاش، قىزىلگۈل، سەندەل، ئەنبەر قاتارلىق خۇشبۇي نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى تۈتۈنىگە بالىياتقۇنى تۈتۈش ئايال كىشىنى بويىدا قالدۇرىدۇ.

2 - پەسىل ئايال كىشىنىڭ بويىدا قالغانلىقىنى، بالىسىنىڭ قىز ياكى ئوغۇللۇقىنى بىلىش

بويىدا قالغانلىقنىڭ ئالامىتى: جىنسىي ئەزا قۇرۇق بولىدۇ ھەم كىچىك بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن سوغۇقتا توڭلىغاندەك ھېس قىلىدۇ. جىنسىي ئىشلار مەيلى ئاز بولسۇن ھەيز كۆرۈش توختايدۇ، ئەمچەكنىڭ ئۇچى قارا، كۆزنىكى ئېقى كۆكۈچ بولىدۇ. كۆڭلى ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرگە تارتىدىغان بولىدۇ.

بالا ئوغۇل ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: ئايال كىشىنىڭ رەڭگى چىرايلىق، ئوبدان بولۇش بىلەن كۆكىرىكى قىزىل بولىدۇ. بالىنىڭ ھەرىكىتى ئوڭ تەرەپتە سېزىلىدۇ. كۆكىرىكىنىڭ ئوڭ تەرىپى سول تەرىپىدىن چوڭ بولىدۇ. بالىنىڭ ھەرىكىتى قاتتىق، سۈيدۈكى رەڭلىك بولىدۇ. قورسىقى كۆپىنچە ئېگىز بولىدۇ. ئايال ئىشتىھالىق بولىدۇ.

بالا قىز ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: ئايالنىڭ رەڭگى ئۆچەك بولىدۇ. بالا كېچىكىپ ھەرىكەت قىلىدۇ. بالىنىڭ ھەرىكىتى سول تەرەپتە سېزىلىدۇ. كۆكىرىكى قارا بولىدۇ. سول تەرىپى چوڭ بولىدۇ. سۈيدۈكى ئاق، قورسىقى پەسترەك بولىدۇ. لاي، كۆمۈر، توپا، گەجدەك نەرسىلەرگە ھەۋەس قىلىدىغان بولىدۇ. بەك ئىشتىھالىق بولىدۇ. بۇ ئەھۋال بالىنىڭ قىز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇقرات ھەكىم: ئايال كىشىنىڭ بويىدا بارلىقىدىن گۇمان بولسا، 20 گرام ھەسەلنى سو-

غۇق سۇدا ئېزىپ، ياتار چاغدا بەرسە كىندىكى تولغاپ ئاغرىسا بويىدا بار، دەپ قارايمىز. يەنە بىر كۈن تاماق يېدۇرمەي ئۇدقا ئوخشاش خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرىتىمىز، پۇرىمىسا بويىدا بار، دەپ قارايمىز.

يەنە بالىنىڭ ئوغۇل، قىزلىقىنى مەلۇم قىلىدىغان بەلگىلەردىن زىراۋەننى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، يۇڭ بىلەن جىنسىي ئەزاسىغا قويىمىز. ۋاقىت توشقۇچە ھېچ نەرسە يېمەيدۇ. ئەگەر ئاغزىدا تاتلىق مىزە تەم بولسا، بالا ئوغۇل، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا قىزدۇر. ئەگەر ئاغزىدا ھېچقانداق تەم بولمىسا ھامىلدار ئەمەس.

3 ـ پەسىل بويىدا بارلارغا قوللىنىلىدىغان مۇئامىلە تەدبىرلەر

ئايالنىڭ قورسىقىدا بارلىقى مەلۇم بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن سەكرەشتىن، قان ماڭدۇرىدىغان دورا، تاماقتىن، قان ئېلىشتىن، ئاچچىقلاشتىن، غەم، قورقۇنچقا چۈشۈپ قالىدىغان ئىشلاردىن توسۇش ۋە ساقلاش لازىم. تۆت ئايغىچە سۈرگە دورىسى بەرمەسلىك. زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا بېرىش لازىم. يەل يوقتىدىغان جاۋارىش كۇمۇنىدەك دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئايالدا ھۆ بولسا قەيگە بۇيرۇلسۇن. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى بېرىش لازىم. ئەگەر ئاسان قەي قىلسا ئۇنىڭدىن نورمال ھەرىكەت قىلىشقا ياكى يەڭگىل ئەمگەك قىلىشقا بۇيرۇش لازىم. مەسىلەن: ئاشقازاننى كۈچەيتىش، قەينى پەسەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: پۇدىنە، ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، جاۋارىش ئۇد، سىركە، پىياز، سۇزاپ ئۇرۇقى سىلىپ پىشۇرغان بېھى ئارقىلىق ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم.

يەنە بىر خىل پايدىلىق دورىنىڭ تەركىبى: قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، قۇستە، مەستىكى، سوك، قاقىلە، ئۇد ھىندى، بەسباسە قاتارلىقلارغا ئوچ ھەسسە ھەسەلنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بېھى، ئالما قىيامى بېرىلسە قەينى يوقىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئېغىزىدىكى خىلىتلاردىن بىر قىسىم بويىدا بار ئايالالاردا خەۋەقان كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ ئەھۋال ئىسسىق سۇ ئىچىش، نورمال تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك بىلەن يوقىلىدۇ. ئەگەر قان كېلىپ قالسا دەرھال داۋالاش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى يېسىمۇق، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستى، موزا، ئانار گۈلى، ياغاچ قاياناتقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بۇلارنىڭ پىسپىنى سوقۇپ دوۋسۇننىڭ چۆرىسىگە چېپىش لازىم.

ئەگەر قان كۆپ ئاقسا قۇرسى كەھرىۋا ۋە باشقا شۇنىڭغا ئۇيغۇن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇ دورىلارنى تۆۋەندە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز. ئەگەر پۇتنىڭ ئۇستى ئىششسا ھەببى قوقىيا، تۇز بىلەن سوقۇپ، سىركە بىلەن چېپىش لازىم. موزىنى سۇدا ئېزىپ چاپسۇن. سەبرە،

سەندەل، سۇپارىنى يۇمشاق سوقۇپ، شوخلا سۈيى بىلەن چاپسۇن. شوخلا بەرگىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر تۇغۇت ۋاقتى يېقىن بولسا، مۇنچىغا كىرىپ تال، شۇمشا، سېرىق-چېچەك، زىغىر قاياتاقان سۇغا كىرسۇن. قورساققا، دۇمبىسىگە سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى چاپسۇن. بادام يېغى بىلەن قىلىنغان قەنت ھالۋىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. 9- ئېيىدىن تارتىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 9 گرام بادام يېغى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق-چۈچۈك، ئىچىنى تۇتىدىغان نەرسىلەر، تەستە سىڭىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىكى لازىم.

تۇغۇت ئاغرىقى كۆرۈلسە ئۇچا، يانپاش، كىندىك. تۈك ئۇنىدىغان يەرلىرىنى سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. كۈندۇشنى سوقۇپ بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرتۈلىدۇ. سېمىز توخۇ شورپىسى، ئۆردەك يېغى قاينىتىپ، پىشۇرۇلغان خورما، شۇمشا، بادام يېغىنى 2~3 نۆۋەت بەرسە قەينى توسىدۇ. 16 گرام خىيارشەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى نوقۇت سۈيىدە ئىچسە، تۇغۇتنى ئاسان قىلىدۇ. ماگنىت تېشىنى سول قولىدا، مارجاننى ئوڭ قولىدا تۇتۇش لازىم ياكى ئوڭ تىزىغىچە تېڭىش لازىم. بۇنىڭ بالىنى تېز ماڭدۇرۇش تەسىرى بار. ئۆلۈك ھامىلىنى ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن كۈندۇشنى سوقۇپ، سەبرە بىلەن بۇرنىغا تارتىش لازىم. مورد، زەرچۈە، جاۋاشىر، چەلەكنى خېمىر قىلىپ قۇرس قىلىپ، بىر قاچىغا چوغنى سېلىپ، ئۇنىڭدىن بۇ قۇرسنى بىردىن كۆيدۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ئوتنىڭ ئۈستىگە بىر قاچىنى قويۇپ، ئوتتۇرىسىنى تېشىپ، تۆشۈكى ئۇدۇلىغا ئايال جىنسىي ئەزاسىنى شۇ يەرگە تۇتسا، ئۆلۈك ھامىلە ئاسان چۈشىدۇ.

يەنە بىر داۋاسى: قەتران، ئۇد، سۇزاپ، ئاچچىقتاۋۇزلارنى باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، پەرزىجە قىلىپ قويسا، ئۆلۈك ھامىلە ئاسان چۈشىدۇ. تۇغۇتتىن كەلگەن قانىنى نىپاس دەيمىز. بۇنىڭ ۋاقتى ئوغۇل بالىدا 15 كۈندىن 30 كۈنگىچە، قىز بالىدا 35 كۈندىن 40 كۈنگە قەدەر بولىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن نىپاس كەلمىسە، ئىھتىقباسى تەمەسسۇ كېسىلگە يۇزلىنىش مۇمكىن. ئەگەر ئۇ ئايال ئورۇق، قان ئاز بولسا زىيىنى يوق. نوقۇت سۈيى، كۈدە، سېرىقچېچەك، دارچىن پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تۇغقاندىن كېيىن بالياتقۇدا ئاغرىق پەيدا بولسا مائۇلئۇسۇل شەربىتى، ئارپا يارمىسى سالغان شورپا پايدا قىلىدۇ. ئاق خېچىرنىڭ تۇۋىقىنى كۆيدۈرۈپ، تۇتۇنىگە بالياتقۇنى تۇتۇش لازىم.

4 - پەسىل يالغان بويىدا قېلىش

بۇ ئايالالاردا كۆرۈلىدىغان ھەيز كۆرمەسلىك، رەڭگى ئۆزگىرىپ، ئىشتىھاسى يوقىلىش بىلەن بالياتقۇ ئېغىرى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. كۆكرەك، ئەمچەكلىرى ئېسىلىپ، قورسىقىدا بالىنىڭ

ھەربكتىدەك ھەربكەت پەيدا بولىدۇ. ئوك تەرەپكە قولنى قويسا سول تەرەپ ھەربكەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۆمۈرنىك ئاخىرىغچە شۇ تەرىقىدە ئۆتۈپ كېتىدىغان ئىشلارمۇ بار. ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بەزى چاغدا ئىستىسقاغا ئۇزگىرىپمۇ كېتىدۇ. بەزى چاغدا تۇغۇت ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىرەر پارچە گۆش ياكى ھۆللۈك ۋە تەرەت گەندىلىرى چىقىدۇ ياكى يەل چىقىدۇ.

بۇ كېسەل بىلەن رەسمىي بويىدا بارلارنىڭ پەرقى: يالغان ھامىلدار بولۇشتا، قورساق قاتتىق، قول-پۇت بوش، سۇس بولىدۇ. بالىنىڭ ھەربكتى بولمايدۇ. ھەر ۋاقىت قولنى قورسقىغا قويسا، بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلىدۇ. بويىدا بار ئايالنىڭ بالىسى قورساقتا ئۆزىچە ھەربكەت قىلىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. كۆپ خىلتلار بالىياتقۇغا قۇيۇلۇپ، قويۇقلاشقانلىقتىن بولغان يالغان ھامىلدارلىق

ئالامىتى بالىياتقۇنىڭ ئەتراپى ئىسسىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق، سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش، ھەببى ئايارەج، ھەببى مەنتىن، ھەببى سەكبىنەج قاتارلىق دورىلارنى بىرقانچە قېتىم بېرىپ خىلتنى پىشۇرۇش لازىم. مائۇلئۇسۇل، ئايارەج كىبار بېرىش لازىم. بەدەن تازىلاغاندىن كېيىن قۇرسى مور، ئۇبھەل سۇيى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىر قاچا ئۇبھەل سۇيىنى 6 گرام ئۇبھەل بىلەن بىر ھەپتە ئىچسە، يالغان ھامىلنى يوقتىدۇ. داۋائىل كۇركۇم، سىركەنجۇبىل، تەرياقى ئەربەئە بىلەن بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەس تۇغۇتقا ھەيز ماكىدۇرۇشقا بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: 6 سەر قەنت جاۋاشىرغا باراۋەر مىقداردا كەرەپشە ياكى بەدىيان سۇيى بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇغا 6 گرام چەلەك ئۇرۇقنى چېچىكى بىلەن قويسا ھامىلە ئۆلۈك بولسۇن، تىرىك بولسۇن چۈشىدۇ. ئەگەر ئەر كىشى 6 گرام زىراۋەندە، موردقا قىچا، ئەمەن قوشۇپ ياكى تەنھا يېسە ياكى مۇرەككەپ قىلىپ يەپ، جىنسىي ئەزاسىغا قەتىرانى چېپىپ، ئاندىن ئايال كىشى بىلەن بىر ئورۇندا بولسا، بالا چۈشىدۇ. قورساقتىكى ئۆلۈك، تىرىك ھامىلنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن بېرىلىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: مۇرمەككى، جاۋاشىر، خەربەقلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، شىياق قويسۇن. غىزاسىغا دارچىن بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ ئېغىرلىغچە قاتتىق ئىششىق بولۇشتىن يالغان ھامىلدارلىق كۆرۈلىدۇ. ئالا-

مىتى ۋە چارىسىنى بۇندىن كېيىن كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

2. قويۇق يەل بالياتقۇدا تۇرۇپ قالغانلىقتىن بولغان يالغان هامىلدارلىق

ئالامىتى بالياتقۇ ئېسىلىشىپ تارتىشىدۇ. ئىستىسقانىڭ يېنىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا ئىستىسقائى تەبەلنىڭ داۋاسىنى قىلىش، بۇزۇرى، مائۇل-ئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ هەم ئىستىسقائى تەبەلنىڭ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، باچكا قۇشى بىلەن نوقۇت سۈيىگە ئىسسىق ئۇرۇقلار سېلىپ بېرىلىدۇ.

5 ـ پەسىل هەيزنىڭ كۆپلۈكى

1. قاندىن بولغان هەيزنىڭ كۆپ كېلىشى

ئالامىتى يۈز، كۆز، بەدەنلىرى چىڭقىلىش، رەڭگى قىزىل، تومۇرلىرى ئېسىلىپ، تاشقى ئەزالىرىدا كۆرۈنۈپ تۇرۇش، هەرقانچە كۆپ قان ئاقسىمۇ، بەدىنى يەنىلا كۈچلۈك بولۇپ، رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. بۇنداق ئەهۋال راهەت-پاراغەت بىلەن ئۆتكەن ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كۈچ-قۇۋۋىتى بولسا، بەلنىڭ ئاستىغا ئوتلۇق هىجامەت قىلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن قۇرسى كەهرىۋا بېرىلىدۇ. تەركىبى: نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ئانار گۈلى 6 گرام، ئاقاقىيا، كەهرىۋا 3 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يوپۇرماق سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ياكى ئەنجىبار شەربىتى بىلەن كۈندە 4 گرام بېرىلىدۇ. هەيز توختىتىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: سۇرمە، ئانار گۈلى، موزا، كۇندۇر، زاك، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، شىياق قىلىپ قويۇلىدۇ. موزنى سوقۇپ، قاينىتىپ، تازىلانغان پاختىنى چىلاپ، سۇرمىنى ئارىلاشتۇرۇپ قويسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا غورا، يېسىمۇق سېلىپ، سۇماق ئېشى قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

2. قان سۇيۇق ھەم ئۆتكۈر بولغانلىقتىن بولغان ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى

ئالامىتى بەدىنى ئورۇق، ئاجىز، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ھەيز سۇيۇق ھەم ئۆتكۈر بولۇپ، ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىق ھېلىلە مەتبۇخى بىلەن شاھتەررە بېرىپ بەدەننى تازىلاپ، قاننى سوۋۇتۇش كېرەك. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن سەۋزە سۇيى، ئالما قىيامى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، ناخۇش ئانار، ئاچچىق بېھى پايدا قىلىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈم، كۈندۇر، خۇبسۇلھەددە ھەيز ۋە بوۋاسىر قانلىرىنى توختىتىدۇ. ئەگەر قان توختىمسا، قۇرسى كەھرىۋانى رىۋاج قىيامى ياكى زىخ شەربىتى، ئانار شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قايناتقان تۆمۈر داغمال سۇيىدە ئانار گۈلى، كاسنە، قىزىلگۈل، سۇماق، ئانار پوستى، ئامۇت غازىڭىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قويسۇن. پولۇنيا، ئامۇت غازىڭى بۇلارنى پاقىيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن قويسۇن. شىياق سۇرمىنىڭ تەركىبى: گۈلنار، ئامۇت غازىڭى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن شىياق قويسۇن. پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، گىل مەختۇم، ئاقاقىيا، تېكە ساقىلى، ئۆتنىڭ سىققان سۇيى، خۇنسىياۋشان، شادىنەج قاتارلىقلار بىلەن كىلىزما قىلىش ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سۇماق، زىخ بىلەن غورا سۇيى بېرىلىدۇ ھەم توخۇ، كەكلىك، ئوغلاق گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنى ئاجىز بولسا، تۇخۇم سېرىقىنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ بېرىلىدۇ. ئاچچىق ئانار، دولانا ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بېرىلىدۇ.

3. سەپرا ياكى سەۋدادىن بولغان ھەيزنىڭ كۆپ بولۇشى

ھەرقايسى خىلىتنى ئايرىش ئۈچۈن رەھىمگە پاختا قويۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن رەڭگىنى كۆرۈپ، قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىنى ئايرىپ چىقسا بولىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتىدىن بولسا مەتبۇخى ھېلىلە، سەۋدا خىلىتىدىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجلاردىن پەرزىجە، شىياق قىلىپ قويۇش ۋە باشقا چارىلەرنىمۇ قىلىش كېرەك.

4. بوۋاسىردىن بولغان بالىياتقۇ قاناش

ئالامىتى ھەيز قېنى بولماي قان كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئاققان قان تامچە-تامچە كېلە-

دۇ. باش ئاغرىقىدىن خالي بولمايدۇ. رەھىمى مېڭگە شېرىك بولغانلىقتىن، ئىچكى ئەزالىرى ئاغرىيدۇ، قان ئاققاندىن كېيىن ئاغرىق پەسىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، ئىككى يوتىغا ھجامەت قىلىپ سەۋدانى چىقىرىش لازىم. بۇنىڭغا مائۇلجەبەن پايدا قىلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا، ھەببى مۇقەل بېرىش لازىم. كۈدە سۈيىنى قاينىتىپ، رەھىمگە تېمىتىپ قويسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. زەپەر شىرنىسىنى ئىلمان قىلىپ ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىدا مۇقەلنى ئېزىپ، رەھىمگە تېمىتىپ چاپسۇن، كېسەل تۇتقاندا داۋالماسلىق، ئاغرىق پەسەيگەندە داۋالاش كېرەك. كۆكرەكنىڭ تۆۋىنىگە ھجامەت قىلسۇن. رەھىمدە جاراھەت بولغاندىن قان ئاقسا، جاراھەتنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. ئەگەر تۇغقاندىن كېيىن قان تولا ئاقسا رەھىمى جاراھەت بولغاندا، يېرىلغاندا ئىشلىتىدىغان دورىلار بىلەن ئىسلاپ توختاتسۇن. بەزىدە قاننىڭ كۆپ ئېقىشى قىزىلىق يوقالغاندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تۇتىدىغان شارابتا ئولتۇرسۇن. موزا، شاھىبەللۇت، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى رەھىمگە قويسۇن. زەيتۇن يېغى چاپسۇن. پەلەكۈچكە يۇمشاق لاتىنى يۆگەپ، مەلھەم دورىلىرىنى سۈركەپ، رەھىمگە قويسۇن.

6 ـ پەسىل بالىياتقۇ يارىسى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئۇرۇلغانلىقتىن بولغان بالىياتقۇ يارىسى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، قان چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەنزىرۇت، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، مورد، زاك، زەمچە، ئانار پوستى، جوز، سەرۋى قاتارلىقلارنى ئاس ياكى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن پەززىجە قىلىپ قويسۇن. كىلىزما ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت كونا بولۇپ قالغان بولسا، تۆۋەندىكىلەرنى قوشۇپ كىلىزما قىلىش لازىم. ئۇنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمىنى، ئاقاقيا، موزا بۇلارنى قوشۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

2. بالىياتقۇنىڭ ئىچكى قىسمىدا قاتتىق بىئارام‌لىق بولۇپ، تەستە تۇغقانلىقتىن ياكى بالىنى تارتىپ ئالغانلىقتىن پەيدا بولغان يارا

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن پەززىجىنى قويۇش كېرەك. ئەنزىرۇت،

كۈندۈر، خۇنسياۋشانلارنى چېپىش كېرەك.

3. ئۆتكۈر خىلىتنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بالياتقۇ يارىسى

ئالامىتى ئاغرىش بىلەن سېسىق پۇراقلىق قان چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئارپا، ھەسەل سۈلىرى بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. جاراھەتنى كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئازغىنە ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشانلار بىلەن ئىلىشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. بالياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغان دورىلاردىن ئاق لەيلى، باقلەنى قاينىتىپ ھەسەل، گۈل يېغى بىلەن سىرتتىن چېپىش ئارقىلىق زىمات قىلىنىدۇ. ئايال كىشىنىڭ سۈتى، ئىسسىق سۇ، گۈل يېغى بىلەن بالياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ.

4. سوغۇق ئىششىقلار ئېغىز ئالغانلىقتىن ياكى بالياتقۇدىكى ئۇششاق مۇدۇر - چاقىلاردىن بولغان بالياتقۇ يارىسى

ئالامىتى ئاغرىش بىلەن سىركىنىڭ لېيغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆپ چىقىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك بولۇپ ئاغرىق بولسا، يىرىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر يىرىڭ ئاق، ئاز بولۇپ ئېچىشتۇرۇپ چىقسا، سېسىق بولمىسا، جاراھەت تازىلىنىپ ساقىيىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈل يېغى، بىنەپشە، قەنت بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن گۈل يېغى، مەلھىمى باسلىقۇن بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. بۆرەك، دوۋساقنىڭ جاراھەتىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

7 - پەسىل بالياتقۇ يېرىلىش

بۇ بالياتقۇدا قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن يۇز بېرىدۇ. بولۇپمۇ تۇغۇت يېقىنلاشقاندا ئاغرىقنىڭ قاتتىق بىئارام قىلغانلىقىدىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەلھىمى باسلىقۇننى ئازغىنە ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، بىنەپشە يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن قويۇلىدۇ ياكى بىنەپشە يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىلىدۇ.

دۇ. ئاندىن باشقا مەقئەت يېرىلغاندا قىلىدىغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

8 - پەسىل بالىياتقۇ قىچىشىش

بۇ سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن، سەۋدا خىلىتىنىڭ ئاچچىقلىقىدىن ياكى مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. ئايالنىڭ كۆچى ناچارلاشقانلىقتىنمۇ يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ئەرلەر بىلەن ھەر قانچە كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولسىمۇ قانمايدۇ. ھەر-قايسى خىلىتنىڭ كۆپلۈكىنى قانىنىڭ رەڭگىدىنمۇ بىلىش مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە ئىچىش، بالىياتقۇنىڭ ئاغرىغا سوغۇق دورىلارنى چېپىش، مەسىلەن: سەندەل، تۆگىتاپىنى، ئۆت قاتارلىق نەرسىلەر زىماد قىلىنىدۇ. يۇمغاقسۈت سۈيى ھەم سېمىز ئوت سۈيى، كاھۇ، يېسىمۇقنى ئاقلاپ، مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، يۇڭ بىلەن قويۇلىدۇ. مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، شەھۋەتنى پەسەيتىشتە كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن چارە قىلىنىدۇ.

9 - پەسىل بالىياتقۇ بوۋاسىرى

بۇ كېسەل سەۋدا خىلىتى غالىب بولغاندا مەقئەتتە پەيدا بولۇپلا قالماي، باشقا ئەزالاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇنى كۆرۈش، تۈتۈش ئارقىلىق پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى ئۆرۈلگەن، رەڭگى قىزىل ھەم ئاغرىق بولسا، قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن؛ ئەگەر قان توختىغاندا سىرىكىنىڭ لېيغا ئوخشاش قارا ھۆللۈك كەلسە، سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن بەدەننى سەۋدا خىلىتىدىن تازىلاش كېرەك. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان پاقلان، ئوغلاق گۆشى بېرىلىدۇ. نەرگەس، سەۋسەن يېغى چېپىلىدۇ. زەرچىۋە، مۇردارسەڭگى باراۋەردىن، موم، ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىنىدۇ. باشقا جەھەتتە مەقئەت بوۋاسىرىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىش توغرا كەلسە، ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر كۆرۈنسە ئەۋرىشىم بىلەن كەسكەي. كۆرۈنمەسە قۇرۇتىدىغان دورا سەپكەي.

10 - پەسىل بالىياتقۇغا ئۇششاق مۇدۇر، سۆگەل چىقىش، ناسۇر پەيدا بولۇش

ئۇششاق مۇدۇر قانىنىڭ يامان خىلىتى ياكى سەپرا قانغا ئىلىشقاندىن كۆپىنچە بالىياتقۇنىڭ

ئاغزىدا بولىدۇ، بۇنى قول ۋە كۆز بىلەن تۇتۇپ يەتكىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئايال بەرداشلىق بېرەلسە، باسلىقتىن قان ئېلىنىدۇ. سىر-كەنجۈبىل، نارجىل شەربەتلىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا غورا، سۈماق سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇدۇر كۆرۈنسە ئىسپىداج مەلھىمى، مۇردارسەڭگى مەلھىمى، گىل ئەرمىنى، ئىقلىمىيالارنى باراۋەردىن ئېلىپ، ئازغىنە كافۇر قوشۇپ، گۈل يېغى، موم بىلەن مەلھەم قىلىپ، مۇدۇرغا چېپىلىدۇ. ئەگەر مۇدۇر كۆرۈنمىسە، پاقىيوپۇرمەقى سۈيى بىلەن گۈل يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن چاپىدۇ. سۆگەلنى تونۇشمۇ ئۇششاق مۇدۇرنى تونۇغاندەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. پاقلان، ئوغلاق گۆشى، توخۇ گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سەۋسەن يېغى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ ياغلىرى پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، شۇمشا، زىغىر قاياناتقان سۈدا يۇيۇنىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ جاراھىتى كونىراپ قالسا ناسۇرغا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى داۋاملىق ئاغرىش بىلەن زەرداب ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جاراھەتنى تازىلاپ قۇرۇتىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

11 - پەسىل بالىياتقۇدىن ھۆللۇك ئېقىش

خۇددى ئەر كىشىدىن مەنىي ئاققانىدەك ئاياللاردىنمۇ ھۆللۇك ئېقىش بولىدۇ. ئىچكى ئەزادىكى تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاشقانلىقتىن بەلغەم، سەپرا، سەۋدا، قاندىن پەيدا بولغان ھۆللۇك بولۇشى مۇمكىن. بالىياتقۇدىن ئاققان نەرسە قايسى خىلىتتىن ئىكەنلىكىنى بالىياتقۇغا ئاق لاتا قويۇپ، قۇرۇغاندا كۆرۈپ ئايرىسا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىشتىھاسى بولمايدۇ، چىراي شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. كۆزنىڭ بۇرجەكلىرى ۋە ئاستىن-ئۈستۈن قاپاقلىرى ئىششىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش، ئەگەر سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمدىن قان بۇزۇلغان بولسا، ھەرقايسى ماددىنىڭ ئۆز سۈرگىسىنى بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن بالىياتقۇنى كۈچەيتىپ، ھۆللۇكنى توختىتىش ئۈچۈن يۇقىرىدىكى «ھەيز كۆپ مېڭىش» تا تونۇشتۇرۇلغان پەرزىجە بىلەن داۋالاش كېرەك.

12 - پەسىل ھەيز كەلمەسلىك

1. بەدەندە قان كەم بولغانلىقتىن ھەيز كەلمەيدۇ

ئالامىتى بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئىلگىرى ئۇزاق مۇددەت ئاچ قالغانلىق، ئارتۇق جاپا تارتقانلىق، ھەيز قېنى كۆپ كېلىش، بوۋاسىر قاناش، بۇرنى قاناش قاتارلىق يوقتىش تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئۇخلاش، مۇنچا، ئابزەنگە كىرىش بىلەن بەدەننى كۈچەيتىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشىلىرى، تۇخۇم سېرىقى (چالا پىشۇرغان) بېرىلىدۇ.

2. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان ھەيز كەلمەسلىك

ئالامىتى بەدىنى سۇس ئاق، تومۇرلىرى كۆك، سۈيدۈكى كۆپ، تەرىتى ئاق بولىدۇ. تولا ئۇخلاش قاننىڭ سۇيۇق بولۇشى، بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى پاچىقىغا ھجامەت قىلىش ھەم ئايارەج، قۇرسى موردىغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. ئۇبھەل، ئەفسەنتىن 4 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتقان سۇدا 4 گرام مورنى ئېزىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بەدەننى قويۇق خەمىتتىن تازىلىغاندىن كېيىن بۇزۇرى شەربىتىگە كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، تاغ پۇدىنىسى، مشكى، نارمشكى، بۇلارنى سېلىپ ھەسەل ياكى قەنت بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. 6 گرام شىرخىستكە 4 گرام سېرىك قوشۇپ بەرسە، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. سافىن تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن داۋائىل كۇركۇم ياكى سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى شەربىتى بېرىلسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. 2 گرام قۇندۇز قەھرى، 8 گرام بىخ سەۋسەن، ئىككى قوشۇق پۇدىنە سۈيى، 28 گرام ھەسەل سۈيى: بۇلارنى ئىككى قېتىم بەرسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. سەئدى، ئوردان، ئاسارۇن، سەلىخە، دارچىن، ئەفسەنتىن، تاغ پۇدىنىسى قاتارلىقلارنى ئايرىم ياكى قوشۇپ، 8 گرام ئوردان سۈيى بىلەن بەرسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. قۇرسى مۇرمەككىنىڭ ھەيز ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتى كۆپ، بۇ ھەر ئايدا ئۇچ قېتىم، ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. جوز، سۇزاپ 12 گرامدىن، لوبيا 8 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرام، چالا سوققان قىچا 3 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. قارا نوقۇت سۈيىنى زەيتۇن، شۇمشا قاينىتقان سۇ بىلەن خورما، زەنجۈبىل بېرىلسە،

ھەيزنى ئوبدان ماڭدۇرىدۇ. يۇمشاتقۇچى دورا سۈيىگە چىلىنىش، مەسىلەن: سۇزاپ، بابۇنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، ئىكلىلمىلىك، سۆئىتەر قاتارلىقلار ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جۇزبۇۋا، لاچىندانە، قۇستە قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىپ، يۇڭنى چىلاپ كىندىك، دوۋسۇنغا قويسا، بالىياتقۇنىڭ توساقلىرىنى ئاچىدۇ. ئەبىي سادىقنىڭ ئوغلى ساھىب كامىل «شەرھى فۇسۇل» دا: مەن توپلىغان بۇ زىمادلارنى ھەيز ماڭدۇرۇش ئۇچۇن كۆپ كىشىلەر ئىشلىتىپ پايدىلانغان، دەيدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: كىرەنجى 60 گرام، سەلىخە 12 گرام، شاخچە ئېگىر 28 گرام، ئەگەر ئۇ بولمىسا بىخ كەبىرنىڭ پوستى 8 گرام، ھەمىشباھار 28 گرام، ئەفسەنتىن 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 120 گرام پىيازغا قوشۇپ بىرقانچە قېتىم بالىياتقۇ ساھەسگە چاپىدۇ ۋە پەرزىجە قىلىپ قويىدۇ. قۇندۇز قەھرى، مورد، ئىپار بۇلارنى شىياق قىلىپ قويىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار يەتتە يىل ھەيز كۆرمىگەن ئاياللار بۇ پەرزىجىنى قويۇپ ھەيز ماڭغان دەيدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: مورد، تاغ پۇدىنىسى 12 گرامدىن، ئۇبھەل 24 گرام، سۇزاپ 30 گرام، ئۇرۇقدىن ئاجرىتىلغان ئۇزۇم 60 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، پەرزىجە قىلىپ بىرقانچە كۈن قويۇلىدۇ.

ھەيز توختاپ قېلىش، بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئىسسىقتىن توسۇلۇپ قالغانلىقتىن مۇ بولىدۇ.

ئالامىتى بالىياتقۇ قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇماق، ناۋات، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ھەمىشباھار گۈلى، بۇلارنى سوقۇپ پەرزىجە قىلىپ، ھەسەل، تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىرقانچە كۈن قويىدۇ. سېمىز ئوت شىرنىسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ مىزاجىدا سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى توسۇلۇپ قېلىپ، ھەيز توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، تومۇرلىرى سوغۇق، مويـچاچلىرى قالايمقان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ھەيز توختاش قۇـرۇقلۇقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى بالىياتقۇ قۇرۇق، تومۇرى ئاجىز، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايالنىڭ مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا ئىلاجلىرى تۇغماسلىق بابىدا كۆرسىتىلدى. شۇ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ھەيز بالىياتقۇ ئىششىغانلىقتىن توختاپ قالغان بولسا ئىششىقنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

جاراھەت ساقىيىپ جاراھەت ئېغىزى يۇمۇلۇش بىلەن بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئاغزىنى

توسۇۋالغانلىقتىن ھەيز توختاپ قالدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن سۇركە ئارقىلىق بەدىنى تازىلىنىدۇ ھەم مۇۋاپىق ياغلار بىلەن زىماد قىلىنىدۇ.

يەنە جاراھەت بالىياتقۇ ئاغزىغا بىر نەرسە پەيدا بولۇپ ھەيز توختاشتىن تاشقىرى، جىنسىي مۇناسىۋەتتىنمۇ توسىدۇ. بەزى تۆشۈكمۇ بولمايدۇ.

ئالامىتى ھەيز باشلىنىدىغان كۈنلەردە قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق تىلىۋەتسە بولىدۇ، ئاندىن كېيىن تۆشۈككە مەلھەم قويۇلىدۇ، ئاغزىنى پات پۈتتۈرۈۋەتمەسۇن.

3. بەك سېمىزلىكتىن بولغان ھەيز كەلمەسلىك

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بەدەننى ئورۇقلىتىش بىلەن ھەيزنى ماڭدۇرىدىغان شەربەتلەر بېرىلىدۇ. شەربەتنى ھەيز كېلىدىغان كۈنلەردە ئىچىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى مېڭىش، سەھەر ۋاقتىدا مۇنچىغا چۈشۈش كېرەك. ئىترىفىل سەغىر، مەجۇنى كۇمۇنى، گۈلقەنت بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ.

قەتىران يېغىنى بالىياتقۇغا تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. ھەيزنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن، ئاچچىق تاۋۇزنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈننى بالىياتقۇغا تۇتسا بولىدۇ. جاۋاشىر ھىلتىت، سەكبىنەج بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ كېسەلگە ئىسسىقلىق دورىلار بېرىلمەيدۇ.

مىزاج ئىسسىق بولۇشنىڭ ئالامتى: قان ئالمىغان بولسا، ئىسسىتمىسى بولۇپ باش ئاغرىسا، كۆكۈل ئاينىش بىلەن ئاغزى ئاچچىق بولغاندا، ئىسسىقلىق دورا بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر قىزىش بولسا سۇماق، غورا سېلىپ ئاش ئېتىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى تۇغماسلىق قىسمىدا كۆرسىتىلدى. ھەيز توختىغانلىقتىن بالىياتقۇ بوغۇلۇش ئىشىشقى، ئىچكى ئەزانىڭ مەيدە ئاغرىقى، تاماقنى يامان ھەزىم قىلغاندىن ئىشتىھانىڭ يوقىلىشى، كۆكۈل ئاينىش، ئۇسساش، مەيدە ئاغرىقلىرىنىڭ بەزىسى سەرئى، مالىخۇلىيا، پالەچ، كۆكرەك ئاغرىقى، يۆتەل، بۆرەك، جىگەر ئاغرىقلىرى، ئىستىسقا، كېزىك، ئۇچا ئاغرىقلىرى، كۆز ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

13 ـ پەسىل بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. سىرتتىكى نەرسىلەرنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ

ئۆلۈك ھامىلىنى ۋە بالا ھەمراھىنى قالايمىقان ئالغانلىقتىن ياكى بىر يەردىن يىقىلغانلىقتىن، كۆچسىزلىكتىن ياكى قاتتىق يىقىلغانلىقتىن بالىياتقۇغا ئاغرىق ياكى سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىالىنىڭ دوۋسۇن، مەقئەت، پۇت-قول ۋە ئۇچسىدا قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەم تىترەش، سەۋەبسىز قورقۇش يۈز بېرىدۇ. بەزى نادان تېۋىپلار مەشىمە (بالا ھەمراھى) بىلەن بالىياتقۇنىڭ پەرقىنى ئايرىيالمايدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق مەشىمە ئىنچىكە جىسىم بولۇپ، بالىياتقۇنىڭ ئەكسىچىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەينى تەرەتتىن تازىلاش، كىلىزما بىلەن سۈيدۈكنى ماگدۇرۇپ، دوۋساقنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىماب، گۈل يېغىغا غالىيە (ئەنبەر) نى ئېزىپ، بالىياتقۇغا تېمىتىپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن بالىياتقۇ ئۆز ئورنىغا قايتۇرۇلىدۇ. «قولان» (ياۋا ئېشەك) تۇكى بىلەن پەرزىنجە قىلىپ، سۇ ۋە شارابتا گەزمازۇ، موزا، ئاقاقىيا، خەرنۇپنى قاينىتىپ، دوۋسۇن، بالىياتقۇنىڭ ئەتراپىغا قابىز دورىلار بىلەن زىمات قىلىندۇ. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تۇتۇش، ئەگەر بالىياتقۇغا قىچىشقاق پەيدا بولسا، پۇددىنە سۈيىگە ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىلەشتۇرۇپ، چېپىش لازىم.

2. چاپلاشقاق بەلغەمنىڭ ھۆللۈكىدىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى بالىياتقۇدىن ھۆللۈك چىقىش ۋە ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت سالغان ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلىنىدۇ. سۇ پارى، موزا، ئاقاقىيا، گەزمازۇ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، بىرقانچە كۈنگىچە قوزغالغان بالىياتقۇ ئۆز ئورنىغا كەلگەنگە قەدەر قويۇلىدۇ.

14 - پەسىل بالىياتقۇ ئىششىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق

بۇ ئۇرۇلغانلىقتىن، ئېگىزدىن يىقىلغاندىن، تەستە تۇغقاندىن، ھەيز توختاپ قالغانلىقتىن،

نېپاستىن ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل، ئىسسىق بولىدۇ. ئىسىتمىسىمۇ بولىدۇ. بەرسامـدەك باش ئېغىر، تىلى قارا بولىدۇ. مەيدىسى ئېغىر، كۆڭلى خاموش بولىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. ھـەزىم قىلىشى ناچار بولىدۇ. ئىشتىھاسى ئاز، ئاغرىق بالىياتقۇنىڭ تېگىدە بولىدۇ. بويۇندىكى تومـۇر بىلەن شېرىك بولغانلىقتىن پۇتۇن بەدىنگە تارايدۇ. ئۇچىسى، بېلى، تۆت مۇچە ئېغىر ھەم ئـاغـرىيدۇ. دوۋسۇنى ئېسىلىپ تۇرىدۇ. سۇيدۇك، تەرىتى تەسلىك بىلـەن چىقـدۇ. تومۇر، نەپـەس ئارقىمۇئارقا تېز كېلىدۇ. بەھوش بولۇپ قول- پۇتلىرى تەرلەيدۇ. ئەگەر ئىششـىق بالىيـاتقۇنـىڭ تېگىدە بولسا، قاتتىق ئاغرىق كىندىكىدە بولىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇنىڭ ئاغزىدا بولسا، ئاغرىـق دوۋسۇندا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلـىش ھەم باسـلىق، سافـىن تومۇرلـىرىدىن قـان ئېلىـش لازىم. ئاندىن كېيىن ئارپا سۇيىنى قەنت، بادام يېغى، ناخۇش ئانارنىڭ سۇيى، سېمىز ئوت شىرـنىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىرىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولغاندا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچـى قەۋزىيەت بولسا، ئىچىنى ماڭدۇرىدىغان نەرسە بېرىش، بىنەپشە 8 گـرام، چىلان 20 دانە، سـەرـپىستان، ئەينۇلا 30 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىـپ، سۇيىگـە 60 گرام شىرخـىست، 28 گرام پـۇـنۇسنى ئېزىپ، 4 گرام گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، ياكى پۇنۇسنى بـىنەپشـە شەربىتـى، ياكى كاسنە سۇيى ياكى شوخلا سۇيى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بالىياتقۇغا ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن ھەمشىباھار سۇيى، بىنەپشە يېغى، پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۇيى بىلەن كىلـزما قىلـىنىدۇ. ئـەـگەر قىزىش كۆپ بولسا ئازغىنە كافۇر قوشۇۋەتسۇن. كـىندىك، دوۋسـۇن، تۆت مۇچە، بـىلىگـە قىزىل ۋە ئاق سەندەل، تۆگىتاپىنى، پاقىيوپۇرمىقنى گۇلاب بىلەن چاپسۇن. كىنـدىكتـىن دوۋـسۇنغىچە ئارپا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى 60 گرامدىن، ئاق لەيلى، بىنـەپشە 16 گرامـدىن. بۇلارنى ھـۆل يۇمغاقسۇت سۇيىدە يۇغۇرۇپ چاپىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇپ چېپىش مۇۋاـپىقراق. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە سوغۇقلۇق، خۇش پۇراق نەرسىنىڭ سۇيىگە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىسسىق-سوغۇق ئارىلاشما ماددىلارنىڭ سۇيىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئـاخىرىدا ئـىسسـىق سۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇلار بىلەن تارقىمسا، ئاغرىق قاتتىق بولۇش بىلەن قالايمقان ئىسـىستما پەيدا بولىدۇ. بەدىنى سوغۇق بولۇپ توڭىدۇ ھەم سانجىق پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا شۇمشـىنىڭ شىرنىسى، زىغىر، ئارپا ئۇنلىرىنى ئىلمان قىلىپ كىلىزما قىلىنىدۇ. ماددىنـى يۇمشـىتىدىغـان زىماد قىلىنىدۇ. شۇمشا، زىغىر، ئارپا ئۇنى، ئاموت ئۇرۇقى، بـىنەپشـە، لوبىيـا ئۇنى قاتـارلىقلارنـى سوقۇپ، ئەنجۇر قاياناتقان سۇدا يۇغۇرۇپ چاپىدۇ. گۇل يېغىنى كىندىكتىن دوۋسۇنغىچە چاپـ-

دۇ. ئىسسىق سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش پايدا قىلىدۇ. «ھۇمۇلات» (ئادەمنىڭ ئالدى-ئارقىسىغا قوـيۇلىدىغان دورىلار) نى ئىشلىتىش، ھەر خىل مېۋە، سېرىقماي، ئۆردەك يېغى، ئامۇت ئۇرۇقى، زىغىرلارنى ياكى تېپىلغان قىسمىنى چاپىدۇ. ئەگەر ئىششىق يېقىنراق ئېغىز ئالمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىش، ئەگەر يىراق بولسا ماددا پىشىپ بولمىغۇچە ئوپېراتسىيە قىلماسلىق كېرەك. سەۋەبى بۇ ئەزايى رەئىسەگە شېرىكى بار ئەزا بولۇپ، ئېغىز ئېلىپ زەردار ئاقسا، ھەسەل بىلەن كىلىزما قـىلىندۇ. بادرەڭ ئۇرۇقى ۋە تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىلىرى، بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگـەر زەردار، يىرىڭ ئۆچەي تەرەپكە مېڭىپ كەتسە، شىرنىلەر بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى دوۋسۇن ئەتراپى، بالياتقۇ ئاغرىش بىلەن ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەي قىلىپ، دوۋسۇن ئاغرىقدا كۆرسىتىلگەن سوـغۇقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

3. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قاتتىق ئىششىق

بالياتقۇ يەنە بىر تەرەپكە قىسىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزى چاغدا سەرتان بىلەن يانىدۇ. بەزـىلىرى ئىلاج قوبۇل قىلماي ئىستىسقا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق، يوغان بولۇش بىلەن ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. ئېغىرلىق بولـىدۇ. سۈيدۈك تۇتىلىدۇ. بەدىنى ئېغىر بولۇپ، ماڭغاندا ئىككى پۇتى تىترەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىقتىن قان ئېلىش، سەۋدا خىلىتىنىڭ يەڭگىلـەرەك سۇرگىسىنى بېرىش بىلەن ئەفتىمۇن شەربىتى، گۈلقەنت، سىركەنجىۋىل، بۇزۇرى، سېرىقـچېچەك، بابۇنە، ياغلارغا ئۆردەك يېغى بىلەن قوي سۈتىدىن قىلغان ماسكەنى قوشـۇپ، ئۇنىڭـدا مۇقەللىنى ئېزىپ، مەلھىمى داخلىيۇن، مەلھىمى باسلىقۇن قوشۇپ، بۇلارنى دوۋسۇنغا چاپىدۇ. بىر قىسمىنى يۇڭغا سۇركەپ، بالياتقۇغا قويىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، بىنەپشە قاتارلىقلارنى قاينىتىقان سۇغا كىرىدۇ ھەم دوۋسۇنغا چاپىدۇ. دوۋسۇنغا شۇمشا، زىغىر شىرنىلىرىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن چاپىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

4. سەرتان رەھمى

بۇ كېسەل كۆپىنچە بالياتقۇغا ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولۇپ تارقىماي ياكى ئېغىز ئالماي توختاپ قالغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ھەم قىزىش، لوقۇلداش، تۆشۈكۈك كىرگىتى بىلەن قوشۇلۇپ سانجىپ ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە كۆز ئاغرىقى، شەقىقە بولۇش، ئورۇقلاش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ پۈتۈنلۈكۈك دۈمبىسى، قورساقلىرى ئىششىپ كېتىدۇ. بەزىلىرى ئىستىسقاغا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. سەرتانىنلۈكۈك ئىششىقى مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. تومۇرلىرى يۇقىرى ئۆرلەپ تۇرىدۇ. رەڭگى قوغۇشۇندەك كۆكۈچ بولىدۇ. بەزى سەرتان جاراھەت بىلەن بولىدۇ.

ئالامىتى قورساق، يانپاش، دۇمسۇلىرى قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بۇنىڭدىن يىرىلۈكۈك ئېقىش بىلەن بىللە قارامتۇل سېسىق ھۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ ياخشى ئەمەس. كېسەل قىزىپ بىئارام قىلغاندا، ئارام بەرگۈچى مەلھەم ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك شىرنىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك.

ئاغرىق پەسەيگەندە ئىششىق تارقىتىدىغان يۇمشاق نەرسىلەر، بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى، داخلىيۇن، مۇقەل قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى قۇيۇش كېرەك. شۇمشا، چەلەكۈك غازىڭى، زىغىر، بابۇنە، بۇلارنى قاياناتقان سۇغا كىرسۇن. باسلىقتىن قان ئېلىش بىلەن سەۋدا سۇرگىسى بېرىلىدۇ. مىزاجغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا ئۇنىڭغا ئابىزەن بىلەن چارە قىلىنىدۇ. يەنى ئاق لەيلى، بىنەپشە، چەلەكۈك، زىغىر سېلىپ قاياناتقان سۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. بالياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەپيۇن، ئازغىنە زەپەرنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، شىيافى ئەبىيەز قىلىپ قويىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەۋدانى قوزغايدىغان دورا ۋە تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا لوبىيا سالغان قورداق، توخۇ گۆشى، سۇماق بېرىش لازىم.

سەرتانىنى داۋالاشنىڭ ياخشى چارىسى قوغۇشۇننى يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى كاككۇكگۈلىنىڭ سۈيىدە سۈركەپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بالياتقۇغا كىلىزما قىلسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە مەلھەمى رەسۇل ئوبدان تەسىر قىلىدۇ. تەركىبى: كۆكنار، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت، شوخلا سۈيى، تۇخۇم ئېقى، گۈل يېغى، سالايە قىلغان قوغۇشۇن بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئادەمنىڭ سۈتى گۈل يېغى بىلەن بالياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەنجۈر 10 دانە، چىلان، سەرپىستان 30 داندىن، پونۇس 32 گرام، بادام يېغى 3 گرام،

بۇلار بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قان كۆپ ئاقسا، تېكە ساقلى، گىل ئەرمنى، ئۇ-پا، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن كىلزما قىلىنىدۇ.

15 - پەسىل ئىھتىناقى رەھمى (بالىياتقۇ بوغۇلۇش) كېسەللىكى

بۇ كېسەل باش قېيىش ۋە سەرئىدەك نۆۋەت بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىك پەرقى، بۇ ئاغرىق ھوشىغا كەلگەندە ئۆتكەن نەرسىلەرنى سۆزلەيدۇ. بالىياتقۇ بىلەن مېڭە، يۈرەكنىك ئارىسىدا شېرىكلىك كۈچلۈك بولىدۇ. ھەرىكەتلىنىدىغان تومۇرلار، پەردىلەر، تۆشۈكلەر ئارقىلىق بۇ شېرىكلىك رولىنى ئويناىدۇ. شۇ سەۋەبتىن نەپەس تۇتىلىدۇ. بېھوشلۇق، سەرئى، خەپەقان پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە نەپەس توختاش بىلەن ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ.

ئالامتى تۇتىدىغان ۋاقىت يېقىنلاشسا ئەقلىدىن ئازىدۇ. بۇزۇق پىكىر-خىياللارنى قىلىدۇ. باش ئاغرىش بىلەن خەپەقان پەيدا بولىدۇ. كۆزىگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىپ، ئېغىزلىرى ئۆزىچە تىترەپ كېتىدۇ. ئەقلىدىن ئېزىپ، چىشلىرى غۇچۇرلاپ بېھوش بولىدۇ. سۈرگە دورىسى يوقىلىپ، ھېچ نەرسىنى سېزەلمەيدۇ، ئۆزى مىدىرلىيالمايدۇ، ئاۋازىمۇ چىقماي قالىدۇ، گەپ سۆ-زىسا جاۋاب بېرەلمەيدۇ، ئېغىزىدىن سەرئىگە ئوخشاش كۆپۈك كېلىدۇ. بۇ كېسەل ئىككى تۈر-لۈك بولىدۇ.

1. بۇ كېسەل ئاب، مەنىي كۆپ بولغانلىقتىن، ئۆز قاچىسىدا بۇزۇلۇپ، زەھەرلىك كەيپى-يات پەيدا قىلىپ، ئۇنىڭدىن يامان بۇخاراتلار مېڭىگە، يۈرەككە ئۆرلەپ يامان تەسىر پەيدا قىل-غانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامتى ئۆز يولدىشىدىن ئايرىلىپ ئۇزاق ۋاقىت جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماي يۈرگەنلىكتىن، ھەرىكەت قىلغاندا بالىياتقۇدىن ھۆللۈك كېلىدۇ. ھۆللۈك چىققاندىن كېيىن ئاغرىق بىرئاز پەسلەيدۇ. بالىياتقۇنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھۆللۈكنى چىقىرىۋەتسىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

بۇ كېسەل پەيدا بولىدىغان ۋاقىتنىك دەسلىپىدە ئاياغلىرىنى مەھكەم باغلاش لازىم. ئاياغ-لىرىنى سۈرتۈش بىلەن سۈزاپ ئۇرۇقى، تۇز، ئىسسىق سۇ ياكى بابۇنە قاينىتقان سۇ بىلەن كىندىك، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. قۇلىقىغا ۋارقىراپ توۋلاش كېرەك. تۇغۇت دوختۇرى قولىنى سىماب يېغى ياكى ئىپار، ئەنبەر، ئەزگەن بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، بالا-ياتقۇغا سۈركەپ غىدىقلىشى، بۇ ياغلار بىلەن كىلزما قىلىشى لازىم. شۇنىك بىلەن توختاپ قال-غان ئاب، مەنىي ھۆللۈكلەر چىقىپ كېتىدۇ. ئىپار، ئەنبەردەك نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ، تۇتۇنىگە بالىياتقۇنى تۇتسۇن. سىبسق نەرسىلەرنى پۇراتسۇن. قۇندۇز قەھرى، كۈندۈش، جاۋاشىر، كان-

دىن چىققان ياغ، مۇقەل بۇلارنى كۆيدۈرۈپ گۈڭگۇرت ياكى يۇك كۆيدۈرۈپ پۈرىتىش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن سوغۇق بۇخاراتلار چىقىپ كېتىدۇ. مۇنداق قىلىش بالياتقۇدا سېزىم بولغانلىقتىن سېسىق نەرسىلەردىن قاچىدۇ. خۇش پۇراق نەرسىلەرگە ئارزۇلۇق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئىپار، ئەنبەر ۋە ئىسسىقلىق ياغلارنى چاپقاندا دەرھال پايدا قىلىدۇ. تۇغۇت دوختۇرى قول بىلەن ئازغىنە مۇچ، ئاقىرقەرھانى ھەببۇلغار يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ رەھىمگە سۈركەش لازىم. شۇنىڭ بىلەن تۆۋەن تەرەپكە مايىللاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەل ياخشىلىنىدۇ.

مادا قويۇق بولسا بىمارنىڭ ھەربىتى سۇس، ئۇيقۇسى كۆپ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى مەنتىن، لوغانزىيا، ئايارەج رۇببىسۇس قاتارلىق دورىلارنى ھەپتىدە بىر قېتىم بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم مەجۇنى نۇجاھ بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى مەسرىدىتۇس، سەنجىرىنا، داۋائىل كۇركۇم، نۇشدارى بېرىلىدۇ. رۇم بەدىيانىنى قاينىتىپ، 3 گرام غارىقۇن بىلەن قوشۇپ، داۋائىمىشكى ياكى ھەسەل بىلەن ئىلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىسە، سۇغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. بالياتقۇنى تازىلىغاندىن كېيىن كۇنجۇت يېغى، ئىلمەك پىشتى يېغىنى مائۇلئۇسۇل بىلەن قوشۇپ، يەتتە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخ كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان 8 گرامدىن، ئىزخىر، رۇم بەدىيان، مەستىكى 20 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ، 240 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىپ، 20 گرام گۈلقەنت بىلەن بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. شۇمشا، ئوغرىتىكەن، بەدىيانىنى چالا سوقۇپ، ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن بەرسە، بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ.

ئىھتىناقى رەھىمنىڭ قىزىشى بولسا، رەھىمدىن ئۆتكۈر ھارارەت باشقا ئۆرلىگەنلىكى بىلىنىدۇ. باش قايغاق، كۆڭلى ئەنسىز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېگەن بولسا سېرىقچىچەك بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر بىھوش بولسا كافۇر، نىلۇپەر، سەندەلنى كۆيدۈرۈپ بۇرنىغا پۇراتسۇن، ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن نىلۇپەر شەربىتىگە سېمىز ئوت شىرنىسىدەك مەنىنى كېمەيتىپ، شەھۋەتنى كېسىدىغان سوغۇقلۇق نەرسىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا غىزاسىغا لوبىيا، قاپاق، سۇيۇقئاش بېرىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا كەكلىك، قۇشقاچ گۆشىگە زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ.

2. خۇن ئۇزۇن توختاپ قالغانلىقىدىن ئىھتىناقى رەھىمى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ، قارىغا مايىل بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ھەيز توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن سۇركە بېرىلىدۇ. ھەيزنى ماكدۇرىدىغان دورىلار بېرىلمەيدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى، سىركەنجۈبىل سادەدىن شاراب، تەررە، بادرەڭ شىرنىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

بۇ كېسەل ھامىلدار ئاياللا بولسا قان ئېلىشقا، سۇركە بېرىشكە بولمايدۇ، بەلكى ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى بېرىپ، مۇۋاپىق ياغلار بىلەن زىمادا قىلىنىدۇ. باشقا داۋالاش بىرىنچى قىسىمدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بويىچە بولىدۇ.

16 - پەسىل باد رەھىمى (بالىياتقۇغا يەل پەيدا بولۇپ قېلىش) كېسەللىكى

بۇ كېسەللىك مىزاجى سوغۇقتىن، قېيىن تۇغۇتتىن ياكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى بىلىياتقۇنى سوۋۇتقانلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەل ماددىسى بالىياتقۇنىڭ ئارىلىرىغا ياكى پەردىلىرىگە كىرىۋېلىپ ئاغرىتىدۇ. قاتتىق ئاغرىق كىندىك، مەيدە، يوتىغىچە بېرىپ ئىستىسقائى تەبەلدەك ھالەتنى پەيدا قىلىدۇ. يۆتكىلىپ ئاۋارە قىلىپ، ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغچە مۇشۇنداق ئۆتىدۇ. ئاسان ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ، بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بار.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىقنى قورۇپ ئىسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ماددەتۈلھايات، مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى سەنجىبىنا، مائۇلئۇسۇل، بۇزۇرى ياكى ئايارەج پەيقىرا، كونا ھاراقنى ئازغىنە مۇسەللەس بىلەن بېرىلىدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سۇزاپ يېغى ياكى قۇستە بىلەن قوشۇپ، دوۋسۇنغا سۇركىلىدۇ، كىلزما قىلىنىدۇ. پەرزىجە قىلىپ بەچىدانغا قويۇلىدۇ. يەل تارقىتىدىغان دورىلار تېگىلىدۇ.

يېگىرمە ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب ئۈچ پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل ئەمچەك ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ئىششىقى

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق، رەڭگى قىزىل بولۇش بىلەن بىرگە ئاغرىيدۇ، قىزىشىپ ئارقىسىغا قايتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ياكى كېپەكنى تېڭىش كېرەك. بىنەپشە ياكى پاختىنى سىركىگە چىلاپ، ئىلمان قىلىپ قويۇش ياكى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا ئارپا ئۇنى ياكى لوبىيا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، ھەمشىباھار، يۇمغاقسۈت، سېمىز ئوتنىڭ سۇلىرى بىلەن چېپىش كېرەك. موم، بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك. ئىسپىغۇلنى سىركەنجۈبىلگە سېلىپ، سۇ ئىلىشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ. سەرتان ۋە قىزىل قۇرتنى يۇمشاق سوقۇپ، مەيدىگە تاڭسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. زاغرا نانىنى شوخلا سۈيى، گۈل يېغى بىلەن ئەمچەككە چاپسۇن. ئەگەر ئېچىشمسا زىغىرنى ئېزىپ، سىركە بىلەن چېپىش كېرەك. قىزىشى پەسەيگەندىن كېيىن بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلكىنى يۇمشاق سوقۇپ، موم يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن چېپىش كېرەك. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا لوبىيا ئۇنى، ئىكلىلمىلكىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. گۈل رەيھان سۈيىنى ئىلمان قىلىپ يۇسۇن. ئەگەر ئىششىق بىر يەرگە يىغىلىپ قالسا شۇمشا، زىغىر، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، گۈل يېغى بىلەن ئىسسىق شىرنىلەرنى

ئاموت ئۇرۇقى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق تېشىلمىگەن بولسا تېشىۋەتسۇن. مەسكە يېغىنى ئۇپا بىلەن مەلھەم قىلىپ تاڭسۇن. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولسا، قۇرۇق ئۇزۇمنى يۇمشاق سوقۇپ، مېۋىلەر بىلەن ئاموت غازنىڭى، تېرەك يوپۇرمقىنىڭ سۇلىرىغا ئىلىشتۇرۇپ چاپسۇن. كالا مۈڭگۈزىنىڭ يىلىكىنى چاپسۇن.

2. سوغۇقتىن سوت توسۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئەمچەك ئىششىقى

ئالامىتى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىكى بەلگىلەرنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بابۇنە، بەنەپشىنى قايىنىتىپ، ئىلمان قىلىپ كۆكسىگە قويسۇن. نەرگەس، قۇستە، ئاق لەيلى، موم ياغلىرىنى 6 گرامدىن قىلىپ ئىلىشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ. پۇدىنە قوشسا تېخىمۇ ئوبدان بولىدۇ. زىرىنى سوقۇپ، كەرەپشە سۇيى بىلەن چاپسۇن. لوبيا، شۇمشا ئۇنلىرىنى ئاق لەيلىگۈلنى زىغىر ۋە چەلەڭ يوپۇرمقى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر قان توختىسا لوبيا ئۇنىنى، ھەسەل بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. زىغىر قايناتقان سۇنى ئىلمان قىلىپ، سىنەسىنى يۇسۇن. كىچىك بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىشقا بولسا ئايرىۋەتسۇن. ئەگەر ئەمگەندىن ئاغرىققا تەسىر قىلمىسا، ئايرىمىسمۇ بولىدۇ. بىنەپشە يېغىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسا، سىنەنىڭ قاتتىقلىقىغا پايدا قىلىدۇ. كۈنجۈت يېغى، سىركىنى ئازغىنە سۇزاپ، بۆرە ئەرمىنى بىلەن سوقۇپ، كۆكسىگە قويسا ئىششىققا پايدا قىلىدۇ.

2ـ پەسىل سوت كەم بولۇش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

1. قان كەم بولغانلىقتىن سوت ئازىيىپ قالىدۇ ياكى بەدەننىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ ھەم قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېمىگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭىدىغان ھەم قان كۆپەيتىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. ئەگەر مىزاج بۇزۇلغاندىن بولسا مىزاجنى ئۆزگەرتىپ ئىسلاھ قىلسۇن. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، كالا سوتىنى ياكى ئۆچكە سوتىنى بەدىيان بىلەن ئىچسۇن. ئازغىنە سېرىقچېچەكنى ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى نوقۇت، ئارپا سۇيى بىلەن ياكى نوقۇتنى بۇغداي ئۇنى، سېمىز ئوت، بەدىيان، توخۇ گۆشى بىلەن ۋە ياكى سەۋزە، چامغۇرنى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، كاۋاپنى بەدىيان سۇيىگە سېلىپ يېسىمۇ سوتىنى كۆپەيتىدۇ. مائۇلئۇسۇل شەربىتى سوتىنى كۆپەيتىدۇ. بالىنىڭ ئىچىدىكى يەلنى تارقىتىدۇ. مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە، كاسنە، بىخ كەبىر يىلتىزلىرىنىڭ پوستى، پىرسىياۋشان، قىزىل

گۈل، شوخلا 12 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 8 گرامدىن. بۇلارنى 280 گرام قەنت بىلەن قاينىتىپ قېيام قىلىپ بېرىلىدۇ. بىر ياشلىق باللارغا بېرىشكىمۇ بولىدۇ. سۈت كۆپەيتىدىغان يەككە دورىلار كەرەپشە ئۇرۇقى، بوزىدان، جۇۋىنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان بۇلارنى تەڭ يېكى مۇرەككەپ قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدىغان دورىلار سۈتنى كۆپەيتىدۇ. غىزاسىغا قوي گۆشىگە سېرىقچېچەك، بەدىيان سېلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا ئۇنى، سۈت، تەررە، بادرەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاقلىغان كۈنجۈت بىلەن، قەنت بىلەن بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، سۈت بېرىلىدۇ. توخۇنىڭ مېڭىسىنى تەرەنجىبىن بىلەن قېيام قىلىپ، سۈت بىلەن ئىستېمال قىلسا سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

2. سۈتنىڭ كەم بولۇشى قانىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى ئۆچ خىلتىنىڭ بىرى قانغا ئارىلاشقاندىن بولىدۇ.

سەپرادىن بولغىنىنىڭ ئالامتى: سۈتنىڭ رەڭگى سېرىق، سۈيۇق، ئىسسىق، ئۆتكۈر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سىركەنجۈبىل شەربىتى، لىمون، نارجىل، سېمىز ئوت شىرنىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، سۇماق ئېشى، غورا بىلەن تازىلاش كېرەك.

بەلغەم ماددىسىدىن بولغىنىنىڭ ئالامتى: سۈتى ئاق، چۈچۈمەل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمنى بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ. سېرىقچېچەك سۈيى، ھەسەل بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. دارچىن، ئاچچىقسۇ سالغان نوقۇت سۈيى بىلەن غىزالانسۇن.

سەۋدادىن بولغىنىنىڭ ئالامتى: سۈتنىڭ رەڭگى كۆك، قويۇق ھەم ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سەۋدادىن تازىلاپ، يېمەك-ئىچمىكىگە ھۆل ئىسسىق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، پاقلاننىڭ ياغلىق شورپىسى بېرىلىدۇ.

3 - پەسىل سۈت كۆپىيىپ قېلىش، ئەمچىكى چوڭ بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى لوبىيا، شۇمشىنىڭ ئۇنلىرىنى گۈلاب، گۈل يېغى بىلەن؛ زىرىنى سوقۇپ ھەسەل، سىركە بىلەن ياكى مۇردارسەڭگىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئەمچەككە چېپىش ياكى لوكىنى سىركە، گۈل يېغىغا قوشۇپ، ئەمچەككە قويۇلىدۇ. قانىنى كېمەيتىدىغان تا-

ماقلار بېرىلىدۇ. مەسلەن: سۇماق ئېشى، غورا، لىمون سۇيى بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنى، يېسىمۇقنى گۈلاب ياكى سىركە بىلەن چاپسۇن. زىرە بىلەن سۇزاپنى ياكى بۇلارنىڭ بىرىنى يېسىمۇق بىلەن قوشۇپ يېسە مەنىنى كېمەيتىدۇ. ئەمچەكنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنى توختىتىش ئۈچۈن ئۈپا، سېغىز 8 گرامدىن، شۇكران 6 گرام، ئەپيۇن 2 گرام، يېسىمۇق، ئاقاقيا 12 گرام، ئانار پوستى 20 گرام، زەمچە 4 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن ئەمچەككە قويۇلىدۇ.

يىگىرمە ئۇچىنچى باب چۇقۇق كېسەللىكى توغرىسىدا

بۇ باب ئىككى پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل ئۇرۇقدان چۇقۇقى

بۇ ئۇرۇقدان پەردىسىنىڭ كېرىلىپ ئايرىلىشى، ئۆز جايىدىن يېرىلىشىنىڭ سەۋەبى: تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن، مەسىلەن: سەكرەش، توۋلاش، بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش، ياكى قورساقتا، ياكى ئۇچىسىغا ئۇرغانلىقتىن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ھەرىكەت قىلغاندا پەيدا بولىدۇ. ئوڭدىسىغا ياتسا يوقلىدۇ، قولىنى قويسا ھەم يوق بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، ئىچكى ساپاق، يەنە بىرى، ئىلاج قوبۇل قىلماس كېسەل ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بالدا بولسا داۋالاشقا بولىدۇ، بۇ كېسەل ئېغىرلاشماسلىق ئۈچۈن داۋالاپ تۇرۇش كېرەك. يەللىك تاماق، قاتتىق ھەرىكەت، تاماقتىن كېيىنكى جىنسىي ئىشلار زىيانلىق، بۇنىڭدىن ساقلىنىش لازىم. مۈشىلەرنىمۇ يېمەسلىك، مۇنچىدا كۆپ تۇرماسلىق كېرەك.

مەجۇنى كۈمۈنى، بۇزۇرى شەربىتى، مەجۇنى ھەبۋلغار پايدا قىلىدۇ. داۋاملىق تېڭىپ قويۇلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيا، موزا، ئۆشنە، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، قىچا مېۋىسى 15 گرامدىن، مۇقەل، سەبرە، مەستىكى 9 گرامدىن، موزا 5 دانە، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېلىمى بىلەن چېپىپ، داكا بىلەن تېڭىلىدۇ.

2 - پەسىل كىندىك چۇقۇقى

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. كىندىك پەردىسى ئېچىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن رەڭگىدە بولۇپ، باسسا ئۆز جايىغا بارىدۇ. ئاغرىق بولمايدۇ. جىنسىي ئىشلارمۇ زىيانلىق، ئەگەر پەردە ياكى ئۇچەي قوزغىلىپ چىقىپ قالسا ئاغرىق بولىدۇ. ئاۋاز بىلەن ئۆز جايىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موزا، گەزمازۇ، ئاقاقيا، شاھبەللۇت، ئانارگۈلى، ئارچا ئۇرۇقلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ كىندىككە قويسا، بولۇپمۇ كىچىك بالىغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

بۇ كېسەل بەلغەم ماددىسىنىڭ ھۆللۈكىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەننىڭ رەڭگىدە بولۇپ، قولدا باسسا ئۆز جايىغا بارمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇنى ئازايتىش كېرەك.

يەلدىن كىندىك چىقىپ قالىدۇ.

ئالامىتى سىيلىغاندا يۇمشاپ، بەدەننىڭ رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، قاينىتىلغان چەلەك يوپۇرمىقىنى ئەنجۇر بىلەن چېپىش كېرەك.

2. كىندىك تومۇرى يارىلانغانلىقتىن ياكى شىريان تومۇر ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن، قان تېشىپ چىقىپ، تېرىنىڭ ئاستىغا كىرىۋالغانلىقتىن ئىششىقا ئوخشاپ قالىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى بىنەپشە رەڭ ياكى قارا بولىدۇ. ئەگەر ئۆزى گۆشىدىن ئۇنگەن بولسا، ئىششىق قاتتىق بولۇپ كەم، زىيادە بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، لېكىن بۇ خەتەرلىك، كەسمەگەن ياخشىراق.

باشقا چارىسى: كالا پاچىقىنىڭ يىلكى، ئاق موم، گۈل يېغى، ئۆردەك ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، لوبيا، گۈل يېغىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ، كىندىككە قويۇلىدۇ. ئىششىق يۇمشىتىدىغان ياغلارنى داۋاملىق ئىشلىتىش كېرەك.

يېگىرمە تۆتىنچى باب سۆزلەمچىلىك تۈزۈلمىسى

بۇ باب توققۇز پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

بۇ ھۆججەت (دوكلات بولۇپ قېلىش)، رىياھى ئەپرىسە (سۆزلەمچىلىك پارچىلىنىش، سۆزلەمچىلىك تۈبىركۈلوزى)، ئۇچا ئاغرىق، مۇپاسىل (چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى)، نېقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى)، ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، دۇالى (پاچاق كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى)، دائول پىل (پىل پۇت كېسىلى)، دەرد ئەقەب (سونجاق ئاغرىقى) قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ.

1 پەسىل ھۆججەت ۋە رىياھى ئەپرىسە

بۇ ئاساسەن تۆت خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولۇپ، بۇ ئۇچىنىڭ ئومۇرتقىسىدىكى ياكى تۆشۈكىدىكى پەيدە پەيدا بولۇپ، شۇ جايىنىڭ سۆزلەمچىلىرىنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىش، ئېغىرلىق ۋە تومۇرنىڭ يوغان سوقۇشى، قىزىشىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئۇچىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. ھارارەتتىن كېيىن كېسەل كىشى كۆپ كېرىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىپ، كۈچلۈك دورىلار بىلەن تاشقى جەھەتتىن زىمادا قىلىنىدۇ. شۇمشا، زىغىر شىرنىسى، توخۇ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، بەنەپشە، ئاق لەيلى، قۇسته ياكى سەۋسەن، ياكى بابۇنەلەرنىڭ بىرىنىڭ يېغى زىمادا قىلىنىدۇ. 28 گرام پۇنۇس مېغىزى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

2. رىياھى ئەپرىسە بۇ كېسەل ئۇچا ئومۇرتقىسىدا قويۇق يەل پەيدا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ ۋە ئاغرىق يۆتكىلىپ ئاغرىيدۇ.

ئالامتى ئۇچا ئىسسىتمىسز ئاغرىپ، بەزى تۇتۇپ، بەزى پەسەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 4 گرام ئىلمەك پىشتى يېغىنى 28 گرام مائۇلئۇسۇل شەربىتى، بالـ بۇنە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەل قايتۇـ رىدىغان بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، سەكبىنەج ياكى ھەببى سۆرۈنجان ياكى ھەببى مەنتىن بېرىلىدۇ. كېسەل بىرئاز ئارام تاپقاندا سىركەنـجۇبىل بـۇـ زۇرى قاياناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. يەل تارقىتىدىغان كۈچلۈك زىمادنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە، قەسبۇزەرىرە، ئۇبھەل، پەرپىيۇننى ھەسەل، بەدىيان سۇيى بىلەن؛ سۇزاپ سۇيى، بابۇنە يېغى ياكى ناردىن يېغى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. مەرزەنجۇش، قەيسۇم قاياناقان سۇ ئاغرىيدىغان يەرگە قۇيۇلىدۇ. ئۇ يەرگە ئوت ھىجامەت قىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىـ لىدۇ. تەركىبى: ئېگىر، نارجىل، ئاسارۇن، دارچىن 15 گرامدىن، مۇرمەككى 30 گرام، زورەمـ بات، دۇرۇنجى ئەقرەب 9 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھورمۇل 6 گرامدىن. بۇلارنى ئۇچ ھەسـ سە ھەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، كۈندە 3 گرام قاياناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. سىرتتىن قىلىنىدىغان ئۆتكۈر زىماد، قۇستە، موزا، شاھىبەللۇت 8 گرامدىن، پەرپىيۇن 5 گرام، نارجىل يېغىنى ھاجەت مىقداردا قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ. غىزاسىغا كاۋاپ قىلىنغان گۆش بېرىلىدۇ.

3. رىياھى ئەپرىسە قويۇق چاپلاشقاق خىلتىتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى رەڭگى ئاق، سىيلىسا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. ئاغرىقى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موزا، شاھىبەللۇت، كۈندۇر، ئاقاقىيا، جوز، سەبىرە، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئۆشنە، سۇزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنى ئىسسىق ياغلارغا سۈركەپ چېپىش لازىم.

4. سوقۇلغانلىقتىن ياكى يىقىلغانلىقتىن پەيدا بولغان دوكلۇق، رىياھى ئەپرىسە توغرىسىدا.

داۋالاش ئۇسۇلى قولدا ئۇۋۇلاش بىلەن چىقىپ كەتكەن ئۇستىخاننى جايىغا كەلـ تۈرسۇن. ئوتلۇق ھىجامەت قويسۇن. مۇقەل، زۇپتى رۇمى، ئاقىرقەرھا بىلەن زىماد قىلسۇن. قاـ بىز، ئىچىنى توختىتىدىغان دورىلار بىلەن زىماد قىلىش لازىم. بۇ يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى. يەنە بىر قىسمى ھۇدبە، رىياھى ئەپرىسە بارگى ئومۇرتقا باغلانجىلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ گەرچە ئازغىنە كېسەل بولسىمۇ، لېكىن خەتەردىن خالىي ئەمەس. بۇنىڭغا تەشەننۇجـ نىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. سۇزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا چېپىش كېرەك.

2 - پەسىل ئۇچا ئاغرىقى

1. مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، تۇتقاندا سوغۇق سېزىلىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ. ھەربىكەت قىلىش، يول مېڭىش، قول بىلەن ئۇۋۇلاپ تۇتۇش ئارقىلىق ئاغرىق پەسىيىدۇ ۋە ياخشى بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتى، گۈلقەنت، ئىلمەك پىشتى يېغى ياكى بۇزۇرى شەربىتى، سەنجىرىنا، تەرياقى ئەربەئە ۋە مەسرىدىتۇس 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇزاپ يېغى، قۇستە يېغى، بابۇنە يېغى، پەرپىيۇن يېغى بىلەن غولنى ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، قورۇما، شورپا قىلىپ ئىسسىقلىق دورىلار سېلىپ بېرىلىدۇ.

2. ئۇچا، غول ئومۇرتقىسىدىكى پەردىلەرگە، گۆشلەرنىڭ ئارىسىغا ئورۇنلىشىۋالغان خام خىلىتتىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى كېسەلدە ئېغرىلىق سېزىلىدۇ. تۇتسا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. ھەربىكەت ۋە رەيازەتتىن ئاغرىق ئازىيىدۇ. توختىغاندىن كېيىن يەنە كۈچىيىپ قالىدۇ. چىگىيدۇ. بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋاملىشىدۇ. ئاغرىقى يۆتكىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، ماددىنى مائۇلئۇسۇل شەربىتى ۋە ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن پىشۇرۇش لازىم. غىزاسىغا زىرە، ئېگىر سېلىپ، نوقۇت سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە ھەم ماددىنى پىشۇرىدۇ. بىر ھەپتىدە ئاغرىق يوقىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى مەنتىن بېرىلىدۇ. بۇ ھەب ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: شۇمشا، ھەببى رىشات، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زەنجۈبىل باراۋەردىن، سەكبىنەج ھەممە دورىلارنىڭ باراۋەردە ھەر كۈنى 6 گرام مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرىلىدۇ. سەكبىنەج، جاۋاشىر، مۇقەل، ئوشاق، زەنجۈبىل، سۆرۈنجان، شاقاقۇل، شەھمەنزەل، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، نەمەك ھىندى، ئەنزىرۇت، بوزۇغا، قۇستە، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، بېلىق دورىسى، سۇزاپ يوپۇرمقى ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ شىياق قىلىنىدۇ. ئاغرىيدىغان يەرگە پەرپىيۇن، قۇستە، سۇزاپ، بابۇنە ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. گۆشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر

زۆرۈريەت بولسا ئۇچار قۇشلارنىڭ، تاغ هايۋانلىرىدىن كېيىك ئوغلىنىڭ، توشقان بالىسىنىڭ گۆشىنى بەرسە بولىدۇ.

3. قاتتىق جاپا-مۇشەققەت تارتىشتىن، هارغىنلىقتىن پەيدا بولغان ئۇچا، غول ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنى دەم ئالدۇرۇش، يۇيۇندۇرۇش، ئاق لەيلى يېغىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچسىغا چېپىش كېرەك. سېرىقچېچەك، بابۇنە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل غىزا بېرىلىدۇ.

يەنە جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن ئۇچا ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئىشلارنى بىر مەزگىلى تاشلاش ۋە دەم ئېلىش لازىم. قۇسته يېغى، پەرپىيۇن يېغى قاتارلىق مۇناسىپ يا غلارنى ئۇچسىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا مالئۇللەهمى، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

يەنە بىر قىسىم ئۇچا ئاغرىقى بۆرەكنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى توققۇزكۆز ئاغرىيدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم.

4. تومۇرلاردا قان توشۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى تاياق زەخمىسىنىڭ ئاغرىقىدەك بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەت هارارەت پەيدا بولىدۇ. هەربىر قېتىم ئاغرىق كۆچىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سېمىز ئوت شىرنىسى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار، ئارپا يارمىسىنىڭ سۇلىرىنى، تۇربۇت، سىركەنجىۋىل، لىمون شەربەتلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاغرىق ئورۇنغا سەندەل، گۈلاب، گۈل يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن چاپسا بولىدۇ. ئۇچسىغا سوغۇق سۇ قۇيسۇن. سالقىن هاۋالىق يەردە ياتسۇن. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا بېرىلىدۇ.

5. يەلدىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى قېتىپ قالىدۇ. ئورنىدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلەمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن گۈلقەنتكە سېرىقچېچەك يېغى ياكى پەرـ پىيۇن يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەجۇنى كۇمۇنى بېرىلىدۇ.

6. بالىياتقۇ شېرىكچىلىكىدىن بولغان ئۇچا ئاغرىقى

بۇ كېسەل بەزى ئاياللاردا ھەيز كۆرۈۋاتقاندا ھەرىكەت قىلسا ئۇچا، غوللىرى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭ ئۇچۇن ھەيز ماڭدۇرۇش شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرام، شۇمشا 28 گرام، چالا سوققان تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرى 16 گرامدىن، يەنە چالا سوققان ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 8 گرامدىن، بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ، 240 گرام قەنت بىلەن قېيام قىلىپ، يەتتە كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

ئۇچا ئاغرىقى يەنە ھارارەت، مۇشەققەتتىن، ئاچچىقلىغانلىقتىن، قويۇق بەلغەم خىلتى تۆكۈلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پەرپىيۇن يېغى، قۇستە يېغى، ماددەتۇلھايات بېرىلىدۇ. باشقا جەھەتتە بەلغەم خىلتىدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

بەل، يانپاش ئاغرىقى بايانىدا بۇ كېسەل ئۇچا ئاغرىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ ئاغرىش كۆپىنچە بەلغەم، يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىتقۇچى شىيافلارنى قويۇش، تەركىبى: مۇقەل، ئۇشەق، رۇم بەدىيان، زەنجۇبىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، سۆرۈنجان، بۇلارنى بېلىق دورىسى بىلەن قوشۇپ شىياق قىلىپ قويۇلىدۇ. بۇ شىيافنىڭ تەسىرى بەل ئاغرىقىغا كۆپ پايدىلىق. بەلغەمـ دىن، يەلدىن بولغان بەل ئاغرىقىغا ئۇچا ئاغرىقىنىڭ دورىسى بېرىلىدۇ.

3 ـ پەسىل مۇپاسىل

مۇپاسىل دېگەن قول-پۇتنىڭ چوڭ بوغۇملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، قول-پۇت بوغۇملىرى ئاجىزلاشقانلىقتىن، ماددىلار بوغۇملارغا تۆكۈلۈش بىلەن يۇز بېرىدۇ. ئەگەر قول-پۇتنىڭ ئۇششاق بوغۇملىرىدا بولسا بۇنى «نىقرەس» دەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق يانپاش بوغۇمدا بولۇپ، ئۆز جايىدىن قوزغالمسا، بۇنى يانپاش ئاغرىقى دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئورنىدىن يۆتكىلىپ، يوتىنىڭ تاشقى تەرىپىنى بويلاپ تىزغىچە بەلكى ئوشۇققىچە (ماددىنىڭ ئاز-كۆپلۈكىگە

قاراپ) يېتىپ باردۇ. بۇنى «ئىرقۇننسا» دەيدۇ. بۇ ئىشىشقىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىرى: پىشمايدۇ، ئېغىز ئالمايدۇ. باشقا ئىشىشقلارغا ئوخشىمايدۇ. بۇ كېسەل ئەسلىي ۋە ئارزى بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ.

ئەسلىي بولغانلىقتىن بوغۇملىرى ئوچۇق بولۇپ، بېغىش ھەربىكەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ. ھەربىكەتلەنگۈچى بولغانلىقتىن ئەزالارنىڭ ئاستىدا ماددىنى ئۆزىگە تارتىدۇ. گۆشى ئاز بولغانلىقتىن ھەزىم قىلالمايدۇ. چۈنكى بۇ ئەزا سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي-تارىمۇشلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇلار ئەسلىي يارىتىلغاندا مىزاجى سوغۇق ۋە سوغۇقلۇقتا، قۇرۇقلۇقتا كۆپىنچە ئىسسىق-لىق ھۆللۈك بىلەن ھەزىم بولىدۇ. بوغۇملاردىكى ھۆللۈك چاپلاشقاق بولۇپ، بوغۇملارنى قۇرۇپ قېلىشتىن توسىدۇ. ھەربىكەتنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن ھاسىل بولغان ئارزى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن تارقاپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىغا يېڭى ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بوغۇملار ھەمىشە ھۆللۈكنى تارتىپ ھەم تارقىتىپ تۇرىدۇ. بۇ ھۆللۈكنى تارتىش ۋە تارقىتىش ئىشلىرى بەزى ئادەملەردە كەڭرەك بولۇپ، بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما قوشۇمچە سەۋەبلەردىنمۇ بولىدۇ، بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) جىسمانىي ھەربىكەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن بوغۇملارغا يېغىلغان ئارتۇق تاشلاندۇق سۇيۇقلۇقلار كۆپىيىدۇ. ئۇنى تارقىتىشقا لازىم بولىدىغان ھارارەتنىڭ سەۋەبچىسى بولغان ھەربىكەت ئازلىق قىلىدۇ ياكى پەقەت ھەربىكەت يوق بولغان بولىدۇ، بۇ سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

2) ئاشقازاندىكى ھەزىم كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن خام خىلتىلار پۈت-قول بوغۇملىرىغا تۆكۈلگەنلىكتىن بولىدۇ.

3) تەرتىپسىز تاماق يېيىش، مەسىلەن: تاماق ئۈستىگە تاماق ئىستېمال قىلىش، نامۇۋاپىق غىزالارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىش، شاراب ئۈستىگە شاراب ئىچىش، غىزادىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، تاماقتىن كېيىنلا تەنھەربىكەت ياكى قاتتىق مۇشەققەتلىك ھەربىكەتلەرنى قىلىش، ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچىش، تاماقتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش، مۇنچىغا كىرىش، مۇنچىدا سوغۇق سۇ ئىچىش، جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا سۇ ئىچىش قاتارلىق ئىشلاردىن پەيدا بولىدۇ.

4) زۇكام، نەزلە كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

5) قەي، ئادەتلەنگەن ئىستىفراغنى تەرك قىلىش، مەسىلەن: سۈرگە دورىسى ئىچىش، قان ئالدۇرۇش، ھەيز خۇنى، بوۋاسىر قانلىرىدەك قانلار بەدەندە توختاپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىن بولىدۇ.

6) قۇلۇنجىنىڭ ئىلاجى بىلەن ئۇچەي كېڭىيىپ ۋە كۈچىيىپ ئارتۇق خىلتىلار ئەتراپقا

تارقاپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

7) ئاچچىقلانغان ۋاقتىدىكى قوپال ھەرىكەت ۋە غەزەپنىڭ ھارارىتى تۆپەيلىدىن، مادىلار ئېرىپ بوغۇمغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

8) غەم-ئەندىشىنىڭ كۆپلۈكى، ئۇيقۇسىزلىق، بىئارامىلىق ۋە باشقا مۇشەققەتلەر تۆپەيلىدىن يۇز بەرگەن ئاجىزلىقلار، بولۇپمۇ پۇت بوغۇملىرىغا كەلگەن بېسىملار، قول بوغۇملىرىغا كەلگەن جاپالار بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

9) داۋاملىق سەپەر ئۇستىدە يۈرۈپ چارچىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

مۇپاسىل كېسەللىكى ئالتە خىل بولىدۇ.

1. قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى قىزىل، قىزىق ھەم ئېسىلگەن بولىدۇ، قاتتىق ئۇلۇغاندەك ئاغرىيدۇ، سوغۇق نەرسىلەردىن راھەت ئالىدىغان، ئىسسىق نەرسىنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق، بەدىنى گۆشلۈك ۋاقتىدا، ئەتىياز، باھار پەسلىدە قان كۆپىيىدىغان شاراب، تاماقلارنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق ئوڭ پۇت بوغۇملىرىدا بولسا سول قولدىن، ئاغرىق سول پۇتتا بولسا ئوڭ قولدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر سول قولنىڭ بوغۇمىدا ئاغرىق بولسا، ئوڭ قولدىن؛ قول پۇتىدا ئاغرىق بولسا، ھەر ئىككى قولدىن؛ پۈتۈن بەدىنىدە ئاغرىق بولسا، ھەر ئىككى قولنىڭ باسلىق ياكى ئەنھەل تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەنىدە قىزىش بولۇپ ئېچىشىپ ئاغرىسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا بىلەن 3 گرام بادام يېغى بېرىلىدۇ.

سىركەنجۈبىل سادىدە، بۇزۇرى بېرىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن ئىككى كۈندە بىر قېتىم قىلدۇرۇش لازىم. سىركەنجۈبىل شەربىتىگە بادرەڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى 6 گرام قوغۇن يىلتىزى بىلەن بىر قاچا ئىسسىق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، شوخلا، گاۋزىبان بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى قەنت ياكى تەرەنجىبىن بىلەن جۇلاپ قىلىپ بەش كۈنگىچە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 2 گرام، چالا سوققان تۇربۇت بىلەن چالا سوققان ئوغرىتىكەن 8 گرامدىن، شاھتەررە 12 گرام، سۆرۈنجان 6 گرام، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، سانا 20 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 72 گرام شىرخىست بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بۇ دورا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سەبىرە 3 گرام، سوقمۇنىيا 1 گرام، سۆرۈنجان 2 گرام،

كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە 3 گرامدىن ئېلىپ يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ. بەزى چاغدا مۇنداق كىلىزما قىلىنىدۇ. تەركىبى: سانا، شۇمشا، زاراڭزا ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان)، ھەممىسىدىن 20 گرامدىن، بىستىپايەج، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شوخلا، بابۇنە، بىنەپشە 12 گرامدىن، ئەينۇلا 15 دانە، چالا سوققان سۆرۈنجان 8 گرام، چىلان، سەرۋىستان 30 داندىن، چالا سوققان ئوغرىتىكەن 28 گرام. بۇلارنى ئىككى قاچا سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، 80 گرام شىرخىست، 48 گرام پۇنۇس ئۇرۇقى، شېكەر، قارا قۇرت 4گرامدىن، بۇلارنى يۇقىرىقى دورىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، 8 گرام بادام يېغى قوشۇپ تەييارلاپ، تۆت قېتىم ئىشلەتسۇن. ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىلىدۇ. مۇپاسلىنىڭ بوھرانى 14- كۈنى بولىدۇ. سۈرگە دورىسىنى ئىچكەندىن كېيىن كاسنە سۈيى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىلىرى، سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا 100 گرامدىن، شىرخىست 72 گرام، گۈلاب تۆت قوشۇق، شىرخىست، گۈلابتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن ئەينۇلا ئاجىز كىشلەرگە پايدا قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قابىز دورىلار بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل 28 گرام، ئاق، قىزىل سەندەل، گىل ئەرمىنى 8 گرامدىن، مامىسا 12 گرام، فۇپەل ئۇپا 4 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، كاھۇ سۈيى ياكى ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن قۇرس قىلىپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، سىركە بىلەن چاپسۇن. بوغۇم ئاغرىقى قاتتىق بولسا مەست قىلىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كونا ئېگىرگە ئەپيۇننى ئىلىشتۇرۇپ بەرسە ياكى ئىسپىغۇلنى سىركە، گۈلاب بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ. يەنە كاھۇنى سوقۇپ، سۈيىنى چقىرىپ چاپسۇن. كۆل لاۋسىنى يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك. ئارام بەرگۈچى زىماد نۇسخىسىنىڭ تەركىبى: زەپەر بىلەن ئەپيۇننى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كالا سۈتى بىلەن گۈل يېغىغا قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل دەسلىپىدىن ئۆتسە، ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ. يەنى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، تال سۈيى، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، لوبىيالارنى قاينىتىپ چېپىلىدۇ. يەنە يۇمغاقسۈت سۈيىنى ئارپا ئۇنى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىلەن ئەگەر قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولسا، موم يېغى، كاسنە سۈيى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنى چاپسا بولىدۇ.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، كۆيۈشۈپ ئېچىشىش، ئاغرىغان ئورۇن سېرىقتا مايىل قىزىل بولۇش، ماددىلار يۇرەككە يۈزلىنىپ، كېسەل خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا

سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر مۇپاسىل ئاغرىقى قان بىلەن ئارىلاشقان سەپرادىن بولسا، قان ئېلىش، قان ئېلىشتىن توسالغۇ بولسا، جۇلاپ بىلەن قانىنى پىشۇرۇش لازىم. ئەگەر بەدەن توشۇپ قالسا، سۇرگۈچى جۇلاپ بېرىش ئارقىلىق 2~3 قېتىم چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن سەپرانى پىشۇرىدىغان جۇلاپ بېرىش لازىم. تەركىبى: شوخلا 8 گرام، چالا سوققان كاسنە 6 گرام، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىقان سۇدا 28 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ئېزىپ، 2 گرام بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. يۇمشاتقۇدەك كىلىزما قىلسا بولىدۇ. سىركەنجۇبىل ۋە ئىلمان سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن گۈل شەربىتى بېرىش بىلەن ئىچىنى سۇرگۈزۈش، قار، مۇزدا سوۋۇتقان سىركەنجۇبىل ياكى كۈچلۈك بولمىغان مەتبۇخى خىيارشەنبەر بېرىش لازىم. ھەرقاچان مادىدا پىشسا كۈچلۈك مۇسھىل بېرىش لازىم. ئەگەر دەسلىپىدە تەرىتى يۇمشاق بولۇپ مادىدىنى ھەرىكەتلەندۈرەلمىسە، مادىدا پىشۇرىدىغان دورىلارنىڭ ئۆزىلا بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن قابىز ھەم سوغۇقلۇق دورىلار زىماد قىلىنىدۇ. مەسىلەن: گۈل يېغى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. كاسنە، شوخلا، ھەمشىباھار، تاۋۇز پېلىكى سۈيى، سېمىزئوت، بادرەڭ، قاپاق قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۇلىرى بىلەن زىماد قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق يەڭگىلرەك، ۋاقتى قىسقا بولسا، سىركىگە چىلغان ئىسپىغۇلنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

كېسەلدە ئۆتكۈر قىزىتما پەيدا بولغان چاغدا كافۇر بىلەن كاھۇ سۈيىنى چېپىش كېرەك. ئەگەر بۇ پايدا قىلمىسا، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، ئاقاقيا، ئىسپىغۇل، مۇناس، مۇسەللەسنى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. كونا ئېگىرنى كالا سۈتى بىلەن چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سوغۇقتا كۆپ قويماسلىق كېرەك. ئىسپىغۇلنى ئىسسىق سۇدا قويۇپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن چېپىش، قاتتىق ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان ئىچىملىكلەر، ئاقلانغان يېسىمۇق، كۆيدۇرگەن سۆگەك ۋە سۆرۈنجانلارنى قاينىتىپ بېرىش كېرەك. بۇ كېسەل ئۇچۇن سۆرۈنجاننىڭ كۆپ نەتىجىسى بار. ئىسسىق-سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل رېماتىزم كېسەللىكلىرى ئۇچۇن ياخشى سۇركە ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىپلا قالماستىن، بەلكى مادىدىلارنى پىشۇرۇشقا ئىنتايىن مۇئاپىقتۇر. لېكىن سۆرۈنجان ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ. بۇنى قايتۇرۇش ئۇچۇن زىرە، مۇچ، زەنجۇبىل ئىلىشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. سوقمۇنىيا، سەبرىلەرمۇ ئىچ سۇرۇشنى كۈچەيتىش، ئاشقازاندىن زەھەرنى قايتۇرۇش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. سۆرۈنجان يەنە پۇت-قول بوغۇملىرىنى قاتۇرىدۇ. بۇ دورا بېرىلگەندىن كېيىن بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. داۋائى مۇسەككىنىڭ تەركىبى: كۆيدۇرگەن سۆگەك 3 گرام، يېسىمۇق 6 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى 3 گرامنى گۈلقەنت ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ئازغىنە ئاچچىق دورا سالغان سىركەنجۇبىل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بادرەڭ، تەررە سۇلىرى، بادرەڭ

ئۇرۇقننىڭ شىرنىسى، سېمىزئوت ئۇرۇقننىڭ شىرنىسى 12 گرامدىن. بۇلارنى ئىلىشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. سىركەنجۈبىلنى ئانار شەربىتى بىلەن؛ بىنەپشە شەربىتى، ئەينۇلا ياكى ئازغىنە گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ ئاشقازاندىن زەھەرنى قايتۇرىدۇ. قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى ئۆبدان مېڭىپ تۇرسا زىخ شەربىتى، سىركەنجۈبىل ئابى بېرىلىدۇ. ئاقلانغان يېسسىمۇق، ئازغىنە تەمرى ھىندى سۇيىگە چۆپ تاشلاپ ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى ياكى زىخ سۇيى قوشۇپ، سۇيۇقئاش قىلىپ، ئازغىنە بادام يېغى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا، چۈجە گۆشى بەرسە بولىدۇ. باشقىسىغا قان ماددىسىدىن بولغان مۇپاسىلىنىڭ دورىسى بىلەن ئىلاج قىلسا بولىدۇ.

3. بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى ئوتتۇراھال ئاغرىق بولۇپ قىزىش بولمايدۇ. ئاغرىغان ئورۇننىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ئەگەر ئۆزگەرسە، قوغۇشۇن رەڭگىدە بولۇپ قالىدۇ. يەڭگىل ئىششىق بولىدۇ. ئىسسىقلىق زىمام قىلسا راھەت ئالىدۇ. ئاغرىق ئۇستىخاننىڭ چوڭقۇر يېرىدە بولىدۇ ھەم توغرىسىغا كېڭەيگەن بولىدۇ. تومۇرلىرى ئۇزۇن، پەرقلىق سوقىدۇ. مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغانلىقتىن، سۇيىدۇكى ئاق، كۆكۈچ قوغۇشۇندەك بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياشانغان، قېرى كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. ھۆل سوغۇق بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەن كىشىلەردىمۇ پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: سۈت، پېتىر نان، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپ يەپ، بىكار چىقىپ ئۆتكەن، مۇنچىغا بارمىغان، تازىلىققا رىئايە قىلمىغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرقى بەدىيان بىلەن بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇش لازىم ياكى ھۆل بەدىيان، قىزىلگۈل، شوخلىلارنى چۈچۈكبۇيىنىڭ يىلتىزى بىلەن جۇلاپ قىلىپ، نوقۇت سۇيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، تۆت كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر خىلتىنىڭ پىشقانلىقى سۇيىدۇكتە كۆرۈلمىسە، مائۇلئۇسۇل شەربىتىنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن 34 گرام شەربەتكە 4 گرام ئايارەج، بىرئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن مائۇلئۇسۇل ئۆچ كۈن بېرىلىدۇ. 4- كۈنى مائۇلئۇسۇللا بېرىلىدۇ. خىلتىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە، ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى مەنتىن، ھەببى شەترەنجى بېرىلىدۇ. ھەببى سۆرۈنجاننىڭ تەركىبى: سەبرە 3 گرام، ھىلىلە پوستى، تۇربۇت، سۆرۈنجان 2 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، نەمەك ھىندى 1 گرامدىن، زەنجۈبىل، قارىمۇچ 1 گرامدىن. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىدۇ. سۈرگە بەرگەندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل ياكى مائۇلھەسەل بىلەن تەرياقى كەبىر، بەدىيان سۇيى، كەرەپشە سۇيى، تەرياقى ئەربەئە، مەسرىدىتۇس بېرىش كېرەك.

كۆز پەسلى، قىش، ئەتىياز كۈنلىرىدە ئەگەر ماددا قېپقالغان بولسا، تۇربۇت بىلەن مەجۇنى سۆ-رۈنجان بېرىلىدۇ. تەركىبى: سۆرۈنجان 80 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ، خېنە غازىكى 8 گرامدىن، زىرە، شەتەرەنجى 6 گرامدىن، بىخ كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، نەمەك ھىندى، كۆپۈكى دەريا 10 گرامدىن، بادام يېغىدا ياغلىغان ئاق تۇربۇت 100 گرام، زەنجۇبىل، ھېلىلە پوستى 20 گرامدىن، بوزىدان 16 گرام، مەھمۇدە 8 گرام سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. تېزرەك ئىچ سۇرۇشنى ئىختىيار قىلسا، 20 گرام ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ يەنە نىقرەسىنىڭ يەللىرى ۋە ئىرقۇننسالارغىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۈچا ئاغرىقغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ياز كۈنلىرى بولسا قەي قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. قەي قىلىش ئۈچۈن تۇرۇپ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرى بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ بەرسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر قەي، كىلىزمىدىن كېيىن سۇرگە بېرىش توغرا كەلسە، بەلغەم سۇرگىسى بېرىلىدۇ. بۇ سۇرگىگە سەپرانى سۇرىدىغان دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. سەۋەب بۇ كېسەلىنىڭ ئەسلىي ماددىسى سەپراسىز بولمايدۇ. ئايارەجلەر ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھەر قانداق كىشى باھار پەسلىدە بىر قانچە كۈن ئايارەجنى يېسە، پۇت-قول بوغۇملىرىنى كۆچەيتىدۇ. ئارتۇق مادىلارنى سۇرۇش ئۈچۈن ئەرەقلەر بىلەن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

قول-پۇت بوغۇملىرىغا پايدا قىلىدىغان زىمادنىڭ تەركىبى: ئىلمەك پىشتى ئۇرۇقنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا كالا يېغى بىلەن ھەسەلنى ئىلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر سىركە كالا تېزىكىنى ئىلىشتۇرۇپ زىماد قىلسا، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سۇرگە بىلەن بەدەن تازىلىغاندىن كېيىن، ئىششقىنى يۇمشىتىپ، ئەزانى كۈچەيتىدىغان زىمادنىڭ تەركىبى: ئۇبھەل، كۆيدۇرگەن كالا، قوي سۆڭەكلىرى باراۋەردىن، زەمچە، زاكىنى مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، ئېھتىياجغا قاراپ يېتەرلىك بېلىق يېلىمى قوشۇپ زىماد قىلسۇن. يەنە بىر خىل زىماد: شۇمشىنى سىركە بىلەن قازاندا ئاستا-ئاستا قاينىتىپ، قويۇلغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ھەسەل سېلىپ، يەنە قاينىتىپ، 2~3 كۈنگىچىلىك چېپىش لازىم. قۇرۇقلۇققا گۈل يېغى بىلەن چارە قىلىش لازىم. ئاق لەيلى يېغى، قۇستە، يېسسىمۇق، ئىلمەك پىشتى (مۇقەششەر قىلغان مېغىزى)، بۇلارغا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى قوشۇپ چاپسۇن. يىلان بېشىنى سالغان زەيتۇن يېغىنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە پايدا قىلىدۇ. بابۇنە يېغىنى موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، قول-پۇت سۆڭەك بوغۇملىرىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، بىخ كەبىر پوستى، سۇزاپ، پۇدىنە، مەرزەنجۇش، غارىقۇن، ئارپا ئۇنىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئاغرىغان ئەزاغا قويسۇن. تاشنى قىزىتىپ يۇقىرىقى سۇغا تاشلاپ، بۇسغا ئاغرىغان ئەزانى تۇتۇپ تەرلىتىش لازىم. ئۇستىگە بىرنەرسە يېيىپ قويسۇن. ئاستىدا ئىسرىق تۇتقان ئەزانىڭ ئاغرىقى پەسەيدۇ، لېكىن خىلت بوغۇمدا قالغان بولسا، ھەببۇلغار غازىڭنى، بابۇنىنى ئادراسمان بىلەن سوقۇپ، سىركە، ئىسسىق سۇ بىلەن زىماد قىلسۇن. پەرپىيۇن،

ئاقىرقەرھا سالغان موم يېغى چاپسۇن. ئىسسىق سۇدا يۇسۇن. تۇلكە ياكى ياۋا ئېشەك گۆشىنى قاينىتقان سۇدا يۇيۇنۇش ياكى سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش لازىم. بۇلارنى پارچىلىماي پۈتۈن قايناتقان بولۇشى كېرەك. ئۇچ كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم سىرىقچېچەك، تۇز قاينىتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش ۋە يۇيۇنۇش لازىم. سۇيى تاتلىق مۇنچىغا كىرمەي قۇرۇق مۇنچىغا كىرىپ، ئەزاسىغا تۇز چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق قۇمغا كىرىپ تەرلىسە، سۇيى شورلۇق مۇنچىغا كىرسە، ياكى تاماقتىن كېيىن نورمال تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلسا، ئازغىنە ئات چاپتۇرۇش ياكى يۈك كۆتۈرۈشتەك ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا تۇخۇ شورپىسىغا زەپەر، دارچىن، ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەرنى سېلىپ، گۆشىنى يېمەي، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا، كەكلىك، قۇشقاچ، ئوغلاق، توشقان گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

4. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى ئاغرىقى يەڭگىل، بېشى تارتىشىدۇ. رەڭگى كۆكۈچ بولىدۇ. ئەگەر ئىلاج قىلسا ئاز مەنپەئەت تاپىدۇ. سىيلاپ باقسا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. ئىشتىقى قاتتىق بولىدۇ. مىزاجى ھۆل نەرسە بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە مەنپەئەت ئالىدۇ. ئىشتىھاسى كۆپ بولىدۇ. سەۋدانىڭ باشقا ئالامەتلىرى ھەم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇركە بىرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئالدۇرۇش، سەۋدا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن كىلىزما قىلسا ھەم بولىدۇ. بەدەندە قېپقالغان سەۋدا خىلىتىنى مەجۇنى ئەفتىمۇن، جاۋارىش كۇمۇنى بىلەن تازىلاش كېرەك. شەربىتى پۇدىنە، جاۋارىش ئۇد بىرىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، قىزىلگۈلنى قاينىتىپ، سۇيىدە يۇيۇنۇش لازىم. پۇتنى يۇيۇپ، نەرگەس يېغى، بەدىيان ياغلىرىغا مەسكە، غالىيە، سازەجنى سوقۇپ، قوشۇپ ياغلاش لازىم. ئۆردەك، تۇخۇ ياغلىرىنى نەرگەس يېغى، يەسمەن، بابۇنە ياغلىرى، موم يېغى قاتارلىق ياغلارنىڭ قايسى بولسا قوشۇپ، ئىرىتىپ ئاغرىغان يەرگە چاپسۇن. يەنە شۇمشا شىرنىسى، كۈنجۈت يېغى، تۇخۇ، پاقلان شورپىلىرى بىرىلىدۇ. كۆپ يېمەك-ئىچمەكتىن، ئاچچىق نەرسىلەردىن، كالا گۆشى، سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدىلىق. تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن يەڭگىل تەنھەرىكەت قىلىش كېرەك. تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاشقا تىرىشىش كېرەك ھەم سەۋدا خىلىتىنى چىقىرىپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە ئەھمىيەت بېرىش؛ قەۋزىيەت بو-

لۇپ قالماسلىق؛ خىلىتنى ئېرىتىپ يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. تەبىئەتنىڭ يۇمشاق بولغىنى كۆپ پايدىلىق.

5. ماددىلارنىڭ پۈت-قول سۆڭەك بوغۇملىرىغا قۇيۇلغانلىقىدىن بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى سۆڭەك بوغۇملىرى تارتىشىپ ئاغرىش بىلەن ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۇلقەنت، گۇلاب، ئەرقى بەدىيان بېرىلىدۇ ھەم بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. بەزىدە ماددا ئىسسىق ھەم ئۆتكۈر بولغانلىقتىن، ئۇستىخانلارنىڭ ئارىسىغا كىرىپ، ئۇنى بۇزۇپ سۇندۇرغانلىقتىن بۇ خىلدىكى مۇپاسىلنى «رىيھى شەۋكە» دەپ ئاتايدۇ.

6. سەپرا بىلەن بەلغەم ماددىسىنىڭ ئۆزئارا بىرىكىپ، سۆڭەك بوغۇملارغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان مۇپاسىل

سەۋەبى ۋە ئالامىتى مەخسۇس ئىسسىق ياكى خاس سوغۇق نەرسىلەر بىلەن داۋالىسا تولۇق مەنپەئەت ئالالمايدۇ. دورىلار بەزىدە پايدا قىلىپ، بەزىدە پايدا قىلمايدۇ. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە سەپرا مىزاج كىشىلەر ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سۈت، پېتىر نان، مېۋە يېگەنلىكتىن، شاراب ئىچكەنلىكتىن، ئاشقازان تولۇپ چىڭقىلىپ تۇرغاندا يول يۇرگەنلىكتىن، جىما قىلغاندىن، شۇنىڭغا ئوخشاش ھەر خىل ھۆللۈك سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن بەلغەم پەيدا بولۇپ، ئىككى خىلىت بىر-بىرىگە قوشۇلۇپ قويۇق خىلىت سويۇش ئارقىلىق پۈت-قول سۆڭەك بوغۇملىرىغا تاراش بىلەن ئاغرىقا سەۋەب بولىدۇ. بەزى مۇپاسىل ئۇۋۇلاپ تۇتۇش ئار-قىلىق ماددا تارقاپ ساقىيىپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موم يېغى بىلەن زىماد قىلسا ئاغرىق پەسىيىدۇ. بۇ خىل رېماتىزمنىڭ ئىلاجى مۇرەككەپ بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، بەلغەمنى چىقىرىدىغان دورىلار كۆپرەك بېرىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، ئۇنىڭ سۇرگىسىنى كۆپرەك قوشۇش كېرەك. ئەگەر سەۋدا غالىب بولسا، ئۇنى تىزگىنلەش كېرەك. ئەگەر ھەممە خىلىت باراۋەر بولۇپ تەكشى قو-يۇلغان بولسا، بېرىلىدىغان سۇرگىنىڭ تەركىبى: خىلىتقا مۇۋاپىق قىلىش كېرەك. مەجۇناتلار،

تاشقى زىمماد، ياغ چېپىش، تاماق يېيىش قاتارلىق ئىشلاردا ماددا خىلىتىنى كۆزدە تۇتۇش كېرەك. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قان ئالماسلىق، سۇرگە بەرمەسلىك؛ ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن جۇلاپ بېرىش؛ ئەگەر مەيدە ئاشقازانىنىڭ چىڭلىقىدىن ماددىنى چىقىرىش ئېھتىياجى بولسا، بۇ چاغدا يەڭگىل، ئاددىي كىلىزما قىلىش، يەڭگىل سۇرگە بېرىش كېرەك. بەك ئىسسىق سۇرگە زىيان قىلىدۇ. بۇ مەتبۇخى سۆرۈنجان پايدىلىق. تەركىبى: سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى 28 گرام، چالا سوققان تۇربۇت، بىستېپايەج، چالا سوققان سۆرۈنجان، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، شاھتەررە 16 گرام، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرامدىن. بۇلارنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە 28 گرام ناۋات، 60 گرام شىرخىستنى ئېزىپ، ئىلمان قىلىپ ئېچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە سەپرا بەلغەم ماۋزۇسىدىكى چارىلەرنى تاللاپ قوللانسىمۇ بولىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن رېماتىزم پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بېغىش بوغۇملىرى ئىششىماستىن، قىزىق ھەم ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭغا لىمون شەربىتى، سىركەنجۈبىل رۇمانى بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بىر قىسىم بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ، مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششماي ئاغرىش بىلەن باشلىنىدۇ. ئاغرىق پەيدا بولغان ئەزا ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن يەڭگىل كىلىزما قىلىش ياكى ئاددىي ئىسسىقلىق سۇرگىلەرنى بېرىپ مىزاجنى ئىسسىتىش لازىم.

يەنە بىر خىل بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ، مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەزانىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىپ، ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن بادام يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، موم يېغى قاتارلىقلار بىلەن قىزۇتىپ تەييارلاپ چېپىش لازىم.

4-پەسىل نۇقرەس كېسەللىكى

نۇقرەس بارماقلار، خۇسۇسەن قولنىڭ بېغىشدا ۋە پۇت بارماقلىرىنىڭ بېغىشدا، ئۇچىغىزمانلاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، پۇتنىڭ سونجاق تەرىپىدىن، بەزىدە پاچاقتىن

باشلىنىدۇ، پۇتنىڭ ھەممىسگە تارقاپ، بەزىدە تىزىغچە پەيدا بولۇپ، بەزى چاغدا ئىششىيدۇ، قول-پۇتنىڭ بېغىشلىرى كىچىك، تار بولغانلىقتىن نىقرەسىنىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولىدۇ. بۇ بو-غۇمغا كىرگەن خىلىت تارقالمايدۇ. ئۆتكۈر ھالدا تارتىشپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئاغرىقنىڭ كۆپلۈكى ئەزانىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ. نىقرەس ئاتا-ئانىدىن بالا-چاقىلىرىغا مىراس قالىدىغان بىر خىل ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە بۇ كېسەلگە سوغۇقلۇق دورا، سوغۇقلۇق زىمادلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. سوغۇقلۇق قىلىشتا ئىنتىھاسىغا يەت-كۈزۈش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەل بولغان كىشى سەپرا مىزاج بولسا، پۇت-قولىنىڭ بېغىشلىرىغا كېلىدىغان خىلىت قايتىپ، ئەزائى رەئىسە قاتارلىق جايلارغا يۈزلىنىش بىلەن ھاياتقا خەۋپ يەت-كۈزۈشى مۇمكىن. بۇ كېسەل بەزىلەردە قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزى ئادەملەردە سەپرا، بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ ھەمدە بۇ خىلى كۆپرەك بولىدۇ. بەزىسى خام بەلغەم سەۋەبىدىن، بە-زىسى سەۋدا سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ ئازراق كۆرۈلىدۇ. بۇ ماددىنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە جە-گەردە پەيدا بولىدىغان ئارتۇق سۇيۇقلۇقلار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

تومۇرلاردا بولىدىغان 3- ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدىن ھەم تەرتىپسىز، قالايمىقان تاماق يې-گەنلىكتىن، ئاشقازاننىڭ چىڭلىق ۋاقتىدا جىنسىي ئىشلاردا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا، باسلىق ياكى ھەفتە ئەندام تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ھەم مەتبۇخى ھېلىلە زەرد بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. تەركىبى: سېرىق ھې-لىلە، ھېلىلە كابىلى 28 گرامدىن، ئەفسەنتىن 12 گرام، شاھتەررە، شوخلا 8 گرامدىن، تەمرى ھىندى 80 گرام، چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى 4 گرام. بۇلارنى بىر پىيالە سۇدا يېرىمى قالغۇ-چە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، بۇنىڭغا 32 گرام پۇنۇس مېغىزى، 48 گرام شىرخىستىنى ئېزىپ، 3 گرام بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئاز بولسا 30 گرام ھېلىلە پوستىنى 300 گرام گۈلاب بىلەن ئېزىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسىستما پەسەيسە 8 گرام شوخلىنى 6 گرام چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ. 3 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى سۇدا قاينـ-تىپ، ئۇنىڭغا 4 گرام ئايارەج پەيقرانى بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈ-ۋىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مىزاجى بۇزۇلمىغان كىشىلەرگە سۈرگە بېرىشكە بولىدۇ. سەپرا مىزاج كىشىلەرگە مەتبۇخى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ. تەركىبى: سانا 20 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 32 گرام، چالا سوققان بىستىپايەج، شاھتەررە، قىزىلگۈل 8 گرامدىن، چالا سوققان تۇربۇت 6 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، چالا سوققان بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، ھەممىنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 80 گرام شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھەببى سۆ-رۈنجانىنىڭ تەركىبى: سەبرە 3 گرام، سۆرۈنجان 4 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، قىزىلگۈل، مەستىكى

1 گرامدىن، قائىدە بويىچە تەييارلاپ بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر پايدىلىق ھەبنىڭ تەركىبى: ھېلىلە پوستى 3 گرام، سۆرۈنجان 3 گرام، بېلىق دورىسى، بوزىدان 1 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام، ھەممىنى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئىشلىتىلىدىغان قابىز زىمادنىڭ تەركىبى: ئاقاقيا، ھۇزۇز، سەبرە، قىزىل سەندەل، شىيافى مامسا، زەپەر، گىل ئەرمىنى، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ باراۋىرىچە شوخلا سۇيى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. ئۇپىنى يېڭى سۈت بىلەن قوشۇپ چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىششقنى ياندۇرۇپ ئىسستمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن لوۋىيانى سوقۇپ، پىشۇرۇپ زىمات قىلسۇن. بۇ كېسەلنىڭ ئاخىرىدا پايدا قىلىدىغان زىمادا: تال غازىكىنى سۇدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ، بىر دانە تۇخۇم سېرىقى، ئازراق سىركە، ئازراق ئار-پا ئۇنى ۋە ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

يەنە بىر خىل زىمادنىڭ تەركىبى: شۇمشنى ساپال قازاندا سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىغاندىن كېيىن، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ چاپسۇن. ئىككى كۈن توختاپ قۇرۇغاندىن كېيىن، گۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن يېگىلاپ تۇرسۇن. دورا يېگەندىن كېيىن قىلىدىغان زىمادنىڭ تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك، جوز، سەئدى ھىندى، ئۇبھەل بىر ھەسسىدىن، شەب يەمانى مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېلىمى بىلەن ئاغرىغان يەرگە قويسۇن. ئىسسىقتىن بولغان نىقرەس ئۈچۈن 21گرام ئىسپېغۇل، ئاق لەيلى 15 گرام، ئارپا ئۇنى 60 گرام، تۇخۇم سېرىقى ئۈچ دانە، بۇلارنى سىركىنىڭ لېيى، گۈل يېغى بىلەن ئىلەشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

ئىسسىقتىن بولغان نۇقرەس ئۈچۈن يەنە بىر خىل زىمادنىڭ تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، شىيافى مامسا، سۇپارى بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇن بىر ھەسسىنىڭ تۆتتىن بىرى، ھەممىسىنى قوشۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان نىقرەسكە قىلىدىغان زىمادنىڭ تەركىبى: ئۇرۇقنى ئالغان قۇرۇق ئۈزۈمگە ئازغىنە سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۈلكە، بۆرە گۆشىنى قاياتاقان سۇمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: چىشى بۆرىنى ئۆلتۈرۈپ، تېرىسىنى سويماي، قارنىنى يارماي قازانغا سېلىپ، بىرئاز سېرىقچېچەك، بىرئاز تۇز بىلەن قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن شورپىسىنى ياخشى سۈزۈپ، كېسەلنى ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى سائەت، كەچتە ئىككى سائەت ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. بۇ سۇدىن چىققاندا كېسەلنىڭ بەدەنلىرىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئەگەر بۇنى ئاينىڭ باشلىرىدا قىلغان بولسا، 15 كۈندىن كېيىن، بۇ سۇنى يېگىلاپ يەنە قاينىتىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يەنە 3 كۈن سۇغا كىرگۈزۈش لازىم. بۆرە تېپىلمىسا، تاغ تۈلكىسى، قۇلان بولسىمۇ بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: نۇقرەس، ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، مۇپاسىل بولغان كىشىلەر كېسەل مەيلى كونا بولسۇن، مەيلى يېڭى بولسۇن قەتئىي شاراب ئىچمەسلىك،

شارابقا ئادەت قىلغان كىشى بولسا، كېمەيتىپ ئاستا-ئاستا قول ئۈزۈشنى لازىم. نۇقرەس خاراكتېر جەھەتتە مۇپاسىل بىلەن ئوخشاش، داۋالاش چارىسىمۇ ئوخشاشلا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا - باشقا ئاتالغۇلار بىلەن ئاتىلىشى ماددا چۈشكەن يېرى باشقا بولغانلىقتىندۇر. مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننسا، ئۇچا ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدىغان مەجۇننىڭ تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى 32 گرام، مۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، بەلىلە پوستى 20 گرامدىن، ئامىلە 40 گرام، شەترەنجى، زىراۋەندە، مۇدەھرەج 16 گرامدىن، خۇسسىيەتۇسسۇئلەپ 60 گرام، سۆرۈنجان 28 گرام، لاچىندانە 12 گرام، چىلغوزا مېغىزى، پىستۇق مېغىزى 24 گرامدىن، بەدىيان 20 گرام، بەزباز 8 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 160 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كىلو ھەسەل، بىر كىلو 200 گرام قەنت بىلەن ئىلەشتۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.

5 - پەسىل ۋەجئۇلۇەرەك، ئىرقۇننسا

ۋەجئۇلۇەرەك (يانپاش ئاغرىقى) نىڭ ئاغرىقى يۆتكەلمەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق بىر ئورۇندىن قوزغىلىپ، يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكەلسە، ئىرقۇننسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) غا ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئىرقۇن بولسا ئولتۇرغۇچ نېرۋىلاردىن ئۆتۈپ يانپاش تەرەپلىرىگە بارىدۇ. بەزىدە تىزغا، ئاندىن پۇتنىڭ بارماقلىرىغا يېتىپ بارىدۇ. نىسا دېگەن بىر تومۇرنىڭ ئېتى بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىلاج قىلغانسېرى ماددىسى كۆپىيىپ بارىدۇ، مۇپاسىلنىڭ ئەكسىچە ئۇنىڭ ماددىسى كېچىكىپ قالىتىدۇ. ۋەجئۇلۇەرەك، ئىرقۇننسا، مۇپاسىل، نىقرەس قاتارلىق كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: ماددىسى بىر، شۇنداقتىمۇ بەزى پەرقلەرمۇ بار. ۋەجئۇلۇەرەك بىلەن ئىرقۇننسانىڭ ئاغرىقى خىلىتتىن، بەزىدە ئىسسىق ماددا قوشۇلغاندىنمۇ بولىدۇ. پەرقى ئىرقۇننسانىڭ تەرىتى ھۆللۈك ئارىلاشمىسىدىن ئايرىلالمايدۇ، تەسلىك بىلەن ئۆرە بولۇپ رۇسلىنالايدۇ. يانپاش ئاغرىقنىڭ خاس سەۋەبى قاتتىق نەرسىلەردە ئولتۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئىرقۇننسا بىلەن ۋەجئۇلۇەرەكنىڭ ھەر بىر خىلىنىڭ ئىلاجى مۇپاسىلنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ، لېكىن مۇپاسىلنىڭ ماددىسىنى ياندۇرىدىغان نەرسە بۇلارغا زىيان قىلىدۇ. يەنى بۇلارنىڭ ماددىسىنى بەند قىلىپ قويىدۇ ھەم تەسلىك بىلەن تارقايدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ ئىلاجى ھاۋاسى سوغۇق شەھەرلەردە قىش پەسلىدە قىيىن. سېمىز كىشىلەرنى داۋالاش تېخىمۇ قىيىن. ئەگەر ماددا خام بەلغەم بولۇپ، ئاغرىق سول تەرەپتە بولسا، قاندىن بولغان قىسمدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئاغرىقنىڭ ئۇدۇلىدىكى قولدىن قان ئالسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق تۆۋەنگە ماڭسا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك. غىزاسىغا ھۆللۈك تاماق يېيىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن توخۇ، ئۆردەك ياغلىرىدا بىر ھەپتىگىچە

ياغلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇتنىڭ چىمچىلقى بىلەن 4- بارمىقى ئارىلىقىدىن «نسا» نامـلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن باسلىقتىن قان ئېلىش لازىم. ئۇستاز جالىنۇس ھەـكىم: «نسا»، «سافىن»دىن قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مابىز تومۇردىن قان ئېلىش ئوبدان، دەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا سېرىقچېچەك، كۆنجۈت، گۈل ياغلىرىنى ئىسسىتىپ چېپىش لازىم. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ۋەجئۈلۈەرەكتە ئالدى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلـتىزى، سىركەنجىۋىل شەربىتى ياكى ھەسەل بىلەن قەي قىلىش كېرەك. ئۆتكۈر دورىلار بىلـەن كىلىزما قىلىش پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە تولا قەي قىلىش، كىلىزما قىلىش، شىياق قويۇش، ئاغـرىقنى تارقاتقۇدەك زىماد قىلىش، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرۇش، پارپا، قۇنـدۇز قەھرى، قۇستىنىك ياغلىرى بىلەن ياغلاش، سۇرگىسى بار سۆرۈنجان، ئايارەج، ئايارەج تۇرمۇس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، مەجۇناتلار ئارقىلىق مىزاجنى يۆتكەش، ئەگەر مەجۇناتلار بىلەن ياخشىلانماي كونـراپ قالسا، ئۇچ خىل ئۇسۇلدا داۋالاش كېرەك.

1. ئالدى بىلەن ئۆتكۈر كىلىزما قىلىش، شىياق قويۇش.

2. تىلماستىن يانغا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش. ئورنى قىزىرىپ قاپارتچۇق پەيدا بولغۇچە زىمات قىلىش. زىماد تەرەتىز، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن قىلىنىدۇ.

3. ئەگەر داغ قويماقچى بولغاندا تىزىنىڭ لېپىكىدەك دائىرىدە تارتىپ ئاندىن قويـۇش كېرەك. بۇ ئىلاجنى قان ئېلىپ، كىلىزما قىلىپ ھەم سۇرگـە بەرگەندىن كېيىن قاتتىق زۆرۈر تېپىلغاندا، ئاندىن قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ ئىلاج بىلەن ياخشى بولمىسا، ئاق نېفىت يېغدىن 3 ~ 4 گرامغىچە ئېلىپ ياغلاش كېرەك. تاماقنى ئاز يەپ ئاچ يۈرۈش، خىلىتنى كېمەيتىش كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

6 - پەسل دەۋالى كېسەللىكى

دەۋالى دېگەن پاچاق تومۇرلىرى چوڭىيىپ ئېسىلىپ، گىرەلەشكەندەك دۇگىلەكلىشىپ قالىدىغان كېسەللىك. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئېغىر جىسمانىي ئىش قىلغۇچىلاردا، پىيادە يول يۈرـگۈچىلەردە، باشلىق ھۆكۈمرانلارنىڭ ئالدىدا داۋاملىق ئۆرە تۇرىدىغان ئادەملەردە پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەلغەمدىن ياكى سەۋادىن تۇغۇلغان قاندىن پەيدا بولىدۇ ھەم سەۋدا پەيدا قىلـىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەندىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى ئۆتكۈر ئاغرىقتىن كېيىن ماددا يۆتكەلگەنـلىكتىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، سەۋدانى تازىلاپ چىقىرىش، سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، قەي قىلدۇرۇش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ھەر ھەپتىدە ئايارەج پەيقىرا ياكى گىل ئەرمىنى ياكى پىشلاق سۈيى، سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىش كېرەك. يول يۈرۈشنى ئازايتىش، ئەگەر يول مېڭىش زۆرۈر كەلگەندە موزا، گەزمازۇ، سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيا قاتارلىق قابىز دورىلارنى پاچاققا چېپىپ، سونجاقتىن تىزغىچە لاتا بىلەن تېڭىش لازىم. بەدەننى خىلىتتىن تازىلىغاندىن كېيىن تال ياغىچىنىكى كۈلى، زەيتۇن يېغى ياكى گەزمازۇ، ئۆچكە يېغى، شۇمشا ئۇنى، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش لازىم. تۇرمۇسنى پىشۇرۇپ چېپىش ياكى ئۇنىكى سۈيىگە كىرىش لازىم. بەزى تومۇردىن سەۋدا، قانىنى تەنقىيە قىلىش بىلەن شۇ يەرگە يۇقىرىقى دورىلارنى چېپىش كېرەك.

7 ـ پەسىل دائۇل پىل (پىل پۇتى) كېسەللىكى

بۇ پۇتقا، پاچاققا پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، پۇتى پىلنىكى پۇتىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالدى بىلەن قىزىل بولىدۇ، ئاندىن كېيىن قارا بولىدۇ. قىزىش بىلەن قاتتىق بولۇش بەدەنده ھۆللۈكنىكى ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەلنىكى پەيدا بولۇشى بەدەن تولۇپ قېلىش بىلەن ئەزانىكى ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. سەۋدادىن، قويۇق قاندىن پەيدا بولغان دائۇل پىل

ئالامىتى قاتتىق ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن بەدەنلىرى قىزىپ، رەڭگى كۆكۈچ بولۇپ قالىدۇ. بەزى چاغدا ئىششىق يېرىلىپ ئىچىدىكى قارا يېرىڭدەك نەرسىلەر ئېقىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدانىكى سۇيۇقلىقىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن مايىز تومۇردىن قان ئېلىش، پاچاققا ھىجامەت قويۇش كېرەك. سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى يېيىشتىن، يول يۈرۈشتىن، تولا ئويلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم. پاچاققا ئاقاقىيا بىلەن تېكە ساقلىنى چېپىش كېرەك.

2. قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان دائۇل پىل

ئالامىتى پاچىقى يوغان، بەدەنلىرى سوغۇق، ئىششىقى يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر ھەپتىدە ئىككى كۈن قەي قىلىشنى داۋام قىلىش، قوپۇش، مېڭىشنى تاشلاش، بەلغەمنى چىقىرىدىغان ھەببى سۆرۈنجانغا ئوخشاش دورىلارنى يېيىش، بۇلار

تەسىر قىلغاندىن كېيىن، قەي قىلىش بىلەن ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل تاماق يېيىش. ئاچ يۈرۈش كۆپ پايدىلىق. جۇزبۇۋا، كۈندۇر 3 گرامدىن، زەنجۇبىل 2 گرام، بۇلار ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ. سەبرە، مۇرمەككى، ئاقاقيا، جوز، تېكە ساقلى، بۇلارنى كونا سىركە بىلەن چېپىش، ئاندىن بىر پارچە رەخت بىلەن چىڭ تېڭىۋېتىش كېرەك. قەي قىلغاندىن كېيىن تال ئۈرۈقى، تۇرمۇس، ئۆچكە مايىقى، شۇمشا ئۇنى بىلەن تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى چېپىش كېرەك. بىر ئىككى كۈن بۇ زىماد بىلەن تۇرغۇزغاندا كېسەل ئۆتكۈرلىشىپ قالسا، ئۆز هالىغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىمايدىغان جاراھەت پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ ئاكىلە (گۆش يەيدىغان جاراھەت) بولۇشىدىن قورقسا، ئەڭ ياخشى چارە ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىۋېتىش كېرەك. بەلغەم، سەۋدا سۇرگىلىرى بېرىش ۋە قەي قىلدۇرۇش، قان ئېلىشلار بىلەن بۇ كېسەل ياخشىلىنىشىمۇ مۇمكىن.

8 ـ پەسىل سوغۇق ئاغرىقى

(بۇ پەسىل قىسقارتىلدى)

9 ـ پەسىل تىرناق كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئامۇت، سەرۋى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چېپىش لازىم. خام ئانارنى شاراب بىلەن چېپىش كېرەك. مەلھىمى شۇھۇمنى كالا تېزىكى، ئۆچكە مايىقى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر تىرناق قاپارتچۇق پەيدا بولغاندەك قامىغان بولسا پىستە، زىرە، تۇز، جوز مېغىزى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چېپىش كېرەك. ئەگەر تىرناق تېگىدە قان ئۇيۇپ قالغان بولسا، بۇغداي ئۇنى بىلەن زۇفتىنى ئىلىشتۇرۇپ، تىرناققا چېپىش كېرەك. ئەگەر تىرناق ئېسىلىپ قىچىشىپ ئاغرىسا، دەريا سۇيىدە يۇسۇن.

يەنە بىر زىماد زۇپتى بىلە ئەنجۇرنى قوشۇپ ياكى ئايرىم قويسۇن.

ئىككىنچى ماقالە بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىز بۇنى سەككىز بابقا بۆلۈپ، ھەر بىر بابنى بىرقانچە پەسلىگە بۆلۈپ، ھەر بىر پەسلىنى نەچچە نەۋئىگە بۆلۈپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب ئۈچ پەسلىگە بۆلۈنىدۇ.

تەپ دېگەن يۇرەككە پەيدا بولغان بىر ھارارەت بولۇپ، روھ، قان، شىريان تومۇرلار ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەممە يەرلىرىگە تارقىلىدۇ. تەپ چوڭ جەھەتتىن ھۇمائى يەۋم، ھۇمائى دىق، ھۇمائى خىلتى دەپ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. ھۇمائى يەۋمدە ئالدى بىلەن روھ قىزىپ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ھارارىتى يۇرەككە، يۇرەك ئارقىلىق باشقا ئەزا ھەم خىلتلارغا يېتىپ بارىدۇ. ھۇمائى دىق يۇز بېرىدىغان بىر خىل قىزىقلىق بولۇپ، ئالدى بىلەن يۇرەككە، ئاندىن كېيىن روھقا، روھ ئارقىلىق باشقا ئەزا ۋە خىلتلارغا تەسىر قىلىدۇ. ھۇمائى خىلتىدا قىزىقلىق ئالدى بىلەن خىلتلارغا، ئاندىن كېيىن روھقا، ئاندىن باشقا ئەزالارغا تارقىلىدۇ. بۇ تەپ ئاددىي ھەم مۇرەككەپ دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئاددىي خىلت ھېسابى بويىچە تۆت خىل بولىدۇ. مۇرەككەپ بولغىنى كۆپ بولىدۇ. خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىپ پۇراپ كېتىشى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە ۋە سىرتىدا بولىدۇ. ئەگەر قان ئۆتكۈر دەرىجىدە قايناپ قىزىقلىقى ئارتۇق بولسا، سېسىماستىن پۇراپ كېتىدۇ.

بىلۈپلىشقا تېگىشلىك مۇھىم بىر نۇقتا شۇكى، ئادەم بەدىنىنىڭ ماددىي تەركىبى ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، بەدەن قۇرۇلۇشىنىڭ ئەسلىي ئاساسى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇستىخان، گۆشلەرگە ئوخشاش. ئىككىنچىسى، ھۆللۈك بولۇپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى بوشلۇقلاردا

بولىدۇ. مەسىلەن: قان، يىلىك، خىلىتلارغا ئوخشاش. ئۇچىنچىسى، روھىي تەبىئىي، روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي بولۇپ، تەپىنىڭ ھارارىتى بۇ ئۈچ خىل تەركىبلەرنى قىزىتىدۇ.

1 - پەسىل تەپئى يەۋمى

تەپئى يەۋمى دەپ بىر كۈن تۈتۈپ، بىر كۈن كېتىدىغان قىزىشنى ئېيتىدۇ.

ئالامىتى تەپنىڭ دەسلىپىدە تىترەش، قول-پۇتى سوۋۇش بولىدۇ، بەدەندە يەڭگىل دەرىجىدە ئېغىرلىق يۈز بېرىپ تېز يوقلىدۇ. تومۇرى چوڭ، كۈچلۈك ھەم تېز سوقىدۇ. سۈيدۇكتىمۇ چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. نەپەسىدىمۇ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە تەرلەش بىلەن يوقلىدۇ. بۇ تەپنىڭ پەسەيشى بەدەن، تومۇر، سۈيدۇكلەردە ھېچقانداق تەسىرى قالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ تەپ 22 خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

1. غەم-ئەندىشىدىن، تولا ھەرىكەت قىلىپ روھ چارچىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى سۈيدۇكى قىزىل بولۇپ، تېز چىقىدۇ. چىرايى سېرىققا مايىل، تومۇرى كىچىك ھەم ناچار بولىدۇ. بەزى چاغدا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن تومراقمۇ سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەرقى قىزىلگۈل، ئەرقى شوخلا، ئەرقى سەندەل، ئەرقى كاسنە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇپەررىھاتمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. كۆكرىكىگە سەندەل بىلەن گۈلاب چېپىش كېرەك. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تېمىتىش، بەدەنلىرىگە چېپىش كېرەك. ئىسىستمىسى پەسەيگەندىن كېيىن نورمال ھاۋالىق، سۈيى تاتلىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، ئابزەنگە كىرىش كېرەك. بەدەننى بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، لوبىيا، ئاقلانغان قاپاق سۈيى بېرىلىدۇ. شارابنى ئاز ئىچسە غەمنى يوقىتىدۇ، كۆپ ئىچسە زىيان قىلىدۇ. نورمال ھاۋالىق يەردە يېتىش، بىر قېتىمدا كۆپ تاماق يېمەسلىك كېرەك.

2. كۆڭلى خالىغان نەرسىگە تولا تىرىشقانلىقتىن، قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى كۆزى ئولتۇرۇشۇپ قېلىش بىلەن تومۇرى ئاجىز بولۇپ، بىلەكنىڭ تېگىدە

سالىدۇ. يۇزى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېۋە شەربىتى، بىنەپشە، بىدەمەشكى، ئەرقى گۈلاب، گاۋزىبان بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قىيما شورپىسى، ئانار بېرىلىدۇ.

3. كۆپ ئويلانغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى غەم، ۋەھىمىدىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل ۋە مېۋە شەربىتى، تۆت خىل ئەرەق بىلەن داۋالاش لازىم.

4. تولا ئاچچىقلاپ غەزەپلىنىش بىلەن روھنىڭ ھەرىكىتى بەدەننىڭ سىرتىغا تارقاپ كەتكەنلىكتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۇز، كۆزى قىزىل بولۇپ، تومۇرى تېز سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، نارجىل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. غەزەپنى پەسەيتىش ئۈچۈن ياخشى تارىخىي ھېكايىلەرنى سۆزلەپ بېرىش كېرەك. مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ ھەم ئابزەنگە كىرگۈزۈلىدۇ. باش ۋە كۆكرەكلىرىگە سۇ، گۈلاب، سەندەللەرنى چېپىش كېرەك. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، بىرئاز كافۇر قوشۇپ چاپسا بولىدۇ ياكى ئارپا سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، غورا، سۇماق بېرىش لازىم. بېلىق، توخۇ گۆشى، قوي پاچاقلىرى بېرىلسە بولىدۇ. بۇ كېسەلدە مۇۋاپىق ئۇخلاشنىڭ ياخشى پايدىسى بار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: قاتتىق ھەرىكەت، جىنسىي مۇناسىۋەت، ئىسسىق تاماق، شارابلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

5. ئۇزۇن ۋاقىت ئۇخلىمىغانلىقتىن، دەم ئالماي روھ تارقاپ خورىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۇزى سېرىق، تومۇرى ئاجىز بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولمىغانلىقتىن، رەڭگى دوغ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، قاپاق ياغلىرىنى بۇرنىغا

چېپىش ياكى تېمتىش، كۆكنارنى قاينىتىپ سۈيىنى باشقا قۇيۇش، پۇت-قولنى ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. كۆكنار شەربىتى، بىنەپشە جۇلاپى بىلەن ئارپا سۈيىدە كۆكنار قاينىتىپ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش پەسەيمىسە، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن ئاسان سىڭدۈرگىلى بولىدۇ.

6. تولا ئۇخلىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى بەدىنى ئېغىر، كۆپ ئۇخلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەدەندە بۇخارات توختاپ قالغانلىقتىن، تومۇرى چوڭ سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇپ تەرلەش، بەدەنلىرىنى كۆپ ئۇۋۇلاپ، يەڭگىل دەرىجىدە تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلىش، تاماقنى ئاز يېيىش، شاراب ئىچمەسلىك كېرەك.

7. توۋلاپ-ۋارقىراپ يىغلىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى تومۇرى قالايمىقان ئۇرىدۇ. تەرتىپسىز بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالما، سەندەل شەربەتلىرى، ئەرقى بىدەمشكى بېرىلىدۇ. ئازغىنە شاراب بېرىلسە يىغىنى پەسەيتىدۇ.

8. تولا مۇشەققەت تارتقانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى قول-پۇتلارنىڭ بوغۇم، بېغىشلىرى ئىسسىق، ھەرىكەت قىلىشنى ياقتۇرمايدىغان، بەدەنلىرى تولىمۇ قۇرۇق، تومۇرى كىچىك، ئىنچىكە، سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر مەزگىلى دەم ئېلىش بىلەن كۆپرەك ئۇخلاش، لېمون شەربىتى، تۆت خىل ئەرەق بېرىلىدۇ ۋە مىزاجغا قاراپ ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ پەسەيسە، مۇنچىغا ۋە ئابزەنگە كىرسۇن. ئىسسىق سۇنى قول-پۇت بېغىشلىرىغا كۆپ قۇيسۇن. بىنەپشە يېغى، ئاق لەيلى يېغى چاپسۇن. تەپ يوقالغاندىن كېيىن غىزاسىغا توخۇ گۆشى، توخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن، بەدەنگە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان

نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

9. سۇرگە دورىلىرىنى ئىچىش سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى قاتتىق ئىچى سۇرگەندىن كېيىن يۇز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تۇتىدىغان قابىز دورىلار بىلەن ئىچىنى توختىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئاشقازان ۋە يۇرەك ساھەسىگە زىمماد قىلىش كېرەك. سەندەل، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا، گۈلاب بۇلارنى ئاموت سۇتى بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ، زىخ، سۇماق ياكى ئانار ئۇرۇقىنى بېھى بىلەن ياغقا قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپلىدۇ. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. مائۇللەھمى، سۇيۇق شاراب پايدا قىلىدۇ.

10. قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى باش، قۇلاق، چىشلار ئاغرىشقا ئەگىشىپ تەپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەۋەبىنى يوقىتىش ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ. بەدىنگە ياغ بىلەن زىمماد قىلىنىدۇ. ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماق بېرىلىدۇ.

11. ئايلىنىپ بېھوش بولۇش بىلەن روھنىڭ ھەرىكىتى قالايمىقانلاشقانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى كۆچسىزلىنىش بىلەن تومۇرى ئاجىز ھەم قالايمىقان سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن مۇپەررىھى ياقۇت، سەندەل شەربىتى، مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، گاۋزىبان ئەرقى، بىدىمشكى ئەرقى بېرىلىدۇ. مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ باشقا خىلدىكى مۇپەررىھلەرنى ئىشلىتىش لازىم. غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان تۇخۇ، تورۇلغا گۆشلىرى بىلەن قېيما شورپىسى قىلىپ بېرىلىدۇ.

12. تولا ئاچ قالغانلىقتىن، روھ قىزىپ كەتكەنلىكتىن بولغان تەپ

ئالامىتى تومۇرى سۇس، چوڭغا مايىل ئىنچىكىرەك سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ تۇتقان چاغدا ئارپا يارمىسى بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن

كېيىن ئاسان سىڭدىغان، يەڭگىل تاماق بېرىلىدۇ، مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ، بەدىنىگە بىنەپشە، بادام، قاپاق ياغلىرى چېپىلىدۇ.

13. جىگەر قىزىغانلىقتىن بولغان تەپ

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۈلا، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى، سىركەنجىۋىلگە مۇز سېلىپ سوۋۇتۇپ قويۇپ، تەپ تۇتقاندا ئاز-ئازدىن بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھاۋا ئوبدان بولسا تاۋۇز سۇيى، بادەرەڭ مېغىزى بېرىش، باشقا مۇناسىپ مېۋە سۇلىرى بېرىش لازىم. غىزاسىغا غورا ئاش بېرىلىدۇ.

14. تەر تۆشۈكچىلىرى توسۇلۇپ ۋە تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرى توسۇلۇپ، قىزىقلىقنى كۆپەيتىپ سالغانلىقتىن ھەم قاننىڭ كۆپلۈكىدىن، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى قىزىل، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ ئېسىلىپ چىقىپ قالغان بولىدۇ. بەدەنلىرى تارتىشىپ، تومۇرلىرى كىچىك سوقىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ ئاندىن سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنى چىڭ، توسالغۇ كۆپ بولسا بۇزۇرى شەربىتى بىلەن توسالغۇنى ئېچىش كېرەك. بەزى چاغدا قان ئالغاندىن كېيىن سول يان تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولۇپمۇ قالىدۇ، مۇنداق چاغدا يەنە قان ئالدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق يەنە قېپقالسا سۇرگە بېرىلىدۇ. دىنار شەربىتى بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرقى كاسنە، ئەرقى بەدىيان بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا، ئابزەنگە كىرگۈزۈش كېرەك. ئارپا ئۇنى، بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى بىلەن بەدەنلىرىنى سۈرتۈپ يۇيۇش كېرەك. غىزاسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلىغان ماش بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، ئارپا يارمىسىغا تەمرى ھىندى سۇيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، غورا قوشۇپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

15. تاماقنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغانلىقتىن يامان بۇخارات پەيدا بولۇپ، روھنى قىزىتىش بىلەن بولغان تەپ

ئالامىتى ئاشقازاندا تاماقنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سېسىق كېكىرىش، سېسىق يەل پەيدا

بولۇپ، قاتتىق ئۇسسايدۇ، يۇزلىرى قىزىش بىلەن تەپپى مۇتىبقەنىڭ بىر قىسىم بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قەي ياكى ئىچ سۇرۇش يولى بىلەن ھەزىم بولماي بۇزۇلۇپ قالغان تاماقلار چىقىپ كەتسە ياخشى، بۇ چاغدا باشقا داۋالاشلارنى ئىلىپ بارماي تامچە-تامچە سۇ بېرىپ ئاشقازاننى تازىلىسا بولىدۇ. ئەگەر بۇزۇلغان غىزالاردىن ئازراق قېپقالسا مۇنچىدا يۇيۇۋىتىش، ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى، لىمون شەربەتلىرى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بېھى سۇيى ۋە ئالما سۇيىدىن ئۈچ ھەسسە، گۈل يېغىدىن بىر ھەسسە ئىلىپ، سۇيى تۇتۇپ گەپ ياغ قالغۇچە قاينىتىپ، بىر تۇتام يۇڭنى بۇ ياغقا چىلاپ ئىلمان قىلىپ، مەيدە ئاغرىقىغا قويسا، قېپقالغان نەرسە بولسا قەي قىلىش ئارقىلىق ياكى سۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ.

يەنە بىر خىلىتنىڭ كونىلىقىدىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئاجىزلىق

داۋالاش ئۇسۇلى ئانار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى بىلەن سۇماق بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا تاماقتىن قېپقالغان نەرسىلەر بولسا، سىركەنجۇبىل ھەم ئىسسىق سۇ بېرىپ، قەي قىلدۇرۇپ تازىلاش كېرەك. ئەگەر تاماق قورساقنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە بېرىپ بولغان بولسا يانمايدۇ، بۇ چاغدا كلىزما ۋە شىياق بىلەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئۇخلاش، ئاچ يۇرۇش پايدا قىلىدۇ. تەپ ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى بېرىش لازىم.

16. ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۇزى قىزىل بولىدۇ. تومۇرى چوڭ بولۇپ تېز سوقىدۇ، قىزىتمىسى بەزى ئۆرلەپ، بەزى پەسىيىش بىلەن بەدەنلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سۇيدۇكى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۇيى بىلەن ئىچنى ماڭدۇرۇش لازىم، باشتا ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سوغۇق زىمادلارنى قىلغاندىن كېيىن مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ماددىنى يۇمشىتىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماقلار بېرىلىدۇ.

17. بۇزۇق، سېسىق بۇخاراتلار بەدەنده توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈيۈنۈپ ئادەتلەنگەندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىشنى تاشلاش بىلەن تەپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇ-يۇنۇش كېرەك. خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەدەنگە ھاك چېپىپ نورمال ئۇۋۇلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى بىلەن بەدەنلىرى يۇ-يۇلىدۇ.

18. بەدەندە ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى مۇنچىدا، ئاپتاپتا كۆپ ئولتۇرىدىغان كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ ۋە بېشى ئېغىر ھەم قىزىق بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر، تومۇرى تېز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل، گۈلاب، ئالما، بېھى، ھۆل يۇمغاقسۇتلەرنى بۇرنىغا تىۋىتىسۇن. قاپاق، بىنەپشە ياغلىرىنى سوغۇق سۇ بىلەن كۆكرەككە، باشقا چېپىش لازىم. قورساقنى تەمرى ھىندى سۇيى بىلەن يۇمشىتىش كېرەك. سېمىرئوت، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىسىدە شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. نارجىل، لىمون شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا بېرىلىدۇ.

19. قاتتىق سوغۇق سەۋەبىدىن بەدەن تېرىسىدە بۇخاراتلار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۇز-كۆزى قىزىل بولمايدۇ، لېكىن تومۇرى تېز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ كېتىپ ياخشىلانغۇچە ئىسسىق ئۆيدە ئولتۇرۇش، پۇت-قول بەدەنلىرىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ تۇرۇش، ئاندىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن ئىسسىق ئۆيدە ئۇزۇن ئولتۇرۇش، بىنەپشە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرنى قاينىتىلغان سۇنى ئۇستىگە قۇيۇش كېرەك. كۆپ تەرلىگەندىن كېيىن بەدىنىگە «مەسام» (تەر تۆشۈكچىلىرى) نى ئاچىدىغان نەرسىلەردىن پەرىيۇن، سېرىقچېچەك ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئوبدان يۆگەپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئۇخلىغاندىن كېيىن گۆشسىز ئاش بېرىلىدۇ. ئىشتىھاسى بولسا توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنى پىشۇرۇپ نوقۇت سېلىپ بېرىلىدۇ.

20. ئىسسىقلىق دورا يېگەندىن، تولا شاراب ئىچكەندىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل، سېمىرئوت، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقلىرىنىڭ شىر-

نسى، لىمون شەربىتى، شۇنىڭدەك مىزاجىغا سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ھاۋا-لىق يەردە ئولتۇرۇش، تەپ پەسەيگۈچە پۇت-قولنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش لازىم. قان ئېلىش، ھىجا-مەت قىلىش، قەي قىلىشلارنىڭ ياخشى پايدىسى بار. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، تۆت خىل شەربەت (بىنەپشە شەربىتى، لىمون شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، زىخ شەربىتى) ۋە تۆت خىل ئەرەقنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مۇناسىپ مېۋىلەرنىڭ سۈلرىنى بېرىش لازىم.

21. ئىسسىق دورا، تاماق يېگەندىن بولغان تەپ

داۋالاش ئۇسۇلى تۆت خىل شەربەت بېرىلىدۇ. كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنىڭ شەربىتى، سىركەنجىۋىل شەربىتى بىلەن جىگەرنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. جىگەردە ئىسسىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن ئانار سۈيى، سەندەل، گۈلاب بىلەن زىماد قىلىش لازىم. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن غىزاسىغا ئاش، غورا، سۇماق، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى بېرىلىدۇ.

22. زۇكام، نەزلىنىڭ تەسىرىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى مېڭىسى ئاجىز بولۇش بىلەن زۇكامدايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، سۇرگە ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش لازىم. بىنەپشە شەربىتى بىلەن يۆتەلنى پەسەيتىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن پەسەيمىسە چىلان، سەرپىستان، نېلۇپەر شەربەتلىرى، ئارپا سۈيى بېرىش كېرەك. گۆش يېيىشتىن، شاراب ئىچىشتىن ساقلىنىش، تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش لازىم. بۇ تەپنى داۋالاشقا ئېغىرلىق قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر كېچىكىپ قالسا بەرسامغا ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن.

2- پەسىل ھۇمائى خىلىتى (خىلىتتىن بولغان تەپ)

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. تەپپى مۇتقىبە

بۇ قاندىن، قان قىزىغاندىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل تەپ بولۇپ، بۇنىڭدا چىرىش بولىمايدۇ. بۇ تەپ ئاشقازان تولۇپ توسالغۇ پەيدا بولغاندىن، كۆپىنچە مېۋىلەرنى قالايمىقان ھەم

كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپ يەنە كۆپىنچە مۇشەققەت چېكىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەر قىسمەن ۋاقىتلاردا مۇشەققەتتىن ئايرىلىپ قالغانلىقتىن، بولۇپمۇ سۈرگە ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشى سۈرگە ئىچمەي ئىچى توختاپ قالغانلىقتىن ھەم قانىنى چىرىتىدىغان نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ. قان سۇيۇق بولۇپ قاينىغانلىقتىن بۇ تەپ كۆپىنچە «بەرسام» غا، «مۇھرىقە» غا، «ھەسسە» ۋە «جۇدرى» غا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى تىترەش، جۇغ-جۇغ بولۇش، يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىشلار بىلەن يۈز بېرىدۇ، يۈز-كۆزى قىزىل بولىدۇ. ئىلگىرى قان ئالغان يەرلەر قىچىشىدۇ. تەپتىن ئىلگىرى بۇرنىدا تارتىشىپ ئاغرىغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. قاتتىق ئۇخلايدۇ، باش، پېشانىلەر ئېغىر بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ ھۇممائى مۇھرىقەدەك ئىسسىقلىقى كۆپ بولمايدۇ. تومۇرى يۇمشاق، لېكىن يوغان، كۈچلۈك بولىدۇ. چىڭ، خىلىتلىرى كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق ھەم قىزىل بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە ئەتىياز پەسلىدە، ياشلاردا قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا بوھران كۈندىن باشقا چاغدا تەرلىمەيدۇ. ئەگەر بۇ تەپ چىرىشتىن پەيدا بولسا، قاتتىق بىئارامليق، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، دەم سقىش، تەس سۆزلەش، كاناي، تاماقلىرى ئىششىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ تەپ بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ كۆزىدىن ياش ئېقىش ياخشى ئەمەس. بۇ تەپ دەسلىپىدە تەپپى يەۋمىغا، كېيىنچە تەپپى مۇھرىقە، سونا-خوسقا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ تەپتە قىزىشى يەڭگىل بولىدۇ ھەم دەم سقىلىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىھوشلۇققا يېقىنلاشقۇدەك دەرىجىدە قان ئېلىش، ئەگەر قېرى، ئاجىز ياكى باشقا كېسەل سەۋەبىدىن قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش ياكى پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش (لېكىن بوھران كۈنلەردە قان ئالماسلىق)، بۇرۇن بەرگەن دورا ۋە زىمادلارنى قىلماسلىق لازىم. كېسەلنىڭ 10- كۈنى قۇۋۋەت پەيدا بولۇپ، بەدەندە قانىنىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە، قان ئېلىش مۇۋاپىق، قان ئالغاندىن كېيىن چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر قان سۇيۇق ياكى سەپرا قېنى بولسا، قانىنى سوۋۇتۇپ قويۇلدۇرۇش چارىسىنى قىلىش، ئەگەر قويۇق بولسا، بۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك. قان ئالغاندىن كېيىن بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش بىلەن ئازغىنە ئېگىر، لوبىيا، قاپاق، پالەك سېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل 3-، 4- ئىقلىمدا بولسا، ئارپا يارمىسىغا بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ، ئۇچ كۈن بېرىلىدۇ ھەم نارجىل سۈيى، غورا، لىمون بېرىلىدۇ. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، توخۇ شورپىسى بىلەن ئانار سۈيى ئىچسە بولىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن دەم ئېلىش كېرەك. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، شىرخىست، تۆت خىل شەربەتنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. بۇلارنى مىزاج ئەھۋالغا قاراپ مۇناسىپ غىزالار بىلەن بېرىش كېرەك. بۆرە ئەرمىنى، بىنەپشە، ئاق لەيلە-

لى، شېكەردىن ياسىغان شىياق قويۇش ياكى يەڭگىل كىلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولۇپ، 4- كۈنىدىن ئۆتسە چىلان شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولۇپ، 7- كۈنىدىن ئۆتسە، ناخۇش ئانارنىڭ سۈيىگە قەنت قوشۇپ ئەتىگەندە بېرىلىدۇ. ئىككى سائەتتىن 60 گرام ئارپا سۈيىگە 30 گرام قەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. تۆت سائەتتىن كېيىن 45 گرام سىركەنجۈبىلنى سوغۇق سۇ ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىلەن بېرىلىدۇ. رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ئېگىرنى كۆپ ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشىگە ئەتىگەندە ئىككى قېتىم ئارپا يارمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، كەچتە كېپەك نېنىنى ياكى بولدۇرۇپ ياققان نانىنى سوغۇق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر 14 ~ 20 كۈنگىچە تەپ داۋاملاشسا، سىركەنجۈبىل، لىمون، بۇزۇرى، نارجىل شەربەتلىرى، غورا سۈيى، دىۋاج شۇنىڭغا ئوخشاش ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى، بۇزۇلۇشىنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. 20 كۈنىدىن كېيىن غورا، سۇماق بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قان سۈيۇق بولۇپ سەپرادىن كەلگەن بولسا، يېسىمۇق، سىركە بىلەن پەرھىز ئىشى قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، بۇنداق ئاشنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ماددا پىشقاندىن كېيىن سۇرگىگە ئېھتىياج چۈشسە مەتبۇخى ھېلىلە، زەرد، شاھتەررە، خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ.

سەپرا چىرىگەندىن پەيدا بولىدىغان تەپپى مۇتقىبە:

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قىزىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن تىرىشىپ چارە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سېمىرئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قۇرۇغان قاپاق، سىركەنجۈبىل، تاۋۇز، ئارپا يارمىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۇلىرى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىسى، زۇۋرا تېپىلغاندا قۇرسى كافۇر بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە ئاشقازان، جىگەرنى سوۋۇتۇش كېرەك. بىر پارچە پاكىز رەختنى كاسىنە سۈيى، سەندەل، ئازغىنە كافۇر ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى شوخلا سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، ئاشقازان ۋە جىگەر ساھەسىگە يېپىپ، ئاستىغا سۆگەت غازىكى سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ياز پەسلى بولسا ياتقان ئورۇننى سوۋۇتۇپ بېرىش، باشقا چاغدا ھاۋاسىنى نورمال قىلىپ تەڭشەپ بېرىش لازىم. غىزاسىغا ئۇگرە، يېسىمۇق، ئاچچىق، تاتلىق ئانار بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا شىرخىست، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن ئېچىنى ماڭدۇرۇش لازىم. بەدەن، تومۇرلارنى تازىلاپ كېسەلنى ساقايتىش ئۈچۈن 60 گرام كاسىنە سۈيىنى قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، 45 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن ئۈچ كۈن ياكى بەش كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ياخشىلانسا، غىزاسىغا توخۇ، تورۇلغا قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق، ئېغىر، ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلاردىن، شارابتىن، مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

2. تەپپى غەيبى خالىس

بۇ تەپنىڭ ھەر بىر تۈتۈش ۋاقتى تۆت سائەت بولىدۇ، ئۈزۈن تۈتۈشى 12 سائەت. بۇ تەپ قەي ياكى ئىچ سۇرۇش ياكى تەرلەش بىلەن يوقىلىدۇ.

ئالامىتى دەسلەپتە تىترەيدۇ، تەپ بولغان كىشى بەدىنىگە يېڭىنە سانجىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. تىترەش ئاز بولىدۇ، تېز قىزىپ ئۇسسايدۇ، ئېغىزى قۇرۇق، ئاچچىق بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، تەپ پەسەيگەندە بەدەنلىرى ئېغرىلىشىپ قالىدۇ، بېشى ئاغرىپ، مىزاجى چۈس بولۇپ قالىدۇ. گەپ-سۆزنى ياقتۇرمايدىغان، تومۇرى قىزىق، تېز، ئېگىز-پەس، سۈيدۈكى قىزغۇچ، سېسىق بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج، 30 ياشتىن كىچىك كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. شۇنداقلا ئىسسىق ھاۋا، قۇرۇق ئىسسىق تاماق، شارابلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، قاتتىق مۇشەققەت، جاپا چەككەندىن ياكى كۆپ ۋاقىت روزا تۇتقانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ بەلگىلەر تولۇق تېپىلسا، بۇ تەپنىڭ غەيبى خالىسلىقى تولۇق مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر تەبىئەت دەسلەپتىلا يۇمشاق بولۇپ كۇنده 2~3 نۆۋەت كەلسە، بۇنىڭغا سۇرگە بەرمەسلىك كېرەك. تەپ تۇتۇشتىن ئۇچ سائەت ئىلگىرى ئارپا سۈيى بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. كۆكرىكىگە سەندەل، ئارپا ئۇنى، يۇمغاقسۇت شىرنىسى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. تىترىگەندە ئۇسسۇزلۇقى ئارتۇق بولسا سىركەنجۇبىل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن سوۋۇتۇپ بەرسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئاخىرىدا سىركەنجۇبىل ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەدەندە قېپقالغان قىزىقلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، پۇتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش بىلەن ئارپا سۈيى ئېچىش كېرەك. تەپ تۇتمىغاندا سىركەنجۇبىل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەررە، بادرەڭ شىرنىسى، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاندىن ئىككى سائەت ئۆتكەندە قەنت بىلەن ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. تۆت سائەتتىن كېيىن قەنت سالغان سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. بىر سائەتتىن كېيىن غىزاسىغا پەرھىز ئېشى قىلىپ ئاقلانغان ماش، لوبىيا، قاپاق سېلىپ بېرىلىدۇ. غورا، نارجىل، تەمرى ھىندى، لىمون سۇلىرى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇ بولمىسا بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسى بولسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ دەسلىپىدە كۈچلۈكرەك تاماق بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئاسان سىڭىدىغان تاماق پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قۇرۇقلۇق غالىب بولسا، دەسلەپتىلا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى 6 گرام ئىسپىغۇلنى ئەينۈلا شەربىتى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، قەنت بىلەن بېرىش لازىم ياكى تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن 16 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ھۆل

قىلىپ، گۈل شەربىتى بىلەن قايتا-قايتا بېرىش لازىم ياكى 28 گرام سىركەنجۈبىل شەربىتىنى مۇز بىلەن، ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. بۇلارنىڭ قايسىبىرى بېرىلسە كېسەلنىڭ قىزىقلىقى پەسىيىپ، مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ، تەبئەتنى يۇمشىتىپ، ماددىنى كېمەيتىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىق بولمىسا، يەڭگىل كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تەپ تۇتقان كۈنى كېسەلگە بەرمەسلىك، سىركەنجۈبىل بۇزۇردەك شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئېغىزى قۇرۇق بولسا ئارپا يارمىسى بېرىشتىن ئىلگىرى، تاماقتىن ئىلگىرى، سوغۇقلۇق شەربەت، سوغۇق جۇلاپ ياكى ئەينۈلانىڭ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغىزى ھۆل بولسا، شالى ئاقسا، تاماقتىن ئارپا يارمىسى بېرىشتىن ئىلگىرى سىركەنجۈبىل شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغىزى ئاچچىق بولسا، سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ. مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ئىسسىق سۇ، ئاندىن كېيىن لىمون شەربىتى، غورىلار بىلەن سوغۇقلۇق قىلىش كېرەك. ئەگەر ماددا پىشىپ سۈرگە بېرىش توغرا كەلسە، سەپرانىڭ سۈرگىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ھەم قۇرۇق لۇق ئارتۇقراق بولسا ھېلىلىنىڭ پوستىدىن 60 گرامنى بىر پىيالە سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ياخشى ئېزىپ سۈزۈپ، 60 گرام شىرخىست، 0.5 گرام مەھمۇدە بىلەن تەپ تۇتمىغان كۈنى سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆڭلى ئاينىپ قەي پەيدا بولسا، ئازغىنە مەھمۇدەنى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى ياكى ئالما سۈيى بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا 60 گرام تەمرى ھىندى بىلەن 20 دانە ئەينۈلنى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 60 گرام قەنت بىلەن تەپ تۇتقاندا بېرىلىدۇ. 30 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ئارپا سۈيىگە سېلىپ، 3 گرام بادام يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا، مۇھەممەت زەكىرىيا قاتارلىق بەزى ھۆكۈمالار: «ئەگەر كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئىچنى يۇمشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، 60 گرام تەرەنجىبىن سۇدا ئېزىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئىچى يۇمشىمسا، 120 گرام تەمرى ھىندىنى بىر پىيالە سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، 30 گرام قەنت بىلەن بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى 60 گرام تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى ياكى ئەينۈلا سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. تەپ تۇتمىغاندا ھېچ نەرسە لازىم ئەمەس. ئەگەر ئەھۋالغا قاراپ سىركەنجۈبىلنى ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسە تەپنىڭ ئاخىرىدا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، غەم-ئەندىشە كۆپ بولسا، كېسەلنى بەدەننى تازىلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدىغان كافۇردەك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغان كۈنى ئىچى سۈرۈلگەندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسۇن. غىزاسىغا كەچقۇرۇندا پەرھىز ئېشى قىلىپ زىرە، يېسسىمۇق، قاپاق ۋە قىزىلچا بەرگىلىرىنى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر بوھراندىن كېيىن قىزىشماتىن بىر ئاز قېپقالسا سىركەنجۈبىل شەربىتى، كاسنە شىرنىسى، ياتاردا بادرەڭ شىرنىسى بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ پەسىيىپ يوقالسا، ئۇچ كۈن پەرھىز تۇتۇپ 4-كۈنى توخۇ گۆشى، غورا سۈيى

ياكى نارجىل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبئىي قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. تاماقنى مۇمكىنقەدەر كېچىكتۈرۈپ بېرىش لازىم.

3. سەپرا غا ھۆللۈك ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان تەپ

بۇ تەپ بەزى چاغدا ئالتە ئايغىچە داۋاملىشىدۇ. تال چوڭىيىپ ئىششىغاندەك سۇسلۇق كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى تەپنىڭ تۈتۈشى 12 سائەتتىن ئارتۇق بولىدۇ. بەزى چاغدا تۆت سائەت تۇتىدۇ. تىترەش ئۇزۇنراق بولىدۇ. قىزىشى ئانچە ئۆتكۈر بولمايدۇ. غەم-ئەندىشە، ئېغىرلىق، ئۈيقۇسىزلىقتىن خالىي بولالمايدۇ. بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاشقازىنى ئاغرىيدۇ. ئېغىزى تەمسىز، كۆپ تەرلەيدىغان بولىدۇ. تاشقى ئەزادا ئاجىزلىق ئازراق بولىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق، رەڭلىك، بەزى چاغدا ئاق بولىدۇ. مۇنداق بولۇشى قىزىقلىق باش تەرەپكە يۈزلەنگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بىر قۇر تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: تۇتىدىغان ۋاقتى ئاز، تىترەش قاتتىق، تولا تەرلەيدۇ، سۈيدۈكى ۋە چوڭ تەرىتى سېرىق، ئۇسسۇزلۇقى قاتتىق، ئېغىزى ئاچچىق ۋە قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، نارجىل، سىركەنجۈبىل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ ھەم ھەببى خالىسىنىڭ ئىلاجىدەك ئىلاج قىلىش كېرەك.

بەلغەم غالىب بولسا، يۇقىرىقى سەپرادىن بولغان تەپنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل ھەم ئىسسىق ئۇرۇقلار سېلىنغان بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقارماي تۇرۇپ سۇركە بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر خىلىت باشقا ئەزاغا يۆتكىلىپ ئۇ يەردە ئاغرىق، بىئارامىلىق يۈز بېرىپ، سۇركە بېرىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئۇ چاغدا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ھەم قۇرۇق بولسا پۇنۇس، خىيارشەنبەر مېغىزى ۋە تەرەنجىبىن بىلەن يۇمشىتىش ياكى يەڭگىل كىلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك رەڭلىك بولۇپ، تومۇرى تېز بولسا، ئارپا سۈيىگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن سىركەنجۈبىل بىلەن سوغۇق سۇ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغاندا غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا غوز، تەمرى ھىندى سۇلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تەپ تۇتقاندا ئاقلانغان ماش سالغان ئاش بادام شىرنىسى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ نۆۋىتى 10 كۈندىن ئۆتسە، توخۇ گۆشىنى پاقلان گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، سۈيۇقئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ ئۆتكۈر بولمىسا،

سۈيدۈك بەك رەڭلىك بولمسا، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئازغىنە بەدىيانىنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبلگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. تىترەش تۇتقاندا ئىسسىق سۇ ھورىغا قول-پۇتنى تۇتسا، تەپ تۇتقان كۈننىڭ بېشىدا قەي قىلسا، ئېغىزى ئاچچىق بولۇپ، كۆڭلى ئىلىشقاندا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ تەپتە دەم ئېلىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش ئوبدان پايدىلىق، لېكىن ماددا پىشمىغاندا زەھەر قىلىدۇ.

كونا شاراب سۈيۇق، سۇس ئاق بولسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قېيامغا يەتمىگەن بولسا زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا قۇرسى بىنەپشە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە 6 گرام، ئاق تۇربۇت 3 گرام، مەھمۇدە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قېيامى 0.5 گرامدىن، قەنت 15 گرام، بۇلارنى قوشۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن 2 گرامدىن، مەھمۇدە 1 گرام. بۇلارنى سىركەنجۇبل شەربىتى ياكى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر تەپ تۇتقان كۈنلەردە سۈرگە دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر تىترەك تۇتقاندا قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. 14 كۈن بولمىغۇچە ئۆتكۈر سۈرگە بېرىلمەيدۇ. بۇ تەپكە باشقا تۈردىكى تەپلەرگە ئىشلىتىلگەن سىركەنجۇبل شەربەتلىرى بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. قۇرسى گۈل ھەم پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل 21 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گرام، سۇمبۇل 3 گرام، تاباشىر 6 گرام. بۇلارنى قوشۇپ، سوقۇپ، تابلېت قىلىپ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.

بەدەن خىلتىتىن تازىلىنىپ، قىزىش پەسەيگەندىن كېيىن، ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ ئوڭ يۈزىگە يۈزلەنسە بۇنى «مۇھەددەپ» دەپ ئاتايدۇ.

ئالامىتى ئوڭ يانىنىڭ ئۇستىخان بېشىدا ئېغرىلىق سېزىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا ئانچە ئۆتكۈر، كۈچلۈك ياكى بەك ئىسسىقمۇ بولمىغان، نورمال دەرىجىلىك شەربەت بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، سىركەنجۇبل شەربىتىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغان كۈنى غىزاسىغا توخۇ شورپىسى ئازغىنە گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ تۇتقاندا تەپنى پەسەيتىدىغان شەربەتتىن باشقا نەرسە بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۇتى يار بەرسە، تاماق ئورنىغا ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيىگە ياكى ئارپا سۈيىگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەك ئاجىزلىشىپ كېتىپ چىداپ تۇرالمسا، بۇغداي كېپەكىنىڭ شىرنىسىگە قەنت ۋە ئازغىنە بادام يېغى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. قىزىش پەسەيسە، تەپ ئازايغاندىن كېيىن، تاماق، شەربەتلەر ئاندىن پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش، ئاشقازاننى كۈچەيتىشكە تىرىشىش كېرەك.

4. تەپپى مۇھەررىقە (خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان تەپ)

بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) تومۇرلىرىنىڭ ئىچىدىكى چىرىگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر ئەتراپلىرىدىكى تومۇرلاردا يۈز بېرىدۇ.

(2) تەپپى مۇھەررىقە يۈرەك ۋە كۆكرەك ئەتراپىدىكى چىرىگەن سۈيۇق بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا بىرئاز ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىمۇ ئارىلاشقان بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە يالىنغان كىشىلەردە يۈز بېرىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم كۆپلىگەن ياشلار ۋە باللارداممۇ بولىدۇ.

ئالامىتى قىزىش تەپپى غەيىب (كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ) نىڭ ھارارىتىدىن كۆپرەك ۋە ئېغىرراق بولىدۇ. تىلدا يىرىكلىك، سېرىقلىق، قارىلىقتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بەلگە كۆرۈلىدىغان بولىدۇ. ئەگەر تىل يىرىك بولسا، ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر سېرىق بولسا 2ـ دەرىجىدە، قارا بولسا 3ـ دەرىجىدە بولۇپ، ساقىيىشى تەسرەك، ئۇزاق مۇددەت داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ ھەم ئاز تەرلەيدۇ. تەر بوھران كۈنلەردە كېلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بىلەن بىرئاز يۆتەلمۇ بولىدۇ. تاشقى ئەزاسىغا قارىغاندا ئىچكى ئەزالاردا كۆپرەك قىزىش بولىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن لەززەت ئالىدۇ. بەدەن تېرىلىرى ئاقلىنىپ چۈشىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل خاس سەپرا ماددىسىدىن بولسا ئۇخلىيالماسلىق، ئەقلى ئىلىشىش، كۆڭلى ئاينىش، باش ئاغرىش، بۇرنى قاناش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قېلىش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، ئۆلۈشكە يېقىنلىشىپ قېلىش، ئىشتىھاسىزلىق، مەيدە قىزىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەپپى مۇھەررىقە بىلەن تەپپى مۇتىبقەنىڭ پەرقى، تەپنىڭ قاتتىقلىقى تەپپى مۇھەررىقەدەك كۆپرەك، لېكىن يۇزنىڭ قىزىللىقى ئازراق بولىدۇ، بەدەنلىرى تارتىشمايدۇ، نەپەس قىستىمايدۇ، ئەمما ئۆتكۈر قىزىش بىلەن قۇرۇقلۇق كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر تەپ ماددىدىن بولسا، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن سېمىزئوت شىرنىسى، نارجىل شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش، ئاندىن ماددىنى پىشۇرىدىغان مۇنزىج بېرىپ، كېيىن بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن سۇرگە بېرىش كېرەك. بۇ تەپنىڭ باشلىنىشىدا مۇمكىنقەدەر ئۆتكۈر، كۈچلۈك سۇرگە بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر ماددىنى يۇمشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، يەتتە خىل مېۋىنىڭ سۈيىنى تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن ئەينۈلا سۈيى ۋە گۈل شەربىتى، سىركەنجۇبىل شەربىتىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن قايتا-قايتا بېرىلىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە كىلىزما قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن قەنت بېرىلسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قويۇق هەم رەڭلىك بولسا قان ئېلىش كېرەك. تاۋۇزنىڭ سۈيى، مۇز، قار، مۇزدەك سوغۇق سۇدەك نەرسىلەر بۇ كېسەلگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قورساقتا ئىششىق بولمسا، ئاشقازان، جىگەردە ئاجىزلىق بولمسا ساقلىقنى ساقلىغۇچى، ئەسلىي بەدەن قىزىقلىقى ئاجىز بولمسا، بولۇپمۇ ماددا پىشقاندىن كېيىن بەدەن قىزىقلىقى نورمال بولسا، هارارىتى غەريبەنى پەسەيتىش ئۈچۈن پاكىز سوغۇق سۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىش ئېهتىمالى كۆرۈلسە، ئىشتىهاسى بولمىسىمۇ تاماق بېرىش كېرەك. سېمىز ئوتنى سەندەل، گۈلاب، ئازغىنە كافۇر بىلەن سۈۋۈتۇپ، بىرقانچە قېتىم كۆكرىكىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئۆتكۈر بولسا، قۇرسى كافۇرنى سىركەنجۈبىل (بۇزۇرى بىلەن سوغۇق قىلغان) بىلەن سەهەر ۋاقتىدا بېرىش كېرەك. ئۇچ سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئارپا يارمىسىنىڭ ياكى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيىنى هەر كۈنى، هەر سائەتتە ئازغىنە قەنت ياكى چۈچۈمەل ئېچىملىكلەر قوشۇلغان تاۋۇز سۈيى، بادرەڭ سۈيى ياكى قاپاق سۈلىرى بىلەن ئاز-ئازدىن بېرىلىدۇ. سىركەنجۈبىلنى كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تەرخەمەك بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش پەسەيسە، ئاقلانغان ماش، قاپاق، ئارپا يارمىسىنى بادام شىرنىسى بىلەن بەرسە بولىدۇ. قېتىق، غورا سۈيى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئاشقازاندا سەپرا تۈغۈلماسلىق ئۈچۈن بېرىلىدۇ. كېسەلنى ئازغىنە بادام يېغىنى ئېغىزغا سېلىشقا بۇيرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن سەۋدادىن پەيدا بولغان سېرىقلىق ۋە يېرىكلىك يوقىلىدۇ. ئەگەر خامنى ياكى مۇۋاپىق رەختنى ئىسپىغۇل شىرنىسىدە نەم قىلىپ يۈزىنى، تىلىنى سۈرتۈپ تازىلسا ياخشى. ئەگەر ئەينۇلا ئۇرۇقنى ئازغىنە گۆش بىلەن ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بېشى ئېغىر بولسا، بابۇنە، بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ هورىغا بېشىنى تۇتسۇن، پۇتلىرىنى تىقىپ ئولتۇرسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ئارتۇق بولۇپ، نەزلە، زۇكام، يۆتەل بولمسا ۋە باشقا ئۆرلىگەن بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بېشى ئېغىر بولۇپ قالغان بولسا، يېمەك-ئىچمەكتىن ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

ئاچچىق، شورلۇق بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپپى مۇهەررىقە:

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ، يەنە ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيىگە چالا سوققان نوقۇت بىلەن ئازغىنە بەدىيان سېلىپ بېرىلىدۇ.

ماددا ئاشقازانىنىڭ ئەتراپىدا بولسا ئالامتى: غەم-ئەندىشە بىلەن قەيسىز هۆ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا سەبرە، ئايارەج پەيقرا بېرىش، سەبرىنىڭ ئىسسىقلىقىنى ناخۇش ئانار سۈيى بىلەن قايتۇرۇش لازىم. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئاسان سىڭىدىغان تاماق بېرىلىدۇ. كېسەل قايتىش مەزگىلىدىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تاماق بېرىش ۋە داۋالاش لازىم. بۇ چاغدا سۈيى سوغۇقراق بولغان مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنىڭ كۆپ پايدىسى بار.

5. غەببى دائىم

بۇ تەپ بەدەننىڭ بارلىق تومۇرلىرىغا تاراپ چىرىگەن سەپرادىن پەيدا بولغان بولۇپ، كۆپىنچە بىر ھەپتىدە بىر تەرەپ بولىدۇ.

ئالامىتى غەببى خالسىنىڭ ئالامىتىدىن ئۆتكۈررەك بولىدۇ. بۇ ۋاقىتدا تومۇرى ئارقا-مۇئارقا سوقمايدۇ. بەزىدە چوڭ ئۆزگىرىش يولى بىلەن ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. غەببى غەيرىي خا-لىس تەپنىڭ تومۇرى ھەر كۈنى پەسلەپ بارىدۇ ھەم داۋاملىق تەرلەيدۇ. غەببى دائىمدە تەر بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ياكى ئۆزگىرىش ۋاقتىدا تەرلەيدۇ. غەببى دائىم دېگەن تەپ بىلەن تەپپى مۇھەررىقە بەش جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

(1) تەپپى مۇھەررىقەدە قىزىش ۋە تەرلەش غەيبى دائىمدىن قاتتىقراق بولىدۇ.

(2) غەببى دائىمدە يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئوچۇق بولىدۇ.

(3) تەپپى مۇھەررىقە غەمدىن، غەزەپتىن، كۆڭۈل ئاينىشتىن ۋە ئەقىل ئىلىشقانلىقتىن، يۈرەك، خەپەقاندىن، ھۆ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

(4) تەپپى مۇھەررىقەدە ئۇسسۇزلۇق، تىل قۇرۇش ۋە ئېچىشىش كۆپرەك بولىدۇ.

(5) تەپپى مۇھەررىقەدە تىل قارا بولىدۇ. غەببى دائىمدە تىل قارا بولماستىن، بەدەن ئو-رۇقراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنە-سى، ئەرقى بىدىمشكى، ئەرقى كاسنە، ئەرقى گاۋزىبانلار قەنت بىلەن ياكى قەنتسىز بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئۆتكۈر سۇرگە بەرمەسلىك، بەلكى يەڭگىل كىلىزما بىلەنلا داۋالاش كېرەك. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۇيى شۇنىڭدەك ئىچىنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن شەر-بەت قىلىپ بېرىش، مىزاجنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن كۆپ تېرىشىش لازىم. بۇنىڭغا غەيبى خالىستىن كۈچلۈكرەك ئىلاج قىلىش كېرەك ۋە كۈچلۈكرەك مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

6. «ھۇممايى غەشيى» (ئايلىنىپ كېتىش خاراكتېرلىك تەپ)

بۇ تەپ ناھايىتى سۈيۇق زەھەرى بولغان سەپرادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ تەپ ئاساسەن مىزاجى ئىنتايىن ئۆتكۈر دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. ھۇممايى غەشيى بىر ياكى ئىككى قېتىم تۇتقاندا تومۇرنىڭ سوقۇشىنى

ۋە بەدەن كۈچىنى يوقىتىدۇ. بۇ بولسا خەتەرلىك بەلگە. بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەردە ئىششىق بولسا ياكى ئايلىنىش، غەزەپ، ئاچچىق، غەم-ئەندىشە سەۋەبىدىن ۋە ياكى ئۈيقۇسىزلىق، تولا ئىچ سۇرگەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا ساقىيىشى مۇمكىن، داۋالاشنىمۇ ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل ياتىدىغان ئۆي ۋە كېسەلنىڭ كىيىم-كېچەكلىرىنى سەندەل بىلەن خۇشبۇي قىلىپ بېرىش كېرەك. سەندەل، گۈلاب، بىدەمشكى ئەرقى بۇلارغا ئازغىنە كافۇر قوشۇپ كۆكرەكنىگە چېپىلىدۇ. بىدەمشكىنىڭ بەرگىگە گۈلاب چېچىپ، كېسەلنىڭ تېگىگە سېلىپ بېرىلىدۇ ۋە ئالما، بېھىگە ئوخشاش خۇش پۇراق مېۋىلەر ئەتراپىدا قويۇلىدۇ. غىزا-سىغا ھەر سائەتتە ئازغىنە نانىنى ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. لىمون سۈيى، دىۋاج سۈيىدەك سۇلارنى تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا «غەشىيى» (كۆكۈل ئايىنىش) نى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. غورا سۈيى بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ ياكى كەپتەر گۆشى تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا ئارپا سۈيى، ناخۇش ئانار سۈيى ياكى ئالما ۋە سەندەل شەربەتلىرى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر غەشىيى قاتتىق بولسا ئارپا يارمىسىنى نان، سوغۇق سۇ ياكى سۈيۇق شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى بىلەن كىلىزما قىلىپ، مىزاجىغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسىلەردىن، مۇشەققەتلىك ئېغىر ئىشلاردىن، قاتتىق سوغۇقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. كالا قېتىقى ياكى قۇرسى كافۇر، ھەسەلنى سۇ بىلەن سۇۋۇتۇپ، ياز پەسلىدە خالىغانچە بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش بولسا پاكىز قار، مۇز بىلەن سۇۋۇتۇپ بېرىلىدۇ.

7. «ھۇمايى مۇۋازىبە» (نۆۋەت بىلەن تۇتىدىغان تەپ)

بۇ نۆۋەت بىلەن تۇتىدىغان تەپلەردىن بىرى، بۇنىڭ پەيدا بولۇشى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا چېرىگەن بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ. كۈندە تۇتىدىغان ۋاقتى 18 سائەت، يانىدىغان ۋاقتى ئالتە سائەت بولىدۇ.

ئالامىتى دەسلەپتىلا تىترەش، قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، ئۇچا، دولا ۋە ھەممە بەدەن سوۋۇپ كېتىش، تېز قىزىماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قاتتىق قىزىش، شىشە رەڭلىك سۇزۇك ۋە ئاچچىق چۈچۈمەل بەلغەمدىن بولغان تەپتە قاتتىقراق ۋە ئاشكارا بولىدۇ. بۇنىڭ سوغۇقلۇقى بىراقلا چۈشمەستىن ئاز-ئازدىن ئاستا-ئاستا چۈشۈپ، ئەڭ ئاخىرىدا بەدەننى خۇددى قارەك سوۋۇتۇۋېتىدۇ. ئاندىن كېيىن يەنە پەيدىنپەي بەدەن قىزىيدۇ. يەنە ئارقىدىنلا سوۋۇپ كېتىدۇ. قويۇق خىلىت ئارتۇق بولغانلىقتىن تىترەش يۈز بېرىدۇ. بەزى چاغدا بەدەننىڭ سوۋۇشى

بىلەن بىرگە جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇ تەپنىكى بەلگىلىرىدىن غەشىيى، بەدەن ئاجىزلىشىپ قېلىش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە يېگەن تاماق ھەزىم بولماسلىق بىلەن قىزىش ئۆتكۈرلىشىپ قېلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

يەنە بىر خىلى، ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپ بولۇپ، بۇ تەپتىن ئىلگىرى جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ. ئەمما بەدەن قاتتىق سوۋۇپ كەتمەيدۇ. تاتلىق بەلغەمدىن بولغان تەپتە ئازراق جۇغ-جۇغ بولىدۇ. ئەمما بەدەنده قاتتىق قىزىش ۋە سوۋۇپ كېتىش، توڭلاش بولمايدۇ. غەم-ئەندىشە ئازراق، سوغۇق ھاۋا بىلەن سۇنى كۆپ ئارزۇ قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ قاتتىق سېسىپ چىرىگەن ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولسا، بۇ چاغدا ئۇسسۇزلۇق ئېغىر ۋە غالىب بولىدۇ. يۇز،كۆزلىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. مۇنداق تەپنىكى يۇزى يېشىل ۋە بەزى سېرىققا مايىل، بەزى قەلەي، قوغۇشۇن رەڭگىده بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ناچار ھەم پەس، كىچىك ۋە قالايمقان سوقىدۇ. سۇيدۇكى دەسلەپتە تومۇرلىرىدا سۇددە (توسالغۇ) ۋە سوغۇقلۇق بولغانلىقتىن سۇيۇق بولىدۇ. ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي ماددىنىكى چىرىشىگە ئەگىشىپ قىزىپ بارىدۇ. چوكى تەرىتى يۇمشاق ھەم سۇيۇق بەلغەمدەك كېلىدۇ. قەي قىلغاندا بەلغەم سەۋەبىدىن بىرىنچى قېتىمدا بەدەنده ئاغرىش بولمايدۇ، ئىككىنچى قېتىمدا مادا قويۇلۇپ چاپلاشقاق ھالەتكە ئۆزگەرگەنلىكتىن بەدەنده ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا، ئايالىلاردا ۋە ئاقىتا قىلىنغان ئادەمىلەردە، شۇنىڭدەك مىزاجىدا ھۆللۇك ئارتۇق بولغان كىشىلەردە ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى يەپ ئىچى سۇرمىگەن كىشىلەردە، قىش پەسلىدە تېرىدە ھۆل سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ، تەپ تۇتۇش ئەتىگەنده يۇز بېرىدۇ. كېيىنچە كۇن ئارىلاپ تۇتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەسلىپىده سىركەنجۇبىل ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقى قاينىتقان قىزىق سۇ بىلەن كېسەلنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىش ۋە قەي قىلدۇرۇش. قەي قىلدۇرۇش، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كۆپ تىرىشىش، ئۆتكۇر دورىلارنى بېرىش ھەم بەلغەمنى توختىتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى بىر ھەپتىگىچە سىركەنجۇبىل شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بىر نۆۋەت مەستىكى، رۇم بەدىيان بېرىلىدۇ. ئىككىنچى نۆۋەتتە كەرەپشە سۇيى، بەدىيان بىلەن ھەسەلده تەييارلىغان سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر كۇن مائۇلھەسەل بىلەن ئەرقى بەدىيان بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ تەبئىتى نورمال بولسا، ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن كۆپ سېلىنغان ئىچىنى يۇمشاتقۇچى شەربەت بېرىلىدۇ. يەنە بۇ جۇلاپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: قىزىلگۈل 80 گرام، چالا سوقۇلغان بەدىيان، شوخلا12 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى 8~12 گرامغىچە قەنت بىلەن جۇلاپ تەييارلاپ، تۆت كۇنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ جۇلاپنى كۆچلۇكرەك قىلماقچى بولغاندا 28 گرام پۇنۇس مېغىزى، 20 گرام قەنت، 4 گرام تۇربۇت قوشۇۋېتىلىدۇ. ئەگەر كېـ

سەلنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا يەڭگىل كىلىزما قىلىنىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كۈچلۈكرەك كىلىزما قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى قاينىتقان سۇدا قەي قىلدۇرسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. قەيدىن كېيىن گۈلقەنت بىلەن ئالما، سەندەل شەربىتى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا نوقۇتنى چالا سوقۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇرۇنغا سوزۇلۇپ ئاجىزلىشىپ قالغان بولسا، توخۇ ياكى كەكلىك شورپىسىنى ئازغىنە كاۋاپ قىلغان گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا، ھەر ئاخشىمى داۋائى تۇربۇت بېرىلىدۇ. تەركىبى: تۇربۇت 6 گرام، زەنجىۋىل، مەستىكى 3 گرامدىن، قەنت 12 گرام. بۇلارنى قوشۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر ئاخشىمى 4 گرامدىن ياكى ئۇنىڭدىن ئازراق بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئىقتىدارىنى ئاساس قىلىپ كۆپرەك بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەتىگەندە 15 گرام گۈلقەنت ياكى 21 گرام بۇزۇرى شەربىتىنى ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك قىزىل ۋە قويۇق بولسا، قان ئېلىشنىڭ ئوبدان پايدىسى بار. ئارپا يارمىسى بېرىش، زۆرۈر تېپىلسا كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچىنى ماڭدۇرۇشقا ئېھتىياج تۇغۇلسا سىركەنجۈبىل شەربىتىنى قاينىتىپ سۇ بىلەن بېرىپ، نورمال قەي قىلسۇن. ئەگەر بۇ تەپ 40 كۈندىن ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ يۈز، كۆز، پۇت-قوللاردا ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، قۇرسى ۋەرد، مائۇلئۇسۇل شەربىتى ۋە بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى قۇرسى ئەفسەنتىن، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، قۇرسى لوك بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ.

ماددا سوغۇق خىلتتىن قويۇلۇپ قالغان بولسا ئۇنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى: كېسەلنىڭ ئۇرۇنغا سوزۇلۇشى، سۈيدۈكنىڭ ئاق كېلىشى، قىش پەسلىدىكى ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ تەسىرى، بىمارنىڭ يېشىنىڭ چوڭ بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ھەم سوغۇق شەھەرلەرنىڭ سوغۇق مىزاج بولۇشىنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياقى كەبىردىن تۇنجى كۈنى 1 گرام بېرىلىدۇ. 2- كۈنى بۇنى بەرمەستىن تەرياقى ئەرىبەئە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆتكۈر، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر بۇ تەپ قاتتىق ۋە ئۆتكۈر بولسا ھەم سۈيدۈكى رەڭلىك، تومۇرى تېزرەك سوقىدىغان بولسا، بۇنىڭغا غەببى غەيرىي خالىس دېگەن تەپنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. بېرىلىدىغان دورا ياكى شەربەتنى كەم-زىيادە قىلىشتا ھەم ئۆتكۈر ۋە يەڭگىل قىلىشتا شۇ كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى قىزىقلىق، سوغۇقلۇقىنى ئاساس قىلىش كېرەك. غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، ئاقلانغان ماش، زىرە، كۈدە، سېرىقچېچەك، شۇنىڭدەك ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل نەرسىلەردىن غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەم ئاچچىق ھەم قاۋسىق ياكى چۈچۈمەل ۋە چاپلاشقاق بولسا ھەم بىمار كۈچلۈكرەك تاماقنى خالىسا، توخۇ، كەكلىك، كەپتەر گۆشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تاماقتا ئاچچىقسۇ، سىركە قا-

تارلىق بەلغەمنى پارچىلايدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. تاماق تەپ سۇسلاشقاندىن كېيىن ۋە تەپ بىر تەرەپ بولغاندىن كېيىن، 2- قېتىم تۇتۇشتىن تۆت سائەت بۇرۇن بېرىلىشى كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت، ھاراق، ھۆل مېۋە، كالا گۆشى، قار، مۇز سالغان سوغۇق سۇ قاتارلىق بەلغەم پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مادىدا پىشىشتىن ئىلگىرى مۇنچىغا بېرىش زىيانلىق، ئەمما مادىدا پىشقاندىن كېيىن بارسا پايدا قىلىدۇ.

8. تەپپى بەلغەمى (بەلغەمدىن بولغان تەپ)

بۇ تومۇرلارنىڭ ئىچىدە سېسىپ چىرىگەن بەلغەم پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

ئالامىتى تەپپى لازىمەنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشاش بولۇپ، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قاتتىق قىزىش ۋە سوۋۇش ھەم جۇغ-جۇغ بولمايدۇ. ئەمما قىش پەسلىدە بىر ئاز جۇغ-جۇغ پەيدا بولسىمۇ، لېكىن تىترەش ۋە تەرلەش بولمايدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ساقىيىش ۋاقتىدا ئاندىن تەرلەيدۇ. بۇ تەپ بەزى جەھەتتە تەپپى دىققا بىر ئاز ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما تەپپى دىققا قىزىشى ئارتۇق، تومۇرى قالايمقان بولۇپ، بۇ تەپنىڭ كۆچىيىش ۋاقتى 18 سائەتكە بارىدۇ. ئاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ يانىدۇ. ئەگەر بۇ تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ قالسا، بۇنىڭدىن كۆپىنچە تەشەننۇج پەيدا بولۇپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇركە ۋە قەيۋەنسى بىلەن سىل مادىسىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل شەربىتى، گۈلقەنت ھەسلى، بەدىيان سۇيى بىلەن تەييارلىغان جۇلاپ قاتارلىقلار بىلەن بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىش كېرەك. مۇناسىپ قۇرسى ۋەرد ۋە مەستىكى، رۇم بەدىيان، گۈلقەنت بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش كېرەك. ئەگەر تومۇرلىرىدا قان تولۇپ قالسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر مادىدىنىڭ پىشقانلىق بەلگىسى كۆرۈلسە 2～3 نۆۋەت سۇركە بېرىش ئارقىلىق مادىدىنى تازىلاش، مائۇلئۇسۇل، گۈلقەنت بىلەن مىزاجنى ياخشىلاش كېرەك. قۇرسى ۋەردىنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، سۇمبۇل، بىخسۇس 15 گرامدىن، بۇلارنى مۇسەللەس بىلەن يۇغۇرۇپ، تابلېت ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرام سىركەنجۇبىل سادىدە ياكى بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكرىكىدە يىرىكلىك بولسا، بىنەپشە، سەرپىستان جۇلاپى بىلەن بېرىلىدۇ.

9. خىلىتتىن بولغان ھوشسىزلىنىش مەنبەلىك تەپ

بۇ تەپنىڭ پەيدا بولۇشى يۈرەككە تۆكۈلگەن خام بەلغەمدىن بولۇپ بۇنىڭدا ئايلىنىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى بۇ خىل تەپنىڭ تۇتۇشى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ تۇتۇشى بىلەن ئوخشاش، لېكىن بۇ تەپتە يۇزنىڭ ئىششىپ قىبلىشى بىلەن بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى قەلەيگە ئوخشاش، كۆل رەڭ بولۇپ، لەۋلىرى خۇددى شاتۇت يېگەن ئادەمنىڭ لېۋىگە ئوخشاپ قالىدۇ. كۆزلىرى تەپ تۇتقان ۋاقتىدا كۆكسىپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆكسى ۋە ئۇششاق قوۋۇرغىلىرىنىڭ تېگىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قەي يانىدۇرسا ئاچچىق، قاۋسىق كېلىدۇ. بۇ تەپ بەزى چاغلاردا بەلغەمگە ئارىلاشقان قويۇق سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇچەيلەردە قىزىش بولىدۇ ھەمدە بەلغەم ماددىسىدىن بولغان تەپكە ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى داۋالاش بىرئاز قىيىن، چۈنكى بۇ كېسەلگە سۇرگە بېرىلمەي ئايلىنىدۇ. ئەگەر تاماق بېرىلسە، تەپنىڭ ماددىسى كۆپىيىپ ئىششىۋالىدۇ. ئەگەر تاماق بېرىلمەي ئاچ قويۇلسا، بىمار ماغدۇرسىزلىنىپ ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. ئەھۋال مۇشۇنداق بولغاچقا، بۇ كېسەلنى داۋالاش بىر ئاز قىيىنراق بولىدۇ. ئەگەر ئۇچەيلەردە ئىششىق كۆرۈلسە، قىيىنلىق ئاساسلىقا ئۆزگىرىدۇ.

بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ئالدى بىلەن ئاددىي، يەڭگىل كىلىزما قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئارقىمۇئارقا 2～3 نۆۋەت پەيدىنپەي كۈچلۈك، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ئالدى بىلەن قىزىلچا، بۆرە ئەرمىنى، ھەسەل سۈلىرى بىلەن كىلىزما قىلىپ، ئاندىن كېيىن مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش ھەم پاچىقىنى تاپاننىڭ تېگىگىچە ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن يوتىنى، ساغرا، يانپاشتىن تىزغىچە ئاندىن كېيىن قوللىرىنى تېرىسى قىزارغىچە ئۇۋۇلاپ تۇتۇش، كېيىن ئېغىزمان، كۆكرەكنى تۇتۇش، ئاندىن كېيىن يەنە پاچىقىنى تۇتۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن زەيتۇن، كۈنجۈت، ئاق لەيلىگۈلى، قۇسته قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرىدەك ئىچىنى تۇتۇپ قەۋزىيەت پەيدا قىلمايدىغان ئىسسىقلىق ياغلىرى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبىلنى 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن ياكى ھەسەل شەربىتى 3 گرام زۇپا بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاق لەيلىنىڭ سۈيىنى قەنت ياكى ھەسەل، جۇلاپقا ئارىلاشتۇرۇلغان بەدىيان بىلەن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھۆ پەسەيىدۇ. كېسەلدە ئاجىزلىق كۆرۈلسە نانىنى مۇسەللەس ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئۇچەيدە ئىششىق بولمىسا قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر سۇرگە بىلەن قەي قىلدۇرۇپ ھەم ئىچى ماڭدۇرۇلسا، تېخىمۇ تولۇق، نەتىجىلىك بولىدۇ.

10. ئىچكى ئەزا سوغۇق، تاشقى ئەزا ئىسسىق ياكى بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان تەپ

بۇ تەپ ئۇچ خىل بولىدۇ.

(1) ئىچكى ئەزاسى ئىسسىق، تاشقى ئەزاسى سوغۇق بولغان تەپ. بۇ تەپنىڭ قىزىشى

ئارتۇق ھەم زور دەرىجىدە ئۆتكۈر بولىدۇ، تىلى قارا، قاتتىق ئۇسسايدۇ. تومۇرى، نەپىسى چوڭ ۋە غەملىك بولۇپ، تاشقى ئەزاسى قاتتىق سوغۇق بولىدۇ، بۇ ياخشى ئالامەت ئەمەس. ئەگەر تەپ بۇ دەرىجىدە بولماستىن، ئىچكى ئەزاسىدىكى ھارارەت نورمال بولۇپ، تومۇر ۋە نەپەسمۇ ئانچە تېز بولمىسا ياكى نورمال بولسا كۆپىنچە بۇ تەپنى بەلغەمدىن بولغان، دەپ قارايمىز. بۇنىڭ ئالامىتى سەپرادىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن تەپ پەيدا بولسا سۈيدۈكى سۈيۇق، تومۇرى ئاستا ھەم ئېگىز-پەس سوقىدۇ.

(2) ئىچكى ئەزاسى سوغۇق، تاشقى ئەزاسى ئىسسىق بولغان تەپ. بۇ تەپ ئىچكى ئەزادا پەيدا بولغان ئەينەكتەك سۈزۈك بەلغەمنىڭ چىرىپ تارىشىدىن، ئىسسىق خىلىت تاشقى ئەزالارغا ئۆرلەپ چىقىشى ئارقىلىق پەيدا بولغان بولۇپ، بەزى چاغلاردا ئىچكى جەھەتتىن سوغۇقلۇقنى سېزىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تاشقى ئەزاسى ئىسسىق، ئىچكى ئەزاسى سوغۇق بولۇپ، تومۇرى ئانچە تېز بولمايدۇ. نەپەسمۇ چوڭ بولمايدۇ. ئۇسسۇزلۇقمۇ بولمايدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ ئاخىرىدىلا يۈز بېرىپ، ئەزالىرىنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ.

(3) قىزىقلىق ۋە سوغۇقلۇق پەقەتلا ئۇچەينىڭ ئىچكى ۋە تاشقى قىسمىدا پەيدا بولغان تەپ بولۇپ، بۇ چىرىگەن بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپتۇر. بۇنىڭ بۇخاراتىدىن ئۇچەينىڭ ئىچكى - تاشقى تەرەپلىرى قىزىپ كېتىدۇ. ئالامىتى: تومۇرى ئاستا ھەم ئېگىز-پەس سوقىدۇ، سۈيدۈكى خام بولۇپ، ئۆتكۈرلۈكى كۈندىن-كۈنگە كۈچەيىپ بارىدۇ. بەزى چاغدا قويۇق ماددىنىڭ سەۋەبىدىن «تەپپى غەب» (كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ) كە ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ. بۇ چاغدا بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ سىرتىغا چىقىپ كەتمەيدۇ. بۇ تەپنىڭ تۇتۇش نۆۋىتى تۆت سائەتتىن 24 سائەتكە قەدەر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر كۈنى 21 گرام ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۈبىل شەربىتى قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئىككى سائەتتىن كېيىن سىركەنجۈبىل، مائۇلئۇسۇل، بۇزۇرى شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى: سەبرە 36 گرام، سېرىق ھېلىلە 12 گرام، مەستىكى 9 گرام، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، زەپەر، كەتىرا، مۇقەل 3 گرامدىن قىلىپ تەييارلاپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە ھەببى غارىقۇن، ھەببى ئايارەج بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ، قۇرسى ۋەردمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ ھەم تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ھەسەل بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى ۋە قارا ھېلىلە، تۇربۇت ئارقىلىق سۈرگە بېرىپ، ئىچكى ئەزالىرىنى تازىلاش ھەم ئۆتكۈر، كۈچلۈك دورىلار بىلەن كىلزما قىلىش كېرەك. بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە بېرىلىدىغان پايدىلىق سۈرگىنىڭ تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن 3 گرامدىن، سەبرە 2 گرام، بۇ سۈرگە سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. سىركەنجۈبىل بولمىسا قايناق سۇ بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قويۇق سەپرادىن

بولغان تەپكە بەلغەم بىلەن سەپرادىن مۇرەككەپ بولغان تەپنىڭ ئىلاجنى قىلىش كېرەك. بەلغەمدىن بولغان تەپلەردىن نەھارى (كۆندۈزلۈك)، لەيلى (كېچىلىك) دەيدىغان ئىككى خىل تەپ بولۇپ، تەپپى نەھارى كۆندۈزى تۇتۇپ، كېچىسى يانىدۇ. ئەمما تەپپى لەيلى ئۇنىڭ ئەكسىچە كېچىسى تۇتۇپ، كۆندۈزى يانىدۇ. بۇ ئىككى خىل تەپنىڭ ھەر ئىككىلىسى يامان تەپلەردىن بولۇپ، كۆندۈز تۇتىدىغان تەپ ئۇرۇنغا سوزۇلىدىغان ھەم يامانراق بولىدۇ. چۈنكى، مۇنداق بوشۇش ئاساسىي جەھەتتىن بۇ تەپتە قەيى پەيدا بولۇپ، مەسام (تېرە تۆشۈكچىلىرى) نى بۇخاراتلار ئېچىۋېتىدۇ. بۇ مادىدىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ھاۋانىڭ قىزىقلىقىدىن، بەدەن ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكتىن ھەم ئۇيقۇسىزلىقتىن تەپپى دىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما تەپپى لەيلى بولسا سوغۇق ھاۋادا كېچىدە ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن تەپپى دىقنى پەيدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. بەزى چاغدا بۇ خىل تەپ بەدەندە تارالغان ئەينەكسىمان سۇزۇك بەلغەمدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئەمما مۇنداق تەپ بولغان كىشى تىترىمەيدۇ ھەم بەدەندىكى خىلتىنىڭ چىرىشى ئاز بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا: ئىچنى يۇمشىتىش بىلەن بەلغەمدىن پەيدا بولىدىغان نەرسىلەرنى توسۇش، ئاز ئۇخلاش، بەدەن قىزىغاندا مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، سۇرگە بىلەن بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئاندىن خىيارىن ئۇرۇقى، بۇزۇرى شەربىتى مۇنچىدا بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ ئۇرۇنغا سوزۇلۇپ قالسا، داۋائى ھىلتىتنى مۇنداق ئۇسۇلدا تەييارلاپ بېرىش لازىم. تەركىبى: ھىلتىت، پىلپىل، موزا، ئۇزۇن پىلپىل، بەرگى سۇزاپ. ھەممىسنى باراۋەردىن ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر بىر قېتىمدا 4 ~ 6 گرامغا قەدەر بېرىلىدۇ. زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، قىزىق شاراب ياكى مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. تىترەك تۇتۇشىدىن بۇرۇن كىيىم كىيگۈزۈلىدۇ، ئۇخلىغىچە ئوبدان يۆگەپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭغا داۋائى ھىلتىت ئوبدان پايدا قىلىدۇ. باشقا قۇستى يېغى چېپىپ، قىزىق ھورغا تۇتۇلىدۇ. تەرلىگىچە ئوبدان، چوڭقۇر يۆگىنىپ ياتسا، تەپنىڭ تىترىشى توختىشى مۇمكىن.

11. تەپپى رۇبئى (تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ)

بۇ تەپ تومۇر سىرتىدىكى چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ تۇتۇشى 24 سائەتتىن كۆپرەك بولىدۇ. يېنىش ۋاقتى 48 سائەت. بۇ تەپنىڭ باشلىنىش ۋاقتىدا ئەگەر داۋالىغان تېۋىپتىن كېسەلگە دورا ھەم تاماق جەھەتتە مۇخالىپ بىر نەرسىنى بۇيرۇش خاتالىقى كۆرۈلمىگەن تەقدىردە بۇ كېسەل ئاغرىقتىن بىر يىلدا قۇتۇلۇشى مۇمكىن. ئەگەر بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق چارە قىلمىغاندا بۇ تەپ داۋاملىشىپ، 12 يىلغا سوزۇلۇشى ۋە ئىستىسقاغا ئۆزگىرىشى ھەم ياز پەسلىدە مۇرەككەپ تەپكە ئۆزگىرىشى مۇمكىن. سەۋەبى: ياز پەسلىدە سۇيۇق مادىدا تەر-

لەش ۋە ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق ئېرىپ چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما قويۇق ماددا قېپقالسا، سېسىپ چىرىش ئارقىلىق تەپپى رۇبئىغا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن بەدەندە ئازراق سوغۇقلۇق پەيدا بولۇپ، تۇرغانسېرى ئېشىپ بارىدۇ. كېسەل ئاخىرلاشقاندا بۇ سوغۇقلۇق يەنە كېمىيىپ بارىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپتكىدەك بۇ كېسەلنى قاتتىق تىترەك تۇتۇش بىلەن چىشلارمۇ بىر-بىرىگە كىرىشىپ كېتىدۇ. سۆگەكلىرى ۋە ئېغىزمان، غول سۆگەكلىرىمۇ ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قىزىش ئازغىنە بولىدۇ. قىزىش بىلەن ئېچىشىش پەيدا بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ هارارىتىدىن ئارتۇقراق بولىدۇ ۋە ئۆتكۈررەك بولىدۇ. كۆپىنچە سوزۇلما تەپلەردىن ياكى سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردىن تومۇر قاتتىقلا مايىل سوقىدۇ. سۇيدۇكى دەسلەپتىلا ئاق بولۇپ، كېيىن تەدرىجىي هالدا ئۆزگىرىپ، ئاخىرىدا قارا كېلىدىغان بولىدۇ، بۇ ئەھۋالنى كۆرسەتكەن نەرسە كېسەلنىڭ ياش ۋە مىزاجىدۇر. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياش ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر كۈز پەسلىدە قۇرۇق سوغۇق هاۋا كۆپىنچە سەۋدا تۇغدۇرىدىغان كەرنەب (چەلەك)، ئات گۆشى، كېيىك گۆشى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن پەيدا بولىدۇ. ياز پەسلىدە كۆپىنچە تەپپى غەب بولىدۇ. كۈز پەسلى بولغاندا تەپپى رۇبئىگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ تەپنىڭ ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى: سوغۇقتا بۇ تەپتىكى تىترەش ئازىيىدۇ.

(1) سېسىپ چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى.

(2) قان كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: قاننىڭ كۆپىيىپ غالىب بولۇشى، ئېغىزى تاتلىق، سۇيدۇكى قىزىل بولۇپ، بەدەننىڭ ئېغىر بولۇشى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

(3) سەپرا كۆيگەنلىكتىن تەپپى رۇبئى پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: تۇتۇش ۋاقتى ئاز بولۇپ، قاتتىق ئۇسسايدۇ. تىلى قىزىل، كۆپ تەرلەيدىغان، ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئارزۇ قىلىدىغان بولىدۇ هەم تومۇرى ئارقىمۇئارقا تېز سوقىدىغان بولۇپ، دەسلەپتە جۇغ-جۇغ بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ ياكى قاتتىق قىزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە سەپرادىن بولغان تەپنىڭ ئارقىسىدىن يۈز بېرىدۇ.

(4) كۆيگەن بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: سۇيدۇكى ئاق هەم قويۇق، بەدەنلىرى سوغۇق، تومۇرى ئاستا بولىدۇ. سۇيدۇكى بەزىدە قارا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ئاز، ئۇيقۇسى كۆپ، ئاغزىغا تولا سۇ يېغىلىپ قالىدىغان بولىدۇ.

(5) كۆيگەن سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: بۇزۇق، يامان خىياللارنى قىلىدىغان، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدىغان بولىدۇ. سۇيدۇكى قارامتۇل ياكى كۆكۈچ قىزىل بولىدۇ هەم سۇيدۇكى كۆپ، ئىشتىهاسى زىيادە بولىدۇ. بەدەنلىرى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى هەر بىر تۇرىدىن بولغان تەپلەر ئۈچۈن ئورتاق چارە — قان ئې-

لىش كېرەك. ئەگەر قاننىڭ رەڭگى قىزىل ھەم سۈزۈك بولسا بۇ چاغدا قان ئالماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن شۇ تەپ قايسى ماددىدىن پەيدا بولغان بولسا، سۈرگە ئارقىلىق شۇ ماددىنى تاۋلاپ چىقىرىش كېرەك. جۈلاپ شەربىتى بىلەن يەڭگىل كىلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى ۋە باشقا كۈنلىرىدە شورپا ۋە ئاسان سىڭىدىغان ئۇششاق جانىۋارلارنىڭ گۆشىنى بېرىش ياكى ئۈچ كۈنگىچە ئاز-ئازدىن گۆش بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ھەر كۈنى تاماقتىن ئىلگىرى ئىسسىق سۇغا كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. تەرلەتمەيدىغان، سۈيى بەك قىزىق بولمىغان مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. نورمال دەرىجىدە ئىسسىق ۋە ھۆللۈكى ئارتۇقراق بولغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا قەي قىلىش ياز پەسلىدە پەيدا بولغان تەپپى رۇبئىنى تېز يوقىتىپ ياخشلايدۇ. كۈز پەسلىدە ھەم قىشتا پەيدا بولغان تەپ ئۇزۇنغىراق سوزۇلىدۇ. بۇنىڭغا دورا، تاماق جەھەتتە يەڭگىل چارە قوللىنىش كېرەك. يەنە قان مەنبەلىك سەۋدادىن بولغان تەپپى رۇبئىدىن قان ئالسا ئۈچ كۈنگىچە پايدا قىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن توخۇ، كەكلىك، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت، قېتىق، ئاچچىقسۇ، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، بەدىيان، كاسنىنىڭ پوستى، چىلان، ئەينۇلا، شاھتەررە، ھىلىلە قاتارلىقلار بىلەن مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. باشقا كۈنلەردە كاسنە سۈيى ياكى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش ۋە ئىلتىھاب (ياللۇغلىنىش) كۆپ بولسا، تاۋۇز سۈيى ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن مۇڭاپىق دەرىجىدە بەرسە بولىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ مىقدارى قويۇق بولۇپ ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا، تەپ تۇتۇش كۈنىدىن باشقا ۋاقىتلاردا 20 گرام گۈلقەنت ۋە سىركەنجۇبىل شەربىتىنى قاياق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر مىقدارنىڭ پىشقانلىق بەلگىسى كۆرۈلسە، بۇ مەتبۇخ بىلەن سۈرگە قىلىپ بەرسۇن. مەتبۇخنىڭ تەركىبى: ھىلىلە 20 گرام، شاھتەررە 12 گرام، چىلان، ئەينۇلا، سەرپىستان 20 دانىدىن، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 6 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈۋالغاندىن كېيىن ئۈستىگە 45 گرام پۇنۇس مېغىزى بىلەن تەرەنجىبىننى تاشلاپ، ئېزىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرانمۇ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج 3 گرام، ھىلىلىنىڭ پوستى، ئەفسەنتىن 2 گرامدىن، مەھمۇدە 1 گرام، قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ، ئالدى بىلەن بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدانى تاۋلاپ چىقىرىش كېرەك.

تەپپى رۇبئى يەنە كۆيگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا مىزاجنى سوۋۇتۇپ، ھۆللۈكنى يەتكۈزۈشكە تىرىشىش كېرەك. ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت شىرنىسى، خىيار ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بۇلارنى سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بە-

نەپشە شەربىتى، بىستىپايەج، مائۇلجەبەن، قىزىلگۈل شەربىتى، خىيارشەنبەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىپ، ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. ئەقتىمۇن، مەككە سانىاسى، تەمرى ھىندى، شاھتەررە، بىنەپشە قاتارلىقلارنى بېرىش ئارقىلىق تەبىئەتنى يۇمشىتىش كېرەك. غىزاسىغا: غورا سۈيى بېرىلىدۇ. تەپ يانغان كۈنى ئەگەر بەدەن قۇۋۇتى ئاجىزلىشىپ قالسا، مادىا پىشقاندىن كېيىن كەپتەر، پاختەك گۆشى قاتارلىق يەڭگىل گۆشلەرنى بېرىش لازىم.

يەنە بەلغەملىك سەۋدادىن كېلىپ چىققان بىر خىل تېببىي رۇبىئى بولۇپ، بۇ تەپپى دائىرە دېيىلىدۇ. بۇ كېسەل يۇز بەرگەندە، ھەر كۈنى 30 گرام ھەسەلدە تەييارلىغان گۈلقەنتنى كەرەپشە سۈيى، بەدىيان سۈيى بىلەن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى (ھەسەل بىلەن تەييارلىغان) نى قاياناق سۇ بىلەن بېرىش، ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن تەرەنجىبىن سۈيى ياكى 15 گرام پۇنۇس مېغىزى ۋە سوققان زاراڭزا مېغىزى ۋە 30 گرام قەنتنى ھېلىلە كابىلىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم ياكى گۈلقەنت بىلەن يۇمشىتىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. پەيدىنپەي تۇربۇت، بىستىپايەج، زەنجۈبىل قوشۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا غاريقۇن بىلەن دورىنى كۈچەيتىپ، تەپ تۇتقان ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇز، ھەسەلنى قىزىش باشلانغاندا بېرىش كېرەك. قىزىشتىن كېيىن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇز ھەسەلنى قىزىش باشلانغاندا بېرىش كېرەك. قىزىشتىن كېيىن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن قەنت چامغۇرى، پالەكنى ئاچچىقسۇ بىلەن قوشۇپ، توخۇ شورپىسىغا سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولسا، ئاشىنىڭ خېمىرىغا پۇدىنە ياكى چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا جوز يېغى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل غىزالارنى كېسەلنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ پەيدىنپەي بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر مادىا تولۇق پىشىپ يېتىلسە، مەتبۇخى ئەقتىمۇن ياكى ھەببى ئەقتىمۇن بېرىش كېرەك. تەپ تۇتۇشنىڭ 2- كۈنىدە سۇرگە بېرىش كېرەك. ئىچى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن قۇرسى زىرشىك، تالنى كۈچەيتىش ئۈچۈن قۇرسى غاپەس بېرىش كېرەك. ئەگەر سوغۇق قاتتىق بولسا تەپ تۇتۇشنىڭ دەسلىپىدە بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، قىزىلگۈل قاياناتقان قىزىق سۈنى كېسەل ئېغىزىنىڭ تېگىگە ئېلىپ تۇرۇشى لازىم. غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت سۈيى، ئاقلانغان ماش بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ، كېسەل مىزاجى تۆۋەن ۋە ئاجىز بولسا توخۇ ۋە كەكلىك گۆشىگە دارچىن سېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، كېيىنچە مادىدىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە مەجۇنى ھىلتىت بېرىلىدۇ. تەركىبى: سۇزاپ، پىلپىل، ھىلتىت، موردلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، ھەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم 2 ~ 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: مەن

كۆپ كىشىلەرنىڭ سۇرگە ئىچىپ، تەپپى رۇبئىدىن ساقايغانلىقىنى كۆردۇم، دەيدۇ. تەپ ساقايغاندىن كېيىن ئەفسەنتىن، تەرياق يېسە بولىدۇ. ھەببى ئەفسەنتىن، قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى غاپەس ئىستېمال قىلىنسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا تەپپى رۇبئىگە ھىلىتت، پىلپىل پايدا قىلىدۇ ھەم كونىراپ قالمىغان سۇيۇق ئاق شارابمۇ پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

يەنە بىر خىل رۇبئى دائىرە بولۇپ، قانىنىڭ چۆكمىسىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ماددىنى ئازايتىش ئۈچۈن چىگگىلىك سۇيى بىلەن شېكەر بېرىش، گۈلقەنت بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. مادا پىشقاندىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تاماق يېگەندىن كېيىن قەي قىلىش پايدىلىق. ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئۈستەقۇددۇس، ھەجىد ئەرمىنى، لاجۇۋەرد قاتارلىق ئۆتكۈر دورىلار بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. ئۆتكۈر، كۈچلۈكراق دورىلار بىلەن كىلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلىتى بىر-ئىككى قېتىملىق سۇرگە بىلەن تەلتۆكۈس تازىلىنىپ چىقىپ كەتمەيدىغانلىقى ئۈچۈن مۇمكىنقەدەر ئۇدا بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇ ئارقا كۈچلۈك سۇرگە بېرىش كېرەك. شۇ ئارقىلىق سەۋدا ماددىسى تازىلىنىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن جۇغ-جۇغ بىلەن تىترەش پەسەيگەندىن كېيىن ۋە تەرلەش توختىغاندىن كېيىن بۇ تەپكە قوللىنىلىدىغان ئەڭ ياخشى چارە، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە سىركەنجۈبىل بىلەن، ئوتتۇرىسىدا قۇرسى زىرشىك، قۇرسى غاپەس بىلەن داۋالاپ، جىگەر بىلەن تالنى كۈچەيتىشكە تىرىشىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۇتى ناچار، ئاجىز بولسا توخۇ قاتارلىق ئۇششاق جانىۋارلار گۆشى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر تەپ كۆپ ۋاقىت تۇتمىسا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ شورپىسىغا ئىسسىق لىق دورىلارنى سېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىل تەپپى رۇبئى بەش خىلغا ئايرىلىدۇ.

12. تەپپى رۇبئى دائىمى

بۇ كۆپ ھاللاردا تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بۇزۇلۇپ، سېسىپ چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن قىزىيدۇ. بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ. ئاچچىقى يامان، مىزاجى ئىتتىك بولۇپ قالىدۇ. رەڭگىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، گۈلقەنت، سىركەنجۈبىل ساددە

بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. دورا، تاماق جەھەتتە ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا ئوتتۇراھال نەرسىلەرنى بېرىش ھەم كاسىنە سۇيى، بەدىيان سۇيى، مۆتىدىل سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى شەربىتى بېرىش كېرەك. ئەگەر ئەندىشە ئېغىر، ئۇسسۇزلۇق قاتتىق بولسا، ئارپا يارمىسى، جۇلاپ، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، ناخۇش ئانار سۇيى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر خىلىت پىشىپ پىتىلسە، كۇچلۇك سۇرگە بېرىش بىلەن دەسلەپتىلا يەڭگىل، كېيىن كۇچلۇك كىلىزما قىلىش كېرەك.

«تەپپى دائىرە» نىڭ ئىلاجىنى قىلىشتا ئىسسىقلىقنى ئارتۇق قىلىۋەتمەسلىك كېرەك. تەپپى رۇبئىنى داۋالاشتىكى بىرقانچە تەدبىرلەر: ئەگەر ياز پەسلى بولۇپ، ھاۋا قىزىق بولسا ئىسسىقلىق دورىلارنى بەرمەستىن، قەنت سىلىنغان مائۇلجەبەن بىلەنلا داۋالاش كېرەك. سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، غارىقۇن ۋە شۇ خىلدىكى دورىلار بىلەن سۇرگە تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تاتلىق سۇيى بار مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. غىزاسىغا: كېسەلنىڭ ئاخىرىدا پالەك سىلىنغان قورۇما بېرىش، تەپ تۇتقان كۇنى قەيقىلدۇرۇش ئۇچۇن سىركەنجۇبىل بىلەن قايناق سۇ بېرىلىدۇ. قەيدىن كېيىن گۇلقەنت، ئايالنىڭ سۇتى، ئالما ۋە سەندەل شەربىتى بىلەن ئاشقازاننى كۇچەيتىش كېرەك.

13. 5 ~ 6 كۇنده بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ

بۇ خىلدىكى تەپنىڭ ماددىسىنىڭ پەيدا بولۇشى تەپپى رۇبئىنىڭ ماددىسىنىڭ جىنسىدىن، ئەمما قويۇقلۇقى ئازراق، مىقدارى كۆپرەك بولۇپ، بۇ كېسەل كۆپىنچە بەلغەمدىن تۇغۇلغان سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. ئارتۇقچە ئىسسىقلىق قىلماسلىق ھەم سۇرگىنىمۇ ئاز بېرىش كېرەك. ئەگەر ماددىنىڭ پىشىپ پىتىلگەنلىكى كۆرۈلسە، ئەھۋالغا قاراپ سۇرگە بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربىتىمۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا سىمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ۋە بەزى چاغلاردا گۇلقەنت پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت، توخۇ، پاقلان گۆشى سېرىقچېچەك بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ تۇتۇشتىن ئىككى كۇن ئىلگىرى نوقۇت سۇيى بىلەن بۇ دورا بېرىلىدۇ. تەركىبى: تۇربۇت 3 گرام، غارىقۇن 2 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، لاجۇۋەرد، كەتىرا 2 گرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، ئىلىشتۇرۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا بېرىلگەندىن كېيىن ئەتىگەندە جۇلاپ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ ھەم سەۋدانى قايتۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك.

14. «مۇختەلىپ» (بىر-بىرىگە ئوخشاش بولمىغان) تەپلەر

شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، تەپ كېسەللىكلىرىنىڭ ئايلىنىشى ئېنىق ئەمەس، بەزىدە 2~3 خىل تەپ بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ مۇرەككەپ تەپ ئاتىلىدۇ. بەزى چاغدا بىر تەپ كېسەللىكى بىر تەرەپ بولماي تۇرۇپ 2- بىر خىل تەپ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تەپ كېسىلىنى داۋالىماقچى بولغان ھەر بىر تېۋىپكە ھەر قايسى تەپلەرنىڭ بەلگىلىرىنى ئېنىق ئايرىپ، توغرا دىئاگنوز قويۇشغا توغرا كېلىدۇ، تېۋىپ ھەققەتنى تولۇق تونۇپ يەتكەندىن كېيىن كېسەلنى ئۈنۈملۈك داۋالىيالايدۇ. ئەگەر تەپ بەزى ئەزا ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئۈچۈن ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل قالايمىقان ئىسسىق-سوغۇق ياكى تەرتىپسىز تاماق يەپ قويغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، تاماقنى ئوڭشاپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، تەپ تۇتمىغان كۈندە سۈرگە بېرىش كېرەك. تەپ تۇتقان كۈندە سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. تەپ تۇتقان كۈندە يەنە سىركەنجۈبىل، گۈلقەنت بېرىش، تاماق بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر خىلتىلار كۆيگەنلىكتىن تەپ پەيدا بولسا سۈرگە بېرىلىدۇ، بەزى چاغلاردا گۈلقەنت، سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ئاسان سىڭدۈرىلىدىغان يەڭگىل غىزا بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خىلت كۆيۈشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا سەۋدانىڭ سۈرگىسى (مەتبۇخى ئەفتىمۇن) بېرىلىدۇ ھەم تەپپى رۇبئىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە، سوزۇلما تەپلەرگە قۇرسى غايەس ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئۇسارەئى غايەس، ئەفسەنتىن، سەبرە 15 گرامدىن، سېرىقچېچەك، ھېلىلە 9 گرامدىن، زەپەر، مەستىكى، رۇببىسۇس 6 گرامدىن. بۇلارنى كاسنە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم 3 گرامدىن سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ بولغان تەپتە خىلتىلارنى ئازايتماسلىق، قىزىشنى ئەسلىي ئەزاغا كەلتۈرمەسلىك، بەدەن قۇۋۇتىنى ئۆز جايىدا ساقلاپ، دىققى پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن مۇمكىنقەدەر سۈرگىنى ئاز بېرىش كېرەك. كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلغاندىن قورقماسلىق كېرەك. ئەگەر بەدەن قىزىش ئېغىر بولسا، قۇرسى كافۇر ۋە بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇل شىرنىسى، خەشخاش ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ.

15. ۋابا خاراكتېرىدىكى تەپ

بۇ ھاۋا كىلىماتىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خۇددى سۇ بىر قاچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، ئۇنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى ئۆزگىرىپ سېسىغاندەك، ھاۋامۇ دەرەخلەرنىڭ ۋە

بۇزۇلغان، سېسىغان ئوفۇنەتلەرنىڭ ئارىسىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، بۇخارات، چاڭ-توزانلارنىڭ تەسىرى بىلەن چىرىپ سېسىيدۇ. ھاۋا بۇزۇلغان باش باھار ۋە ئاخىرقى باھار ئايلىرىدا كۆپلىگەن يۇلتۇزلار قۇيرۇقلۇق چىقىدۇ. يەر-زېمىنده قۇرت، قۇمۇچاق قاتارلىق ھاشاراتلار كۆپ بولىدۇ. يامغۇر ئاز، ھاۋا دۇغ بولغانلىقتىن، بىر كۈن چاڭ-توزانلىق، يەنە بىر كۈن چاڭ-توزانسىز بولىدۇ. ئاسمانىنى داۋاملىق بۇلۇت قاپلاپ تۇرىدۇ، كۈندۈزى ھاۋانىڭ قىزىشى يۇقىرى بولۇپ، كېچىسى ھاۋا تۇتۇق بولۇپ قالىدۇ. چاشقان قاتارلىق يەرنىڭ تېگىده ياشايدىغان ھايۋاناتلارنىڭ زېمىن ئۈستىگە چىقىۋېلىشى كۆپ بولۇپ قالىدۇ. ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشى كۆپىنچە يېز، كۈز پەسلىده بولىدۇ.

يەلدىن پەيدا بولغان ۋابا خاراكتېرلىك تەپنىڭ بەلگىسى، تاشقى ئەزا قاتتىق قىزىق بولىمايدۇ. ئەمما ئىچكى ئەزادا ھارارەت، ئېچىشىش ئۆتكۈر بولىدۇ. غەم-ئەندىشە پەيدا بولىدۇ. نەپەس ئارقىمۇئارقا ۋە ئۈستۈن بولۇپ نەپەس قىستايدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىپ تۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇق قاتتىق، ئېغىز قۇرۇق بولىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدىغان بولىدۇ ھەم ئىشتىها يوق بولىدۇ، باش ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ۋە تال چوڭىيىپ قالىدۇ، يۆتەل پەيدا بولۇپ، ماغدۇرسىزلىق بولىدۇ، ھوشسىزلىنىپ ئەقلى ئىلىشىدۇ، يېتىم قوۋۇرغىلارنىڭ تېگى تارتىشىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىشىش، تومۇرى سۇسلىشىپ قېلىش بىلەن ئىنچىكە، كىچىك سوقىدىغان بولىدۇ. كېسەلده ھارارەت كۆپرەك قاتتىق تۇتىدىغان بولىدۇ. تەرىتى سېسىق پۇراقلىق ھەم تۇكۇرۇكتەك كۆپۈكلۈك كېلىدۇ، چوڭ تەرەت ئاچچىق بولىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدالىق قۇسىدۇ، نەپەس ۋە ئەزالاردىن چىققان تەرلەر پۇراقلىق بولىدۇ، لەۋلىرىده ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ، باشقا ئەزالار قىزغۇچ ياكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر بىمارلارنىڭ ھېس-سېزىمى بولمىسا ھەم بەدەنلىرى سۇسلىشىپ ئاجىزلاشسا، كۆڭلى بىر نەرسىگە تارتماستىن، ئارقىمۇئارقا ئايلىنىش بىلەن ھوشسىزلىق يۈز بەرسە بۇ خەتەرلىك بەلگە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر باشقا خىلتلار كۆپ بولسا شۇ خىلتكە مۇناسىپ سۈرگە ۋە باشقا مۇناسىپ شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: نارجىل، لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى، يەڭگىل شەربەتلەر، قۇرسى كافۇر، كاسنە سۈيى، ئەنەبۇسسۇئلەب ياكى سىركەنجۈبىل بېرىش ئارقىلىق خىلت سېيىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئوفۇنەتنى ھەيدەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش كېرەك. بىرىنچى قېتىم سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىپ، ئاندىن پات-پات، ئاز-ئازدىن ئىچىش كېرەك. ھەر ۋاقىت يۇرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن (خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە ئارىلاشتۇرۇپ پۈرتىش)، بەدىنگە گۈلاب تېمىتىش كۆپ پايدىلىق. كۆكرىكىگە ئازراق كافۇر بىلەن سەندەل چېچىپ قويۇ-

لىدۇ. يەرلىك ئوروُن ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا رەيھان بىدەنجىرنىڭ بەرگى زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. بىمار ياتقان ئۆيگە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا گۈلاب، سىركە چاپسۇن. سەندەل، كافۇر، ئانار پوسـتى، مورد قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بۇي سېلىنىدۇ. بەزى چاغدا يېتىم قوۋۇرغىلار تارتىشىش، پۇت-قول سوۋۇپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئەقلى ئىلىشىش، كۆكرىكى ئىششىغاندەك كۆرۈنۈش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلنى مۇۋاپىق كىيىم بىلەن يۆگەپ، قىزىقلىقنى سىرتقا چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا: ئەدەس، ئازغىنە غورا سۈيى، بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسى ياكى سۇماق، مەسىرىدۇس بېرىلىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا يۇقىرىقى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، قېتىق بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمار بەك ئاجىز بولسا توخۇ گۆشى، قېتىق، سۇماق ياكى كاۋاپ قىلىنغان گۆش، تۇخۇم سېرىقى ياكى ئەرقى كاسىنە، بىدىمشكى، گۈلاب، گاۋزىبان ئارىلاشتۇرغان ئاق شاراب بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك تېۋىپ مۇۋاپىق كۆرگەن نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. ئەگەر بىمار ئاجىزلىشىپ، تاماققا مەيلى بولمىسا ئاجىزلىق بىلەن ئىشتىھاسىزلىقتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك ھەم ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن، بېلىقتىن، سۈتتىن، ئارتۇق تاتلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، ئەڭ مۇھىمى مۇنچىغا بارماسلىق كېرەك.

ساق كىشى ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ۋابا پەيدا بولغان شەھەرلەرگە بارماسلىق، يامان، سېسىق بۇخارات، پۇراقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىنى خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بېزەپ ياخشى ھاۋالىق قىلىش. ئۇد، ئەنبەر، ئىپار، كۇندۇر، گۈلاب، سېرىقچېچەك، بېھى ۋە گۈلاب بىلەن سىركىگە ھىلتىتنى ئېزىپ، ئۆيگە چېچىش، ئۆيلەرنى شۇ ئارقىلىق ۋابا ۋە ئوفۇنەتتىن ساقلاش كېرەك. بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قەي، سۇرگە بىلەن ھەم قان ئېلىش ئارقىلىق يوقىتىش لازىم. ھەر جەھەتتىن تاماقنى ئازايتىش ۋە يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماق بېرىش كېرەك، مۇشەققەت، شاراب ئىچىش، قاتتىق ئۇسسۇزلۇقلارمۇ زىيانلىق. مۇز بىلەن سوۋۇتقان سۇنى ئاز-ئازدىن بېرىش كېرەك. ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىنى سوغۇق تۇتۇش كېرەك. كالا گۆشىدەك ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش، توخۇ، ئوغلاق، كەپتەر، تورۇلغا گۆشى بېرىش ھەم ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن بېرىش كېرەك. ۋابا كېسىلىگە پايدىلىق دورا تەرياقى ئەربەئە، تەرياقى كەبىر، مەسىرىدتۇس قاتارلىقلارنى داۋاملىق بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

قەدىمكى ھۆكۈمالاردىن بىرى، سەبرىدىن ئىككى ھەسسە، مورد، زەپەر بىر ھەسسە، بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ قويۇپ، ۋابا پەيدا بولغان كۈنلەردە ھەر كۈنى 12 ئارپا مىقدارىنى بىر پىيالە شارابقا قوشۇپ ئىچتىم، شۇنىڭ بىلەن ساقىيىپ قالدىم، دەيدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن ۋابانىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىسىدۇر. بەزى تېۋىپلار سەبرە، زەپەر، موردلارنى باراۋەردىن ئېلىپ بىر-

لەشتۇرۇپ، ھەر كۈنى 3 گرامدىن داۋاملىق بېرىلسە پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

16. تەپپى جۇدەرى

بۇ تەپتە ماددا خىلىت بۇزۇلۇپ چىرىگەن سەۋەبتىن بارلىق ئەزالار ياكى قىسمەن ئەزالاردا ئۇششاق مۇدۇرلار، قاپارتچۇقتەك نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئۆتكۈرلىشىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى، قان چىرىپ بۇزۇلۇش بىلەن ئۈزۈم شىرنىسىدەك قاينايدۇ، بۇنىڭدىن كېيىكى ئۇستىگە ئۆرلەپ چىقىدۇ، قويۇق پىسپى تېگىگە ئولتۇرىدۇ، ساپ بولغىنى ئوتتۇرىدا توختايدۇ. بولۇپمۇ ئەتىياز پەسلىدە بەدەندە قان قاينايدۇ. بۇ تەپ ياۋا چېچەك بولغان كىشىلەر ياكى جۇدەرى تەپ بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ قىزىقلىقى ئۇ يەرگە يەتكەن ھەم ھۆل ئىسسىق تاماق ۋە ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماق يېگەنلىكتىن، گۆش، خورما قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن پەيدا بولىدۇ.

تەپلەرنىڭ ھەممە خىلىنىڭ يامانراقى شۇكى، تېرىلەردە قارا نىل رەڭ داغ بولۇش، سىجىل ھەم قاتتىق نەپەس ئېلىش، بەدەنلىرى دۇغ قىزىل بولۇپ، پۈتۈن ئەزالارنى قاپلاپ كېتىش، ئەزانىڭ ئوتتۇرىسىدا قارا داغ بولۇش، بەدەنگە كېيىن پەيدا بولغان نەرسىلەرگە ئەگىشىپ بەدەنگە سېرىق داغ پەيدا بولۇشلاردىن ئىبارەت. تەپنىڭ ياخشىراقى ياۋا چېچەك بولۇپ، ئۇنىڭغا چىققان مۇدۇرلار كىچىك، ئازغىنە قىزىل بولۇپ چوڭلۇقى لوبىياچىلىك بولىدۇ ھەم رەڭگى دۇغ بولۇپ، تېز ئېغىز ئالىدۇ، پوستى ئايرىم ئاق بولىدۇ، ئاسانلىق بىلەن ئازغىنە تەپ كۆرۈلىدۇ. تەپنىڭ ياخشى بەلگىلىرىدىن بىرى تەپ ئۇچ كۈندە پەسەيدۇ. جىددىي تەپنىڭ بەلگىسى تەپپى مۇتىبقەنىڭ بەلگىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. تومۇرلار تولۇپ كېتىدۇ. ئېغىزمان، پۈت-قول سۆڭەك بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ. بۇرنى قىچىشىپ، يۇز-كۆزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. بەدەنلىرى ئېغىر بولۇپ ئولتۇرۇپ-قوپۇشتا بىئارام بولىدۇ. نەپەس قىستاپ، ئاۋازلىرى بوغۇلىدۇ. كانىيىدە يىرىكلىك بولۇپ، ئېغىزى تاتلىق بولىدۇ. ئېغىزىنىڭ سۇيى قويۇق بولىدۇ. ئۇخلىغاندا قالايمقان، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ ھەم بېشى ئېغىر، غەمكىن، كۆكرىكى ئاغرىيدىغان، پۈت-قوللىرى تىترەيدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل باشلانغاندىن تارتىپ ئۇچ كۈنگە قەدەر كېچىدە قان ئېلىش كېرەك. 12 ياشتىن ئاشقان بولسا، ھاملىدار ياكى ئاجىز بولۇپ قان ئېلىشقا بولمايدىغان بىرەر ئەھۋال بولمىغاندا، قان ئالسا بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا بولسا (بىر ياشتىن كىچىك بولماسلىق شەرت قىلىنىدۇ)، ئامال قىلىپ قان ئالماي، مۇناسىپ دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. مۇدۇرلار چىققان بولسا ياكى قىچىشقاق باشلىغان بولسا قان ئالماسلىق لازىم ۋە مۇنداق ئۇسۇلدا

قۇرۇق تەپكە شەربەت بېرىلىدۇ، تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرۋىستان 40 دانە، نىلۇپەر 4 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 8 گرام، بەدىيان 2 گرام، قەنت 120 گرام. بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ، ئەگەر ياز پەسلى بولسا سوغۇق سۇ بىلەن، قىش پەسلى بولسا بىر قوشۇق شەربەتكە يەتتە قوشۇق ئىلمان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل 4-، 3- ئىقلىمدا ياشىغۇچى ئاغرىق بولسا قان ئېلىپ، قانىنىڭ قاينىشى پەسەيگەندىن كېيىن، يۇقىرىقى چارىلەرنى قىلىش كېرەك. 4-، 3- ئىقلىمدىن باشقا جايلاردا ياشىغۇچىلار بولسا ئەدەس، نوقۇت، ئېگىرنى پۇرچاق ئېشىغا قوشۇپ بېرىش، بۇ ئاشقا چىلان، سەرۋىستان سىلىۋېتىلىدۇ ھەم بادام شىرنىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈزدە قۇرۇقلۇق پەيدا بولغاندىن كېيىن سىركەنجۈبىل رۇمانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى بېرىپ، 12~15 كۈندىن كېيىن قېتىق بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە تەمرى ھىندى سۇيى، گۈلاب، شىرخىست قوشۇپ بېرىلسە ماددا كېمىيىشى مۇمكىن. بەدەن خىلىتتىن ياخشى تازىلانمىسا سوغۇقلۇق قىلىش كېرەك. ئەگەر نەغىزكان (ياۋا چېچەك) ئاشكارىلانسا، بۇ كېسەلنىڭ يۈز-كۆزلىرىنى مۇۋاپىق رەختكە يۆگەش كېرەك. ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئىلمان قىلىپ نورمال تەڭشەش كېرەك. پات-پات قاينىق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بەدىيان، كەرەپشە سۈلىرى ياكى شوخلا سۇيىگە قەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياۋا چېچەك ئاسان ساقىيىدۇ. ماددىنى تاشقى ئەزاغا چىقىرىش ئۈچۈن ئازغىنە زەپەر، ئەنجۈر سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە پايدىلىق بولغان يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: يۇلغان لوك 12 گرام، ئاقلانغان ماش 21 گرام، كەتىرا 9 گرام. بۇلارنى بىر قاچا سۇ ۋە گۈلاب بىلەن قاينىتىپ، سۇيىنى سۈزۈۋېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلارغا 21 گرام ئەنجۈر، 6 گرام بەدىيان قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى. كېسەل كارىۋىتىنىڭ تېگىدە قاينىق سۇ قويسا، ياۋا چېچەكنىڭ تېز يوقىشىغا پايدىلىقتۇر. بۇ تەدبىر كېسەلگە ماددىسى قويۇق، چىقىش ئاستا بولۇپ، تومۇر سوقۇش ۋە نەپەس ئېلىش ئۆزگەرمىگەن بولسا، شۇنىڭدەك ئايلىنىش ھارارىتى يۇقىرى بولمىسا، تىلغا قارا گەز باغلىمىغان بولسا قوللىنىش ھەم كەينىدىن سوغۇق سۇدىن بىر يۇتۇم بېرىش لازىم. ئەگەر چېچەك، ئەسۇلەر سىرتقا چىقىپ تەرلىسە، بولۇپمۇ كېسەلدە غەم-ئەندىشە پەيدا بولسا، ئۆي ۋە ياتاقنىڭ ھاۋاسىنى سوغۇق قىلىپ بېرىش لازىم. بىمارنىڭ كۆكرىكىنى ئېچىۋېتىش، سوغۇق ھاۋادىن نەپەس ئالدۇرۇش، سەندەل، گۈلاب، سىركە بىلەن ئازغىنە كافۇرنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تارتقۇزۇش بىلەن كۆكرىكىگە چېپىش ھەم سوغۇق نەرسىلەرنى كۆكرىكىگە چېپىش كېرەك. ئەگەر ئاخىرىدا ئىچى يۇمشاق كەلسە ھەبۇلئاس شەربىتى، لىمون شەربىتى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى پايدا قىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر، بېھى قىيامى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا ھەبۇلئاس شەربىتى بىلەن قۇرسى تاباشىر ياكى سۇفۇپى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا: گۈرۈچ ياكى قېتىق بىلەن سۇماق ياكى ئاقلانغان قوناق بېرىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر بەزى ئەزالار-

نى، كۆزنى چېچەكتىن ئاسراش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل يۇمغاقسۇت ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن سۇماق، ئېزىلگەن گۈلابنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى ياكى سۇرمە بىلەن كېسەلنىڭ تۇنجى كۈنى كۆزگە تېمىتىپ قويسا، چېچەكنىڭ كۆزگە چىقىشىنى توسىدۇ. ئەگەر كۆزگە مۇدۇر پەيدا بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن شىيافى ئەينەز پايدا قىلىدۇ. بۇرۇننى ئاسراش ئۈچۈن داۋاملىق گۈلاب بىلەن سىركە تېمىتسا ياكى سەندەل بىلەن شىيافى مامسا ياكى ئايالنىڭ سۈتىنى بۇرۇنىنىڭ ئىچىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. كانايىنى ئاسراش ئۈچۈن ئانار، سۇماق، قىزىلگۈل، ئاقلانغان ماشنى گۈلابتا قاينىتىپ، ئېغىز چايقىلىدۇ. ئانار، شاتۇت سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش پايدىلىق ھەم سوغۇق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاشنىڭمۇ پايدىسى بار. ئەگەر ئۆپكىدە يىرىكلىك كۆرۈلسە، ئۆپكىنى سىل ۋە بۇسۇردىن ساقلاش ئۈچۈن ئىسپىغۇل شىرنىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قەنت، ئازغىنە بادام يېغى ياكى سوقۇلغان بادامنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمسۇن. ئەگەر ياۋا چېچەك ئاشكارىلىنىپ ئاۋازى پۈتۈپ قالسا، ھارارەت كۆچلۈك بولمىسا، ئازغىنە مەسكە بېرىلىدۇ. يەنە بۇ لوئوق ئوبدان پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: پوستى ئېلىۋېتىلگەن بادام مېغىزى بىر ھەسسە، قاپاق مېغىزى ئىككى ھەسسە، قەنت ياكى ناۋات ئۈچ ھەسسە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 2 ھەسسە. بۇلارنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى بىلەن لوئوق قىلىپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولۇپ قان كەلسە، تولغاق ئۆتكۈر بولسا، ھەببۇلئاس شەربىتى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئۈچەيلەرنى ئاسراش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر، ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى قىيامىنى بىر ۋاقىتتا بەرسە پايدا قىلىدۇ. مۇپاسلىنى ئاسراش چارىسى: سەندەل، شىيافى مامسا، گىل ئەرمەنى، ئازغىنە كافۇر، قىزىلگۈلنى گۈلاب، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بوغۇملارغا چېپىش كېرەك. ئەگەر سۆگەك بوغۇملىرىغا چوڭ جاراھەت چىقىپ قالسا، ئۇنى ئېغىز ئالدۇرۇش بىلەن يىرىڭنى چىقىرىش، ئاندىن كېيىن جاراھەتنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر جاراھەت سىرتىغا تولۇق چىقىپ پىشسا، ئالتۇن ياكى مىس يىڭنە بىلەن تېشىپ، ئۇنىڭدىن چىققان زەردىاب سۇ پاختىدا سۈرتۈۋېتىلىدۇ. ياز پەسلىدە قىزىلگۈل، سەندەل بىلەن كۆيدۈرۈلىدۇ. قىش پەسلىدە سەۋسەن، يۇلغۇن ياغچى بىلەن كۆيدۈرۈلىدۇ. ئەگەر قۇرۇشى كېچىكىپ قالسا ئازغىنە زەپەر سالغان سۇ ۋە تۇز چېپىلىدۇ. گۈلاب، ماش، يۇلغۇن ياغچى، تۇز قاينىتىلغان سۇنى جاراھەتكە قويسا ياكى يۇلغۇن ياغچىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئورنى بولسا قىزىلگۈل، سەبرە، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشاننى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئەگەر ياۋا چېچەكنىڭ ئۆزى چوڭ، سۇيى كۆپ بولسا، قىزىلگۈلنىڭ بەرگى، گۈرۈچ ئۇنى ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئەگەر قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈپ ياتسا، ئۇنىڭ مەنپەئىتى تېز كۆرۈلىدۇ. قىزىلگۈل غازىڭى، گۈلنىڭ بەرگى، مۇردارسەڭگى بىلەن چالا سوققان

ماشىنى جاراھەتكە سەپسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ياۋا چېچەك ئەسىرى قېپقالسا، قۇرۇتۇلغان قومۇشنىڭ يىلتىزى، باقلە ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈرۈچ، ناۋات، بادام مېغىزى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن چېپىلىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ قىزىشى يوقىلىپ، مۇدۇر بىر تەرەپ بولسا، تۇخۇ شورپىسى بېرىش، بۇنىڭدىن ئىلگىرى گۆش بەرمەسلىك كېرەك.

17. تەپپى ھۇسبە (قىزىل ئەسۇللىك كېزىك)

بۇ چاچرىشىپ چىققان قىزىل رەڭلىك مۇدۇر بولۇپ، دەسلىپىدە قوناقنىڭ دانىسىدەك، بېشى ئىچى تەرەپتە بولىدۇ. بۇ ئەسۇللەردە يىرىڭ، قاقاچ بولمايدۇ. ياۋا چېچەكنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، چېچەك تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ يىرىڭلايدۇ. ياۋا چېچەكنىڭ ماددىسى بەدەندە سەپرالىق قان كۆپىيىپ، ئۆتكۈر قىزىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئەسۇلنىڭ ماددىسى قۇرۇقتا مايىل سەپرالىق قاندىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇدۇرلىرى كىچىك-كىچىك بولۇپ، تېرىسىدىن كۆتۈرۈلمىگەن بولىدۇ، لېكىن بۇزۇق قاندىن پەيدا بولغانلىقتىن ئاقسۇتى خەتەرلىكرەك بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى يۇقۇملۇق كېسەللەردىن سانىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بىر شەھەردە پەيدا بولسا، كۆپلىگەن كىشىلەر شۇ كېسەلگە دۇچار بولىدۇ. يۇقۇشى تېز بولىدۇ.

ئالامىتى ھۆ بولۇش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش ھەم ئېغىزى قۇرۇق بولۇپ كۆپ ئۇسساش، بىئارام بولۇش، ئۇچسى، تىز ھەم بېشى ئاغرىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

بەزى چاغدا چېچەك بىلەن ئەسۇلنىڭ ئارىلىقدا باشقا بىر كېسەللىك پەيدا بولۇپ بۇنى قىزىل، دەپ ئاتايدۇ. بۇ قىزىل جۇدەرىدىنمۇ يەڭگىل بولۇپ، ساقىيىشقا يېقىنراق بولىدۇ. ھۇسۇلنىڭ رەڭگى ئاق، سېرىق ياكى قىزىل ھەم ئايرىم-ئايرىم، بىر-بىرىدىن يىراق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ياخشى بەلگىلىرى نەپەسنىڭ نورمال بولۇشى، سېزىمنىڭ نورمال بولۇشى، ئۇنىڭدىن كېيىن يېمەك-ئىچمەككە كۆڭلى تارتىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ھۇسبە ۋە ياۋا چېچەكنىڭ خىللىرىنىڭ ئەڭ يامانراقىنىڭ بەلگىلىرى رەڭگى قارا، ئۆزى قاتتىق ۋە كۆك بولغىنىدۇر. ئەگەر كېيىن تېشىغا چىقسا ھەم تەسلىك بىلەن ماددا پىشسا ھەم ئارقىمۇئارقا كۆڭۈل ئاينىپ تۇرسا ۋە غەم-ئەندىشە پەيدا بولسا بۇ خەتەرلىك. بىراقلا يوقىلىپ كەتكەن نەرسە ھۆدىن كېيىن پەيدا بولۇشى مۇ ياخشى ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل ئاشكارا بولۇشتىن بۇرۇن ئۇچ كۈنگىچە قان ئېلىش. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھىجامەت قويۇش. ئۇچ كۈنگىچە نارجىل شەربىتى بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا تۆت خىل شەربەت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەمرى ھىندى 100 گرام، ئەينۇلا 30 دانە. بۇلارنى سۇغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. 72 گرام تەرەنجىبىننى بەش قوشۇق گۈلاب بىلەن ئېزىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندى سۇيى، ئەينۇلا سۇيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، تەرەنجىبىن 3- كۈنىگىچە پايدا قىلىدۇ. 3- كۈنىدىن كېيىن چىلان شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتىنى تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ بېرىلىدۇ. تەركىبى: چىلان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرام، نىلۇپەر گۈلى 4 گرام، چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى 4 گرام، بەدىيان 2 گرام، ئەگەر ئەسۋە ئاشكارلىنىپ تەر پەيدا بولسا، بۇ چاغدا 10 دانە ئەنجۈر، 30 دانە سەرپىستانىنى يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قاينىتىپ، 120 گرام قەنت سېلىپ، تۆت كۈنگىچە بىر پىيالىدىن بېرىلىدۇ. تۆت كۈندىن كېيىن بۇ شەربەتنى يەنە تەييارلاپ 5~12 كۈنگىچە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تۆت خىل شەربەت، ئانار پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئۇيقۇ كەلمىسە، كۆكنار شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل كۆپ بولسا چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن ئارتۇق بولسا بىخ سەۋسەن، پىرسىياۋشان، ئەنجۈر قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەم شەربەتنى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەسۋىنىڭ ماددىسى خاس سەپرادىن بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا جىددىي بىر تەدبىر قىلىش كېرەك. تاۋۇز سۇيى، ئىسپىغۇل لوئابى بېرىلىدۇ. ئەسۋە ئاشكارىلانغاندىن كېيىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەمما جىددىي تەدبىر قوللىنىش، جۈملىدىن قۇرسى كاۋۇر بېرىش كېرەك. ماددىنى تېرە يۈزىگە ھەيدەش ئۈچۈن تەبىئەتكە ياردەم بېرىش، ئەسۋە ئاشكارىلانغاندا سوغۇق شەربەتلەرنى بېرىش كېرەك. سوغۇقلۇق شەربەتلەرنى ھارارەت ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش لازىم. ئەگەر 4- ئىقلىمدا ياكى 3- ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق كىشى بولسا غىزاسىغا: ئارپا يارمىسىنىڭ سۇيىگە ئاقلانغان ماش، قاپاق، پالەك سېلىپ بېرىلسە ھەممە ۋاقىت پايدا قىلىدۇ.

ئەسۋىنىڭ ئاخىرىدا ئىچى ئۆتۈش خەتەرلىك، ئەگەر تەرتىتىدە قان كۆرۈلسە، چىلان بەلەن ئەنجىبار شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر قان بولمىسا، ھەببۇلئاس شەربىتى 16 گرام، چىلان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرام، بەدىيان 3 گرام، قەنت 160 گرام. بۇلار بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: گۈرۈچ ياكى قورۇغان ئۇن بىلەن ئاتلا قىلىپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا زىخ ياكى سۇماققا ئانار ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، قېتىق قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا ئاق لەيلىنىڭ شىرنىسىنى تۆت خىل ئۇرۇق (كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بەدىيان) نى شەربەتكە سېلىپ بەرسە، ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇندىن قارا دۇغ قان ئېقىپ توختىمىسا، سۇزۇلمىسە قانىنى توختاتماسلىق، ئەگەر قان كۆپ ئېقىش بىلەن ئاجىزلىشىپ قالسا، بۇ چاغدا تېڭىپ قانىنى توختىتىش كېرەك. چۈنكى قانىنىڭ كۆپ ئېقىشى خەتەرلىك، بۇنىڭ ئۈچۈن ئازغىنە كاۋۇرنى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنىڭ سۇيى ياكى

بىدىمشكى بەرگىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن ياكى بۇ دورىلارنى چالا كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئازغىنە بەدەنگە قويۇپ بۇرنىغا چاپسۇن. ئەگەر پاختىنى بىدىمشكى بەرگى كۈلى بىلەن تۇگمەن توزۇندىسىغا پۇچىلاپ، بۇرنىغا قويسا قان توختايدۇ. ئەگەر ئازغىنە ئەپيۇننى گۈلابتا ئېزىپ، پىشانىسىگە چاپسا، ئاندىن كېيىن نىشاستىنى سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، قان توختىتىشى مۇمكىن. يەنە گەجنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بىدىمشكى بەرگىنىڭ سۈيى بىلەن ئاچچىقسۇ، نىشاستىنى سىركە بىلەن پىشانىسىگە چاپسا، كېسەلنىڭ ئىقتىدارى بولسا، قانىنىڭ باشقا ئەزاغا يۆتكىلىشى ئۇچۇن ئازغىنە قان ئالسا پايدىلىق. ھىجامەتمۇ پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتنى تېڭىش، كۆكرىكىنى تېڭىش، بۇرۇندىن قانىنى توختىتىش ئۇچۇن پايدىلىق. قار، مۇز سۈيىنى ئاغزىغا ئېلىشمۇ پايدىلىق ھەمدە پىشانىسىگە تاڭسا قانىنى توختىتىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىلارنىڭ ئاۋازى بوغۇلۇپ قالسا، ئەچىدىغان شەربەتكە بېھى ئۇرۇقىنىڭ، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىلىرىنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئۇچ كۈنگىچە تەپ تۇتمسا، توخۇ شورپىسىغا ئازغىنە گۆشىنى قوشۇپ بەرسە، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسا پايدىلىق. ئەگەر بەدەننىڭ قۇۋۇتى ئەسلىگە كەلسە، كېسەلنىڭ يەنە قايتىلىنىشىدىن ساقلانمسا، كېسەلنىڭ 2- تۇتۇشى ئېغىر بولۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ قۇۋۇتىنى يوقىتىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا تېۋىپ بۇ كېسەلنىڭ قۇۋۇەت ئىقتىدارى بىر ئاز كۆتۈرۈلگىچە داۋالاشقا ئالدىرىماسلىقى كېرەك. كېسەلنىڭ 2- قايتىلانغىنىنىڭ تولۇق بەلگىسى بولمايدۇ. ئەگەر ئېھتىياتچانلىق قىلمسا كېسەل يەنە قايتىلىنىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى 12 خىل بەلگە بىلەن ئىپادىلىنىدۇ: ① قۇۋۇەت ئاجىزلىشىپ قېلىش؛ ② تاماق خالىماسلىق؛ ③ ئورنىدىن قوپقاندا باش قېيىپ ئايلىنىش؛ ④ يېگەن تاماق سىڭمەسلىك، ئاشقازاندا بۇزۇلۇش بولۇش؛ ⑤ جىگەرنىڭ، تالىنىڭ ئەتراپىدا ئىششىق پەيدا بولۇش ھەم يۇز-كۆزىدە، ئۇچىسىدا ئىششىق پەيدا بولۇش؛ ⑥ ئۇيقۇسىزلىق؛ ⑦ ئۇسساش زىيادە بولۇش؛ ⑧ تەن يېگەن تاماقنى قوبۇل قىلىپ ئۆزىگە ئالماسلىق، ھەزىم قىلالماسلىق؛ ⑨ بوھران جاراھەتكە ئوخشاش بەدەنگە جاراھەت پەيدا بولۇش؛ ⑩ جىددىيلىشىپ كۆپ بىئارام بولۇش؛ ⑪ تومۇر تېز، ئارقىمۇئارقا سوقۇش؛ ⑫ سۈيدۈك ئۆز ھالىدىن ئۆزگىرىپ كېتىش. كۆپىنچە كېسەللىكلەر ساقايغاندىن كېيىن قايتىلانمايدۇ. مەسىلەن: ئىششىغان تەپ، سەرئى، باش ئاغرىق، باشىنىڭ يېرىمى ئاغرىش، جىگەر، تال ئاغرىقى، نەزلە، دەم سىقىش، كۆز ئاغرىقى قاتارلىقلار.

18. مۇرەككەپ تەپ

بۇ تەپ ئۇچ خىل بولىدۇ.

1. غەببى دائىر بەلغەمى بىلەن دائىمى تەپتىن مۇرەككەپ بولىدۇ.

2. غەببى لازىمى بىلەن بەلغىمى دائىردىن مۇرەككەپ بولىدۇ.

3. غەببى دائىمى بىلەن بەلغىمى دائىمىدىن مۇرەككەپ بولۇپ، سوزۇلما تەپ بىلەن ئۆتكۇر تەپىنىك ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ياكى توققۇز ئايغا بارىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆتمەيدۇ. كېسەلگە راھەت كۆرۈلىدۇ. ئاخىرىدا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى سەپرادىن، بەلغەمدىن بولغان ئىككى خىل تەپىنىك بەلگىلىرىدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ، لېكىن مەخسۇسراق بولغان بەلگىسى بىر كۈن قاتتىق قىزىشىدۇ، بۇنىڭ ۋاقتى قىسقا بولىدۇ، يەنە بىر كۈن قىزىش پەسەيىدۇ، بۇنىڭ ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ، ئارقىمۇئارقا جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ، بەزى ئەزا قىزىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، جۇغ-جۇغ پەيدا بولۇپ قىزىشىدىن كېيىنمۇ قېپقالىدۇ، پۇت-قول سوغۇق بولىدۇ. ئەگەر تەپپى مۇتبەقەنىڭ تەسىرىدىن قىزىش پەيدا بولسا ھەم تەرلىسە ياكى تولا قىزىش بىلەن بىر قېتىم تەرلىسە، قاتتىق سوغۇقتا كېسەل ئۇزۇن داۋام قىلىشى، قول-پۇتلارنىڭ سوۋۇشى تەپىنىك مۇرەككەپلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تومۇرى چوڭ بولۇپ تېز سوقسا، تەپىنىڭ سەپرادىن بولغانلىقىنى، ئەگەر ئاستا، يۇمشاق سوقسا، بەلغەمدىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى بەلغەم قەي بىلەن بىلىۋالىمىز. ئەگەر قەيدىن بەلغەم كۆپ كەلسە سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ ۋاقتى قىسقا بولۇپ قول-پۇت تېز قىزىپ كېتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، قەي ئاچچىق، تەرلەش ھەم تىترەش بىلەن سۈيدۈك رەڭلىك بولىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ بەلغىمى دائىمى بىلەن غەببى دائىرىدىن بولغان بولسا، تەپىنىڭ ئۇزۇن داۋام قىلىشى تىترەش، ئەزالارنىڭ ۋە قورساقنىڭ قىزىشى بىلەن بىرلىكتە قول-پۇتنىڭ سوۋۇپ كېتىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ تەپ بەلغىمى دائىرە بىلەن غەببى دائىمىدىن بولسا تىترەش قاتتىق بولمايدۇ. ئازغىنە جۇغ-جۇغ بىلەن ئازغىنە ئەندىشە بولىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ غەببى مۇۋازىبە بىلەن نائىبدىن بولسا تىترەش بىلەن ئاغرىق ھەر كۈنى بولۇپ، بىر كۈن كۈچلۈك، بىر كۈن ئاجىز بولىدۇ. جۇغ--جۇغ بىلەن قول-پۇتى قاتتىق سوۋۇپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ غەببى دائىمى بىلەن مۇۋازىبەئى دائىمىدىن بولسا تىترەش بىلەن جۇغ-جۇغ بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تېۋىپ ئالامەتلەر ئاساسىدا تەكشۈرۈپ، قايسى تەپىنىك ئاساسىي ئورۇندا ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ تەپنى داۋالىشى كېرەك. ئەگەر ھەر ئىككى تەپىنىك بەلگىسى ئوخشاش بولسا بۇنىڭ ئەھۋالىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان شاراب، ئىچىملىكلەرنى بېرىش، ئەگەر ياخشىسى تىرىشىپ سۈرگە بېرىش ھەم قەي قىلدۇرۇش كېرەك ھەم بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئىچىنى ماگدۇرۇش، بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى، بابۇنە قاينىتقان سۈلارنى بېرىش ۋە بۇ سۈلارنىڭ ھورىغا باشىنى تۇتۇش ياكى قاينىق

سۇنى ياتقان ئورۇننىڭ تېگىدە قويۇپ، شۇنىڭ بىلەن هورلاندۇرۇش لازىم. ماددا پىشماستىن بۇرۇن كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئۆتكۈر سۈرگە بەرمەسلىك، چۈنكى بۇنداق قىلىش سەرسامنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن يەڭگىل تەمرى هىندى، ئەينۈلا سۈيى، تەرەنجىبىن، پۇنۇس مېغىزى، گۈلقەنت، گۈلاب، ئانار سۈيى، شىرخىستنى بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ، سۈرگە قىلىپ بېرىش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن كۈچلۈك، ئۆتكۈر سۈرگە بەرسە بولىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى قەي قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە يەڭگىل كلىزما قىلىندۇ. تەپ تۇتقان كۈنى ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت، پالەك، ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپنىڭ مۇددىتى ئۇزۇنغا سوزۇلسا، بەدەن قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇپ، كۈچەيتىش كېرەك. ئاندىن يەڭگىل شاراب بېرىش، كېسەلنىڭ نۆۋەتتى 15- كۈندىن ئۆتكەندە توخۇ شورپىسى ۋە گۆشىنى بېرىش كېرەك. بەدىيان، سۆزەك، ئالما، ئاچچىقسۇ، قېتىق بەرسە بولىدۇ. يەككە دورىلاردىن ئەفسەنتىن ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەفسەنتىننى مۇۋاپىق ئىلىپ سوقۇپ، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بەرسە تېخمۇ ياخشى بولىدۇ.

7- كۈندىن كېيىن ۋە ماددا پىشقاندىن كېيىن هەر ئىككى خىلتىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى سۈرگە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، شەھمەنزەل 2 گرام، مەھمۇدە 1 گرام. بۇلار بىر قېتىملىق شەربەت بولىدۇ. يەنە بۇ تەپكە مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى غاپەس، قۇرسى ۋەرد قاتارلىق دورىلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، بەدەندە ئىششىق بولسا، تېخمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇرسى ئەفسەنتىن، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇسى، بەلغەمدىن بولغان تەپ، سۈيدۈكنىڭ تەستە كېلىشى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى ئەفسەنتىننىڭ تەركىبى: ئەفسەنتىن رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاسا-رۇن، بادام مېغىزى، بۇلارنىڭ هەر بىرى باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇ-رۇپ، قۇرس تەييارلاپ، هەر بىر قۇرس 3 ~ 4 گرام غىچە بولىدۇ. هەر قېتىمدا بىردىن بېر-لىدۇ. بۇ تەپتە ئەڭ ياخشىسى كېسەلنىڭ ئىچكى ئەزاسىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش لازىم. چۈنكى كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى بىلەن كېسەل بولغۇچى ئاجىزلىشىدۇ. ماددا پىشماستىن مۇنچىغا بې-رىش زىيانلىق. ماددا پىشقاندىن كېيىن بارسا پايدا قىلىدۇ. كېسەل باشلىنىپ 15 كۈنگىچە ئاقلانغان ماش، نوقۇتتىن ئاش قىلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ هەم ئازغىنە زەپەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە قىزىش بولمىسا، تەپ نۆۋەتتىدە توخۇ، تورۇلغا گۆشى بېرىش كېرەك. شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ ئاقلانغان ماش، نوقۇت سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش، قېتىق، ئاچچىقسۇ بىلەن پاقلان گۆشى، توخۇ كاۋىپى بېرىش، كېسەلنى ئارامدا راهەت ئىلىپ يېتىشقا بۇيرۇش كېرەك. ئەگەر تەپ يوقالسا كېسەل مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشى، ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي توخۇ

گۆشى، قوي گۆشىنى يېگى ھالدا پىشۇرۇپ يېيىشى، ئەگەر تەپ يەنە قايتىلاپ قالسا، داۋالاشتا ئورتا تەرەپنى كۆزدە تۆتۈپ، ئارتۇقچە ئىسسىقلىق ياكى بەك سوغۇقلۇق قىلماسلىق كېرەك. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ساددە ، لىمون شەربەتلىرى، غورا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا مۇمكىنقەدەر پاك، كۆك قاپاق سېلىپ بېرىش كېرەك. كونا ئاچچىق قېتىق بېرىلىدۇ. ئاچچىقلىق بولسا ئوفۇنەتتىن يىراق بولىدۇ. تېۋىپ تەپنىڭ ھەر بىر قىسىملىرىنى، خىلىنى ئوبدان كۆزىتىشى لازىم. يەككە ياكى مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاشتىمۇ، شەربەت، غىزا، سۇرگە بېرىشتىمۇ كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى ئاساس قىلىپ، مۆتىدىل نەرسىلەرنى بېرىشى، قۇرس، سۇفۇپ، ھەب دورىلارنى تەرتىپ بىلەن بېرىشى كېرەك.

3ـ پەسىل تەپپى دىق

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. تەپپى دىق ھەققىي

بۇ كېسەلدىن پەيدا بولغان يات ھارارەت ئەسلىي ئەزاغا، بولۇپمۇ يۇرەككە چىرمىشىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

بۇ كېسەل ئۇچقە بۆلۈنىدۇ. ① تومۇر ئىچىدىكى، پۈتۈن ئەزالاردىكى ھۆللۈكلەر تارقاپ كېتىدۇ. خۇددى كىچىك بىر غازاڭنىڭ ئۇستىگە چۈشكەن شەبنەمدەك ئاسان يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەزالاردىكى ھۆللۈك خۇددى چىراغدىكى ياغ پىلىكنىڭ كۆيۈپ تۈگىگىنىدەك يوقايدۇ؛ ② بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىدىكى ھۆللۈكلەر خۇددى پىلىككە ئىچكەن ياغقا ئوخشاش كۆيۈش بىلەن ئايلىنىدۇ؛ ③ يۇرەككە تۇتاشقان ئەسلىي ئەزادىكى ھۆللۈك تۈگەش بىلەن ئەزالارنىڭ بىرـ بىرىگە بولغان تۇتاشلىقى يوقىلىدۇ. خۇددى پىلىكنىڭ تەركىبىدىكى پاختىغا سىڭگەن ياغ تۈگىگەنگە ئوخشاش ھەرقاچان ئەزالاردىكى 1ـ دەرىجىلىك ھۆللۈك كېمەيسە، بولۇپمۇ يۇرەك ئەتراپىدىكى ھۆللۈك كېمەيسە، مۇشۇ سەۋەب بىلەن تەپپى دىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل 1ـ، 2ـ دەرىجىدە بولسا ئىلاج قىلىنىدۇ. 2ـ دەرىجىدە ھۆللۈك يوقىتىش زەبۇل، دەپ ئاتىلىپ، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بولسا ئىلاج قىلىشقا بولىدۇ. ئەمما 3ـ مەرتىبە (كېسەل ئېغىرلىشىپ يۇقىرى پەللىگە يەتكەن ۋاقتى) ھەم زەبۇلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا بولسا ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ كېسەلدە «سابىقە» (بۇرۇنقى)، «ئىپتىدائىيە» (باشلىنىش) دېگەن ئىككى خىل سەۋەب بولسا، سابىقە دېگىنىمىز تەپپى مۇھەررىقەگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ ساقىيىش ۋە قىزىش ۋاقتى يۇرەك

ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆللۈكنىڭ تاشقى پوستىغا چىقىشىغا تەسىر قىلىدۇ. كۆكرىكىدە پەيدا بولغان قىزىق، ئىششىقلار ھەم يۇرەككە تەسىر قىلىدۇ. شەتروڭ غەبىدەك تەپپى دائىمى پەيدا بولۇپ ئاشقازان، يۇرەك، جىگەر، ئۇچەيلەردە قىزىش بولسا، بۇ ئەزالارنىڭ بىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار داۋالاشتا ئاجىز كەلگەنلىكتىن كېسەل ئاجىزلىشىپ تولا ئايلىنىدۇ. بۇنىڭغا ماۋۇللەھمى، داۋائىمىشكى، شاراب بېرىلىدۇ. يۇرەك قىزىشنىڭ سەۋەبى ۋە ئەسباب بادىيە، مەسىلەن: غەم-ئەندىشە، گۇمان، خىيال، غەزەپ، مۇشەققەت، تولا ۋاقىت ئۇخلىماسلىق، ئاچلىق، بولۇپمۇ ياشلىقتىكى ئاچلىق قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولىدۇ. بۇ كېسەلنى 1- دەرىجىدە تونۇش قىيىن، داۋالاش ئاسان. 2- دەرىجىدە تونۇش ئاسان، داۋالاش قىيىن بولىدۇ.

ئالامىتى تەپپى لازىمدە داۋاملىق ھارارەت بولىدۇ، لېكىن ھارارەت ئۆتكۈر بولمايدۇ. باشقا تەپلەرگە ئوخشاش بۇ كېسەلدە باشقا قوشۇمچە ئەھۋاللارمۇ بولمايدۇ. مەسىلەن: نەپەسنىڭ چوڭلۇقى، غەم-ئەندىشىنىڭ كۆپلۈكى، ئېغىزنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە قىزىقلىقنىڭ يوقىرى بولۇشى قاتارلىقلار بولمايدۇ. قولنى پېشانىسىگە قويسا، بىر سائەتتىن كېيىن قىزىقلىقى بىلىنىدۇ. شىريان تومۇرلارنىڭ ئورنى قىزىقراق بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ قىزىتمىسى داۋاملىق بىر ھالدا بولىدۇ. تاماق يېسە كېسەل كۈچىيىۋالىدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ كۈچلۈك بەلگىلىرىدىن بولىدۇ. بەزى بىلىمسىز تېۋىپلەر تاماقتىن چەكلەپ قويىدۇ. بۇ توغرا ئەمەس. تاماق مۇۋاپىق بولۇش لازىم. ئەگەر ئارتۇق تاماق يېسە تېز ئۆلۈم خەۋپى بار. بۇنىڭ بەلگىسىنى ئۇچ تەرەپتىن كۆزىتىش كېرەك. بىرىنچى، تومۇرنىڭ كۈچلۈك-كۈچسىزلىكى، ئىنچىكە بولۇشى، ئارقىمۇئارقا سوقۇشى ۋە سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىغا قارىلىدۇ، سۈيدۈك ياغلاش كەلسە ۋە كېسەل ئىلاج قوبۇل قىلمايدىغان ھالەتكە يېتىپ قالسا، سۈيدۈك تېخىمۇ ياغلاش بولىدۇ ھەم كېپەك دانىلىرىدەك رۇسۇب (چۆكمە) پەيدا بولىدۇ. قىزىش ئەھۋالىدىن قارىغاندا كېسەل ئۆزىنىڭ تەپ بولغىنىدىن خەۋەرسىز، خۇددى ئۇ كىشىنىڭ ئۆز مىزاجىدەك بولۇپ قالىدۇ. تەپ 1- باسقۇچتىن ئۆتۈپ، ئىلاج قوبۇل قىلمايدىغان باسقۇچقا يەتسە، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، قۇرۇق چاپاق پەيدا بولىدۇ، تومۇرىدا قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ، ئىككى چېكسىمۇ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، پېشانىسىنىڭ تېرىسى تارتىشىپ قالىدۇ، چىرايىنىڭ ئۆڭى قالمايدۇ، يۈزى دۇغلىشىپ چاڭ-توزان ئۆرلەپ قالىدۇ، كۆزى ئۇخلىغان كىشىنىڭ كۆزىدەك بولۇپ قالىدۇ، كىرپىكلىرى سۇلىشىپ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بۇرنىنىڭ پەرىكى ئۆتكۈرلىشىدۇ، بوينى ئىنچىكە بولۇپ، بۇغدىيىكى چىقىپ قالىدۇ، ئاۋازى ناچار ھەم ئىنچىكە بولىدۇ، تىرناقلىرى ئويۇلۇپ قالىدۇ، موي-تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، بىر قات تېرىسى چۈشۈپ، ئورۇقلاپ، سۆڭەكلا قالىدۇ، ئىچى يۇمشاق ياكى سۇيۇق كېلىدۇ. بۇ ساقىيالمايدىغانلىقىنى، خەتەرلىكە يۈز تۇتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئازغىنە گۆش، قان ھەم ئۇستىخانلىرىنى ئوراپ

تۇرغان گۆشلىرى بولسا ئىلاج قوبۇل قىلىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى بىرىنچى باسقۇچتا كېسەلگە يېمەك-ئىچمەكتە سوغۇقلۇق ۋە ھۆل-لۈك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: نوقۇت سۈيى، چۈجە گۆشى، چىلان شەربىتى، نې-لۇپەر شەربىتى، سېمىرئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قوغۇن ئۇرۇ-قى، ھۆل قاپاق، تاۋۇز، شاپتۇل، ئۆرۈك، قۇرسى كافۇر، قۇرسى تاباشىر بېرىلىدۇ. ئەگەر ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش زۆرۈر تېپىلسا شاراب، مائۇللەھمىگە ئوخشاش ھۆللۈك كۈچى ئاز-تۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بۇنىڭغىمۇ سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجىدا ھۆللۈك قىلىشتىمۇ يەنە سوغۇق نەرسە قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى سەھەر ۋاقتىدا ئاق لەيلى شىرنىسىنى گاۋزىبان ئەرقى، سىركەنجۈبىل شەربىتى ياكى نارجىل شەربىتىگە قەنت، ناۋات سېلىپ بېرىش كېرەك، بۇنى قۇرسى كافۇر ياكى شۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن بېرىش كېرەك. كۈن چىقار ۋاقتىدا ئارپا سۈيى ياكى سەرتان بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ تەبئىتى تارتسا جۇلاپ ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى 120 گرام، ئارپا سۈيىگە 16 گرام قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق-سوغۇق ھەرقانداق نەرسىگە كۆكلى تارتسا ئۇنى بېرىش لازىم. ئەتىگەندە ئىسپىغۇل شىرنىسى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى گۇلاب بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولمىسا ئاچچىق، غەزەپ، ئەندىشە، ئاچلىق، ئۇسۇ-زۇلۇق، ئۆتكۈر ھارارەتتىن ھەم بارلىق قۇرۇق ئىسسىقلىق دائىرىسىدىكى نەرسىلەردىن ساقلا-نىش كېرەك. كۆكۈلنى خۇشال تۇتۇش ئۈچۈن تاماشا، نەغمە-ناۋا، ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن خۇش ئۆتكۈزۈش كېرەك. كۆكنار، چىلان، بادام يېغى، كالا قېتىقى، باد-رەڭ، تەررە، سوغۇقلۇق نەرسىلەر ۋە سۈت پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئوفۇنەتلىك چىرىگەن تەپتىن باشقا بىر نەرسە قوشۇلمىغان بولسا ۋە بەدەندە يېمەك-ئىچمەكتىن بولغان ئارتۇقچە قىزىقلىق ۋە يۇمشاقلىق بولمىسا ئەڭ ياخشىسى ئادەم سۈتى، ئېشەك سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتى سېغىپ، شۇ ۋاقىتتىلا بېرىش كېرەك. ئېشەك سۈتى بەرمەكچى بولغاندا بىرقانچە شەرتلەرگە ئوبدان، تولۇق رىئايە قىلىشى لازىم. ئالدى بىلەن ساغىدىغان ئېشەك ياش بولۇپ، بالىسى تۆت ئايلىقتىن ئۆتكەن بولۇشى؛ ئۇ ئېشەككە بېرىلىدىغان ھەلەپ ئارپا، كاھۇ، سېمىرئوت بەرگى، پاقىيوپۇرمىقى، پالەك، تەرخەمەك، بادرەڭ بىلەن بېقىلغان بولۇشى؛ ئېشەكنى ھەر ئەتىگەندە سېغىپ، سۈتىنى كېسەل-نىڭ ئالدىغا ئېلىپ كېلىشى كېرەك. سۈت ئۇزۇنغا قېلىپ ئۆزگىرىپ قالسا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. پاكىز تازىلانمىغان قاچىغا سېغىشقىمۇ بولمايدۇ. سۈت بېرىشنىڭ ئۇسۇلى 1- كۈنى 60 گرام، ئە-تىسى 120 گرام، 3 - كۈنى 60 گرام قوشۇپ بېرىپ، يەتتە كۈنگىچە ھەر كۈنى 60 گرامدىن كۆپەيتىپ، 8- كۈندىن باشلاپ ھەر كۈنى 60 گرامدىن كېمەيتىپ، ئاخىرىدا 60 گرام قالغاندا

بىر كۈن بېرىپ، بىر سائەتتىن كېيىن تومۇرى تۇتۇلىدۇ. ئەگەر تومۇرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سوقسا، ئىچكەن سۇتى بۇزۇلمىغان بولىدۇ. ئەگەر تومۇرى ئاجىز، كىچىك بولسا سۇت بۇزۇلغان بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا سۇت بەرمەسلىك لازىم. ھەرقاچان سۇت بەرسە ياكى بەرمەكچى بولسا، شۇ كۈنى كېسەل ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، بېلىق گۆشىدىن پەرھىز قىلىشى؛ ئەگەر بەدەنده خىلىت بولۇپ سېسىپ چىرىشكە يېقىنلاشقان بولسا، يەڭگىل سۈرگە بېرىلىشى كېرەك. مەسىلەن: بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە، بىنەپشە شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۈلا، شىرخىست ياكى پۇنۇس مېغىزى ياكى ئەينۈلا سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، تەرەنجىبىن بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا 3 گرام كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ، 120 گرام سۈتكە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سۇت بىلەن ئىچى يۇمشسا، سۇت ئورنىغا كالىنىڭ قېتىقىغا قىزىتىلغان تۆمۈرنى چۆكتۈرۈپ داغمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

مۇڭاپىق تاباشىر بېرىش، كېسەل ياتىدىغان يەرنى خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن ھاۋاسىنى ياخشىلاپ بېرىش كېرەك. چىگدىن كىيىم تىكىپ گۈلاب، سەندەل بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ، ئېقىن سۇ بار ئورۇندا ياتقۇزۇلىدۇ. يازنىڭ قاتتىق ئىسسىقىدا چىگدىن توقۇلغان كىيىمنى ھەر كۈنى گۈلاب، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، سېمىزئوت بەرگى بىلەن نەمدەپ، ھۆل قىلىپ كۆكرىكىگە يېپىپ قويۇلىدۇ، قۇرۇسا يەنە ھۆل قىلىنىپ، بىر كۈندە 3~4 قېتىم ھۆل قىلىپ يېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن ئارتۇق قىلماسلىق. ئەگەر قىش پەسلى بولسا، ئۆينىڭ ھاۋاسى نورمال تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۈيقۇسى كەلمىسە كۆكنار، كاھۇ شەربىتى بېرىلىدۇ. بۇرنىغا بىنەپشە، بادام، نىلۇپەر، قاپاق ياغلىرى تېمىتىپ قويۇلىدۇ. ھۆل قاپاق، چالا سوقمان ئارپا، سېمىزئوت بەرگى، كاسنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى، قاينىتقان سۇنى ئىلمان قىلىپ شۇنىڭغا كىرسۇن، بۇ تەر ۋە قىزىتما پەيدا قىلىپ سالمىسۇن. مۇنداق ئاجىز كىشىنى سوغۇق سۇغا كىرگۈزۈش مۇڭاپىق ئەمەس. ياخشى ئىلاج ئابزەننى قىش پەسلىدە ئىسسىق قىلىپ بېرىش كېرەك ھەم زۇكامدىن ساقلانسۇن. ئابزەنگە كىرىپ بىر مەزگىلدىن كېيىن چىقىپ بەدەننى بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلىسۇن. ئاندىن كېيىن بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن تاماق يېسۇن. غىزاسىغا: سېمىز چۈجە، بېلىق، ئوغلاق گۆشى بېرىلىدۇ. شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. قاپاق، تەرخەمەك سەيلىرى پايدا قىلىدۇ. مېۋىلەردىن ئالما، ئانار، قوغۇن، تاۋۇز، شاپتۇل، تەرخەمەك، بادرەڭ بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى دەرھال تويغۇدەك تاماق بېرىش كېرەك. لېكىن ئاشقازان ھەزىم قىلىپ كېتەلمىگىدەك دەرىجىدە بەرمەسلىك كېرەك. بۇ ئەھۋالدا تاماقنى كۆپ بەرگەندە تەپنى پەيدا قىلىپ سالىدۇ. بېشىنى شامالدىن ساقلىسۇن. باشقا شامال تېگىپ قالسا زۇكام، نەزلە پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئىچى يۇمشاپ كەلسە، ئارپا يارمىسى سۈيى ۋە سۇيۇقئاش ياكى بىرقانچە دانە ھەببۇلئاس ياكى قوناقنى سەمغى ئەرەبى بىلەن قورۇپ قېتىق، سوقۇلغان بادام، ئانار سۈيى بىلەن

بېرىلىدۇ. ئاچچىق ئالما، جاۋارىش، ھەببى رۇمانغا گەزمازەج، تاباشىر، ھەببۇلئاس سېلىپ تەيـ يارلاپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل بولسا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمنى ۋە شاھىبەللۇتنى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپپى دىق بىرىنچى باسقۇچتا بولسا ئارتۇقچە سوغۇقلۇق، ھۆللۇك نەرـ سىلەرنى بېرىشكە ھاجەت توشمايدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق ۋە ئورۇقلاپ كېتىش دەرىجىسگە يېتىپ قالسا، قىزىش كۆپ بولسا، ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى بېرىش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئارپا سۇيى سەرتان بىلەن بېرىلىدۇ. قارا خەشخاش، قاپاق سۇيى قوشۇلغان مەتبۇخ، خەشخاش شەرـ بىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. يەنە بىر كۈن ئابزەنگە كىرسۇن. سۈتنى بەدەنگە ساغسۇن. يېڭى سۈت ئىچىش، سوقۇلغان ئارپا شىرنىسىنى ئىچىش كېرەك. بۇنى قاپاق يېغى، بادام بىلەن پىشۇرۇش كېرەك. كافۇر، گۈلابتا ئەزگەن سەندەلنى بۇرنىغا تارتىش، سۇغا يېقىن ياتاقتا يېتىش، بەدەن قۇۋۇتىنى بىرقانچە كۈن ساقلاپ قالىدۇ. توخۇ، كەپتەر گۆشى، كاۋاپ قىلىنغان تورۇلغا گۆشى بېرىلىدۇ. شاراب ياكى ئالما سۇيى، بېھى سۇيىنى بەدىنگە سۈركەش لازىم. تاماقتىن كۆپ توساش ئىشتىھانى يوقىتىدۇ. ئارقىمۇئارقا ئاشـ قازان ھەزىم قىلغۇدەك تاماق بېرىش كېرەك. بۇ تەدبىرلەر ئۇچىنچى باسقۇچقا يەتكەندە قىلىنـ سىمۇ ئۆلۈم ۋاقتىنى كېچىكتۈرەلەيدۇ.

2. ياشانغانلىقتىن بولغان دىق

گەرچە تەپ كېسەللىكىدىن بولمىسىمۇ، ئەمما ئادەتتە ئۇنىڭ ۋاقتى يېقىن بولۇپ، كىشـ لەر ئۇنى دىق بولغانلارغا ئوخشاش قارايدۇ.

بۇ كېسەل ئاساسەن ياشانغانلىقتىن بولىدۇ. بەدەن قىزىماي قۇرۇقلۇق قاپلاپ كېتىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن، بەدەن ئاجىزلاشقانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇ كېسەل كۆپرەك ئۆمرى ئاخىرلاشقاندا كۆرۈلىدۇ. ۋاقتىسىز سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى بەدەننىڭ ئاجىزلىقـ دىن پەيدا بولىدۇ. جاپالىق ئىش قىلسا ياكى كۆپ ئويلانسا تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بۇ يۈـ رەككە يەتكەن بۇخاراتنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەسلىي بەدەن قىزىقلىقى تولا سۈرگە بىلەن يـا كى تەپكە تولا سوغۇقلۇق قىلىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل كۈچەيسە ساقىيىشى مۇمكـن ئەمەس.

ئالامىتى ئىلاج قوبۇل قىلماسلىق، بەدىنى سوۋۇپ، تومۇرى كىچىكلىشىپ قېلىش ھەم سۇسلىشىپ ئېگىز-پەس سېلىش، سۈيدۈكى غەم-ئەندىشە بولغاندا ئاق كېلىش، قېرى كـ شىلەردەك ئورۇقلاپ كېتىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا، ئابىزەنگە ئەكىرىش، يەڭگىل كىلىزما قىلىش، ھەر كۈنى چالا پىشۇرغان تۇخۇم بېرىش بىلەن بەدەننى سەمرىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. بەزى ھۆ-كۈمالار: ئازغىنە شاراب (بۇ شاراب رەيھان شەربىتىگە قارىتىلىدۇ) بەرسە پايدا قىلىدۇ، بۇ شارا-نى ئىچىپ بىر سائەت توختاپ، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسۇن، مۇنچىدىن چىقىپ بىر سائەتتىن كې-يىن غىزاسىغا: دارچىن، زەنجۈىل، خولىنجان، كەپتەر گۆشى، سېمىز قوزا گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى سېلىپ، تەرياق قىلىنغان ئىسپىداج (گۆشلۈك قورداق) بەرسۇن دېگەن. ھەسەل ئوبدان پايدا قىلىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتدا ئاز-ئازدىن بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئۇتروج، بېھى، ئالما مۇرابباسى ھەم تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس، داۋائىمىشكى، نۇشدارى قاتارلىق مەجۇنلارنى بېرىش كې-رەك. ئۇد ئەنبەر، ياتاق، كىيىملەرنى خۇشبۇي قىلىپ بەرسۇن. بەدەنلىرىنى نەرگىس، قۇستە ياغلىرى بىلەن ياغلىسۇن. جىنسىي ئىشلاردىن، ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىدىغان بارلىق نەر-سىلەردىن ساقلانسۇن. بۇ كىلىزما ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ: قوزىنىڭ مېڭىسىنى ئېلىپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بىر چىنە ئېلىپ، نوقۇت 30 گرام، قۇرۇق ئارپا 30 گرام، 30 گرام بابۇنىدىن سوقۇپ، 10 دانە ئەنجۈر بىلەن ئۇچ قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈ-ۋېلىپ، 3 گرام كالا يېغى، 21 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئۇچ كۈنگىچە ھەر بىر قېتىمدا يەتتە قوشۇقتىن ئېلىپ، ئىلمان قىلىپ ئىشلەتسۇن. كىلىزما قىلغاندىن كېيىن، ئەزانى ئاق لەيلى، سەۋسەن يېغىدەك يەڭگىل ياغلار بىلەن ياغلىسۇن.

ئىككىنچى باب تاشقى ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق ۋە قاپارتمىلار توغرىسىدا

بۇ باب ئىككى پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

بىز بۇنى 17 خىلغا بۆلۈپ سۆزلەيمىز.

1. فەلغەمۇنى

بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ قان بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن ئىششىپ ئېسىلىپ قالىدۇ. ھارارەت ئۆتكۈر، ئەزانىڭ رەڭگى كۆككە مايىل قىزىل بولۇپ سۈزۈلىدۇ. ناھايىتى قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. تومۇرى چوڭ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قان ئېلىش، سىرتىدىن ئاق، قىزىل سەندەل، سۇپارى، گىل ئەرمىنى، مامسا، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، كاسىنىلەرنى ئەزالارنى كۆچەيتىش ئۈچۈن سىرتتىن چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالسا، دەرھال ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. يەنە بىر كۈندە ئارپا ئۇنى، يۇمغاقسۇت، تۇخۇم، خۇببازى، ھەمشىبار، ئۇرۇقى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەل يەڭگىللەشمىسە، بابۇنە، ئىكلىل، مىلىك، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. بارلىق ئىششىق كېسەللىرىدە تۆۋەندىكى ئەھۋاللارنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك: كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قايتۇرغۇچى، بوشاتقۇچى؛ كېسەلنىڭ ئاخىرىسىدا تارقاتقۇچى؛ كېسەل يېنىش ۋاقتىدا خاس مۇھەللىل بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئىششىقى يۇمشاپ تارقالمايدىغانلىقى كۆرۈلسە، ئەنجۇر، بىنەپشە بىلەن مادىدا پىشۇرۇلىدۇ. ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن كەپتەر مايىقى، ئوشەق بىلەن زىماد قىلىنىدۇ ياكى ئوپېراتسىيە سايمان-

لىرى بىلەن يېرىش كېرەك. مېۋىلەرنىڭ شەربىتى ياكى قۇرسى بىنەپشىلەر قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

2. سقاقلوس

بۇ يۇنان تىلى بولۇپ، بۇنى خەلق تىلىدا قۇش قۇيرۇقى دېيىلىدۇ. بۇ چوڭ ئىششىق بولۇپ قويۇق قاندىن پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك قاتتىق شىريان ۋە باشقا تومۇرلارغىچە بېرىپ، قان ئايلىنىش تەبئىي هارارىتىنىڭ تارقىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ، نەتىجىدە ئەزا بۇزۇلىدۇ، رەڭگى قارىيىپ قالىدۇ، ئەتراپى تېرىدىن ئېگىزرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېشىپ ئېغىز ئالدۇرۇش، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش، قانىنى لوڭقا قويۇش ئارقىلىق تازىلاش، ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنى، موزا، شەب يەمانى بىلەن زىماد قىلىش، ئاندىن سىركەنجۇبىل شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. يەنە ئارپا ئۇنى، سىركە، هۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن زىماد قىلسا، بۇ يۇقىرى مەنپەئەتلىك دورا بولۇپ، بەدەننىڭ كۆكىرىپ قارىيىشىنى توسىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بۇ زىمادنى قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆكەرسە، بۇنىڭدا قىزىپ ئېچىشىش بولمىسا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، قاينىتىلغان ماشنى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەل بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يىغىلىپ قالسا مەلھەم بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇپ ماددىسىنى پىشۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىششىق قېتىۋالسا ساقىيىشى قىيىن. ئىلاج قىلىپ يۇمشاتقۇچى ياكى تارقاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن زىماد قىلىش كېرەك. ئەگەر قېتىۋالسا يۇمشاتقۇچى دورا بىرقانچە قېتىم قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تولۇق بىر تەرەپ بولىدۇ.

3. ماشرا

بۇرۇن، يۇز، پېشانىگە پەيدا بولىدىغان قىزىل ئىششىق بولۇپ بەزىدە باشقا چىقىدۇ، ئىچىكى، تاشقى ئەزالارغا تەسىر قىلىدۇ، يۇز تەرەپكە قارىتىلغان تومۇردىكى قانىنىڭ قىزىپ قاينىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇرۇن ۋە يۇزنىڭ ئۆتكۈر قىزىشى ۋە باش ئېسىلىش بىلەن ۋە تېز تەرەقىي قىلىپ كېڭىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەھۋالغا قاراپ قىيىفال تومۇردىن هوشنى يوقىتىپ ئايلانغۇچە قان ئېلىش. ئەگەر مۇمكىن بولمىسا، پاچىقىغا هىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن ناخۇش ئانار

سۇيى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قۇرسى تاباشىر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، كۆك قاپاق، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ، 2- كۈنى كېسەل تېخمۇ ئېغىرلىشىپ قالسا، يەنە بىر قولدىن قان ئېلىش كېرەك. ئىچى مېۋە سۇيى، تۆت خىل شەربەت بىلەن يۇمشىتىلىدۇ. سۇرگە بېرىش ۋاقتىدا ئاق، قىزىل سەندەل، هۆل يۇمغاقسۇتىنىڭ سۇيى ياكى كاهۇ، شوخلا سۇيى، زۆرۈر تېپىلغاندا ئازغىنە كافۇر قوشۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئاقلانغان ماش، قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىش. 30 دانە چىلاننى قاينىتىپ، سۇيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش. كېپەك شىرنىسى بىلەن بادام يېغى بەرسۇن ۋە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ مەتبۇخلارنى بېرىش لازىم.

4. قىزىل

ئالامىتى بەدەنگە بىر خىل قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئۇستىگە قولنى قويسا بۇ قىزىللىق تاراپ يوقىلىدۇ، قولنى كۆتۈرگەندە يەنە پەيدا بولىدۇ، بىر جايدىن بىر جايغا يۆتكىلىدۇ، ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ قىزىپ ئېچىشىش بىللە بولىدۇ. تومۇرى تېز، سۇيدۇكى قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەل ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

(1) خاس قىزىللىق بولۇپ بۇ خاس سەپرادىن بولىدۇ.

ئالامتى: يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بەلگىلەرمۇ بولىدۇ.

(2) غەيرىي خالىس، بۇ ساپ بولمىغان بولۇپ، سەپرا قان بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

ئالامتى: تومۇرى تېز، چوڭ بولۇپ، سۇيدۇكى قىزىل هەم دۇغ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا سۇرگىسى بىلەن بەدەننى تازىلاش؛ تۆت خىل شەربەت بېرىش؛ ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، مەتبۇخى هېلىلە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر، بىنەپشە شەربىتى، چىلان، نارجىل، لىمون، ئەينۇلا شەربەتلىرىنى ئارپا يارمىسىنىڭ سۇيى، قاپاق سۇيى، سىركەنجۇبىل ياكى تاۋۇز سۇيى بىلەن؛ سېمىزئوت، پاقىيوپۇرمىقى، شوخلا سۇيى، ئاق، قىزىل سەندەل، سۇپارى، هۆل يۇمغاقسۇتلار سىركە بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، قاپاق، بادام يېغى بېرىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن سەپرا سۇرگىسى باشقا زىماد قىلىنىدۇ.

5. تائون

بۇ ئەسلىدە يۇنان تىلىدا «تەيئون» ئاتىلىپ، كېيىن ئەرەبچە ئۆزگەرتىپ «تائون» دەپ

ئاتالغان. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئەرەبچە تائون ئاتالغان سۆزنى يۇنان خەلقى ھەر بىر سېزىمى بار ئەزانىڭ گۆشىگە پەيدا بولغان ئىششىققا ئىشلىتىدۇ، مەسىلەن: كۆكرەكنىڭ، تىلنىڭ تۈۋى، بۆرەككە ئوخشاشلار؛ قۇلاق تۈۋى، قولتۇق تېگى، يانپاشقا ئوخشاش سېزىمى يوق ئەزالارنىڭ بەزىلىرىنىڭ گۆشىگە چۈشكەن ئىششىق ئۇچۇنمۇ ئىشلىتىلىدۇ ھەم خەتەرلىك بولغان ئىششقلار مۇشۇ ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇسىرە بەدەنگە چىققان بىر خىل مۇدۇرچاق بولۇپ، چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. كىچىكلىرى لوبىيا، پۇرچاقتەك، چوڭلىرى ياڭاق-تەك، بەزىدە بۇنىڭدىن چوڭراق بولىدۇ. بۇ مۇدۇرلار تولا غەم-ئەندىشە بىلەن بىرگە پەيدا بولىدۇ. كېسەل خۇددى بەدىنگە بىر پارچە ئوت چۈشكەندەك گۇمان قىلىدۇ. مۇدۇرلار ئەتراپى قارا ياكى كۆك، قىزىل بولىدۇ. ئەگەر رەڭگى قىزىل بولسا ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن. بۇ مۇدۇرلار چىققان كىشى خەفەقان بولىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ ھۆ بولىدۇ. شۇنىڭدەك قەيمۇ قىلىدۇ. بۇ ئاغرىق زەھەر ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولۇپ ئەزانى سېسىتىپ، مۇدۇر ئەتراپىنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا شىريان تومۇرلىرى ئارقىلىق يۈرەككە تەسىر قىلىپ يامان ھالەت پەيدا قىلىدۇ، بۇ كۆپىنچە خەتەرلىك. بۇ كۆپىنچە قولتۇق، قۇلاق تۈۋى قاتارلىق ئاجىز ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ، قۇلاق تۈۋى، قولتۇققا چىققىنى ھەممىدىن يامانراق. يىلان چاققان ئادەمدىن قان ئالمىغاندەك بۇ كېسەلدىنمۇ مۇمكىنقەدەر قان ئالماسلىق (مۇنداق قىلغاندا زەھەر قان بىلەن چىقىپ كەتمەي بەدەنگە تاراپ كېتىدۇ)، بەلكى يۈرەكنى سوۋۇتۇشقا تىرىشىش كېرەك. بۇزۇق زەھەرنىڭ تەسىرىنى بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن بۇ دورىلارنى مەيدىسىگە چېپىش كېرەك. تەركىبى: نېلۇپەر، گۈلاب، سەندەل، كافۇر يەنە شۇنىڭدەك ئالما، ئانار، بېھى، ئوتروج شەربەتلىرى بىرىلمە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بىنەپشە، نېلۇپەر، سەندەل، بېھى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆكرىكىگە چېپىش لازىم. غىزاسىغا سوغۇق، قويۇق تاماقلاردىن توخۇ، تورۇلغا، يېسسىمۇق قاتارلىق نەرسىلەرنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن سىركىگە چىلاپ بېرىش كېرەك. مۇدۇر چىققان يەرگە سوغۇق دورىلارنى چاپماسلىق؛ مۇمكىنقەدەر مۇدۇرنىڭ قېنىنى ئاسانلىق بىلەن چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن يېرىپ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇش كېرەك. كېسەل ياتىدىغان يەرنىڭ ئەتراپىغا مۇز ياكى قار قويۇلىدۇ. ئىششىغان يەرگە پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى، سېمىزئوتنىڭ ئۇرۇقلىرى، بابۇنە قاتارلىق سوغۇقلۇقنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى چېپىش كېرەك. بابۇنە، سېرىقچېچەك قاينىتىلغان سۇ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش؛ يارغان يەرگە ئېغىزنى قويۇپ ئاز-ئازدىن قېنىنى شوراپ ئېلىش كېرەك.

6. قۇلاق تۈۋى، قولتۇقنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ ئىششىق بەزىدە قۇلاق تۈۋىدە، بەزىدە قولتۇقتا پەيدا بولسىمۇ، ئەسلىدە تائون جىنسىدىن ئەمەس، بەلكى ئەزايى رەئىسە ماددىنى قوبۇل قىلمىغانلىقتىن، ئۆزنىڭ ئاجىزلىقىدىن، تېرە-

سىنىك سۇسلۇقىدىن ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە باشقا بىر ئەزادا جاراھەت بولغانلىقتىن مادىدا ئۇشبۇ يەرگە يۆتكىلىپ كېلىپ ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش؛ ئالدىدا ئىششىقنى سۇسلاشتۇرۇپ يۇمشىتىدىغان دورىلارنى چېپىش؛ بەدەننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تاماقنى ئازايتىپ ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

7. چىيقان

چوڭ چىيقان سەنۇبەر شەكىللىك بولۇپ، دەسلەپتە رەڭگى قىزىل بولۇپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. بۇ ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئىسسىق قان ھەزىم بولمىغانلىقتىن پەيدا بولغان بۇزۇق قويۇق ھۆللۈك ئۇنىڭغا ئېلىشقانلىقتىن، قان پەيدا قىلىدىغان تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ بەدەننى تازىلاش ھەم سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر قولدا ياكى پۇتتا بولسا، سۈرگە بەرگەندىن قەي قىلدۇرغان ياخشىراق بولىدۇ. بەزى چىيقانلارنى ئاشلاندۇرۇش ئۈچۈن ھاك ئىشلىتىش لازىم بولىدۇ، سەۋەبى ھاك ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن گۆش ئوندۇرىدىغان، جاراھەتنى قۇرۇتىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: كۈندۈر، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشان، مەدەستانلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ سەقىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش كۆپ پايدىلىق.

8. غەلۋىرەك

غەلۋىرەك چىيقاندىن چوڭراق ئىششىق بولۇپ، رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولماستىن ئەسلىي بەدەننىڭ ئۆز رەڭگىدە تۇرىدۇ. ئاغرىمايدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر ۋە كۈچلۈك دورىلارنى زىماد قىلىپ سېستىپ سالغانلىقتىن، ئاغرىقى زىيادە بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەل سوغۇق، قويۇق خىلىت كۆپ، قىزىقلىق ئاز بولغانلىقتىن ھەم قالايمقان تاماق يېگەنلىكتىن، ھەزىم ناچارلىشىشتىن، ساقلىقنى ساقلايدىغان نورمال قىزىقلىقنىڭ ناچارلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپىنچە بۇنىڭ شەكلى يۇمىلاق بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر قول بىلەن بېسىپ تۇرغاندا، بىر يېڭى تولغان جاراھەتتەك ئىچى ئويالمايدۇ، قېنى قويۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ھەم يەڭگىل داۋالىغان-

دىن كېيىن قىزىلگۈل يېغى، زەيتۇن ياغلىرى، تۆگە، كالا ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. تاماقنى ئاز بېرىش، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا ئوغلاق گۆشىگە غورا سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: گۆشتىن، شارابتىن، تاتلىق نەرسىلەردىن، سوغۇقنى ئاشۇ-رىدىغان ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. بەدەننى سوۋۇتىدىغان سەندەل، فۇپەل، (سۇپارى)، سېمىزئوت بەرگى، ئىسپىغۇل قاتارلىق نەرسىلەرنى ئۆچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر ماددىنى يىغىپ قالماسلىق ئۈتكۈرلۈكىنى پەسەيتمەكچى بولغاندا، ئىسپىغۇلنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويىسۇن. ماددا يىغىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىدىغان ئەنجۈر قاتارلىق نەرسىلەرنى سوقۇپ، سۈت، ھەسەل بىلەن بۇغداي ئۇنىنى خېمىر قىلىپ، ئازراق بۆرە ئەرمىنىنى زىغىر يېغى ياكى زىغىر بىلەن مەلھەم قىلىپ قويىسۇن. يەنە تۆۋەندىكى مەلھەمنى ئىشلىتىش لازىم، مەلھەمنىڭ تەركىبى: موم، كالا يېغى، سۈت، ئەنجۈر، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر، بۇلارنى سۈتتە قايناتىپ، مەلھەم قىلىپ قويىسۇن. ئەگەر غەلۋىرەك قاتتىق بولسا كېچىكىپ ئاشلىنىدۇ. ئۇنىڭغا تۇتىشىپ تۇرىدىغان تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى قاپاقنى غەلۋىرەككە قويۇپ ھىجامەت قىلىپ قان چىقىرىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئېلىش كېچىكىپ قالسا خېمىرتۇرۇش، ئاموت ئۇرۇقى، كەپتەر مايىقىنى تۇخۇم سېرىقى، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ قويىسۇن. زىغىر چايقىغان سۇ، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلىنىڭ شىرنىسى، مەلھەمى داخلىيۇن بۇلارمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يېرىپ، قايتا-قايتا پاكىز پاختا بىلەن يىرىڭنى تازىلىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن جاراھەتنىڭ ياخشىلىنىشى ئۈچۈن مەلھەم قويۇش كېرەك. ئەگەر يارغاندىن كېيىن ئىچىنىڭ يۇمشاقلىقى كۆرۈلسە، بېھى قىيامى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا سۇماقنى ئاش قىلىپ، ئانار ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، سۈيىنى شۇ ئاشقا قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتتا بۇ خەتەرلىك. ماددا پىشماستىن يارسا قاندىن باشقا ھېچ نەرسە چىقمايدۇ. نەشتەرنى ئۇستىخانغا يەتكۈزگەندە، ئاندىن يىرىڭ چىقىشى مۇمكىن. ئەڭ ياخشىسى جاراھەتنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن داخلىيۇن چېپىش لازىم. بۇ چاغدا دۇبەيلە (چىقان) ئىچكى ئەزاغا چىقىدۇ. بولۇپمۇ ئۇچەيگە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇمشىتىپ، نېپىزلەشتۈرىدىغان دورىلارنى چېپىش ھەم يەلنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەفئا، تەرياقى مەسىرىدىتۇس قاتارلىق دورىلار، يەنە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن تەررە ئۇرۇقى، خۇبازى، كەتىرا ھەر بىرىدىن بىر قېتىمدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ئىككى قوشۇق ئېشەك سۈتى بىلەن ئەتىگەن ئىككى قوشۇق، ئاخشىمى ئىككى قوشۇق ئىچىسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىدىن بولمىسا تېزرەك ئېغىز ئالسۇن دېسە، ھەر كۈنى 2 گرام سەبرە، 1 گرام زەپەرنى گۈلاب ياكى شاراب بىلەن ئىچۈرۈپ، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن بۇ دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل 15

گرام، تۇخۇم 21 گرام، ئاق لەيلى، خۇببازى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، قوغۇن ئۇرۇقى 9 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 6 گرام، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى يۇمۇشاق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گرام سوۋۇتۇلغان سۇ بىلەن كىچىككىنە گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئەتە-ئاخشامدا بىرىلدۇ.

دۇبەيلە ئاستىن تەرەپتىكى ئەزالاردا بولسا شىرنىلەر بىلەن كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. غىزاسىغا جاراھەت ئېغىز ئالغاندىن كېيىن گۇرۇچ ئۇنى، ئارپا ئۇنلىرىنى بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، بۇلارغا مۇۋاپىق نىشاستە قوشۇپ، ئازغىنە كونا كېپەك بىلەن شىرنە تارتىپ، پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئازغىنە سەمغى ئەرەبى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

9. سەينەك

بۇ ئىسسىق ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭدا كىر، قاقاچ، يىرىڭ كۆپ توپلانغان بولىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەت بەدەندىكى قويۇق ماددىنى بىر ئەزاغا كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ باشقا تەرەپكە چىقىشىغا يولى بولمىغانلىقتىن، شۇ ئەزانىڭ گۆش پوستلىرىنى بۇزۇپ چىرىتىدۇ. ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى تەسىرىدە يىرىڭ - زەرداب يىغىدۇ. ئاندىن كېيىن قويۇلۇپ يىرىڭ بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىز ئالىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن قاتتىق تارتىشىدىغان بولىدۇ. ماددا پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى ئاغرىق پەسىيىدۇ. قولدا باسسا كاتەك بولۇپ ئويۇلىدۇ. بۇقرات ھەكىم: ئەگەر سەينەكنىڭ شەكلى سەنۇبەر شەكلىدە، ئۇچى ئىنچىكە، چۆرىسى يۇمىلاق، يېسسى بولۇپ بەدەنگە يېيىلىپ تۇرغىنى ساقىيىشقا يېقىنراق، دەپ كۆرسەتكەن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە بېرىش، ئەگەر قولدا ياكى پۈتتا بولسا قەيسى قىلدۇرۇشنىڭ سۇرگىدىن ياخشىراق نەتىجىسى بار. يەنە بۇ دورىلار بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن: گۈلخەيرى، بىنەپشە، خېمىرتۇرۇش، ئەنجۇر ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئېغىز ئالمىسا يېرىپ، ئىنچىكە نەشتەر سېلىپ، نەچچە قېتىم يىرىڭنى سقىپ چىقارغاندىن كېيىن جاراھەتكە گۆش ئۇندۇرۇپ پۈتكۈزىدىغان مەلھەم قويسۇن.

10. يۇمشاق ئىششىق

بۇ ئاق، بوش، سۇس ئىششىق بولۇپ، ئۇنىڭدا قىزىش، ئاغرىق بولمايدۇ. بۇ سۇيۇق

ھۆللۇك ئېقىپ بېرىپ شۇ يەردە توختىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، يۇمشاق بولىدۇ. قولىنى باسسا ئەسەرى مەلۇم بولىدۇ. قولغا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ، ئاغرىق بولمايدۇ. تارتىشمايدۇ. ئىششىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق كېلىدۇ. تومۇرى ئاقكېسەلنىڭ تومۇرىدەك سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر مىزاجىدىن بولسا مىزاجنى ئىسلاھ قىلىپ، ئاندىن كېيىن بەدىنىگە گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى، تۇز، سىركە زىماد قىلىش كېرەك. ئەگەر بەلغەم مادىسىدىن بولسا مادىدا پىشقاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج، ھەببى رەۋەن ئارقىلىق بەلغەمنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن، گۈلقەنت شەربىتى سىركەنجۈبىل ھەسىلى، كاسنە سۈيى، بەدىيان، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، قۇستە، رەۋەن، ئەفسەنتىن، قۇرسى لوك، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، ئەفسەنتىن ئۈچ ھەسسە، غاپەس ئۇسارىسى، يۇيۇلغان لوك يېرىم ھەسسىدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە ئەزگەن مۇقەل بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 60 گرامغىچە بېرىش كېرەك. سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ئىچسۇن. داۋائىل كۇركۇمنىڭ بۇ كېسەلگە چوڭ تەسىرى بار. سىركەنجۈبىل، مائۇلئۇسۇل بىلەن تۇرۇپنىڭ غازىكى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، ياۋا جانىۋارلارنىڭ گۆشى بېرىلىدۇ. سۈتتىن، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مۇدۇر چىققان ئەزاغا بۆرە ئەرمىنى، زاك قاينىتقان سۇغا ئازغىنە سىركە قوشۇپ، بىر تۇتام يۇڭنى چىلاپ تاڭسۇن. تۇز، زەيتۇن يېغى چاپسا، ئوبدان پايدا قىلىدۇ. خىيار بەرگى، سەۋزە بەرگى بىلەن زىماد قىلسا، بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە چاپىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: سەبرە، مورد، ئاقاقىيا، سەئىدى، شىيافى مامسا، زەپەر، گىل ئەرمىنى باراۋەردىن. بۇلارنى سوقۇپ سىركە ۋە كەرنەپ سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ ھاجەت ۋاقتىدا گۈلاب ياكى كاسنىنى ئازغىنە سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. سوغۇق سۇ قۇيسا پايدا قىلىدۇ. كۈندۈر، سەبىدە، سېرىقمايىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

11. يەلدىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭ بەزىسى بۇس - بۇخاراتتىن، بەزىلىرى توسالغۇدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىچىگە يەل توشتۇرغان تۆلۈمدەك ئۆزى يەڭگىل بولىدۇ. باسسا ئازغىنە ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ يەنە ئەسلىگە يېنىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، قوناق ئۇنى ياكى تېرىق ئۇنى بىلەن داۋالاش كېرەك. ئۆرۈك ياغىچىنىڭ كۈلىنى سوغۇق سۇ بىلەن چاپسۇن. يۇلغۇن ياغىچىنى ئۇن بىلەن قىزىتىپ تۇتسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇ، قۇۋۇتلىك گۆش زىيان قىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، بۇ-زۇرى شەربىتى پايدا قىلىدۇ.

12. سەپرا، بەلغەمدىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى رەڭگى قىزىل، ئاقۇچراق بولىدۇ، تومۇرى ئاستا تېزلىكتە نورمال بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا تېز سوقىدۇ. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا ئاستا ۋە بوش سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا، بەلغەمنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى سەبرە، سەبـ-رە، چىلانغان كاسنە سۇيى بىلەن ئىچىشكە بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل بۇزۇ-رىنى نورمال تەييارلاپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بىلەن بەزرۇلبەنجى بېرىلىدۇ. مېۋىلەر-دىن ئاچچىق، تاتلىق ئانار بېرىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، قەنت، ئەرقى گاۋزىبان، رەيھان ئۇرۇقى، دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ.

13. پوقاق

پوقاق ئۇيۇغان، قاتتىق، قويۇق بىر خىل ئىششىق بولۇپ، بەدەندىكى گۆشتىن ئۈستۈن چىقىپ تۇرىدۇ. گۆشكە تۆتاش بولمايدۇ، ھەرىكەت قىلغان چاغدا ھەر تەرەپكە مىدىرلاپ ھەرە-كەت قىلىدۇ، چوڭلۇقى نوقۇتتىن تارتىپ قوغۇنىنىڭ مىقدارىغا قەدەر بولىدۇ، ئۇنىڭ خالتىسى بولۇپ شۇنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ ئەسلىدە قويۇق بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. پوقاق شەھمىيە (ياغ-سمان)، ئەسەلىيە (ھەسەلسمان)، ئاردھالىيە، شىرازىيەدىن ئىبارەت تۆت خىل بولۇپ، بۇنىڭ-دىن شەھمىيە دېگىنىمىز، ھەممىدىن قاتتىقراق بولۇپ، تۇتقاندا ئازراق ئاغرىيدۇ. قالغان ئۇچ خە-لىنىڭ سىزىمى كەمرەك بولىدۇ، قولنى قويسا يۇمشاق ئۇرۇنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقىيا، ھەببى غارىقۇنغا ئوخشاش دورىلار بىلەن بەدەننى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن داخلىيۇندەك تارقىتىدىغان دورىلارنى چېپىش لازىم. بۇ كېسەلگە مەخسۇس دورىلار ئوشەقنى سىركە بىلەن ئىزىپ چېپىش كېرەك ياكى كەرنەپ يىلتىزىنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسۇن. بۇنىڭغا ئىشلىتىدىغان مەلھەمى باسلىقۇنىنىڭ تەركىبى: موم، زەيتۇن، كالا يېغى باراۋەردىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالدى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر چوڭ بولسا ئاشلاندۇرۇپ ئېغىز ئالغۇدەك دورىلارنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كۈدۈمبەدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش ياكى يېرىپ ئېلىش كېرەك.

شەھمىيە قىسمىنىڭ خالتىسىغا تارقىتىدىغان، ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنىڭ پايدىسى يوق. ئەگەر ياخشى چارە ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

14. بەز ئۆسمىسى ۋە ئۇنىڭ توپلىشىپ قېلىشى

بەز ئۆسمىسى قاتتىق بولىدۇ. سەۋەبى: سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن توپلىشىپ قالغان قويۇق خىلىتتىن پەيدا بولىدۇ. پوقاق بىلەن بەزنىڭ پەرقى بەز دېگەن ئانچە چوڭ بولمايدۇ، غىلاپىمۇ بولمايدۇ، ئەمما قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داخلىيۇننى چېپىپ زىماد قىلىنىدۇ. بىر پارچە قوغۇشۇننى قويۇپ، چىڭ تېڭىۋەتسە تارقاپ كېتىدۇ ياكى يۇمشاپ ياخشى بولۇپ قالىدۇ. سەلئەنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىلى پوجىلا دەپ ئاتىلىدۇ. قۇلاق تۈۋىدىلا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆزگە بەزلەرنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنىڭ مەخسۇس چارىسى ھەلىيۇن كۈلىنى تۇز سالمىغان گۈل يېغى بىلەن، سەۋسەن كۈلىنى سەۋسەن يېغىدا قىلغان موم يېغىنى چېپىش كېرەك.

بەزى چاغدا كىچىككىنە بەز مۇدۇرلىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر پارچە قوغۇشۇننى تېڭىش ياكى ئۈۋۈلاش كېرەك. ئوپېراتسىيە قىلىپ ئىچىدىكى بۇزۇق نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ماددا يىغىلغاندىن پېشانە، ئۇچىغا ئوخشاش گۆشى يوق ئەزالاردا پىندۇق ياكى ياڭاق ۋە خورمىچىلىك بولىدۇ، باسسا يوقلىدۇ، كۆتەرسە يەنە پەيدا بولىدۇ. ماددا ئاچچىق بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا ئاغرىق بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا ئاغرىمايدۇ. بەلغەمدىن بولۇپ ئاغرىمسا بۇنى داۋالاشتا: ئۈۋۈلاپ تۈتۈش، ياغاچ بىلەن ئۆرۈپ ئاجرىتىش، ئاندىن كېيىن سەبرە رۇسۇت، ئاقاقيا، بېلىق يېلىملىرىنى چېپىپ، ئۇستىگە بىر پارچە قوغۇشۇننى قويۇپ، مەھكەم تېڭىۋېتىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىقى بولسا موم يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، موم يېغى بىلەن قىلغان گۈل يېغى چېپىلىدۇ. گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى يىلتىزى، زۇپا، ئىكىلىلمىلىك، بابۇنە، زىغىر، چالا سوققان سەۋزە ئۇرۇقى، بىنەپشە قاينىتقان سۇدا يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر بۇ گۆشسىمان بولۇپ، ھەممە ئەزالارنىڭ گۆشلىرىدە پەيدا بولغان بولسا، قولدا تۇتسا قاتتىق ئورۇنىدۇ. قاتتىقلىقتا چىڭ بولىدۇ. ئەگەر گۆشتە بولسا يېرىپ ئېلىش، گۆشى يوق ئەزادا بولسا زىماد بىلەن يۇمشتىش كېرەك. كېسىپ ئالمەن دېسە چوڭ ئاپەت يېتىپ قالىدۇ، يەنى پەردىگە، شىريان تومۇرلارغا ياكى باشقا تومۇرلارغا ئاپەت يېتىدۇ ياكى پەيگە ئاپەت يېتىپ

پەيدە بەز پەيدا بولۇپ، پوقاقتەك كۆرۈنىدۇ. پوقاقتىن پەرقى شۇكى، بۇ بەز سول تەرەپتە بولماستىن ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەزنى تارقىتىدىغان ياغلار بىلەن بىرقانچە كۈن ياغلاپ زىماد قىلىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ماددا تارقاپ كېتىشى مۇمكىن.

بەزى چاغدا پەي يارىلانغانلىقتىن بەز پەيدا بولۇپ قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلار ۋە چاۋا يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلاش، سۆگەلدە ئالدى بىلەن سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش، موزا، زاك، شەھمەنزەل چېپىش كېرەك. ھۆل خەرنۇپ، ئاموت بەرگى، ھۆل كەرنەپ بەرگىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. ھەر كۈنى سىركە بىلەن تۇز چېپىپ تۇرسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر خىل ياخشى زىماد زەرنىخنى ئېزىپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ئۇچ كۈن تېڭىپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئېچىپ كۆرۈپ بېقىپ، ئەگەر تارقىماي بىر نەرسە قالغان بولسا، يەنە تاڭسا شۇنىڭ بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

15. خانازىر

بۇ كېسەلنى خانازىر (توڭگۈز) دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى، كۆپىنچە بۇ كېسەل توڭگۈزلاردا كۆرۈلگەنلىكتىندۇر. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. خانازىر ئۆزى كىچىككىنە قاتتىق ئىششىق بولۇپ ئورنىدىن مىدىرلىمايدۇ. ھېچبىر تەرەپكە يۈرمەيدۇ. بەدەننىڭ ئەسلىي رەڭگىگە ئوخشاش بولىدۇ. پوقاقنى قولدا تۇتقىلى بولىدۇ. خانازىرنى تۇتقىلى بولمايدۇ. خانازىر بەزى كىشىلەردە كىچىك پەيدا بولىدۇ، بەزى كىشىلەردە ناھايىتى چوڭ بولىدۇ، بۇ ئاز ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە بېرىش كېرەك. سەۋدا، بەلغەمنى تازىلايدىغان ھەب دورىلارنى بېرىش كېرەك. ھەببى خىزران، ھەببى ۋاسلى پايدا قىلىدۇ. ھەببى ۋاسلىنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، سەلخە، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر، قەلەمپۇر، مەستىكى 3 گرامدىن، سەبرە 48 گرام، ئۈستقۇددۇس، شەھمەنزەل 15 گرامدىن، تۇربۇت 21 گرام، مەھمۇدە 12 گرام، نەمەك ھىندى 6 گرام. بۇلارنى ھەب قىلىپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 ~9 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ھەببى خىزرانىنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقرا 9 گرام، غارىقۇن 8 گرام، شەھمەنزەل 5 گرام، ئەنزىروت 12 گرام، تۇربۇت 21 گرام، جاۋاشىر 6 گرام، نۆشادۇر 3 گرام، مەھمۇدە 4 گرام، قائىدە

بويىچە ھەب قىلىپ ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ. مەلھەمنى داخلىيۇندەك ئىششىق تارقىتىدىغان نەرسىلەرنى چېپىش كېرەك. مەلھەمنى داخلىيۇنلىنىڭ تەركىبى: مۇردارسەڭگى 120 گرام. بۇنى يۇمشاق سوقۇپ، 240 گرام زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مىس قازاندا يەڭگىل ئوتتا قاينىتىسۇن. مۇردارسەڭگى، زەيتۇن يېغى بىلەن ئىلىشىپ ئېزىلىپ، ياغ قارا بولغاندىن كېيىن 240 گرام زىغىر چايقىغان سۇنى 160 گرام ئىسپىغۇل، 120 گرام ئاق لەيلى چىلغان سۇنى قوشۇپ، چۆمۈچ بىلەن ئىلىشتۇرۇپ قويالغىچە قاينىتىسۇن. ئەگەر كۆك گۈلسەۋەننىڭ يىلتىزىنى زىپىت بىلەن سوقۇپ، قوشسا ئىششىق تارقىتىشتا كۈچلۈك بولىدۇ. يەنە مەرھەمى رۇسۇل، ئىترىفىل غودۇدىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىل غودۇدىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە 60 گرام، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت 28 گرامدىن، ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، ئۇستقۇدۇس، سانا 15 گرامدىن، شاھتەررە، زورەمبات، غارىقۇن 9 گرامدىن، رۇم بەدىيان، مەستەكى، جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، نۆشادۇر 6 گرامدىن، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 15 گرام. بۇلارنى ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 8 ~ 14 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 گرام گۈرەن بەز، 2 گرام دارچىننى ئازغىنە ناۋات ياكى قەنت بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار ئوبدان ئۇنۇم بەرمىسە، پىشۇرىدىغان زىمادلارنى قىلسۇن. خانازىرنى يۇمشىتىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: باقلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى، ئۆردەك يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن زىماد قىلسۇن. يەنە بىر خىل زىمادنىڭ تەركىبى: زىغىر، مورد ئۇرۇقى، كۆك گۈلسەۋسەن يىلتىزى، شۇمشا ئۇرۇقى، بۇلارنى شارابتا قاينىتىپ، كەپتەر مايىقىدىن بىر ئاز ئىلىشتۇرۇپ زىماد قىلسۇن.

بەزى ھۆكۈمالار: ئۆچكە مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەنلىكتە 6 گرامدىن بەرسە بۇ كېسەل ساقىيىدۇ، دەيدۇ.

خانازىرنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئۇ بەدەننىڭ تېرىسىدىن ئانچە ئېگىز تۇرمايدۇ. بۇ خانازىر كېسلىنىڭ يامانراقىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىش؛ ئىششقا يېقىن ئەتراپتىكى پەي، تومۇرلارنى كېسىۋەتمەسلىك؛ يارغاندىن كېيىن ماددىنى سقىپ چىقىرىپ، داغ قويۇش كېرەك. مۇمكىنقەدەر تومۇر يوق يەرنى يېرىش كېرەك. باشقىسى دورا بىلەن داۋالاپ تازىلىنىدۇ، مەلھەمى زەنكارمۇ ئوبداب پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: زەنكار 6 گرام، موم 15 گرام، زەيتۇن يېغى80 گرام، مۇشۇلار بىلەن مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ مەلھەمگە 15 گرام رازىيانەجنى قوشىدۇ. بەزى خانازىرنىڭ ماددىسى سەرتان (راك) كېسەللىكىنىڭ ماددىسى بىلەن بىر بولىدۇ. بۇنىڭغا سەرتانىنىڭ ئىلاجىدا ئىشلەتكەن ۋە ئىسسىق دورىلارغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇۋەتسۇن. ئەگەر ئاغرىش، قىزىش بولسا بۇغداي ئۇنى، يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن زىماد

قىلىندۇ. بىر ھەسسە مورد، ئىككى ھەسسە ھۆزۈرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن چىپىلدۇ.

16. قاتتىق ئىششىق

ئەگەر بۇ ئىششىقنىڭ سىزىمى بولمىسا ساقايمايدۇ، ئازراق سىزىمى بولسا، تەسرەك ساقىيىشى مۇمكىن. بۇ ئىششىق بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) سەۋدادىن بولغان قاتتىق ئىششىق

ئالامىتى ئۆزى قاتتىق بولۇپ، سىيلسا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. ئۇنىڭ سىزىمى بولۇپ ئاغرىقى بولمايدۇ. بەزىلىردە ئاغرىقمۇ ۋە سىزىممۇ بولىدۇ. سۈيدۈكى سۈيۇق بولۇپ كۆك كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلىتىنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش كېرەك.

مەلھىمى داخلىيۇن، ئوشەق، مۇقەل قاتارلىق دورىلار ھەم توخۇ، ئۆردەك يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلكى ۋە باشقا ياغلار بىلەن زىماد قىلىپ ئىششىقنى يۇمشىتىش كېرەك. قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدىغان زىماد تەركىبى: مۇقەل ئەزرۇق، ئوشەق باراۋەردىن، بۇلارنى سوقۇپ گۈلسەۋسەن يېغى ياكى بابۇنە يېغى، شۇمشا، زىغىر چايقىغان سۇ بىلەن ئەنجۈرنى سوقۇپ چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: يېيىمۇق، پىدىگەن، كالا گۆشى، كەرنەپ قاتارلىق سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) بەلغەمدىن بولغان قاتتىق ئىششىق

ئالامىتى رەڭگى ئاق بولۇپ، تۇتقاندا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. بىر ئاز قاتتىقراق بولىدۇ. بەزى چاغلاردا كىشىلەر ئۇچسىغا پەيدا بولغان ئىششىق قورۇغۇچى قابىز دورىلارنى چىپىش سەۋەبلىك قاتتىق ئىششىقا ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي، سۇرگە ئارقىلىق بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان، تارقىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن زىماد قىلىش كېرەك.

(3) سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ مۇرەككەپلىشىشىدىن پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىق توغرىسىدا:

ئالامىتى بۇنىڭ ئالامىتى مۇرەككەپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ سۈرگە، ھەب، زىمادلارنى ئىشلىتىش ۋە سەۋدا بەلغەمنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك.

17. سەرتان (راك)

بۇنىڭ سەرتان دېگەن نام بىلەن ئاتىلىشى بۇ ئەسلىدە سەۋدا ماددىسىدىن بولۇپ، بۇ ماددىنىڭ بىر قىسمى ئەزالارغا قۇيۇلۇپ ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، بەزىسى تومۇرلارنى ئېسىلدۇرىدۇ. بۇ ئىششىق سەرتاننىڭ ئايىغىغا ئوخشايدۇ. بۇ كېسەل ئەسلىدە كۆيگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ، ئىششىقنىڭ رەڭگى دەسلەپتىلا بىر ھالەتتە بولۇپ تېرىدىن پەرقلەنمەيدۇ، كېيىنچە چوڭىيىپ بارىدۇ.

ئالامىتى دەسلەپتىلا بادامدەك ئىششىق پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي چوڭىيىپ بارىدۇ، ئاندىن كېيىن ناھايىتى قاتتىق يۇمىلاق، رەڭگى كۆككە مايىل بولىدۇ، ئازغىنە قىزىشمۇ بولىدۇ، تومۇرى كۆك، قىزىل سەرتاننىڭ پۈتىغا ئوخشاش كۆرۈنۈشتە بولىدۇ. ئايالىلارنىڭ ئەمچىكىدە، بالىياتقۇسىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ئەر كىشىلەرنىڭ ئايىغىدا، ئۇچەيدە، سۈيدۈك چىقىرىدىغان ئەزالىرىدا، يۇزىدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بەزىسىدە ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ. بەزىسىنىڭ ئاغرىقى بولمايدۇ. بەزىسى جاراھەتلىك، بەزىسى جاراھەتسىز بولىدۇ. جاراھەتلىك بولغىنى سەۋدا، سەپرا ماددىسىدىن بولىدۇ. جاراھەتسىز بولغىنى بەلغەم، سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. جاراھەتلىك بولغىنىڭ ئالامتى: جاراھىتى قارا، جاراھەت لېۋى قېلىن، قىزىل ياكى كۆك بولىدۇ. تېشىغا ئۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. سېسىق زەرداب چىقىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد قىلغىلى بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئۈچ خىل مەقسەت ئۈچۈن ئىلاج قىلىنىدۇ.

(1) كېسەل تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشماسلىق ئۈچۈن.

(2) جاراھەتنى نورمال بىر ئىزدا ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن.

(3) جاراھەتنى داۋالاپ سەۋدا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن بىرگە ئەكھەل، باسىلىق تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائۇلجەبەن بىلەن سۈرگە بېرىش بىلەن تامام بولىدۇ.

بەدەننى تولۇق تازىلاش ئۈچۈن ئۇدا بىرقانچە قېتىم سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشى چارە قىزىشنى پەسەيتىپ، سەۋدانى توسۇش ئۈچۈن ئارپا يارمىسى، سېمىزئوت شىرنىسىنىڭ سۇيى، تەرخەمەك سۇيى، توخۇ، ئوغلاق گۆشىدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. ئەگەر مۇشۇلار بىلەن سۇيۇق قان پەيدا بولسا پايدا قىلغان بولىدۇ. ئالدى بىلەن ماددىنى ياندۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن چارە قىلىش كېرەك. مەسىلەن: شوخلا، كاسنە، كاكنەچ سۇلىرىنى بېرىش

كېرەك. بۇ چاغدا ئۆتكۈر، مۇرەككەپ دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر دىققەت قىلمىغاندا مۇنداق دورىلار ئىششىقنى قوزغاپ سالىدۇ. ئەڭ ياخشىسى مۇرەككەپ مەلھەم بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. بۇ مۇرەككەپ مەلھەمنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، قوغۇشۇن، تۇتىيائى مەغسۇل، مۇردار-سەڭگى، گىل ئەرمنى بىر ھەسسىدىن، سازەج، پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۇيى ئىككى ھەسسىدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ئۈچ ھەسسە، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، موم، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. ئىششىقنىڭ ئەتراپىغا گىل ئەرمننى سوقۇپ، شوخلا سۇيى يا-كى ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن چېپىلىدۇ. بۇ ئىششىققا ئەگەر دەسلەپتىلا ئىلاج قىلىنسا ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ئەگەر كېچىكىپ قېلىپ چوڭىيىپ قالسا ياخشى بولۇشى قىيىن. جاراھەت بولۇشتىن ئېھتىياتچانلىق بىلەن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر جاراھەت بولۇپ قالسا ئىلاجنى قوبۇل قىلمايدۇ. بۇنىڭدا جاراھەت بولسۇن - بولمىسۇن ئىسپىداج، قوغۇشۇن، سېمىزئوتنىڭ سۇيى، كاھۇ سۇيى، ئىسپىغۇل چايقىغان سۇلار گۈل يېغى بىلەن چېپىلىدۇ، ئەمما سەرتان ئىچكى ئەزادا بولسا ئارپا يارمىسى، سېمىزئوت شىرنىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك.

2 - پەسل ريشته، قىچىشقاق، ئۇششاق مۇدۇرلار

بىز بۇنى 23 خىلغا بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1. ريشته

بەدەندە كىچىككىنە ئىششىق پەيدا بولۇپ ئېسىلىدۇ ھەم قاپارتقۇ بولىدۇ، ئاندىن كېيىن تېشىلىپ ئىچىدىن بەرئىگە ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل، قارامتۇل بولىدۇ. يىڭنە-دەك ئىنچىكە بولۇپ بىر غېرىچ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنراق بولىدۇ. ريشتىنىڭ پەيدا بولۇش سە-ۋەبى: بۇزۇلغان ئارتۇق قان، سەۋادىن ياكى كۆيگەن بەلغەمدىن تومۇرلارنىڭ، گۆشلەرنىڭ ئا-ريسىدا پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ ئاغرىق كىندىكنىڭ ئاستىدا ياكى ئاياغقىچە پەيدا بولىدۇ. كۆ-پىنچە ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق شەھەرلەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. تولا جاپا-مۇشەققەت تارتقان-دىن ھەم تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن پەيدا بولىدۇ ھەم ياخشى ھەزىم بولمىغان تاماقلار-دىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق، سافىن تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش بىلەن بەدەننى بۇزۇل-غان ماددىلاردىن تازىلاش كېرەك. قارىمۇقارشى تەرەپتىن قان ئېلىش، ھەببى قوقىيا، مەتبۇخى

ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، سانا قوشقان ئىترىفىل سەغىر، شاھتەررە بېرىش. ھۆللۈك غىزالار بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، گۈل يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك.

گۆشتىن ۋە ھەر خىل مېۋىلەردىن، تۇزلۇق سۇدىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قان ئېلىش، ئىچىنى يۇمشىتىش ھەم ئارپا يارمىسى بەرسە ياخشى پەيدا قىلىدۇ. رىشتە پەيدا بولغان ئەزاغا ئاق سەندەل بىلەن سېمىزئوت، يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيى بىلەن چېپىلىدۇ. كاـ فۇر، ئىسپىغۇل، سامساق بىلەن زىماد قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مورد ئۇرۇقى ئىلىشتۇرسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىنغان. يەنە بىر زىماد شۇكى، ئىسپىغۇلنى سىركە، گۈلاب، مورد ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىپ، شۇ ئەزانى گۈل يېغى بىلەن ياغلىغاندىن كېيىن زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر رىشتە چىققان ئەزا ئېچىشىپ ئاغرىسا سەبرە چىلانمىسى، كاسنە سۇيى بېرىش كېرەك. نەتىجىسى مەلۇم بولغانغا قەدەر سۇرگە بەرسۇن. بۇ ئەزاغا سەبرە بىلەن كاسنە سۇيىنى قانغۇچە چاپسۇن. 1ـ كۇنى 2 گرام سەبرىنى كاسنە سۇيى ۋە قەنت بىلەن، 2ـ كۇنى 3 گرام سەبرە، 3ـ كۇنى 5 گرام سەبرە بىلەن چېپىپ زىماد قىلسۇن. ئەگەر توختىماي چىـ قىشقا باشلىسا، ئەڭ ياخشىسى 3 گرام قوغۇشۇن تاڭسۇن. ئۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئەـ گەر ئۇزۇلسە سېسىق، يامان ئىششىق بولۇپ جاراھەت پەيدا قىلىپ، زىيادە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر رىشتە ئۇزۇن بولغاندا بىر پارچىسىنى كېسىۋېلىپ، قالغىنىنى بىر پارچە قوغۇشۇنغا يۆـ گەپ، ئەزانىڭ ئەترافىغا ئىسپىغۇل، بادام يېغى بىلەن زىماد قىلىپ تۇرسۇن. دەسلەپتىلا قان ئالـ غاندىن كېيىن ئاغرىغان ئەزاغا ماددىنى ئازايتىش ئۈچۈن زۇلۇك قۇرتى قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەل پەيدا بولۇشىنى توسىدىغان ئەڭ ئۆتكۈر مەجۇننىڭ تەركىبى: ھېلىلە كابلى، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، قەنبىل ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 20 كۇنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتىلا ئۇششاق قىزىل ئىششقىلار پەيدا بولىدۇ، قىچىشىدۇ، كۆپىنچە قوللاردا پەيدا بولىدۇ، باشقا ئەزالاردىمۇ بولىدۇ. رىشتە بۇزۇق قاندىن، كۆيگەن سەپرا بىلەن سەۋداغا ئاچچىق بەلغەم ئارىلاشقاندىن پەيدا بولىدۇ. قانىنىڭ بۇزۇلۇپ كۆيۈشى ۋە ئىسسىق نەرـ سە، تاتلىق نەرسىلەرنى ھەم ئاچچىق نەرسىلەرنى ئارتۇق يېگەندىن، شارابنى كۆپ ئىچكەندىن بولىدۇ، قوللارنىڭ ئارىسىدا كۆپ پەيدا بولىدۇ.

2. قىچىشقاق

بۇ ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) ھۆل قىچىشقاقتىن سۇ، يېرىڭ چىقىدۇ. بەزى چاغدا قارا قان، بەزى جانىۋاردەك

نەرسە چىقىدۇ. ئەگەر سەپرا كۆپ بولسا، سىرىق ئىششىق بولىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ. سەۋدا ئارتۇق بولسا، كۆكۈچ قارا ئىششىق بولۇپ ئاغرىق ئازراق بولىدۇ. كېچىكىپ ساقىيىدۇ. ئەگەر بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، رەڭگى ئاق بولۇپ، ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. قۇرۇق قىچىشاق ماددىدا قويۇقلۇق زىيادە بولغاندىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر مادىدا سۇيۇق بولسا، ھۆل قىچىشاق بولىدۇ. ھۆل قىچىشاقنى داۋالاش: قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، سىرىق ھېلىلە شەربىتى، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇلار ياخشى تەسىر قىلمىسا، ھەببى سەبرە، تۆت خىل شەربەت (ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىقلاردا تەييارلانغان شەربەت) ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەببى بىنەپشە بىلەن ھېلىلە تالقىنى بېرىلىدۇ. مۇنداق ئۇسۇلدا نەقىئى سەبرە قىلىپ بېرىلىدۇ. 2 گرام كۆپۈكى دەريا بىلەن 4 گرام سەبرىنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئۈچ كۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېسۇن. يەنە ئۈچ كۈن توختاپ دەم ئالسۇن. شۇنىڭ بىلەن 36 گرام يېگەن بولىدۇ. كونا قىچىشاقنىڭ يىلتىزىنى كېسىش ئۈچۈن تامىقىغا ئارپا يارمىسى، قورداق، پالەك، سېمىز توخۇ شورپىسى، ئىسسىق دورا سالمىغان ئىسپىداجقا تەمرى ھىندى سۇيى، غورا سۇيى قوشۇپ بەرسۇن. پاكىز سوغۇق سۇمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق، شورلۇق، ئىسسىق تاماقتىن، يېسسىمۇق، كەرنەپ، پىدىگەن، ئاچچىقسۇ، ئۇۋلىغان ھايۋان گۆشىدىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ياخشى يۇمشاق نەرسىلەرنى چاپسۇن. مەسىلەن: چامغۇر سۇيى، خۇببىاز سۇيى، لىمون سۇيى، سىركىدە نەمدىگەن بۇغداي كېپىكى، باقلا ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى، ناخۇش ئانار سۇيى ئىستېمال قىلىش، مۇنچىدا تەرلىگەندىن كېيىن بەدەننى ئۇۋۇلاپ تۇتۇش، ئەگەر كۆچلۈك قىلماقچى بولغاندا كەرەپشە سۇيى، سىركە، گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر سەۋدا ئارتۇق بولسا، قان ئېلىپ بىر ھەپتىدىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى شاھتەررە بېرىلىدۇ. ئەفتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇس، بىستىپايەج، ھېلىلە، تۇربۇت قوشقان ھەببى سەبرە بېرىلسە بولىدۇ. سەبرە، غارىقۇننى ھەب قىلىپ، مۇۋاپىق ھالدا شاھتەررە، ھېلىلىنىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ، بىرقانچە كۈن بېرىلىدۇ. كونا قىچىشاققا سەبرە، مائۇلجەبەن پايدا قىلىدۇ. كاسنە سۇيى، بەدىيان سۇيىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر پايدىلىق زىمادىنىڭ تەركىبى: كۈندۈش 6 گرام، زىراۋەن تەۋىل 12 گرام، كۈمۈش پوقى 21 گرام، زەرچۇبە 9 گرام، ئۆلتۇرگەن سماب 6 گرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ سىركە، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا ياكى ئوت قېشىدا ئولتۇرغۇزۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىچى تولا سۇرسە بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرنىسىنى كۆپرەك سۇدا قاينىتىپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا، لىمون، دىۋاج، ئاچچىق، تاتلىق ئانار قوشۇپ بەرسۇن. بۇ ئىسھالغا

ئاچچىق قېتىق پايدا قىلىدۇ. زەرنىخ يېغى، بۆرە يېغى، گۈڭگۈرت يېغى چاپسا پايدا قىلىدۇ. يەرلىك مەستىكىنى پۈدىنە سۈيى، سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. ئەگەر بەلغەم ئارتۇق بولسا سۈرگە دورىسىغا تۈرىۋۇت، شەھمەنزەل قوشۇۋەتسۇن. بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن شەھمەنزەلنى قاينىتىقان سۈنى چاپسۇن. يېسىمۇق ئۇننى قىزىلگۈل، سىركە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن.

(2) قۇرۇق قىچىشقاق:

داۋالاش ئۇسۇلى يېمەك-ئىچمىكىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، شورپىغا بادام يېغى قوشۇپ بېرىش، سۈيى تاتلىق مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. بەزى كونا قىچىشقاقنىڭ ھۆللۈكىنى پەيدا قىلىش ئۈچۈن بىر قاچا سۇغا تۆت قوشۇق كۈنجۈت يېغى ياكى تۆت قوشۇق سىركەنجۈبىل قوشۇپ، ئۈچ كۈنگىچە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قان ئالسا، سۈرگە بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەرقاچان قىچىشقاقنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە دەرھال ئەكھەل تومۇر-دىن قان ئېلىپ كۆيۈك قانىنى يوقاتسۇن. بىر ھەپتىدىن كېيىن شاھتەررە شەربىتى، ھېلىلە شەربىتى، تۆت خىل شەربەت بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇرۇق قىچىشقاقنا چېپىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن بۇ دورىلارنى چاپسۇن. تەركىبى: ئەرۇن، تۇز، زاج، قۇسته، كۈندۈش 3 گرامدىن، مىئەسائىلە 18 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا ئىلىشتۇرۇپ، بەدەنگە چېپىپ، ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسۇن. گۈل يېغى، كافۇرنى بەدەنگە چاپسۇن.

يەنە قىچىشىش قىچىشقاقسىزمۇ تاشقى ئەزادا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۆتكۈر بۇ-خارات ئازغىنە ئۆتكۈر خىلتىقا ئېلىشىپ بەدەننى قىچىشتۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مائۇلجەبەن بىلەن سۈرگە بېرىپ كۆيۈك خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش، يېڭى سۈيى بار مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنى ئادەت قىلىش، مۇنچىغا كىرىپ بەدىنگە گۈل يېغى، سىركىنى ئازغىنە كەرەپشە سۈيى بىلەن چېپىش؛ ئەگەر قىچىشىش قاتتىق بولسا، كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئىلىشتۇرۇپ، بەدەنگە چېپىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلانسۇن. سەۋەب بۇ ئىشتىن مادا-دا تېرىنىڭ ئۈستىگە چىقىۋېلىپ، بەدەنگە سېسىقلىق پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن غۇسلى تەرەت قىلغاندا بەدەننى ئوبدان سىلاپ يۇيۇش زۆرۈر.

يەنە قىچىشىش بەزى ياشانغان كىشىلەردىمۇ پەيدا بولىدۇ. قېرى كىشىلەرنىڭ تېرىسى زەئىپ، سۇس بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بەدەن قىچىشىدۇ. بەلغەم ھەزمىنىڭ ناچار-لىقىدىن، قۇۋۇۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن تېرىنىڭ ئارىسىدىكى بۇسلارنى تارقىتالمىغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنى تەسلىك بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غىزاسىنى ئسلاھ قىلىش كېرەك. يۇيۇنۇشنى ئادەت قىلسۇن. بەدەننى گۈل يېغى، سىركە بىلەن ياغلىسۇن. ئەگەر قىچشقاق بۆرەكتە پەيدا بولسا ئاقاقيا، مىسا بىر ھەسسىدىن، سەبرە يېرىم ھەسسە، نىشاستە ئىككى يېرىم ھەسسە، بۇلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ، چاپسۇن. ئەگەر ئۇششاق بارماقلاردا قىچىشش پەيدا بولسا، گۈل يېغى، سىركە، كەرەپشە سۈيى چاپسۇن. چامغۇرنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئەزاغا قويسۇن. ئەگەر بەدەنىدە بولسا بۇ دورىلارنى چاپسۇن: تەركىبى: سانا 15 گرام، قىزىل سەندەل 6 گرام، بۆرە ئەرمنى 3 گرام، شەھمەنزەل 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر قىچىشش ئالدى، ئارقا تەرەتتە بولسا زاكىنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، 3 گرام مقدارىنى لاتىغا تۆكۈپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن. شۇمشا بىلەن زىغىرنى ھەسەلدە قاينىتىپ، لاتىغا يۇقتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسۇن. ئەگەر قىچىشش، ئۇششاق مۇدۇر باللاردا پەيدا بولسا ئۇنى داۋالاشتا: شۇ بالا ئالتە ئايلىق بولسا، مۇۋاپىق ھىجامەت قويۇش، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، پوستى ئاقلانغان ئارپىلارنى قاينىتقان سۇدا يۇسۇن. ھەرگىز ياغلىمسۇن. ئېمىتكۈچىگە مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىش كېرەك. ئانىسى جىنسىي ئىشلاردىن ۋە مۇخالىپ تاماقتىن توسۇلىدۇ. ئەگەر 12 ياشلىق بالا بولسا ھېلىلە، خىيارشەنبەر، بەدىيان سۈيى، سېمىزئوت شىرنىسى بىلەن سۈركە بەرسۇن.

3. يەل تېشىپ قېلىش ۋە قىزىل تۇمشۇق كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكتە چوڭ-كىچىك مۇدۇرلار بولۇپ بېشى يوق، ئۇچى بولىدۇ. رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ. كۆپىنچە قىچىشش بىلەن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئۇنىڭدىن قاندىن بولغان ھۆلۈك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ناھايىتى قىزىل بولۇپ قىزىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. تېزلىكتە كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە يۇزدە پەيدا بولىدۇ. ئاپتاپ ئۆرلىگەندە ئېسىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارىدىكى پۈرسەتتە قان ئېلىش كېرەك. ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، گۈل سۇلىرى بىلەن ئىچنى يۇمشاتسۇن. ئۇستىگە ئىسسىق سۇ قۇيسۇن. سىركە بىلەن غورا سۈيى، گۈل يېغى چاپسۇن. ئەگەر توختىمسا قۇۋۇەت ئىقتىدارىغا قاراپ يەنە قان ئالسۇن، ئاندىن كېيىن سېرىق ھېلىلە، ھەببى سەبرە، ھەببى ئايارەج بىلەن سۈركە بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، ناخۇش ئانار سۈيى بەرسۇن ياكى ئاچچىق قېتىقنى قۇرسى كافۇر، سېمىزئوت شىرنىسى، ئىسپىغۇل، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن بەرسۇن. شوخلا سۈيى، يۇمغاقسۇت سۈيىگە

ئازغىنە ئارپا ئۇنى قوشۇپ چاپسۇن. بەدەننى كېپەك، قوغۇن، قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن زىمادا قىلىپ، ئۇۋۇلسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش بىلەن يېسسىمۇق بېرىلىدۇ. سۈيۇقئاشقا ئازغىنە تەمرى ھىندى قوشۇپ بەرسۇن. مېۋىلەردىن تاۋۇز، ناخۇش ئانار، ئەينۈلا بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئالامتى: رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. قىچىشش كېچىدە كۆچلۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت بىلەن كۆچەيتىلگەن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ ھەم ئازغىنە قان ئېلىنىدۇ. غارىقۇن، ئەفتىمۇن، شەھمەنزەل، ھىندى تۇزى سالغان ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا بەدىيان سۈيى، كاسنە سۈيى بىلەن نەقئى سەبرە بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن 20 گرام گۈلقەنتىنى 60 گرام سىركەنجۇبىل بىلەن ئازغىنە رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى بىر ھەسسە كاۋاۋچىن بىلەن ئىككى ھەسسە قەنتىنى قوشۇپ، تالقان قىلىپ بېرىلىدۇ. بىرقانچە كۈن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. ئارپا ئۇنىنى سىركە، كەرەپشە سۈيى بىلەن بەدەنگە چاپسۇن. غىزاسىغا قورداق، شورپا ۋە مۇشۇ كېسەلگە مەنپەئەتلىك بولغان غىزالارنى تاللاپ، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم.

4. خەسىپ كېسەللىكى

خەسىپ دېگەن ئۇششاق مۇدۇرغا ئوخشاش بەدەن ئۇستىدە كۆپ قىچىشىپ پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە يۈز بېرىدۇ. بەدەندىكى سەۋدا تەنقىيە قىلىنىپ تۇرۇلمىسا، ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇ بەدەنگە يەتكەندە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سۈيۇق ھۆللۈك، قويۇق ئىسسىق بۇستىن قىچىشقاق مۇدۇرلار قىچىشىپ، ئازغىنە ئاغرىق بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، مۇنچىغا كىرىش، بابۇنە، ئىكىلىمىلىك، ئەمەن، بىنەپشە، شاھتەررە، كېپەك قاينىتقان سۇنى ئىسسىتىپ، بەدەننى يۇسۇن. ئاندىن كېيىن بەدەنگە سىركە بىلەن گۈل يېغى چاپسۇن. ھەسەلنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە مۇدۇر پەيدا بولمايدۇ. يەنە بەدەنگە تۇز، سىركە، خېنە چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. ئارپا ئۇنى بىلەن ياغ چاپسا پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: موزا، زەرچۆە، گۈل يېغى، گۈلاب، بۇلارنى سىركە بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، مۇنچىدا يۇيۇنۇپ بولۇپ، بەدەنگە مەزكۇر دورىنى چېپىپ، بىر سائەتتىن كېيىن بەدەننى كېپەك بىلەن سوغۇق سۇدا يۇسۇن. ئاندىن كېيىن مۇدۇر چىققان ئەزانى گۈلاب، سىركە، سۇدا ئەزگەن كەتىرا، گۈل يېغى بىلەن ياغلىسۇن.

5. نەمله (ئۇششاق مۇدۇر)

بۇ مۇدۇرلار بىر-بىرىگە يېقىن، تۇتىشاڭغۇ چىقىدۇ. چىققاندا سۈيى چىقىپ قىچىشىدۇ

ھەم ئېچىشىدۇ. قولدا تۇتقان يەر قاتتىق ئۇرۇنىدۇ. ئېچىشىش چۈمۈلە چاقىنىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بەدەنگە چىققان نەملە بىر مۇدۇر بولۇپ، ئەتراپىدا بىرقانچە ئۇششاق مۇدۇرلار چېچىلغان بولىدۇ. نەملە گۆشخور نەملە، پۇرچاقسىمان نەملە، ئاددىي نەملىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. بۇ تېرىنىڭ ئارىسىدا قانغا ئارىلىشىپ ئىنچىكە تومۇرلاردا يۈرگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. ئاددىي نەملە تېرىدىن يۇقىرى چىقمايدۇ.

ئالامىتى رەڭگى قىزىل بولۇپ، زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ، غەملىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر بىلەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش، قۇرۇتقۇچى دورىلارنى چېپىش، مەسىلەن: قۇرۇتۇش ئۈچۈن مامسا، ھۇزۇر، ئاقاقىيانى كاسىنە سۈيى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن سۈيى بېرىلىدۇ.

گۆشخور نەملە گۆش بىلەن باراۋەر تۇرىدۇ.

ئالامىتى مۇدۇر پەيدا بولۇپ، تېزلا جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى پەۋاكە بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. سېرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندىنىڭ سۇلىرى بىلەن سۇرگە بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاندىن جاراھەت ئەتراپىنى قىزىل سەندەل، فۇپەل، شىيافى مامسا، ئىسپىداج، قوغۇشۇن، گىل ئەرمىنى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى سۇدا يۇغۇرۇپ، ياپىلاق قىلىپ ھاجەت ۋاقتىدا گۇلاب، سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. يەنە جاراھەتكە مەلھىمى ئىسپىداج قويسۇن. ئەگەر مەلھىمنى كۆچلۈكرەك قىلماقچى بولسا موزا، مۇردارسەگگى، زەرچۇۋە بىر ھەسسىدىن، ئانار گۈلى، ھەببۇلئاس، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ئىككى ھەسسىدىن بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، موم، ياكى گۈل يېغى، ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن. بۇ جاراھەتنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن كۆپ چارىلەرنى قىلىش كېرەك.

پۇرچاقسىمان نەملە يوپۇرماققا ئوخشاش كىچىككىنە مۇدۇر بولۇپ ئۇچى ئاق، تۈۋى قىزىل بولىدۇ. قاتتىق كۆيۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ ھەم ئىششىيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تۇربۇت سالغان مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، ئانار پوستى، موزا، سەندەل، گەزمازۇ، گىل ئەرمىنى، بۇلارنى گۇلاب، سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

6. قىزىل كېسەللىكى

بۇ قاتتىق قىچىشىدىغان، ئۆزى بەك قىزىق مۇدۇر بولۇپ، ئەت ئېلىپ كۆيۈپ ئىچىگە

ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. ئاغزىدىكى قۇرۇقنىڭ رەڭگى قارا بولۇپ، ئەزانىڭ ئۇچىدەك هۆلى كەم بولىدۇ. ماددىسى سەۋداغا مايىل بولىدۇ. بەزى چاغدا مۇدۇر چىقماي شۇ ئەزا قىچىشىپ ئېچىشىدۇ. قىزىللىق كۆرۈلىدۇ. رەڭگى كۆكۈچ بولىدۇ ياكى كۈل رەڭ بولۇپ، قاتتىق ئىسسىتمىداش بىلەن خەتەرگە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان كۆپ بولسا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئايلانغىچە قان ئېلىش، بەزى مۇدۇر چىققان ئەزانى ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىپ، بۇزۇق قانىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. نەملەگە چاپىدىغان زىمادا قىلىدىغان دورىلارغا كافۇر قوشۇش كېرەك. يەنە قىزىلغا سىركە، گىل ئەرمىنى ياكى ئازغىنە كافۇر بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. يەنە بىر ئىلاج ئاچچىق ئانارنى ئېزىپ، يۇمشىغىچە سىركىدە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ئېزىپ، مۇڭاپىق رەختكە ئېلىپ، كۈندۈزى ئىككى قېتىم، كېچىسى بىر قېتىم شۇ ئەزاغا قويسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئارتۇق بولسا مەتبۇخى پەڭاكە بىلەن سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. سوغۇق نەرسىلەردىن تەمرى هىندى سۇيى پايدا قىلىدۇ. گىل ئەرمىنى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن گۈلابقا قوشۇپ، هۆل يۇمغاقسۇتنى چاپسۇن.

7. ئۇششاق مۇدۇرلار

ئۇششاق مۇدۇرلار بەدەندىكى بۇزۇق هۆللۈك تېرە ئارىسىدا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ماددا ئىسسىقتىن بولسا قان ئېلىش ياكى هىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى پەڭاكە بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا هەببى ئايارەج ياكى تۇربۇت قوشقان مەتبۇخى هېلىلە بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە تېرىنىڭ قېلىن، قاتتىقلىقىدىن پەيدا بولغانلىقتىن، مۇنچىدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. هۆل يۇمغاقسۇت، سىركە، گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىقلىق تاماقلاردىن ساقلانسۇن. پەرهىز ئاشقا گۆش سالمىسۇن. بولۇپمۇ چوڭ هايۋانلارنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

8. نار

نار دېگەن ئەرەبچىدە ئوت دېگەن مەنىدە بولۇپ، بۇ كۆيگەندەك ئېچىشىپ هەم قىچىشىپ، سۇيۇق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ.

ئالامىتى قىچىشىپ ئېچىشىدۇ، چىداپ تۇرالمىغۇدەك دەرىجىدە قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەندە ئۇششاق قاپارتچۇقتەك نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك. چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى سۇيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى، قاپاق، ئارپا يارمىسى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش كېرەك. قەلەي كۇشتىسى، مۇردارسەڭگى، ئاق كافۇر بۇلارغا ئازغىنە گۇلاب قوشۇپ، چاپسۇن. ئەگەر سۇيى بولسا تېشىپ سۇيىنى چىقىرىۋەتسۇن. ئاندىن كېيىن ئىسپىداج مەلھىمى قويۇپ، چۆرىسىگە گىلى ئەرمىنى بىلەن سىركە چاپسۇن. ئەگەر تولا زەرداب چىقسا ھۇزۇر، زەرچۇبە، كافۇرنى كاسنە سۇيى ياكى ھەمشىباھارگۈلىنىڭ سۇيى بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۇيى بېرىلىدۇ.

9. بۇسۇرى لەبەنىيە

بەزىدە بۇرۇندا، پېشانىدە كىچىككىنە ئاق مۇدۇر پەيدا بولۇپ خۇددى سۇت بىلەن چېكىت قويغاندەك شەكىللىنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر كۆيدۇرسە مەسكە يېغىدەك نەرسىلەر بىلەن چىقىدۇ. بۇ زەرداب ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ماددا تېرىنىڭ ئۈستىگە بۇخارات ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى، بەدەننى ھەببى ئىيارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. نۇرلانىدۇرۇش ئۈچۈن تۇخۇم شاكىلى، كۆيدۇرۇلگەن سۆگەك، باقىلە ئۇنى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن يۇزىنى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ئاق خەربەق، ئېگىر، زىغىر ياكى قىزىلگۈل، سىيادان، بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر بۇمۇ تەسىر قىلمىسا، ئۇزۇم ياغچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسۇن.

10. نەباتۇللەيل

بۇ كېسەللىك تېرىنىڭ ئارىسىدىكى ماددىلار توختاپ قالغانلىقتىن ۋە مېڭىدە، نەزلە توختىغانلىقتىن ھەم بۇ كېسەل كېچىدە پەيدا بولغانلىقتىن نەباتۇللەيل، دەپ ئاتالغان.

ئالامىتى كېچىسى قاتتىق قىچىشىپ قاشلايدۇ، ئالدىدا لەززەت ئېلىپ كېيىن ئاغرىتىدۇ. كۆپىنچە كېچىسى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇركە بېرىش بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش ۋە كەرەپشە سۇيى بىلەن مېڭىنى ئاچسۇن. سىركىنىڭ لېيىنى چاپسۇن. باشقا

جەھەتتە قىچىشقاق كېسەللىكىنى داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم.

11. بۆرە چاقسى

بۇ چوڭراق چېكىتتەك مۇدۇر بولۇپ، چوڭراق، پاچاققا پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەتەم دەپ ئاتالغان جاراھەت بولۇپ، ماددىسى كۆيۈك سەۋدادىن بولغاچقا، ئىچىدىن قارا زەرداب چىقىدۇ. ماددا پۈتۈن ئەزادىن پاچاققا كېلىپ توختىغانلىقتىن تەسرەك ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن لوڭقا قويۇپ بۇزۇق قانىنى، زەردابنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بۇيى مادراننىڭ كۆلىنى، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۆلىنى، زىراۋەندە تەۋىل، بىخ كەبىر پوستى، كۆيدۇرگەن خېنىلەرنى سىركە، ئازغىنە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويسۇن. باشقا جاراھەتنى داۋالىغاندەك ئىلاج قىلماسلىق كېرەك.

12. تۇسسەبۇسرەئى مۇتقەررىھە

بۇ ئۇششاق، چېچىلاڭغۇ جاراھەتلىك مۇدۇر بولۇپ، يۈز تېرىسىنىڭ تېگىدە، بەزىدە مەقئەتتە، ئىياللارنىڭ رەھىمدە پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى: ئۆتكۈر، قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەرھەمى زەنكار قويسۇن. ئۆتكۈر دورىلارنى قىلماستىن، ئاق، قارا مەلھەم قويسۇن ۋە باشقا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

13. سەينەك

بۇ ئىسسىق ئىششىق بولۇپ، تېرناقنىڭ تۈۋىدە پەيدا بولىدۇ. زىڭىلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. تارتىشىدۇ. ئەگەر ئىششىق تېرناقنىڭ ھەممىسىدە بولسا تېرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. قان ماددىسى كۆپ بولغانلىقتىن كۆپىنچە ئىسسىتمدايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، ئارپا سۈيى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. دەسلەپتىلا كۆك موزا ياكى ئىسپىغۇل بىلەن سىركە چاپسۇن ياكى بەك، ئەپيۇننى سىركىدە ئېزىپ، چاپسۇن ياكى قاردا يۇيۇپ، توڭلاتسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىمسا ئىسسىق ياغقا چۆكۈرۈپ تۇرسۇن. ئەگەر ئىششىق تارقىسا ئاشلاندۇرىدىغان زىماد قىلسۇن. مەسىلەن: مورد ئۇرۇقى، زىغىر، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، بىنەپشە قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىماد قىلـ

سۇن. ئەگەر ئېغىز ئالمىسا يېرىپ، يىرىڭنى چىقىرىپ تاشلاپ، دەرھال گۆش ئۇندۇرىدىغان مەلھەم.

14. سۆگەل

بۇ كىچىككىنە قاتتىق مۇدۇر بولۇپ بىرقانچە خىلغا ئايرىلىدۇ. بەزىسى تەتۇر بولۇپ، گۆشىنىڭ ئىچى تەرىپىگە ئۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. بەزىسى ئۇچى تەرىپى ئۇچلۇق، چوڭ، قاتتىق بولىدۇ. بەزىسى ئۇچى يوغان، تۇۋى ئىنچىكە مختەك بولىدۇ. بەزىسى ئۇزۇن بولۇپ توقاي بولىدۇ. بەزىسى ئىچىدىن يىرىڭ چىقىرىدىغان بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى قويۇق، قۇرۇق بەلغەم خىلتىرنىڭ كىچىك تومۇرلارغا تاراپ قۇرۇغانلىقىدىن بولىدۇ، ياكى سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ، ياكى سەۋدا بەلغەم خىلتىنى تەبىئەت باشقا ئەزاغا چىقىرىپ تاشلىغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، تۇربۇت قوشقان ھەببى ئايارەج بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل بىلەن بادام يېغى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ھۆللۈك نەرسىلەر غىزا قىلىپ بېرىپ، مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. سۆگەلنى يوقىتىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: بۆرە ئەرمىنى، خەرنۇب غازىڭى، سىيادان، ئاس ياكى كەبىر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى چاپسۇن ياكى تۇز بىلەن سىركە چاپسۇن. داۋاملىق توخۇ، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرسۇن ياكى زەرنىخ، ھاك قاتارلىق ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كېسىپ ئېلىش كېرەك. بۇلارنىڭ شىرنىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ئالسىمۇ بولىدۇ. سۆگەلنىڭ بەزىسى يېسىمۇقتەك، بەزىسى بۇغدايدەك بولىدۇ. بۇلار كۆپىنچە يۇزدە، پېشانىدە بولىدۇ. يېسىمۇقتەك بولغىنى سېرىق بولىدۇ. بۇغدايدەك بولغىنى بۇغداي رەڭگىدە، بۇغداي شەكلىدە ئۇزۇن قىزغۇچ بولىدۇ. بەزىلىرى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى خىلتىتىن تازىلاش كېرەك. قىرۇتى، ئەينۇلا يېلىمى، ئۇزۇم، شەتەرەنجى ۋە مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى ئۇنىڭغا قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. كۈندۈش، گۈڭگۇرت، بۆرە ئەرمىنى، بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. گەزمازۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ، بىرقانچە قېتىم تاڭسا يىلتىزنى يۇلۇپ ئالىدۇ.

15. ئەبۇرسما كېسەللىكى

بۇ قاندىن، يەلدىن پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ شىريان تومۇرغا زەربە يەتكەنلىكتىن

پەيدا بولىدۇ. تېرىنىڭ تېگىدىكى قان ۋە يەل تېرە بىلەن شېرىيان تومۇرنىڭ ئارىسىغا يول تاپىدۇ ياكى شېرياننىڭ ئورنىغا جاراھەت چىقىپ، تېرىدىن گۆش ئۈنۈپ، گۆشكە ئوبدان ئېلىشمىغاندىن شېرياندا جاراھەتنىڭ تەسىرى قالغاندىن بولۇپ بۇنى «ئۇمۇددەم» دەپ ئاتىغان.

ئالامىتى ئورنى ئاق بولۇپ قولدا تۇتسا ئىششىقنىڭ كۆپىنچىسى تارقاپ كېتىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى پىدىگەن، بىنەپشىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاھبەللۇت، موزا، ئاقاقىيا شۇنىڭدەك باشقا قورىغۇچى قاتناس نەرسىلەر بىلەن زىماد قىلسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئەزانى چىڭىتىپ، ئەتراپىنى قورۇش بىلەن ئەزاغا قان كەمرەك قۇيىلىدۇ.

16. بۇسۇرى غەرىبە

بۇ «ئابىلە فەرەڭگى» دېگەن ئاتالغۇ بىلەن مەشھۇر بولۇپ، بۇنى قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۆز كىتابلىرىدا كۆرسەتمىگەن. پېقىر تەجرىبە قىلىپ نوپۇزلۇق كىتابلاردىن ئۇنىڭ بىر قىسمىنى تېپىپ، داۋالاش چارىسىنى تۆت خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىپ ئۆتىمەن.

(1) ئابىلە فەرەڭگى ئەگەر قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا، بارلىق ئەزالىرى ئېغىرلىشىپ، تومۇرلىرى چىڭ بولۇپ چىقىپ تۇرىدۇ. تومۇرى تېز، ئېغىزى تاتلىق، يۈزى قىزىل بولىدۇ.

ئەزالىرىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ، تۈۋى قىزىل بولىدۇ، تىل ۋە تېرىلىرى يېرىك، تومۇرى يوغان بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ھەم قويۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن قانىنى كۆپەرەك ئاقتۇرۇش كېرەك. سافىن تومۇردىن قان ئالسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ئايال ياكى كىچىك بالا بولسا ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ياكى ئىككى پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر قانىنىڭ قاينىشى باشتا ياكى يۈزدە بولسا پېشانە تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن بىرقانچە كۈن دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، لىمون شەربىتى، زىخ شەربىتى، دىۋاج قىيامى، بۇلارنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك. يەنە بۇ مەتبۇخنىڭ پايدىسى بار، مەتبۇخنىڭ تەركىبى: سانا 20 گرام، شاھتەررە 16 گرام، تەمرى ھىندى 80 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 12 گرام، بىخ كەبىرنىڭ پوستى 4 گرام، شوخلا، چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن، چىلان، سەرپىستانىنى 20 داندىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە 72 گرام شىرخىست سېلىپ سۈزۈۋېلىپ، ئىلمان قىلىپ ئىچسۇن. مۇمكىنقەدەر ئېغىر دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالىماسلىق كېرەك. ئەگەر جاراھەتـ

تىن پەيدا بولۇپ بۆرەككە تەسىر قىلسا كۈندۈر، سازەج، ئەدەس، ئەنزىرۇت 4 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 48 گرام گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، 8 گرام موم بىلەن مەلھەم قىلسۇن. ئەنزىرۇت، سازەج، ئاقاقيا، ئانارگۈلى، كۈندۈر، خۇنسياۋشان، زىراۋەندە. بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسە پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە مەجۇنى شاھتەررە ئىشلىتىلىدۇ، تەركىبى: شاھتەررە 28 گرام، سانائى مەككى ياكى ئادەتتىكى سانا 12 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 20گرام، پوستىنى ئاقلىغان ئامىلە 32 گرام، رەۋەن 6 گرام، قىزىلگۈل 16 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، 400 گرام مىقدارى ئۈرۈقى يوق كىشمىش ئۈزۈم بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، ياكى قەنت بىلەن قوشۇپ، ھەر قېتىم 12 گرامدىن چىلان قاينىتقان سۇ بىلەن ئىچسە، 20 كۈندە كېسەلنىڭ ماددىسى قۇرۇپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر مەلھەمگە قوشقان دورا بىلەن ماددا قۇرۇمسا، بۇ دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۈزۈن زىراۋەندە 8 گرام، كۈندۈش، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 4 گرامدىن، ئۆلتۈرۈلگەن سماب 6 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن نەمدەپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا چېپىش كېرەك.

(2) ئابىلە فەرەڭگى سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا بۇنىڭ بەلگىسى: ئۆزى ئورۇق، يۈزى سېرىق بولىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، تولا ئۇسسايدىغان، ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ. ئېغىز-بۇرنى قۇرۇق، تومۇر تېز بولىدۇ. كۆز ئالدىدا سېرىق نەرسە كۆرۈنگەندەك خىيال قىلىدىغان، تېز ئاچچىقى كېلىدىغان، ئالدىراڭغۇ بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. ئابىلە بولىدىغان ئەزانىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ ئېچىشىدۇ. زەرداب كۆپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نارجىل، لىمون، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەگەر توسالغۇ بولمىسا قان ئېلىنىدۇ ياكى ھىجامەت قويۇلىدۇ. سەپرا خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا، شاھتەررە 20 گرامدىن، ئەينۇلا 15 دانە، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى، رەۋەن، شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 4 گرامدىن، شىرخىست 80 گرام، بۇلارغا 120 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچسۇن. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىنى 1 گرام مەھمۇدە بىلەن بىرقانچە قېتىم ئىچسە كۆيۈك سەپرانى يوقىتىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەپرا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر، غەم-ئەندىشە، غەزەپلىنىش، ئۇيقۇسىزلىقتىن، ئېغىر ئاچلىقتىن، ئۆزى ئادەتلەنگەن ۋاقىتتىدا تاماق يېمەسلىكتىن، ئىسسىق تاماق، شارابتىن، بۇسنى باشقا ئۆرلىتىدىغان نەرسىلەردىن، مەسىلەن: جوز، پىياز، سامساق، كۈدە، قىچا قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. نوقۇئى سەبرە ئەزا ئېچىشقانغا پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: 9 گرام سەبرىنى يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى تەمرى ھىندى سۈيىگە ئاخشامليقتا چىلاپ قو-

يۇپ، ئەتىگەنلىكتە ئۇچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىپ، ئۇچ كۈن دەم ئالسا، ئابىلەنىڭ يىلتىزى شۇنىڭ بىلەن قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئابىلە يۇزدە، باشتا پەيدا بولسا گىلى ئەرمىنى 6 گرام، گىل مەختۇم 3 گرام، كافۇر 1 گرام، زەپەر 2 گرام، مۇردارسەڭگى 8 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. بۇ تالقان دورا جاراھەتنى توختىتىدۇ ھەم گۆش ئۇندۇرىدۇ، تەركىبى: كۈندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشان تەڭ ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالدى بىلەن مۇنچىغا كىرىپ، جاراھەتنى ئوبدان يۇيۇپ، ئاندىن بۇ دورىلارنى سەپسە پايدا قىلىدۇ. ھەببى شاھتەررىنىڭ تەركىبى: سىرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، سەبرە 21 گرام، مەھمۇدە 2 گرام، شاھتەررە 9 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، شاھتەررىنىڭ سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 8 گرامغىچە يېسۇن. ئەگەر زۆرۈر بولغاندا خېنە غازىڭى 20 گرام، ئۆلتۇرۇلگەن سىماب، زەنكار 12 گرامدىن، كۈندۇر، مەستەكى 16 گرامدىن، ئەنزىرۇت 8 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 60 گرام ئۆچكە يېغىنى 40 گرام گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئۇچ كۈنگىچە قويسۇن. ئۇسسۇلۇقىغا سۇ ئىچمەي ئەرقى كاسىنە ئىچسۇن. ئەگەر كاسىنە ئۇرۇقى 28 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 48 گرام، ئۆلتۇرۇلگەن سىماب 6 گرام، يۇمشاق تۇز 8 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇنچىغا ئاپىرىپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسۇن. ئاندىن كېيىن بەدىنگە لىمون شەربىتى، گۈل يېغىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

(3) ئابىلە فەرەڭگى ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئالامىتى: سۆڭەك بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ، بەدىنى سوغۇق ھەم ئېغىر بولىدۇ، ئۈيقۇسى كۆپ، ئېغىز-بۇرنىدىن سۇ ئاقىدىغان بولىدۇ، باش-كۆزى ئېغىر بولۇپ، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق نەرسىلەردىن ئاغرىقى ئېغىرلىشىدۇ. سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق، تومۇرى چوڭ بولىدۇ. مۇدۇر چىقىدىغان ئەزانىڭ رەڭگى ئازغىنە قىزغۇچ بولىدۇ. جاراھەتنىڭ چۆرىسى ئاق، شورلۇق بولىدۇ، زەرداب سۇ ۋە ھۆللۈك ئاقىدۇ. ھەببى ئىستەمخۇن بىلەن بارلىق ئەزالارنى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى، سەبرە، ھەببۇنىل 2 گرامدىن، بۇلارنى 3 گرام رۇم بەدىيان سۈيىدە ھەب قىلىپ، ئىككى قېتىم يېسۇن. ھەببى ئايارەج پەيقىرانى بىرقانچە قېتىم يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىدىغان ھەببى قوقيانىڭ تەركىبى: سەبرە 15 گرام، تۇربۇت 12 گرام، شاھتەررە 12 گرام، شەھمەنزەل، مەھمۇدە، مۇقەل 3 گرامدىن، ھەببۇنىل 4 گرام. بۇلارنى ھەب قىلىپ، تۆت قېتىمغا بۆلۈپ بېرىلىدۇ. بۇ مەتبۇخمۇ بېرىلىدۇ، تەركىبى: سانا، شاھتەررە 20 گرامدىن، سىرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سەۋسەن يىلتىزى 12 گرامدىن، چالا سوقۇلغان تۇربۇت 8 گرام، رۇم بەدىيان 4 گرام، ئۇرۇقى ئىلىنغان ئۈزۈم 28 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 72 گرام شىرخىست، 20 گرام ناۋات بىلەن بېرىلىدۇ. ئاقىرقەرھا قوشقان سىركەنجۇبىل، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى: يېسسىمۇق، قىزىلگۈل، شۇمشا

ئۇرۇقى، شەھمەنزەل قاتارلىقلارنى سۇدا پىشۇرۇپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، مۇنچىدا چاپسۇن. بابۇنە يېغى، گۈل يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، ئۆردەك يېغى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ، بۇ ياغلاردا مومنى ئېرىتىپ، ئاقىرقەرھا، قۇسته 8 گرامدىن، بۇلارنى قوشۇپ ئۇپىدەك قىلىپ ئىلىشتۇرۇپ، ئۇستىخانىنىڭ بەزى بوغۇملىرىغا چاپسۇن. ئەگەر جاراھەت بولسا كۈندۈر، مورد، ئەنزىرۇت، مۇردارسەڭگى، سەبرە، خۇنسياۋشان تەڭ ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. ھەپتىده بىر كۈن قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان كالا گۆشىدەك نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. يەنە بىر زىمادنىڭ تەركىبى: كۈندۈش 3 گرام، زىراۋەندە مەھرەج 8 گرام، زەرچۇبە 12 گرام، ئۆلتۇرۇلگەن سماب 6 گرام، تۇخۇمەك مېۋىسى 4 گرام، بۇلارنى ئېزىپ، سىركە، قاپاق يېغى بىلەن مۇنچىدا چاپسۇن.

(4) ئابىلە فەرەڭگى ئەگەر سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولسا، ئالامىتى: يۈزى ئېغىر، قۇرۇق، ئۇيقۇسى كەم، يۈز-كۆز، بەدەنلىرىنىڭ رەڭگى دۇغ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سوقىدىغان، سۈيدۇكى ئاق، كۆز، بۇرۇنلىرى قۇرۇق، قالايمىقان خىيال قىلىدىغان، ئەزالارنىڭ رەڭگى قارامتۇل، جاراھەتنىڭ تۈۋى قۇرۇقراق بولىدۇ. ئۇزۇندا ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئارقىلىق سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش لازىم. تەركىبى: ئەفتىمۇن، گاۋزىبان بەرگى 8 گرامدىن، بىستىپايەج 12 گرام، سېرىق ھىلىلە پوستى16 گرام، سانا 20 گرام، بىنەپشە، شوخلا، قىزىلگۈل 4 گرامدىن، بەدىيان 3 گرام، شىرخىست 80 گرام، بۇ دورىلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 60 گرام قەنت سېلىپ، ئىلمان قىلىپ بەرسۇن. بۇ دورا ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، مەستەكى 3 گرامدىن، شاھتەررە، غارىقۇن، سەبرە 6 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەھمۇدە 1 گرامدىن، رۇم بەدىيان 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قاينىتقان سىركەنجۈبلگە بىخ كەبىرنىڭ پوستىنى سېلىپ، ئېغىزىنى چايقىسۇن ياكى ئايرىم پەيقىرانى ھەسەلدە ئېزىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. مەجۇنى شاھتەررە، ھىلىلە پەرۋەردىسى، ئامىلە پەرۋەردىسى پايدا قىلىدۇ. مەتبۇخى شاھتەررىنىڭ تەركىبى: ئەفتىمۇن 6 گرام، شاھتەررە 21 گرام، سانا 15 گرام. سېرىق ھىلىلىنىڭ پوستى 20 گرام، ئەفسەنتىن، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، پۇنۇس مېغىزى 30 گرام، شىرخىست 72 گرام، مىرانچىن 8 گرامدىن ئېلىپ مەتبۇخ قىلىنىدۇ. ھەببى شاھتەررىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھىلىلە، قارا ھىلىلە، مەھمۇدە 6 گرامدىن، سەبرە 15 گرام، بۇلارنى شاھتەررىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلسۇن. ھەر قېتىمدا 6 ~ 8 گرامغىچە بېرىلىدۇ. يەنە بۇ دورىنىڭ تەركىبى: كۈندۈش، كۆمۈش داشقىلى، مۇردارسەڭگى، زىراۋەندە 8 گرامدىن، كونا تونۇرنىڭ شورى 12 گرام، گۈڭگۈرت، زەرچۇبە 3 گرامدىن، ئۆلتۇرۇلگەن سماب 6 گرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل

يېغى، سىركە بىلەن مۇنچىدا چاپسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: مۇردارسەڭگى، كۈندۇر، گۈل شىرنىسى، قىزىلگۈل، ئەنزىروت، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسە پايدا قىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر كۆچلۈك دورىلارنى چاپسۇن. بەدەننى تازىلاش لازىم. كىچىك بالا ياكى ھامىلدار بولۇپ دورا ئىچىش ئىقتىدارى بولمىسا، بۇ مەتبۇخنى بەرسە 20 كۈندە مادداسىنى توختىتىدۇ. تەركىبى: ھېلىلە كابىل، بەللە، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاھتەررە 20 گرامدىن، قەنبىل 16 گرام، ئەفتىمۇن 12 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 480 گرام قەنت ياكى 500 گرام ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 8 گرامغىچە يېسۇن.

ئابىلە فەرەڭگى خىلىتلاردىن بولغان بولسا ئۇنىڭ بەلگىلىرىدىن مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆت خىلىتقا بېرىلىدىغان سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. دورا، شەربەتلەرنى كېسەلگە توغرىلاپ كۆرگەندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

17. بۇسۇرى غەربىە يات مۇدۇرچاق

مۇدۇر چىققان ئەزانىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. تېگى قاتتىق، ئۇچى يۇمشاق بولۇپ، ئازراق زەردار ئاقىدۇ. بۇ كۆيۈك بەلغەم ئارىلاشقان سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم ۋە بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش لازىم. ئىسپىغۇل، مورد ئۇرۇقى، كاسنە سۈيى، بۇلارنى پىشۇرۇپ، بىنەپشە يېغى بىلەن چاپسۇن. بەزىدە بۇسرغەربىە قانىنىڭ بۇخارىتىدىن بولۇپ رەڭگى قىزىل بولىدۇ، ئۇزۇنغىچە بەدىنىدە قېپقالىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجىمۇ باشقا مۇدۇرلارنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ.

18. بۆرە چاقسى

بۇ يۇزىدە، پېشانىسىدە پەيدا بولىدىغان مۇدۇر بولۇپ، ئۆزى قاتتىق، ئەتراپى بىر دەرھەم مىقدارى بولىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۇزۇلغان ئۆتكۈر قاندىن پەيدا بولىدۇ،

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، مۇدۇرلارنى يېرىپ، ئىسپىداج (ئۇپا) مەلھىمى، قەلەي، سىركە مەلھىمى قويۇش كېرەك.

19. بۇسۇرى ئەسداغ

بۇ مۇدۇر چېكىگە پەيدا بولغانلىقتىن شۇ نام بىلەن ئاتالغان. بۇ چوڭراق بولۇپ شەكلى

كىچىك، كور دۇمبىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ ئاشلانمايدۇ، سىقىسا قاندىن باشقا ھېچ نەرسە چىقمايدۇ. بۇ بۇزۇق قاندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم ھەم باشتىكى ماددىنى تازىلاش لازىم. ئارپا ئۇنى، باقلا ئۇنلىرىنى سىركە، بەدىيان سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن ھەم موم يېغى چاپسۇن.

20. گەدەنگە چىققان مۇدۇر

بۇ خۇددى كوردۇمبىگە ئوخشاش بولۇپ تولىمۇ قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، پاقىيوپۇرمىقى، قوزا قۇلاق يوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل غازىڭى بىلەن زىماد قىلىش لازىم.

21. بەلىخى

بۇ مۇدۇر كۆپىنچە بەلخ دېگەن شەھەردە پەيدا بولغىنى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان. پەيدا بولغاندىن تارتىپ زەردار ئاقىدۇ، قۇرۇق جاراھىتى بولىدۇ، كۆپىنچە پاشا چاققانلىقتىن بولىدۇ، بەزىدە ئىسسىتما بىلەن خەفەقان ئايلىنىش بىلەن بولىدۇ. بۇ كۆيۈك سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى چۆرىسى بېسىلىپ قالىدۇ. تازىغا ئوخشاش بولغىنى ياماندۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە دورىلىرى بىلەن كۆيۈك سەۋدانى تازىلاش، مېۋە شەربىتى بىلەن مىزاجغا ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى بېرىلىدۇ. تاماقنى ئازايتىش لازىم. سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. ئازغىنە كافۇردىن سىنەسىگە چاپسۇن. جاراھەتكە مەلھىمى كافۇر، مەلھىمى ئىسپىداج، گىل ئەرمىنى، بۇلارنى سىركە بىلەن داۋاملىق چاپسۇن. زىراۋەندە، موردەھرەج، زەنكار، ئوشەق، قىچا، مۇقەل، زاك، سىركە، بۇغداي يېغى بىلەن ئازغىنە ھەسەلنى قوشۇپ چاپسۇن. شۇنىڭ بىلەن سېسىغان گۆش تۇگەپ، يېڭى گۆش ئۇنىدۇ. ئاندىن كېيىن خۇنسياۋشان، كۇندۇر، مۇردارسەڭگى بىلەن قىلغان مەلھەم بىلەن ئىلاج قىلسۇن.

22. سۇئىپە (تاز) كېسەللىكى

بۇ يۇزىدە ۋە باشتا پەيدا بولىدىغان جاراھەت بولۇپ، تاشقى ئەزاغىمۇ چىقىدۇ، ئەمما

ئىچكى ئەزادا بولمايدۇ، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولۇپ قۇرۇق جاراھەت بولىدۇ. سۇئىپە ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، ھۆل سۇئىپە بولۇپ زەردار ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇنى شىرنە دەپ ئاتايدۇ. بۇ سېسىغان بۇزۇق ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. كېچىك باللارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك بۇخارات كۆپ بولغانلىقتىن كۆپىنچە شۇلاردا يۈز بېرىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيلىرىمۇ بوش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاق تۈۋىدىكى تومۇردىن، قىيفال تومۇردىن، پېشانىسىدىن قان ئېلىش لازىم. چىققان قانىنى بېشىغا سۈركەپ قويسۇن. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھجامەت قويسۇن. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە، ھەببى قوقيا بىلەن سۈركە بەرسۇن. غىزاسىغا كاۋاپ، قاپاق، لوبىيا، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. زىماد دورىلار بىلەن تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇلدا داۋالىسۇن:

① كۈنجۈت يېغى بىلەن ئاق سەۋسەن غازىڭىنى سوقۇپ چاپسۇن؛ ② جالىنۇس بۇ كېسەلگە قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن چاپسۇن، دېگەن؛ ③ كۆك سەۋسەننىڭ يىلتىزىنى ئۇدبىلسان بىلەن سوقۇپ، جاراھەتكە يېقىش لازىم؛ ④ يېسىمۇق، ئاقاقىيانى سوقۇپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن جاراھەتكە چاپسۇن؛ ⑤ ئاچچىق بادام، موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن چاپسۇن؛ ⑥ مەلھەمى ئەھمەر چېپىش لازىم، تەركىبى: مۇردارسەڭگى، خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت، زەرچۆەلەردىن مۇۋاپىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا بىرىكتۈرۈپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم؛ ⑦ زەرچۆە، ئانار پوستى، مۇردارسەڭگىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ گۈل يېغىنى ۋە سىركە بىلەن چېپىش لازىم. بولۇپمۇ كېچىك باللارنىڭ ئەزالىرىدا بولسا تېخىمۇ پايدىلىق. تازىنى بىر تەرەپ قىلىدىغان يەنە بىر چارە: سىركە، تۇز، شاخارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قايتا-قايتا سۈركىسە، ھۆل سۇئىپەنى يوقىتىدۇ. يەنە بىر ھەسسە تۇزكۆك، ئىككى ھەسسە كونا تۆمۈرنىڭ داشقىلىنى يۇمشاق سوقۇپ چاپسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل كېچىك باللاردا كۆرۈلسە، قۇلاق ئۇچلىرىنى تىلىپ چىققان قانىنى بېشىغا چاپسۇن. باللىنى ئېمىتكىچە ھېلىلە، رۇم بەدىيان، شېكەر بىلەن تالقان سۇفۇپ قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر بەدىنىدە قان كۆپ بولسا قان ئېلىپ، ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ. جىنسىي ئىشلار زىيان قىلىدۇ. بەزى ھۆل سۇئىپەنى باشقا سەۋەبلەرمۇ پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇردارسەڭگى بىر ھەسسە، سەبرە يېرىم ھەسسە، بۇلارنى سىرىكە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. گىل ئەرمىنى، ئازغىنە زەپەر ۋە كافۇرنى سىركە، گۈلابقا ئىلىشتۇرۇپ چاپسۇن.

ئىككىنچى خىلى، قۇرۇق سۇئىپەنىڭ پوستى ئاق بولىدۇ. بۇ شورلۇق ھۆللۈك ئارىلاشقان سەۋدا خىلتى سىرتقا ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ. خىلتىنىڭ كۆيۈشى كۆپ بولۇپ قۇرۇق سۇئىپە ئاشكارا بولىدۇ. ئەگەر كۆيۈش ئازراق بولۇپ چىرىش غالىب بولسا، ھۆل سۇئىپە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە ھەم

ھۆللۇك يەتكۈزىدىغان دورا، تاماق، قاياناق سۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، قاپاق يېغى، تو-خۇ، ئۆردەك يېغى، بادام يېغى ئوبدان پايدا قىلىدۇ، بۇلارنى قۇرۇق چاپلاش كېرەك. قۇرۇق سۇئىپەنىڭ داۋاسى: زاك، توز تەڭ ھەسسە، گۈڭگۇرت، كۈشتە قىلىنغان سىماب، زەرچىۋە، موزا، زىراۋەندە، مۇردارسەڭگى، بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن.

ئوتتا، قاياناق سۇدا كۆيگەننىڭ داۋاسى: بۇنىڭغا قېتىق ياكى سۈت چېپىش لازىم. شۇ-نىڭ بىلەن قاپارماي ياخشى ساقىيىدۇ. يەنە گۈل يېغىنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ، پاختىغا يۇق-تۇرۇپ، كۆيگەن يەرگە قويسۇن. ئاقلانغان يېسىمۇق بىلەن گۈل يېغىنى قاياناتسۇن. ئاندىن ئارپا ئۇنى، ئۇپا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، گۈل يېغىنى قوشۇپ چاپسۇن. بۇنىڭ بىلەن يارا بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. يەنە كۆيگەن ھامان دەرھال مۇۋاپىق رەختنى مۇز سۇيى ياكى قار سۇيىگە چىلاپ، ياقسۇن. رەخت ئىسسىپ قالسا يەنە چىلاپ، سوۋۇتۇپ ئارقىمۇئارقا قويسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: ئاق لەيلى، ھەمشىباھار غازىڭنى سۇدا قاينىتىپ، ھاۋانچىدا ئۇپا، ھۆل يۇم-غاقسۇت بىلەن سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، مۇۋاپىق داكا بىلەن دەسلەپتە ئىششش، قاپىرىش، ئېچىد-ششنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇنى تاڭمىز. ئەگەر بەدەن سېمىز، كۈچلۈك بولۇپ، كۆيۈك كۆپ بولسا قان ئېلىپ، جاراھەتكە مەلھىمى ئىسپىداج بىلەن ئىلاج قىلسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى: ئاق موم بىر ھەسسە، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بەش ھەسسە، ئۇپا 8 گرام؛ ئەگەر ئاغرىق قاتـ-تىق بولسا بۇلارغا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشسۇن. ئەگەر قاتتىق ئېچىشسا ئازغىنە كافۇر قوشسۇن. ئەگەر كۆيۈك بەك بىئارام بولسا تۆمۈر مەلھىمى ئىلاج قىلسۇن. مەلھىمى تۆمۈرنىڭ تەركىبى: ئاق تۆمۈرنى نېپىز رەختكە ئېلىپ، سۇدا چايقىسۇن. بىرقانچە قېتىم تاتۇقى تېگىگە ئولتۇرغىچە كېيىن يەنە يەتتە نۆۋەت سوقۇپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، موم سالغان ئامۇت يېغى ياكى گۈل يېغىنى مەلھەم-گە قوشۇپ، پاختىدا پەلكۈچ قىلىپ، جاراھەتكە قويسۇن. ئەگەر كۆيۈك جاراھىتى كونىراپ سا-قايمىسا كۈدىنى سوقۇپ، شۇنىڭ بىلەن زىماد قىلسۇن.

23. جوزام

جوزام دېگەن ئېغىر ھەم داۋالاش قىيىن بولغان بىرخىل كېسەللىكتۇر. بۇ سەۋدا خىلىت-تىن پەيدا بولىدۇ. ئەزانىڭ مىزاجىنى، شەكلىنى، سۈرەت ھەيئىتىنى باشقىچە قىلىۋېتىدۇ، ئۇ-زۇنراق تۇرسا بەدەننى بۇزۇپ نابۇت قىلىۋېتىدۇ، قىسمەن چاغلاردا جاراھەت بولىدۇ. بۇ كېسەل قۇرۇق-ئىسسىق ئارتۇق بولغانلىقتىن، قان كۆيۈپ، سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. يەنە كېسەل بىلەن بىر ئورۇندا تۇرغانلىقتىن يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا كۆپ سۇ-

يۇق بولسا ئاكىلە (گۆشخور چاقا) بولىدۇ. ئەگەر قويۇق بولۇپ، تاشقى ئەزاغا ئۆرلىسە ئۇنىڭدىن قارا بەھەق، قارا پېسە، تەمرەتكە، سۆگەل، سەرتان، خانازىر قاتارلىق كېسەللىكلەر ۋە سەۋدادىن بولىدىغان ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋدانى بەدەندىن قايتۇرالماي ھەممە ئەزاغا تارقىسا، ئۇنىڭدىن جوزام پەيدا بولىدۇ. جوزامنى پەيدا قىلىدىغان سەۋدا ئىككى خىل بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچى خىلى قانىنىڭ دەردى پىسەپىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان جوزام بىلەن بەدەن قىلىنلىشىپ، بەزى ئىسسىق-سوغۇق، يېرىك-يۇمشاقنى ئايرىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەپەس قىستاش، ئاۋاز تۇتۇلۇش، كۆزنىڭ چۆرىسى يۇمىلاق بولۇش، چاچ-ساقال-نىڭ چۈشۈپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ جوزامنى «دائۇلئەسەد» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى دەسلەپتە داۋالسا ئىلاجنى قوبۇل قىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى، سەپرادىن تۇغۇلغان سەۋدادىن بولغان جوزام بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزا يېرىلىش ھەم ئۇزۇلۇپ چۈشۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. تەسلىكتە ساقىيىشى مۇمكىن. بەزى ھۆكۈمالار بۇ خىل سەپرادىن پەيدا بولغان جوزام، سەۋدادىن بولغان جوزامدىن ئىلاجنى ئاسانراق قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، سەپرا سەۋدادىن يۇمشاقراق ھەم يەڭگىلرەك بولىدۇ، دەپ تونۇيدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجنى قوبۇل قىلىشى جاراھەتتىن ئىلگىرى باشتا ئاغرىق پەيدا بولغاندا بولىدۇ، ئەمما جاراھەت پەيدا بولغاندا ئىلاجى قوبۇل قىلمايدىغان ھالەتكە ئۆتۈپ قالىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن يۈزى قىزىل بولىدۇ. كۆزنىڭ ئېقى بۇزۇلۇپ قارىسى بۇرۇنقىدىنمۇ قارىراق بولۇپ قالىدۇ. نەپەس تۇتۇلۇپ، ئاۋازى يېرىكرەك بولۇپ قالىدۇ. تولا چۈشكۈرىدۇ، بۇرنى سېسىق، بەتبۇي بولىدۇ. كۆزى ياشاڭغىراپ، كۆكسى سېسىق تەرلەيدىغان بولىدۇ، بەتبۇي بولۇپ، ئۆزنىڭ خۇيى ئۆزگە ئوبدان كۆرۈنمەيدىغان، ھەسەت قىلىدىغان بولۇپ چۈشى بۇزۇلىدۇ، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، چاچ-ساقاللىرى چۈشۈپ شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. تىرنىقى يارىلىنىپ قارىلىشىپ قالىدۇ. لەۋلىرى قېلىن، سۇرىتى بەدھەيۋەت بولۇپ ئەزالىرىدا بەزى مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جوزام سەپرادىن تۇغۇلغان بولسا، كۆيۈك سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، قول-پۇت بوغۇملىرىدا يارا پەيدا بولىدۇ، بۇرنى يارىلىنىدۇ. بۇنى دەرھال داۋالاش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئوك قولنىڭ قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىپ، بىرقانچە كۈن داۋالىماي توختاپ تۇرۇش لازىم. ئاندىن كېيىن يەتتە ئەندامدىن، ئاندىن سول قولنىڭ قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. زۆرۈر تېپىلسا ئايىغىدىن، پېشانىسىدىن، قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئاۋازى بوغۇلۇپ قالسا، بويۇنىدىكى جان تومۇردىن قان ئېلىش، قانىنى ئايلىنىپ، بىھوشلۇققا يېقىنلاشقىچە ئېلىپ، كۆپرەك ئېقىتىۋېتىش لازىم. قان ئالغاندا قانىنى سۈزۈلدۈرۈش ئۈچۈن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. بادام يېغى بىلەن مەسكە يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە قوشۇپ، بەدىنگە چاپسۇن ھەم بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. بېھى، بىنەپشە، با-

بۇنە، ئاق لەيلى، نېلۇپەرنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنسۇن. قان ئېلىش بىلەن ھەببى قوقيادەك كۆچلۈك سۈرگىلەر ھەم مالېخۇلىيادا كۆرستىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاسانلىق بىلەن قەي قىلالسا كۆپ پايدا قىلىدۇ. قەي دورىسىنىڭ تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، جەۋزولقەي، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن قەي قىلسۇن. سۈرگە، قەيدىن كېيىن بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن، شاراب ئىچىدىغان ئادەم بولسا 160 گرام شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن ياكى ئازغىنە بادام يېغىنى گۈل ئەرقى، كاسنە ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن. يەنە ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىنى، بۆرە ئەرمىنى، سېرىقچېچەكنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى بەدەننى يۇسۇن. باقلە ئۇنى، شۇمشا ئۇنى، بۆرە ئەرمىنى، ئوشنانلارنى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ، مۇنچىدا يۇيۇنغاندىن كېيىن چاپسۇن. پىشۇرغان شۇمشىغا ئازراق سوپۇن قوشۇپ چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەر كۈنى ئىسسىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش لازىم. ئاندىن كېيىن ئەفسەنتىن شەربىتى ئىچسۇن. غىزاسىغا: ئارپا نېنى، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئۆردەك گۆشى، نوقۇت سۈيى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. قوي سۈتىنى خاس ئىچسە، تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇغداي نېنىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا گۆشى، تۇزلۇق تاماق، يېسىمۇق، ئۇزۇم، سەۋدانى قوزغايدىغان نەرسىلەردىن، قۇرۇق سوغۇق ھاۋادىن ساقلىنىش لازىم. ئاچ قورساق يۇرۇشنىڭ پايدىسى كۆپرەك. سۈرگە ئىچكەندىن كېيىن ئېغىر ئەمگەك قىلىش ھەم ئۇيقۇسىز قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەنە بىر جوزام كۆيگەن سەپرادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا كۆپىنچە ھۆللۇكنى زىيادە قىلىپ بېرىش، مائۇلجەبەن بەلەن سەپرانى پەسەيتىش ياكى سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۇفۇپ، سۈرگە دورىسى بېرىش لازىم.

يەنە جوزامنىڭ دەسلەپكى باشلىنىشىغا ئوخشاش بىرخىل كېسەللىك بولۇپ ئۇنى «بادى شەنام» دەپ ئاتايدۇ. بەلگىسى: يۈزى قىزىل، چۆرىسى كۆكۈچ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەۋدانى پەسەيتىدىغان سۈرگە بېرىش، جوزامنىڭ دەسلىپىدە قىلىدىغان دورىلارنى قىلىش لازىم. زۇلۇك قۇرتىنى قويۇش، قان چىققىچە قاشلاش، ئاندىن كېيىن تۇز چېپىش كېرەك. مەلھىمى ئەھمەر، سىركە مەلھىمى ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سوپۇن چېپىش، ئاندىن ئىسسىق سۇدا قايتا-قايتا يۇيۇش لازىم.

ئۇچىنچى باب يۈز ۋە باشقا ئەزالاردا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب 17 پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل كەلەپ، نەمەش، بەدەش كېسەللىكلىرى

كەلەپ دېگەن يۈزنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قارىيىپ قالغانلىق بولىدۇ. نەمەش، قىزىلغا مايىل بولغان قارا چېكىت بولۇپ بەزىسى يۇمىلاق، بەزىسى ئۇزۇنچاق، سوقا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە يۈزدە پەيدا بولىدۇ. بەدەش دېگەن كىچىك قارا خال. كۆپىنچە يۈزدە پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قىزغۇچ كۆكۈچ بولىدۇ. بەدەندىكى مەڭلەرمۇ مۇشۇ قاپارتمىلارغا رەڭ جەھەتتىن ئوخشاپ قالسىمۇ، ئەمما مەڭ بەدەن تېرىسىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. مەڭ بەزىدە كىچىك باللىردا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە تۇغقاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. «كەلەپ» ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازانىدىكى سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان كۆيۈك قانىنىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مەيدىسى بۇزۇلۇپ، كەلەپنىڭ رەڭگى كۆكۈچ سارغۇچ بولۇپ ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانىنى خىلتىتىن تازىلاش بىلەن ئاشقازانىنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئىككىنچى خىلدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن زىماد قىلىش لازىم.

2. كەلەپ سەۋادىن بولغان قانىنىڭ بۇخاراتى تېرە بىلەن گۆشنىڭ ئارىلىقىغا قويۇلۇپ، توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئۇزاق مۇددەت تەپ دېگى بولغان ئادەملەردە ھەم ھامىلدار ئاياللاردا، ھەيز قېنى توختاپ قالغان ئاياللاردا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايال كىشىلەرنىڭ ئوڭ قول باسلىقىدىن، ئەرلەرنىڭ ئۇسەيلىم

تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، ھەببى غارىقۇن، ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم ياكى سەۋدانى تازىلايدىغان سۇفۇپنى مائۇلجەبەن بىلەن بېرىش لازىم. قانىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. سۇفۇپى ئەفتىمۇننىڭ تەركىبى: ئەفتىمۇن 28 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن 4 گرامدىن، بۇلارنى سىركەنجۈبىل شەربىتى بىلەن بەشكە تەڭشەپ، ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ. بۇ سۇرگىلەر بىلەن بەدەنى خىلىتتىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، بۆرە ئەرمىنى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرتىز ئۇرۇقى، باقلا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، قۇسته، ئاچچىق بادام مېغىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن ئەنجۈر شىرنىسىنى قوشۇپ، كەلەپكە چاپسۇن. مۇمكىنقەدەر بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە يېسىمۇق ئۇنى، ئىچىنى تۇتىدىغان قابىز نەرسىلەرنى قوشۇپ چېپىش لازىم. سەۋەب قەۋزىيەت يوق دورىلار تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچۈۋېتىدۇ. شۇ ئارقىلىق كېسەل ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. يەنە رەۋەننى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسۇن ھەم ئۇزۇم ئۇرۇقىنى باقلانىڭ سۈيى ياكى توشقانىنىڭ قېنى بىلەن چاپسۇن. يەنە سېرىق زەرنىخنى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى زاراڭزا سۈيى بىلەن ياكى سۈت بىلەن چېپىش كېرەك. زاراڭزا سۈيىنى قايناتىپ قويۇلغاندا دارچىن بىلەن قۇستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ چاپسۇن. بۇ دورىلارنى مۇنچىغا كىرىپ بېشىنى ئىسسىق سۇنىڭ ھورىغا تۇتۇپ، تەرلەپ چىققاندىن كېيىن چېپىش كېرەك. يەنە جاراھەت پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

نەمەش بىلەن بەدەش سەۋدادىن بولغاندا قان تېرە ئارىسىدا توختاپ قېلىپ، ئىنچىكە تومۇرلار ئارقىلىق سىرتىغا چىققانلىقتىن رەڭگى قارا بولىدۇ. «نەمەش»، «بەدەش» بىلەن «قارا بەھەق» نىڭ ئارىسىدىكى پەرقى، بۇلار بەك يۇمشاق بولىدۇ، ئەمما بەھەق يېرىك بولىدۇ. نەمەش، بەدەشنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتى ياكى قان خىلتى كۆيۈپ، تومۇردىن چىقىپ بۇلار پەيدا بولغان يەردە توختىغانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: دەرەختىن چىققان يېلىم ئۆزىگە چاپلىشىپ تۇرغاندەك.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، كۆچلۈك دورىلارنى بېرىش، مەسىلەن: ئاچچىق بادام، ئۇزۇم ئۇرۇقىدەك نەرسىلەرنى، ئەنجۈر دەرىخىنىڭ شىرنىسى ياكى سوپۇن بىلەن چېپىش لازىم. ئەگەر ئېچىشسا گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. يەنە ئوشەقنى سىركىدە ئېزىپ، چېپىش لازىم. يەنە سېرىق زەرنىخنى ئىككى ھەسسە قىلىپ سۈت ياكى قېتىق بىلەن چاپسۇن. خىلاننىڭ چارىسى يىگىنىدە كولاپ، سىركىدە يۇيۇپ، موم يېغى چېپىش لازىم. ئەگەر خىلان شاتۇت رەڭگىدە بولسا ئىلاج قىلماسلىق لازىم. نوقۇت سۈتى ۋە ئاسان سىڭدىغان تاماقلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

2 ـ پەسىل قوبا

قوبا تاشقى بەدەن پوستىغا پەيدا بولىدىغان بىر خىل يىرىكلىك بولۇپ بۇنى قوبا، دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: بەدەندە يامان خىلىت پەيدا بولۇپ تەبىئەت بۇ يامان خىلىتنى چوڭ رەـ ئىس ئەزالارنى قايتۇرۇپ، تاشقى ئەزاغا يۆتكەپ تاشلىغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى شۇ يەرنىڭ رەڭگى قىزىل كۆكۈچ بولىدۇ.

قوبا ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: ① مىزاجدا سەۋدا غالىب بولۇپ، قانىنى سۇيۇلىدۇـ رۇۋەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: ئېچىشىپ زەردار ئاقىدۇ؛ ② قانغا ئارىلاشقان شور بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تاشقى پوستىنىڭ تېگىدە يىرىكلىك پەيدا بولۇپ، بىر قات تېرىسى چۈشۈپ كېتىدۇ. تېرىسى بېلىق پوستىدەك يۇمىلاق بولۇپ يىرىك بولمايدۇ، كونا بولغان سۇئىپەدەك بىر ھالدا بولۇپ ياخشى ـ يامان، كونا ـ يېڭى بولىدۇ. ھۆكۈمالار بۇنىڭغا بىرقانچە خىل ئۇسۇلدا چارە قىلىشنى كۆرسەتكەن:

1. بۇ كېسەل بىراقلا پەيدا بولۇپ، گۆشىگە تەسىر قىلمىغان بولسا بۇنىڭغا نەچچە خىل ئىلاج قىلىنىدۇ.① بۇغداي يېغى چېپىش بىلەن ساقىيىدۇ؛ ② توخۇ ـ ئۆردەك يېغى بىلەن؛ ③ كەتىرا ياكى سەبرە، ئېزىلگەن موم يېغى بىلەن؛ ④ ئەينۇلا ياكى دەرەخ يېلىمى بىلەن؛ ⑤ سېرىق ھېللىنى سىركە بىلەن چېپىش؛ ⑥ ھۇزۇزنى سىركە بىلەن چېپىش.

2. قوبا ئازغىنە گۆشكە تەسىر قىلىش بىلەن بولىدۇ؛ ئاغرىقمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇلۇك قۇرتى قويۇلىدۇ. بىرىنچى قىسمىدىكىدىن كۆچلۈكرەك دورا بىلەن زىماد قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن ئوشەقنى سىركىدە ئېزىپ چاپسۇن. ئاندىن كېيىن ئوـ شەق، زەرچۆە، كۇندۇشلەرنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. ئاندىن كېـ يىن موزىنى كۆيدۈرۈپ، سەمغى ئەرەبى، سىركە بىلەن چاپسۇن.

3. قوبا ئېغىر، قاتتىقلىقتا گۆشكە تەسىر قىلسا تولا قىچىشىپ، ئېغىر ھالدا يىرىكلىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە قېلىن تېرىلىرى سويۇلۇپ چۈشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بىرقانچە قېتىم ئەفتىمۇن، سېرىق ھېللە بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. مۇنچىدا يۇيۇنۇش كۆپ پايدىلىق. تاتلىق، ئاچچىق ئانار، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى بىلەن جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ شورپىسىغا غورا ۋە ئۇزۇمنى سىقىپ قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن: ئوشەق ۋە سىركە چاپسۇن. قوتۇرنى كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى چاپسۇن. شۇنىڭ بىلەن زىيادە گۆشلەر ئېرىپ، قىزىل گۆشكە ئايلـ

نىدۇ. ئاندىن كېيىن يارىنى ساقايتىش ئۈچۈن مەلھىمى ئىسپىداج بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل تاش بۆرەككە پەيدا بولسا ئۇپا 24 گرام، گۈڭگۈرت 6 گرام، بۆرە ئۈزۈمى 17 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سەپسۇن. ئەگەر كىچىك بالىلارنىڭ بەدىنىدە قوبا پەيدا بولسا، روزا تۇتقان كىشىنىڭ شالىسىنى سۈرتۈپ قويسۇن ياكى ئەينۈلا يېيىلمىنى سىركە بىلەن چاپسۇن، بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3 ـ پەسىل ئاق بەرەس، ئاق بەھەق كېسەللىكى

بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى، بەرەس دېگەن بەدەن تېرىسىنىڭ ئۇ يەر، بۇ يېرىدە پەيدا بولۇپ، ئېغىر لاشقاندا هەممە ئەزانى قاپلاپ پۈتۈن بەدەننى ئاق قىلىدۇ. ئاق بەھەق ئازغىنە يەردە تېرىنىڭ ئىچىگە سىڭگەن هالدا پەيدا بولۇپ، بۇ تېرىنىڭ تېگىدە كۆرۈنىدۇ، گۆش-سۆڭەكتە هەم بولىدۇ. يەنە بىر پەرقى، بەھەقنىڭ شەكلى كۆپىنچە يۇمىلاق بولىدۇ. بەك ئاق بولمايدۇ. بۇنىڭدا چاچ-تۈكلەرمۇ ئاق بولمايدۇ. سەۋەب بۇ تېرىنىڭ ئۈستىدە پەيدا بولغان بولۇپ تېگىگە يەتمىگەنلىكتىندۇر. ئاق بەرەسنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: مىزاجدا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولۇپ، يېگەن تاماقنىڭ قۇۋۇتى بىلەن پىسىپىنى ئايرىيدىغان قۇۋۇەت ئاجىزلىشىپ، بەلغەم قانغا غالىب كەلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئەزانىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ھۆل سوغۇققا ئۆزگىرىپ قالغانلىقتىنمۇ بەرەس پەيدا بولىدۇ. ئادەمنىڭ گۆش-تېرىلىرى سەدەپتەك ئاقىرىپ كېتىدۇ. مۇنداق بولۇش قان باشقا ئەزادا توختاپ قېلىپ، سىرتقى بەدەنگە ئېقىپ چىقالمىغانلىقتىن بولىدۇ. بەزى بەرەس هىجامەت قىلغان يەردە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: هىجامەت قىلغان يەردىن قان تارتىلىپ كېتىپ، ئورنىدا قويۇق هۆللۈك توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، يۇمشاق، ئۇ يەردىن ئۇنگەن چاچلارمۇ ئاق بولىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇنغا يىڭنە سانجىسا، قان چىقماي ئاق سۇ چىقىدۇ. ئۇۋۇلغان بىلەنمۇ قىزارمايدۇ. بۇ كېسەل كونىراپ قالسا ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ. ئەمما ئۇۋۇلغاندا قىزىرىپ، بېسىلغاندا يىرىك ئورۇنسا، ئۇنگەن تۈكمۇ بەك ئاق بولمىسا، تېرىسىگە باش بارماق بىلەن يېنىدىكى بارماقتا تۇتۇپ يىڭنە سانجىسا، قان ياكى قان ئارىلاش سۇ چىقسا، ئىلاج قىلسا ئىنشائاللا شىپا تېپىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇدا بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا قەي قىلدۇرۇش لازىم. ياز پەسلىدە هەببى سەبرە، هەببى سەكبىنەج هەم هەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. ئەگەر پەسلى نورمال (ئەتىياز ياكى كۈزدە) بولسا يۇقىرىقى دورا، سۈرگىلەرنى بېرىشتە قۇۋۇەتنى ساقلاپ، مىزاجنى نورمال تۇتۇش، خىلتلارنى چىقىرىشتا ئېھتىياتچان بولۇش ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر خىلت بىراقلا كۆپ چىقىپ كەتسە قان، روھقا نۇقسان يېتىشى بىلەن زىيان قى-

لىدۇ. بۇ يەردە ئەڭ ياخشى پايدىلىق سۈرگە تەركىبى: سەبرە 4 گرام، غارىقۇن، سەكبىنەج ياكى كەتىرا، شەھمەنزەل، نوقۇت 3 گرامدىن، ئاق تۇربۇت 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ تەييارلاپ 8 گرامدىن يېسۇن. يەنە بىر سۈرگىنىڭ تەركىبى: ئىتىرىفىل سەغىر 6 گرام، تۇربۇت، ئايارەج 3 گرامدىن، شەھمەنزەل 2 گرام، ئۇ بولمىسا ئورنىدا ھەشقىپىچەك 3 گرام، بۇلار ھەر ئايدا تۆت نۆۋەت بېرىلىدۇ. ئىتىرىفىل ھەرقانداق ۋاقىتتا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەسىلدە تەييارلىغان گۈلقەنت، ھېلىلە مۇرابباسى چوڭ-چوڭ ئەنجۈرلەر ھەم پايدا قىلىدۇ. بۇ مەجۇن ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، ئەفتىمۇن، سەۋزە ئۇرۇقى 14 گرامدىن، جوز، ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ھىندى 6 گرامدىن، خىرپە، پىلپىل 11 گرامدىن، بۇلارنى ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: پىلپىل، بەلىلە، مەستىكى، كۈندۇر، سيادان، ھەببۇلغار تەڭ ھەسسىدىن سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 6 گرامدىن يېسۇن. سۈرگە دورىسى ۋە قەيدىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان دورىلار پايدىلىق. تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقى سىلىنغان بۇزۇرى شەربىتى بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەفئا (بىر خىل يىلان) گۆشى، قۇرسى ئەفئا، تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس پايدا قىلىدۇ. كۆپىنچە ھەرىكەت قىلىپ تەرلەش، مۇنچىدا تەرلەشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك، پاقلان، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قېيما شورپا قىلىپ بېرىلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ. كونا ھاراقمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بەزى دورىلاردىن چىقىرىلغان ئەرەقمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت، قېتىق، بېلىق، سوغۇقلۇق مېۋە، بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەل، بالادۇر، ئالا كۆلۈك (بىر خىل چۈجە) نى سىركە بىلەن چېپىش كېرەك. يەنە خەربەق سېيىلە، كۆيدۈرۈلگەن قەلەيىنى ئالا كۆلۈك، قىزىل زەرنىخ تەڭ ھەسسىدىن، قەتران سىركە بىلەن چېپىش لازىم. مۇنچىدا، ئىسسىق ئاپتاپتا ياكى ئوتنىڭ قېشىدا يۇيۇنۇش كېرەك. يەنە تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئوشەق، شەترەنجى، ئوردان، سۇزاپ ئۇرۇقى، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ، مۇنچىدا، ئاپتاپتا ياكى ئوت قېشىدا چاپسۇن. يەنە قارا يىلاننىڭ قېنىنى ھەسەل ياكى بالادۇر بىلەن چاپسۇن. ھەسەل، بالادۇر بەرەسنىڭ گۆشىنى يەپ جاراھەت قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەم قويۇپ، جاراھەت يارىسىنى ساقايتىش كېرەك. ئاق بەرەسنى قايتۇرىدىغان تاشقى زىمادنىڭ تەركىبى: شەترەنجى، ئاقىرقەرھا، ھۇزۇز، قىچا، سيادان، زەرنىخ، لەيلى قازاق، خۇنسياۋشان، مۇرمەككى، ئوردان، بۇلارنى ئۆچكە قېنى بىلەن قوشۇپ، چاپسۇن. ئاق بەرەسكە رەڭ بېرىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: شورە، مۇرمەككى، ھاراق لېيى، ئوردان، زاك، بۇلارنى 20 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بىرقانچە قېتىم چاپسۇن. رەڭگى 20 كۈنگىچە تۇرىدۇ. يەنە ئاق بەرەس ھىجامەت قىلغان يەرگە

پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا سىركە، مۇردارسەڭگى، ئوردان چېپىش كېرەك.

بەدەندە يەنە بەرەسكە ئوخشاش نېپىز بىر خىل ئاقلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەرەس بولۇشـ نىڭ ئالدىنقى بەلگىسى. ئۇنىڭ بەلگىسى: قاتتىق ئاق بولماستىن، بەدەننىڭ ئەسلىي رەڭگىگە يېـ قىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى بەرەسنىڭ ئىلاجىدىن يەڭگىلرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت، شەھمەنزەل بىلەن سۇرگە بېرىش، ھەر ئايدا ئىككى نۆۋەت ناشتىدا قەي قىلدۇرۇش لازىم. يەنە ئىترىفىل، گۈلقەنت، قۇرسى مۇرمەككى پايدا قىلـ دۇ. ئاقرقەرھا، ئىترىفىل، كۈدە يىلتىزى پوستى، شەترەنجى بۇلارنىڭ ھەر بىرى 8 گرامدىن، بۇلارنى سالايە قىلىپ سىركە، ھەسەلگە قوشۇپ، 4 گرامدىن يېسۇن. دورىنى يېگەندىن كېيىن تەرلىگىچە ئاپتاپتا ئولتۇرىدۇ. شۇ كۈنى ياكى ئەتىسى زەرداب ئېقىپ ساقىيىشى مۇمكىن، بۇ كۆپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئۇ يەرگە يەنە قىچا، تۇرمۇس، بىخ كەبىر، شەترەنجى، ئاقرقەرھانى يـۇمـ شاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئىسسىق مۇنچىدا ياكى ئاپتاپتا چېپىش لازىم.

4 ـ پەسىل قارا بەرەس، قارا بەھەق كېسەللىكى

قارا بەھەق دېگەن بەدەننىڭ رەڭگىنى قارىغا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا ماددىسىنىڭ قانغا ئېلىشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تېرىسىنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. قاشلىسا كېپەكتەك نەرسىلەر چىقىپ، ئورنى قىزىرىپ قالىدۇ. بۇ كۆيگەن سەپرانىڭ سەۋەبىدىن كۆپىنچە ياش بالىلاردا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەفتە ئەندام تومۇردىن قان ئېلىش، ئۇدا بىرقانچە قېتىم مەتبۇخى ئەفتىمۇن، پىشلاق سۈيى بېرىش لازىم. شەربىتى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى ئەفتىمـۇن سۇفۇپى بىلەن ھەر كۈنى 8 گرامدىن قەنت سۈيى ۋە پىشلاق سۈيى بەرسە پايدا قىلىدۇ. كېـ سەل ئارام تاپقاندا بۇ دورىنى بەرسە ياخشى. تەركىبى: ھېلىلە كابىل، قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن تەڭ ھەسسىدىن، بۇلارنى قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن سوقۇپ، مەجۇن قىلىپ 12 گرامدىن بېرىلىدۇ. مەـ جۇنى نۇجلە ھەم پايدا قىلىدۇ، تەركىبىنى دورا كىتابلىرىدىن ئالسا بولىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى، كەپتەر تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، سۈيـۇق شاراب بېرىلىدۇ. زەيتۇن يېغى، بادام يېغى چاپسۇن. ① تەررە، تۇرۇپ ئۇرۇقـلىرى، كۈنـدۇش، بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسۇن؛ ② شەترەنجى ھىندى، ئوردان، مۇردارسەڭگى، زاك بىر ھـەسـ سىدىن، بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ③ تۇرۇپ ئۇرۇقى 28 گرام، سەكبىـنەج، قۇستـە 6 گرامدىن، سىركە بىلەن چاپسۇن؛ ④ قارا خەربەق، ئاقرقەرھانى سىركە بىلەن چـاپسۇن. يەنـە بىر خىل قارا پىسە بولۇپ، تاشقى پوستىغا پەيدا بولۇپ قىچىشىدۇ. يىرىكلىشـدۇ ۋە پوستى بـېـ

لىققا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى «قوبائى مۇقەششەر» دەپ ئاتايدۇ. سەۋەبى: سەۋدا خىلىتى ئارتۇق بولغانلىقتىن بولىدۇ. جوزامنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ. بۇنىڭغا قارا بەھەقىنىڭ دورىسىنى قىلىش لازىم. سۇرگىسىگە كۆچلۈكرەك دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپلەپ كىرسۇن. زىماد ئۇچۇن ئالا كۈلۈك (چىۋىن)، زاك، گۈڭگۇرت، قۇستە، كۈندۈش، بۇلارنى تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن مۇرەككەپ قىلىپ تەييارلاپ، بەھەقتە كۆرىستىلگەن دورىلار بىلەن بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا گۆشى، يېسسىمۇق، ھالۋا قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

5 ـ پەسىل بەدەننىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بۇزۇق خىلىتتىن يۈزدە داغ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كەتىرا، ھاك قاتارلىق رەڭگە جۇلا بېرىدىغان دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا كالا سۈتىگە چىلاپ چېپىش لازىم.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن چىراينىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لوبىيا ئۇنى، قۇستە، كەتىرا قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

3. ئاشقازان، تال، جىگەر مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن يۈزنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ ۋە يۈزنىڭ تېرىسىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ ئەزالارنىڭ (ئاشقازان، تال، جىگەر) ئاجىزلىقىغا ۋە ئاغرىقلىرىغا قارشى مۇداپىئە قىلىپ، بۇ ئەزالارنى كۈچەيتىدىغان تاماق ۋە دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم.

4. ئاپتاپ ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ياكى مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن يۈزنىڭ رەڭگى قارىيىپ قالسا تۆۋەندىكى داۋالارنى قىلىش لازىم:

داۋالاش ئۇسۇلى چىلان، بادام مېغىزىنى يۇزىگە چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇشنىڭمۇ پايدىسى بار. بېشىنى ئىسسىق قاينات سۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن. تاتلىق بادام مېغىزىنى

نوقۇت ئۇنى، باقىلە ئۇنى، كەتىرا، ئارپا سۇيى قاتارلىق چىراينى گۈزەللەشتۈرىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلسۇن. يۈزىنى داۋاملىق يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

5. جۇۋىنە، زىرە ياكى سېغىز يېگەنلىكتىن ياكى بۇزۇلغان تۇرغۇن سۇ ياكى سىركە ئىچكەنلىكتىن يۈزىنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يۇقىرىقى ئادەتلەرنى تاشلاش، نوقۇت سۇيى، نوقۇت، مائۇللەھمى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، شاراب، رەيھان، سۇت، ئىترىفىل، ھېلىلە پەرۋەردىسى، قەلەمپۇر، سەئدى، زەپەر، بۇلارنى ئاز-ئازدىن غىزاسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

6. ئۇزۇن كېسەل بولغان، كەم غىزا بولۇپ قالغاندىن ياكى تولا غەم، ئىچ پۇشۇقىغا دۇچار بولغان ياكى كۆپ جىنسىي ئىشلاردا بولغانلىقتىن ياكى ئۇزۇن ئىسسىقتا قالغانلىقتىن چىرايى ئۆزگىرىپ سارغىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەشىنچى خىلدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجنى قىلىش لازىم ۋە شاراب، رەيھان پايدىلىق. يەنە بىر خىل زىمادنىڭ تەركىبى: قىچا، زەرنىخ، زەپەر، ئوردان، كۇندۇر، مورد، مەستىكى، بۇلارنى سۇت بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم.

6 - پەسىل كۆپ تەرلەش، قان تەرلەش كېسەللىكى

كۆپ تەرلەش بىرقانچە خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

1. كۆپ تەرلەش يېگەن تاماق بەدەنگە ئېغىر كەلگەنلىكتىن ياكى قەيى يانغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ توغرىدا بۇقرات ھەكىم: بەدەن خىلتلىرىغا غالىب كەلگۈدەك كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن تەرلەش يۈز بېرىدۇ، دېگەن.

ئالامىتى تاماقتىن كېيىن تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش، تاماقنى ئاز يېيىش، چاي، سۇنى كەم ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق، ئاچلىققا چىداپ چېنىقىشى لازىم، دەپ كۆرسەتكەن.

2. تەر چىقىدىغان بەدەن تۆشۈكچىلىرىنىڭ چوڭلۇقىدىن ھەزىم قىلىش ۋە ساقلاپ تۇتۇش كۈچلىرى ئاجىزلاشقانلىقتىن كۆپ تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى بەدەنگە سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تولا تەرلەشنى توختىتىش ئۈچۈن گۈرۈچكە سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ، پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. بەدەننى كۈچەيتىپ تولا تەرلەشنى پەسەيتىش ئۈ-

چۈن، ئىسسىق ھاۋادىن پەيدا بولغان ھۆنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: بىر قاچا ئالما سۇيى، بىر قاچا بېھى سۇيى، بىر پىيالە گۈلاب، يەنە بىر قاچا گۈل ياكى كۆنجۈت يېغى، بۇلارنى بىر قاچا سۇ بىلەن ئاستا قاينىتىپ، ياغنىڭ مىقدارىچە قالغاندا، ئېگىر، موزا، ئۇپا، گىل ئەرمىنى، كۆندۈر، ئاموت، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، مۇردارسەڭگى، ئاقاقىيا، ھۇزۇز، گەزمازو قاتارلىق تەر چىقىدىغان تۆشۈكلەرنى تارايتىپ، تەر يولىنى باغلايدىغان يۇقىرىقى دورىلاردىن قانچىلىك تېپىلسا شۇنى سوقۇپ، يۇقىرىقى ياغلارغا ياكى گۈل يېغىغا قوشۇپ، ياكى گۈلاب بىلەن ھەممە بەدەنگە ياكى قولتۇققا چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل شىرنىسى، نىشاستە، تۇخۇمنىڭ ئېقى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، تۇگمەن تۇزى، ئۆردەك يېغىدا ئېرىتىلگەن موم ياكى كالا پاچىقىنىڭ يىلكى، بۇلارنىڭ قايسىرى بولسا شۇنى چاپسا تەرلەشنى توختىتىدۇ. تال، غورا سۇيى، سەندەل، كافۇر چاپسا ھەم پايدا قىلىدۇ. گۆش قاتارلىق كۆچلۈك تاماقنى تۇزلاپ يېسە پايدا قىلىدۇ. تولا تەرلەشكە سىرتىدىن قىلىنىدىغان زىمادىنىڭ تەركىبى: كەرەپشە سۇيى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە بىلەن گۈل يېغىنى ئىلىشتۇرۇپ، بابۇنە يېغى ياكى بولمىسا بۆرە ئەرمىنى، شاقاقۇل، كالا يېغى، غاز يېغى، بىلسان ياكى گۈلسەۋسەن يېغى، تۇرۇپ سۇيى، زىراۋەندە بەرلەشكە ئىچىدىن سىركەنجۈبىل ساددە ياكى بۇزۇرى، كاسنە سۇيى بىلەن ئىچىش لازىم. قىزىلگۈل بىلەن بىنەپشە شەربىتى بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، سەۋزە قورۇمىسى، سوغۇق سۇ بېرىلسە تەرلىتىپ سالىدۇ. بۇلاردىن ساقلىنىش لازىم.

قان ئۆتكۈر دەرىجىدە سوۋۇپ كېتىپ سەپراغا ئارىلاشقانلىقتىن، قان تومۇردىن تېشىپ بەدەن ئۇششاق تۆشۈكلەردىن سىرتقا چىقىپ قان تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش شۇنىڭ بىلەن چىلان شەربىتى، ئالۇچا شەربىتى، زىخ، سۇماق، يۇمغاقسۇت، كاسنە سۇيى بېرىلىدۇ. بەدەننى شاھىبەللۇت، ھەببۇلئاس، ئانار پوستى، قىچا ئۇرۇقى، ئانار گۈل قاتارلىق قابىز (تۇتقۇچى) نەرسىلەرنى چېپىش بىلەن قانىنىڭ يولىنى توسۇش لازىم.

7 - پەسىل يۈز، لەۋ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ يېرىلىشى

سەۋەبى قۇرۇق ئىسسىق ئارتۇق بولغانلىقتىن ياكى قاتتىق سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن، شورلۇق، قابىز سۇدا يۇيۇنغانلىقتىن، مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن يېرىلىش پەيدا بولىدۇ ياكى بەدەننى قۇرۇتىدىغان ئۆتكۈر خىلتىلار ئەزالاردا يېرىلىش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ، ئۆردەك، موم، بادام ياغلىرى بىلەن ياغلاش كېرەك.

سۇت، بادام يېغى 6 گرام، ئۇزۇم سۇيى 112 گرام، بۇلارنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر ھەپتە مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. يەنە بىر ھەپتە يۇقىرىقى ياغ، شاراب بېرىلىدۇ. بەدىنگە موم يېغى چېپىش، ئاسان سىڭدۈرۈلگەن يەڭگىل تاماقلارنى بېرىش، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كۆپ پايدىلىق. يەنە يۇزىگە، لەۋگە، قول-پۇتىنىڭ بارماقلىرىغا پەيدا بولغان يېرىقلارغا بۇ مەلھەمدىن چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى: موم، گۈل يېغى، نەشاستە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئۆردەك يېغى، بۇلارنىڭ موم، ئۆردەك يېغى بىلەن گۈل يېغىنى قۇيۇپ، باشقا دورىلارنى ئىلىشتۇرۇپ، چېپىپ، مۇنچىغا كىرسۇن. يېرىلغان يەر يۇمشىغاندا كەتىرانى سىلىپ يۇسۇن. لەۋنىڭ يېرىقى كۆپ بولسا موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل، زەيتۇن يېغى ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن چاپسۇن ياكى موزىنى يەرلىك مەستىكى، مەستىكى رۇمى، زۇپا، قوتاز مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن چاپسۇن. يەنە تۇخۇمنىڭ ئىچىدىكى ياكى قومۇشنىڭ ئىچىدىكى پەردىسىنى ئېلىپ چاپلاپ قويسۇن.

قول يېرىقىغا كۈنجۈتنى سوقۇپ، ئۇن قىلىپ، بىنەپشىنى سوقۇپ، چاۋا ياغ بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم.

پۇتنىڭ يېرىقىغا زۇپتىنى زەيتۇن يېغىنىڭ لېيى بىلەن چاپسۇن. سونجاققا ئۆچكە يېغى بىلەن مۇڭاپىق موزىنى قوشۇپ، چاپسۇن، ياكى تېمىتىپ قويسۇن، ياكى سەمغى ئەرەبى بىلەن موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىندۇرۇس يېغى بىلەن چاپسۇن. قۇرۇپ بولغۇچە ئۇستىگە قەغەز چاپلاپ قويسۇن. موزا، سەمغى ئەرەبى بىلەن ياغنى مەلھەم قىلسۇن. يەنە ئۆرۈك يېلىمى، بادام، كەتىرانى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىققا سىلىپ، ئۇستىگە لاتا ياكى قەغەزنى ھۆل قىلىپ چاپلاپ قويسۇن. پاچاق يىلىكىنى قىزىتىپ، ئۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرانى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر يېرىق ئازغىنە بولسا يۇزىنىڭ يېرىقىغا بۇيرۇلغان مەلھەمنى چاپسۇن. ئەگەر يېرىق تېرىدىن ئۆتۈپ گۆشكە يەتكەن بولسا بۇ زىمادنى قويسۇن. مۇردارسەڭگىنى يۇمشاق سوقۇپ، قويۇلغۇچە زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، يېرىققا ئۇدا بىرقانچە قېتىم تېمىتىپ قويسۇن. يېرىقنى ئىسسىق سۇغا تىقىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن ئىلاج قىلسۇن. پۇتىدا يېرىق بولسا ئاياغ كىيسۇن. ئايىغنى چاڭ-توزان، توپىدىن ساقلىسۇن.

لەۋنىڭ ئىككى تەرىپىدە ئاق قاپارتقۇ ئىششىق پەيدا بولىدۇ، شالى ئاقىدۇ، بۇ خىلتىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش، موزىنى قاينىتىقان سىركىدە ئېغىزنى چايقاش كېرەك. سۇماق، ناخۇش ئانار، قاپاق يېغىغا بادام، موم قوشۇپ چاپسۇن.

تاپىنىغا بولۇپمۇ سونجىقىغا ئايىغنى بېسىپ يەرگە دەسسىيەلمەيدىغان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى بىر نەرسىگە سوقۇلغاندىن ياكى ئاياغنىڭ قىستىغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پۇتقا سوغۇق سۇ قۇيۇش ياكى تۆگىتاپنى، گىل ئەرمەننى سۇدا ئېزىپ چېپىش لازىم. ئەگەر ئىچكى جەھەتتىن بولسا، ھۆل ماددا قويۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، گۈل يېغى چېپىش، ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ يىرىڭ يىغىلسا يىرىڭنى چىقىرىش، جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش، خېنە، سىركە، موزا، توخۇ يېغى چېپىش لازىم. توغاچ كۈلنى ياغقا قوشۇپ چېپىش لازىم. يىرىڭ چىقماي، ئېغىز ئالماي قېتىۋالسا، بىر پارچە قوينىڭ قۇيرۇقىنى تاڭسۇن.

8 - پەسىل يېغىر، زېدە بولۇش

يېغىر بەدەن سۈرۈلۈشتىن پەيدا بولىدۇ. ئېغىر يۈك كۆتەرگەنلىكتىن، قاتتىق بىر نەرسە كۆتەرگەنلىكتىن، يىرىك بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن، ئۇلاغقا مىنگەنلىكتىن، ئاياغ قىستىغانلىقتىن، ئارغامچا، يىپ سېرىۋەتكەنلىكتىن زېدىلىنىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىسسىتما بولسا قان ئېلىش، زېدە بولغان يەر گۆشلۈك ئەزا بولمىسا، بىر پارچە داكنى سوۋۇتۇپ يېپىش لازىم. ئاندىن كېيىن مۇردارسەڭگىنى ئېزىپ، گۈلاب بىلەن ياكى گىل ئەرمەننى گۈلاب بىلەن ياكى تەنھا گۈلابنى چاپسۇن. قىزىلگۈل سېپىش، ئاسنى يۇمشاق سوقۇپ، سېپىش ياكى مۇردارسەڭگى، ئۇپا، زەرچۆە، موم، گۈل يېغى، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. ئەگەر ئاياغ قىستاپ يېغىر بولغان بولسا، گۈل يېغى، قوي يېغى ياكى ئۆچكە ئۆپكىسىنىڭ كۈلنى، سوققان موزىنى ياكى ئاقاقىيانى سىركە، قاپاق كۈلى بىلەن چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئاياغ قىستاپ قاپارغان بولسا ھۆزۈرنى موزا، گىل ئەرمەننى ياكى ئاقاقىيانى سۇدا ئېزىپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق پەيدا قىلغان بولسا، يېڭى ئۆپكە تاڭسۇن. جاۋاشىرنى يېڭى شارابتا ئېزىپ، ئۇپا، موم يېغى، ئاس چېچكى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. ئەگەر ئارغامچا تارتقانلىقتىن تېرىسى سويۇلغان بولسا ئىسپىغۇل، زىغىر شىرنىلىرىنى مۇزدا سوۋۇتۇپ، بادام يېغى، ئازغىنە كافۇر قوشۇپ چاپسۇن. يارا بولغان يەرگە تۈز پۈركسۇن. يېڭى ئۆلتۈرۈلگەن قوي تېرىسىنى ياپسۇن، قۇرۇغاندىن كېيىن تېرىنى ئېلىۋېتىپ زەنجىۋىل، رەۋەننى 4 گرام شەربەت قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، ياز پەسلىدە قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇلاغقا مىنگەنلىكتىن بەدەنىدە زېدىلىنىش بولسا، بىر مەزگىلى ئۇلاغقا مىنىشتىن توختاش، زەخمىنى يالماچلاپ، سوغۇق ھاۋاغا سېلىش ياكى خام لاتىنى گۈلابتا سوۋۇتۇپ يېپىش، مۇردارسەڭگىنى گۈلابتا ئېزىپ چېپىش لازىم. ئۇپا چاپسىمۇ بولىدۇ. تېرە سۈرۈلۈش، پىچىلىش، يېرىلىشلار تولا تەرلىگەنلىكتىن ياكى سوغۇق شامال تېگىشتىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇرۇن تۆشۈكچىلىرى زۇكام

تەگكەندە ئۆتكۈر ھۆللۈك ئاققانلىقتىن پىچلىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە ئارقىلىق بەدەننى ئۆتكۈر ماددىدىن تازىلاش لازىم. مۇم يېغى، خېننىي كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قەنبىل، ئۇپا، مۇردارسەڭگىدىن ئازغىنە قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن. جاراھەتنى قۇرۇتۇپ يوقىتىش ئۈچۈن، مورد، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، مۇردارسەڭگىلەرنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، پىچىلغان يەرگە سېپىپ، تېڭىپ قويۇش لازىم.

9 - پەسىل پىشانىسىگە قورۇق چۈشۈش

بەزى كىشىلەرنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن، پىشانىسىگە قورۇق كىرىپ ياكى تارتىشىپ قالىدۇ. ئېرىقتەك يول-يول سىزىقلار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورا، ياغلارنى چېپىش، بۇرنىغا تارتىش، بېشىنى ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن تەرلىتىش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، بېشىنى بىر نەرسە بىلەن تېڭىپ قويۇش لازىم. قىش پەسلىدە مېڭىسىگە سۇيۇق خىلىت يىغىلىپ قالغانلىقتىن پىشانىسى تارتىشىپ قىزىرىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلاردىن تازىلاش. پىشانىسىگە زۇپا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، قاپاق يېغى، بادام يېغى، موم يېغىنى زىمماد قىلىش پايدىلىق.

10 - پەسىل باش ئېسىلىش

بەزى كىشىلەرنىڭ بېشىنىڭ تېگىدە قويۇق يەل، ھۆللۈكلەر توپلىشىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن باش ئېسىلىپ، باش تەندىن ئايرىلغاندەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈكلەرنى، ھۆل بۇخاراتلارنى يوقىتىدىغان دورىلار بىلەن تازىلاش لازىم. مۇناسىپ دورىلار بىلەن زىمماد قىلىش ياكى زەرچۈتنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. سەبرە، ھالۋا دورىسى، زەپەر سۈيى، بۇلارنى مەرزەنجۇش بىلەن قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، بۇرنىغا تارتسۇن. بەزى قويۇق يەللەر، ھۆللۈكلەر باش تېرىسىگە، باش تېگىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى پەردىگە يىغىلىپ، ئۇ يەرنىڭ ھۆللۈكىنى كۆچەيتىپ، يۇمشاق ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى باش تېرىسىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. ئاغرىماستىن تېز يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇ

ئىششىقنىڭ چارىسى ئانار پوستى، ئارپىنى سىركە بىلەن زىماد قىلىش، ئەگەر ياخشى بولمىسا ئو-پىراتسىيە قىلىپ، ئىچىدىكى نەرسىلەرنى ئېلىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

11 - پەسىل تىرناقتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك

تىرناققا پەيدا بولىدىغان كېسەلنىڭ بىرىنچىسى «سۆينەك» بولۇپ بۇ ئىششىقلارنىڭ بـا-بىدا كۆرسىتىلدى. يەنە بىرى «كەۋكەپسىمان تىرناق» بولۇپ بۇنىڭدا تىرناق ئاقىرىپ قالىدۇ ھەم ناھايىتى چۈرۈك بولۇپ ئازراق بىر نەرسە تەگسە سۇنۇپ كېتىدۇ. سەۋەبى، قانـىنىڭ ئازلـى-قىدىن بۇزۇق خىلىت قول-بارماقلاردا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا مائۇلئۇسۇل، گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل، بادام يېغى بېرىـ-لىدۇ. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش، زۇپا، تاتلىق بادام، ئۆچكە يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىماد قىلىش لازىم.

يەنە تىرناقتىكى ئاقلىق پېسىگە ئوخشاش پەيدا بولىدۇ. مۇنداق بولۇش بۇزۇلغان قويـۇق ھۆللۈكلەر تىرناق تېگىدە يىغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىپ، بەدەننى بۇزۇق خىلىتتىن تازىلاش، ئاندىن كېيىن شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ياغلاش لازىم. يەنە گۈڭگـۈرت، ئالا كۈلۈك (يېشىل چۈتەن) نى سىركە بىلەن چېپىش لازىـم. يەنە بىـر ئىلاجى سـېرىق زەرنـىخ ياكى بادام يېغى بىلەن سېرىقچېچەكنى؛ ھەسەل ياكى جوز، باقلە، تۇرمۇسنى سىركىنىڭ لېيـى بىلەن چاپسۇن.

يەنە تىرناقنىڭ جوزام بولۇپ كۆپچۈپ قېلىشى خۇددى سۆگەككە ئوخشاش بولىدۇ. يۇ-نسا قۇرۇپ قالغان كونا سۆگەكتەك ئۇۋۇلۇپ كېتىدۇ. بۇ ئۆتكۈر سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۈرگە بېرىش، قان ئېلىش، ياغ، مېغىز دورىلارنى ۋە موم داخلىيۇن قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىماد قىلىش كېرەك.

تىرناق چۈشكەندىن كېيىن ئوبدان مۇھاپىزەت قىلمىسا يامان شەكىلدە ئۆسۈپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆردەك، توخۇ يېغى بىلەن يۇمشاتسۇن.

تىرناقتا يېرىلىش بولىدۇ، بۇ بەدىنىدە قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، سەۋدا خىلىتى يىغىلـىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى مائۇلجەبەن بىلەن سەۋدا خىلىتىدىن تازىلاش ھەم ھـۆلـ-لۈك دورىلار بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تىرناقنى چاۋا ياغ بىلەن ياغلاش. شۇمشـا، زە-غىر شىرنىسىنى سىركە، مەستىكى، لەش، تۇز بىلەن چېپىش، قولنى داۋاملىق تۇز سۇيى بىلـەن

يۇيۇش لازىم. تەرەتنىز، قىچا، تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن چېپىش لازىم. تاغ پىيىزى، كۈنجۈت يېغى، تۇز، بېلىق يېلمى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

يەنە تىرناق ئاجراپ چۈشۈپ كېتىش ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى قايتۇرۇش، يەنە تىرناقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىنمۇ تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، پاچەقغا ھىجامەت قويۇش لازىم ھەم چىلان شەربىتى بىلەن قانىنى پەسەيتىش لازىم.

يەنە تىرناق قاتتىق زەربە يېگەنلىكتىن ياكى قاتتىق نەرسىنىڭ ئارىلىقىدا قىسىلىپ قالغانلىقتىن تىرناق تېگىدىكى تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ، تىرناقنىڭ ئاستىغا قان ئۆرلەپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا زاغۇن، سىركە چېپىپ زىماد قىلسۇن. زىپىت ئۇنى، سەرتان، نەھرىنى پىشۇرۇپ، قىزىل زەرنىخ بىلەن مۇسەللەسىنى قوشۇپ، بىر كۈندە بىرقانچە قېتىم يۇسۇن. تىرناق چۈشۈپ كېتىشنىڭ يەنە بىر چارىسى: ئاس يوپۇرمىقى، ئانار يوپۇرمىقى ياكى بۇغداي ئۇنىنى زەيتۇن يېغى ياكى ئۆچكە يېغى بىلەن ئازغىنە تال بىلەن زىماد قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇششاق پۇتلىرىنىڭ ئارىسى يارا بولسا مورد، كۈندۈر، ئەنزىرۇتلارنى سوقۇپ، سەپىپ، لاتا بىلەن تېڭىپ قويسۇن. نىل چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق بۇزۇلسا چۈشۈرۈۋېتىپ داخلىيۇن بىلەن زىماد قىلسۇن. بۇنىڭ بىلەن يۇمشىغاندىن كېيىن زەرنىخ، جاۋاشىر، ئاچچىق بادامنىڭ يېغى ياكى گۈڭگۈرت، زىپىت، زەرنىخ، زەيتۇن بىلەن زىماد قىلىپ تىرناقنى چۈشۈرۈۋەتسە يېڭىدىن تىرناق چىقىدۇ. قولنى ئاغرىق ئۇستىگە قويسا كۆيدۈرىدىغان ئىسسىقلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىق يۇقىرى تەرىپىگە ئۆرلەيدۇ. يەنە تېرە ئاغرىيدۇ. تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل ياكى توق قىزىل بولىدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، بەدىنى ئاجىزراق كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

12 - پەسىل ئۇششاق بارماقلارنىڭ ئىششىپ قېلىشى

كۈز، قىش پەسىللىرىدە قول-پۇتتا زىيادە خىلتىلار توختاپ قالغانلىقىدىن، ئۇششاق بارماقلار قىچىشىپ ئىششىيدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇدا، كېپەك سۈيىدە، چامغۇر قاينىتىقان سۇدا، ئەنجۈر قاينىتقان سۇدا ياكى تال، ئاقلانغان يېسىمۇق، پۇرچاق، لوبىيا، چامغۇر قاينىتقان سۇ بىلەن يۇيۇش، شارابتا پىشۇرغان ئەنجۈر بىلەن زىماد قىلىش پايدىلىق. بەك سۈيىدە يۇسا ئېچىشىپ قىچىشقا پايدا قىلىدۇ.

13 - پەسىل سوغۇق تەسىردىن قول-پۇت، قۇلاق، بۇرۇننىڭ ئۇشۇپ قېلىشى

قان قىزىقلىق بۇخاراتلار بىر ئەزاغا توپلىشىپلىپ، تېرىنىڭ تېگىدە ئورۇنلىشىپ ئۇ يەرنى ئىششىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئۇ يەر سېسىپ ئىششىمغان، كۆكىرىپ توختىغان بولسا زەيتۇن يېغى، زەيبەق (سماب) يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلارنى چېپىش كېرەك، ئەگەر ئىششىغان بولسا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك، بۇي مادراننى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىسسىق قۇيسۇن. بەزىدە بۇغداي، زىغىر، تال، چامغۇر، شۇمشا، پۇرچاق، باقلا قاينىتىپ قۇيسۇن. ئەگەر كۆكىرىپ قارا بولۇپ قالغان بولسا چوڭقۇر يېرىپ، تىلىپ، ئىسسىق سۇغا چىلىسۇن. ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنى بىلەن ئازغىنە سىركە، ھەسەل قوشۇپ چاپسۇن. سىركە، شاراب ياكى قايناق سۇ بىلەن بىرقانچە نۆۋەت يۇسۇن. ئەگەر يۇغاندىن كېيىن ئىششىق پەيدا بولسا، چامغۇر يوپۇرمىقى بىلەن تالنى كالىنىڭ سېرىقمېيىنى مەسكەدا پىشۇرۇپ چاپسا قارىلىق، كۆكلۈك يوقىلىدۇ.

14 - پەسىل بەدەننىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىق پۇراپ قېلىشى

خىلىتلار بۇزۇلۇپ، چىرىپ، سىرتقا ئۆرلەش، جىنسىي ئىشلار كۆپ بولۇش، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن يۇيۇنۇشتا كېچىكىپ قېلىش، سامساق، ئولجاڭ، ھىڭ، شۇمشا، قىچا قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش بىلەن بەدەندە سېسىقلىق، ئوفۇنەت، پۇراش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە ئېچىش، سىڭىشلىك، يەڭگىل تاماق ۋە شەربەت بېرىش كېرەك. ئۆرۈك، كەرەپشە يېسە پايدا قىلىدۇ. بەدەننى يۇغاندىن كېيىن ئاس، زاك، سەۋسەن غازىڭى، سەندەل چېپىش، يەنە مەرزەنجۇش، مۇردارسەڭگى، ئامۇت سۇيى، بۇلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا سالايە قىلىپ چېپىش ياكى مۇردارسەڭگى، تۇتىيا ياكى ئازغىنە كافۇرنى گۇلاب بىلەن چېپىش كېرەك. يەنە بىر خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبى: سەكبىنەج، ئاق سەندەل، سەئدى، تۇرۇنجىنىڭ پوستى، مەرزەنجۇش، رەيھان، ئۆشنە، قىزىلگۇل، سۇمبۇل، زاك تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قولتۇققا سەپسۇن. بەزى خىلىتلار ئۆرلىگەنلىكتىن يىرىق، كىندىك، ئۇششاق پۇتلارنىڭ ئارىلىقىغا سېسىق پۇراق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش كېرەك. ئىسسىق ھاۋادا سەپەر قى-

لىش، يول يۈرۈشتىن، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش لازىم. ھاۋا نورمال چاغدا سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، تەرلىتىدىغانغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى سېپىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: تۇتىيا، ئاموت بەرگى، مۇردارسەڭگى، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، قىزىلگۈل، كۆيدۈرگەن خېنە، ئانار پوستى، ئازغىنە كافۇر قوشۇپ، بۇلارنى باراۋەردىن قىلىپ سوقۇپ، سىركىگە قوشۇپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا سالايە قىلىپ سەپسۇن. ئەگەر يارا بولسا سىركە بىلەن ئۇپىنى مەلھەم قىلسا بولىدۇ.

سېسىق بەزى چاغدا باشنىڭ تېرىسىگە ھەم پەيدا بولىدۇ. كۆپنچە قېرىلاردا، كىچىك بالىلارغا ھۆللۇكنىڭ كۆپ، قىزىشنىڭ ئازلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۇرگە بېرىش، ئاندىن كېيىن گۈلسەۋسەن، مۇردارسەڭگى، تۇتىيا، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستى، كۆيدۈرۈلگەن جوز مۇقاتىل، كۇندۇر، بۇلارنى شاراب بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىياز، سامساق سالغان تاماقتىن پەرھىز تۇتسۇن.

15 ـ پەسىل ياتاق يارىسى

كىشىلەر بىر نەرسىگە تولا يۆلەنگەنلىكتىن، كۆپنچە ئوڭدا ياتقاندىن، بەدەن قۇۋۇتىنى كېمەيگەنلىكتىن، ئاساسلىق ئۇچا، ئېغىزماندا پەيدا بولىدۇ. بەزى قىزىرىپ قالىدۇ. ئەگەر قىزارسا ئارقىسىچە يۆلىنىشنى ئىمكانقەدەر تاشلاش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۇزەز، ئاقاقيا، گىل ئەرمىنى، موزا، ئانار گۈلىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركىنى قوشۇپ، سوۋۇتۇپ، سېپىش لازىم. تېگىگە سۆگەت غازىكى، قوناق غازىكى قاتارلىقلارنى سېلىپ ياتسۇن. ئەگەر جاراھەت قاپارسا ئۇپا بىلەن مەلھەم قىلسۇن.

16 ـ پەسىل بەدەنگە پىت پەيدا بولۇش

ئەگەر تەبىئەت سۇيۇق ھۆللۇكنى تاشقى ئەزاغا سۈرۈپ چىقارسا، ئۇنىڭدىن تەرلەش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ چىققان ھۆللۇك قويۇق بولسا كىر، قاقاچ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆللۇك تېخىمۇ ئارتۇقچە قويۇق بولسا ئۇششاق، ئۇچلۇق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تەبىئەت بۇ ھۆللۇكنى تاشقى ئەزاغا ئۆرلەتمەي تېرە ئارىسىدا قېپقالسا، دائۇسسۇئىلەب پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قويۇق ھۆللۇك بىلەن يىرىڭلىق ھۆللۇك ئېلىشسا ئۇنىڭدىن قوبا (تەڭگىتەمرەتكە)، سۇئىپە (تاز كېسىلى) پەيدا بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭ ھۆللۇككە ئېلىشماي ھايۋاناتنىڭ سۈرىتىنى ئۆزىگە ئېلىشقا قابىلىيەت پەيدا قىلسا، بۇ چاغدا ئۇنىڭدىن پىت پەيدا بولىدۇ. يەنە بىرى، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئۆز

ۋاقتىدا يۇيۇنماي پاسكىنا يۈرۈش، تازىلىقنى ئوبدان رىئايە قىلماسلىقمۇ پىت پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرىدۇر. ئەنجۈرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ماددىنى تاشقى ئەزاغا ئۆرلىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئالدۇرۇش، سۈرگە ئىچىش، داۋاملىق مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، كىيىم-كېچەكنى ۋاقتى-ۋاقتىدا يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، يىپەك، چىگە رەختتە كىيىم كىيىش ھەم پايدىلىق. چامغۇر، تاغ پۇدىنەسى، سەنۇبەر غازىڭى، باقلە، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە بەدەننى يۇسۇن. يەنە مۇنچىدا سەبرە، قىزىلگۈل، كالا ئۆتى، ئۆچكە ئۆتىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. سۇماقنى سوقۇپ، ئىزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسۇن. يەنە يەڭگىل بىر دورىنىڭ تەركىبى: قىچا، سەكبىنەج، سمابنى ئۆلتۈرۈپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

17 - پەسىل ئورۇق بەدەننى سەمرىتىش، سېمىز بەدەننى ئورۇقلىتىش

مۇمكىنقەدەر ئورۇق بەدەننى تىرىشىپ سەمرىتىش كېرەك. چۈنكى بەدەن ئورۇقلاپ ئاجىزلاشسا كېسەل كۆپ يۇزلىنىدۇ. ئورۇقلاش كەم غىزالقتىن ياكى يېگەن تاماق مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلمىگەنلىكتىن ياكى ئۆزىگە تارتىش كۈچى ناچار بولۇپ، تاماقنى ئۆزىگە تارتالمىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. تومۇردا توسالغۇ، ئىچكى ئەزادا كېسەل، قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن، تال چوڭايغانلىقتىن، تولا مۇشەققەتكە ياكى تولا غەم-ئەندىشىگە ئۇچرىغاندىن بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ بەلگىسى ئوچۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئورۇقلاشقا سەۋەب بولىدىغان ئىشلارنى تاشلاش. بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىپ، ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن: سېمىز توخۇ، كەپتەر، ئۆردەك، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى بېرىش كېرەك. قورۇغان كاۋاپ، سوقما قىلىنغان گۆش، سۇدا پىشۇرغان گۆشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. داۋاملىق كۈچلۈك، قۇۋۋەتلىك تاماقنى كۆپ يېيىش، ئىستىراھەتنى كۆپرەك قىلىپ، دەم ئېلىش كېرەك. لېكىن تاماقنى يېگەندە ئاشقازان ھەزىم قىلىپ سىڭدۈرەلەيدىغان دەرىجىدە يېيىش لازىم. غىزادىن كېيىن مۇۋاپىق جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشمۇ پايدىلىق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچلىقتىن، ئېغىر مۇشەققەت تارتىشتىن، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، قۇدۇق سۈيىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(1) ئاقلانغان لوبىيا، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن يارما سۈيى، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

(2) چىلان بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ،

ئۇستىگە بادام مېغىزى، كۆكنار، قاپاق ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىلەرنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ قايتا يەنە قاينىتىپ، بىنەپشە يېغى، توخۇ يېغىنى قوشۇپ، پىشقاندا گۇلاب سېپىپ بېرىش كېرەك.

(3) ئاقلانغان بادام، كۆكنار، پىندۇق مېغىزى، ھەببى سەنۇبەر، ھەببى زەلەم، ھەببتۇل-خوزرا، كالا يېغى، شېكەرنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇلارنى گۇرۇچ ئۇنى، باقلا، نوقۇت، بۇغداي، سۇت، قەنت بىلەن گۆش پىشۇرغان شورپىغا قوشۇپ، ھەر كۈنى مەلۇم مىقدارىدا بېرىلىدۇ. ئاچچىق-چۈچۈك تاماقتىن، ئەمگەكتىن ساقلىنىش لازىم. مۇنچىغا بېرىپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ كۆپ ئولتۇرسۇن.

(4) ئاق نوقۇتنى سۇتكە چىلاپ، نوقۇت سۇتنى ئۆزىگە تارتقاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، بىرئاز گۇرۇچ، ئارپا يارمىسى بىر ھەسسىدىن، بۇغداي يېرىم ھەسسىدىن، قۇرۇق نان 3 ھەسسە، قەنت بىر ھەسسىنىڭ ئۈچتىن بىرى ھەممىنى قاينىتىپ، شورپا قىلىپ بىرقانچە كۈن بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، تاتلىق تاماقلارنىڭ ھەممىسى سەمرىتىدۇ، توخۇ گۆشى، تاتلىق شەربەت مېڭىنى تولۇقلايدۇ. رەڭگىرويىنى تازا چىرايلىق قىلىدۇ. تېز ئاقىدىغان سۇدىكى بېلىقنىڭ گۆشى، خوراز يېغى، بادام مېغىزى، جوز، قوغۇن يېيىش پايدىلىق. تەررە، بادرەڭنى قەنت بىلەن يېيىش، قۇرۇق نان، يۇمشاق سوققان قەنت، جوز، ئازغىنە يۇمغاقسۇت بىلەن ئاقلانغان كۈنجۈتنى سۇفۇپ قىلىپ ياتار چاغدا يېسۇن، ئاندىن ئازغىنە سوغۇق سۇ ئىچسۇن. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان ياغلارنى چاپسۇن. لېكىن ئازراق چېپىش لازىم. كۆپ چاپسا زىيان قىلىدۇ. يۇمشاق كىيىم كىيىش، نەغمە، ساز ئاڭلاش، ئويۇنغا بېرىش، چىرايلىق، كېلىشكەن كىشىلەرگە قاراش، بىر نىيەت، بىر قەلبتىكى دوستلار بىلەن ۋە ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر بىلەن سۆھبەتلىشىشنىڭ سەمرىشكە پايدىسى بار.

ئارتۇق سېمىزلىكنىڭ چارىسى: تولا سېمىزلىك خەتەرلىكتۇر. چۈنكى مىزاج ھەر كۈنى قانىنى تومۇرلارغا ماڭدۇرىدۇ. ئەگەر تومۇر يوللىرى كەڭ بولمىسا تومۇر يېرىلىش ياكى دەم قىستاش پەيدا بولىدۇ ياكى بىر نەرسىنى يۇرەككە قويۇش بىلەن خەتەرلىك ئاقۇەتنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز بەدەننى ھەر بىر چارە بىلەن ئورۇقلىتىش ياخشى. سۇرگە دورىسى ئىچىش، تاماقنى ئاز يېيىش، تەنھەرىكەت، ئەمگەك قىلىش، مۇنچىغا كۆپ بېرىپ، ئاز سۇدا يۇيۇنۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن قۇستە يېغىنى بەدەنگە ئاز چېپىش، ئاز ئۇخلاش، داۋاملىق ئىستېرىل دورىسىنى يېيىش، قۇرۇق ئىسسىق دورىلاردىن مەجۇنى كۇمۇنى، ئەنقىرويا، سەنجىرىنا، داۋائىمىسكى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، يەككە دورىلاردىن سىندۇرۇس، شەب يەمانى، لوك، زىرا-ۋەندە، جىنتىيانا، مەرزەنجۇش، بۇلار 2 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ. يەنە ئەپئا (بىر خىل زەھەرلىك يىلان) نى ئۆلتۈرۈپ، تۇز كانىغا تاشلاپ، تۇزغا ئايلانغاندا يېسە پايدا قىلىدۇ.

تۆتىنچى باب دائۇلھەييە، دائۇسسۆئلەب توغرىسىدا

بۇ باب ئالته پەسلگه بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۆئلەب

بۇ ئىككى خىل كېسەل بەدەنىنىڭ چاچ، تۇكلىرىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. دائۇسسۆئلەب كۆپىنچە تۇلكىلەردە پەيدا بولغانلىقتىن تۇلكە كېسەللىكى دەپ ئاتالغان. بۇنىڭدا چاچ، ساقال بەدەنىدىكى بۇزۇق خىلىت سىرتقا ئۆرلىگەنلىك سەۋەبىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. دائۇلھەييىدە تۇك، ساقال، چاچ چۈشۈش بىلەن يىلان پوستىدەك نېپىز بىر قات تېرىمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. دائۇسسۆئىلەبنىڭ ماددىسىنىڭ بۇخاراتى ئازراق، دائۇلھەييەنىڭ ماددىسىنىڭ بۇخاراتى كۆپرەك بولىدۇ. دائۇسسۆئلەبنىڭ داۋالاش چارىسى ئاسان، دائۇلھەييەنىڭ ئىلاجى قىينىراق. بۇ تۆت خىل سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

(1) دائۇسسۆئلەب، دائۇلھەييە ئاچچىق، كۆيۈك بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كېسەل پەيدا بولغان ئەزا ئاق، يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن بەدەننى بۇزۇق خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقرا 4 گرام، ئاچچىقتاۋۇز 1 گرام، بۇلارنى كەرەپشە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ بەدەنىنىڭ ئىقتىدارىغا قاراپ بېرىلىدۇ. ھەببى سەبرە، ھەببى قوقيا بېرىش ھەم قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق. قەي دورىسىنىڭ تەركىبى: سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 16 گرامدىن، چالا سوققان جوز بىر دانە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى 12 گرام، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 32 گرام ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇن، قەيدىن كېيىن بۇ دورا بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، تەركىبى: كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن سۇزاپ ئۇرۇقنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئايارەج ياكى سىركەنجۈبىل قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. مائۇلئۇسۇلنى گۈلقەنت بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۇك چۈشۈپ كەتكەن يەرنى يىرىك لاتىدا سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن، تاغ پىيىزى ۋە سامساق بىلەن زىماد قىلىش

كېرەك.

كېسەلنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى: لاتىدا سۇرتۇش بىلەن قىزارمايدۇ. ئەگەر سۇرتۇش بىلەن قىزارسا ئىلاجنى قوبۇل قىلىدۇ. قىزارمسا ساقىيىشتا ئۇمىد يوق. بۇنىڭغا پايدا قىلىدىغان زىمادىنىڭ تەركىبى: پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھانى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن چېپىش كېرەك. تولا ئىسسىق، كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى مۇمكىنقەدەر چاپماسلىق كېرەك. تېرىسى كۆيۈپ كېتىش بىلەن تۇك ئۇنمەيدۇ. ئەگەر دائۇسسۆئىلەب سۇرگەن بىلەن قىزارمسا، ئۇ يەرنى بۆرە تېشى يا ئەنجۈر غازىڭى بىلەن سۇرسە تەسىر قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن پىشۇرغان چامغۇرنى شاراب بىلەن ياكى سوققان ئەنجۈرنى شاراب بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. ئەگەر كۆپ دورا قىلغانلىقتىن جاراھەت بولسا گۈل يېغى، موم يېغى، شاھىەللۇت، گۈلسەۋسەن غازىڭىنىڭ سۈيى، تۇخۇم سېرىقى بىلەن قىلغان مەلھەمنى چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. توخۇ يېغى چاپسۇن. ئاغرىق پەسەيسىمۇ تۇك ئۇنگىچە چېپىش كېرەك. ئۇنگەن تۇك يېرىكلەشكىچە بىرقانچە قېتىم چۇشۇرۇش كېرەك.

(2) دائۇسسۆئىلەب، دائۇلھەييە ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىدىن بولسا، شۇ يەرنىڭ رەڭگى سېرىق، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. ھەمدە بو دورا بېرىلىدۇ، تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 3 گرام، سەبرە 6 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام، مەھمۇدە 2 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، يۇغۇرۇپ، بىر قېتىم دىلا يېسۇن. ئاندىن كېيىن ئىسسىق سىركە چاپسۇن. گۈل يېغىدا ياغلىسۇن. ئاندىن كېيىن بىر نەرسىدە سۇرتۇپ گۈڭگۈرت سېرىقى، زەيتۇن پوستى بىلەن كۆيدۈرگەن پىندۇقنى كونا سىركىدە يۇمشىتىپ، چاپسۇن ياكى كۆيدۈرگەن قومۇش يىلتىزى ياكى پوستى بىلەن كۆيدۈرگەن بادامنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر تۇك ئۇنسە ياخشى، ئۇنمىسە شۇ يەرنى يېرىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئەزگەن لادەن ياكى كۆيدۈرگەن سەدەپنى كۆپۈكى دەريا، ھۇزۇزنى سۆگەت يېغى ياكى ئاس يېغى بىلەن چاپسۇن. ئاق لەيلىگۈل، بۇغداي كېپىكى ۋە سۆگەت غازىڭىنىڭ سۈيى بىلەن يۇسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. لىمون، ئاچچىق، تاتلىق ئانار، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىق ئاچچىق شەربەتلەر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ، پاقلان گۆشىگە كۆك قاپاق، لوبىيا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش بىلەن سۈيۇقئاش ئېتىپ بېرىلىدۇ.

(3) دائۇسسۆئىلەب، دائۇلھەييە سەۋدا خىلىتىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى شۇ يەرنىڭ رەڭگى قارامتۇل كۆكۈچ، بەك قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىن سەۋدانى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى

ئەقتىمۇن بېرىلىدۇ. تەركىبى: ئەقتىمۇن، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن 9 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام مەممىنى بىر قېتىمدىلا يېسۇن. مەببى ئايارەج، مەجۇنى نۇجلە مەم پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان كالا گۆشى، يېسسىمۇق ۋە باشقا نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا سىمىز توخۇ گۆشى قوردىقى، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. ئۇ يەرگە پىياز، سامساق، ئەنسىل چاپسۇن. شىر يېغى، ئىيىق يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىسۇن. گۈڭگۈرت، سەمغى ئەرەبى، سۇزاپ، ئاقىرقەرھا، قىچا، تۇرۇپ سۇيى، كونا زەيتۇن ياكى مەرزەنجۇش بىلەن ئۇ يەرنى سۈركىگەندىن كېيىن زىماد قىلسۇن. ئۇ يەرنى تىلغاندىن كېيىن شۇمشا سۇيى، زىغىر سۇيى بىلەن يۇسۇن. لادەن، ئاساروۇن ياغلىرى بىلەن ياغلىسۇن.

(4) قويۇق قاندىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قاتتىق، يىرىك لاتىدا سۈرتۈش، ھۆل زۇپا، پىياز، سامساق، ئەنسىل، قىچا ياكى سەمغى ئەرەبى، سۇزاپ، پەرپىيۇن، سەپرا قىسمىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن زىماد قىلسۇن.

2 - پەسىل بەدەننىڭ تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىش

چاچ، تۈك چۈشۈش بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) كەم غىزالىقتىن بەدەنگە تۈك ئۇندۇرىدىغان ماددىلارنىڭ كەم ياكى ئاجىز بولغانلىقىدىن تۈك چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى بەدەن قۇرۇپ ئورۇقلايدۇ. بەدەن ئېرىپ گۆشلىرى سىزىپ كېتىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئىشتىھاسى قالمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ-رەك يېيىش كېرەك. پاكىز شەربەت ئىچىش، ئۇخلاش، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، بىنەپشە، نېلۇپەر، بېھى ، بىدىمىشكى سۇيىنى بۇرۇنغا ئېلىش، ئاق لەيلى، ئىسپىغۇل، سۆگەت غازىكىنىڭ سۇيى بىلەن باشنى يۇيۇش، ئاس، نېلۇپەر، بىنەپشە ياغلىرىنى باشقا چېپىش كېرەك.

يەنە تۈك تۇغدىكى تۆشۈك چوڭىيىپ كەتكەنلىكتىن باشنىڭ تۈكى چۈشىدۇ.

ئالامىتى تۈك ئىنچىكە بولۇپ، تېز چۈشۈش بىلەن بەدەن ھۆل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامىلە يېغى چېپىش، ھېلىلە كابىلە، موزا، ئاقاقىيانى، ئەمرۇد يېغى ياكى پىرسىياۋشان بىلەن چاپسۇن. يەنە بىر خىل كۈچلۈك دورىنىڭ تەركىبى: 8 گرام لادەننى

شاراب ياكى مورد يېغدا ئېزىپ باشقا چاپسۇن.

يەنە مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، تۇك تۆۋىدىكى تۆشۈكىنىڭ تار بولغانلىقىدىن چاچ، مويلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى چاچنىڭ قارا، تۇم، تارتسا چىقمايدىغان بولۇشى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، مۇنچىغا كۆپلەپ بېرىش، گۈل يېغى، شۇمشا يېغى بىلەن ياغلاش. ئاچچىق بادامنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش كېرەك.

(2) چاچ تۆۋىدىكى تۆشۈكىنىڭ تار بولغانلىقىدىن ۋە قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى چاچ ئىنچىكە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ ئۇزۇن ئولتۇرۇش، باشقا سەدەپنى، بۇي مادران، بادام چېپىش، بۆرە ۋە كالا ئۆتىدە يۇيۇش. غىزاسىغا: گۆش پىشۇرۇپ، مورد، دارچىن سېلىپ بېرىش، لېكىن ياغ چاپماسلىق كېرەك.

(3) ئۆتكۈر، ئېغىر كېسەل سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ، پاقلان گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. دەم ئېلىش، مۇنچىغا كىرىش، ھېچبولمىغاندا ئىككى ھەپتىدە بىر قېتىم يېرىك لاتىدا سۈرتۈش، ئاموت غازنىڭ ۋە باشقا ياغلارغا بابۇنە، پىرسىياۋشان سېلىپ، قاينىتىپ چېپىش كېرەك. ئاق لەيلى، شىرنە، ياغ ۋە دورىلاردىن خۇببات پايدىلىق.

يەنە بەزى تۆگىقۇشنىڭ بېشىدەك چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ خۇددى باشنىڭ تېرىسى باش تۆكىنى يۇلغان قۇشلاردەك بولۇپ قالىدۇ.

بەلگىسى: باش پىلدەك يۇمشاق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بۇ كېسەل تۆگىقۇشتا كۆپ كۆرۈلگەنلىكتىن، ئىللەت نۇئامە دەپ ئاتالغان. بۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋاملىق چاچنى چۈشۈرۈش، مورد يېغى، لادەن يېغى، ھەببۇلغارنىڭ يېغىنى چېپىش لازىم.

(4) ئېغىر يۇك كۆتۈرگەنلىكتىنمۇ چاچ - ساقال چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇك كۆتۈرمەسلىك. ئەگەر ياشىنىپ قالغانلىقتىن، چاچ ماددىسىغا نۇقسان يەتكەنلىكتىن، رەڭگى قارا بولۇپ بۇزۇلسا ھەمدە بەدەننىڭ مىزاجى قۇرۇغانلىقتىن، بۇ قىسمى ئازراق ئىلاج قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭغا بەدەننى بۇزۇق خىلتىتىن تازىلاش، ياغ چېپىش پايدا قىلىدۇ.

3 ـ پەسىل باشتىن كېچەككە ئوخشاش نەرسە توزۇپ چۈشۈش

بۇ ئادەتتە جاراھەت بولمايدۇ، بەزى ماددىسى يامان بولسا جاراھەتمۇ بولىدۇ. پەيدا بولۇش سەۋەبى: ئاچچىق بەلغەم بۇخاراتتىن، سەۋدا ئېلىشاڭغۇ قان بۇخاراتتىن، باش مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر يەڭگىلەك بولسا قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى چېپىش كېرەك. چامغۇر سۈيى، نوقۇت ئۇنى، ئاق لەيلى، پۇرچاق ئۇنى، سىركە، باقلا، قاپاق ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، باقلا ئۇنى، كېپەك بىلەن يۇسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كونىراپ قالغان بولسا سەۋدا بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن سۈركە بېرىش، دورىنىڭ تېز تەسىر قىلىشى ئۈچۈن چاچنى چۈشۈرۈپ ياغلاش، مۇنچىدا شۇمشا، بۆرە ئەرمنى، نوقۇت ئۇنى، قىچا، بۆرە ئۇزۇمى، سىركە، بىنەپشە يېغى، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۇزۇم شىرنىسى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى قايناتقان سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇش، باشنى يۇيۇش، ئەگەر قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا كىلىزما قىلىش، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى پەۋاكە بېرىش كېرەك. ئەگەر سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، بەلغەمنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغانغا ھەببى سەبرە، ھەبىي ئايارەج بېرىش، غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزا قىلىپ بېرىش كېرەك.

4 ـ پەسىل باش سىركىسى

پىت كۆپىنچە ئۆزىنى كىر، نىجاسەتتىن ساقلىماي يۇرىدىغان، مۇنچىغا بارمايدىغان، كىيىم يەڭگۈشلىمەيدىغان ئادەملەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر كۆپ بولسا ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش، سۈركە بېرىش، ئەگەر بېشىدا بولسا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، سۈركە بىلەن بۇزۇق خىلتتىن بەدەنىنى، باشنى تازىلاش، مۇنچىغا بېرىپ بەدەنلەرنى شورلۇق سۇدا يۇيۇپ، سەبرە، مورد، توغرىغۇ چېپىش لازىم. بىر سائەتتىن كېيىن قىزىلگۈل، ئەمرۇد غازىكى، قىچا غازىكىنى قايناتقان سۇدا يۇيۇنسۇن. بۆرە ئۇزۇمى، ئاچچىق بادام، قۇستە، زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن چاپسۇن. ئاق خەربەق، باقلا، ئازغىنە ئۆلتۈرگەن سىماب، بۇلارنى بەدەنگە چاپسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. ھالۇا، كۇندۇش، گۈڭگۇرتلەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە چاپسۇن. ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلانسۇن. قەمقام (بىر خىل

پىت)، قۇمەل (پىت) نىك بىر خىلى بولۇپ تۆكۈنىك تۆۋىگە تۇتاش بولىدۇ. ئەگەر سېسىق سۇ تەگسە بېشىنى چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆشنە، مىئەسائىلە، مورد، ئانار پوستىنى قاينىتىقان سۇدا يۇسۇن. باشتا كېپەك بولسا كېيىكنىڭ تېزىكىنى نۆشۈدۇر بىلەن ئېزىپ، سىركە بىلەن چاپسۇن.

5 ـ پەسىل چاچ ئاقىرىش

بۇ ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: بەلغەمنىڭ بۇخارات-دىن، سوغۇقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن، بەدەننىڭ تېگىدىكى قىزىقلىق تۆۋەنلىشىپ كېتىشىدىن بول-ىدۇ، دەيدۇ. بەدەننىڭ نورمال قىزىقلىقى ئۆز جايىدا بولۇپ، بەدەنده ياغ بولسا، قان بەدەنگە ئۆز لايىقىدا پەرۋىش قىلالسا، شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ يېغى يېتەرلىك بولسا چاچ قارا بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا چاچ ئاقىرىپ قالىدۇ. چاچنىڭ ئاقىرىشى كۆپىنچە ھۆللۈكۈنىڭ كۆپلۈ-كىدىن ياكى مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى، بەدەننى زەھەرلىك خىلىتلاردىن تازىلاش كېرەك. بۇ دورىلارغا ئايرىم پەيقىرا، ئاچچىقتاۋۇز، مەھمۇدە قوشۇپ كۈچەيتىپ بېرىش كېرەك. ھەپتىده بىر نۆۋەت قەي قىلسۇن. ئەھۋالغا ئۇيغۇن كېلىدىغان دورىلارنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. مەجۇنى ماددەتۈلھايات، مەسرىدىتۇس، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، ھىلىلە مۇرابباسى، تەرياقى قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلاردىن ئىستېمال قىلىش. چاچ ـ ساقالنىڭ ئاقىرىشىنى كېچىكـ تۇرىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: قارا ھىلىلە 28 گرام، سېرىق ھىلىلە، كۇندۇر، تاباشىر 14 گرامدىن، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، ئېگىر، ئاق سەندەل، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، مۇرچ 8 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىنى نورمالـلاشتۇرۇش ئۈچۈن قورداقتا دارچىن، زىرە، ئاچچىقسۇ سېلىپ بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈتتىن پەيدا بولىدىغان نەرسىلەردىن، تەمى ئاچچىق نەرسـ-لەردىن، ھەر خىل مېۋىلەردىن، تولا سۇ ئىچىشتىن، گۈلاب، كافۇرلارنى پۈراپ ھىدلاشتىن، بەدەنگە چېپىشتىن، مۇنچىغا كىرىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

سىيادان بىلەن ئاچچىقتاۋۇز سېلىپ قاينىتىقان سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك. سۇمبۇل، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇر، ئۇد قاتارلىق ئىسسىق، قابىز دورىلار بىلەن ياغنى ئىلىشتۇرۇپ باشقا چاپسۇن.

6 ـ پەسىل چاچ ـ ساقال، مويلارغا دائىر بىرقانچە خىل ئىشلار

(1) چاچ ـ ساقالنى قارا هالەتتە ساقلاش ئۇچۇن ئەمرۇد يېغى، لادەن يېغى، پىرسىياۋ-شان، لەيلىقازاق، سۇمبۇل، ئاق مەستىكى، چامغۇر ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاقاقيا، موزا چې-پىش كېرەك. مورد يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: موردنى 10 كۇن شارابقا چىلاپ، ئاندىن كېيىن كۇنجۇت يېغى بىلەن ياغ قالغۇچە قاينىتىسا بولىدۇ. چاچ ـ ساقالنىڭ قارىلىقىنى ساقلاش ئۇچۇن ئەڭ ياخشىسى لادەن يېغى بولۇپ، ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى: 8 گرام لادەننى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە مورد يېغى ئىچىگە سېلىپ، بىر كېچە-كۇندۇز قويغاندىن كېيىن قازانغا سۇ قۇيۇپ، لادەن سالغان ياغنىڭ قاچىسىنى قازاندا قويۇپ قاينىتىسا، سۇنىڭ قىزىقلىقى بىلەن لادەن ئېرىپ ياغ بولىدۇ.

ئامىلە يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: مورد، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، ئامىلە، بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇنىڭغا 28 گرام زاك سېلىپ، تاتلىقى چىققۇچە قاينىتىسۇن. ئاندىن كېيىن كۇنجۇت يېغى قوشۇپ يەنە قاينىتىسۇن. ئاندىن كېيىن سۇزۇپ، پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ياغقا مورد سۇيى قوشۇپ مۇنچىدا چاچ ـ ساقالغا سۇركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسۇن.

(2) چاچ ـ ساقالنى ئۇزارتىش ئۇچۇن چامغۇر ئۇرۇقى سۇيى بىلەن نوقۇت ئۇننى، يۇمشاق سوققان سەبرىنى نامازشامگۇلنىڭ سۇيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ چاپسۇن. چاچنى ئامىلە، قارا هېلىلىنىڭ سۇيى بىلەن داۋاملىق يۇسۇن. باشنى چامغۇر سۇيى، ئازغىنە قىچا بىلەن يۇيۇپ ئاندىن كېيىن ئۆچكە يۇڭى كۇلى، ئامىلە، مورد، پىرسىياۋشان. بۇلارنى سوقۇپ، چاچ ئارىسىغا قويسا چاچ ئۇزىرايدۇ.

(3) چاچ ئۇندۇرۇش چارىسى توغرىسىدا:

ئەگەر چاچ ئۇنۇش كېچىكىپ قالسا، دائۇسسۆئىلەبنىڭ دورىسىنى چاپسا بولىدۇ. يەنە زەيـ-تۇن يېغىغا بۇي مادراننىڭ كۇلىنى، كۆپۇكى دەريا، ئالا كۇلۇكتىن مۇۋاپىق ئېلىپ سوقۇپ سې-لىپ چاپسۇن. يەنە هەببۇلغارغا زەيتۇن يېغى، ئىلمەك پىشتى يېغى، ئېيىق يېغى، بۆرە يېغىنى قوشۇپ ياغلىسۇن. بۇ جەهەتتە ئەڭ كۇچلۇك بولغان دورا سىيادانىنى سوقۇپ، ئېزىپ چاپقاندىن كېيىن، لادەن يېغى چېپىش كېرەك.

(4) يۇز ۋە بارلىق بەدەندىكى تۇكنى يوق قىلىش چارىسى توغرىسىدا:

① زەرنىخ، ئامىلە ياكى ئۇلارنىڭ يېغى ياكى سۇيىنى چېپىش؛ ② تۇكنى تەلتۆكۇس يوقىتىش ئۇچۇن، ئەنجۇر ئۇرۇقى يېغىنى چېپىش؛ ③ سوققان ئىسپىغۇل بىلەن ئەپيۇن چېپىش

كېرەك.

(5) تۇكنى يۇلغاندىن كېيىن ئۇنمەسلىك ئۇچۇن بەك، شۇكرانىنى سركە بىلەن ياكى قەلەيدە قىلىنغان ئۇپا ياكى زاك سۇيى، قۇمچاق قېنى، بۇلارغا 4 گرام نۆشادۇر بىلەن ئۆچكە ئۆتنى قوشۇپ چاپسۇن ياكى چۇمۇلە يېغى چېپىش لازىم.

(6) چاچ ـ ساقالنىڭ قويۇق بولۇشى ئۇچۇن قوللىنىدىغان تەدبىرلەر:

مەسىلەن: موزا، مۇردارسەڭگى، جىگدە غازىڭى، شۇمشا ئۇنى، ئامىلە، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ غازىڭى، گەزمازۇ (يۇلغۇن ئۇرۇقى)، كۆپۈكى دەريا چاچنى قويۇق قىلىدۇ. چاچنى شالاڭلاشتۇرۇش تەدبىرلىرى: بۆرە ئەرمىنى، يۇلغۇن ياغچىنىڭ كۈلى ياكى باقلە ئۇنى ۋە ياكى قاپاق ئۇرۇقنى قوشۇپ، چاپسۇن. سېرىقچېچەك يېغىمۇ چاچنى يوقىتىدۇ.

(7) چاچنىڭ غۇجمەك بولۇپ قېلىشنى ئوڭشاپ، چاچنى ئۇزارتىشنىڭ تەدبىرى:

بۇنىڭ ئۇچۇن ياغقا سۇ قوشۇپ، داۋاملىق چاچقا چېپىش كېرەك. سېرىقچېچەك يېغى هەم پايدىلىق.

(8) چاچنى بويىاپ قارا قىلىش ئۇچۇن:

① مورد يېغى بىلەن جوز دەرىخىنىڭ چېچىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىراغنىڭ ئىسى بىلەن چاپسۇن؛ ② موزىنى ئادەتتىكى سۇ يېغى بىلەن قاينىتىپ ئۇنىڭغا كەتىرا، زەمچە، قەلەي كۇشتىسى 45 گرامدىن، تۇز 21 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىپ، ئۇچ سائەت تېڭىش لازىم؛ ③ مۇردارسەڭگى ۋە هاك بىر هەسسىدىن، تىن (لاي) بىر هەسسە، بۇلارنى قوشۇپ، چېپىش لازىم؛ ④ بىر سائەتتىن كېيىن جوز مۇقاتىلىنى شارابتا قاينىتىپ چاچ ـ ساقالغا تاڭسۇن؛ ⑤ لەيلىقازاق بىر هەسسە، ئامىلە، باقلەنىڭ پوستى يېرىم هەسسىدىن، بۇلارنى سركىدە يۇغۇرۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، هەر كۈنى ئۇستىگە سركە قوشۇپ تۇرسۇن. 20 كۈندىن كېيىن چېچىغا تاڭسۇن.

(9) چاچنى قىزىل، سېرىق، ئاق قىلىش تەدبىرلىرى توغرىسىدا:

سېرىق قىلىش ئۇچۇن: خېنە، شاراب لېيى، زەرنىخ، شەب يەمانى، زەپەر قاتارلىق نەرسىلەرنى تېڭىش كېرەك. قىزىل قىلىش ئۇچۇن: سەئدى، كۈندۈش قاينىتىپ تېڭىش لازىم. ئاقارتىش ئۇچۇن: قارلىغاچ مايىقى، كۆكنار پوستى، يەبرۇج سەنەم، كافۇر، تۇرۇپ ئۇرۇقى، گۈڭگۈرتنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى، سركە بىلەن رەڭ بەرسۇن. گۈڭگۈرتنى كۆيدۈرۈپ ئىسغا چاچنى تۇتسۇن. ماشنى سوقۇپ، سركە بىلەن چاچقا تاڭسۇن.

(10) چاچنىڭ يېرىلىشى: قۇرۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، نېلۇپەر ياغلىرىنى سۇ، هەسەل بىلەن چېپىش، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى، ئاق لەيلى، كۈنجۈت غازىڭى، گۈلخەيرى قاتارلىقلارنى چېپىش كېرەك. قان

ئېلىش، سۇرگە بېرىشمۇ پايدا قىلىدۇ.

(11) باشنى ياغلىغاندەك داۋاملىق باشتىن ماي تەپچىرەپ تۇرۇش كېسىلى:

ئەگەر بىر نەرسە تېگىپ كەتسە ياغلىشىپ پۇراپ قالىدۇ. بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى چاچ-نىڭ ئۆزىگە تارتىش كۈچى ئارتۇق بولۇپ، ياغلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، ئۇ بۇخارات بىلەن سىرتقا ئۆرلەپ چىققانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازان، باشنى ھەببى ئايارەج، ئىترىفىل بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن نۆشۈدۇر، كېپەك سۈيى، مورد سۈيى، شاھبەللۇت، جوز مۇقاتىل قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈيى بىلەن باشنى يۇسۇن. زەيتۇن يېغىغا غورا سۈيىنى قوشۇپ ياغلىسۇن.

بەشىنچى باب جاراھەت توغرىسىدا

بۇ باب بەش پەسلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل جاراھەت ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

جاراھەت بىر پۈتۈن نەرسىنىڭ بۆلۈنۈپ ئاجرىغانلىقى بولۇپ، بۇ ئاجراش بەدەننىڭ گۆشلىرىدە يۈز بېرىدۇ. يىرىڭ چىققىچە جاراھەت، دەپ ئاتىلىدۇ، يىرىڭ چىقىشقا باشلىغاندىن كېيىن ئۇنى «قىرھە» دەپ ئاتايمىز. بۇمۇ بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

(1) جاراھىتى سەغىر (كىچىك جاراھەت)، بۇ چوڭايغىچە ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ: بىرى، ئاددىي جاراھەت، يەنە بىرى مۇرەككەپ جاراھەت.

(2) جاراھەتنىڭ ئېغىرى بۇزۇلغان ياكى پۈتۈن بولىدۇ.

(3) ئىچى، تېگى چوڭقۇر بولىدۇ.

(4) بەدەننىڭ ئەت گۆشلىرى تۆكۈلىدۇ.

(5) بەدەننىڭ تېگىدىن كۆكلەپ چىققان بولىدۇ ياكى يۈزە بولىدۇ. خەتەرلىك ھەم خەتەرسىز بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى تۆۋەندە بىر-بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. جاراھەتكە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان بىر قىسىم ئەزالار بولۇپ بۇلار: ① يۈرەك. ئەگەر يۈرەكتە جاراھەت پەيدا بولسا ناھايىتى تېزلا خەتەرلىك ئاقىۋەتنى كەلتۈرىدۇ؛ ② مېڭە. بۇ جاراھەتنى كۆتۈرمەيدۇ. مېڭىدە جاراھەت پەيدا بولغانلىقنىڭ ئالامتى: ئەقلى ئىلىشىدۇ، مېڭىنىڭ جاراھىتى مېڭىدىكى پەيلەردە يۈز بېرىدۇ. يەنە جاراھەتكە چىداشلىق بېرەلمەيدىغان ئەزالار بۆرەك، جىگەر، ئۇچەي، دوۋساق قاتارلىق ئەزالار بولۇپ، دوۋساقتا جاراھەت بارلىقنىڭ ئالامتى: جاراھەت بولغان يەردىن سۈيدۈك چىقىدۇ. ئۇچەيدە پەيدا بولغانلىقنىڭ ئالامتى: ئازغىنە تەبىئەتمۇ شۇ يەردىن چىقىدۇ. جىگەر جاراھىتىنىڭ خەتىرى يوق. پەيگە، كىرگىت گۆشكە جاراھەت پەيدا بولغانلىقنىڭ ئاساسىي ئالامتى: رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۈچسىز بولىدۇ. بەزىدە ئەقلىي ئىلىشىپ بېھوشلۇق يۈز بېرىدۇ. جاراھەت بار يەر تاارتىشىدۇ. تىزنىڭ جاراھىتى ئالدى تەرەپتە بولسا خەتەرلىك بولۇپ،

بۇنىڭ ساقىيىشى ئاز. قورساقتا جاراھەت بولۇپ ئىچىگە ئۆتسە، كۆڭلى بۇزۇلۇپ ھېچ تۇتۇش، ئىچ سۇرۇش پەيدا بولىدۇ. بىقىن، تۆش ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا جاراھەت پەيدا بولسا بۇ ياخشى ئەمەس. ئالامتى: شۇ يەردىن يەل چىقىدۇ. كىرگىتكە جاراھەت پەيدا بولۇشمۇ ياخشى ئەمەس. ئالامتى: نەپەس قىستايدىغان بولىدۇ. ئاشقازانغا جاراھەت پەيدا بولغانلىقنىڭ ئالامتى: جاراھەتتىن تاماق قالدۇقى چىقىدۇ.

2 ـ پەسىل كىچىك ۋە ئاددىي جاراھەت

ئەگەر جاراھەت كىچىك بولۇپ، ئاڭا ھېچ نەرسە قوشۇلۇپ كەلمىگەن بولسا، ئېغىزى بەدەن يۈزى بىلەن باراۋەر بولغان بولسا ھەم ئۇچلانمىغان، بەدەندىن بىلىنەر-بىلىنمەس ئېگىز-رەك بولسا، يېڭى پەيدا بولغان جاراھەت ھېسابلىنىدۇ، لېكىن بۇ جاراھەتتەك كۆرۈنسە ياكى مەلۇم بولسا، جاراھەت يېڭى بولماي ئۇچ كۈن ئۆتكەن بولسىمۇ، يىرىڭ چىقمىسا جاراھەتنىڭ يۇزىنى قىرىپ قانىتىپ، قېلىن داكا بىلەن تېڭىۋەتسۇن. شۇنىڭ بىلەن جاراھەت تۇتۇشۇپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر جاراھەت چوڭ بولسا ئۇستىنى، قىرىپ قاناتقاندىن كېيىن گۆش يەيدىغان تالقان (سۇفۇپ) دورىلارنى سېپىپ قويسۇن، تەركىبى: پىرسىياۋشان ئىككى ھەسسە، سەبرە، كۈندۇر بىر ھەسسىدىن، ئەنزىرۇت يېرىم ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ سېپىپ قويسۇن. جاراھەتنىڭ چۆرىسىگە ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۇت ياكى كاسنە سۇيى چېپىپ زىماد قىلسۇن. بۇ جاراھەتتىن يىرىڭ چىقىشنى توسىدۇ. قېلىن داكىغا سالايە قىلغان سەندەلنى قۇرۇق ھالدا سېپىپ، جاراھەتتىن ئوتتۇرا ھال دەرىجىدە قان چىققۇچە چىڭقاپ تاڭسۇن. قانىنى توختاتماسلىق، قان راۋان ئاقمىسا قان ئېلىش كېرەك. قۇۋۇتنى كېتىپ بىھوش بولغۇچە قان ئېقىپ كەتسە، بۇ چاغدا قانىنى توختىتىش كېرەك.

سىرتقى جاراھەت ئۇچۇن گۆش، ھالۋا ئىستېمال قىلىش، شاراب، رەيھان ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت پەيدا بولسا، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۇچۇن كىلىزما ۋە سۇرگە دورىسى بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. غىزاسىغا تۇخۇ شورپىسى، مائۇللەھمى بېرىش، تاماقنى ئارتۇق يەپ، ئاشقازانىنى بەك چىڭ قىلىۋەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر جاراھەت ئىششىغان بولسا ئىششىقنى يانداۇرۇش ئۇچۇن ئاچچىق ئانارنى شارابتا قاينىتىپ، سوقۇپ زىماد قىلسۇن. ئەگەر جاراھەت بەك چوڭ بولۇپ، ئېغىزى بىرلەشمىسە ئەۋرىشىم يىپ بىلەن تىكسۇن، ھەر يىگنە سانجىغاندا بىر چىگسۇن ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قۇرۇق سۇفۇپنى سەپسۇن. ئەگەر جاراھەتتىن بىر پارچە گۆش ئايرىلىپ ئۇزۇلۇپ چۇشۇپ، ئىچى كاۋاك بولۇپ قالسا كۈندۇر، سەبرە، كۇمۇش پوقى،

لوبيانى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. جاراھەتنى تېڭىشتا چوڭقۇر تەرەپتىن مەھكەم قىلىپ تاڭ-سۇن. يىرىڭ ئاسان چىقىش ئۈچۈن كاۋاك ئېغىز قويسۇن. يىرىڭنى سۈمۈرۈۋېلىش ئۈچۈن كو-نا پاختىنى ياغلاپ، تېڭىق ئىچىدە قويسۇن. ئاندىن كېيىن گۆش ئۇندۇرىدىغان تالقان، مەلھەم دورىلارنى قويسۇن. گۆش ئۇندۇرىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: مۇردارسەڭگىدىن 15 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە ئېزىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، بىرقانچە قېتىم سىركە بىلەن سالايە قىلا-غاندىن كېيىن 15 گرام قەلىيە ئۈپسى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا، ئازغىنە كافۇر قوشۇۋەتسۇن. گۆش ئۇندۇرىدىغان قارا مەلھەمنىڭ تەركىبى: ئەگەر قىش پەسلى بولسا مۇردار-سەڭگىنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ قارا بولغاندىن كېيىن خۇنسياۋشان، مورد، سەبىرە، كۇندۇر، ئەنزىرۇتلارنى باراۋەردىن قىلىپ كۈچۈلا، موزىنى سوقۇپ، قوشۇپ مەلھەم قىلسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا دورىنى ئۆتكۈر قىلىش ئۈچۈن ئازغىنە ئەپيۇننى قوشۇپ، جاراھەتكە چاپسۇن. جاراھەت ساقايتىش زۆرۈرىيەت تەركىبى: سەبىرە، گۈلنار، رۇدا كۇشتىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. يەنە بىر خىل زۆرۈر تەركىبى: سەبىرە، ئانارگۈلى، زەرچۇۋە، مۇرمەككى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسۇن. ئاندىن كېيىن گۆش ئۇندۇرۇپ ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، مۇردارسەڭگى، ھېلىلە، كۆيدۇرگەن سەدەپ بىلەن موزىنى سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ سەپسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3 ـ پەسىل باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغان جاراھەت

مەسىلەن: ئىششىغانلىقتىن ياكى ئۇستىخان سۇنغانلىقتىن، تومۇر ياكى پەي كېسىلگەنلىكتىن گۆش چىرىپ، سېسىپ بۆلۈنگەنلىكتىن، شۇ جايغا خىلىت توشۇپ، ئىششىپ جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى سۇرگە، گۈلقەنت بىلەن قايتۇرۇش كېرەك. گۈلاب بىلەن ئىلاج قىلسىمۇ بولىدۇ. ئىششىققا ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئۇستىخان سۇنغانلىرىنى ئىلاجىنى تۆۋەندە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن تاتلىق ئانارنى، رەيھاننى شارابتا ياكى ئىسپىرتتا قاينىتىپ زىماد قىلىش لازىم. يەنە گۆشنىڭ بۇزۇلۇش، سېسىش، قارا بولۇشنىڭ چارىسى: كاسنە يىلتىزىنى شوخلا، ئاق لەيلى، بىنەپشە يېغى، مەسكە، زەنكارلارنى مەلھەم قىلىپ چېپىش كېرەك. مەلھەمى زەنكارنىڭ تەركىبى: زەنكار 8 گرام، ئەنزىرۇت، ئوشەق 4 گرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىندۇ. بۇ-نىڭ خۇسۇسىيىتى قۇلاق ناسۇرىغا ئۆلۈك گۆشنى ئېرىتىپ يوقىتىشقا كۆپ پايدىلىقتۇر.

4 - پەسىل پۈتۈن ئەزالارنىڭ ھەربىرىگە پەيدا بولغان جاراھەت

ئەگەر باشنىڭ تېرىسى بۆلۈنۈپ ئۈستىخان سۈڭمىغان بولسا سەبرە، مۇرمەككى، كۈندۇر، خۇنسياۋشان، ئاقاقيالارنى سوقۇپ سۇغۇپ قىلىپ سېپىش كېرەك. ئەگەر ئۈستىخان سۈڭغان بولسا، ئۈنى چىقىرىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن مەلھەم چاپسۇن. ئەگەر قورساقتا جاراھەت پەيدا بولۇپ، ئۇچەي سىرتقا چىقىۋالغان بولسا، ئالدى بىلەن ئۇچەينى ئۆز ئورنىغا كىرگۈزۈۋېتىش كېرەك. ئەگەر يەل تولۇپ قالغانلىقتىن، ئۇچەي ئۆز ئورنىغا بارمىسا ئىسسىق شاراب بىلەن يۇيۇپ، ئىششىقنى ۋە يەلنى يوقاتقاندىن كېيىن، يۇمغاقسۇت سۇيى، سەندەل سۇيى بىلەن جاراھەتنىڭ چۆرىسىنى سوۋۇتۇش كېرەك. ئەگەر ئۇچەينىڭ ئىششىقى جىمىپ، ھاۋا سوغۇق بولسا مۇنچىغا ئەكىرىپ، بۇ كېسەلنىڭ پۈت-قولىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇچەينى ئىچكىرى كىرگۈزۈپ سۇن. ئەگەر كىرمىسە جاراھەت ئاغزىنى چوڭايتىپ، ئۇچەينى ئۆز جايىغا كىرگۈزۈپ، ئاندىن كېيىن جاراھەتنى تىكسۇن. قاردىاش ياكى كۆكىرىپ كېتىشتىن ئىلگىرى تېز ئورنىغا سالسۇن. ئەگەر قارا بولغان بولسا، ئۈنى كېسىش كېرەك. تومۇرلارنىڭ بېشىنى ئىنچىكە يىپ بىلەن تىكسۇن. ئاندىن كېيىن تېڭىق لاتىسىنى ئورنىغا قويۇپ تاڭسۇن. يەنە پەينىڭ جاراھىتىدىن ئەقلى ئىلىشىش، تەشەننۇج قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جاراھەت ئۇششاق پەيلەرگە پەيدا بولسا ھەم ئىششسا، مېڭىگە ئاپەت يېتىش سەۋەبى بىلەن تەشەننۇج بولۇشى مۇمكىن. كېزىككە ئۆزگىرىپ قالماسلىق ئۇچۇن سوغۇق سۇدىن ساقلىنىش كېرەك. سۇسلىشىپ قالماسلىق، يەلدىن قورساققا ئېسىك پەيدا قىلماسلىق ئۇچۇن ئىسسىسق سۇدىنمۇ ساقلىنىش كېرەك، سوغۇق شامال، سوغۇق ياغ، تولا ئىسسىق ياغدىنمۇ ساقلىنىش كېرەك. ئەمما ئىسسىق ياغ بەزى چاغدا ئاغرىق پەسەيتىش ئۇچۇن لازىم. لېكىن بۇ قەي قىلىشقا قىينىچىلىق پەيدا قىلىدۇ. بەزى چاغدا داكىنى زەيتۇن يېغىغا چىلاپ، ئىلمان قىلىپ جاراھەتكە ياپسۇن. زەيتۇن بىلەن موم يېغى قىلىپ، جوز يېغى ياكى گۈل يېغىدا موم يېغى تەييارلاپ ئازغىنە ئەپيۇن، مەستىكى، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ، جاراھەتكە سەپسۇن. ئەگەر پەي ئېچىلغان بولسا ئۆتكۈررەك دورىنى كۆتۈرەلمىسە، دورىنى سوۋۇتۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر پەيدىكى جاراھەت ئىششىغان بولسا ئارپا ئۈنى، باقلە ئۈنى، پۇرچاق، نوقۇت، باقلەنى ھەسەل بىلەن؛ كۈندۇر، مىسنىڭ كىرى، زەيتۇن، پىننە، مومىلارنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. بەدەننى چىرىتمەسلىك ئۇچۇن بەك تولا ئىسسىق تۇتماسلىق كېرەك. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئېغىزى كىچىك بولسا يىرىڭ قېپقالماسلىق ئۇچۇن كېگەيتىپ ئېچىۋېتىش كېرەك. ئىسسقلاتماسلىق ئۇچۇن كۈندۇزى ئىككى قېتىم، كېچىسى ئىككى

قېتىم جاراھەتنى ئېچىپ تۇرسۇن. ئەگەر تارتىشپ ئاغرىسا، تارتىشقان يەرنى يۇمشىتىدىغان ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم. ئاندىن كېيىن مۇناسىپ ياغ بىلەن دورا ياساپ تاڭسۇن. ئاندىن كېيىن ئۇچا، باش، بويۇننىڭ ئومۇرتقىلىرىنى بىنەپشە يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى بىلەن يېغلىسۇن. ئەگەر جاراھەت چوڭ بولۇپ قان راۋان بولسا، دەرھال قانىنى توختاتسۇن. بويۇن، قول-پۇتنىڭ تومۇرلىرىدەك چوڭ تومۇرلارغا ۋە بەزى شىريان تومۇرلاردەك كىچىك تومۇرلارغا قانىنى توختىتىش ئۇچۇن مۇۋاپىق چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

ئوڭ تەرەپكە جاراھەت پەيدا بولسا سول تەرەپتىن، ئەگەر سول تەرەپ جاراھەت بولسا ئوڭ تەرەپتىن قان ئېلىش ياكى ھجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن يۇمشاق داكىدا نورمال تېڭىش، ئەگەر بەدەن جاراھەت بولغانلىقتىن تاڭغىلى بولمىسا داكىنى گۇلاب، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ قويسۇن، بۇ ئىككىسى جاراھەتنى سوۋۇتىدۇ. سىركە داغ ئورنىدا جاراھەتنىڭ ئاغزىنى ياپىدۇ. قانىنى قويۇۋلىتىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى تەييار قىلىپ جاراھەتكە سېپىشمۇ پايدىلىق، تەركىبى: كۇندۇر، سەبرە، كۆيدۈرۈپ سىركىدە قورۇغان موزا، تۇزمەن تۇزى، خۇنسياۋشان، بۇلارنى مۇۋاپىق ئېلىپ قاينىتىپ، ئۆزىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، توشقان تۇكىنى قوشۇپ، جاراھەتكە سېپىپ، داكىدا مەھكەم تېڭىۋەتسۇن. جاراھەتكە گۆش ئۇندۇرۇش ئۇچۇن بۇ دورىنى چاپسۇن، تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، سەبرە، خۇنسياۋشان، ئەنزىروت، كۇندۇر قاتارلىقلارنى سەمغى ئەرەبىنىڭ سۈيى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر جاراھەتتىن قان توختىمىسا ھاك ياكى زاك سەپسۇن. يەنە توختىماي قان كۆپلەپ ئېقىپ كەتسە داغ قويسۇن. ئالتۇننى تاۋلاپ، تەسىرى جاراھەتنىڭ تېگىگە يەتكۇدەك داغلىسۇن. ئەگەر داغ بوش بولسا، ئازغىنە نەرسە بىلەن يۇزە بولغان قاقچى ئاجراپ، جاراھەتنىڭ ئېغىزى قاتماي، جاراھەت قاناش بۇرۇنقىدىن زىيادە بولۇپ قالىدۇ.

5 - پەسىل بەدەنگە قادالغان ئوق پارچىلىرى، تىغلارنىڭ ئۇچى، تىكەن، تۆمۇر قاتارلىقلارنى ئېلىش

ئوق پارچىلىرىنى ئۇچلۇق ئامبۇردا ئېلىش مۇۋاپىق. ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇرمەككى، كۇندۇرنى سوقۇپ سېپىش كېرەك. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئېغىزى كىچىك بولغانلىقتىن ئامبۇردا قىسقىلى بولمىسا، جاراھەت ئېغىزىنى كېڭەيتىپ، ئاندىن تارتسۇن. ئەگەر ئوق پارچىسى سۆگەككە قادالغان بولسا بوشتىپ، كۆچ بىلەن تارتسۇن. يەنە تىكەن سانجىلىپ كەتكەن بولسا ئۇ يەرگە جايىر، پىياز، نەرگەس، بەڭ، بۇلاردىن يۇمشاق سوقۇپ، سىركە قوشۇپ زىماد قىلسۇن. ياكى زىپىت، كۆچۇلا، بەدىيان، زىراۋەندە بىلەن زىماد قىلسۇن. بۇ ئۆزىگە تارتىپ ئېلىشى مۇمكىن.

ئالتىنچى باب قۇرۇق توغرىسىدا

قۇرۇق (ياكا) ئىككى خىل بولىدۇ. بىز بۇنى تۆۋەندە بەش پەسىلگە بۆلۈپ، ھەر بىر تۈرلۈك يارىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ھەم بەلگىلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش چارىلىرى ئۈستىدە چۈشەنچە بېرىمىز. يارىنىڭ بىر قىسمى يېيىلغان ياكا بولۇپ، ئۇ ياكا بىلەن ئېغىز ئېلىشىنى توسىدىغان باشقا كېسەللىك بولمىسا ئۇنىڭ چارىسى: يىرىڭنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن قاقچىنى ئېلىۋېتىش كېرەك. يىرىڭ بىلەن قاقاچ يېگەن تاماقتىن پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى ھەزىم قىلىش سۇيۇقچىقىرىش كۈچىنىڭ ناچارلىشىپ، ئاجىز بولغانلىقىدىن، يېگەن تاماقنىڭ سۇيۇقى يىرىڭ، قويۇق قاقاچ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى سىركە، شاراب، ھەسەل سۈيىدە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. كونا پاختىنى گۈل يېغىغا چىلاپ، ھەر كۈنى ياريغا قويۇش كېرەك. كۈندىن-كۈنگە ياريغا قويىدىغان پاختىنى كىچىكرەك قىلىسۇن. يارىنى تازىلاش مەلھەمىنىڭ تەيىارلىنىش ئۇسۇلى: مۇردارسەڭگىنى زەرچۆە، سىركە، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ قويسۇن. بەزى چاغدا موزا، ئانار گۈلى، زەمچە، جىرىمدان، سەۋسەن غازىڭى ۋە ئازغىنە زەنگار قوشۇپ قويسۇن. بۇ دورىلار جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ. يەنە جاراھەتنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن پاراشوك دورىلاردىن سەبرە، مۇرمەكى، كۈندۇر، خۇنسياۋشان پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ مەلھەم پايدا قىلىدۇ. مۇردارسەڭگى بىر ھەسە، بۇنى ئۈچ ھەسسە سۇ يېغىدا قاينىتىپ ئەنزىروت، خۇنسياۋشان، كۈندۇر، زىپىتنى ئۇنىڭغا قوشۇپ قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئېغىزى تار بولسا مىل بىلەن قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ ئىچى چوڭقۇر بولۇپ، يارىنىڭ ئېغىزى پۈتۈپ قېلىش بىلەن يارا پاختىنى ياغلاپ قويۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

1 - پەسىل كېچىكىپ ئۇزۇندىراق ئېغىز ئالىدىغان يارىلار

بۇنداق يارا قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئېغىز ئېلىشتىن يىراق بولۇپ، يارىنىڭ چۆرىسى ئازغىنە قىزىل بولۇپ ئانچە ئىششىمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئىسسىق سۇ قۇيۇش، ئاندىن كېيىن يۇقىرىدا

كۆرسىتىلگەن قارا مەلھەمنى داۋاملىق چېپىپ زىماد قىلىش كېرەك. يەنە بەدەندىكى قان بۇزۇلغانلىقتىن يارا كېچىكىپ ساقىيىدۇ. رەڭگى سېرىق ياكى قارامتۇل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇقلۇقىدىن بولسا قان ئېلىش، بۇزۇق خىلتتىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش، تاماقنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش كېرەك. يەنە بەدەندە ئىسسىقلىق غالىب بولغانلىقتىنمۇ يارا ئاسان ساقىيالمايدۇ.

ئالامتى يارا بولغان يەر قىزىرىپ كۆكلى ئەنسىرەيدىغان بولۇپ، قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. غىزاسىغا سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بېرىش، ئالدى بىلەن مەسكە، سېرىقماي، ئۇپا مەلھىمى، سىركىدە مۇردارسەڭگى بىلەن زەرچۈتنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ قويسۇن. سەندەلنى سالايە قىلىپ جاراھەتتىنىڭ چۆرىسىگە زىماد قىلسۇن. ئەگەر جاراھەتتىنىڭ ئارتۇق گۆشى بولسا زەنكار مەلھىمى قويسۇن، ئەگەر جاراھەتتىنىڭ يۇزى بەدەن يۇزى بىلەن باراۋەر بولمىسا، گۆش ئۇندۇرۇش مەقسىتىدە مەلھىمى ئاسۇر، مەلھىمى باسلىقۇن قاتارلىق مەلھەملەرنى قويۇش كېرەك.

يەنە جاراھەتتىنىڭ ساقىيىشى كېچىكىپ قېلىشى هۆللۈك سوغۇقلۇقتىن بولسا، ئۇ يەردىن يىرىڭ كۆپ ئاقىدۇ. هۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى هەببى ئايارەج، تۇربۇت سالغان مەتبۇخى هېلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەرنى، قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. قۇرۇتۇش مەلھىمىنىڭ تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، زەرچىۋە، كۆيدۈرگەن مىس، مۇردارسەڭگى، بۇلارنى سىركە بىلەن زەيتۇن يېغىغا سېلىپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش كېرەك. يارا ئازغىنە قويسۇن. ئەگەر يارىنىڭ ساقىيالماي كونىراپ قېلىشى مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، قايناق سۇ بىلەن بىنەپشە يېغى هەم مەسكە ياكى سېرىقماي ۋە باشقا بەدەنگە هۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. مىزاجىدا كۆپ قۇرۇقلۇق يوق دورىلاردىن، مەسىلەن: پۇرچاق ئۇنى، ئارپا ئۇنى، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرى هەم شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن مەلھەم قىلسۇن. غىزاسىغا هۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەردىن غىزا قىلىپ بېرىش كېرەك. تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ سېرىقىنى بەرسە هەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ ئاغزىدا قاتتىق ئەت گۆش بولۇپ يارا ساقىيالماي كونىراپ قالغان بولسا، بۇنداق گۆشنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ياكى مەلھىمى ئەخزەر بىلەن يوقىتىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئوشەقنى سىركىدە يۇمشىتىپ، ئازغىنە زەنكار، سىركە، گۈل يېغى، موم يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. باقلە، ئۇشنان (شاخار) تالقىنىنى ئېزىپ سېلىپ، جاراھەتنى يوق قىلىش كېرەك.

يەنە جاراھەتتىنىڭ تېگىدە سۆكەك بولغانلىقتىنمۇ يارا ئاسان ساقىيالمايدۇ.

ئالامتى يارا بەزى چاغدا ساقايسىمۇ بىر نەچچە كۈندىن كېيىن يەنە يېڭىلىنىپ ئاغ-

رىق پەيدا بولىدۇ ھەم يىرىك ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ يەرنى كولاش بىلەن ئەتنى يەيدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى سېلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئېتى ئېرىپ، سۆڭەك كۆرۈنگەندە ئەت ئۇندۇرىدىغان تالقان، سۇفۇپ دورىلارنى سېلىش كېرەك.

يارا يامان بولۇپ سېسىق پۇراقلىق بولسا، رەڭگى قارا، ئېغىزى ئوچۇق بولىدۇ.

بۇنىڭغا كاسىنە يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى غازىڭى، شوخلا، مەسكە يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم قىلىندۇ. بۇلار بەدەننى بۇزۇق خىلتتىن تازىلايدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەمى زەنكار قويۇلىدۇ، ئاندىن ئەت ئۇندۇرۇش ئۈچۈن مەلھەم قويۇلىدۇ.

يارىغا قىلىنغان دورا بىرقانچە سەۋەبىدىن مۇۋاپىق كەلمەيدۇ: ① ئەگەر جاراھەتتە ئېسسىقلىق ئارتۇق بولسا سوغۇقلۇق مەلھەم قويمىغانلىقتىن؛ ② ھاۋانىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقىنى، پەسلىنى كۆزدە تۇتۇپ داۋالىمىغانلىقتىن، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىدىن جاراھەت پەيدا بولسا ئۆزى قاتتىق، رەڭگى كۆكۈچ بولىدۇ. بۇنىڭغا ئىسسىقلىق مەلھەم قويۇش كېرەك؛ ③ يارا ئېغىزلانغاندىن كېيىن يىرىڭ، بۇزۇق ئەت يارىغا يىغىلىپ قالىدۇ.

بۇنى مەلھەمى ئەخزەر بىلەن داۋالاش كېرەك، تەركىبى: جايىر (ئوشەق) 12 گرام، زەنكار 6 گرام، ئەنزىرۇت، زىراۋەندە 1 گرامدىن، جايىرنى سىركىدە، باشقا دورىلارنى ھاۋانچىدا يۇمشىتىپ سىركە، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارقىمۇئارقا بىرقانچە قېتىم قويۇش كېرەك. يەنە مەلھەمى مىسرىنى قويسا بۇمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئوشەق، سىركە، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلسا بولىدۇ.

يەنە بەزى يارىلار كېچىكىپ قارا بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇنىڭدىن يىرىڭ ۋە باشقا ھۆللۇكلەر ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەت ئۇندۇرۇش ئۈچۈن ئانار چېچىكى، موزا، كۇندۇر، خۇنسەياۋشان قاتارلىق ئىچىنى تۇتىدىغان دورىلارنى قويۇش كېرەك. يەنە يارا ئېچىشقانلىقتىن ئەت سىزىپ كەتسە، ئىششىپ جاراھىتى كۆپ بولۇپ كۇندىن-كۇنگە چوڭىيىپ بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈرلۈكى يوق، مۇلايىم، يەڭگىل مەلھەم قويۇلىدۇ. يەنە تاماقتىن پەيدا بولغان پىسەپ بەدەننىڭ چىڭلىقىدىن يارىغا قۇيۇلۇپ، يىرىڭ ئېقىشقا سەۋەب بولىدۇ. بۇ يىرىڭنى ھۆللۇكنىڭ كۆپلۈكىدىن ۋەخىرە، دەپ ئاتايدۇ. مەتبۇخى ھىلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزا بېرىلىدۇ. جاراھەت يارىنى قۇرۇتۇپ، گۆش ئۇندۇرىدىغان مەلھەم قويۇلىدۇ.

2 - پەسىل ناسۇر

ناسۇر (ئاقما) كېچىكىپ ئۇزۇنراق ساقىيىدىغان يارىلاردىن بولۇپ بۇ يارا 40 كۈندىن ئۆتسە قۇرۇھى مۇتەقادىمە دەپ ئاتىلىدۇ. يارا ئېغىزى تار، رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئۆزى قاتتىق بولۇپ ئاغرىقى بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن ھۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ. قىسمەن ۋاقىتلاردا بۇ ھۆللۈك توختاپمۇ قالىدۇ. بۇ جاراھەت سۆڭەككە، چوڭ، مۇھىم ئەزالارغا تەسىر قىلىپ، ئۇ ئەزالارنى سېستىپ چىرىتىدۇ. ئۇنىڭ تۆشۈكى بەزىدە چوڭقۇر، بەزىدە توقاي بولىدۇ. بەزى چاغدا ئاغزى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلابقا تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى قوشۇپ يۇسۇن ياكى دەريا سۈيىگە زەرنىخ بىلەن نۆشۈدۈر قوشۇپ، ئۇستىگە سوپۇن سۈيى قوشۇپ يۇسۇن ياكى شارابتا كونا پاختىنى ھۆل قىلىپ قويسۇن ياكى زورۇرى ئەسپەر قويسۇن، تەركىبى: ئەنزىروت، سەبرە، خۇنسياۋشان، مورد، كۇندۇر، ئەپيۇن، زەپەر، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ قويسۇن ياكى قەغەزنى كۆيدۈرۈپ كۈچۈلا بىلەن چاپسۇن. ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشى بولمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ تۆمۇر سايمان بىلەن يېرىپ، بۇزۇق گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، دورا بېسىپ ساقايتسۇن.

3 - پەسىل داۋاملىق ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما

بۇ ھۆللۈك ساق ئەزاغا ئېقىپ سېستىدۇ. سېسىق بۇخارات سەۋەبىدىن ئىسسىتمىداپ قىزىشىدۇ. بەزىدە خەفەقانىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ بەلغىيە دېگەن يارىنىڭ بىر خىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى قايتۇرىدىغان سۈرگە بېرىش، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى بېرىش، ھاراقنىڭ لېيى بىلەن بىرقانچە قېتىم زىماد قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تۇتىيا، مۇردارسەڭگىنى كۆيدۈرگەن قەغەز كۈلى، كۈمۈش، جەزمدان (كۈمۈش چىلمدان) نىڭ كىرى، مىسنىڭ توپىسى، مامىرانچىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ياكى شاراب بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسۇن. غىزاسىغا غورا، يېسىمۇقنى ياكى زىخنى، پالەكنى توخۇ ياكى ئوغلاق سورپىسىغا سېلىپ بەرسۇن.

4 - پەسىل گۆشخور چاقا

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى قايتۇرىدىغان سۈرگە بېرىش كېرەك.

سركەنجۇبىل ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى بىرىلىدۇ ياكى زۇلۇك قويۇلىدۇ ياكى بۇ ئەزاغا سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ. شاراب بىلەن سركىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئاقلانغان يېسسىمۇق، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستى، گۈل ئۇرۇقى، ئامۇت غازىكى، پاقىيوپۇرمقى يوتقىنى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سركە بىلەن زىماد قىلسۇن. يەنە بىر زىماد: پاقىيوپۇرمقى، ئارپا ئۇنى، زەيتۇن غازىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن قويسۇن ياكى پاقىيوپۇرمقىنى شاراب ياكى ئىسپىرتتا پىشۇرۇپ زىماد قىلسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، ئۆتكۈر گۆش يېگۈچى دورىلار بىلەن يېيىلدۇرۇپ، ئورنىغا يېڭى گۆش ئۈندىغان دورا بېسىپ ساقايتسا، بۇزۇق گۆشنىڭ يامان تەسىرى باشقا ئەزاغا يەتمەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

5 ـ پەسىل سەۋدا ماددىسىنىڭ تەسىرى بىلەن كۆيگەن قاننى تەبىئەت بەدەننىڭ سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق پەيدا بولغان يارا

ئالامىتى دەسلەپتە چوڭ مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن ئېغىز ئېلىپ، قاقاچ پەيدا بولىدۇ. بۇ يارا كۆپىنچە يۈزدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن غارىقۇننى قېتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. قان ئېلىش، زۇلۇك قۇرتى قويۇش ئارقىلىق كۆيۈك قاننى يوقاتقاندىن كېيىن، مەلھىمى ئەھمەرگە مۇردارسەڭگى بىلەن زەرچۈبنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، زەيتۇن بىلەن زىماد تەييارلاپ چېپىش كېرەك. يەنە بىر خىلى، باشنىڭ تېرىسىدە پەيدا بولۇپ تولا ئاغرىش بىلەن ئۆتىدىغان جاراھەت. بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق ئاغرىقى مۇقىم بولمايدۇ. ئاۋۇال ئۇششاق قىزىل مۇدۇر ئۆرلەيدۇ. سەۋەبى: باش ئۈستى ئىچكى پەردىسىدىكى قاننىڭ بۇخاراتىدىن بولۇپ، باشقا ئۆرلىگەندە باشقا تەسىر قىلىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كاسىنە دەرىخىنىڭ چېچىكى، بېغىش غازاڭلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسۇن. ئاندىن كېيىن مەلھىمى كافۇرنى قويسۇن. تۈتىيا، مۇردارسەڭگى، خېنە غازىكى، قەمبىلنى كالا يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدا قىلىدۇ.

يەتتىنچى باب يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، ئۇستىخان سۇنۇش، بېغىشلار چىقىپ كېتىش، قايرىلىپ كېتىش توغرىسىدا

بۇ باب بەش پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 ـ پەسىل يىقىلىش، ئۇرۇلۇش

داۋالاش ئۇسۇلى دەسلەپتىلا قان ئېلىش كېرەك. ناۋادا قان ئېلىشقا توسالغۇ بولسا ھىجامەت قويۇش، ھىجامەت قويۇشتا ھىجام قاچىسىنى ئاغرىيدىغان يەرنىڭ قېشىغا قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مادىدا بۇ تەرەپكە تارتىلغاندىن كېيىن تىلىشقا باشلاش، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلىش لازىم. مەتبۇخى خىيارشەنبەر پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش بولسا كاسنە، سېمىزئوت، شوخلا سۇلىرى بىلەن كاكىنەچ بەرسۇن. 15 گرام پۇنۇسنى 2 گرام سەبرە بىلەن ئازغىنە زەپەر قېتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا شوخلا سۇيى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، نوقۇت، گۈرۈچ، يېسسىمۇق، لوبىيا، چامغۇر، قاپاقنى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھاراق ئىچىشتىن، گۆش، ھالۋا يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. يەنە 2 گرام مومىيانى سېرىقماي، بادام يېغى، ئازغىنە شاراب ياكى نوقۇت سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. قاتتىق يىقىلغان، كۆپ ئۇرۇلغان كىشىلەرگە بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: رەۋەن بىر ھەسسە، گىل مەختۇم، ئوردان، پوستى ئاقلانغان لوك يېرىم ھەسسە، بۇلار 6 ~ 12 گرامغىچە نوقۇت سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، سەنۇبەر غازىگى، سەبرە، ئاموت سۇيى بىلەن چالا سوققان ماشنى سوقۇپ، زىماد قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىپ ئىسسىتمىسى بولسا قىزىلگۇل، ئاقلىغان يېسسىمۇق، گىل ئەرمىنى، سەندەل، مامسا، سۇ پارى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يىقىلىش، ئۇرۇلۇشتىن ئادەمنىڭ بېشىغا زەخىم يەتسە قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كىلىزما قىلىش، باشقا كالا يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن

زىماد قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بولسا گۈل يېغى، ئانارگۈلى، ئاموت بەرگى، ئانار پوستىنىڭ سۇيى، بۇلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قاينىتىپ، بىرئاز ئىپار قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ زىماد قىلسۇن. ئۇرۇلۇش، يىقىلىشقا 3- كۈندىن كېيىن توخۇ مېڭىسى بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يىقىلىش، ئۇرۇلۇشتىن تۆشكە زەخىم يەتسە كەھرىۋا، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، خۇنسەياۋشان، لوك باراۋەردىن، ھەر قېتىمدا 6 گرام سېمىزئوت سۇيى ياكى سۇماققا چىلاپ يېسۇن. زۆرۈر تېپىلسا ئازغىنە ئەپيۇن يېسە، دەرھال قانىنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا زەخىم يەتسە، بەدەننى تازىلاش ۋە گۈلقەنت بېرىش كېرەك ياكى مارجان، كەھرىۋا، ئالمىنى پىشۇرۇپ، 30 گرام ئاقاقيا، قىزىلگۈل، مەستىكى، ئاس، سۇمبۇل 15 گرامدىن، سەبرە، زەپەر، قارىغاي مونچەقى 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن زىماد قىلسۇن. ئەگەر جىگەرگە زەخىم يەتسە رەۋەن، ئۇردان 20 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك، تاباشىر 12 گرامدىن، ھەر قېتىمدا 4 گرام گۇلاب ياكى سىركەنجۈبىل ياكى كاسىنە ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە 15 گرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى 6 گرامدىن، ئارپا ئۇنى 21 گرام ، زەپەر 3 گرام، كافۇر 2 گرام، بۇلارنى گۇلاب ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسۇن. ئەگەر قىزىش بولمىسا قىزىلگۈل 15 گرام، سۇمبۇل، دارچىن، لادەن 6 گرامدىن، ئاس 3 گرام، لادەننى گۈل يېغى ياكى ئاق لەيلى گۈلى بىلەن يۇمشىتىپ زىماد قىلسۇن. رەۋەنىڭمۇ كۆپ مەنپەئىتى بار. مەسرىدىتۇس، گىل ئەرمىنى، مورد باراۋەردىن قىلىپ، بۇلارنى قوشۇپ زىماد قىلسۇن. ئەگەر چوڭ پەيگە زەخىم يەتسە ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، نەرگەس يېغى بىلەن زىماد قىلسۇن. يەنە بۇ زىمادمۇ پايدا قىلىدۇ: ماش 60 گرام، گىلى ئەرمىنى 21 گرام، سەبرە، زەپەر، ئىپار 10 گرام، بۇلارنى يامغۇر سۇيى ياكى گۇلاب ياكى گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسۇن. ئەگەر بېغىش، بوغۇملارغا زەخىم يەتسە، ئاسنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن تاڭسۇن. ئەگەر پەي چىرمىشىپ قالسا داخلىيۇن، ياكى مۇقەل بىلەن، ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى ئوشەق ۋە ياكى پەرپىيۇننى زەيتۇن يېغىنىڭ لېيى بىلەن زىماد قىلسۇن.

2 - پەسىل تاياق ياكى قامچا ئۇرۇلغان سەۋەبتىن ئەزالىرى ئۆز ئورنىدىن ئاجرىغانلىق

مۇمكىنقەدەر ئەزالارنى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ، دەرھال ئىسسىق قوي تېرىسىگە ئالسۇن. بىر كېچە تۇرغۇزۇپ تېرە قۇرۇغاندىن كېيىن يەشسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئۇپا مەلھىمى بىلەن زىماد قىلسۇن. يەنە رەۋەن، زەنجۈبىل 3 گرامدىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكرەك تېگىدە قان ئۇيۇپ قالغان بولسا، ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھەببۇلبان مېغىزى بىلەن زىماد قىلسۇن. قاز-

نى، ئىششقنى يۇمشىتىپ تازىلاش ئۈچۈن، تۇرۇپ بىلەن زىماد قىلسۇن. غىزاسىغا قىش كۈنى نوقۇت سۈيى، ياز كۈنى بولسا ئاقلانغان ماش ياكى گۈرۈچ، قاپاق، چامغۇر بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

3 - پەسىل سۇنۇق

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) ئەزالىرىنىڭ بەزىسى بەزىسىگە كىرىشكەن، بەزىسى چىقىپ قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ئەگرى - توقاي كۆرۈنىدۇ.

(2) قولدا تۇتۇپ باقسا ئورنى قولغا پەرقلىق ئۇرۇنىدۇ. قولغا كۆپىنچە سۇنۇق ئۇستىخان ئۇرۇنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ ئەزانى ئاستا قول بىلەن تۈز قىلىپ ئورنىغا قويۇش، ئەزانىڭ چوڭراقىدىن باشلاپ تېڭىش كېرەك. بەزى چاغدا پارچە سۆڭەكنى ئورۇنلاشتۇرۇشنىڭ ئىلاجى يوق، چىقىرىپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ. سۇنغان ئەزانى قول بىلەن قېلىن خام رەخت قويۇپ چىڭ-بوشلۇقتا نورمال تاڭسۇن. تېڭىشنى سۇنۇق يەردىن باشلاپ، تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ سۇنغان يەرنى بەك تېڭىۋەتمىسۇن. يەنە بىر قېلىن رەختتە سۇنۇقنىڭ يەنە بىر يېنىنى تاڭسۇن، 3~4 قات تاڭغاندىن كېيىن سۇنۇقنىڭ تۆۋىنىگە قارىتىپ تاڭسۇن، بىرىنچى يۆگەمنى بەك چىرمىسۇن، ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي بوش چىرماپ تاڭسۇن. تېڭىشتا بىرى ئېگىز، بىرى پەس بولمىسۇن. ئاندىن كېيىن سۇنۇق دورىسىنى چېپىپ تاڭسۇن. قان ئېلىپ يەڭگىل سۈرگە بەر-سۇن. بەك ئاغرىمىسا پات يەشمىسۇن. تاڭغان يەرنىڭ چۆرىسى قىزىرىپ قالسا يېشىپ، سەل-پەل بوشىتىپ قويسۇن. ئەگەر قىچىشىپ بەك خاپا قىلسا يېشىپ، ئىسسىق سۇ قۇيسۇن. بىر سائەت ئارام ئالدۇرۇپ، يەنە تېڭىش كېرەك. تاڭىدىغان رەختنى گۈلاب، ياغ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ تاڭسۇن. ئەگەر بىرقانچە كۈنگىچە ئىششىپ قالمىسا، قىزىش بولمىسا، تېڭىقنى بەكرەك چىڭىتىپ تاڭسۇن. 4~5 كۈنگىچە ئاچمىسۇن. 5~6 كۈندە بىر قېتىم يېيىسمۇق، گىل ئەرمنى، ئامۇت بىلەن زىماد قىلسۇن ياكى سەبرە، مورد، ئاق لەيلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمنى ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ، بۇ مەلھەمگە مەرزەنجۇش، ئىكلىلمىلىك، سەنۇبەر غازىڭى قوشسۇن. غىزاسىغا قويۇق، تۇتىشاڭغۇ كالا پاچىقىدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. سۇنۇق ساقايغاندىن كېيىن يېشىپ، قايتا چىڭىپ قالماسلىق ئۈچۈن شۇ ئەزانى مىدىرلاتسۇن. ئەگەر سۇنۇق بىلەن جاراھەت بولسا، جاراھەتنى ئوچۇق قويۇپ پاختا قويسۇن. سېرىقسۇ كېتىپ ئىششىپ قېلىشتىن ئەنسىرىمىگەندە، ئەت ئۇندۇرىدىغان مەلھەم قويسۇن. ئەگەر قان ئېقىپ تۇخ-

تىمسا سەبرە، مورد، كۇندۇر، خۇنسياۋشاننى تالقان قىلىپ سالسۇن.

4 - پەسىل ئۇستىخاننىڭ چىقىپ كېتىشى

ئۇستىخاننىڭ بېشى يەنە بىرىنىڭ چۇقۇرىدا تۇغەيدۇ. ئۇنىڭ ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى، شۇ ئەزانىڭ ئەگرى، مايماق بولۇشى، مىدىرلىتالماسلىق، ئىششىپ قېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاستا سىلىقلىق بىلەن تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. ئاندىن كېيىن ئاق لەيلى، تۇخۇم سېرىقى قويۇپ تاڭسۇن.

ئېگەك چىقىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى: ئېغىزى ئوچۇق قېلىپ، چىشلىرى بىر-بىرىنىڭ ئۈدۈلىدا بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر كىشىگە باشنى تۇتقۇزۇپ، ئاغزى ئوچۇق قالسىمۇ كۆپرەك ئاچقۇزۇپ، ئوڭ-سولغا ئاستا-ئاستا مىدىرلىتىپ ئورنىغا قويسۇن. ئەگەر تېۋىپ ئېگىكى چۈشكەن كىشىنىڭ ئارقىسىدا ئولتۇرسا ئېگەكنى ئۆز تەرىپىگە تارتىپ، يۇقىرى چىقىرىپ ئورنىغا كەلتۈرسە بولىدۇ. ئەگەر مۇنچىدا ئىسسىق سۇ، بىنەپشە يېغى چېپىپ يۇمشىغاندىن كېيىن، ئورنىغا كەلتۈرسە تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ.

بويۇن ئومۇرتقىسى چىقىپ كېتىش

بەلگىسى: قول باشقا يەتمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆز قولىدا راسلاپ ئورنىغا كەلتۈرۈپ تاڭسۇن.

يەنە بىر خىل مۇرە چىقىپ كېتىش. بەزى چاغدا ئاسان چىقىپ كېتىپ ئاسان ئورنىغا كېلىدۇ. دولا سۆڭىكى چىقىپ كېتىشنىڭ ئالامتى: مۇرىنىڭ بىرى يەنە بىرىگە ئوخشىمايدۇ. بېشى ئەگرى بولۇپ قول يانغا يەتمەيدۇ. مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قولدا بىمارنىڭ چىققان قولىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قول بىلەن قولتۇقىدىن تىرەپ تۇرۇپ، ئۇستىخاننىڭ بېشىنى ئورنىغا كەلتۈرسە ھەم بولىدۇ. ئەگەر كېچىكىپ، قېتىپ قالغان بولسا مۇنچىغا ئاپىرىپ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، ياغلاپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، ئورنىغا چۈشۈرگىلى بولىدۇ.

چىم بولۇپ كېتىش توغرىسىدا. بۇ زەخمەتسىز بولمايدۇ. ئەگەر زەخمىلەنسە ئورنىغا كېلىشى قىيىن، بەلگىسىمۇ كۆپ بولۇپ تۇتۇش بىلەنمۇ بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چىم بولغان كىشى ئالقانىنى ئوچۇق تۇتسۇن. يەنە بىر كىشى بىلەكنى تۇتۇپ چىقىپ كەتكەن بىلەكنى تارتىشنىڭ ئەكسىچە بوشراق تارتسۇن. شۇنىڭ بىلەن

ئاغرىق بار يەر تارتىلمىسۇن. ئەگەر ئورنىغا كەلگەنلىكىنى بىلسە قولى ئۆشىنگە يېتىدۇ. بۇ چاغدا ئوتتۇرا ھال تېڭىپ قويىسۇن.

بىلەك، بېغىش، ئۇششاق قوللار چىقىپ كېتىشىنىڭ داۋالاش چارىسى: ئاستا تارتىش بىلەن تۈزلەپ تېڭىپ قويىسۇن.

بويۇن، ئۇچىنىڭ ئومۇرتقىسى چىقىپ كەتسە خەتەرلىك، بۇنىڭدا يۇلۇن سقىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ كىشىنى ئىككى تىز بىلەن كۆتۈرۈپ، ئاستا بېلىنى ئۇۋۇلاپ تاختا ياكى زەمبىلدە ياتقۇزۇپ ئۇچىسىنى ئۇۋۇلىسۇن. بۇقرات ھەكىم: ئۇ كىشىنىڭ بويىغا ئۆلچەپ تاختا قىلىپ، ئۇستىگە يۇمشاق تۆشەك سېلىپ، مۇنچىدا يۇيۇپ يۇمشاتقاندىن كېيىن دۇم ياتقۇزسۇن، مۇۋاپىق رەختتە كۆكسىدىن ئېلىپ ئىككى قۇر ئايلاندۇرۇپ، قىرغىقىنى قولتۇقىدىن چىقىرىپ ئىككى دولىسىنىڭ ئاستىغا بېكىتسۇن. يەنە بىر ئىلاجى، پۇتىنى تىزىنىڭ ئۈستىدىن بوغۇپ، ئۇستىخان بېشىغا بېكىتسۇن، تاڭىدىغان رەختنىڭ ئۇچىنى چوماق ياغاچقا بېكىتىپ، كۈچ بىلەن ئۆز تەرىپىگە تارتىپ، قول بىلەن ئومۇرتقىغا كۈچ قىلسا ئورنىغا بارىدۇ. يەنە ئاغرىقىنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، بېشىنى تارتىپ، ئومۇرتقىسىنى ئۇۋۇلسا ئورنىغا كېلىدۇ. ئاندىن ماش، گىل ئەرمىنى، سەبرە، زەپەر، تۇخۇم سېرىقىنى گۈلاب بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسۇن.

يوتا سۆڭىكى چىقىپ كېتىش ۋە يانپاش بېشى بەزىدە ئىچىگە، بەزىدە تېشىغا چىقىپ كېتىدۇ. تېشىغا چىققانلىقى بەلگىسى: پۇتى ئۇزۇنراق بولۇپ يوتىسى ئىششىيدۇ. بەزى چاغدا ئوڭدا ياتسا پۇتى قىسقرايدۇ. بۇنى ئورنىغا كەلتۈرۈش چارىسى: يوتىسىنى تارتسا ئۇستىخان ئورنىغا كېلىدۇ. شۇ ھالدا زىماد قىلىپ تاڭسۇن. ئاندىن يۇمشاق رەخت تېپىپ بىر بېشىنى ئۇزەڭگۈدەك قىلىپ پۇتىنى ئۇزەنگۈگە قويۇپ، رەخت بىلەن پاچىقىنى تېڭىپ، يەنە بىر بېشىنى مۇرىسىگە بېكىتسۇن. بۇنىڭ بىلەن پۇتىنى سۇنالماي يانپېشى ئورنىدىن قوزغالمايدۇ.

تىز بوغۇمى چىقىپ كېتىشنى داۋالاش چارىسى: ئۇ كىشىنى ياتقۇزۇپ، كۈچلۈك بىر كىشى يوتىسىنى يەنە بىر كىشى پاچىقىنى تۇتۇپ تۇرسۇن، بۇ ئىككى ئادەم پۇتىنى ئۇستىگە تارتسۇن، تېۋىپ تىزىنىڭ بېشىنى ئۇۋۇلاپ ئورنىغا كەلگەن ھامان تېڭىپ زىماد قىلسۇن.

ئوشۇق چىقىپ كەتكەنىنىڭ ئىلاجى: تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. ئەگەر ھەممىسى چىقىپ كەتكەن بولسا تەسرەك. چارىسى: ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئىككى يوتىسىنىڭ ئارىلىقىدىن يەرگە قوزۇق قېقىپ (پۇتىنى تارتقاندا ياغاچ يىرىقىنى ئاغرىتىپ يارا قىلماسلىق ئۈچۈن مۇۋاپىق رەخت ئورىسۇن)، ئاندىن بىر كىشى ئاياغنى تارتسا، ئورنىغا كېلىدۇ. ئاندىن زىماد قويۇپ تاڭسۇن. رەختنى يېنىغا قويۇپ ئىششقىنىڭ يوقىرىسىغا قوشۇپ تاڭسۇن. پۇتىنىڭ بارماقلىرى چىقىپ كەتسە، تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. قولىنىڭ بارماقلىرىدەك ئەگەر بېغىش ئورنىغا كېلىپ تۈزەلسە، قاتتىقلىق ياكى توقايلىق قالسا، قاتتىق ئىششقا كۆرستىلگەن ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن

ئىلاج قىلسۇن.

5 ـ پەسل بېغىشنىڭ يەڭگىل چىقىپ كېتىشى، قاس كېتىش، ئۇستىخان ئاغرىش، سۆڭەك دەز كېتىش

بېغىشنىڭ يەڭگىل چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالامتى: پۇت-قول بېغىشى ئازغىنە ئۆزگىرىدۇ. مىدىرلىتىش ئاسان بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئىلاجى: گۈل يېغى چېپىش، ئاموت غازىڭىنى يۇمشاق سوقۇپ، سېپىش، ئاق لەيلىگۈلنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چېپىش، ئوتتۇراھال تېڭىش كېرەك. كۆچلۈكرەك داۋالىماقچى بولغاندا سەنۇبەر غازىڭى، سۆگەت غازىڭى، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق لەيلى، ئانار گۈلى، فۇپەل، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن زىماد قىلسۇن.

يەنە بېغىش، بوغۇملار ئەسلىدىكىدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ ئارتۇق ھۆللۈك بىلەن ئىككى ئەزانىڭ ئارىسىدىكى تاناپ بوشىغاندىن بولىدۇ.

ئالامتى بېغىشتا قول پاتقۇدەك چوڭقۇرلۇق پەيدا بولىدۇ. ئەگىكەندە ئەسلىگە كېلىپ، قويۇپ بەرگەندە ئۆزىراپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆزىرىغان ئەزانى ئورنىغا كەلتۈرۈپ، قاپىز دورىلار، مەسلەن: موزا، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، قۇسته، ئۆشنە بىلەن زىماد قىلسۇن ياكى جوز مۇقاتىل، ئۇبھەل، كۈندۇر بىلەن زىماد قىلسا توختايدۇ. پۇتقا زىماد قىلىشتا كۆرستىلگەن دورىلارمۇ پايدا قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭ تەسىرى توغرىسىدا

بۇ باب ئىككى پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1 - پەسىل زەھەر ۋە ئۇنى يېگەنلىكنىڭ بەلگىسى ھەم ئىلاجى

قورساق ئاچ ۋاقتىدا تومۇرلار ئوچۇق بولغانلىقتىن، زەھەر تېزلىكتە تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككە تاراپ بارىدۇ. ئەگەر قورساق توق بولۇپ، ئاشقازان چىڭ بولسا، زەھەرنىڭ تەسىرى ئالدى بىلەن تاماققا يېتىپ بارىدۇ، ئەمما يۈرەككە بارالمايدۇ. زەھەرلەنگەندە ئەڭ مۇھىمى زەھەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: مەسرىدىتۇس، گىل مەختۇم، تەرياقى بېرىلسە بولىدۇ. تەركىبى: گىل مەختۇم، ھەببۇلغار باراۋەردىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، كالا يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائى جوز، ئەنجۇر. تەركىبى: پوستى ئېلىۋېتىلگەن ياڭاق مېغىزى بىر ھەسسە، سوققان تۇز، سۇزاپ بىر ھەسسىنىڭ ئالتىدىن بىرى، بۇلارنى ئاق ئەنجۇر بىلەن يۇغۇرۇپ، سۇزاپ شەربىتى بىلەن بەرسە زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىرى بار. ئەنجۇرنى پىندۇق ياكى تۇز بىلەن ياكى يالپۇز، سۇزاپ غازىكى، شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەن كىشىگە بۇلارنى شاراب قوشماي بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بىر كىشى زەھەر يەپ بىھوش بولسا، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولۇپ، كۆزىنىڭ قارىسى كۆرۈنمىسە، كۆزى قىزىرىپ، تىلى چىقىپ تۇرسا، تومۇرى توختىغان بولسا، سوغۇق تەرلىسە ئەھۋالى ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ ھالغا يەتمىگەن بولسا، لېكىن ئەھۋالى ئۆزگىرىپ بىئارام بولۇپ پەيدا بولسا، ئىسسىق سۇ، كۈنجۈت يېغى، مەسكە بېرىپ ئاشقازان تازىلانغىچە قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر بۇلار بىلەن قەي قىلىپ ياخشىلانمىسا سېرىقچېچەك، جەۋزۇلقەي بىلەن تۇزنى سۇدا قاينىتىپ ئۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. ئەگەر قەي قىلالمىغان تەقدىردىمۇ زەھەرنىڭ تەسىر كۈچىنى پەسەيتىدۇ. مۇمكىنقەدەر سۈتنى كۆپرەك ئىچسە زەھەر كۈچىنى يوقىتىدۇ. ياغ، سۈت، مەسكە زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىر قىلىدۇ. تەرياقى، گىل مەختۇمنىڭ ئاشقازانىنى

زەھەردىن تازىلاشتا تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك.

بەزى ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە، تەرياقنى دەرھال بەرگەندە ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ، دورا مەنپەئىتى كۆرۈلمەيدۇ، بۇ چاغدا ئالدى بىلەن كېسەل ئەھۋالىنى كۆزىتىپ كۆرۈش، كېسەلدە قانداق ئەھۋاللار پەيدا بولغانلىقىنى، قايسى خىلدىكى زەھەر بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى ئاساس قىلىپ، شۇنىڭغا قاراپ ئىلاج قىلىش كېرەك. زەھەر ئاساسەن تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ئۆتكۈر يارا قىلغۇچى، ئەت يېگۈچى، مەسىلەن: زەرنىخقە ئوخشاش زەھەرلىك دورىلار.

ئالامىتى قورساق تولغاپ ئاغرىش، ئۇچەي ئۈزۈلۈش، قاتتىق ئېچىشىش بىلەن ئىچكى ئەزانىڭ بەزىلىرىدە جاراھەت بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، مەسكە يېغى، بادام يېغى سىلىپ ھالۋا قىلىپ بېرىش لازىم.

ئىككىنچى خىلى: قۇرۇق ئىسسىق دورىلاردىن پەرپىيۇنغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن زەھەرلىنىش.

ئالامىتى يۈرەك-باغرى ئۆرتىنىپ ئاغرىش، قاتتىق ئۇسىشاش بىلەن يۈزى قىزىرىپ، ئېغىزى سىيسق پۇراش، كۆزى سىرلىق، ئۆزى غەم-ئەندىشىلىك بولىدۇ ھەم تەرلەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قار، مۇز سۈيى بېرىش ياكى گۈلاب قوشقان گۈل يېغىنى قار، مۇز سۈيى بىلەن سوۋۇتوپ بېرىش، قۇرسى كاۋۇرنى بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىش، ئىسپىغۇل شىرنىسىنى كالا قېتىقى ياكى سوغۇق مېۋىلەرنىڭ سۈيى، مەسىلەن: زىخ، شاپتۇل، ئۆرۈك ياكى ئۈنىڭ سۈيىنى بېرىش لازىم. قايسى ئەزادا ئەنسىزلىك، ئېچىشىش كۆپ بولسا ئۇ يەرگە سەندەلنى سوۋۇتوپ زىماد قىلسۇن. ئەگەر بەدەندە قانىنىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە قان ئېلىش، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈت بېرىش كېرەك.

ئۈچىنچى خىلى: زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ ئۆزى قۇرۇق سوغۇق، بەھوش قىلغۇچى، مەسىلەن: ئەپيۇن ۋە باشقا بەڭگە ئوخشاش نەرسىلەر بولسا، كۆپ ئۇخلاش بىلەن مەست بولىدۇ. قول-پۇت ۋە بارلىق ئەزالىرى ئېغىر بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياق ياكى مەسرىدىتۇس بېرىش، سۈزاپ، پۇدىنە، قۇستە، ۋەج، ئاقىرقەرھا، قەردەنە، بۇلارنى باراۋەردىن، ھىڭنى 1/4 ھەسسە ئېلىپ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يېگۈزۈش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا غارىقۇن، تۇخۇم، مور ۋە گىل ئەرمىنى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. سامساق، سۈزاپ، تۈز، سىمىز توخۇ شورپىسى زەھەرلەنگەن كىشىگە كۆپ پايدا قىلىدۇ. سىمىز ئۆردەك شورپىسى، پاقلان، كالا پاچىقى، بۇلارنى بۇغداي، ئارپا يارمىلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. بارلىق ئەزالىرى ۋە پۇتلىرىنى يۇيۇش، چايقاش

لازىم. بېشى ۋە كۆكسىگە تۇزنى قىزىتىپ، ئىسسىق نان بىلەن قوشۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. بىر كىمگە مەدەستان بىلەن قەلىيە ئوۋىقى بېرىلسە، ئەزاسى ئىششىپ قۇلۇنجى بولىدۇ. ئاغزى قۇرۇپ دۇدۇقلاپ سۆزلەيدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەي ئېغىرلىشىپ بەدىنىدە بەزگەكىكە ئوخشاش قاتتىق نەرسە پەيدا بولىدۇ. بەزى ئېغىر هاللاردا ئىچى ئۆتۈش پەيدا بولىدۇ. تولغاق، ئۇچەي يا-رىسى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرە ئەرمنى بىلەن بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، سۇركە بېرىش، كۈچلۈك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. شاراب پايدىلىق. 9 گرام مورد ۋە 6 گرام سۇمبۇلنى هەسەل، رەيهان، شاراب بىلەن تۆت قېتىم بېرىلىدۇ. زەنجۈبىل پەرۋەردىسى بې-رىش، مۇنچىدا تەرلەش كېرەك. 3 گرام پەرپىيۇن، 2 گرام مورنى شاراب بىلەن ئىچسە تەرلە-تىدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، موردلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، شاراب بىلەن ئىچسە ياكى كەرەپشە سۇيى بىلەن ئىچسە سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى خىل نەرسىنى يېگەندىن كېيىن تىل ئاقىرىش، يۆتەل، هېق تۇتۇش، كاناي، تىلى يىرىك بولۇش، قۇرۇق بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئەقلى ئىلىشىدىغان ئەهۋاللار بو-لىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەنجۇر بىلەن هەسەل سۇيىدە ياكى 12 گرام مەهمۇدە بىلەن هەسەل سۇيىدە قەي قىلىش، مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. ئىچىنى ماگدۇرۇش ئۇچۇن ئەفسەنتىن شەربىتى بېرىلىدۇ. بۇ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مەسكە يېغى بىلەن شاراب ئىچىش كېرەك.

مەرگىمۇش يېگەندە قۇلۇنجى، ئېهتىناق، ئېغىز قۇرۇش قاتارلىق ئەهۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇپا بىلەن كونا شاراب ئىچىش كېرەك. مائۇلهەسەل، شىرىلىك نەرسىلەر، ئاق لەيلى سۇيى، كېپەك شىرىلىرىنى 2 گرامدىن بېرىش، مەهمۇدىنى هەسەل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر قورسىقى تولغاپ ئاغرىسا قەي قىلدۇرۇش لازىم. شىڭگىرىپ، سوك، ئۆلتۇرۇلگەن سمابنى يېگەندىن پەيدا بولغان هالەتتە ئىچ ئۆتكۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا سماب يېگەن كىشىگە قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. ياغلىق شورپىمۇ پايدا قىلىدۇ. زەنكارنى يېگەندىن ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. كاناي ئېچىشىش، ئاشقازاندا جاراهەت پەيدا بولىدۇ هەم قەي قىلىدۇ. بۇنىڭغا بىز تۆۋەندە زەرنىخ يېگەنگە كۆرسىتىدىغان دورا بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك.

تۆمۇر ئۇۋىقى يېگەندە باش ئاغرىش، ئېغىزى قۇرۇش، قورساق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تازىلاش ئۇچۇن يېڭى سۇت بېرىش، ئاندىن كېيىن كالا

يېغى، مەسكە بېرىش. گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، سۆگەت يېغىنى داۋاملىق باشقا چېپىش كېرەك. تۆمۈر ئۇۋاقلىرىنى بىر يەرگە يىغىش ئۈچۈن ئاھىن رابان تېشىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن سۇرگە بىلەن ئىچىنى تازىلاش كېرەك. بەزى چاغدا ھەر كۈنى 3 گرامدىن ئاھىن رابان بېرىشكە توغرا كېلىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كالا يېغى بىلەن ياغلىق شورپا بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئىچ سۇرۇپ تازىلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندىن ئۆتمىگەن بولسا قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق.

ھاك، زەرنىخلارنى يېگەندە تولغاق، ئۈچەي يارا بولۇش، قورساق قاتتىق ئاغرىش، ئېغىر-لىرىدا ئاشقازان ئاغرىش، ئىچىدىن قان كېلىش، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن كېلىش، قول-پۇت سوغۇق بولۇش، يۆتەل پەيدا بولۇش ۋە ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنى يېگەندە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدەك سوپۇن سۈيى، زەنكار ياكى ھاك توپىسى كانايغا كىرىپ كەتسە، بۇلار-نىڭ ھەممىسىنىڭ داۋاسى ئىسسىق سۇ، جۇلاپ، بادام يېغى، مەسكە، كالا يېغى بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا بېرىلىدۇ ياكى قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئارپا يارمىسى، بۇغداي يارمىسى، گۈرۈچ، ئازغىنە زىغىر سۈيى ياكى خۇببىاز سۈيى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يېڭى سۈت، مەسكە، ياغلىق شورپا بېرىلىدۇ.

زاك، شەب يەمانىلارنى يېگەنلىكتىن قاتتىق يۆتەل، سىل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، مەسكىنى قەنت بىلەن بىنەپشە شەربىتى، ئارپا يارما سۈيى ياكى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. تۇزسىز توخۇ شورپىسى بىلەن تۇخۇم سېرىقى چالا پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. لوبىيا بەرسمۇ بولىدۇ.

ئەتىگەنلىك ناشتىدا، مۇنچىدىن ئەمدىلا چىققاندا، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئىستىسقا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋائى كۈركۈم، داۋائى لوك، بىر پىيالە كونا شاراب، دىنار شەر-بىتى بېرىلىدۇ.

تۆتىنچى خىلى: ئادەم ئۆلتۈرىدىغان زەھەرلەردىن، ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق نەرسىلەر-نى يېگەن سەۋەبتىن تىل ۋە لەۋلەر ئىششىپ كېتىدۇ. دەم قىستاپ ئارقىمۇ ئارقا تىنىش، بىھوش بولۇش، باش قېيىش، سەرئى بولۇش، ئاجىزلىشىپ كۈچسىز بولۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بو-لىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن قۇتۇلسا، تەپپى دىق، سىلگە ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چامغۇر ئۇرۇقىنى شارابنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىپ ئارقىمۇئارقا قەي قىلسۇن. شاھبەللۇت شەربىتى داۋائىمىشكى بىلەن ياكى تەنھا ئىپار بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائىل-مىشكىنى ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن بېرىش كېرەك. ئىپار بەرگەندە ئىككى نوقۇت مىقدارىدا بېرىش

لازىم. تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس، ھايۋانلاردىن ئالىدىغان پاد زەھىرى ھايۋانىي بېرىش لازىم. تەجرىبە قىلىنغان بۇ تەرياقلارنىڭ مەنپەئىتى كۆپ. كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، سېرىقماي، جاڭ نىۋارلاردىن چۆل چاشقىنى دېگەن نەرسىلەرنى بەرسە، كۆپ پايدا قىلىدۇ. قۇرسى سۈمبۈلنى يېگەندىن تىلنىڭ رەڭگى قارا بولۇش، سۈيدۈكى قان كېلىش، جىنسىي ئەزادىن قان تېمىش، سەرسامدا پەيدا بولغان ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا سۈيى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئاشقازاننى تازىلىغاندىن كېيىن گۈلاب بىلەن قۇرسى كافۇرنى كالا قېتىقى، بادرەڭ سۈيى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، ئانار شەربىتى، سېمىزئوت شەربىتى، بادام يېغى، قىزىلگۈل، تاۋۇز سۈيى، شوخلا سۈيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كۆكسىگە ۋە جىگەر ساھەسىگە سەندەل بىلەن گۈلابتا زىماد قىلىنىدۇ. پەرىپىۇننى يېگەندىن كېيىن بەك ئەنسىرەش، قورساق ئېچىشىش ، ئۇچەي-باغرى قىزىرىپ ئېچىشىش، ھېق تۇتۇش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۈت، مەسكە، كالا يېغى ۋە باشقا مۇناسىپ دورىلارنى بېرىش، سۇرگە بېرىش، كېپەك شىرنىسىنى مۇز سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. سوغۇق سۇغا كىرىش، ئارقىمۇئارقا گۈلاب، ئانار شەربىتىنى ئىچىش، ئالما قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سۈتلۈك، زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئۆلچەمدىن ئارتۇق يېسە، ئۇ كىشىنى نەپەس قىستايدۇ. كۆكىلى ئەنسىرەش، ئىچكى ئەزالىرى ئېچىشىش، تولا ئىچ سۇرۇش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى سۈت، مەسكە، كالا يېغى، ئالما تالقىنى قابىز (ئىچىنى توختىتىدىغان) مۇرابا، قابىز قۇرسلار، چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ھاۋاسى نورمال مۇنچىغا كىرىش پايدىلىق.

سوقمۇنىيادىن زەھەرلىنىش، سوقمۇنىيانى ئۆلچەمدىن ئارتۇق يېسە، تولا ئۇسسۇزلۇق ۋە ئىچ ئۆتكۈنى پەيدا قىلىدۇ. جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېھى شەربىتى، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، قېتىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

ئالما تالقىنى، بالادۇر يېگەنلىكتىن، ئېغىز، كانايغا قاپارتىچۇق پەيدا بولىدۇ. كۆكۈل ئايىنىش، ئۆتكۈر كېسەللىكلەر ۋە سۇسلۇق بولۇش، بەدەننىڭ ھالىتى بۇزۇلۇش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن 8 گرام يېگەندە خەتەرلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ساقايسا ئېلىشاڭغۇ ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، بادام يېغى، قاپاق يېغى، ياغلىق شورپا

شۇنىڭدەك زەھەرنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

سۈزۈپنى يېگەندىن كېيىن كۆيۈشۈش، ئېچىشىش، تەپپى دىق پەيدا بولىدۇ:

داۋالاش ئۇسۇلى قەيي قىلىش كېرەك. كىلىزما قىلغاندىن كېيىن تەرياق پايدا قىلىدۇ.

سۆگەت گۈلى يېگەنلىكتىن كاناي، ئاشقازان ئېچىشىش، ئىچى، سۈيدۈكى تۇتۇلۇش، تىل ئىششىش، قورساق غولدۇرلاپ ئىچى يەللىك بولۇش، باش ئاغرىش، نەپەس ئېلىشى تەس بولۇش ھەم بىھوشلۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەيي قىلىپ، ئېغىزنى چايقىغاندىن كېيىن يېڭى سۈت، ئارپا يارمىسى، گۈل يېغى، قۇندۇز قەھرىنى سىركە ياكى ھەسەل بىلەن بەرسە كۆپ پايدا قىلىدۇ.

ئاق خەربەق ئۇنى يېگەندىن ئىچ سۈرۈش، كاناي ئاغرىش، خەپەقان، قورساق تولغاپ ئاغرىش، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، قورساقتا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت ئىچىش، مەسكە يېغى، ھۆل پىشلاقنى ھەسەل بىلەن بېرىش، ئىچ سۈرۈشكە قابىز شەربەتلەرنى بېرىش، بۇنىڭغا شاراب قوشۇپ بېرىش، قورساقتا تېرىقنى ئىسسىتىپ تېڭىش كېرەك.

قۇندۇز قەھرى يېگەنلىكتىن زەھەرلەنسە(ئەگەر قارا بولسا)، سەرسام پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك، سەرپىستانىنى شاراب بىلەن ئىچىپ قەيي قىلىش، لىمون شەربىتى، ئاچچىق قېتىق، ئېشەك سۈتى، ئالما شەربىتى ۋە بېھى شەربىتى زەھەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

تاغ پىيىزى يېگەنلىكتىن ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆكسى ئاغرىش بىلەن ئىچىدىن قان كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىزئوت شىرنىسى، قابىز مېۋىلەرنىڭ سۈيى، تۆمۈردە داغمال قىلغان سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئىچىدىن قان ئۆتۈشنى توختىتىدىغان نەرسىلەر، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بېرىلىدۇ.

گۈرۈچ پوستىنى يېگەندىن تىل ئىششىپ، ئاشقازان - ئۈچەي ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەيي قىلىدۇرۇش، يېڭى سۈت، مەسكە، تەرياقى كەبىر ھەم زەھەرنى قايتۇرىدىغان دورىلار، ياغلارنى بېرىش ۋە زارارىھدە كۆرسىتىلگەن داۋالاشنى قىلىش لازىم.

ھەببۇلمۇلۇكنى كۆپ يېگەنلىكتىن ئېغىر ئىچ سۈرۈش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سۈت، مەسكە، تەرياقى كەبىر بېرىلسە، زەھەر تەسىرى يوقىلىدۇ.

دورا يالغاردىن، ئۇرۇق دورىلارنى كۆپ يېگەندە كۆڭۈل ئاينىش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى سۈت، لىمون شەربىتى، سىمىزئوت بېرىلىدۇ.

ناشتىدا شاراب ئىچىشتىن باش ئاغرىش، كۆڭلى ئاينىش، بوغۇز ئاغرىقى، ئەقلى ئىلىشىش، ھۆ بولۇش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، ئىچنى يۇمشىتىش، قۇرسى قاتقۇر، ئاچچىق قېتىق ياكى مېۋە سۈيى ۋە جاھىر، ئوشەق، بۆرە سويمىسى سۈيى، غارىقۇن، سېرىق تۇربۇت قاتارلىقلار بىلەن مىزاجنى سوۋۇتۇش كېرەك. ئەگەر بۇ دورىلار كۆپرەك بېرىلسە، كۆڭۈل ئايلىنىش، ئىچى توختىماسلىق، ئارتۇقچە قەي قىلىش بىلەن ئاجىزلىشىپ، ماغدۇرسىزلىنىپ قېلىش، كاناي ئاغرىش، بېھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا: كىلىزما قىلىش، ئەگەر ئاسانراق بولسا قەي قىلدۇرۇش، خولېرا كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. تەرياق قاتارلىق زەھەرگە مۇداپىئە كۆرگۈچى دورىلارنى بېرىش، ئىسسىق سۇ ئىچۈرۈش كېرەك.

ئەفتىمۇننى كۆپ يېگەنلىكتىن كۆپ ئۇخلاش، ئېغىزىدىن ئەپيۇن پۇراش، سۆزلىيەلمەسلىك، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، بەدەنلىرى قىچىشىش، سوغۇق تەرلەپ، ھېچ تۇتۇش، دەم قىسىتاش، كۆزنىگە قارىغۇلۇق تىقىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئەپيۇندىن 3 گرامنى بىر يولى بىلەن يېسە ئۆلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك، تۇرۇپ، ھەسەل، تۇز بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەم ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. تەرياق، مەسرىدىتۇس بېرىش، ئەگەر بۇلار بولمىغاندا ھىڭنى سۇدا يۇمشىتىپ ياكى دارچىن سالغان كونا شاراب بېرىش كېرەك. ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، تەرياق بېرىلسە ھەم پايدا قىلىدۇ. مۇرچ، ھىلك، ئۇبھەل. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ بېرىش كېرەك. قۇندۇز قەھرىمۇ پايدا قىلىدۇ. قۇستە يېغى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ياغلارنى بەدىنگە چېپىش كېرەك.

جوز ماسىل يېگەندىن بىرقانچە خىل ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن باش قېيىش، كۆز قىزىرىش، تولا ئۇخلاش، كۆزنىڭ كۆرۈشى خىرە بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن 4 گرام يېسە ئۆلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەپيۇن بىلەن زەھەرلەنگەنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ. ياغلىق شورپىمۇ پايدىلىق.

يەبرۇج ۋە ئۇنىڭدىن جوزماسلىدىن زەھەرلەنسە، سوغۇقتىن سەرسام بولغاندا بولىدىغان

باش قېيىش، گاسلىق، بەدەن قىچىشىش، قاتتىق ۋە ئۇزاق ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، كلىزما قىلىش، گۈلاب، گۈل يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن باشقا چېپىش، ئەفسەنتىن، زوبورە (بىر قىسىم دورا) نى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرۈش، تەرياق، سۈتلەرمۇ پايدا قىلىدۇ.

بەڭنى يېگەنلىكتىن تىل سۇسلىشىپ قېلىش، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىش، دەم قىستاش، ئەقلىدىن ئېزىش، بىھۇدە، قالايمقان سۆزلەش، بەدەن قىچىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، سۈت ئىچىش، ئەنجۈرنى قاينىتىپ ئىچىش ياكى بادام يېغى، مەسكە، شاراب، قېتىق، تەرياق، سەنجىرىنا قاتارلىق چوڭ مەجۇناتلار بېرىلىدۇ.

ھۆل يۇمغاقسۈتنى كۆپ يېگەنلىكتىن باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئاۋاز پۈتۈش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك بىلەن قەي قىلدۇرۇش، بۆرە ئەرمىنى، زەيتۇن يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى، تۇخۇم سېرىقى، قارىمۇچ، سېمىز توخۇ گۆشى، شاراب، مۇسەللەس پايدىلىق. دارچىن، قارىمۇچ بۇلارمۇ پايدىلىق.

ئىسپىغۇلنى كۆپ يېگەندىن ئاشقازان بۇزۇلۇش، كۆڭلى ئەنسىرەش ھەم تۇتۇلۇش، تومۇر كەم سوقۇش، ھەممە ئەزا سوغۇق بولۇش، بىخۇد بولۇش، ئەقلىسىزلىق، بىھوشلۇق ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل، سېرىقچېچەك، بۆرە ئەرمىنىگە ئىسسىق سۇنى قوشۇپ قەي قىلىش كېرەك. شاراب، تەرياق، تۇخۇم سېرىقى پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئوت شىرنىسى ياكى تۆت خىل شەربەت ئىچىلسۇن.

يەرلىك شوخلىنى يېگەندىن تىل قۇرۇش، ھېچ تۇتۇش، قان قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش ۋە قورساق تولغاش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۈت، ھەسەلنى رۇم بەدىيان بىلەن بېرىش، سېمىز توخۇ گۆشى، ئاچچىق بادام يېسە پايدا قىلىدۇ.

موگۇ يېگەندىن بوغۇز ئاغرىش، قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ. موگۇنىڭ بىرقانچە خىل شەكلى بولۇپ ئادەم ئۆلتۈرىدىغان موگۇلارمۇ بار. ئۇلار قارا، كۆك، ئالا بولۇپ ئادەم چاقىدىغان جانىۋارلار تۇرىدىغان يامان مىزاجلىق يەرلەردە بولىدۇ. دەرەخنىڭ تۈۋىدە ئۆسىدىغان موگۇلارنى يېگەندە دەم تۇتۇلۇش، سوغۇق تەرلەش، ئاشقازان، قورساقلىرىدا يەل پەيدا بولۇش، ئۇچەي ئاغرىش، ھېچ تۇتۇش، بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ سۈيى ياكى بۆرە ئەرمىنى بىلەن قەي قىلدۇ-

رۇش، يەنە تۇز، سىركەنجۈبىل سادده ۋە شارابمۇ پايدىلىق. ئاچچىقسۇ ياكى تال ياغنچىنىڭ كۈلى، ئەنجۈرنى ئىسسىق سۇ، تۇز بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەرياقى ئەربەئە، سەنجىرىنا، جاۋارىش فەلاسقە، كۆمۈنى. بۇلارنى شاراب ياكى سۇزاپ يېغى بىلەن بېرىش لازىم. گۈلاب، سەندەلدە ئاشقازانغا زىماد قىلىنسۇن. ئۆتكۈر كىلىزمىمۇ پايدىلىق.

بەشىنچى خىلى: ھايۋانلاردىن بولىدىغان زەھەرلىنىش

زارارىھ (ھۆل ئىسسىق) ئۇنى يېگەندە ئېغىز، دوۋسۇن ئېچىشىش، ئۈچەي ئاغرىش، جىنسىي ئەزا ئاغرىش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، ئىسستىمداش، بەھوشلۇق قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دوۋسۇننىڭ سەۋەبىدىن بولسا باسلىقتىن قان ئېلىش، يېڭى سۈت بېرىش، مۇناسىپ ئۇرۇقلار شىرنىلىرىنى بېرىش، كىلىزما قىلىش، ئارپا ئۇنى، شۇمشا، گۈرۇچ، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، ياغلىق شورپا، بېھى ئۇرۇقى (يېغى) بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. زەھەر قايتۇرىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش، چېپىش، ھەببى سەنۇبەرنىڭ كىچىكى، چوڭىنى مۇسەللەس بىلەن بەرسە پايدىلىق. ئەنجۈر، بىنەپشە، مەسكە يېغى، بۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ ياغلار ۋە تۇخۇم سېرىقى پايدا قىلىدۇ. جىنسىي ئەزاغا گۈل يېغى بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى تېمىتىپ قويسۇن. ئارپا ئۇنىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسۇن.

كېلەر، ھەربانىڭ گۆشى ئۆلتۈرگۈچىدۇر. ئەگەر بۇ گۆش شارابقا قوشۇلۇپ ئېرىپ ئېلىشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنى ئىچكەندىن قەي پەيدا بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ھەربامۇ شۇنداق، ئۇنىڭ تۇخۇمنى يېگەندە خەتەرلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ھەربانىڭ گۆشىنى يېگەنىنىڭ ئىلاجى: كۈنجۈت، ئۇغرىتىكەن، قەنت باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يېڭى سۈت، ئىچىدىن مۇناسىپ ياغ چېپىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. ھەربانىڭ تۇخۇمنى يېگەنىنىڭ چارىسى: قەي قىلدۇرۇش، بەدەننى ياغلاش، تۇزنى قىزىتىپ باشقا تۇتۇش، مەسكە، جىنتىيانا بېرىش لازىم. بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار «سەندارا» (بىر خىل جانۋار) چاققان، قۇيرۇقى كالته 40 پۇتلۇق ھايۋان بولۇپ، ئەگەر ئۇنى ئوتقا سالسا كۆيمەي ئوتنى ئۆچۈرىدۇ. ئۇنى يېسە ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئىستىسقىدەك قورساقلىرى ئىششىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكى توتۇلىدۇ. تىلى ئىششىپ، ئەقلىنى يوقىتىدۇ. بەدەننىڭ بەزى يەرلىرى قارا ۋە سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش، تەرياقى ئەفئا، مەسرىدىتوس قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. رازىيانەج، مىئەسائىلە، ھەسەل ياكى ھەببى سەنۇبەر، سەبرە غازىڭى، زەيتۇن يېغى پايدا قىلىدۇ.

پاقىنى يېگەنلىكتىن بەدەن ئىششىيدۇ. رەڭگى كۆكىرىدۇ ياكى سارغىيىپ كېتىدۇ. بەدەن

هوشلۇق پەيدا بولىدۇ. چاچلىرى، چىشلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. ئىشتىهاسى تۆتۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ، سۇرگە، شاراب بېرىلىدۇ. ئەمگەك، تەنھەرىكەت بىلەن چېنىقتۇرۇش، مۇنچىدا تەرلىتىش، يۇيۇندۇرۇش، بەدەنلىرىنى يېغلاش؛ داۋائىمشكى، زەپەر، سەئىدى 8 گرامدىن ئېلىپ بېرىش كېرەك. قومۇش يىلتىزىنى شاراب بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقماي، يېڭى سۈت ياكى جىنتيانا، دارچىن ۋە توشقان ئوغۇزى بېرىلىدۇ. بەدىنگە بادام يېغى چېپىلىدۇ. ئۇندىن باشقا مۇناسىپ تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

چىلبۆرە ئۆتىنى يېگەندە، ئاق، كۆك قەي قىلىش بىلەن ئېغىزى ئاچچىق، كۆزنىك ئېقى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ ياغ ۋە قاياناق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش كېرەك ۋە بۇ تەرياق هەم پايدا قىلىدۇ، ئۇنىك تەركىبى: گىل مەختۇم، هەببۇلغار، سۇزاپ ئۇرۇقى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەل بىلەن قوشۇپ، هەر قېتىمدا 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇپ ياندۇرۇلىدۇ. خولېرانىك ئىلاجى قىلىنىدۇ.

قارا يىلاننىك ئۆتىنى يېگەندە، ئارقىمۇئارقا بىهوشلۇق پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش تەسرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەسكىنى قاينىتىپ ياغ قىلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. زەهەر يېگەنگە بېرىدىغان دورا بولىدۇ. تەرياقلار ۋە داۋائىمشكى، مەسرىدىتۇس بېرىلىدۇ. غىزاسىغا مائۇللەهمى بېرىلىدۇ.

چارۋىلارنىك ئېچىپ قالغان، بۇزۇلغان سۈتىنى ئىچكەندىن بىهوشلۇق، باش قېيىش، ئاشقازان ئېغىزى تولغاپ ئاغرىش قاتارلىق ئەهۋاللار يۈز بېرىدۇ. بەزى چاغدا خولېرانى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا خەتەرلىك ئاقىۋەت پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئادەتتىكى شاراب بىلەن هەسەل شەربىتى بېرىلىدۇ. مەيدىسىگە سۇمبۇل، بادام، مەستىكى ياغلىرىنى چېپىش لازىم. گۈلقەنت بىلەن گۈلاب بېرىلىدۇ.

سۈت ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالسا بىهوشلۇق، سوغۇق، قىسقا تەرلەش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوغۇز سۈتىدىن 2 گرامنى كونا سىركە، ئازغىنە باقىلە، هىلىك، پۇدىنە، سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، هەسەل سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرسۇن.

سۈت باشقا ئورۇنلاردا ئۈيۈسا كۆكەس ئاغرىقى، ئۇچەي، ئاشقازان ئاغرىقى، دوۋسۇن، بوغۇز ئاغرىقى، بىهوشلۇق، ئاجىزلىق، بەدەن بوشاپ كېتىش، قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، تو-

مۇرلارنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش لازىم. زاراڭزىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. يەنە بىر پايدىلىق دورىنىڭ تەركىبى: ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن توشقان مېڭىسىنى 3 گرام تۆگە ئوغۇز سۈتى بىلەن شارابقا قوشۇپ ئىچسۇن. دوۋسۇنغا قان ئۈيۈپ قېلىش كېسىلىنى داۋالاش ۋە دوۋسۇندىكى تاشنى پارچىلاش چۈشۈرۈشنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم.

سوغۇق بېلىقنى يېگەندە، ئۇچ كۈنگىچە خولېرا پەيدا بولىدۇ. توختىماي ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ. بۇنىڭدىن خەتەرلىك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، كىلىزما قىلىش بىلەن بېھى شەربىتى ياكى بېھى سۈيى بېرىلىدۇ. گىل مەختۇم بېرىلسىمۇ پايدىلىق.

قورۇغان ياكى ئىسسىق يۆگەلگەن گۆش، بۇسى چىقماي ئۆزىگە سىڭىپ كەتكەن گۆشلەر زەھەر قاتارىدا سانىلىدۇ. ئۇنى يېگەندىن بىھوشلۇق، ئەقىلدىن ئېزىش، قۇسۇش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن بېھى شەربىتى، بېھى سۈيى، ئالما سۈيى بىلەن شارابنى داۋاملىق بېرىش، شۇنىڭدەك گىل مەختۇم بېرىلسە ھەم پايدىلىق. داۋائىمىشكى ۋە خولېرانىڭ ئىلاجىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تولا ئۇخلاش، مۇنچىغا بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2 ـ پەسىل ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ئادەم چاقىدىغان، چىشلەيدىغان ھايۋانلارنى يوقىتىش ئۇسۇلى

مۇمكىنقەدەر ئولتۇرىدىغان ئۆي، ياتاق ئەتراپىدا توز، ئۆردەك، غاز، بۇغا، راسۇ (بىر قىسىم ئۆي قۇشى) ساقلاش كېرەك. ئولتۇرىدىغان ئۆينىڭ ئەتراپىغا سۈزاپ، ھىك، ھەببۇلغار، رەيھان، خەربەق، پۇدىنە چاپسۇن ياكى رەختكە سەنۇبەر ياغىچىنىڭ كۈلىنى تۇتۇپ ياكى سەرەڭگە قېپىغا ھىك سوقۇپ، چىراغنى ياندۇرۇپ، كېچىدە ئۆزىنىڭ قېشىدا قويسا جانىۋارلار ئۇ يەرگە بارماي قاچىدۇ. ئانار يىلتىزىنىڭ تۇتۇندىسى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن، مۇقەل، زۇپتى، ھىك، ھەببۇلغار غازىڭدىن جانىۋارلار قاچىدۇ. بولۇپمۇ ئەپيۇن، سيادان، تاغ تېكسىنىك مۇڭگۈزى، گۈڭگۈرت بۇلارنىڭ تۇتۇندىنمۇ قاچىدۇ. يىلاننى قاچۇرۇشنىڭ تەدبىرى: سەنۇبەر، ئۆچكىنىڭ مۇڭگۈزى، گۈڭگۈرت تۇتۇندىن قاچىدۇ. ئۆچكە تۇيىقىنىڭ تۇتۇنى، تاغ تېكسىنىڭ مۇڭگۈزى، ئاقسرقەرھا، ئادەم چېچى، مۇقەل، زىپت بۇلارنىڭ تۇتۇندىن يىلانلار قاچىدۇ. نۆشۈدۈرنى ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا ھەم يىلان، چايان تۇرماي قاچىدۇ. ئەگەر تۇرۇپنىڭ پوستىنى

ئاقلاپ، چايانىنىڭ ئۇۋۇسىغا سالسا دەرھال قاچىدۇ. تۇرۇپنىڭ سۈيىنى، غازىكىنى چايانىنىڭ ئۇۋۇسىغا سالسا چايان ئۆلىدۇ.

بۇرگىنى يوقىتىش چارىسى

ئەگەر ئاچچىقتاۋۇزنى سۇغا ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا بۇرگىلەر ئۆلىدۇ. ئوغرىتىكەن ياكى ئازغان مونچىقنى سۇدا ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا ھەم ئۆلىدۇ. ئۆچكە قېنىنى چاچسا، بۇرگىلەرنىڭ ھەممىسى شۇ يەرگە يىغىلىدۇ. ئەگەر كىرپە يېغىنى بىر ياغاچقا چاپسا بۇرگىلەر ھەممىسى يىغىلىدۇ. سۇزاپ سۈيى، ئوغرىتىكەن سۈيى، خەرنۇپ سۈيىنى چاچسا ئۇنىڭدىن قاچىدۇ.

پاشىنى قاچۇرۇش چارىسى

سەنۇبەر ياغىچىنىڭ ئۆزىنى، قوۋزىقىنى كۆيدۈرسە پاشا قاچىدۇ. ئەگەر جايىر، ئوشەقنى كۆيدۈرۈپ، پۇراتسا ئۇنىڭدىنمۇ قاچىدۇ. مۇقەل، گۈڭگۇرتنىڭ تۈتۈنىدىمۇ قاچىدۇ. يۇزىنى، بەدىنىنى ياغلىسا پاشا ئازابىدىن قۇتۇلىدۇ.

چۇسىنى قاچۇرۇش چارىسى

ئەگەر چىنار غازىكىنى كۆيدۈرسە تۈتۈنىدىن چۇسا (چاققۇ) قاچىدۇ.

چۈننى قاچۇرۇش ۋە يوقىتىش چارىسى

قارا خەربەقنى قاينىتقان بۇستىن ياكى ھوردىن، سىرىق زەرنىخ، كۈندۇشنىڭ پۇرىقىدىن چۈن ئۆلىدۇ. ئەگەر زەرنىخنى سۈتكە قوشۇپ، بىر قاچا سۇغا سىلىپ قويسا، چۈن ئۇنىڭغا يىغىلىپ ئۆلىدۇ.

چاشقان يوقىتىش ئۇسۇلى

مەدەستان، خەربەق، بەك، تۆمۈر لىيى، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، زەپەر بۇلارنى يۇغۇرۇپ، ئۆيدە قويسا ئۇنى يېگەن چاشقان ئۆلىدۇ. زاكنىڭ پۇرىقىدىن چاشقان قاچىدۇ. ئەگەر چاشقانىنىڭ تېرىسىنى سويۇپ ياكى بۆرىكىنى ياكى قۇيرۇقىنى كېسىپ قويۇپ قويسا چاشقان قاچىدۇ.

چۈمۈلىنى قاچۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى

چۈمۈلىنىڭ ئۇۋۇسىغا ئاھەن رەبا تاشىنى سالسا چۈمۈلە تۇرماي قاچىدۇ. گۈڭگۈرت، قەتران، ھىڭلارنىڭ تۈتۈنىدىنمۇ قاچىدۇ. كالىنىڭ ئۆتىنى ياكى زىپتىنى چۈمۈلىنىڭ ئۇۋۇسىغا سالسا قاچىدۇ. چۈمۈلىنى ئوتقا سالسا، ئۇنىڭ تۈتۈنىدىن باشقىسى قاچىدۇ.

ھەرىنى قاچۇرۇش ئۇسۇلى

گۈڭگۇرت، سەنۇبەر، سامساقنىڭ تۈتۈنىدىن ھەرە قاچىدۇ. ئەگەر ئاق لەيلىنىڭ سۈيىنى ياكى چىنارنىڭ سۈيىنى زەيتۇن يېغى بىلەن بەدىنىگە سۈركەپ چاپسا، ئۇ ئادەمگە ھەرە يېقىن كەلمەيدۇ.

كۈيە قاچۇرۇش چارىسى

ئەفسەنتىن، سيادان، ئېرىق لېۋىگە ئۇنگەن پۇدىنە، تۇرۇنجىنىڭ قوۋزىقىنى قويۇپ قويسا كۈيىنى قاچىدۇ.

ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ھايۋان ئۆلتۈرىدىغان دورىلار

خەرىەق ئىت، بۆرىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. خانىقۇننەمىر يولۋاسىنى ئۆلتۈرىدۇ. خانىقۇززىئىبى بۆرىنى ۋە چۆل بۆرىسىنى ئۆلتۈرىدۇ. ئاچچىق بادام تۇلكىنى ئۆلتۈرىدۇ. سۆگەت گۈلى، سەنۇبەرىنىڭ گۈلى ۋە يوپۇرمىقى چاركۋا-ماللارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئادەمنى چاقىدىغان جانىۋارلارنىڭ چېقىشىغا قارشى مۇداپىئە قىلىش ئۇسۇلى

ئادەمنى ھەرىدەك بىر نەرسە چېقىۋالسا دەرھال تېگىۋېلىپ شورىۋالسۇن. ئاندىن ئېغىزدىنى يۇيۇپ، گۈل يېغىدەك نەرسىلەر بىلەن ئېغىزىنى چايقىسۇن. ھەرە چاققان، شورىغان كىشىنىڭ چىشىنى قۇرت يېمىگەن بولۇشى كېرەك. قۇرت يېگەن چىشتا شورىسا شورىغۇچى زەھەرلىنىدۇ. روزى تۇتمىغان كىشى بولۇشى كېرەك. ئۇندىن كېيىن ھىجامەت قىلسۇن. ئاندىن كېيىن توخۇنىڭ قارنىنى يېرىپ، شۇ يەرگە ئىسسىق تېگىش لازىم ۋە بەزىدە زەھەرنى تارقىتىدىغان دورىلار بىلەن زىماد قىلسۇن. مەسىلەن: كەپتەر مايىقى، پۇدىنە، گۈڭگۇرت، سۇيدۇك، تال يىغىنىڭ كۈلى، ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلى، سىركە ياكى چاشقان، پىياز، ياكى چۆل سامسىقى، ياكى سەكبىنەج، ھىڭ قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغى، زىپىت بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، شۇنىڭ بىلەن زىماد قىلسۇن. جاراھەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تەرياقى ئەرەبئە بېرىلىدۇ ھەم زەھەرلىك جانىۋارلاردىن قايىسىنىڭ چاققانلىقىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك. بۇ تېپىلغاندىن كېيىن ئۆزىگە تېگىشلىك تەرياقلارنى بېرىش ھەم ئۆز دورىسىنى قىلىش لازىم.

زەھەرلىك يىلانلار

بۇلار بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بۇلارنىڭ بىرى يىلان پادىشاھى. ئۇنىڭ بېشىدا كوكۇلسى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئىككى ياكى ئۈچ غېرىچ ئەتراپىدا بولۇپ، باش، كۆزى قىزىل بولىدۇ. تۆشۈكىنىڭ ئەتراپىغا ھېچقانداق گىياھ ئۇنمەيدۇ. ھەرقانداق جانىۋار تۆشۈكىنىڭ ئۇدۇلىغا كەلسە يىقىلىپ دەرھال ئۆلىدۇ. بۇ يىلان ئاتىنىڭ كالپۇكىنى چېقىۋالغاندا، ئات مىنگەن ئادەم بىرگە ئۆلگەنلىكىنى قەدىمىي ھۆكۈمالار كۆرگەن. بۇ يىلان ئوتتۇرا ئاسىيادا كۆپ بولۇپ ھەرقانداق كىشىنى چاقسا ئۆلىدۇ. بەدەنلىرى ئىششىپ يېرىڭدايدۇ. بۇ يىلان چېقىپ ئۆلگەن ئۆلۈككە بارغان ۋە تۇتقان ئادەم ئۆلىدۇ. ئۇنىڭ داۋالاش چارىسى يوق.

يەنە بىرى، مۇڭگۇزلۇك يىلان بولۇپ، بىر گەزدىن ئىككى گەزگىچە ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، رەڭگى قۇمغا ئوخشايدۇ ۋە قۇملۇقتا ياشايدۇ، مۇڭگۈزى بولىدۇ، ئۇنىڭ چېقىۋالغانلىقىنىڭ بەلگىسى: ھەممە ئەزا ئېغىر بولۇپ باش قايىدۇ، كۆز-قاپقى ئىششىپ، قاراڭغۇلۇق تىقىلىدۇ، ئەقلىنى يوقىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى شاراب بىلەن ياكى كۈنجۈت، قۇندۇز قەھرى، تاغ پۇدىنىسىنى شاراب بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇ جەھەتتە تۇرۇپنىڭ مەنپەئىتى ئارتۇق. ھاك بىلەن زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ زىماد قىلىش، تاغ پۇدىنەسى، بەللۇت قوۋزىقىنى ھەر بىرىدىن ئايرىم سوقۇپ، ئارپا ئۇنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، زىماد قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ھوتاب (خەتتاب) قارلىغاچ. بۇنىڭ چوقۇۋالغانلىقىدىن ھېچ تۇتۇش، چىرايى ئۆزگىرىپ بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. كۆپ، ئېغىر ئۇخلايدۇ. كۆزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. خەپەقان بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ. تۇك تۇۋىدىن، بەدەن تۆشۈكلىرىدىن قان ئاقىدۇ.

زەررىقە، قۇمنىڭ رەڭگىدە بولۇپ بەدىنىدە ئاق، قارا خال بولىدۇ. ئۇنىڭ چاققان يېرى قارا بولۇپ ئىششىيدۇ، سېرىقسۇ ئاقىدۇ. بۇ ئادەمنىڭ دېمى تۇتۇلۇپ، ئىچى سۇرىدۇ. سۈيدۈكى تەسلىك بىلەن كېلىدۇ. ئاۋازى تۇتۇلۇپ، چىشلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ.

تۇفارە، رىياشە ئۆزى قىسقا يىلان بولۇپ كىشى ئۇنىڭغا يېقىن بارسا، ئۆزىنى ئۇ كىشى تەرەپكە تاشلايدۇ. چاقسا ھەممە ئەزاسى ئىششىپ، قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا: بۇ يىلان ھىندىستان سەھرالىرىنىڭ ئەتراپىدا كۆپرەك بولىدۇ، دەيدۇ. بۇنىڭ چىشىسىدىن يەنە بىر خىلى بولۇپ رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ. بۇ يىلان چاققاندا قاتتىق ئاغرىپ، بىئاراملىق يۈز بېرىدۇ. سەزگۈرلۈكى يوقىلىدۇ. ئۇچ سائەتتىن كۆپ تۇرالمايدۇ. ئالدىغا ۋە ئارقىسىغا سەكرەيدۇ. ئۇ چاققاندا ئەھۋالنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

ساسە، بۇ قۇملۇقتا ياشايدىغان بىر خىل يىلان، بولۇپ ئاۋازى سۇدىكى بېلىقنىڭ ئاۋازىدەك بولىدۇ. ئەھۋا بىرقانچە خىل بولۇپ بەزىسىنىڭ بويى ئۇزۇن، بېشى ئىنچىكە، بېلى يوغان، رەڭگى سۇر قارا خاللىق بولىدۇ. ئەركىكىنىڭ زەھىرى چىشىسىدىن ئارتۇق بولىدۇ، يىلنىڭ بەزى پەسلىدە يىلانىنىڭ زەھىرى ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن قېرى يىلان كۈچلۈك، زەھىرىمۇ ئۆتكۈر بولىدۇ. ياشلىرىنىڭ زەھىرى كۈز پەسلىدە ئۆتكۈر بولىدۇ.

بەلۇتىيە، ئۆزى بىر غېرىچ كېلىدىغان چىشى يىلان بولۇپ، ئۇنىڭ ئەزاسىدا قارا خال بولىدۇ. كىشىنى چاقسا، ئۇ ئادەمنىڭ بىر قات تېرىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

قارا ئوق يىلان، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ، ئەزاسىدا قارا خال بولىدۇ. بېشى كىچىك، بويىنى يوغان، قۇيرۇقى ئىنچىكە بولىدۇ. ئۇ چاقسا سۆزنەك، كۆكلى ئايلىنىش ۋە قاتتىق ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

يىلاننىڭ تۇرلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ ھېسابلاب چىقىشمۇ قىيىن. مۇمكىنقەدەر ھەر بىر ئادەم ئۇنىڭدىن قېچىش لازىم. ئۇنىڭ بار يەرلىرىگە بارماسلىق كېرەك.

يىلان چاققانىنىڭ بەلگىسى: ئالدى بىلەن ئۇنىڭ چاققان يېرىدىن قان چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قان يۇغان ياكى گۆش يۇغان سۇدەك سۇ كېلىدۇ. بىخۇد بولىدۇ. ئەقلى يوقلىپ، ئوتتا كۆيگەندەك قىزىق ئىششىق ۋە قاپارتقۇلار پەيدا بولۇپ، كۆكۈچ رەڭلىك مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. بارا-بارا قانىتىدۇ ھەم سەپرا قەي قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئۇچ كۈندە، بەزىسى يەتتە كۈندە ھالاكەتكە يۈز تۇتىدۇ. يىلاننىڭ ئەركىكى چىشىسىدىن يامانراق، زەھىرىمۇ ئۆتكۈرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاققان يەرنى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى سۆگەككە يەتكۈزۈپ ئويۇپ كېسىۋېتىش كېرەك. زەيتۇن يېغىنى ئوتتا قىزىتىپ داغلاش كېرەك. زىپىت، تۇز ياكى پىيازنى سوقۇپ زىماد قىلسۇن، تۇز بىلەن ياكى سىركە بىلەن زىماد قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر ئىلاج چاققان يەرنىڭ چۆرىسى بىلەن قوشۇپ گۆشنى كېسىۋالغاندىن كېيىن، شۇ يەرگە ھىجامەت قىلسۇن. بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا كۈچ بىلەن شوراتسۇن، شۇنىڭ بىلەن ھەممە زەھەر چىقىپ كېتىدۇ. زەھەرلەرنى تارقىتىپ كۆيدۈرىدىغان دورىلار زىپىت، پەرپىيۇن، جاۋاشىر، خېنە شۇنىڭدەك زەھەرلىك جانىۋارلار چاققاندا داۋالاش ئۇچۇن كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلەتسۇن. ئاندىن كېيىن تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس، قۇرسى كەرسىنە، تەرياقى ئەفئا بېرىلىدۇ. قۇرسى كەرسىنەنىڭ تەركىبى: سۇزاپ، پۇرچاق ئۇنى، زىراۋەندە، مۇرچ، خەندىقۇن ئۇرۇقى باراۋەردىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قۇرس قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم 4 گرامدىن شاراب بىلەن بېرىلىدۇ ياكى 8 گرام ھىڭنى شاراب بىلەن ئىچسۇن. سامساق، كۈدە سۇيى، پىياز، جوز، قورۇغان تاماق ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بەزىلەر بىر نەرسە چاققان ھامان 8 گرام مىقدارى شىرنىڭ چۈيىسىنى قورۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. تۇرۇنجى، ھەبىي قىرۇس بېرىلىدۇ. شاراب ئىستېمال قىلسا زەھەرلىك يىلان چاققانغا پايدا قىلىدۇ، يىلان چاقىقانغا بۇ زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياق پايدا قىلىدۇ، جوز، پىندۇق، ئەنجۇدان، خولىنجان يىلتىزى، ئەنجۇر پايدا قىلىدۇ. كونىرغان ياغ بىلەن مۇنچىدا ياغلىنىپ تەرلىنىدۇ. توشقان ئوغۇزى، دورا قوشقان شاراب، بارلىق ئوغۇزلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە زىراۋەندە مۇدەھەرەجنىڭ غازىگى بىلەن غارىقۇننى 3 گرام شاراب بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىر نەرسە چاققاندىن كېيىن

بىھوشلۇق، ماغدۇرسىزلىق پەيدا بولسا تەرياق بېرىش، شۇ يەرگە ئۆتكۈررەك دورىلارنى چېپىش لازىم. زەھەر بەدەنگە تارقالغاندىن كېيىن قان ئېلىش پايدىلىق. زەھەر بەدەنگە تارقاشتىن ئىلگىرى قان ئېلىپ قويسا بۇ زىيان قىلمىدۇ. توخۇنىڭ قارنىنى يېرىپ ياكى پاقىنىڭ قارنىنى يېرىپ شۇ يەرگە تاڭسۇن. ئۇبھەل، ھەببۇلغار، بابۇنە، قوناق ئۇنلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، شاراب بىلەن زىماد قىلسۇن ۋە يەنە تۇز بىلەن قەتىرانده زىماد قىلسۇن. ئاندىن كېيىن تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن قەي قىلسا كۆپ پايدا قىلمىدۇ. سۇپارىنى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ يىلىنىنى چاپسۇن، 6 گرام جوز، مۇقەلنىڭ مېغىزى، ھەسەل بىلەن ياكى شاراب بىلەن زىماد قىلسۇن، زىراۋەندىنى شاراب ياكى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ ياكى تۆمۈرنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىش كېرەك. مۇئەششەنىڭ ئارىلىقىدىكى داۋالاشتىن كېيىن مەخسۇس داۋاسى: ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قەي قىلىش، كىلىزما قىلىش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كەرەپشە سۇيى، سۇمبۇل، دارچىن، ئاسارۇن، پەتەرئاسالىيۇندەك نەرسىلەرنىڭ سۇيى بېرىلىدۇ. سىرتتىن ھاك، تۇز، زەيتۇن يېغى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ.

مارقە يىلاننىڭ ئىلاجىنى ئەپئانىڭ تەدبىرىدەك قىلىش كېرەك. كۆپىنچە شاراب، بېلىق كاۋىپى، تۇزلىغان بېلىقنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. سېمىزئوت، تال غازىڭى، زىپىت غازىڭى، موزا بىلەن زىماد قىلىش كېرەك. زىراۋەندە، تەۋىل، شاھبەللۇت شاراب بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. جاۋارىيە بۇ بىر خىل يىلان بولۇپ، رەڭگى سېرىق قوناقتەك بولىدۇ، بۇنىڭغا ئەفئانىڭ ئىلاجىدەك چارە قىلىش كېرەك. ھەييەئى رەقىشە يىلىنى بىرقانچە خىل بولىدۇ. بۇ يىلان چېقىۋالسا قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولۇپ، جىگەرنى ئېرىتىپ، ئىككى كۈندىلا خەتەر پەيدا قىلىدۇ، ئۇچەينى ئېرىتىدۇ. بۇنىڭغا ئەفئانىڭ دورىسى بىلەن چارە قىلىش كېرەك. يەنە بىر خىل يىلان بولۇپ دەريالاردا ياشايدۇ. ئەڭ كىچىكلىرىمۇ 5～6 گەز ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. كۆزلىرى چوڭ، قېشى ئۇزۇن، ئېغىزلىرى يوغان، چىشلىرىمۇ يوغان بولىدۇ. قېشى، كۆزىنى يېپىپ تۇرىدۇ، بوينىدا پىلدەك خارتۇملىرى بولىدۇ، تېرىسى يېرىك بولىدۇ. ئۇنىڭ چىشلىگىنىدىن يارا پەيدا بولىدۇ ھەم ئازغىنە ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىپ ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى: تەرياق ۋە مەلھەم بىلەن زىماد قىلىش كېرەك. قۇستە يېغى، ئاقىرقەرھا، سۇزاپ، قاينىتقان مۇرچ، ھەببۇلغار غازىڭى بىلەن سۇزاپنى باراۋەر ئېلىپ قاينىتىپ، بۇنىڭدىن 6 گرامنى شاراب بىلەن بەرسۇن.

چايان چاققانىنىڭ چارىسى

چايان چاققان يەر قىزىرىپ ئىششىيدۇ. ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. چايان چاقىقان كىشى بەزى ئىسسىقلاپ، بەزى توڭلاپ كېتىدۇ. غەمكىن بولىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاققان يەرنى چىڭ تېڭىۋېتىش، چايانىنىڭ زەھىرىنى تارتىش

ئۇچۇن ھجامەت قويۇش كېرەك. گۈگۈرت، زىغىرنى، تۇز بىلەن زىماد قىلىش كېرەك. قۇدۇز قەھرىنى سوقۇپ سامساق، زىيتۇن يېغى، پەرپىيۇن يېغى ھەم زەيبەق (سماب) يېغى بىلەن ياغلاش ھەم شۇ يەرگە سۇ قۇيۇش كېرەك. سامساق، ھىلگ، ئاقىرقەرھانى شاراب بىلەن بېرىش ياكى 4 گرام ھىڭنى 30 گرام شاراب بىلەن بېرىش كېرەك. ئاندىن تەرياقى ئەربەئە (تۆت تەرياق)، سەنجىبىنا بېرىلىدۇ. شۇنىڭ مقدارىغا ياڭاق پوستى شىرنىسىنى ئازغىنە ئەرەق بىلەن ياكى شاراب بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا بېرىش ياكى شۇ چايان چاققان يەنى تەرلىتىش كېرەك. مۇنچىغا بارغاندىن كېيىن شاراب بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئازغىنە تۇز يېيىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر بادروج (بىر قىسىم ئاق رەيھان) نى يېسە چايان چاققان بىلەن زەھەر قىلمايدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: چايان چاققاندا كۆپ ۋاقىتلاردا توسالغۇنى ئاچىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چايانىنىڭ بىر تۈرىنى ھەرە دەپ ئاتايمىز. ئۆزى كىچىك بولۇپ زەھىرى ئىسسىق بولىدۇ، يامان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، بەزىدە ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ چاققانلىقىنىڭ بەلگىسى: تىل ئىششىپ كېتىدۇ. تولا غەملىك بولۇپ، بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ، خەپەقان، يەرقان، قۇلۇنجى، سۈيدۈكىدە قان كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھجامەت قىلىش ھەم شوراش، داغلاش، ئاندىن كېيىن قان ئېلىش، بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى، كاھۇ تەلەھىشقوق (بىر خىل دورا) سۈيى، كاسىنە سۈيى ياكى قېتىقنى قاينىتىقان سۇغا قۇرسى كافۇر قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر قاتتىق بولسا مېۋىلەر بىلەن سوۋۇتۇپ ئالما شەربىتى، ئاچچىق قېتىق بېرىلىدۇ. بۇ تەرياقنى بەرسە ھەم بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: تەلەھىشقوق، ئاچچىق ئالما غازىكى، قۇرۇق يۇمغاقسۈتلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ قېتىم كاپ ئېتىش كېرەك. ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيىگە گۈل يېغى قوشۇپ، سوۋۇتۇپ ئاڭا ئولتۇرسۇن. ئەگەر قورسقىدا يەل بولسا كىلىزما قىلسۇن. تىلى ئىششىغان بولسا تىلىنىڭ تېگىدىكى تومۇردىن قان ئالسۇن. يۇمغاقسۈت سۈيى، سىركەنجىۋىل بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن. ئىششىق يەنى چايان چاققان يەرنىڭ ئەتراپىغا گىل ئەرمىنى، سىركە چاپسۇن. ئەگەر جاراھەت بولسا يارىنىڭ ئىلاجى قىلىنسۇن.

ھەرە چېقىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش چارىسى

ھەرە چاقسا قاتتىق ئاغرىش بىلەن قىزىرىپ ئىششىپ كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە بىر خىل قارا ھەرە بولۇپ بېشى چوڭ، بەدىنىدە سېرىق خېتى بولىدۇ. ئۇ چاققاندا قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئادەم ئۆلۈپ كېتىدۇ. باشقىلىرى كىچىكرەك بولۇپ ئۇ چاقسا ئاغرىش ۋە مۇدۇر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال ئۇچ سەقىم يۇمغاقسۈتنى ئىستېمال قىلسا ئاغرىقى تېز پەسەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن موزىدا تېڭىش لازىم. ھەمشىباھارنىڭ سۈيى، ئاق لەيلى سۈيى، سەمرئوت سۈيى، يەرلىك شوخلا سۈيى، كاكنەچ سۈيى بىلەن زىماد قىلسۇن. يەنە بىر پارچە داكنى سۈتكە چىلاپ قار ياكى يامغۇر سۈيىدە سوۋۇتۇپ ياپسۇن. قىزىلگۈل، كافۇر، ئارپا ئۇنى، سوققان كۈنجۈتنى ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنىڭ قايسىرى بولسا، شۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا پايدىلىق. ئالما، سىركەنجۈبىل شەربەتلىرى، ئاچچىق ئانار، كاسنە، بادرەڭ سۇلىرى، كاھۇ بېرىش كېرەك. يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىنى قەنت ۋە سوغۇق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر چوڭ ھەرە چاققان بولسا قان ئېلىش كېرەك. ھەسەل ھەرىسمۇ شۇلارغا ئوخشاش ئۇنىڭ نەشتىرى بىر يەرگە ئولتۇرسا شۇ يەردە قالىدۇ. بۇنىڭغىمۇ باشقا ھەرىلەرگە قىلغان چاپلەرنى قىلىش لازىم. ھەرە چاققان يەرگە چۈشىنىنى سۈركىسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. شۇنىڭدەك كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش كېرەك.

ئۆمۈچۈكنىڭ ھەرقاندىقى چاقسا پۈتۈن ئەزا ئىششىپ كېتىدۇ، بەدەننىڭ رەڭگى قىزىرىپ كۆكۈچ بولىدۇ. بۇلار قىزىل، قارا، سېرىق رەڭلەردە بولۇپ، ھەر بىرى چاقسا باشقا-باشقا ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. قىزىل ئۆمۈچۈك چاققانلىقتىن ئازغىنە ئاغرىش بولۇپ بەدەن قىچىشىدۇ، قارىسى چاققاندىن قاتتىق ئاغرىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ھەممە ئەزا تىترەيدۇ؛ ئاق لىرى چاقسا قورساق بەزى ئاغرىپ، بەزى چاغدا ساقىيىدۇ. چاققان يەر ئازراق ئاغرىش بىلەن سانجىقلىشىدۇ.

كۆك ئۆمۈچۈكنىڭ ئۇچىسىدا يالتىراق خاللىرى بولىدۇ. بۇنىڭ چاققانلىقىدىن بىخۇدلۇق، سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ. سېرىق ئۆمۈچۈك تۈكلۈك بولۇپ، ئۇ چاققاندا قاتتىق ئاغرىش بىلەن تىترەش پەيدا بولىدۇ. تەرلەش، قورساقتا ئېسىلىشمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئادەم ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ ھاشاراتلار چاققان يەرنى ئېغىز ئارقىلىق ياكى ھىجامەت ئارقىلىق، شوراپ زەھەرنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ قۇيۇپ شاكىراپ تۈز چاپسۇن. مۇنچىغا كىرسە ئاغرىق پەسەيدۇ. مۇمكىنقەدەر پات-پات ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ بەرسۇن ياكى ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى، ھاك، باقلىنى ئىسسىق سۇ بىلەن چاپسۇن. مۇرمەككى بىلەن تۈزدا زىماد قىلسۇن. تەرياقى ئەربەئەنى ياكى سەنجىرىنا، سىيادان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھىكلارنى تالقان قىلىپ، سۇدا ئېرىتىپ، زىماد قىلسۇن. تەرياقى رىت چايان چاققانغا ۋە يىلان چاققانلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھەرەج، ئالا كۈلۈك چۆپى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ناردىن، ئاسارۇن، ئاقىرقەرھا، خەربەق، دوقۇ، كۇمۇنى، ئانار ئۇرۇقى، توشقان

ئوغۇزى، دارچىن، سەرتان نەھرى، مىئەسائىلە، كۆكنار شىرنىسى، ھەببى بىلسان، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قاياناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 3 گرامدىن قۇرس قىلىپ، بىر دانە ئىستېمال قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۆمۈچۈك بولۇپ، ئۇنىڭ چېقىشى بىلەن قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، بەدەن چىملىداپ ئاغرىش، جىنسىي ئەزا قوزغىلىش، بەدەن ئۇزىراپ قېلىش، قورساقتا يەل توشۇپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇزاپ، سەئدى، سىيادانلارنى شاراب بىلەن ئىچسۇن. مۇنچىدا، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ تەرلەنسۇن، تەرياقلارنى يېسۇن.

يەنە بىر خىل قارا ئۆمۈچۈك بولۇپ پۇتلىرى قىسقا بولىدۇ. ئۇنىڭ چاققىنىدىن ھەمىشە قىزىرىش، قىچىشىش بولۇپ، چاققان يەر قارا بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ زەھىرى باشقا ئۆمۈچۈكلەرنىڭ ئەكسىچە ئىسسىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش، ئۇ چېقىپ بۇزۇلغان گۆشنى كېسىپ ئېلىۋېتىش، يامان بولغان جاراھەتلەرنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

يەنە بىر خىلى بولۇپ ئۇنى بوز دەپ ئاتايدۇ. چۈنگە ئېتىلىپ تورغا چۈشۈرىدۇ. باشقا ئۆمۈچۈكلەردىن كىچىك ۋە ئاق بولۇپ، قارامتۇل نوقتىلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ چاققىنىدىن قىچىشىپ، سوغۇق تەرلەش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى رۇسۇت، گۈل يېغى، كەرەپشە يىلتىزىنى قاياناتقان سىركە چېپىش كېرەك.

يەنە بىر خىل ئۆمۈچۈك بولۇپ، ئۇنىڭ قول-پۇتلىرى ئۇزۇن، چاقسا ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى ۋە سۈيدۈكى تەس كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ يامان ئۆلتۈرگۈچ بولۇپ، بۇنىڭغا رېتلانىڭ دورىسى بىلەن چارە قىلىش كېرەك.

پاتمىچۇقنىڭ چاققان يېرىدە چىشى قېپقالىدۇ. شۇڭلاشقا داۋاملىق ئاغرىپ تۇرىدۇ. چارىسى ئۇنىڭ چىشىنى چىقىرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى ياغ بىلەن كۈل چېپىش ياكى ئەۋرىشىمنى سۈركەپ شۇنىڭغا تۇتاشتۇرۇپ، چىشنى تارتىۋېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن كۈلنى ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر داۋاملىق ئاغرىسا ئېغىزدا ئوبدان شوراپ شۇمسۇن. كېپەك قايناتىپ سۈيىنى چاپسۇن. رېتلانىڭ تەرياقىنى بەرسۇن.

يەنە بىر خىل جانىۋار بولۇپ كىرباسقەغە ئوخشاش تۆت پۇتى بار، قۇيرۇقى قىسقا، بۇنى

«رىتلامەند» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى ئوتقا سالسا كۆيمەستىن ئوتنى ئۆچۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئاغرىقى قاتتىق ئاغرىش بىلەن ئوتتا كۆيگەندەك تولا قىزىشىدۇ. ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. سۆزلىيەلمەيدۇ. ئەزاسى تىترەپ بىخۇد بولىدۇ. بەزىدە چاققان يېرى قارا بولۇپ سېسىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا زەرا-ىھنىڭ ئىلاجىدەك چارە قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭغا چۆلدىكى ياكى سۇدىكى تاشپاقا قاينىتىمسى بىلەن زىماد قىلسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىرى سام ئەبرەس بولۇپ، ئۇ بىر ئەزانى چاقسا، ئۇنىڭ چىشى چاققان يەردە قالىدۇ. ئۇنىڭدىن قاتتىق ئاغرىش، ئىسسىتمداش، بىئارام بولۇش ھەم شۇ يەردىن سۇ ئېقىش قاتارلىق بىرقانچە خىل ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چىشنى ئېلىش ئۈچۈن بىر پىچاققا بىر پارچە داكىنى يۆگەپ، ئالدى-ئارقا، ئوڭ-سولغا يۆرۈشتۇرسە، شۇنىڭ بىلەن چىشى چىقىدۇ ياكى ئىسپىغۇلنى، سەمغى ئەرەبنى ئەزگەن سۇغا يۇڭنى ئۇششاق قىلىپ توغراپ، شۇ يەرگە تېڭىپ، بىر سائەتتىن كېيىن تارتىپ ئالسا بولىدۇ. چىشنى ئېلىۋەتكەنىڭ بەلگىسى: ئىسسىتمىدىن قۇتۇلىدۇ، كۆكىرىش، يېرىڭ توختايدۇ. ئاندىن كېيىن يىلان چاققاندا قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. تەرياقى ئەر-بەئە بېرىلسە ئۇ ھەم ياخشى پەيدا قىلىدۇ.

ئادەمنى ئادەم چىشلەش ۋە ئۇنىڭ چارىسى: بىلىش كېرەككى، چاقىدىغان جانىۋارلارنىڭ ئاچ قالغان ۋاقتىدا چاققىنىنىڭ زەھىرى ئۆتكۈر بولىدۇ، شۇنىڭدەك روزى تۇتقان كىشى چىشلەگەندىمۇ يامان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ يەرگە موم يېغى (مومنى ئېرىتىدىغان ياغ) بىلەن زىماد قىلىش كېرەك ياكى تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ياكى كۆك سەۋسەنگۈلىنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن ياكى بەدىيان يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. زەيتۇن، موم يېغىدا قىلغان مەلھەمى ئەسرەت بىلەن ياكى لوبيا، سىركە، گۈل يېغى، ياكى پىياز، تۇز، ھەسەل بىلەن زىماد قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىششىق مەلۇم بولسا مەدەستانىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، تال كۈلى، ئازغىنە زەيتۇن يېغى بىلەن سىركىدە ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن سىركىدە زىماد قىلسۇن.

ئىت چىشلەش ۋە ئۇنى داۋالاش

سارىق بولمىغان ئىت چىشلىگەندە، ئادەم چىشلىگەنگە قىلغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا پىياز، تۇز، ھەسەل، نىترۇن، سىركە چاپسا پايدا قىلىدۇ ياكى تۇز، پىياز، سۇزاپ، باقلە، ئاچچىق بادام، ھەسەل بىلەن زىماد قىلىش لازىم. يۇڭنى سىركىدە ھۆل قىلىپ ياپسۇن ياكى خاس سىركىنى ئايرىم سەپسۇن. ئەگەر ئازغىنە گۈل يېغىنى سىركە بىلەن زىماد قىلسا ياخشى

پايدا قىلىدۇ. ئازغىنە نىترۇن (توغرىغۇ) نى سىركىگە قوشۇپ تاڭسا، ھەر ئۆچ كۈندە بىر ئاچسا ساراڭ ئىت چىشلىگەن بولسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يولۇاس، شىر، بۆرىنىڭ چىشلىگىنىنىڭ چارىسى

ئۇلارنىڭ چىش-تىرناقلىرى زەھەردىن خالىي ئەمەس، شۇڭا بۇنداق ھايۋانلار چىشلىگەندە ئالدى بىلەن بۇلارنىڭ زەھىرىنى تازىلاش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن جاراھەتكە زىراۋەندە گۈلى، سەۋسەن يىلتىزى، ھەسەل بىلەن زىماد قىلىش كېرەك، ئاندىن جاراھەتنى سىركىدە يۇيۇپ، كاسنە يىلتىزى پوستى، كۈمۈش لېيى، موم، زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ تېڭىش لازىم. قالغىنىغا يارىلارنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

سۆئتەر، لەھەڭ بېلىقى بۇلارنى كۆرسەچ دەپ ئاتايدۇ. بۇلارمۇ زەھەردىن خالىي ئەمەس. ئالدى بىلەن بۇلارنىڭ زەھىرىنى تازىلاش كېرەك. دورىلارنى تۇز پاختىغا قويۇش ياكى نىترۇن بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ جاراھەتكە چاپسۇن. ئۆچكە، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرى، مەسكە، گۈل يېغى پايدا قىلىدۇ.

راسو چاقسا ئۇنىڭ زەھىرى بەدەنگە تېز تارقايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پىياز، سامساق چېپىپ زىماد قىلىش لازىم. يەنە خام ئەنجۈر، پۇرچاق ئۇنى پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق گۆشنى چاققان يەرگە چاپسا ياكى تاڭسا دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

مۇشۇك چىشلىسە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ۋە قاتتىق بىئارام بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەممە زەھەرلىك نەرسىلەر ئۈچۈن قىلغان دورىنى قىلىش، زەھىرىنى تازىلاش كېرەك. پىيازنى تاڭسا، پۇددىنە يېسە پايدا قىلىدۇ. سىيادان بىلەن كۈنجۈتنى سۇ بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسۇن.

سەقەنقۇر چاققىنىغا يامان بولغان جاراھەتنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. قەدىمكى ھۆكۈمالار: ئادەم چاقىدىغان نەرسىلەر ئىنتايىن كۆپ بولۇپ بەزىسى دەريادا، بەزىسى قۇرۇقلۇقتا بولىدۇ، ئۇلارنىڭ چاققىنىدىن ئادەمگە يامان ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسگە قىلىنىدىغان مۇھىم چارە ئالدى بىلەن ئۇنىڭ زەھىرىنى تازىلاش، زەھەرلىنىشتىن پەيدا بولغان كېسەللەرگە بېرىلىدىغان دورىلارنى قىلىش، تازىلاش، سۈرگە بېرىش، ھىجامەت قويۇش، قان ئېلىش، ئاغرىق جاراھىتى ئېغىز ئېلىشنى توختىتىدىغان تەرياقلارنى بېرىش كېرەك. زەھەر يېگەن كىشىلەرگە بېرىلىدىغان دورىلار بىلەن بىرگە پەرپىيۇننى داۋاملىق بېرىش كېرەك. يېمەك-ئىچمەكتە ئېھتىيات قىلىش كېرەك، دەيدۇ.

غالجىر ئىت چىشلىگەندىن يامان ئاقىۋەتلەر پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مىزاجى ئۆزگىرىپ زەھەرلىك سەۋدا غالىب كېلىدۇ. مۇنداق بولۇش ئاساسەن ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. تومۇردا ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىدىن خىلتلار كۆيۈپ ئۆزگىرىدۇ. شۇ ئارقىلىق كۈزدە ئىت ساراڭ بولىدۇ ياكى قىش پەسلىدە سوغۇقنىڭ قاتتىقلىقىدىن قېنى مۇزلاپ سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئاندىن ئەتىياز پەسلىدە ئىت ساراڭ بولىدۇ.

2. ئىتنىڭ ساراڭ بولۇشى يېمەكلىكتىن بولىدۇ. قاسساپلار ئۆلتۈرۈپ تۆككەن قاننى ئىچكەنلىكتىن، كونىراپ كەتكەن تاپ گۆشلەرنى يېگەنلىكتىن ئىت ساراڭ بولىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق كۆرۈلىدىغان ئالامىتى: ئىتنىڭ بارلىق ئەھۋالىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. قورساق ئېچىپ، تاماق كېرەك بولسا يەيدۇ، ئۇسسايدۇ، لېكىن سۇ ئىچمەيدۇ، سۈدىن قورقىدۇ، بەزىدە سۈنى كۆرگەندە قورقۇپ تىترەپ كېتىدۇ. تىترەك تاشقى ئەزالىرىدا، يۈزلىرىدە كۆرۈلىدۇ. كۆزى قىزىل بولىدۇ. تىلى ساڭگىلاپ چىقىپ تۇرىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك، بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. قۇلاقلىرى ساڭگىلاپ، غەمكىن كىشىدەك بېشىنى تۆۋەن سېلىپ، قۇيرۇقىنى پۇتىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئالدى پۇت ئارىسىدىن چىقىرىپ مەست كىشىلەردەك يۈرىدۇ. بىر نەچچە قەدەم يۈرۈپ بېشىچە يىقىلىدۇ. تام، دەرەخلەردەك ھەرقانداق ئۇدۇل كەلگەن نەرسىلەرنى چىشلەيدۇ ۋە شۇنىڭغا ئېسىلىدۇ، ئاۋازى ئۇنى تۇتۇلغان كىشىدەك چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئىتلارمۇ قاچىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قورۇشقا (قېرى بۆرە)، چۆل بۆرىسى، تۈلكە قاتارلىق ھايۋانلارمۇ ساراڭ بولىدۇ. بۇرۇنقى كىتابلاردا: بىر كىشىنىڭ تۈلكىسى بار ئىدى، ساراڭ بولۇپ قېلىپ ئىگىسىنى چىشلەپ، ئۇ ئادەممۇ ساراڭ بولۇپ قالغان، دېگەن سۆزلەر بار.

غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنىڭ ئەھۋالى

بۇ ئادەم دەسلەپتە تىترەپ يۈرىدۇ. بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئەندىشىلىك، غەملىك بولۇپ قېلىپ مىزاجى ئۆزگىرىپ، ئاچچىقى يامان بولۇپ قالىدۇ. ئەقلى ئىلىشىپ، ئېغىزى قۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇق يۇقىرى بولىدۇ. قالايمىقان، قايغۇلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ. ئادەم بار يەردىن قېچىپ، يالغۇزلۇقنى ياخشى كۆرىدۇ. بەدەن ئەزالىرى بولۇپمۇ يۈزى قىزىل بولىدۇ. يارا پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللارنى كۆرگەندىن كېيىن يىغلاشقا باشلايدۇ. سۇنى كۆرسە غەم قىلىپ، سۈدىن قاچىدۇ. سوغۇق تەرلەپ، بىھوش بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھالاكەتكە يېتىدۇ. بەزى چاغدا بۇ ئەھۋال كۆرۈلمەستىن ئۆلۈپ كېتىشمۇ مۇمكىن. شۇكلەپ قالىدۇ، سۇنى كۆرسە قورقۇپ كېتىپ ۋارقىرايدۇ. سۇنى ئىت دەپ گۇمان قىلىدۇ ۋە قاچىدۇ. سۇ ئاغزىغا تەسلىك بىلەن باردۇ. بەزىدە ئىتتەك توۋلايدۇ. ئاۋازى بوغۇلۇپ قالىدۇ. سۆيدۈكى سۈيۇق، بەزىدە قارا بولىدۇ. بەزى چاغدا سۆيدۈكى تۇتۇلۇپ سىيەلمەيدۇ، مىزاجى قۇرۇق بولىدۇ، كىشىلەرنى چىشلەشكە ئۇرۇنىدۇ.

دىغان بولىدۇ، ئەگەر بىر كىشنى چىشلىسە ئۇمۇ سارىق بولىدۇ. سارىق ئادەم يەپ-ئىچىپ ئېشىپ قالغان نەرسىلەرنى يېسە ياكى سۈيىنى ئىچسە ئۇ ھەم سارىق بولىدۇ. ئەگەر ئەينەككە قارىسا ئۆز-زىنى تۇتالماي ئىتنىڭ سۈرىتىنى كۆرىدۇ. سارىق ئىت چىشلىگەن كىشنىڭ جاراھىتىدىن قان كۆپ ئاقسا ساقىيىشى مۇمكىن، بەزىدە ياخشىلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر دورا بەرسە سۈيدۈكىدە قان بولىدۇ. داۋالاش چارىلىرىنى دەسلەپتە ياكى جاراھەتتىن كۆپرەك قان ئاققاندىن كېيىن قىلىش لازىم. بولمىسا جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى چوڭايتىشنىڭ پايدىسى يوق. بەزىسى بىر ھەپتىدىن كېيىن سۇدىن قورقىدۇ. بەزىسى 40 كۈندىن كېيىن، بەزىسى ئالتە ئايدىن كېيىن، بەزىسى يەتتە يىلدىن كېيىن سۇدىن قورقىدىغان بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇ سۆز راست بولماسلىقى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

سارىق ئىت بىلەن ساق ئىتنى پەرقلەندۈرۈش: نان ياكى باشقا يېمەكلىكەرنى ئىت چىشلىۋالغان ئادەمنىڭ جاراھىتى ئۈستىگە بىر سائەت قويۇپ، ئاندىن كېيىن توخۇنىڭ ئالدىغا قويسا توخۇ يەپ بولۇپلا ئۆلىدۇ، بۇ چاغدا ئىت سارىق ئىكەن، دەپ قارايمىز.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر سارىق ئىت چىشلىگەنلىكى مەلۇم بولسا جاراھەتنى ساقايغىلى قويماي، جاراھەت چوڭ بولسا، شۇ ۋاقىتدا چىڭ تۇتۇپ داۋالاش لازىم. ھىجامەت ياكى شوراش بىلەن زەھەرنى تارتىش، 40 كۈنگىچە جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى ئوچۇق قويۇپ، زەھەرنى تولۇق تازىلاپ ئېقىتۇۋېتىش كېرەك. پۈتۈپ قېتىپ قالغان بولسا، يەنە بېرىپ دورىلارنى قويۇش لازىم. يارىغا قىلىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: زىپىت بىر ھەسسە، جاۋاشىر ئۈچ ھەسسە، جاۋاشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ، زىپىتنى تۇز، نۆشادۇر بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىش كېرەك. يەنە سامساقنى سىركە، پىياز بىلەن چامغۇرنى، قىچا، سۇزاپ بىلەن قوشۇپ، پىشۇرۇپ زىماد قىلىسۇن. بۇنىڭغا سېرىقماي قوشۇش كېرەك. ياكى پىياز، سامساق، تۇزنى سوقۇپ، تاغ ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن زىماد قىلسۇن. بۇ زىمادلارنى قان كۆپ ئېقىشتىن ۋە جاراھەت ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى قىلىش لازىم. قان ئېقىپ كەتكەندىن كېيىن بۇ زىمادنى قىلغانىنىڭ پايدىسى يوق. جاراھەتنىڭ ۋاقتى توغرىسىدا ھۆكۈمالارنىڭ بەزىسى 40 كۈنگىچە، بەزىلىرى 40 كۈندىن ئارتۇق تۇرىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۈرگە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھېلىلە، تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەربەئە، سەرتان دورىسى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

سەرتان دورىسىنىڭ تەركىبى: مۇۋاپىق سەرتان نەھرىنى قورۇپ، بەش ھەسسە جىنتىيانا، كۈندۈر ئۈچ ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن كالا يېغى قوشۇپ، بىرىنچى كۈنى 4 گرام، ئەتىسى 8 گرام بېرىپ 4 كۈنىدە 16 گرامغىچە يەتكۈزسۇن. ھۆكۈمالار بۇ بابتا ھېچ نەرسە جىنتىيانادەك پايدىلىق ئەمەس، دەپ كۆرسەتكەن. ھەم شۇ چىشلىگەن ئىتنىڭ جە-

گىرىنى كاۋاپ قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى شىياق قىلىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. بۇ يەردە مەجۇنى زارارىھ پايدىلىق، ئۇنىڭ تەركىبى: زارارىھنىڭ قول-پۇتىنى ئېلىۋېتىپ، بىر ھەسسە ئاقلانغان يېسىمۇق، بىر ھەسسە زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، مورد، دارچىنلارنىڭ ھەر بىرى بىر ھەسسىنىڭ ئالتىدىن بىرى، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، سەككىز نوقۇت مىقدارىدا بىر تابلېت قىلىپ، ھەر ئەتىگەن ناشتىدا بىردىن يېسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، سېمىز توخۇ گۆشى بىلەن تاتلىق شاراب بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن كېيىن يەنە بىر دورا قىلماقچى بولسا ئالدىدا بۇنى قىلىش لازىم: يېسىمۇقنى ياغ بىلەن قاينىتىپ، بادام يېغى بىلەن ياكى مەسەكە، كالا يېغى بىلەن بېرىش كېرەك. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: سەرتان نەھرى، جىنتىيانا 15 گرامدىن، كۇندۇر، پۇدىنە 9 گرامدىن، گىل مەختۇم 6 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر قېرى بۆرە تېرىسىدە تۇلۇم قىلىپ، شۇنىڭ بىلەن سۇ ساقلاپ ئىچسە، ياكى تېرىدىن پىيالە قىلىپ شۇنىڭدا سۇ بەرسە، ياكى كوزىدا، ياغاچ جامدا سۇ بەرسە ياخشى بولىدۇ. سارىڭ ئىتنىڭ تېرىسىدە سۇ قاچسى قىلىپ، قېرى بۆرىنىڭ تېرىسىدە يېپىپ سۇ ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى، پەنجە قىلىپ ئۇنىڭ بىر ئۇچىنى سۇ قاچسىغا بېكىتىپ، بىر ئۇچىنى شۇ كىشىنىڭ كانىيىغا قويۇپ، سۇنى كېسەلگە كۆرسەتمەي ئىچۈرۈش كېرەك.

نەملەسرىنىڭ چېقىشى ۋە ئۇنىڭ چارىسى

بۇ چۈمۈلىدىن چوڭراق جانىۋار بولۇپ، ئۇنىڭ چاققىنىدىن بەدەن تۆشۈكلىرىدىن قان ئاقىدۇ، ھەتتا كۆزلىرىدىنمۇ قان ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ چاققان يەرنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن كاھۇ سۇيى، قىزىل سەندەل، سېمىزئوت بىلەن زىماد قىلسۇن. ھەك، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، گىل مەختۇم، ئىسپىغۇل، بادرەڭ سۇيى، قېتىق سۇيى، زەھەرنى پەسەيتىدىغان تەرياقلارنى بېرىش كېرەك.

دەريا قىسقۇچپاقسىنىڭ رەڭگى قىزىل، زەھىرى يامان بولۇپ، ھەرقانداق جانىۋارنى كۆرسە قەست قىلىپ ئۇنىڭغا ئېتىلىدۇ. ئەگەر چىشلىيەلمىسە شۇ تەرەپكە پۈدەيدۇ. پۈدەشمۇ زىيانلىق بولۇپ، قاتتىق ئىششىق پەيدا قىلىپ، تېز ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چوڭ تەرياق ھەم رىتلانىڭ ئىلاجىدا كۆرسىتىلگەندەك دورىلارنى قىلىش كېرەك. دەريا قىسقۇچپاقسى چاققاندا چوڭ قىسقۇچپاقا چاققاندىن يەڭگىلەرەك ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا سوغۇق زەھەرلىك شامال تەگكەندە قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك.

44 پۇتلۇق بىر خىل جانۋار بولۇپ، چوڭراقى بىر غېرىچ، كۆپىنچىسى بىر بارماق مقدارى بولىدۇ. ئىككى تەرەپتە 22 دىن 44 پۇتى بولۇپ ھەم ئالدىچە ھەم ئارقىسىچە ماڭالايدۇ. چاقسا قاتتىق ئاغرىيدۇ. غەم-ئەندىشىلىك كىشىدەك ئەھۋال، قورقۇنچ، نەپەس قىستاش پەيدا بولىدۇ. تاتلىق نەرسىلەرگە مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇنى تۇتۇپ ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا بېسىش كېرەك. زىراۋەندە تەۋىل، جىنتىيانا، كۈدە يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى، پۇرچاق ئۇنى بۇلارنى شاراب ياكى ھەسەل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. تەرياقى ئەربەئە، سەنجىرىنا، داۋائىمىشكى پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ چاققان يېرىگە سىركە چاپسا بولىدۇ.

مؤلفہ ممتاز حسین نور

جہیز کی لعنت

ئاپتور هەكسم مۇهەممەد ئىبنى نۇرنىڭ بۇ كىتاب توغرىسىدا يازغان ئەسلىي مۇقەددىمىسى

ناهايىتى مېهرىبان، شەپقەتلىك ئاللانىڭ نامى بىلەن باشلايمەن. هەددى - هېسابسىز ماختاش، مەدھىيىلەش، مىننەتدارلىق پۈتۈن دۇنيانى ۋە ئىنسانىيەتنى ياراتقۇچى پەرۋەردىگارىمىز ئەزىز ۋە ئۇلۇغ خۇداغا بولسۇنكى، ئۇ زات ئۆزىنىڭ كامال قۇدرىتى بىلەن هەممە كېسەللەرنىڭ خىلمۇ خىل ئازابلىرىنى كۆتۈرگۈچى، كېسەللەرنىڭ دەردىگە داۋا، رەنجىگە شىپا بەرگۈچىسىدۇر.

چەكسىز دۇرۇت ۋە رەھمەت ئۇلۇغ پەيغەمبىرىمىز مۇهەممەد ئەلەيهىسسالامغا بولسۇنكى، پۈتۈن ئۇممەتلىرىنى ئاللاتائالاغا ئىبادەت قىلىشقا چاقىرىپ، ئۇممەتلىرىدىكى مەنىۋى كېسەللەرگە ئاللاتائالانىڭ ئىزنى بىلەن هەق يولنى تاپقان بەندىلىرىگە شىپالىق ئاتا قىلدى، ئۇل پەيغەمبەر ئەلەيهىسسالامغا، ئائىلە تاۋابئاتلىرىغا، ئەسسهابىل ئېكراملىرىغا قىيامەت كۈنىگىچە ئاللانىڭ رەهمىتى ۋە سالامى بولسۇن. ئۇل رەهىملىك ئەزىز خۇداغا هەمدۇسانا، پەيغەمبىرىمىزگە دۇرۇت يوللاپ بولغاندىن كېيىن، بۇ كىتاب هەققىدە دەيدىغان سۆزۈم، بۇ كىتاب ئەسلىي پارس تىلىدا ئىدى. بۇ شۇنداق بىر گۆهەر كىتابدۇركى، هەرقانداق يار - دوست، بۇرادەرلەر ۋە باشقا كىشىلەرگە مەنپەئەتلىك، ئىنسانلارنىڭ جىسمىغا، روهىغا تېببىي جەهەتتە بەخت - سائادەت ئېلىپ كېلىدىغان ببىاها گۆهەر ئىدى، شۇڭا هەممە ئىنسانلارنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن ئاللاتائالانىڭ ئۇلۇغ پەزلى كەرىمى بىلەن مەن كۆپ مەنپەئەتلەنگەن بولۇپ، باشقا قېرىنداشلىرىمنىڭ ۋە باشقا هەرقانداق كىشىلەرنىڭمۇ پايدىلىنىشىنى ئارزۇ قىلىپ، بۇ كىتابنى پارس تىلىدىن تۇركىي تىلىغا تەرجىمە قىلىپ چىقتىم، خاس ئام بولغان بارلىق كىشىلەر بەهرىمەن بولغايسىلەر! مېنىڭ ئۇمىدىم شۇكى، كېسەللەرگە شىپالىق تېپىشنى پەقەتلا يەككە - يېگانە بولغان هەممە كېسەللەرگە شىپالىق ئاتا قىلغۇچى ئاللاهۇ تابارەك تائالانىڭ ئۆزىدىن تەلەپ قىلغاي، ئەمما مۇشۇ كىتابنى ئۆز ئەينى تەرجىمە قىلغانلىقىم هەم تەرجىمەم ئارقىلىق مۇشۇ كىتابتا بايان قىلىنغان دورىلارنى ئىشلىتىش

ئارقىلىق، ئاللاتائالانىڭ قازا ھۆكۈمگە ئاساسەن، شىپالىق تاپالماي قالسا، مېنى مالامەت نىشانى قىلمىغاي. بەلكى بۇنى ئاللاھنىڭ سۈباھانە تائالانىڭ قازاسى ۋە ھۆكۈمدىن كۆرگەي، چۈنكى مەن بولسام بىر ئاجىز بەندىدۇرمەن. ئەگەر ئاخىرىدا مەن ئاللاتائالانىڭ ياردىمىگە تايىنىپ مۇشۇ كىتابنى تۈزۈپ ھەرە ئالغۇچى ھەممە مۇسۇلمانلارغا ۋە باشقا بەندىلەرنىڭ كېسەللىرىگە شىپالىق ئاتا قىلىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. چۈنكى ھەممىگە شىپالىق ئاتا قىلغۇچى پەقەتلا بىر ئەزىز ئۇلۇغ خۇدايىتائالادۇر، خۇدايا ھەممە بەندىلىرىڭنىڭ ۋە ھەممىمىزنىڭ تېنىمىزگە سالامەتلىك، كېسەللىرىمىزگە شىپالىق، كۆڭلىمىزگە خاتىرجەملىك ئاتا قىلغايسەن، ئامىن يارەببىل ئالەمىن!

بۇ كىتابقا «دەستۇرۇلئىلاج» ۋە «شىفائىلقۇلۇپ»، «قارابادىن مۇرەككىبات» تەن تەجرىبە تاپقان كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەمئي قىلىپ يېزىلغاچقا، «جەمئي ئىلاج» دەپ ئات قويۇلدى.

تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا

تېبابەت ئىلمى شۇنداق بىر ئىلىمدۇركى، ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىكىنى ئۆگىنىپ، تەتقىق قىلىپ، ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكنى داۋالاپ، ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى نىشان قىلغان ئىلمىدۇر. ئادەم بەدىنىنىڭ ھالىتى ئۇچ خىل بولىدۇ. ① ساقلىق؛ ② كېسەللىك؛ ③ ساقمۇ - كېسەلمۇ دېگىلى بولمايدىغان (گۆدەكلىك، قېرىلىق) ھالەتتىن ئىبارەت.

تېببىيلارنىڭ مەجبۇرىيىتى ئىنسان بەدىنى ساق بولسا، ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرىنى داۋاملاشتۇرۇش، ئەگەر كېسەل بولسا، كېسەلنى داۋالاپ ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت.

تېبابەت ئىلمى نەزەرىيە، ئەمەلىي قىسمىدىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسى نەزەرىيە قىسمى بولۇپ، مۇھىم بىر قىسىملا بايان قىلىنىدۇ. ئىنسان بەدىنى ماددا، جىسىم (ئەزا)، روھتىن (جان) ئىبارەت ئۇچ قىسىمدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ.

نەزەرىيە قىسمى

1. ئەركان يەنى ئوت، سۇ، ھاۋا، تۇپراقتىن ئىبارەت.
2. يۇقىرىقى تۆت تەبىئەتنىڭ بىرلىشىشىدىن ھاسىل بولغان بىرخىل ھالەت مىزاج دېيىلىدۇ.
3. ماددىلار دەپ بەدەندە ئاققۇچى سۇيۇق خىلىتلارنى دەيمىز، ماددىلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن جىسىم (ئەزا) پەيدا بولىدۇ.
4. ئەزالار تەبىئىي ماددىلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن پەيدا بولىدۇ، ئەزالار يەككە، مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ. يەككە دېگىنىمىز، ئۇستىخان، پەيلەر، كۆمۈرچەك، گۆش، ياغ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ ئەزا دېگىنىمىز، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارنى دەيمىز.
5. روھلار روھىي نەپسانىي، روھىي ھايۋانىي، روھىي تەبىئىي دەپ بۆلۈنىدۇ. روھىي نەپسانىي مېڭىدە، روھىي ھايۋانىي يۈرەكتە، روھىي تەبىئىي جىگەردە بولىدۇ.
6. قۇۋۋەتلەر: قۇۋۋەتتى تەبىئىي جىگەردە، قۇۋۋەتتى ھايۋانىيى يۈرەكتە، قۇۋۋەتتى نەپسانىي مېڭىدە بولىدۇ.
7. تەسىر كۈچلەر: تەبىئىي ئەئزالدىن ئىبارەت.

ساقلىق ھالەت

ساقلىق نورمال دەپ قارالسا، بۇنىڭ ئالامتى ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ.
1. ھاۋا ھەربىر تىنىق، دىماغ ئارقىلىق بەدەنگە راھەت يەتكۈزۈشكە مۇناسىۋەتلىك بولسا، يەنى نەپەس نورمال بولسا دېمەكتۇر.
2. يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ نورمال بولۇشى.
3. ئۇيقۇنىڭ نورمال بولۇشى.
4. ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشنىڭ نورمال بولۇشى.
5. روھىي نەپسانىيىنىڭ (مېڭە خىزمىتىنىڭ) نورمال بولۇشى.

6. بەدەننىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلىشىنىڭ نورمال بولۇشى، يېغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، بەدەندە يېقىملىق ھالەتلەرنىڭ بولۇشى ساقلىق، يېقىمسىزلىق ھالەتلەرنىڭ بولۇشى كېسەللىك دېيىلىدۇ. ساقلىقنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە، بەدەندىكى ساقلىقنىڭ ماددىلىرىنى ساقلاش؛ كېسەللىكنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە، كېسەلنى داۋالاپ ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش لازىم. ساقلىقنىڭ ئالامىتى يۇقىرىقى ئالتە تۈرلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى تەبىئي خىلتلار ھەم تەبىئي تەسىر كۆچلەردۇر.

بەدەندىكى تەبىئي خىلتلار ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئاساسى بولۇپ، خىلتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشلىرى كېسەل پەيدا قىلىشنىڭ ئاساسىي سەۋەبچىسىدۇر.

تەبىئي خىلتلار ۋە ئۇلارنىڭ سۈپەتلىرى، خۇسۇسىيتى جەھەتتە بەدەندە تۆت خىلت بولۇپ شەكىللەنگەن، يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەتتۇر.

1. قان خىلتى

قانىنىڭ سۈپىتى جىگەر رەڭ، توق قىزىل، قويۇق - سۇيۇقلۇقتا نورمال، تاتلىق بولىدۇ.

خۇسۇسىيتى بەدەننى ساپ ھاۋا، ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرىدۇ. بەدەننى ئىسسىتىدۇ، تەبىئي ھارارەتنى ساقلايدۇ. بەدەننىڭ شەكلىنى چىرايلىق قىلىدۇ (قانىنىڭ قېتىشىدىن گۆش ھاسىل بولىدۇ)، بەدەننى يۇمشاق قىلىدۇ، چاچ - ساقالنىڭ ئاقىرىشىنى توختىتىدۇ.

2. سەپرا

سەپرانىڭ سۈپىتى قىزىلغا مايىل سېرىق، سۇيۇق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

خۇسۇسىيتى قانغا مەلۇم مىقداردا ئارىلىشىش ئارقىلىق قانىنىڭ قېيامىنى تەڭشەپ، قىل تومۇرلاردىن ئۆتۈشكە يارەملىشىدۇ. ئۆتتىن ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە كېلىپ، بىر قىسمى ئاشقازانغا چۈشۈپ، ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىشقا يارەملىشىدۇ. بىر قىسمى ئۇچەيگە بېرىپ چوڭ تەرەتنىڭ چىقىرىلىشىغا يارەملىشىدۇ ھەمدە ئېغىز تەمنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ، ئادەمنى روھلۇق قىلىدۇ.

3. بەلغەم

سۈپىتى قىزىلغا مايىل ئاقۇچ، تەمسىز بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى بەدەندە ماينىڭ كۆپىيىشىگە ياردەملىشىدۇ، تۇغما ھالدىكى سۈيۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدەننىڭ ھۆللۈككە بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ، بەدەننى يۇمشاق قىلىدۇ. ئۆتكۈر سەپرانىڭ ئۇچەي، ئاشقازان، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا تۆكۈلۈپ، سىل (جاراھەت) پەيدا قىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا ياردەملىشىدۇ، ئادەم ئاچ قالغاندا ياكى ئۇزاق مۇددەت كېسەل بولۇپ يېتىپ قالغاندا، بەلغەم بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. بەلغەمنىڭ سەرپ بولۇش ئورنى مېڭە، يۈلۈن، ئۆپكە ھەم بەزلەردۇر.

4. سەۋدا

سەۋدانىڭ سۈپىتى قىزىلغا مايىل قارامتۇل بولىدۇ، تەمى چۈچۈمەل، قويۇقراق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تالدىن ئاشقازانغا تېمىش ئارقىلىق ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ، سېزىم ئەزالىرىغا بېرىش ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىپ، سېزىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. پەي، كۆمۈرچەك، سۆڭەك، چاچلارغا قۇۋۋەت بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ، تەرەققىي قىلىشىغا ياردەملىشىدۇ. قاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىپ، قان بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئومۇمەن قۇۋۋەتنى نەپسانىيغا ياردەملىشىدۇ.

خىلىتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى

1. قاننىڭ ئۆزگىرىشى (غەيرىي ئۆزگىرىشى) تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. ① قاننىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشى؛ ② قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشى؛ ③ قاننىڭ سوۋۇپ، قويۇلۇپ قېلىشى؛ ④ قان خىلىتىدا سېسىق پۇراق پەيدا بولۇپ قېلىش (ئوفۇنەتلىنىش).

قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن بەدەندە پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر باش ئېغىر بولۇش، رەڭگىرويى قىزىل بولۇش، تولا ئۇيقۇ بېسىش، تولا ئەسنەش، تولا كېرىلىش، ئېغىز تەمى ئادەتتىكىدىن تاتلىق بولۇش، تېرىگە مۇدۇرچاق، چىيقان، كودۇمبا چىقىش، تىلى قىزىل بولۇش، چىش تۈۋى، بۇرنى كۆپ قاناش، ئۇسساش، كۆڭلى قۇرۇق، سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىش، سەزگۈ ئەزالىرى سۇس بولۇش، تومۇرى چوڭ، توم، كۈچلۈك، تېز سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىنى تۈزەتكۈچى دورىلار: قان ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كەتكەن

بولسىلا ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار، يۇمغاقسۇت، شاھتەررە، قىزىلگۈل، لىمون سۇيى، چىلان شەربىتى، ئەرقى سەندەل، سىركەنجۇبىل قاتارلىقلار.

قانىنىڭ قويۇقلۇقىنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار: ئەينۇلا، بەدىيان، شاھتەررە، مائۇلھەسەل، مەتبۇخى، ئەفتىمۇن ببرىلىدۇ. قانىنىڭ سۇۋۇپ كېتىشى سەپرا ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ، قان بەلغەمنى ھۆللۈكىنىڭ قوشۇلۇشىدىن سۇۋۇپ كەتكەن بولسا، بەلغەمنىڭ مۇنزىج مۇسھىلىنى بەرگەي. ئەگەر قانىنىڭ سۇۋۇپ كېتىشى سەپرادىن بولسا، سەپرانىڭ مۇنزىج مۇسھىلىنى بەرسە بولىدۇ.

قانىنىڭ بۇزۇلۇشى: ئوفۇنەت دېگىنىمىز، چىرىگەننى كۆرسىتىدۇ. ھەربىر خىلىت چىرىگەن بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە قىزىتما بولىدۇ. ھەرقانداق خىلىت ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىدىن بۇزۇلىدۇ، شۇڭلاشقا ھارارەتنى پەسەيتكۈچى قۇرۇق سوغۇق، لەتىپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

2. سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئالامەتلەر

سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش تۈرلۈك بولىدۇ. ① سەپرا خىلىتىغا سۇيۇق ھۆللۈك، يەنى بەلغەم ئارىلىششتىن بولىدۇ (بەلغمى شور)؛ ② سەپرا خىلىتىغا قويۇق ھۆللۈكىنىڭ ئارىلىشپ قېلىشىدىن بولىدۇ (سەپرايى موھىيە)؛ ③ غەيرىي سەۋدا ئارىلىشپ قېلىشىدىن بولىدۇ، بۇ سەپراۋى موھتەرقە دېيىلىدۇ؛ ④ سەپراۋى تەبئىيگە كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلىششىدىن ئۆزگىرىدۇ. بۇ سەپراۋى كوراسە دەپ ئاتىلىدۇ؛ ⑤ ئاچچىق سەپراغا كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلاشقانلىق سەۋەبىدىن ئۆزگىرىدۇ.

سەپرا خىلىتىنىڭ بەدەنده ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئالامەتلەر رەڭگىرويى، تىلى، كۆز ئېقىنىڭ، سۇيدۇكىنىڭ سېرىق بولۇشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىق، قۇرۇق بولۇشى، دىماغ قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، ئىشتىھا كەم بولۇش، كۆڭۈل ئاينىش، ھۆ بولۇش، سېرىقسۇ ياندۇرۇش، ئۇيقۇ قېچىش، ئاچچىقى يامان بولۇش، ئاغرىقسىز ئىچى سۇرۇش، چۈشتىن كېيىن جۇغ - جۇغ پەيدا بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سوقۇش، بەدەن قىزىق بولۇش، بەدەن ئورۇقلاش، بەدەنده ئېچىشش، قېچىشلارنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

3. بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش خىل بولىدۇ. ① ئاز مىقداردىكى قان بەلغەم خىلىتىغا ئارىلىشپ، ئۇنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىدۇ، بۇ، بەلغمى شېرىن دېيىلىدۇ؛ ② كۆيگەن سەپرا بەلغەم خىلىتىغا ئارىلاشسا، بەلغمى شور دېيىلىدۇ؛ ③ بەلغەم خىلىتىغا سەۋدا ئارىلاشسا، بەلغمى ئەپەس دېيىلىدۇ؛ ④ بەلغەم خىلىتىغا يەنە ھۆللۈكىنىڭ كۆپ ئارىلىششى بەلغەمنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، بۇ بەلغمى نىققە دەپ ئاتىلىدۇ؛ ⑤ زەئىپ ئىسسىقلىق بەلغەمگە ئارىلاشسا، بۇ چۈچۈمەل بەلغەم دېيىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ بەدەنده ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان ئالامەتلەر

بەدەن رەڭگى، تىلى ئاق بولىدۇ. بەدەن يۇمشاق، سوغۇق، بوش بولىدۇ. باش ئېغىر،

ئۇنتۇغاق، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا، توم بولىدۇ. يۈرەك تىترەش، ئۇرۇلۇش بولىدۇ. كۆكرەك ساھەسى چىڭ، غىژ - غىژ بىلەن يۆتەل بولىدۇ. بەلغەم تەستە يانىدۇ، نەپەس قىستايىدۇ. زەردە قاينايدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ. ئېغىزىدىن شال ئاقىدۇ، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، تولا زۇكام بولۇش، ئۈيقۇ كۆپ بولۇش، ھۇرۇنلۇق، بەدەن ئېغىرلىشىپ، قول - پۇت، بەل ئاغرىش ھەم ئىششىپ قېلىش، سۈيدۈك خىرەلىشىش، يالغان ئۇسسۇلۇق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر

4. سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش تۈرلۈك بولىدۇ. ① تەبئىي سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشى؛ ② تەبئىي سەۋدا كۆيۈپ، غەيرىي سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ؛ ③ ئوفۇنەتلەنگەن قانىنىڭ سەۋداغا ئارىلىشىشىدىن ئۆزگىرىدۇ؛ ④ بەلغەم (كۆيگەن) خىلىتىنىڭ سەۋداغا ئارىلىشىشىدىن ئۆزگىرىدۇ؛ ⑤ كۆيگەن سەپرانىڭ سەۋداغا قوشۇلۇشىدىن ئۆزگىرىدۇ. خىلىتلار كۆيدى دېگەنىڭ مەنىسى خىلىتلارنىڭ سۈيۇق لەتىپ قىسىملىرى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسىملىرى قېپقالغان دېگەنلىك بولىدۇ.

سەۋدا خىلىتى ئېشىپ كەتكەندە بەدەندە پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر

رەڭگىرويى قارامتۇل، ئورۇق، بەدىنى يېرىك بولىدۇ، كۆز ئېقى، تىلى، كۆكۈچكە مايىل بولۇپ قالىدۇ ھەم خىيالپەرەس، بولۇپمۇ يامان خىيال قىلىدىغان، گۇمانخور بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك قالايمىقان سوقىدىغان، يالغان ئىشتىھا بولۇپ قالىدۇ، ئاشقازان ئېغىزىدا سانجىق بولۇپ قالىدۇ. قورقۇنچاق بولىدۇ، يۇزىدە قارا داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئۈيقۇ قاچىدۇ، ئۈيقۇ كەلمەسلىك، سارىڭ بولۇپ قېلىشلارمۇ سەۋدا خىلىتىنىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان غەيرىي ئالامەتلەردۇر.

كېسەللەرنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئايرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋالاشقا كىرىشىش لازىم. يۇقىرىقى ئالامەتلەر ماددىلىق كېسەللەردە كۆرۈلىدىغان ئالامەتتۇر. ماددىلىق كېسەللىكلەرنى ئالدى بىلەن ماددىسىنى پىشۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن مىجەزنى تەڭشەش ھەم قۇۋۋەتلەش ئارقىلىق داۋالاش لازىم.

يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ قىسمى كۆرۈلسە، ماددىسىز كېسەللەر دېيىلىدۇ. ماددىسىز كېسەللىكلەر تەڭشەش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بولسا سوغۇق شامالىلىق جايدا دەم ئالدۇرۇش ياكى بىر قېتىمدىلا بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يەپ ئاشقازان ساھەسىدە ئېچىشىش پەيدا بولسا ياكى قىزىتىش پەيدا بولۇپ قالسا، ئاشقازاننى سوۋۇتقۇچى بىھى شەربىتى ياكى قىزىلگۈل ئەرقىدەك دورىلارنى 1 ~ 2 قېتىم بېرىش بىلەن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ماددىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ماددىسىنى پىشۇرغۇچى، سۇرگۈچى دورىلىرى:

قان خىلىتىغا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىشنىڭ ھاجىتى يوق، بۇنىڭغا قارىتا قان ئېلىش، شەخەك قويۇش كۆپايە قىلىدۇ. ئەگەر قانغا باشقا خىلىتلار ئارىلاشقان بولسا ئارىلاشقان خىلىتقا قارىتا مۇنزىج مۇسھىل بېرىش لازىم. مەسىلەن: قان خىلىتىغا سەپرا ئارىلاشقان بولسا، ئالدى بىلەن سەپرانىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئېلىش لازىم. قاندىكى ئوفۇنەتنى، بۇزۇق سەپرانى پەسەيتەي دېسەك، مۇنۇ دورىلارنى قىلغاي. نۇسخىسى: بىخسۇس 10 گرام، قوغۇن يىلتىزى 10 گرام، سېرىقچېچەك 10 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 3 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرام، نەمەك ھىندى 6 گرام. بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ قىلىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچسە، قان، سەپرادىن بولغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى بىرتەرەپ قىلىدۇ. سەپرا خىلىتنىڭ مۇنزىج دورىسى: چىلان 7 دانە، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، شاھتەررە ھەربىرى 7 گرامدىن، تۇخۇمى كاسنە 11 گرام، بىخ كاسنە، قىزىلگۈل ھەربىرى 9 گرامدىن. دورىلارنى دەملەپ سۈزۈپ، ئۈچ كۈندىن بەشكۈنگىچە بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبل ياكى تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسمۇ بولىدۇ.

ئارىلاشقان خىلىت ئېتىبارىغا ئاساسەن، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئەھۋالغا قاراپ ئۆزگەرتىپ بېرىشكە بولىدۇ.

غەيرىي سەپرانى سۇرگۈچى دورىلار: سېرىق ھېلىلە 12 گرام، ئەينۇلا 5 دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە، سانايى مەككى ھەربىرى 11 گرامدىن، چىلان 9 دانە، تۇخۇمى كاسنە 7 گرام، تۇخۇمى كىشۇش 5 گرام، تەرەنجىبىن 90 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، بادام يېغى ئۈچ گرام. قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ.

غەيرىي بەلغەمنىڭ مۇنزىج دورىسى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 13 دانە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرى 11 گرامدىن، خوخا 7 گرام، پىرسىياۋشان 18 گرام، ئەنجۇر قېقى 5 دانە، قىزىلگۈل 9 گرام، گۈلقەنت ھەسلى 24 گرام. قائىدە بويىچە تەييارلاپ توققۇز كۈن بېرىلىدۇ. نوقۇت سۇيى بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى بۇشاشتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. غەيرىي بەلغەمنى سۇرگۈچى دورىلار: مۇرەككەپ مۇسھىل: ئايارەج پەيقىرا، ئاق تۇربۇت، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، غارىقۇن سەفىد، رۇم بەدىيان ھەربىرى 3گرامدىن، شەھمەنزەل، نەمەك ھىندى ھەربىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى ھەممە دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ دورا تەييارلاپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 9 دانىغچە كۈندە بىر قېتىم بېرىلىدۇ (غارىقۇن قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ).

غەيرىي سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلار:

سەرپىستان 20 دانە، چىلان 11 دانە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستەقۇددۇس، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە ھەربىرى 7 گرامدىن، بىخسۇس، مۇقەششەر 11 گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام، قائىدە بويىچە تەييارلاپ 15 كۈن بېرىلىدۇ.

غەيرىي سەۋدانى سۇرگۈچى دورىلار:

مۇرەككەپ مۇسھىل ئايارەج پەيقىرا 12 گرام، سىرىق ئوت 36 گرام، لاجۇۋەرد (يۇيۇلغان) 24 گرام، ئەرمەن تېشى 12 گرام، مەھمۇدە، شەھمەنزەل، قارا خەربەق ھەربىرى 7 گرامدىن؛ سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەربىرى 3.5 گرامدىن. ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۇيىدە ھەب قىلىپ (نوقۇت مقدارى)، كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 ~ 5 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

كېسەللىكلەر بايانى

كېسەللىكلەرنى بايان قىلىش ئالدىدا كېسەللەردە يۈز بېرىدىغان ئاغرىق ۋە قىزىتما (تەپ) ئۇستىدە توختىلىپ ئۆتىمەن. مەقسەت كېسەللەرنى داۋالاش ئوڭۇشلۇق بولۇش ئۈچۈن. ھەممىمىزگە مەلۇمكى، ھەرقانداق بىر كېسەلدە ئاغرىق بولىدۇ.

ھەم مەيلى ئىلگىرى، مەيلى ئوتتۇرىدا ياكى ئاخىرىدا بولسۇن يەڭگىل ياكى ئېغىر قىزىتما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ھەقتە قىسقىچە چۈشەنچە بېرىپ ئۆتىمەن، تەپسىلىي قىسىملىرى ھەرقايسى كېسەللىكلەرنىڭ ئۆز نۆۋىتىدە بايان قىلىنىدۇ.

بارلىق كېسەللەردە ئۇچرايدىغان ئاغرىقلار تۆۋەندىكى ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. قاتتىق چىدىغۇسىز ئاغرىقلار. بۇنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن بولىدۇ (قان ۋە سەپرادىن).

2. يەڭگىل ئاغرىقلار. بۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن بولىدۇ. يەنى بەلغەم سەۋدادىن، بۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىق دېيىلىدۇ.

3. تۇتقاقلىق ئاغرىقلار. يەنى بىردەم قاتتىق ئاغرىپ، بىردەم قويۇپ بېرىدىغان ئاغرىقلارنى يەلدىن دەيمىز.

بۇ ئاغرىقلارنىڭ داۋاسى:

(1) ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق ئاغرىقلار ئۈچۈن خەشخاش، نېلۇپەر، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، سەندەل، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىدىن ئىچىشكە، سىرتىدىن چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(2) يەڭگىل ئاغرىقلارغا بەرشىشا، ماددەتۇلھايات، داۋائىمىشكى، مەجۇنى چۆپچىن، ھەببى مۇسەككىن بېرىش لازىم.

(3) يەلدىن بولغان تۇتقاقلىق ئاغرىقلارغا ھەببى شىپا، مەجۇنى چۆپچىن، جاۋارىش كۇمۇنى، بايادىدۇس؛ يەككە دورىلاردىن: رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىر ھەسسە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ يېرىم ھەسسىدىن، چاي قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قىزىتمىلار (تەپلەر)

قىزىتما دەپ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈرەكتە پەيدا بولغان غەيرىي ھارا-
رەت (قىزىتما) نىڭ روھ، قانغا ئارىلىشىپ، شىريان تومۇرلار ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەرقايسى قە-
سىملىرىغا تارقىلىپ، بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتىنى ئۆزگەرتىشىنى ئېيتىمىز.

ئالامىتى زۇكام تەگكەندە ئومۇمىي بەدەندە قىزىتما بولىدۇ. بەدەننىڭ ھەربىر ئەزالە-
رىدىكى كېسەللەر سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىدا بولغان قىزىتمىلار ئوخشاش بولمايە-
دۇ. مەسىلەن: زۇكام تەگكەندە ئومۇمىي بەدەندە قىزىتما بولىدۇ. سەرسامدا مېڭىنىڭ قىزىشى
يۇقىرى بولىدۇ، زاتىلرىيىدە كۆكرەكتە؛ كېزىكتە قورساق ساھەسىدە پەرقلىق بولىدۇ.

بەدەننىڭ تەبئىي نورمال ئىسسىقلىقىنى بىلىش لازىم. تەبئىي ئىسسىقلىق (ھارارەت)
يۈرەكنىڭ ھەربىر سىلەن بەدەننى تەبئىي ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىقنى
داۋاملاشتۇرۇشنىڭ ئاساسى بولىدۇ.

بەدەننى تۈتۈپ باقساق بەك قىزىق ئەمەس ياكى بەك سوغۇق ئەمەس بولسا، نورمال
ئىسسىقلىق دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە، قىزىتما پەيدا بوپتۇ دەپ قارايمىز.

قىزىتمىلارنىڭ تۈرلىرى

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرىي ھارارەتنى، يەنى قىزىتمىنى كۈن-
دىلىك قىزىتما، مادداىلىق قىزىتما ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلىمىز. بۇلار يەنە
ئۆز نۆۋىتىدە بىرقانچە كىچىك تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1. كۈندىلىك قىزىتمىلار

(1) تەبئىي قۇۋۇەت (قۇۋۇەتنى تەبئىي — جىگەردىكى قۇۋۇەت) بىلەن غەيرىي ھارا-
رەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى،
ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچ سۇرۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(2) هاياتلىق قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى هايۋانىي— يۈرەكتىكى قۇۋۋەت) بىلەن غەيرىي هارا-رەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما. سەۋەبى: غەم، قورقۇش، خۇشلۇق ۋە ئىسسىق مۇنچىغا چۈشۈش سەۋەبلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

(3) سېزىش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى نەپسانىي — مېڭىدىكى قۇۋۋەت) بىلەن غەيرىي هارا-رەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما.

سەۋەبى ئۇيقۇسىزلىق، ۋەهىمە، تولا خىيال قىلىش سەۋەبىدىن هاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى بىر كۈنلۈك قىزىشنى بەزىلەردە بەدەننى تۈتۈپ كۆرۈش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزىلەردە بولسا قولغا روشەن سېزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۈندىن ئاشمايدۇ، بەزىلەردە ئۇچ كۈنگىچە داۋاملىشىدىغانلىرىمۇ بار. بۇلار باشقا قىزىتمىلارغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى بىر كۈنلۈك قىزىتمىلارنى (تەپلەر) سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە، تومۇر هەرە-كەتلىرىگە، سۈيدۇككە قاراپ سەۋەبىنى يوقىتىشنى ئاساس قىلغان هالدا داۋالاش لازىم.

2. ماددىلىق (خىلتىلىق) قىزىتمىلار

تۆت خىلىت يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار بىر خىل ياكى بىردىن ئارتۇق خىلتىلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىلتىتىن بولغىنى مۇرەككەپ قە-زىتما دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇلار يۇقۇملۇق ۋە يۇقۇمسىز قىزىتما دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

(1) قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما.

سەۋەبى قاننىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇ-شىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەندە قاننىڭ ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: يۈز - كۆز-لىرى قىزىرىدۇ. قان تومۇرلار كۆپىدۇ، بۇرۇن ئىچى ۋە قاشلىرى قىچىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى ئەڭ ئۈنۈملۈك چارە قان ئېلىش ياكى شەخەك قويۇش، ئىچكى جەهەتتىن سىركەنجۈبىل بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تەمرى هىندى، ئەينۈلنى قاياناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) سەپرادىن بولغان قىزىتما.

(3) بەلغەمدىن بولغان قىزىتما.

(4) سەۋدادىن بولغان قىزىتما.

بۇلارنىڭ هەممىسىدە شۇ خىلىت ئاشقانلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن قىزىتما بولىدۇ. ئىلاج قىلىشتا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئاشقان خىلىتنى پەسەيتكۈچى چارىلەر قىلىنىدۇ.

3. تەپپى دىق (جۈدەتكۈچى قىزىتما)

سەۋەبى غەيرىي هارارەتنىڭ پەيدا بولۇشى، تومۇر، سۆڭەكلەرگە ۋە باشقا ئورغانچىلارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى ئۇچ خىل سۇيۇقلۇقنىڭ زايە قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئورۇقلاش — جۈدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى كېسەلنىڭ بىرەر جايى ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەل كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، يۇرەك هەرىكىتى ئاجىز، ئەمما تومۇرى قاتتىق بولىدۇ. سۈيدۈكنى تەكشۈرۈپ كۆرگەندە ياغ تامچىلىرى بولىدۇ. كېسەل ئېغىر لاشقانسېرى تومۇر هەرىكىتى توم، كۈچلۈك بولۇشقا باشلايدۇ.

جۈدەتكۈچى قىزىتما 2 - دەۋرگە كەلگەندە، كۆز ئالمىسى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەندەك بولىدۇ.

قىزىتمىلارنىڭ سەۋەبلىرى

① بىر كۈنلۈك قىزىتما جىگەر، يۇرەك، مېڭە سەۋەبىدىن بولىدۇ؛ ② ماددىلىق قىزىتما؛ ③ جۈدەتكۈچى قىزىتما؛ ④ يۇقۇملۇق قىزىتمىلار، مەسىلەن: قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما) ئەسۋىلىك كېزىك قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ⑤زۇكام قىزىتمىسى؛ ⑥ بويۇن بەز ئىششىقى قىزىتمىسى؛ ⑦ ئۆپكە ئىششىقى قىزىتمىسى؛ ⑧ ئۆپكە سىلى قىزىتمىسى؛⑨ كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈشتىن بولغان قىزىتما؛ ⑩ چىش چىقىش ئالدىدىكى قىزىتما؛ ⑪ ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىدىكى قىزىتما؛ ⑫ ئۆت يوللۇغىدىكى قىزىتما؛ ⑬ كۆكرەك پەردە ئىششىقىدىكى قىزىتما؛ ⑭ كېزىك قىزىتمىسى؛ ⑮ مېڭە پەردە ئىششىقى قىزىتمىسى (سەرسام)؛ ⑯ بۆرەك جاراهىتى قىزىتمىسى؛ ⑰ رېماتىزم قىزىتمىسى؛ ⑱ بويۇن، قولتۇق، يىرىنى ۋە ئۇرۇقدان، تۇخۇمدان ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن يۈز بېرىدىغان قىزىتما؛ ⑲ ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولىدىغان قىزىتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، هەرقايسى كېسەللەرنىڭ بايىنىدىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان قىزىتما يەككە ياكى مۇرەككەپ بولۇپ كېلىدۇ. يەككە بولغىنى سەپرانىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. مۇرەككەپ بولغىنى قانغا ياكى سەۋداغا ياكى بەلغەمگە غەيرىي سەپرانىڭ ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان قىزىتما كۆيدۈرگۈچى قىزىتما (قارا كېزىك كېسىلى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى جۇغ - جۇغ بولۇش، ھۆ بولۇش، جۆيلۈش، ئەقل - ھوشى جايىدا بولماسلىق، يۈرەك تېز سوقۇش، تىلى سېرىققا مايىل قارا گەز باغلاش، بەزىدە ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مۇرەككەپ بولغىنىدا ئالامەتلەر خىلىتلارنىڭ قوشۇلۇشىغا قاراپ بولىدۇ. بۇلار خىلىت ئېتىبارى بىلەن دورا قىلىنىدۇ. مەسىلەن: بەلغەمگە غەيرىي سەپرا ئارىلاشقان بولسا قىزىلگۈل، نېلۇپەر 10 گرامدىن، رۇم بەدىياندىن 10 گرام دەملەپ بەرسە قىزىتما يانىدۇ. سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولسا ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان 30 گرامدىن، سەندەل، كەشنىز، شاھتەررە 5 گرامدىن دەملەپ بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئالامەتلىرى: بەدەنىدە بەلغەم خىلىتىنىڭ ئاشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇمۇ خالىس بەلغەمدىن ياكى بەلغەمگە قان، سەپرا، سەۋدالارنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ. ئارىلاشقان خىلىتلاردا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭدا قىزىتما يەڭگىل بولىدۇ. كۆپىنچە تەڭ كېچىدىن تارتىپ كۆپرەك قوزغىلىدۇ. تومۇر بوش، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا، تومۇر تېگىدە قىزىتما بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىزغا سوغۇق سۇ يېغىلىدۇ. سەھەردە قۇرۇق ھۆ بولىدۇ، تولا تۈكۈرىدۇ. قول - پۇت تالىدۇ. ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى ئالدى بىلەن سىركەنجۈبىل ھەسىلى بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن گۈلقەنت ھەسىلى بىلەن نان بېرىپ، ئېچىشىگە رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، قارىمۇچ قاتارلىقلار چايلىقى ئۇچۇن بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

سەۋدادىن بولغان قىزىتمىلار: بۇ غەيرىي سەۋدا خىلىتلىرىدىن پەيدا بولىدىغان قىزىتما بولۇپ، قايسى خىلىتنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان بولسا شۇنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭغا ئالدى بىلەن ئارىلاشقان ماددىلارغا ئاساسەن مۇنزىج بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاش لازىم. غىزاسىغا كۆيگەن بەلغەمدىن بولغان سەۋدا بولسا گۈلقەنت ھەسىلىنى نان بىلەن بېرىش، بەدىيان، كەرەپشە، گاۋزىبان سۈيى بېرىش لازىم.

سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا قىزىتما ئۇچۇن كاسنە، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، سىمىز ئوت، ئەفتىمۇن، قارا ھېلىلە بىلەن دەملەپ ئېچىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا، ماش، گۈرۈچ ئاشلىرى بېرىلىدۇ.

دىق قىزىتمىسى (جۈدەتكۈچى قىزىتما)

بۇنىڭ داۋاسى داۋالاشتا ئاساسەن ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتە ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە داۋالاش: سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەينۈلا، ئەنجۇر، ھەمشۇانە، ئىسپىغۇل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىنى دەملەپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تاماقنىڭ چوڭ قاشىقىدا ئاق چامغۇر، پالەك سېلىپ، يۇمشاق ئارپا ئېشى، گۈرۈچ ئېشى قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. قاپاق، بەنەپشە، بادام يېغى بىلەن بەدەن ياغلانسا بولىدۇ. ئۆچكە سۈتى، ئېشەك سۈتى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىپا، قۇرسى تاباشىر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئانار سۈيى، شەربىتى خەشخاش، سۇفۇپى سەرتان، قۇرسى مەرۋايىت بېرىلسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ ئەھۋالغا قاراپ مائۇللەھمى تەييارلاپ ئىچكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ.

باش ئاغرىقىنىڭ بايانى

باش ئاغرىقى ماددىلىق ياكى ماددىسىز بولسۇن ئۇنىڭغا تېز مەنپەئەت قىلىدىغان دورا تۆۋەندىكىچە: ئاق لەيلىگۈلى، گۈلبەنەپشە ھەربىرى 30 گرامدىن، بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى 100 گرام. دورىلارنى ئىككى كىلوگرام سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىلمان قىلىپ پۈتىنى چىلاپ ئولتۇرىدۇ.

1. قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى كۆزى، يۈزى قىزىل، ئاغزى تاتلىق، باش ئېغىر، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىلگۈل شەربىتى بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قىزىلگۈل ئەرقى 50 گرام، ئاق قەنت30گرام، لىمون سۈيى 10 گرام، شەربەت قىلىپ ناشتىدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا، كۆكنارنى 3 گرامدىن سوقۇپ، قاينىتىپ سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، باشقا چېپىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى سىركە بىلەن تاۋۇز ئۇرۇقىنى سوقۇپ باشقا چېپىپ بېرىلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى ئاغزى ئاچچىق، كۆزى، چىرايى سېرىق، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. ئىلاجى: سەندەل بىلەن كەشنىز سۈيىدە مەلھەم تەييارلاپ، باشقا چېپىپ بېرىلىدۇ. ئىچىشكە شەربىتى نارەنجى بېرىلىدۇ، غىزاسىغا ئارپا ئېشىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىلىدۇ. قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ غىزاسىغا ماش، ئەدەس، يۇمغاقسۇتلەر بىلەن ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى نارەنجىنىڭ تەركىبى ئاق قەنت 240 گرام، نارەنجى سۈيى 60 گرام،

قىيام قىلىپ بىر قوشۇقنى يەتتە قوشۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرانىك مۇنزىجىنى بەرمەكچى بولساق نۇسخىسى: بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسىنە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەينۈلا بەش دانە، سەرپىستان 20 دانە. دورىلارنى چالا سوقۇپ 1500 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 106 گرام ئاق قەنت سېلىپ شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇسھىلى ئۇچۇن ھەببى بىنەپشە ياكى نوقۇئى مۇسھىل بېرىلىدۇ. ھەببى بىنەپشىنىك نۇسخىسى: گۈلبىنەپشە 6 گرام، تۇربۇت 3 گرام، رۇببىسۇس، پوستى ھېلىلە زەرد ھەربىرى 1.5 گرامدىن، مەھمۇدە مەغسۇل، رۇم بەدىيان ھەربىرى بىر گرامدىن. ھەممىسنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ياتار ۋاقتىدا 1 ~ 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

نوقۇئى مۇسھىلنىك نۇسخىسى: سانائى مەككى 15 گرام، سېرىق ھېلىلە 10 گرام، تۇخۇمى كاسىنە، نېلۇپەر ھەربىرى 6 گرامدىن، تەمرى ھىندى 30 گرام، سەرپىستان 45 گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز 1500 گرام سوغۇق سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، ئانار سۈيىدىن مەلۇم مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنىك ئالامتى باش ئېغىر، ئۇيقۇسى كۆپ، ئەزالىرى سۇس بولىدۇ، بەلغەمدىن باش ئاغرىقى بولسا قوسىتە، جوز، پەرپىيۇن ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدىيان، قايناتقان سۇ بىلەن ھەسەل، كەپتەر گۆشىدە غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. قۇسىتە يېغىنىك نۇسخىسى: قۇسىتە 12 گرام، سەلىخە، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ھەربىرى 10 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 6 گرام، ھەممىسنى چالا سوقۇپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 240 گرام زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، يېغى قالغاندا توختىتىپ تەييارلىنىدۇ. پەرپىيۇن يېغىنىك نۇسخىسى: پەرپىيۇن، قۇسىتە، تاغ يالپۇزى ھەربىرى6 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، كۈندۈش، تاغ ئىتئۈزۈمى ھەربىرى 1.5 گرامدىن. ھەممىسنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 210 گرام زەيتۇن يېغى قوشۇپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بىر قۇتىغا سېلىپ ساقلاپ ياغلايدۇ.

بەدىيانىنى ھەسەل بىلەن ئىچىشنىك ئۇسۇلى ئارپىبەدىيان 30 گرام، سۇ 1500 گرام. قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام ھەسەل سېلىپ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ئۇچۇن تۆۋەندىكى مۇنزىج بېرىلىدۇ: ئارپىبەدىيان، باد-

رەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 6 گرامدىن، ئەنجۇر 5 دانە. ھەممىسىنى بىر كىلو سۇدا يېـ
رىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام گۈلـقەنت ھەسـلى سېلىپ ئىچكۈزۈلـدۇ.
غىزاسىغا: نوقۇت، باچكا گۆشىدە شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ.

گۈلقەنت ھەسىلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى ھۆل قىزىلگۈل بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە. قىزىلگۈلنى ئوبدان سوقۇپ، خېمىـردەك قىلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ ماددىسى پىشقاندىـن كېيىـن سۈرۈشكە بېرىلىدىغان دورىلاردىن ھەببى ئىستەمخقون ياكى ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقيـا بېرىلىدۇ. ھەببى ئىستەمخقۇننىڭ نۇسخىسى: تۇربۇت سەفىد، سەبـرى سۇقۇتىرى، ھـەببى نـىل ھەربىرى 1.5 گرامدىن، بىستىپايەج، ھېلىلە كابىلە ھەربىرى 12 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەھمۇـ دە ھەربىرى بىر گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 1.5 گرام غـارـ قۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ نۇقۇت مىقدارى ھەب قىلىنـ دۇ. كەچ ياتار ۋاقتىدا 1 ~ 5 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. ھەببى ئايارەجنىڭ نۇسخىسى: مەستىكى رۇمى، ئىزخىر، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، زەپەر، سۇمبۇل، ئاسـارۇن، ھەببى بىلسان، ئۇدىبلسان ھەربىرى 24 گرامدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 6 گرام، غارىقۇن 3 گـرام. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن يوغۇرۇپ تەييارلاپ، كەچـتە 1 ~ 3 گرامغىچە يەيدۇ.

ھەببى قوقيانىڭ نۇسخىسى سەبرى سۇقۇتىرى، غارىقۇن، ئەفسەنتىن، مـەستىكـى ھەربىرى 10 گرامدىن، مەھمۇدە، شەھمەنزەل ھەربىرى 5 گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلىش مىقدارى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 1 ~ 5 گرامغىچە، كەچتە ياتىدىغان ۋاقتىدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

4. سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى رەڭگى نـۇرسىز، چەيـزە رەڭ بولىدۇ. كۆزلىرى، يۈزى، بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ. يامان خىياللارنى قىلىدۇ، يالغان ئىشتىها بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ.

ئىلاجى ھەر كىمنىڭ بېشى سەۋدادىن ئاغرىسا، گۈل شەربىتى، ئەفتىمۇن شەربىتـى ئىچكۈزۈلىدۇ. يېمەكلىكى ئۆچۈن چۈجە گۆشى بىلەن نوقۇت شورپىسى بېرىلىدۇ، بېشىغا بـادام يېغى سۈركىلىدۇ، ئەفتىمۇن شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: ئەفتىمۇن 21 گرام، ئاق قەنت 200 گـرام، ئەفتىمۇننى بىر خالتا ئېلىپ، قازانغا بىر كىلو سۇ قۇيۇپ خالتا قازانغا سېلىنىدۇ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قەنتنى سېلىپ 300 گرام شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم تـا ماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇق شەربەتنى يەتتە قوشۇق قاياناق سۇغا تەڭشەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بادام يېغىنىڭ نۇسخىسى مېغىزى بادام 90 گرام، ئاق قەنت 15 گرام. بادام بىلەن ئوبدان سوقۇپ، خېمىر بولغاندىن كېيىن رو قاچىغا سېلىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ، قاچىغا ئىسسىق سۇ تامدۇرۇپ تۇرۇپ يېغى ئېلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە ماددىسىنى پىشۇرماقچى بولساق، تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ: ئۈستقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بەدىيان پوستى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سۇ بىر كىلوگرام. سۇدا قاينىتىلىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئەفتىمۇن، مەجۇنى نوجاھ، ھەببى ئۈستقۇددۇس بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مەجۇنى نوجاھنىڭ نۇسخىسى قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 21 گرامدىن، ئۈستقۇددۇس، ئەفتىمۇن، تۇربۇت سەفىد، بىستىپايەج ھەربىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، لاجۇۋەرد مەغسۇل، غارىقۇن ھەربىرى 6 گرامدىن، غارىقۇننى ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، ھەممە دورىنى قوشۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يېيىش مقدارى 10～ 15 گرامغىچە، ھەببى ئەفتىمۇننىڭ نۇسخىسى: ئەفتىمۇن 3 گرام، بىستىپايەج 1.5 گرام، خەربەق، نەمەك ھىندى ھەربىرى بىر گرامدىن، ئۈستقۇددۇس 2 گرام، سەبرە، غارىقۇن ھەربىرى 7.5 گرامدىن. دورىلارنى سۇقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

يېيىش مقدارى: 2 ～ 5 گرامغىچە كەچتە يەيدۇ.

ھەببى ئۈستقۇددۇسنىڭ نۇسخىسى ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ھەربىرى 3 گرامدىن، تۇربۇت، ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە زەرد، سەبرى سۇقۇتىرى ھەربىرى 4.5 گرامدىن، شەھمەنزەل 2 گرام، غارىقۇن 1 گرام (غارىقۇن قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ). دورىلارنى سوقۇپ قاياناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. 2 ～ 5 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن تۇزسىز شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ. 2 ～ 3 قېتىم سۈرۈپ بولمىغۇچە تاماق يېمەيدۇ. سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن نان بىلەن گۆش يەيدۇ.

5. ئىسسىق ئۆتكەندىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى باش ئىسسىق، ئاغزى قۇرۇق بولىدۇ. كۆن ئىسسىقىدىن بولسا ئىلاجى ئىسپىغۇل بىلەن ئاق لەيلىگۈلىنى قاياناق سۇغا چىلاپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ بېشىغا سۈركىلىدۇ.

6. سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى ھاۋانىڭ بەك سوغۇقلۇقى باشقا تەسىر قىلغاندىن بولىدۇ. تىلى ئاق، بېشى سوغۇق بىلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ. ئىلاجى: مۇرمەككى، ئەنبەر، لادەن، ئىپارلارنى زەيتۇن يېغىدا مەلھەم قىلىپ باشقا سۈركىلىدۇ. ئەگەر بۇرنىدىن سوغۇق سۇ ئاقىدىغان ئەھۋال بولسا قۇرسى خەشخاش بېرىـ

لىدۇ. نۇسخىسى: كۆكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ھەربىرى 1.5 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكـتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 1 ~ 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

شەقىقنىڭ بايانى

شەقىقنىڭ ئالامىتى باشنىڭ يېرىمى ئاغرىغانىنى كۆرسىتىدۇ. شەقىقە نەزلە سەۋەبىدىن بولسا ئۇنىڭ ئىلاجى: سەمغى ئەرەبى 3 گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام، زەپەر 1 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، 30 گرام قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاغرىغان جايغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر شەقىقە مۇرەككەپ بولسا، قومۇش يىلتىزىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، سىركە، بادام يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بۇرنىغا تېمىتسا، تېزلا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى: بابۇنە، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، كۆكنار 15 گرامدىن. دورىلارنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، بۇرنىنى ھورغا تۇتىدۇ. شۇ سۇ بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. قاناش كۆپ بولسا خەتەرلىكتۇر، قان توختىمىسا، ئەپيۇن، سەمغى ئەرەبى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كەتىرا، خۇنسياۋشان قاتارلىقلاردىن باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، بۇرنىغا تىقىش ھەم بېشىغا چېپىش لازىم. ئەگەر شەقىقە بەلغەمدىن ياكى سەۋدادىن بولسا داۋائىمىشكى بېرىش لازىم، ئەگەر داۋائىمىشكى تاپالمىسا، قۇندۇز قەھرى 3 گرام، جۇۋىنە، زەپەر، تۇخۇمى كەرەپشە، سۇمبۇل ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سەبرى سۇقۇترى ھەربىرى 3 گرامدىن، سازەج، مۇرمەككى، ئىپار ھەربىرى 6 گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ دورا مىقدارى بىلەن باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 6 گرامدىن توقاچ (قۇرس) قىلىپ چىنە ياكى شىشە قاچىدا ساقلاپ، ھەر كۈنى بىر توقاچنى 30 گرام گۈلابتا ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ بالياتقۇسىدا يەللىك ئىششىق پەيدا بولغاندىن باش ئاغرىسا، بالياتقۇدىكى ئىششىققا قارىتا داۋا قىلىش لازىم. ئەگەر شەقىقە بولسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قىچا، سامساق، قىزىل پىيازنى قاينىتىپ، پىسەپلىرى باشقا سۈركىلىدۇ. سۈيىدە پۈتنى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر شەقىقە سوغۇقتىن بولسا، 12 گرام قەلەمپۇرنى 600 گرام سۇدا 300 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئەتىگەندە ئىچىپ، چۈشتە تاماق يېمەسە، ئاغرىق توختىتىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن (بەلغەمدىن بولغان شەقىقە).

سەرسامنىڭ بايانى

سەرسام مېڭە پەردىسى ياكى مېڭە ئۆزىنىڭ ئىششىقىنى كۆرستىدۇ. ئۇ قاندىن بولسا داۋاملىق قىزىش، جۆيلۈش، تولا كۈلۈش، تىلى قىزىل، تاتلىق بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. تومۇرى تېز، كۈچلۈك، قالايمىقان سالىدۇ.

ئىلاجى شارابى غىناپ (چىلان شەربىتى) ئارپا بىلەن ماشتا غىزالىق قىلىنىدۇ. سەندەل، كەشنىز، ئامىلە سۈيى بىلەن گۈلاب (ئەرەق) بېرىلىدۇ.

چىلان شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: چىلان 100 گرام، قەنت 90 گرام. چىلاننى 750 گرام سۇدا 350 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوبدان ئېزىپ سقىپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، 150 گرام شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامى 100 گرام قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. لەخلەخە (بۇرنىغا ئېلىپ چايقايدىغان دورا) نىڭ تەركىبى: ئاق سەندەل 1.5 گرام، ئامىلە سۈيى 30 گرام، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى 30 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى 15 گرام. ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ شېشىگە ئېلىپ قويۇپ، پات ـ پات بۇرنىغا تېمتىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى قىيفال ۋە ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كۆكۈل ئىلىشسا، بەدەن قۇۋۇەتلىك بولسا، قولدىن ھەم پېشانىدىن قان ئېلىنىدۇ، ئەگەر بەدەن ئاجىز بولسا بۇرنى قانايدۇ. تېقىمغا (ئوشۇق ئەتراپىغا) شەخەك قويۇلىدۇ، بېشى گۈل يېغدا ياغلىنىدۇ.

گۈل يېغىنىڭ تەييارلىنىشى كۈنجۈت يېغى 30 گرام، ھۆل قىزىلگۈل 30 گرام، سىركە 15 گرام. ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ شېشىگە ئېلىپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم باشقا سۈركىلىدۇ.

بىنەپشە، نىلۇپەر ھەربىرى 15 گرامدىن، بابۇنە 10 گرام. دورىلارنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ بۇسغا دىماغنى تۇتىدۇ. قالغانلىرى باشقا سۈركىلىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن سۈيىگە ئاز مىقداردا گۈل يېغى قويۇپ بېشىنى يۇيىدۇ.

ھۆقنە تەركىبى ئارپا يارمىسى 90 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر ھەربىرى 30 گرامدىن، چىلان 30 گرام، سەرپىستان 45 گرام، بابۇنە 15 گرام. ھەممىنى بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ 150 گرام سۇغا 15 گرام شېكەر، 30 گرام بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھۆقنە (كلىزما) قىلىپ تەرەتنى ماگدۇرىدۇ.

ئۇسسۇلۇق ئۈچۈن تەمرى ھىندى 30 گرام، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قېقى ھەربىرى 20 دانىدىن، گۈلبىنەپشىدىن 6 گرام ئېلىپ، دورىلارنى قاينىتىپ ئۇسسۇلۇقى ئۈچۈن بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەرسام سەپرادىن بولسا:

ئالامتى قىزىتما ئۆتكۈر بولۇش، جۆيلۈش، بەتخۇي بولۇش، تەشنالىق زىيادە بولۇش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سوقۇش، باش قاتتىق ئاغرىپ ئاغزىغا كەلگىنىچە سۆزلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

ئىلاجى گۈلبىنەپشە 10 گرام، قاينىتىپ قول - پۇتنى يۇيۇش لازىم. ئەينۈلا قېقىنى قاينىتىپ، ناشتىدا ئىچىشكە بېرىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان سەرسامغا تۆۋەندىكى شەربەت ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ:

تەركىبى تەمرى ھىندى 90 گرام، شىرخىست 90 گرام، ئەينۈلا 30 دانە. يۇقىرىقى دورىلارنى بىر كىلو قايناق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، تاتلىقنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامتى: ئىسسىتما يەڭگىل بولىدۇ، جۆيلۈيدۇ. تومۇرى تۇم، ئاستا، بوش بولىدۇ. باش ئېغىر، ئۇيقۇ كۆپ، كۆزنى ئاچقۇچىلىك ماغدۇرى يوق بولىدۇ. ئېغىزىدىن سۇ ئاقىدۇ. ئىلاجى: ھەمەل قىلماق كېرەك. تەركىبى شۇمشا، زىغىر، بابۇنە، گۈلخەيرى، قىزىلچا، سېرىقچېچەك، شوخلا ھەربىرى 30 گرامدىن، بىنەپشە 6 گرام، قۇندۇز قەھرى 1.5 گرام، كېپەك 30 گرام. ھەممىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 60 گرام تەرەنجىبىن سىلىپ ئوبدان ئېزىپ، تاتلىقنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ھەمەل قىلماق كېرەك، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنزىج بېرىش لازىم.

نۇسخىسى گاۋزىبان ھىندى 15 گرام، بىخسۇس 3 گرام، شېكەر 45 گرام. يۇقىرىقى دورىلارنى بىر كىلو سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سىلىپ، 500 گرام شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم 50 گرامدىن ئىچىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىش لازىم. سۈرگە ئۈچۈن سانا 15 گرام، گۈلقەنت 30 گرام، غارىقۇن 1.5 گرام، 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە غارىقۇن ھەم گۈلقەنتنى سىلىپ ئىچىش لازىم.

غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن توخۇ گۆشى، ماش سىلىپ بېرىش كېرەك.

سەرسام سەۋدادىن بولسا:

ئالامتى قالايمىقان سۆزلەيدۇ، قورقۇنچاق بولىدۇ. چىرايى نۇرسىز بولىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، بەدەن سوغۇق بولۇش، ئېغىز ئاچچىق، قۇرۇق بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا، قاتتىق سوقۇش، بەزىدە قالايمىقان سوقۇش قاتارلىق بەلگىلەر بىلەن بىرگە باش قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: سەۋدادىن باش ئاغرىغانىنىڭ داۋالىرى قىلىنىدۇ. ئەگەر سەرسام سەپراغا بەلغەمنىڭ ئارىلىششىدىن مۇرەككەپ بولسا، مادداسىغا قاراپ داۋالاش لازىم، يەنى سەپرا غالىب كەلسە سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ داۋاسىنى ئاساس قىلىپ، بەلغەمنىڭ دورىلىرى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

نىسيان (ئۇنتۇغاقلىق)

ئالامىتى بەلغەمدىن بولسا بېشى ئېغىر، خامۇش، بۇرنى ھۆل تۇرۇش، ئېغىزىدىن شال ئېقىپ قېلىش، ئۈيقۇ كۆپ بولۇش، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى زەئىپ بولۇش، تومۇرى سۇس سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى مەجۇنى ماددەتۇلھايات بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات-نىڭ نۇسخىسى: چىلغوزا مېغىزى، جۇزبۇۋا، خۇسسىيەتۇسۆئىلەپ، نارجىل ھەربىرى 30 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، پوستى ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، بابۇنە يىلتىزى ھەم گۈلى ھەربىرى 30 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 300 گرام، ھەسەل پۈتۈن دورا ۋەزىنىنىڭ ئۈچ ھەسسىسى. قائىدە بويىچە تەييارلاپ، كۈندە ئەتىگەن 3 ~ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئۇنتۇغاق بولغان كىشىنىڭ مېڭىسى ھەببى ئايارەج، لوغانزىيا بىلەن پاك قىلىنىدۇ (تازىلىنىدۇ). يەنە بىر ئىلاجى: كۈندۈش، سيادان، قىچا 15 گرامدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ دىماغقا تارتىلىدۇ (بۇرنىغا پۈرتىلىدۇ). ئۇنىڭدىن باشقا، زەيتۇن يېغى ۋە قۇستە يېغىغا قۇندۇز قەھرى، ئىپاردىن ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرنىغا تېمتىلىدۇ، بۇنىڭ مەنپەئىتى ياخشى بولىدۇ.

ھەمەق ۋە رۇغونت (ئويلىيالماسلىق)

ئالامىتى بىرەر ئىشقا پىكىر يۈرگۈزەلمەيدۇ، بۇ دېۋەڭلىك كېسىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. باش ئېغىر، ئۈيقۇسى كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى بەدەندە ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشىدىن بولىدۇ. بۇ ماددىلىق ھەم ماددىسىز بولىدۇ.

داۋاسى مەجۇنى بالادۇر تەييارلاپ بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە شېرىن، سيادان ھەربىرى 30 گرامدىن، سۇزاپ، جىنتىيانا، زىراۋەندى مۇدەھرەج، جۇپتى بەلـ-لۇت، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، قىچا ھەربىرى 15 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ئەلـ-گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 450 گرام بالادۇر ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۈچ گرامدىن يېيىلىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق نان بىلەن كاۋاپ بېرىلىدۇ. جوز يېغىدا باشنى ياغلاپ بەر-سە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. جوز يېغىنىڭ تەركىبى: جۇزبۇۋا 30 گرام، ئاق قەنت 15 گرام. ئىكـ-

كىسىنى ئوبدان سوقۇپ، رو چۆمۈچكە سېلىپ چىراغ ئۈستىدە قويۇپ، سۇ تېمىتىپ تۇرۇپ ياغنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

جۇمۇد كېسىلى (قېتىپ قېلىش)

ئالامىتى ئادەم قايسى ھالەتتە تۇرغان بولسا، شۇ ھالەتتە ھېس ۋە ھەرىكىتى توختاپ قالغان بولىدۇ. بۇ ھالەت ماددا توكلاپ قېلىش دېيىلىدۇ.

سەۋەبى بۇنىڭ ماددىسى سەۋدا بولۇپ، مېڭىنىڭ ئاخىرقى قىسمىغا توسالغۇ چۈشۈپ كەندىن بولىدۇ.

داۋاسى سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىپ سۈرۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى سانائى مەككى 15 گرام، بىستىپايەج 10 گرام، بىنەپشە، ئارپىبەدىيان، پىرسىياۋشان، بابۇنە، نېلۇپەر گۈلى ھەربىرى 6 گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە. ھەممە دورىلارنى چالا سوقۇپ 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 30 گرام پۇنۇس سېلىپ ئىككى سائەت قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوبدان مىجىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 6 گرام بادام يېغى، 10 گرام بابۇنە يېغى قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئۈچ قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ. سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان دورىلارنى قىلسىمۇ شىپا قىلىدۇ.

سوبات (ئېغىر ئۇيقۇ)

بۇ ئېغىر، ھېچ نەرسىنى تۇيماي ئۇخلايدىغان ئۇيقۇ كېسىلىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى ھېچ نەرسىنى سەزمەيدىغان ھالەتتە قاتتىق ئۇخلايدۇ ھەمدە ئېغىزىدىن شال ئېقىپ تۇرىدۇ، بۇرنىدىن سۈيۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ. تومۇرى سۇس، سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ.

سەۋەبى ھۆللۈك، سوغۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكىدىن ھەمدە كۆپ ئەمگەك قىلغاندىن، روھ ئېرىپ كەتكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى توغرىغۇ 6 گرام، تۇز 3.5 گرام. سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق قىلىپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ ھەمدە تۆۋەندىكى شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ: سانائى مەككى 15 گرام، قەنتەربيۇن، شەھ، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، بابۇنە ھەربىرى 6 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 5 دانە. دورىلارنى 2.5 كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغۇ-

چە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 45 گرام شېكەر سېلىپ قاينىتىپ تەييارلاپ، ھەر قېتىملىق تاماقتىن بۇرۇن 100 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى

ئالامىتى ئۇيقۇ كەلمەيدۇ. سەپرادىن بولسا كۆزى، بۇرنى، ئېغىزى قۇرۇق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. سۈيدۈكى ھەم سېرىق بولىدۇ، تەشنالىقى زىيادە بولىدۇ.

ئىلاجى ئارپا سۈيىگە كۆكناردىن بەش گرامغىچە سېلىپ، 15 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ھەم كۆكنار ياپرىقىدىن 100 گرامنى ئارپا بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، بەدەن، باش يۇيۇلىدۇ. بىنەپشە يېغىدا ئەپيۇننى ئېرىتىپ بېشىغا چېپىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق سەۋدادىن بولسا، تەشنالىق بولمايدۇ، خىيالپەرەس بولىدۇ. بادام يېغىدا باشنى ياغلاش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، خېمىرى گاۋزىبان بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە ئوسۇك، سېرىقچېچەك سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسە ياكى نوقۇت ئېشى قىلىپ بېرىلسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق بەلغەمدىن بولسا، باش ئېسىلىدۇ، ئېغىر بولىدۇ. تەڭ كېچىدىن كېيىن ئۇيقۇ كەلمەيدۇ، ئارقا گەجگە، بەل ساھەسى تېلىپ ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە قان، سەپرا، سەۋدا خىلتىلىرىغا قويۇق غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىششىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى ماددىسىنى پىشۇرۇپ سۈرۈش لازىم. سۈرۈش ئۇچۇن ھەببى بىنەپشە ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. بەرشىشا، رەيھان شەربەتلىرى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

سەكتە (بېھوشلۇق)

ئالامىتى كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كەينى - كەينىدىن ئەسنەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن كېرىلىدۇ. باش ئايلىنىدۇ. قاراڭغۇلۇق باسىدۇ، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، ئىچى تىت - تىت بولۇپ، ئات كىشىنگەندەك بىر چىرقىراپلا يىقىلىدۇ. كۆزىنىڭ قارىسى كېڭىيىدۇ، ئېقى يۇقىرىغا تارتىلىدۇ، بىردەمدىن كېيىن پۈتۈن بەدىنى قېتىپ قالىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىپ، نەپەس ئالغىنىنى بىلگىلى بولمايدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتلىرى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدۇ. چىرايى تاتىرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆكىرىپ كېتىدۇ، تومۇر ھەربىرىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ. بىرئاز ئوڭشالغاندىن كېيىن نەپەس ئېلىش تېزلىشىپ كېتىدۇ، نەپەس ئېلىپ ئولگۇرتەلمەيدۇ، ئۆزى ناھايىتى چارچىغانلىق ھېس قىلىدۇ. سېزىش قابىلىيىتى بۇزۇلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ، كېسەل توتقاندا تىللىرى تولا ھەربىكەتكە كېلىدۇ. ھەتتا تىلىنى

چىشلەپ سالىدۇ.

سەۋەبى مېڭىنىڭ سېزىش يولى ۋە ھاۋا يولى تولۇق توسۇلغانلىق ئۈچۈن سېزىم ۋە نەپەس ئاجىز بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەب مېڭىگە تۇيۇقسىز قاتتىق سوغۇق ئۆتكەنىدىن ياكى گاز (يەل) ئۆرلىگەندىن بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ تىرىك ياكى ئۆلۈك ئىكەنلىكىگە تۆۋەندىكىلەر بەلگە بولىدۇ: كۆزىنىڭ قارىچۇقىغا ئادەمنىڭ شولىسى چۈشسە، قورساق ئېسىلمىسا، بەدىنى كۆكىرىپ كەتمىسە، ئۇ ئادەم تىرىك؛ يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، نەپەس ئالغىنى بىلىنمىسە ئۇ ئادەم ئۆلۈكتۇر.

ئىلاجى قاندىن بولسا قان ئېلىش، شەخەك قويۇش، دورا پۈرىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا مەجۇنى سوم، شەربىتى ئۈستقۇددۇس، شەربىتى ھورمىل، ھەببى سەبرى، مەجۇنى سىيالىيوس، مەجۇنى ئۈستقۇددۇسلارنى ئىشلىتىش لازىم.

سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)

ئالامىتى ئاساسەن سەكتىنىڭ ئالامىتى بىلەن ئوخشاش، ئەمما سەرئىدە بەدەن قېتىپ قالمايدۇ.

بەلغەمدىن بولسا بەدەن سېمىز، ئەمما بوش كېلىدۇ. تومۇرى ئۇزۇندا - ئۇزۇندا سالىدۇ. قاشلىرى تارتىدۇ، تىللىرى تولا ھەرىكەتكە كېلىدۇ. قورقۇنچاق، ھۇرۇن، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ. سەۋادىدىن بولسا كېسەلنىڭ بۇرۇن، دىماغ، تىلى قۇرۇق، رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ.

سەۋەبى مېڭىنىڭ سېزىم، نەپەس يولى يېرىم توسۇلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئەگەر قىزىقلىق ئارىلاشقان بولسا، سوۋۇتۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سەندەل، كافۇرغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ئەگەر سوغۇقتىن بولسا ئىپار، زەپەر، قەلەمپۇرنى پۈرىتىش ھەم بۇرنىغا تامدۇرۇش لازىم. ئۇد سەلىبنى بوينىغا ئېسىش، ئوغلاق گۆشى، سۈت ۋە ھۆل مېۋىلەرنى يېرىش لازىم. كىچىك بالىلاردا سەرئى بولسا ئۇمومول سۈيىان دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ داۋالاش لازىم.

چوڭ - كىچىك تەرەت خىرە بولسا، تەرەتنى ماڭدۇرۇش لازىم. يەنى مەقئەتكە شامچە قويۇش ھەمدە شەربىتى ئۈستقۇددۇس ئىچۈرۈش لازىم. مەجۇنى سەرئى يېرىشمۇ ياخشى ئۇنۇم يېرىدۇ.

جۇنۇن (سارىڭلىق)

جۇنۇن ئەخلاقى سارىڭلىق، ئىت سارىڭى، قەتىرەب، سەبارا دەپ تۆت تۈرگە

بۆلۈنىدۇ.

مانسىيانىڭ ئالامتى ئاچچىقلىغاق، تىللىغاق، سەكىلگەك، بەزىدە شوك بولۇپ قالىدۇ. قورقۇنچاق، سۆزلەپ تۇرۇپ ئۇنتۇپ قالغاق، ئېسىگە كەلگەندە سۆزلىسە توختاتقىلى بولمايدىغان بولىدۇ. ئىسسىتما بولمايدۇ.

دائولىكەلبىنىڭ ئالامتى كۆلگەك، ئويناشقاق ھەم تىللىغاق بولىدۇ.

قەتىرەبنىڭ ئالامتى تەرى تۈتۈق، ئادەمدىن قاچىدىغان، قەبرىستانلىقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سوبارىنىڭ ئالامتى كۆزىنى قۇرۇق چاپاقتىن، جاراھەتتىن ئاچالمايدىغان، كۆندۈزى يوشۇرۇنۇپ، كېچىسى ئاشكارىلىنىدىغان بولىدۇ. دائولىكەلبى بىلەن مانسىيا بولغاندا كابوسقا (قارا بېسىش) ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئېھتىمالى بار. بۇنىڭ بەلگىسى: مېڭىسىدە قىزىقلىق بولىدۇ. ئايال كىشىنىڭ بولسا ئەمچىكىگە قان چۈشۈپ، ئۈيۈپ قالغان بولىدۇ. بۇ مالىخۇلىيادىن يۇقىرىدۇر. چۈنكى مالىخۇلىيا تەبىئىي بولغان ماددىلارنىڭ كۆيگىنىدىن بولىدۇ، جۇنۇنلۇق بولسا غەيرىي ماددىلارنىڭ كۆيۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى مالىخۇلىياغا قىلغان ئىلاجغا قارىغاندا، بۇنىڭغا ھۆللۈك كۆپرەك قىلىنىدۇ.

داۋالاردىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئەرقى گاۋزىبان، ھەببى ئۇستۇددۇس بېرىش لازىم.

مالىخۇلىيا (خىيالپەرەسلىك)

ئالامتى قورقۇنچاق بولۇپ، قورقمايدىغان نەرسىلەردىنمۇ قورقىدۇ، گەپ ياقمايدۇ، يالغۇز قورقۇپ بىر جايدا تۇرالمايدۇ. گۇمانخور بولىدۇ. ياخشى پىكىرلەردىن يېنىپ، يامان خىيال قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئاياللاردا بولسا ھايا قىلمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەرلەرنىڭ كۆكرىكى كەڭ، يۇڭلۇق، لەۋلىرى قېلىن، تىلى توم، ھەرپ تاۋۇشىنى ئالماش قىلىپ سۆزلەيدىغانلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئورۇنلىشىدىغان جايى مېڭىدۇر، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇيقۇسىزلىق، يۇز - كۆزى كۆكۈچ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەۋەبى سەۋدا ماددىسىدۇر. سەۋدانىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلماي بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن بولىدۇ. مالىخۇلىيانىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇ مىراقى دېيىلىدۇ.

ئالامتى جىگەردە قان قىزىپ، قان كۆيۈپ، سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. يەنى مىراقى دېگەن

نىمز: جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۇچەينى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدۇر. مۇشۇ پەردە ئارقىلىق كۆيگەن ماددىنىڭ بۇسى مېڭىگە ئۆرلەپ، مېڭىنى بۇزىدۇ. ئالامەتلىرى يۇقىرىقىدەك بولىدۇ. بۇ بۇس بەزىدە ئاشقازان ئاغرىقىنىمۇ پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا ئاشقازان ئېغىزى ئاغرىيدۇ. ئېچىشىدۇ، ئىشتىها كۇچلۇك بولىدۇ، چۇچۇمەل نەرسە يانىدۇ، تاماق سىڭىش ئاجىز بولۇپ، ئاشقازان، ئۇچەي ئېسىلىدۇ. تۇكۇرۇك تولا بولىدۇ، جىنسىي ئالاقە ھەۋىسى ئېشىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى سەۋدا قانغا ئارىلاشقان بولسا، قان ئېلىنىدۇ، قالغان قىسمىدا ئارپا سۇيىگە تۇخۇمى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

دەۋۋار - سەدىرى

ئالامىتى ئورنىدىن تۇرغاندا دوگىنەپ، ئۆرە تۇرغاندا قاراڭغۇلۇق بېسىلىدۇ. بۇنىڭ سەدىرى دەيمىز، بۇنىڭغا بىر سەۋەب يەنى باش قېيىش قوشۇلسا دەۋۋار دېيىلىدۇ. ياشانغان كىشىلەردە ئىككىلىسى داۋام قىلسا، سەرئى ياكى سەكتىگە ئۆتۈشى مۇمكىن.

سەۋەبى باشنىڭ ئۆزىدىكى كۆپ بۇستىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان ياكى باشقا ئەزادىن قوزغالغان بۇس ياكى ئۇرۇلغان، سوقۇلغان، بېسىلغان، ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن ياكى باشقا سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن بولىدۇ.

قارا بېسىش

ئالامىتى ئۇخلىغاندا چۈشىدە قورقۇنچلۇق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. نەپەس تۇتۇلۇپ، ھەرىكەتكە كېلەلمەي، ۋارقىرىسا ئۈنى چىقماي، قىيلىنىدۇ. بۇنى ئادەتتە قارا باستى دەيمىز، بۇ ئەھۋال داۋاملىشىۋەرسە سەرئىگە ئۆتىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن كابوس ئۇچۇن ياخشى.

سەۋەبى ھەرىكەت توختاپ، ئۇيقۇغا چۈشكەندە قان ياكى بەلغەم ياكى سەۋدانىڭ بۇسى مېڭىگە ئۆرلەيدۇ، مېڭە ئاجىز بولسا قارشىلىق كۆچى يەتمەيدۇ. بەزىدە مېڭىگە سوغۇق ئۆتۈپ، مېڭىنى بىراقلا قىسقارتقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى روم بەدىيان بىلەن دوقۇنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن شەربەت قىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ، سەۋەب بولغان ماددىنى توسۇش لازىم.

پالەچ

ئالامىتى كېتىپ بېرىپ باش قېيىش بىلەن يىقىلىدۇ. بەدەنىڭ بېرىمى سەزمەس بو-

لۇپ قالىدۇ، دائىرىسى كىچىكرەك بولغاندا مېڭىنىڭ يېرىمى ياكى بىر قولى ھەرىكەتتىن قالىدۇ. باش مېڭىنىڭ غولىغا توسالغۇ چۈشسە، يۈزىنىڭ يېرىمى پالەچ بولىدۇ؛ يۈلۈننىڭ يېرىمىغا توسالغۇ چۈشسە، يېرىم بەدەن پالەچ بولىدۇ. يۈزى ساق قالىدۇ، يۈزىنىڭ يېرىمى پالەچ بولۇش ئۇزۇنچاق مېڭىگە يېرىم توسالغۇ چۈشكەنلىكتىندۇر. بۇنىڭدا باشنىڭ يېرىمى سەزمەيدۇ. داۋاسى: مەجۇنى سوم، جاۋارىش ئاسارۇن، مائۇلھەسەل.

سەۋەبى توسالغۇ ھۆل سوغۇق مىزاجدىن بولىدۇ. خىلتمۇ توسۇپ قېلىنىدۇ ياكى قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ قورۇپ قويىدۇ ياكى توسۇلۇپ قالىدۇ.

ئىلاجى كېسىلىپ ئۇزۇلگەن بولسا ئىلاجى يوق. ماددىسى بەلغەم بولسا تۆت كۈنگىچە چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. غىزانى توختىتىپ، غىزانىڭ ئورنىدا مائۇللەھمى، مائۇلھەسەل، زىرە، دارچىن بىلەن بېقىلىدۇ.

تېرىلەر تارتىشىش

ئالامىتى بەدەننىڭ تېرىسى تىترەيدۇ، قاپاق تېرىسى تىترىگەندە «قاپاق تارتتى» دەيدۇ، باشقا ئەزالارنىڭ تېرىسىمۇ شۇنداق تارتىدۇ.

سەۋەبى قويۇق يەل بولۇپ، سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىن داۋاملىشىۋەرسە، قورقۇنچلۇق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: يۈز تېرىسىنىڭ تارتىشىشى لەقۋا بولۇشنىڭ، قورساق تېرىسىنىڭ تارتىشىشى سەرئى تۇتۇپ قېلىشنىڭ، يېنىنىڭ داۋاملىق تارتىشىشى كۆكرەك ئىششىپ قېلىشنىڭ، ھەممە بەدەننىڭ تارتىشىشى سەكتە تۇتۇپ قېلىشنىڭ، قورساق گۆشىنىڭ تارتىشىشى مالىخۇلىيا تۇتۇپ قېلىشنىڭ بەلگىسىدۇر. ئادەتتە تېرىلەرنىڭ تارتىشىشى ھېچقانداق خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

ئىلاجى تۇزنى قىزىتىپ تارتقان يەرگە تېڭىلىدۇ. ئىياللاردا ھەيز توختىغاندىن كېيىن بۇنداق ئەھۋال بولسا، قان ئالسا توختايدۇ، يىغىپ ئېيتقاندا بەلغەم تازىلىنىدۇ.

ئەزالارنىڭ سەزمەسلىكى

ئالامىتى مەلۇم ئەزانىڭ سېزىش ھەرىكىتى بولمايدۇ ياكى سېزىش كەم بولىدۇ.

داۋاسى دىنار شەربىتى، ئىيارەج لوغانزىيا. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئەزا مىدىرلاش

ئالامىتى پۈتۈن بەدىنى ئىختىيارىدىن تاشقىرى مىدىرلاپ تۇرىدۇ. بۇ كۆپىنچە قولدا

بولۇپ، ئىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. باشتىمۇ بولىدۇ، ئۇنتۇغاق بولىدۇ.

سەۋەبى مېڭىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى بەلغەم ماددىسىدىن، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىغاندىن، هاراق، پېۋا كۆپ ئىچكەندىن بولىدۇ، تىترەش سول تەرەپتىن باشلانسا خەتەرلىك. ئىخ-تىلاج بىلەن رەئىشەنىڭ پەرقى ئىختىلاجتا تېرە تىترەيدۇ. ئىشقا تەسىر يەتمەيدۇ، رەئىشىدە بەدەن مىدىرلاپ تۇرغاچقا، ئىنچىكە ئىشلارنى قىلالمايدۇ.

ئىلاجى يېڭى سۈت، چالا پىشقان تۇخۇم يېيىش هەم بەدەننى كۆچىلەندۈرگۈچى دورىلارنى يېيىش لازىم.

قاتما كېسەل

ئالامىتى ئەزالىرى قېتىپ قالىدۇ.

سەۋەبى جاراهەت، كېسىلگەن جايلارغا يىرىڭ يىغىلغاندا، بۇ يىرىڭنىڭ زەهىرى پەيگە يەتكەندە، ئالدى بىلەن ئېغىزىدىن باشلاپ، ئىچكى - تاشقى ئىككى تەرەپتىكى پەينىڭ تەڭ تارتىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تۆت كۈندىن ئۆتسە ساقىيىدۇ، بولمىسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

يىغىلىپ قېلىش (تەشەننۇج)

ئالامىتى ئەزالىرى يىغىلىپ، قىسماقتەك بولۇپ قالىدۇ، رۇسلىغىلى بولمايدۇ. ئاغرىيدۇ، هۆل تەشەننۇج بولسا بىراقلا تۇتىدۇ، قۇرۇق تەشەننۇج بولسا ئاستا - ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ماددىنى يوقتىدۇ ياكى ئۆتكۈر ئىسسىتما ياكى ئارتۇقچە ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبىدىن قۇرۇقلۇق بولىدۇ، ئورۇقلايدۇ.

ئىلاجى بەلغەمدىن بولغان پالەچنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىغا ئىچكى - تاشقى جەهەتتىن هۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى يەنە بىر سەۋەب، چايان چاققان ياكى پەيگە جاراهەت چىققان، ئۇچەيدە مەددە بولغان سەۋەبتىنمۇ تەشەننۇج بولىدۇ. ئەگەر سەرئى كېسىلىدە چۈشكەن تەشەننۇج بولسا، سەرئىنى داۋالاش بىلەن ساقىيىدۇ، قاچانكى سەرئى ساقىيىپ، تەشەننۇج قېپ-قالسا، ئەهۋالغا قاراپ تەشەننۇج داۋالىنىدۇ.

لەقۋا

ئالامىتى يۈز، كۆز، ئېغىزى مايماق، ئاستىنقى قاپقى ئېقىپ چۈشكەندەك سالپىيىپ قالىدۇ. لەۋلىرى يېپىشمايدۇ.

سەۋەبى ھۆل سوغۇقتىن پەي بوشاپ قالسا، ھۆل تەشەننۇج دېيىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولسا تارتىشپ قالىدۇ.

پەي بوشاپ قالغانلىك بەلگىسى بەش ئەزانىڭ سېزىشى كەم بولىدۇ. تېرىسى بوشاپ قالىدۇ، پەي تارتىشپ قالغانلىك بەلگىسى تېرىسى يىغىلىپ گەدەنگە يېقىنلىشىپ قالىدۇ، كۆزنىڭ قۇيرۇقى يوق بولىدۇ.

ئىلاجى بوشاپ قالغانغا، پالەچنىڭ تارتىشپ قالغىنىغا تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىسى قىلىنىدۇ. جاۋارىش ئاسارۇن، خېمىرى ئۈستقۇددۇس، رەيھان شەربىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

ئالامىتى زۇكام دەپ مېڭىدىن كەلگەن سۇنىڭ بۇرۇندىن چۈشكىنى دېيىلىدۇ. نەزلە دەپ مېڭىدىن كەلگەن سۇنىڭ گالدىكى تۆشۈكتىن تۆۋەنگە ماڭغىنىغا دەيمىز.

بۇ سۇ ئۆپكىگە چۈشسە زىققىنى، پەي ئارقىلىق يۇلۇنغا چۈشسە مۇپاسلىنى پەيدا قىلىدۇ.

زۇكام ياكى نەزلىنىڭ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى: ئىسسىقتىن بولسا كەلگەن سۇ سۇيۇق، ئىسسىق بولىدۇ، سوغۇقتىن بولسا كەلگەن سۇ قويۇق، سوغۇق بولىدۇ. دىماغ پۈتۈپ قالىدۇ، ئەگەر كەلگەن سۇ ئاق، سۇيۇق، سوغۇق بولسا، بۇ تېخىمۇ سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئىلاجى سوغۇقتىن بولسا ئىسسىقلىق دورىلىرى بىلەن؛ ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق دورىلىرى بىلەن تەرلىتىش لازىم.

كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز پەي باغلىغۇچى پەردىلەردىن، قان تومۇرلاردىن تەركىب تاپىدۇ. بۇ يەتتە تەبىقە بولىدۇ، بۇنىڭ ئۈچى ھۆللۈك تەرەپتە. بۇمۇ شۇ تەرتىپ بويىچە تەركىب تېپىشنى قوبۇل قىلغان بولىدۇ.

بىرىنچى تەبىقسى مۇلتەھەمە دېيىلىدۇ (كۆزنىڭ ئېقى). ئىككىنچىسى قاتتىق سۇزۇك بولىدۇ، بۇ قىرانىيە دېيىلىدۇ. ئۇچىنچىسى ئىنبە دېيىلىدۇ، بۇ ئۇزۇم شەكلىدە بولىدۇ. بۇ بىرقانـچە خىل بولىدۇ، قارا، كۆك، كۈل رەڭ، بوز (بۇ كۆز قارىچۇقى دېيىلىدۇ). بۇنىڭدا بىر تۆشۈك بولىدۇ، بۇ تۆشۈك كۆزنىڭ كۆرىدىغان گۆھىرنىڭ يولىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ. ئۇنىڭ كەينـىدىكى ئاق ھۆللۈك تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. تۆتىنچىسى ئۆمۈچۈك تورىسمان پەردە دېيىلـىدۇ. ئۇمۇ چوڭ تورغا ئوخشاش توخۇمنىڭ ئېقىدەك بولغان ھۆللۈك بىلەن قىروسمان ھۆللۈكـنىڭ ئارىلىقىدا بولىدۇ. بۇ ئىچى كاۋاك پەردە بىلەن بېكىتىلگەن، ئېرىتىلگەن سۇزۇك شېشىدەك بولىدۇ. بەشىنچى تەبىقسى شەبىكلىيە، گىرە پەردە دېمەكتۇر. ئالـتىنچى مەشىمـيە. يەتـتىنچى سالابىيە (قاتتىق پەردە) بولۇپ، ئاخىرقى ئۇچ تەبىقىنىڭ ئۇستىگە يېيىلغان بولـىدۇ. كۆز پەيلـەرىنىڭ بىرى ئىچى كاۋاك پەي بولۇپ، قۇلاقنىڭ باشلىنىش تۆشۈكـىدىن باشلـىنىپ مېڭىدىـن ئۆتۈپ، قەرنىيە (مېڭىنىڭ بۇرۇنغا ئېچىلغان جايىدىكى ئىككى دانە ئەمچەك تۇگمـسىدەك بـەز) نىڭ يېنىدىن چىققان بولـىدۇ. بۇنـىڭدىن بىـر شاخچە ئـوڭ تەرەپتـىن سول تەرەپكـە، يەنە بىـر شاخچە سول تەرەپتىن ئوڭ تەرەپكە بىر ـ بىرسىنى كېسىپ ئۆتىدىغان نۇقتىسى نۇر توپلىشىدىـغان جاي دېيىلىدۇ (مەجمىي نۇر). قالغانلىرى پەيلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، كۆزنى ھـەرىكەتلـەندۈرىدىغان ئىككى دانە ئىنچىكە پەي نېرىپ بولىدۇ (يەنى غىلات).

كۆزدە پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ماددىدىن، يەلدىن ۋە تاشقى تەسىر تۇپەيلىدىن بولـەدۇ. ماددىدىن بولغىنى قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن بـولىدۇ. قانـدىن بولسا قاننـىڭ ئېشـىپ كەتكەنلىكىدىن ياكى بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ، سەپرادىن بولسا كۆز تورلىـشىدىغان بولىدۇ. بـەلـغەمدىن بولسا كۆزدىن ياش ئاقىدۇ ھەم سۇلىشىدۇ، يېراقتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدۇ. سـەۋدادىن بولسا، كۆزنىڭ ئېقى كۆكىرىپ قالىدۇ، قۇرۇيدۇ. يەلدىن بولسا قىچـىشىدۇ. تاشـقى تەسـىر تۇپەيلىدىن كۆزگە ئاپەت يەتسە، ئەينى ئەھۋالغا قارىلىدۇ ھەمدە كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆكىرىپ كۆرمەس بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

سەۋەبى كۆزنىڭ ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق، ئىسسىق، سوغۇقلۇقىنىڭ تەڭشەلمىگـەنلىكى ۋە دىققەت قىلماي كۆزگە پاسكىنا نەرسىلەرنىڭ يۇقىنلىقى ياكى بىر نەرسە تېگىپ كېتـىشىدىـن بولىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇن ــ كۆمۈرچەك ۋە پەيلەردىن تەركىب تاپقان بىر ئەزادۇر، بـۇنىڭدا ئـىككى تـۆـشۈك بار. بۇ ئېغىزدىن تامىقىغا قەدەر بارغان بولىدۇ، تىنىق ھاۋانى ئـىچىگـە تارتىش ئـارقىلىـق بۇرۇنىنىڭ باشلانغۇچ ئىچكى قىسمىدىكى نەزلە سۇزگۈچىگە كېلىدۇ، يەنى ئىككى تۆشۈك ئارقـە-

لىق تىنىق بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ، سۈزگۈچىگە ئۇدۇلمۇئۇدۇل بىر تۆشۈك بولۇپ، سىرتتىن ھەرخىل نەرسىلەرنىڭ پۈرىقىنى مېڭىگە يەتكۈزىدۇ. يەنى كىشىنىڭ ئاۋازىنىڭ سۈزۈك بولۇشى، پۈتۈك بولۇشى تۆشۈكچىلەرنىڭ ئوچۇق بولۇشى ياكى توسالغۇ پەيدا بولۇشىغا باغلىق. ھەر ئىككى كۆزنىڭ قۇيرۇقىدا بىردىن تۆشۈك بولۇپ، ياش شۇ تۆشۈكلەر بىلەن بۇرۇنغا بارىدۇ.

بۇرۇندا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر بۇرۇنغا قارا يەل (سىفلىس) چۈشۈش، بۇۋاسىر جاراھىتى پەيدا بولۇش، پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولۇپ قېلىشى ياكى سېزىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، بۇرۇن قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇرۇننىڭ پۈتۈپ قېلىشمۇ بولىدۇ. سىفلىس بولسا خۇددى تازىنىڭ بېشىغا ئوخشاش كېپەك ئۆرلەپ، بۇرۇلۇپ بۇرۇن كۆمۈرچىكى چۈشۈپ كېتىدۇ ھەمدە پۇرايدۇ. بۇۋاسىردىن بولسا رەڭگى كۆكۈچ كېلىدۇ. بۇرنى پۈتۈپ قالغاندەك ئاۋاز ئوچۇق چىقمايدۇ.

بۇرۇن قاناش بۇ كېسەلدىكى بوھراندا قانسا توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر قاننىڭ قىزىپ كېتىشىدىن بولسا، قاننى سوۋۇتۇش كېرەك. قۇۋۇتەتنىڭ تۈگەپ، مېڭە تومۇرلىرىنىڭ ئۇزۇلگەنلىكىدىن بولۇپ، كىچىك تومۇر بولسا، قاننى توختىتىشقا ئىلاج قىلىش لازىم. چوڭ تومۇر ئۇزۇلگەن بولسا، ئىلاجى يوق. بۇرۇن قانىغاندا ئەڭ ياخشىسى پۇت - قولىنى بۇغۇم - بۇغۇملىرىدىن بوغۇپ، قاننى توختىتىش ئىلاجىنى قىلىش لازىم. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەردە بۇ بۇرۇن قاناش يۈز بېرىدۇ، بۇرنى قاناپ ئۆچ كۈنگىچە توختىمىسا، ئۆلۈم كېلىدۇ. قاننى توختىتىش ئۈچۈن ھەببۇلئاس، ھېلىلە سىياھ، ئەنجىبار، كەشنىزلەرنى بېرىش ھەمدە بۇرۇننىڭ قانىشىنىڭ سەۋەبىگە قاراپ مۇۋاپىق تەدبىر ۋە دورىلارنى بېرىش لازىم.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

بۇ بىر كۆمۈرچەك ئەزادۇر. بۇ بىر نەچچە پەي ۋە گۆشتىن تەركىب تاپىدۇ، قۇلاقنىڭ تۆشۈكى يۆگىمەچ بولىدۇ. تۆشۈكنىڭ ئىچىدە بىر بوشلۇق بار ھەم بىر پەي مۇشۇ بوشلۇققا يېپىلغان. ئاڭلىغۇچى كۈچ شۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. بۇ تۆشۈك ھاۋا بىلەن توشقان بولىدۇ، بىر كىشى ھەر قانچە سۆزلىسە، تاشقى دولقۇنلاپ تۇرغان ھاۋا قۇلاقنىڭ تۆشۈكىدىن يۇقىرىدىكى پەردىگە بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۆزنى بىلىش ھاسىل بولىدۇ.

قۇلاقتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك قاندىن بولسا ئىششىيدۇ، رەڭگىدە قاننىڭ بەلگىسى كۆرۈلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، ئاق يېرىڭ ئاقىدۇ، سەۋدادىن بولسا، كۆك سۇ ئاقىدۇ، سەپرادىن بولسا سېرىقسۇ ئاقىدۇ. يەلدىن بولسا، سۇ شارقىرىغاندەك، چۈتىن ئاۋازدەك ۋىڭشىيدۇ، گەپ - سۆزنى تولۇق ئاڭلىيالمايدۇ. كىر بىلەن توسۇلۇپ قالسا ياكى ئىششىق بولسا، پەقەت ئاڭلىماس

بولۇپ قالىدۇ، يىرىڭداش تۇپەيلىدىن پەي ئېقىپ ئاۋاز يولدىن ئايرىلغان بولسا ئىلاجى يوق.

چىش كېسەللىكلىرى

چىش ھەزىم ئۇچۇن مۇھىم ئەزا بولۇپ قالماستىن، ئاۋاز ئۇچۇنمۇ مۇھىم ئەزادۇر. ئاش-قازانغا بارماقچى بولغان غىزالار ئالدى بىلەن چىشنىڭ يارىمى بىلەن ئېزىلىپ ئاشقازانغا بارىدۇ.

چىشتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر قاندىن، سەپرادىن، بەلغەمدىن، سەۋدايى غەيرىيدىن ۋە بەلغەم، سەۋدانىڭ يېلىدىن بولىدۇ. قاندىن بولسا تىلى قىزىل، بەدەن ئېغىر، تىلى تاتلىق بولىدۇ. چىش تۇۋۈدىن قان چىقىپ تۇرىدۇ.

ئىلاجى شاھتەررە بىلەن ئېغىزنى چايقاش، كەشنىز، شاھتەررىنى ئىچىش لازىم. سەپرادىن بولسا سەپرا مىزاجنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلۈش بىلەن چىش ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى سەپرانى تەڭشەش.

بەلغەمدىن چىش ئاغرىسا، چىش ئۇزىراپ، تېلىپ، باش ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. سەۋدادىن چىش ئاغرىسا، سەۋدا مىزاجلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە قايسى چىشنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ئۇقالايدۇ. بىر يۈزى بىرگە ئاغرىيدۇ، كۆپىنچە سول تەرەپتە ئاغرىق بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋدانى سۈرۈش ھەمدە ھۆل ئىسسىق غىزالارنى يېيىش لازىم. چىش ئاغرىش يەلدىن بولسا، لوقۇلداپ پىچاق سالغاندەك ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى قارىمۇچ ئىچسۇن ھەمدە يەل سەپرانى پەسەيتىش ئۇچۇن ئىلاجى قىلسۇن. چىش تۇۋىدىكى گۆش ئىششىش بەلغەمدىن بولىدۇ. قۇرت يېگەن بولسا موزا، ھېلىلە، ئاقىرقەرھالارنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقالسۇن. چىش تۇۋىدىكى گۆشنىڭ كۆكىرىپ بۇزۇلۇشى سەپلىس سەۋەبىدىن بولىدۇ. چىش ئاغرىسا ئىسسىق سۇ ئالسا توختىسا، ئاغرىشنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن؛ سوغۇق سۇ ئالسا توختىسا، ئاغرىشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىندۇر. ھەر ئىككىسىدە توختىمسا يەلدىن بولىدۇ. ئىلاجى: تاش تۇز بىلەن سىركىدە غار - غار قىلىنىدۇ.

تىل - كاناي كېسەللىكلىرى

تىل ئاق گۆشتىن تەركىب تاپقان بىر ئەزادۇر، ئۇ تەم تېتىش رولىغا ئىگە. تىلنىڭ رەڭگى ھەرقايسى مىزاجلىقلارغا بەلگە بولىدۇ.

ئەقىل تىل بۇ كانايىنىڭ ئۇستىگە ئېسىلغان بىر تال گۆشتۇر. ئىسسىق - سوغۇق ھاۋا مۇشۇنىڭ يارىمى بىلەن تەڭشىلىپ ئۆپكىگە بارىدۇ. بۇ ئەقىل تىل نەپەسكە، ئاۋازغا يارىمم

بېرىدۇ.

ئىككى بادامسىمانبەز ئىككى دانە بەز، بۇ بەز تىلنىڭ ئىككى يېنىدا تۇتاش بولىدۇ، غىزا ئاشقازانغا بېرىشتا مۇشۇنىڭدىن ئۆتۈپ بارىدۇ.

تىلدا يېرىلىش، ئىششىش، قىچىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەقىل تىلدا ئىششىق بولىدۇ، بۇ قايسى خىلىتتىن بولسا، شۇ خىلىتنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىنىڭ ئىششىشى كۆپىنچە زۇكام، رېماتىزمنىڭ قوزغىتىشىدىن بولىدۇ. بۇنى ئانگىنا دەپمۇ ئاتايدۇ (ۋەرەم لوزىتىين).

ئالامىتى گالدا قاتتىق بىر نەرسە تۇرۇۋالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. بىر نەرسە يېيىش تەس بولىدۇ.

زۇلۇك دېگەن قۇرت گالغا چاپلاشقان بولسا بۇنىڭ ئىلاجى: سىركىنى بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچىپ بەرسە، زۇلۇك ئۆلۈپ ئاشقازانغا بارىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قەي دورىسى بەرسە قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ ياكى مۇز، قارنى ئاغرىغا سالسا زۇلۇك ھەرىكەت قىلىپ گالدىن ئاجرايدۇ، سامساق يەپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ ئاغرىغا قار - مۇزنى تۇتۇپ تۇرسا يەنە زۇلۇك ئاجراپ چىقىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك بولسا گۆش، پەي، پەردە، كۆمۇرچەك ۋە يىپچىلاردىن، شىريان قان تومۇرلىرىدىن تەركىب تاپقان ئەزادۇر. يۈرەكنىڭ ئورۇنلاشقان جايى سول تەرەپتىكى كۆكرەك بوشلۇقى ئىككى تالا ئۆپكىنىڭ ئارىلىقى، 2 ـ قوۋۇرغا بىلەن 5 ـ قوۋۇرغىنىڭ ئارىلىقىدا تۇرىدۇ، چوڭلۇقى ھەر كىشىنىڭ مۇشتىنىڭ چوڭلۇقىدا بولىدۇ. يۈرەكنىڭ تۈۋرۈكى باشقا كۆمۇرچەكلەردىن نېپىز، ئەمما كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ ئۇلۇغ باش ئەزا روھىي ھايۋانىيىنىڭ جايى، بۇنىڭدا ئىككى تەرەپ بار. يەنى ئوڭ ـ سول تەرەپ، ھەر تەرەپتە كاۋاك بولۇپ، يۇقىرىقى قۇلاقچە تۆۋەن تەرىپى قېرىنچە بولىدۇ. يۈرەكتە قاندىن كۆپىيىدىغان روھ بار. قۇلاقچە ئارقىلىق ساپ ھاۋا يۈرەككە بارىدۇ. قېرىنچە ئارقىلىق روھ ئايلىنىدۇ، يۈرەك پۈتۈن بەدەننى قان ۋە ھاۋا بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن ھەربىر قېتىمدا قېنىدۇ. ھەربىر قېتىمدا نورمال ھەربىر قېتىمسا بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكنىڭ ساقلىق ھالىتىنى ھەم مىزاجىنى بىلىش زۆرۈر.

يۈرەكنىڭ نورمال ھەربىر دېگىنىمىز، يۈرەك مىنۇتىغا 72 قېتىم سوقسا، مۇشۇ جەريانىدا يۈرەك سىقىلىش ياكى پەسلەپ كېتىشتەك ئەھۋال كۆرۈلمىسە ھەمدە خۇشلۇق بولسا، بۇنى يۈرەكنىڭ نورمال ھەربىر دەيمىز. يۈرەكنىڭ مىزاجى: ئەسلىي يۈرەك بەدەننىڭ ئەڭ ئىسسىق ئەزاسى بولۇپ، ئانىنىڭ قورسىقىدا تۆرەلمە بولغاندا ئەھۋالغا قاراپ تۆت كەيپىيات ئىچىدە پەرقلىق ھالدا ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتا مايىل بولۇپ قۇرۇلىدۇ.

ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى ئۇستىخىنى، بېشى ئانچە چوڭ بولمىغان كىشىنىڭ كۆكرىكى كەڭ، تۈكلۈك بولۇش، تومۇرنىڭ چوڭ ئۇرۇشى، نەپەس ئېلىشىنىڭ چوڭ بولۇشى، پەكىر ـ ئارزۇسىنىڭ توغرا ھەم غەيرەتلىك بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى بېشى چوڭ، كۆكرىكى تار، تۈك ئاز بولۇش، قورقۇنچاق بولۇش بىلەن پەرقلىنىدۇ.

ھۆللۈكنىڭ بەلگىسى تومۇرنىڭ يۇمشاق ئۇرۇشى، قوبۇل قىلىش، يوقاپ كېتىشنىڭ تېز بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى ھۆللۈكنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

مۇرەككەپ مىزاجنىڭ بەلگىسى يەككە مىزاجلارنىڭ بىر - بىرىگە قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ئەمما كېچىك بالىنىڭ يۈرەك سوقىشى، ئەمگەك قىلىۋاتقان ئادەمنىڭ، يۈگۈر-گەن ئادەمنىڭ يۈرەك سوقۇش قېتىم سانى كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۈرەك تىنىچ ھالەتتە 80 دىن يۇقىرى، 60 تىن تۆۋەن بولسا بۇمۇ كېسەللىك بولىدۇ.

قوشۇلغان مىزاجنىڭ كېسەللىك بەلگىلىرى ئىسسىق بولسا كۆيۈش بىلەن سو-غۇق ھاۋادا ئارام تاپىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى سوغۇق سۇ بىلەن پەسىيىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئاشقازاندىن بولسا سوغۇق ھاۋا بىلەنمۇ ئارام تاپمايدۇ، تومۇرى تېز ئۇرىدۇ. تېز - تېز نەپەس ئالىدۇ. نەپىسى-مۇ قىزىق، ئەندىشىلىك بولىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل، ئاچچىقى يامان بولىدۇ.

سوغۇق بولسا تومۇرى كېچىك، ئاستا ئۇرىدۇ. نەپەس پەرقلىق كېچىك بولىدۇ، سۈيدۈكى ئاق، يۇزى، كۆزى ئاق بولىدۇ. ئۇستىخىنى ئېغىر، ئۇيقۇچان، توڭغاق بولىدۇ. قوشۇلغان مىزاج قۇرۇق بولسا، تومۇرى قاتتىق، كېچىك ئۇرىدۇ. بەدەن ئورۇق، سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بولسا تومۇرى ئاستا، يۇمشاق، چوڭ ئۇرىدۇ. ئۆزى ھۇرۇن، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ، تەسرىمۇ، قوبۇل قىلىشمۇ، يوقىلىشمۇ تېز بولىدۇ. مۇرەككەپ مىزاجنى بىلىش ئۈچۈن موفىرىد مىزاجنى قوشۇپ چۈشىنىش كېرەك. دورىلاردىن ھەرقايسى مىزاجغا قارشى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوخشىشى زىيان قىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىققا ئىسسىق زەھەر قىلغانغا ئوخشاش.

يۈرەكنىڭ ئىسسىق دورىلىرى ئىپار، زەپەر، ئۇد، ئەنبەر، ئاق ۋە قىزىل بەھەمەن، قەلەمپۇر قاتارلىقلار.

سوغۇقلۇق دورىلىرى سەندەل، كەشنىز، كافۇر، قىزىلگۈل، تاباشىر، مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئالما، ئانار.

مۆتىدىل دورىلىرى گاۋزىبان، ئالتۇن، كۈمۈش، ياقۇت، تۇخۇمى رەيھان، بادرەنجى بۇيا، گۈلدارچىن، قوۋزاقدارچىن، ئۆشنە، دۇرۇنجى ئەقرەبى، جىنتىيانا قاتارلىقلار يۈرەكنى زە-ھەردىن ساقلىغۇچى دورىلاردۇر.

خەۋپەقان

ئالامىتى يۈرەك ئالدىراپ ھەرىكەت قىلىدۇ ھەمدە يۈرەك ئاغرىغا تىقىلىپ قالغاندەك يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ. بىئارام بولىدۇ، ھەتتا ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئايلىنىپ كېتىشنى غەيرى دەيمىز، يۈ-رەككە ئۇنىڭدىنمۇ يۇقىرى ئازاب يەتسە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى (1) سوئى مىزاج سازەج: بۇنىڭدا مىزاجنىڭ قايسىبىرى يۈرەكىكە غالىب كەلسە، يۈرەك بىئارام بولىدۇ.

(2) سوئى مىزاج ماددىي بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى تۆت خىلىتقا ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ بەلگىسى خىلىت ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ، يەنە بىرى ماددىسىز، يەنى بۇسقا ئوخشاش بۇس ئەزالىرىدىن كۆتۈرۈلىدۇ، بۇنىڭ بەلگىسى: يەڭگىل، تومۇر سوقۇشتا قارىمۇقارشىلىق ئاز، تەھلىل يېنىك بولىدۇ. تۆت خىلىتتىن بولغىنى ئۇنداق ئەمەس.

(3) يۈرەككە قان قۇيۇلغاندىن بولىدۇ.

بۇنىڭ ئالامىتى تومۇر ئۇرۇشى يوغان، قارىمۇقارشىلىق كۆپ بولىدۇ. گويا ئوتقا چۈشكەن مىستەك قىزىپ، نەپەس ئالالماي قالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئۆلىدۇ.

(4) يۈرەكنىڭ ھاۋا يولىغا توسالغۇ چۈشىدۇ.

ئالامىتى دەم تۇتۇلىدۇ، يۆتەلدە بەلغەم چىقمايدۇ. تومۇر ئۇرۇشى چوڭ - كىچىك، ئاجىز - كۆچلۈك ئىختىلاپلىق بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ماددىلار توشۇقلۇق بولمىغاندا بولىدۇ.

(5) يۈرەكنىڭ تۈيغۇسى كۈچلۈك (نازۇك).

بۇنىڭ بەلگىسى ئاددىي نەرسە بىلەن ئىزا تارتىدۇ، بەدەن بۇنىڭدىن خالىي بولالمايدۇ.

(6) يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن خەۋپىلىك يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى كىچىك ئازاردىنمۇ تەسىرلىنىپ تۇرىدۇ. بەدەن بۇنىڭدىن خالي بولالمايدۇ، نازۇكلۇق بىلەن ئاجىزلىقنىڭ پەرقى: يۈرەك نازۇك بولسا، تومۇر ئۇرۇشى كۈچلۈك، ساغلام، قىلقىلىرى توغرا بولىدۇ؛ يۈرەك ئاجىز بولسا تومۇر ئۇرۇشى ئاجىز، قىلقىلىرى كەمچىل بولىدۇ.

(7) يۈرەككە يات نەرسە كىرىپ قالىدۇ. زەھەرلىك نەرسە ئىچكەن ياكى ھايۋان چىشلىگەندەك.

(8) ئاشقازان، ئۆچەيدە مەددە بولۇپ، غىزا ئىزدەپ، يۇقىرىغا چىقىدۇ.

بۇنىڭ بەلگىسى كېچىدە ئاغزىدىن شال ئاقىدۇ، كۆندۈزى لەۋلىرى قۇرۇيدۇ. رەڭگى سارغىيىدۇ، يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، بىر كىشىگە ئاددىي سەۋەب بىلەن خەۋپىلىك ياكى غەيرىي يۈزلەنسە، ئۇ كىشىنىڭ يۈرەك تۈيغۇسى كۈچلۈك بولمىسا، ئۇ ئادەم تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئىلاجى خەۋپىلىك سوئى مىزاج سازەجدىن بولسا، ماددىسى تەڭشىلىدۇ. ئەگەر سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا، ماددىسى تازىلىنىدۇ، يەنى سۈرگۈزۈلىدۇ. قاندىن بولسا قان ئېلىپ شەخەك قويۇلىدۇ. جىنسىي ئالاقىگە بۇيرۇلىدۇ. يۈرەك كېسىلىگە ئىلاجى قىلىشتا سوئى مىزاج بارىد بولسا زەپەر قوشۇلىدۇ، ئىسسىق مىزاجدىن خەۋپىلىك بولسىمۇ بەك سوغۇقلۇق قىلىنمايدۇ. چۈنكى يۈرەك ھاياتلىقنىڭ مەنبەسى، ئەگەر كۈچلۈك سوغۇقلۇق قىلىنسا، روھىنى ئۆچۈرۈپ

قويىدۇ. زەپەر بولسا روھنى ياشارتىدۇ ھەمدە يۈرەكنى دورىلىرىنى يۈرەككە باشلاپ ئاپىرىدۇ. خەفەقان ئىسسىق سوئى مىزاجدىن بولسا، خۇشبۇي سوغۇقلۇق شەربەت بېرىلىدۇ، ئالما، قىزىلگۈل، گاۋزىبانغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا مۇپەررىھى ياقۇتمۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر خەفەقان سوئى مىزاج سوغۇقتىن بولسا داۋائىمشكى شېرىن، تەرياقى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

غىزاسى ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق، سوغۇقتىن بولسا ئىسسىقلىق، ھۆللۈكتىن بولسا قۇرۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھۆللۈك تەرەپتىكى غىزالار بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان خەفەقان ئۈچۈن سوغۇقلۇق تەرەپتىكى ياغ، گۆشلەر، كاللا - پاچاقا ئوخشاشلار بېرىلىدۇ.

يۈرەك ئاجىزلىقىدىن خەفەقان بولسا مۇپەررىھات دورىلىرى بېرىلىدۇ. يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ تەرىتىنى يۇمشىتىش كېرەك، چۈنكى تەرىتى قېتىپ قالسا بۇس مېڭىگە ئۆرلەپ، يۈرەكنى زەھەرلەيدۇ.

ئايلىنىپ كېتىش

غەيشى خەفەقانلىك تەرەققىياتىدۇر. خەفەقانلىك تەرەققىياتى كۈچەيسە، غەيشى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ھوشىدىن كېتىپ، رەڭگى سارغىيىپ، قول - پۇتى سوۋۇپ قالىدۇ. تومۇر ئۇرۇشى بوش، رېتمسىز بولىدۇ. كۆزنى ئاچالمايدۇ، قول - پۇتى تولا تەرلەيدۇ (سوغۇق تەرلەيدۇ).

سەۋەبى

(1) كۆپ ماددا يوقاتقانلىق، يەنى بەدەندىن ئېھتىياجلىق قۇۋۋەتلىك جىنسىي ئالاقە يولى قاناش، قۇسۇش قاتارلىق يوللار بىلەن يوقالغانلىقى، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەك خۇشالىلىق ياكى قاتتىق ئاغرىق تارتىش ئارقىلىق روھ ئازىيىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

(2) روھ توسۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ماددا كۆپىيىش، شاراب ئىچىپ مەست بولۇش، غەم - ئەندىشە ياكى قاتتىق قورقۇشتىن بولىدۇ.

(3) ئۇزاق مۇددەت كېسەل بولۇش سەۋەبىدىن يۈرەك ئاجىزلىشىپ قالغانلىقتىن، روھ ئازىيىپ كەتسە، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن روھ ئازىيىپ كېتىپ غەيشى بولىدۇ. غەيشى بىلەن سەكتىنىڭ پەرقى: غەيشىدە رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ، نەپەس ئالغىنى بىلىنىدۇ. ئاۋازنى ئاڭلايدۇ، سەكتىدە رەڭگى كۆكۈچ بولىدۇ، پات ھوشىغا كەلمەيدۇ.

ئىلاجى بىھوش ۋاقتىدا قىزىتمىسى بولسا، گۈل سۈيى ياكى سوغۇق سۇ يۈزگە سېپ-

پىلدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھوشىغا كەلمىسە مىزاجىغا قاراپ ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا سەندەل، كافۇرغا ئوخشاش كۈچلۈك، سوغۇقلۇق دورىلىرى قىلىندۇ. مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، زەپەر، ئىپار، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئايلىنىش سەۋەبى سوغۇقتىن يەنى كۆپ ئىچى سۇرۇپ، قان يوقىتىپ، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن غەيشى بولسا، توخۇ گۆشىنىڭ كاۋىپى، ئىسسىق نان پۈرىتىلىدۇ. شاراب بىلەن گۆشىنىڭ سۈيى گالغا تامدۇرۇلىدۇ. قول - پۇتى كۆپ تەرلىگەندە تەرنى توختىتىشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. بىھوش بولغاندا ھۆ بولسا قەي قىلدۇرۇش لازىم.

كۆپ تەرلەپ ئايلىنىش سەۋەبى ئايالالاردا ھىستېرىيە تۇپەيلىدىن بولسا، بۇرنىغا خۇشبۇي نەرسىلەرنى پوراتمىسۇن، بەتبۇي نەرسىلەرنى پۇراتىسۇن. ئومۇمەن ئىلاجى قىلىشتا سەۋەبكە قارالسۇن.

غەيشى كېسىلى دېگەن ھازىرقى ئاتىلىۋاتقان يۇرەك مۇسكۇل تىقىلىمىسىنى دەيمىز.

يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا، قان بېسىم تۆۋەن بولىدۇ، يۇرەك سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، قەۋزىيەت بولۇپ قالىدىغان ئەھۋاللىرىمۇ بولىدۇ.

① داۋالاش ئۇسۇلى جەھەتتە كېسەلنى ھەرىكەتلەندۇرمىسۇن.

② خاتىرجەملەندۇرىدىغان سۆزلەرنى قىلسۇن ھەم تىنچ ئارام ئالدۇرسۇن.

③ داۋالاردىن: ھەببى تەرياق، داۋائىمشكى مۆتىدىل، سىركەنجۇبىل دىنارى قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسۇن.

رەيھان شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى، شارابى تەرياق بېرىلگەي.

يۇرەك ئىششىقى

بۇ يۇرەكنىڭ ئىككى قۇلقىنىڭ ئىششىقى (دالانچىنىڭ) بولۇپ، يۇرەك كېسەللىرى قاتارىدا دەيمىز.

ئالامىتى كۆكسىدە، ئاشقازان ئېغىزىغا يېقىن جايدا ئاغرىق بولىدۇ ياكى ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ كۆزى پۇلتىيىپ، رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ، ئايلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. يۇرەك كېڭىيەلمەيدۇ.

سەۋەبى ئوزۇق كەملىكىدىن، نەزلىنىڭ يۇرەككە چۈشكەنلىكىدىن ياكى ئۇزاق مۇددەت كېسەل بولغاندىن، يۇرەككە كەلگەن بوھران بەدەنگە بارالماي ساقلىنىپ قالغانلىقتىن ئىشىشق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىششىق كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ، ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا مەيلى يۇرەكتە ياكى يۇرەكنىڭ غىلاپىدا بولسۇن ياكى ئىككى قۇلقىدا بولسۇن دەرھال ئۆلىدۇ. سوغۇقتىن

بولۇپ، يەنى يۈرەكنىڭ گۆھىرىدە بولسىمۇ ئۆلىدۇ، لېكىن ئىششىق غىلاپىدا ياكى قۇلقىدا بولسا ساقايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭغا تېز تۈتۈش قىلىش كېرەك، بولمىسا كۈندىن - كۈنگە جۈدەپ يوقـ لىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىلاجى ئىششىق تارقاتقۇچى دورىلار كۆكرەككە تېڭىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۇـ رۇشكە تىرىشىش لازىم، يۈرەكنىڭ غىلاپىدىكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق قۇلقىغا چۈشكەنگە قارىغاندا يەڭگىل.

يۈرەك سىقىلىش

ئالامىتى ئايلىنىپ، ئاغزىدىن شال ماغزاپ ئاقىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، تومۇرى ئىنچـ كە، ئاستا، قاتتىق ئۇرىدۇ. لەۋلىرى ئاقىرىپ ھەم كۆكىرىپ كېتىدۇ، كۆزىنىڭ ئىششىقى كۆك بوـ لىدۇ. ئاستا - ئاستا ھوشىغا كېلىدۇ، بۇنى نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى، دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى سەۋدانىڭ يۈرەككە غالىب كەلگەنلىكى سەۋەبىدۇر. سەۋداۋى ماددا تۇپەيـ لىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋدانى سۇرۇش، كۆڭلىنى ئاچقۇچى، مېڭىنى كۈچەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش ھەمدە جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش لازىم.

يۈرەكتە قان قويۇلۇپ قېلىش

ئالامىتى بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى يۈرىكىم يېرىلدى دەيدۇ. بۇ بەك ئاغرىـ دۇ، يۈرەكتە قان قويۇلۇش بولىدۇ، ئېگىلىپ ھەرىكەت قىلسا، تېخىمۇ ئاغرىيدۇ، ئاستى كالپۇكى ئاقىرىپ قالىدۇ.

سەۋەبى ئۇيقۇدا قارا بېسىش، قاتتىق قورقۇشلار سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، كېسەل ياخشى ئوزۇقلىنىشى، ياخشى دەم ئېلىشى زۆرۈر، ئىستېمال قىلىدىغان دورىلىرى شۇ كېسەل بولغۇچى كىشىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ بولسۇن. يۈرەكتە قان قويۇلۇشقا ئەر - خوتۇن كۈنلەشمەكمۇ سەۋەب بولىدۇ.

يۈرەك ئېغىزغا تىقىلىش

ئالامىتى بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى داۋاملىق يۈرىكىم ئاغزىمغا كەپلىشىپ

قالدى، دەيدۇ، نەپەس تېزلىشىپ كېتىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېز، قالايمقان بولىدۇ. يۈرەك بەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى يۈرەكنىڭ قېرىنچىلىرىدا قان ئازادە يۈرۈشەلمىگەنلىك ياكى يۈرەكنىڭ ھاۋا يولىغا (يۈرەك بىلەن ئۆپكە ئوتتۇرىسىدىكى قان ئايلىنىش يولىغا) توسالغۇ چۈشكەندىن يۈرەك كېڭىيەلمەي، قىسقىرىش ھەرىكىتى بەك ئېشىپ كەتكەندىن يۈز بېرىدۇ.

ئىلاجى ئاشقان ماددىنى تەڭشەش ۋە سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم.

يۈرەك پەسلەپ كېتىش

ئالامىتى بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى يۈرىكىم پەسكە چۈشۈپ كەتتى دەيدۇ ھەم رۇس تۇرالماي، دوڭغىيىپ قالىدۇ. يۈرىكىم تارتىشىدۇ دەيدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. نەپەس ئۇزۇندا بولىدۇ، چوڭ تىنىق پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپرا غالىب كەلگەنلىكتىندۇر.

سەۋەبى روھ ئېرىپ، قان سۇۋۇپ كەتكەنلىك ئۈچۈن يۈرەك كېڭىيىدۇ، قىسقىرالماي بىئارام بولىدۇ ياكى بەلغەم خىلتىنىڭ يۈرەك مۇسكۇلىنى بوشتىشتىن بولىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى يۈرىكىم بېغىدىن ئاجراپ كەتتى، دەيدۇ.

ئىلاجى قويۇق قان ھاسىل قىلدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

يۈرەك غىلاپىغا سۇ چۈشۈش

ئالامىتى يۈرىكى سۇغا چىلىشىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ ھەم يۈرەك تىترەپ سالىدۇ. تۇمۇر ئۇرۇشى بوش، تېز، بەدەن سوغۇق ھەم بوش بولىدۇ، قادىلىپ، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى يۈرەكنىڭ ھۆللۇكى، سوغۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ بېشى داۋاملىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، لەۋلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ.

ئىلاجى ھۆللۇكنى تەھلىل قىلدىغان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ھەببى تەرياق، مەجۇنى سوم، داۋائىمىشكى مۆتىدىل.

كاناي - ئۆپكە كېسەللىكلىرى

كاناي بولسا سۇناي شەكلىدىكى ھالقا شەكىللىك كۆمۇرچەكتىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. بەزىسى كىچىك، تولۇق، بەزىسى چوڭ، تولۇق بولمايدۇ. بەزىسى ھاۋانى ئۆزىگە تارتىش بەلەن كېڭىيىدۇ.

ئۆپكە: كۆكرەك بوشلۇقىغا جايلاشقان ئەزا بولۇپ، ئوڭ - سول ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئوڭ قانتى يۇقىرى، تۆۋەن، ئوتتۇرا دەپ ئۈچ بۆلەك بولىدۇ، سول قانىتى يۇقىرى، تۆۋەن دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بۇ يۇمشاق گۆشتىن ھاسىل بولغان بىر ئەزادۇر. ھەرقاچان ئۇنىڭغا ھاۋا توشقان بولىدۇ. بۇ ھاۋانىڭ خەزىنىسى ھەرقاچان ساپ ھاۋادىن ئۇنىڭغا مەدەت يېتىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدىكى تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن يۈرەككە ساپ ھاۋا يەتكۈزۈش ئارقىلىق قانىنى تازىلاپ تۇرىدۇ.

زىققە نەپەس

ئالامىتى تىنىپ ئۇلگۈرتەلمەسلىك، ھەتتا نەپەسى يېتىشمەلىك، كۆكلى ئاينىش، رەڭگى تاتىرىپ كېتىش، كېچىلىرى بەكرەك دەم تۇتۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كانايدىكى تومۇرلىرىدا مەسىلە بولسا ئىچىگە نەپەس ئېلىشتا ئۆپكىنىڭ ئىچكى قىسمىدا، يەنى يۈرەك بىلەن بولغان ھاۋا يولىدا مەسىلە بولسا، نەپەس چىقىرىش تەس بولىدۇ.

سەۋەبى سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ قويۇق يەللىرى نەپەس ئورگانلىرىغا چاپلىشىۋالغانلىقتىن بولىدۇ، يۈرەك ئاجىزلىق ئەگەشكەن بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋدادىن بولسا، ئەۋرىشىم شەربىتى؛ بەلغەمدىن بولسا زۇپا شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ. ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج پەيقرا، ھەببى ئەفتىمۇن، مەجۇنى سوم، سىركەنجىۋىل ئەنسەلى، لوئوقى بادام، گاۋزىبان شەربىتى، ھەببى سۇيابادانە، مۇجەررەپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۈرەكنىڭ ھاۋا يولىغا قان تولۇپ قالغاندىن بولسا، كۆز تومۇرى قىزىل، ئېسىلەڭگۇ بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، دەم تۇتۇلغان كىشىدە تەرەت قاتـ

تىق بولسا، ھەببى سۈيابادانە، تەرەت بوش بولسا، خېمىرى خەشخاش، ھەببى ئىمساك بېرىلىدۇ.

ئاۋاز تۈتۈلۈش

ئالامىتى سۆز قىلسا ئاۋاز چىقمايدۇ، سوغۇقتىن بولسا يەنى (بەلغەمدىن) غىڑ - غىڑ بولىدۇ. بەلغەم تەستە چىقىدۇ، قاپاق ئىششىپ قالىدۇ. سەپرادىن بولسا يۆتەل قۇرۇق بولىدۇ، ئەتىگەندە بىرئاز ئېچىلىپ، چۈشتىن كېيىن پۈتۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى بەلغەمگە ئاچچىق سەپرا ماددىسى ئارىلاشقاندىن ياكى سەپراغا بەلغەم شور ئارىلاشقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى شېكەر بىلەن قايماق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، سەپرادىن بولسا بىنەپشە يېغىدا ئېغىزىنى چايقاپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم كۆيگەندىن ئاۋاز تۈتۈلسا، لېمون شەربىتى، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن ياخشىدۇر. يۇتقۇنچاق سىلىدا دائىم ئۇنى پۈتۈپ قالىدۇ، ئاچچىق نەرسىلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ. چىلان شەربىتى چىلان ياخشىدۇر.

تۇتقاقلىق نەپەس قىستاش

ئالامىتى يول يۈرگەندە ۋە ھەرىكەت قىلغاندا نەپەس ئېلىش قىينىلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋاقىتتا خۇددى ساق ئادەمدەك يۈرىدۇ. مەيدە غىڑىلدايدۇ، يۆتەلگەندە بەلغەم چىقىدۇ.

سەۋەبى ئۆپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى خېمىرى خەشخاش، بەرشىشا، مەتبۇخى زۇپا، ھەببى ئايارەج، شەربىتى بىخسۇسلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل مۇنداق بىرقانچە سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. قاندىن بولسا: تومۇر چوڭ، رەڭگى قىزىل، تىنىقى قىزىق، نەپەس چوڭ، سوغۇق ھاۋانى خالايدۇ. بۇ، قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى زىخ، بېھى، خەشخاش شەربەتلىرى ياكى مەتبۇخلارنى بېرىش پايدىلىق.

2. مېڭىدىن ئۆپكىگە سۈيۇقلۇق قۇيۇلغاندىن بولسا: كۈندۈزى يۆتەلمەيدۇ، كېچىسى يۆتەل كۆپ بولىدۇ.

ئىلاجى كۆكنار قاينىغاندا غار ـ غار قىلىش، سەمغى ئەرەبىنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم.
ئەگەر مېڭىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇق ئۆپكىدە قويۇلۇپ قالغان بولسا، قاتتىق يۆتەل بىلەن بەلغەم چىقىدۇ. كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولىدۇ، بۇ ئەھۋال زۇكامدىن كېيىن بولىدۇ.

ئىلاجى پىلپىل، رۇببىسۇسنى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ شۇمۇش، زۇپا، شۇمشا، بىخسۇسنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك. ھەببى شىپا، خېمىرى مۇمسكلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

3. بەلغەمدىن بولسا، كۆكرەكتە غىژ ـ غىژ كۆپ بولىدۇ، بۇ قېرى ۋە ھۆل مىزاجلىقلاردا كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدۇر.

ئىلاجى قىزىتما بولمىسا بەدىيان، كەرەپشە، بىخسۇس، زۇپا، پىرسىياۋشان قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ھەم ماددىسى پىشقاندىن كېيىن تازىلىنىدۇ.

4. يۆتەل سەپرادىن، چاڭ ـ توزاندىن بولسا، كالتە قۇرۇق يۆتەل، كۆكرەكتە يىرىكلىك ھېس قىلىش، ئۇسسۇلۇق، تومۇر ئىنچىكە، تېز ئۇرۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

سەۋەبى بەلغەم ماددىسىنىڭ كېمىيىپ كەتكەنلىكى سەۋەب بولىدۇ ياكى ياخشى، ساپ بولمىغان ھاۋامۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى ئارپا مۇقەششەر، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ ئېقى قاتارلىقلارغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5. ئۆپكىنىڭ سەتھىگە مۇدۇر چىققاندىن بولسا، تومۇر تېز تېپىدۇ، سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ. يۆتەل كالتە بولىدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ. سوغۇق ھاۋانى خالايدۇ.

سەۋەبى يۇقىرىقى تۆت خىل يۆتەلگە ۋاقتىدا ئىلاج قىلمىغانلىق تۈپەيلىدىن، ئۆپكىنىڭ كېچىك تومۇرلىرى قالايمىقان چىگىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

ئىلاجى كۆكرەككە شەخەك قويۇش، سەپرانى سۈرۈش، مېۋە سۈيى بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. مۇدۇر ئېغىز ئالمىسا، بۆرە ئەرمىنى، ھىڭ، قارلىغاچ مايىقىنى يېگۈسى سۈتلەر بىلەن ئىلىشتۇرۇپ كۆكرەكنى ياغلايدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن سۈت بىلەن ھەسىلدە ئېغىز غار ـ غار قىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بۇغداي كېپەكىنىڭ سۈيى، بادام يېغى، شېكەر، قايماق يەيدۇ.

6. مەيدە توشۇپ قالغاندىن بولسا، قورساق ئاچماسلىق، مەيدە ئېسىلىش، مەيدىدىكى بۇسنى مېڭگە قوزغاپ، يۆتەلنى كەلتۈرىدۇ.

ئىلاجى غىزانى ئازايتىش، مەيدىنى تازىلاش، سۈرگە ئىچىش لازىم.

7. مەيدىدىن سەۋدانىڭ بۇسى مېڭىگە ئۆرلىگەندىن بولىدۇ. كانايدا قىم - قىم غىدىقلاش بولىدۇ. يۆتەل كالتە بولىدۇ. ئۇسسۇلۇق بولمايدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ، چىقسا كۆك بولىدۇ، نەپەس كىچىك، تومۇر كىچىك، ئاستا بولىدۇ.

ئىلاجى بۇغداي كېپىكىنىڭ مەشۇتىنى شېكەر بىلەن يېيىش لازىم ھەمدە ھۆل ئىسسىق بولغان نەرسىلەردىن توخۇم سېرىقى، ئىرىك مالنىڭ گۆشى، شەربىتى ئىنىپ، شەربىتى ئەۋرىشىملەر ياخشى.

خۇلاسە يۆتەلدە ئېغىرلىق، بەلغەمنىڭ تەستە چىقىشى ماددىنىڭ دەللىلى، يەڭگىللىك بىلەن يۆتىلىش يەلنىڭ دەللىلى، خەپرۇكنىڭ تەستە چىقىشى ماددىنىڭ يېقىندا ئىكەنلىكىنىڭ دەللىلى.

8. ئۆپكە، جىگەرگە قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن يۆتەل بولىدۇ. كۆزنىڭ ئېقى مەللە، يۈزدە ئۆمۈچۈك توردەك قان تومۇرلارنىڭ كۆرۈنۈشى، يۆتەلنىڭ كالتە ھەم سانجىق بولۇشى، خەپرۇكنىڭ پۈرىشى، تومۇرنىڭ تېز، ئىنچىكە ئۇرۇشى، ئۇيقۇسىزلىق — مانا بۇ قۇرتنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى زاتىلجەنبىدىن كېيىن كۆكرەك پەردىسىگە يىغىلغان سۇنىڭ كۆكرەكتە ئۇزاق مۇددەت تۇرغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى ئەرقى بەسەلنى شېكەر بىلەن ياكى سۇپارى جوز بىلەن بېرىش ئارقىلىق قۇرت ياشايدىغان سۇ، يىرىڭنى چىقىرىش ھەمدە بەلغەم بوشاتقۇچى قارىمۇچ، رۇببىسۇستەك دورىلارغا ئۆپكىنى ياشارتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

قان، يىرىڭ تۇكۇرۇش

قان ۋە يىرىڭ تۇكۇرۇشنىڭ ئالامەتلىرى:

1. تۇكۇرۈك بىلەن بىللە كەلسە، ئېغىز ئىچىدىن كەلگەن بولىدۇ.

2. قان باشتىن كەلسە، تامغاق قۇرۇش بىلەن كېلىدۇ. قان كەلگەندىن كېيىن باش يەڭگىللىشىدۇ.

3. قان كانايى ئاغزىدىن كەلسە، گال ياساش بىلەن كېلىدۇ. ئاز كېلىدۇ، يۆتەل بولمايدۇ.

4. قان كانايىنىڭ ئۆزىدىن كەلسە، يۆتەل ۋە ئاغرىق بىلەن كۆپۈكلۈك كېلىدۇ.

5. قان كۆكرەكتىن كەلسە، قاتتىق يۆتىلىش بىلەن سۇزۈك، ئاز كېلىدۇ.

6. قان ئۆپكىنىڭ ئۆزىدىن كەلسە، يۆتەل بىلەن ئاغرىقسىز توق قىزىل ۋە كۆپۈكلۈك كېلىدۇ.

7. قان تالدىن كەلسە، قول، تىز، تاپان قىزىش بىلەن كېلىدۇ.

8. قان قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەردىن كەلسە، قەي بىلەن كېلىدۇ، ئاپەت قايسى ئەزادا بولسا، شۇ ئەزانىڭ دەردى گۇۋاھلىق قىلىدۇ.

ئىلاجى ئېغىزدىن كەلگەنگە ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، موزا، زەمچىگە ئوخشاش تۇتقۇ-چى دورىلارنى ئېغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلسۇن. باشتىن كەلگەن بولسا، قىيفالدىن قان ئېلىش، باشنىڭ ئارقىسىغا ھىجامەت قويۇش، يۇقىرىقى دورىلارنى بۇرنىغا ئېلىش لازىم. كاناي ئېغىزدىن كەلسە، ئېغىزدىن كەلگەن ئىلاجنى قىلىش، يەنى قۇرسى نەپسۇددەمنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم. كاناينىڭ ئۆزىدىن كەلگەن بولسا، ئىلاجى تەس. ئۆپكىدىن كەلگەنگە سافىن ۋە باسلىق تومۇر-دىن قان ئېلىنىدۇ. پاچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. تەبىئەتنى يۇمشاق تۇتۇش ۋە ھاجەت ئېتىبارى بىلەن تەڭشەش لازىم.

ئۇنىڭدىن كېيىن تۇتقۇچى دورىلار كۆكسىگە تېڭىلىدۇ. ئۆپكىدە ئىششىق بولماي، كۆك-رەكتىن قان كەلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەم قۇرسى نەپسۇددەمنى ئاز - ئازدىن يەيدۇ ھەم كۆكسىگە چاپلىدۇ، قان يۇتقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەردىن كەلسە، قۇر-سى كەھرىۋا يېيىش لازىم. يەنە قۇمچاق يوتقىنىنىڭ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ. شادىنە: مەخسۇس سىمىز ئوت، قۇمچاق يوتقىنىنىڭ سۇيىدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كېسەل ياخشى بولغۇچە ئېغىز ئىش قىلماسلىق لازىم. جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، قىزىتقۇچى غىزا، شاراب ئىچمەسلىك، كۈن نۇرىغا قارىماسلىق، ئاچ-چىق نەرسىلەرنى پۇرىماسلىق كېرەك.

غىزاسى ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىغا خۇنسياۋشان، كەھرىۋا، قۇرۇق كەشنىز قو-شۇپ يەيدۇ ياكى ئوغلاق گۆشنى خىياربارتەك، كەشنىز، گۈل ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ يەيدۇ. ئەگەر دورىنى كۆپ ئىچىپ، ئاجىزلىق پەيدا بولسا، گۆش يېسە بولىدۇ. خىرپە، بارتەك، ئەدەس، چىلاننى خۇنسياۋشان، شېكەر بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

ئۆپكە ئىششىقى

ئالامىتى قاندىن، سەپرادىن بولسا، ئىتتىك قىزىتما پەيدا قىلىپ، جۇغ - جۇغ بولـ-دۇ. تىترەش، جۆيلۈش ۋە تومۇرى، نەپسى تېزلىشىپ كېتىدۇ. دېمى سىقىلىش، كۆكسى يۆ-تەلگەندە قاتتىق ئاغرىش، ئازراق قان ئارىلاش خەپرۇك تاشلاش، ئىككى مەڭزى قىزىرىپ قې-لىش، قاپىقى ئىششىپ قېلىش، كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە ئېغىرلىق سېزىلىش، تىللىرى قۇ-رۇش، تومۇر دولقۇنسىمان سېلىش، كېيىنكى دەۋرلىرىدە پۇت - قول مۇزلاش، لەۋلىرى كۆكـ-

رىپ كېتىش بولىدۇ. ئەگەر ئۇشتۇمتۇت ئىسسىتما پەسەيىپ كېتىپ، تومۇر تېزلىشىپ قالسا خەتەرلىكتۇر. ئەگەر ئىسسىتما پەسەيىپ كېتىپ، تومۇرى، نەپەس پەيدىنپەي ئاستىلىسا، ياخشىلىققا قاراپ ماڭغانلىقىدۇر.

بەزىدە بۇ ئىششىق جەنبەگە ئۆتۈپ كېتىدىغان ئەھۋالمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل يەتتە كۈندىن ئېشىپ كەتسە سىلغا ئۆرۈلىدۇ. زاتىلرىيە بەلغەمدىن بولسا، تۇكۇرۈك كۆپ، قىزىللىق ئاز، ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ. بۇرۇن قاناشنىڭ پايدىسى بۇنىڭدا ئاز، زاتىلجەنبىدە پايدىسى بار.

ئىلاجى ماددىسىغا قاراپ ئىلاج قىلىش، قاندىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئارپا سۈيى، بادام يېغى، ئىسپىغۇلارنى ئىچۈرۈش لازىم. كۆكرىكىگە ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، كافۇر ئېزىپ چېپىلىدۇ. قار ياكى مۇز بىلەن سوغۇق قىلىپ چېپىلىدۇ. سەپرادىن بولسا: خەشخاش، نېلۇپەر شەربەتلىرى بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا: شەربىتى زۇپا، ئەنسىل شەربىتى، شەربىتى سۆئلەپ بېرىش لازىم.

كۆكرەك پەردە ئىششىقى

ئالامىتى زاتىلجەنبە دەپ كۆكرەك پەردىسىنىڭ ئىششىقىنى دەيمىز، بەرسام، سەرسام دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

بەرسام (زاتىل سەدىرى) كۆكرەك ئالدى پەردىنىڭ ئىششىقى، بۇنىڭ ئالامىتى: ئاۋۋال ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ، كېيىن زېھنى ئېلىشىدۇ، تومۇر ھەرە چىشى شەكىلدە تېپىدۇ. قوۋۇرغا ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، دەسلەپتە قۇرۇق، كېيىن بەلغەملىك يۆتەل بولىدۇ. يۆتەلگەندە، نەپەس ئالغاندا ئاغرىق بەك كۈچەيىپ كېتىدۇ، كىشى يۆتىلىش، نەپەس ئېلىشتىن قورقىدۇ. نەپەس ئالغاندا ئاغرىسا، مەسىلە كېڭەيگۈچى ئەزادا، ئەگەر نەپەس چىقارغاندا ئاغرىسا، تارايغۇچى قىسمىدا مەسىلە بار دەيمىز. ئىششىق قاندىن بولسا چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ؛ سەپرادىن بولسا سانجىلىپ ئاغرىيدۇ؛ تۇكۇرۈك قارا بولۇش (سىرتتىن تۇتۇن، چاڭ - توزان ئارىلاشمىغان بولسا) سەۋەبىدىن بولغان بولىدۇ.

بەرسام

كۆكرەك پەردىلىرىنىڭ ئىششىقىنىڭ ئالامىتى ئاۋۋال زېھنى ئېلىشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. باشقا ئالامەتلەر يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

ئىششىق مەيلى قايسى ماددىدىن بولمىسۇن، 14 كۈنگىچە تارقىمىسا، يەنى تۇكۇرۈك سۈ-

زۇلمسه، يىرىك يغىلغان بولىدۇ، يىرىڭدايدۇ، يەنى شۇ يىرىك 40 كۈنگىچه توختمسا سىل پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئۆپكه توقۇلمىلرىغا يىرىك يغىلغاندىن بولىدۇ. يەنه بىر ئالامتى: كېسەل بولغان تەرەپتكى قوۋۇرغىنى باسسا ئاغرىيدۇ، يۆتەل قىسقا بولىدۇ. لېكىن خەپرۇك چىقارمايدۇ، نەپەس تېز ۋە ئۇشتۇمتۇت بولىدۇ، بەزىده قىزىتىدۇ.

بۇ ئىششىق ئېغىز ئالسا ئۇنىڭ ئالامتى ئاغرىق قاتتىق، نەپەس ئېلىش قىيىن، ئىسسىتما يۇقىرى، تىلى يىرىك، يۆتەل تەس بولىدۇ. ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ، ئەقلى ئېلىشىدۇ. باش، سەزگۇ ئەزا ئېغىرلىشىدۇ، بۇ بەلگىلەر تولۇقلىنىپ بولغاندىن كېيىن بىر - بىرلەپ پەسىيدۇ. لېكىن ئېغىرلىق بولىدۇ. بەزىده بەلگىلەر ئارىلىشىپ كېتىدۇ، تۇمۇرى كەڭ، دولقۇنسىمان تېپىدۇ. ئەگەر ئىسسىتما ئېغىر بولسا، ئاسان ئېغىز ئالىدۇ.

زاتىلجەنبه زاتىلرىيىده كېسەلنىڭ ساقىيىش - ساقايماسلىقىغا تۆۋەندىكىلەر بەلگە بولىدۇ: بەلغەم ئاسان ئاجرىلىپ چىقسا، قويۇق، ئاق بولسا، كېسەل ساقىيىدۇ. بەلغەم قىزىل شىلاش، ئاق شىلاش، بولۇپمۇ بۇ داغ يۇمىلاق بولغىنى ماددىسىنىڭ قويۇق قاتتىقلىقىنىڭ بەلگىسى، بەلغەمنىڭ يېشىل، كۆك بولغىنى، ماددىنىڭ توڭلاپ قالغىنىنىڭ بەلگىسى.

يۇقىرىقىلار زاتىلجەنبه خالىسىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆكرەكنىڭ قوۋۇرغا ئەتراپىدىكى پەردىسىده ياكى كۆكرەكنىڭ سىرتىدىكى تېرىگه تۇتاش پەردىده بولىدۇ. بۇنى زاتىلجەنبه غەيرىي خالىس دەيمىز.

ئالامتى بۇ يەل بولۇپ، كىرگىتلەرنىڭ ئارىلىقىغا ئورۇنلىشىدۇ. يۆتكەلمەيدۇ، ئاغرىتمىدۇ، بۇ قارىماققا زاتىلجەنبه خالىسقا ئوخشىسىمۇ، ئەمما پەرقى يەلدىن بولغاندا ئىسسىتما بولمايدۇ، يەڭگىلرەك بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يەلنى ئېرىتكۈچى دورا تاڭسا كۈپايه قىلىدۇ.

ئىلاجى زاتىلجەنبه «زاتىل سەدىرى»، «زاتىل ئەرزى» زاتىلرىيىلەرنىڭ ئىلاجى ئوخشاشلا قىيىغال تومۇردىن قان ئېلىش، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، كۆپىيىپ قالغان ماددىنى چىقىرىش، هۆقنه بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. مۇهقنه سۇرگىدىن ياخشىراق، چۈنكى سۇرگىنىڭ ماددىنى يۇرەككه ئىتتىرىش خەۋپى بار.

شەربەت ئىچمەكچى بولسا تەبىئەتنى يۇمشىتىدىغان ماددىنى، بەلغەمنى پىشۇرىدىغان، سوۋۇتۇش بىلەن تازىلايدىغان خوسۇسىيىتى بولىدۇ. ئارپا سۇيى بىلەن بىنەپشه سۇيىنى ياكى ئارپا سۇيىنى تاتلىق چىلان بىلەن قوشۇپ ئىچىدۇ ياكى چىلان، سەرپىستان، خۇببار ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇسلار قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. لوئوقى خىيار شەنبەر بىرىلسه تېخمۇ ياخشى. ئۆپكه ئىششىقىنى ئايرىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى لاتىنى هۆل قىلىپ كۆكرىكىگه ياپمىز، قايسى جاي بالدۇر قۇرۇسا ئىششىق شۇ جايدا دەپ بىلىمىز.

غىزاسى ئۈچۈن: ئارپا سۇيىنى شېكەر بىلەن، نانىنى چۈجه گۆشى بىلەن يەيدۇ.

ئىزاهات: زاتىلجەنبە كۆپىنچە مۇپاسىل ۋە بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ، بۇ ھۆل قۇرۇق جەنبە دەپ ئاتىلىدۇ. باشلىنىش دەۋرى قۇرۇق زاتىلجەنبە دېيىلىپ، كۆكرەككە يىرىك ياكى سۇ چۈشكەندە ھۆل جەنبە دېيىلىدۇ. پارسچە «خانىقە» دېيىلىدۇ.

سىل — ئۆپكە جاراھىتى

بۇ ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى بولۇپ، بۇنىڭ ئىسمى دىق ئىسىستىمىغا ئوخشايدۇ.

ئالامىتى دەسلەپكى مەزگىلدە ئاز، ئاخىرقى مەزگىلدە كۆپ ۋە قاتتىق يۆتىلىدۇ. ئىشتىهاسى بۇزۇلىدۇ، پۈتۈن بەدىنى ماغدۇرسىزدەك بىلىنىدۇ. ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېسەل ئەۋج ئالغانسېرى ئاغرىغان جايىنى بىلەلمەيدۇ، كەچتە ئىسسىتما پەيدا بولۇپ، تەڭ كېچىدىن كېيىن ئىسسىتما يانىدۇ، كېچىسى ئۇيقۇدا تەرلەيدۇ. كېسەل كىشىنىڭ ئىككى مەڭزى قىزىرىپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى ئايال بولسا جىنسىي ئالاقە ھەۋىسى ئېشىپ كېتىدۇ. ھەيز كۆرۈش ۋاقتى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ ياكى ھەيز كەم بولىدۇ. يۆتەلگەندە چىققان خەپرۇك شىلىمىلىق ۋە قان ئارىلاش، پۇرايدىغان بولىدۇ. بۇ بەلغەمنى سۇغا سالسا چۆكىدۇ. ئوتقا سالسا پۇرايدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەل زاتىلجەنبىدىن كېيىن قانىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى ئۆپكىگە چۈشكەن نەزلىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئادەم سۈتى ياكى ئېشەك سۈتىنى بېرىش لازىم، ئىسسىتما بولسا ئىسسىتمىسىنى قايتۇرۇشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. ئاپتاپى گۈلقەنت بەك ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، سىل كېسىلىدە ئىچىنى بوشاتماي، يۆتەلنى پەسەيتىش لازىم. سۈت بېرىۋاتقان چاغلاردا ئىچى بوشاپ كەتسە، سۈتكە كەتىرا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قۇرسى كاۋۇر، قۇرسى سەرتان، قۇرسى بىنەپشە بېرىلىدۇ. تامىقى ئۇچۇن چۈجە گۆشىلىرىگە سەرتانى نەھىر سېلىپ بېرىلىدۇ، ئارپىنى سوقۇپ كۆكنار شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئۆپكە سىلىنىڭ يەنە بىر ئالامىتى كۆزنىڭ ئېقى بوز ھەم نۇرسىز، چىرايى ئىسلاش بولۇپ قالىدۇ.

دىققەت بۇ كېسەلدە ئېڭەك گۆشى سۆڭەككە چاپلىشىپ قالسا، قورساق تېرىسى كېپەكلىشىپ قالسا، تۈكۈرۈكى پۇرسا، چېچى چۈشسە، ئىچى سۇرسە ساقايمايدۇ.

يۇرەك، ئۆپكىنىڭ ئاستىدىكى پەردە ئىششىقى

ئاشقازان — جىگەرنىڭ ئۈستىدىكى پەردە بولۇپ، بۇ مىراق دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى جىگەر كېسەللىرى تۈپەيلىدىن ئىششىسا، ئوڭ تەرەپتە ئاغرىق قاتتىق بولۇ-

دۇ ھەمدە جىگەر كېسەللىكلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان تۇپەيلىدىن بولسا ئىككى چېكە داۋاملىق، بولۇپمۇ قورساق ئاچ ۋاقىتتا بەك ئاغرىيدۇ. كۆز ئەتراپى كۆك بولىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازان ۋە جىگەردىكى غەيرىي بۇزۇق بۇسلارنىڭ كۆتۈرۈلۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم.

تۆۋەندىكى دورا يۆتەل ۋە نەپەس قىستاش، جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى تاتلىق ئانار سۇيى 1200 گرام، ئالما سۇيى، شېكەر 300 گرامدىن، شېكەر بولمسا قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 50 گرامغىچە.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازانلىقنىڭ ئورنى كۆكرەك بوشلۇقى بىلەن قورساق بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرىدىغان ھىجابى ھاجىزەنلىكنىڭ ئاستىدا، يۇقىرىسى قىزىلئۆڭگەچكە، ئاخىرى ئون ئىككى بارماق ئۆچەيگە تۇتىشىپ، ئوڭ تەرەپكە سوزۇلغان، سول تەرەپكە دوڭغايغان ھالەتتە بولىدۇ.

ئاشقازان — سفاق، مىراق، سىرتىدىن ئىبارەت ئۈچ قىسمىدىن تۇزۇلگەن بولىدۇ. ئاشقازانلىقنىڭ تاش قاتلىمى گۆش، ئىچ قاتلىمى پەيلەردىن تۇزۇلگەن ھەم قان تومۇر نېرۋىلار بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

ئاشقازانلىقنىڭ تىۋىتىنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە قان تومۇرلار ۋە پەيلەر جايلاشقان بولىدۇ. يەنە بىر خىل ماددا بولۇپ، ياغلاش تۇتاشقاق (ھۆللۈك) سوغۇقلۇقتىن توڭلايدۇ. ئىسسىقلىق پەيدا قىلىشقا يارەملىشىدۇ. ئاشقازانلىقنىڭ ئۈستىدە بىر خىل كۈچلۈك پەردە بولۇپ، بۇ سىفاق دېيىلىدۇ، سفاقنىڭ ئۈستىدىكى تارىمۇشلار (تورسىمان پەردىلەر) مىراق دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاشقازانلىقنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق كۆپرەك بولىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن پەسىيىدۇ، لەتىف غىزا كۆيىدۇ. بۇزۇلىدۇ، شۇڭا زىيان قىلىدۇ. بەزى غەلىز غىزا ئوبدان سىڭىدۇ، لېكىن مىجەزى ئۆزگەرسە، سىڭىش كۈچلۈك بولىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى كېكىرىك كۆپ، نازۇك غىزا ئۇزۇندا سىڭىدىغان، بەزى سىڭمەيدىغان بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئاز، سىڭىشتىن ئىشتىها كۈچلۈك بولىدۇ.

قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى تۈكۈرۈك ئاز، ئۇسسۇزلۇق كۆپرەك بولىدۇ، سۇ ئىچسە مەيدە چىڭىيدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق غىزادىن قېچىپ، ياغلىق غىزاغا، شورپىغا ئامراق بولىدۇ. بەدەن كېپەكلىشىدۇ، ياغنى تېز سۈمۈرۈۋالىدۇ.

ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. يۇقىرىقىلار تەبىئي مىزاجنىڭ ئالامىتىدۇر.

سوئى مىزاج سادده ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ، ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق، ئېغىز قۇرۇق بولىدۇ.

سوغۇق سوئى مىزاج ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، تۇكۇرۈك، يەل كۆپ بولىدۇ. شۇڭا قورساق كۆپىدۇ.

ھۆل سوئى مىزاج ئېغىز تەمسىز بولىدۇ، قۇرۇق سوئى مىزاجدا ئېغىز چۈچۈمەل بولىدۇ.

قانداقلا بولمىسۇن سوئى مىزاجنىڭ ھەممىسىدە تاماق سىڭىش يېتەرسىز بولىدۇ.

سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا تۆت خىل بولىدۇ، ھەممىسىدە ھۆ بولۇش، قۇسۇقنىڭ رەڭگى قايسى خىلىتتىن بولسا شۇ خىلىتقا بەلگە بولىدۇ. ئادەتتە ئاشقازان پاك، كۈچلۈك بولسىمۇ، ئاچلىق سەۋەبىدىن ئۆزگىرىپ، ئاجىزلىشىپ قالسا، سوئى مىزاج كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال تەكرارلىنىپ داۋاملىشىۋەرسە، ئاشقازان ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى سوغۇق سوئى مىزاج ماددىنىڭ پەيدا بولۇشى ئاشقازانىنىڭ مىزاجى سوغۇق تۇرۇقلۇق يەنە سوغۇق غىزا يېيىش، ئىسسىتىلغان غىزالارنى يېيىش، سوغۇقتا توڭۇش ياكى يەلمىك غىزالارنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

ئىسسىق سوئى مىزاجنىڭ سەۋەبى غىزانى بەك قىزىق يېيىش، قىزىق تاماقتىن كېيىن كۆپ ھەرىكەت قىلىشلاردىن بولىدۇ.

سوئى مىزاج ماددىنىڭ سەۋەبى سوغۇق مىزاج كىشىلەر سوغۇقلۇق، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئىسسىقلىق غىزالىرىنى كۆپ يېگەن ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلغان ياكى بەك قىزىق چاي ئىچكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى سوئى مىزاج سادده بولسا، مىزاجنى تەڭشەش، سوئى مىزاج مادا بولسا، بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

ئاشقازاننى تازىلاش كۆپنچە قەي بىلەن بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا باشقا ئەزادىن مادا تۆكۈلگەن بولسا، شۇ ئەزانىڭ ماددىسىنى تازىلاش لازىم. ئاشقازانغا كۆپنچە جىگەر، تال، مېڭىدىن مادا قۇيۇلىدۇ. نەزلە ـ زۇكام، جىگەر، تالنىڭ سوئى مىزاجى گۇۋاھلىق بېرىدۇ. بۇ ئەھۋالدا مېڭىدىن سۇيۇقلۇق تۆكۈلمىگەن بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ؛ جىگەردىن قۇيۇلغان بولسا، ئوڭ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ؛ تالدىن تۆكۈلگەن بولسا، سول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ؛ ئەگەر ئاجىزلىقتىن سوئى مىزاج كېلىپ چىققان بولسا، ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات تاماق يېيىش كېرەك.

قاچانكى سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا، مادا ئاشقازانغا ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، ئايارەج پەيقرانى شارابى ئەفسەنتىن ياكى سېرىق ھېلىلە بىلەن ئىچسە، ماددىنى ئاشقازانىنىڭ تېگىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ، ياخشى قۇستۇرىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامىتى كۆيگەن سەۋدانىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقىدىن بولسا، تاماق يەپ 4 ~ 6 سائەتتىن كېيىن ئاغرىيدۇ. چۇچۇمەل قۇسمىغىچە توختىمايدۇ، ئاچ قورساقتا سەپرا قۇيۇلغاندىن بولسا قورساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ. ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ ھەم قۇسۇقتىن چىققان نەرسە سېسىق، ئاچچىق بولىدۇ، تاماق يېسە ئاغرىق توختايدۇ. سەزگۈرلۈك ئېشىپ كەتكەندىن ئىسسىق - سوغۇق تېز تەسىر قىلىپ ئاغرىيدۇ (نېرۋا خاراكتېرلىك).

ئالامىتى سوغۇق سۇ ئىچكەندە بەزىدە ئاشقازان ئاغرىپ، قول - پۇت سوۋۇپ قالىدۇ. ئاندىن كېيىن ئايلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە مالىخۇلىيادا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى بەزىدە تاماق سىڭمىگەندىن، يەل پەيدا بولۇپ شۇ يەلدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا كېكىرىش بولىدۇ، كۆپ كېكىرگەندە بىرئاز يەڭگىللىك بولىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. قورساق كۆپىدۇ. تاماق ئاستىغا چۈشكەنسېرى ئاشقازان تېگىدە، تال تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى ئاشقازان ئاغرىقى سەپرادىن بولسا، يېمىش قاينىتىمسىنى ھېلىلە بىلەن ئىككى خىل ئانارنىڭ سۈيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى كۆيگەن سەۋدادىن بولسا، ئەفتىمۇن قاينىتىمسى ئىچىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن شىپا تاپمىسا، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ئەگەر مىزاج ئىسسىق بولسا غوراپ شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى بىلەن ياكى ئۇلارنىڭ سۈيىنى ئىچىش لازىم. زىخ، بېھى، ئالما شەربىتىمۇ ياخشى. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئىششىق تۈپەيلىدىن بولسا، ئىششىقنى دەپنە قىلغۇچى دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ. قاپاق لېشى، شۇمشا، ھەمشۇانە، ئارپا ئۇنى، ئاق لالە، زىغىر، بابۇنە، گۈل ئۇرۇقى، سۇمبۇل، سەئدى قاتارلىقلار تېڭىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ھۆل سوئى مىزاجىدىن بولسا ياكى قۇرۇق سوئى مىزاجىدىن بولسا، ياكى قۇرۇق سوئى مىزاجىدىن بولسا، تۆت خىلىت ئېتىبارى بىلەن داۋالاش لازىم.

ئاشقازان ئاغرىقى سېزىمچانلىق ئېشىپ كەتكەندىن بولسا، مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن قۇسمىغىچە ياكى ئىچى سۇرمىگىچە توختىمايدۇ.

ئىلاجى ئامىلە نۇشدارى يېيىش لازىم. يەنى ھەزمەنى ياخشىلاشتا زەنجۇبىل مۇرابباسى ناھايىتى ياخشىدۇر، بۇ تاماقتىن كېيىن بىر قوشۇق ئىچىدۇ.

ئاشقازان بۇزۇلۇش

سەۋەبى بىرىنچىدىن، تەستە سىڭدىغان غىزانى ئاۋۇال، ئاسان سىڭدىغان غىزانى كېيىن يېگەندىن، ئوزۇقلىنىشنىڭ قالايمقان بولۇشىدىن بولىدۇ. ئىككىنچىدىن، تۇتقۇچى تاماقنى بۇرۇن، بوشاتقۇچى تاماقنى كېيىن يېگەندىن بولىدۇ. مەسىلەن: پولۇنى بالدۇر سۈيۇقئاشنى كېيىن ئىچكەنگە ئوخشاش. ئۇچىنچىدىن، قىزىق غىزانىڭ كەينىدىن سوغۇق نەرسە ئىستېمال قىلىنغاندىن ياكى بەك سوغۇقلۇق ياكى بەك ئىسسىقلىق غىزا يېگەندىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاماقتىن كېيىن ئېغىر ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئاشقازاندىكى قىزىق تاماقنى كۆيدۈرىدۇ ياكى ئاشقازاندا جاراھەت يەل بولسا، ئاشقازانغا تاماق يېپىشىپ ھەزىم قىلالمايدۇ ياكى ئاشقازان جىگەر، تال، مېڭىدىن يارىماس غەلىز نەرسىلەر تۆكۈلگەندىن، تاماق بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال مالىخۇلىيائى مىراقدا ئۇچرايدۇ. بىلىش لازىمكى، يېگەن تاماق قورساقتا 12 سائەتتىن كەم، 24 سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت تۇرسا ساقلىق ئەمەس، بەلكى كېسەللىكتۇر.

ئىلاجى ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولسا، جاۋارىش ئېنىبەر، جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئۇد، ئىتىرىفىل كىبىر، ئىتىرىفىل سەغىر، جاۋارىش قانسە قاتارلىقلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇمبۇل، سەئدى كۇفى، ئىزخىر، مەستىكى قاتارلىقلار سۇ بىلەن ئىلىشتۇرۇلۇپ مەيدىگە قۇيۇلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىق پۇتۇن بەدەننىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولسا، ئاشقازانىنىڭ تۆت خىل كۇچىنى (تارتقۇچى، تۇتقۇچى، پارچىلغۇچى، ئىتتىرگۈچى) بۇ كۇچلەرنىڭ قايسىبىرى ئاجىزلاشقان بولسا، ئاشقازانىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: تارتقۇچى كۇچى ئاجىزلاشقاندا ئاشقازان ئېغىزىدىن غىزا ئۇزۇندا ئۆتۈپ بولىدۇ. كۆكرەكتە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، بۇ ئۇنىڭ بەلگىسى. تۇتقۇچى كۇچ ئاجىزلاشسا بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلسا قۇسىدۇ.

2. يېگەن تاماق شۇ پېتىچە ئۆچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ، ئىتتىرگۈچى كۇچ ئاجىزلاشسا، تاماق مەيدىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. كېكىرگەندە خىلى بۇرۇن يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى چىقىدۇ.

تارتقۇچى كۇچنى كۇچەيتىش ئۇچۇن لىمون، ئالما، سەندەل شەربەتلىرى، غىزاسىغا لەتىف غىزالار، دورىلاردىن خۇشبۇي، چۇچۇمەل دورىلار بېرىلىدۇ.

تۇتقۇچى كۇچ ئاجىز بولسا ۋە پارچىلغۇچى، ئىتتىرگۈچى كۇچلەرنىڭ ئاجىزلىقى ئۇچۇن سىركەنجۇبىل، بېھى، بىرئاز زەنجۇبىل قوشۇپ بېرىلسە ھەممىسىگە پايدىلىق، 18 سەر سىركەنجۇبىلگە 5 گرام زەنجۇبىل قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

غىزا سىڭمەسلىك

ئالامىتى قۇۋۇتىنى ھازىمە (پارچىلىغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ، بۇنداق كىشىنىڭ يۈزى ئىششىيدۇ، قۇسىدۇ، نەپەس قىستايدۇ. بېشى ئېغىر، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كۆپۈشۈش بولىدۇ، ھەرىكەت سۈس كېلىدۇ.

سەۋەبى پارچىلىغۇچى كۈچنىڭ ئاجىزلىقى.

ئىلاجى قۇستۇرۇش، ئەگەر ماددا ئاياغ تەرەپكە ئۆتكەن بولسا تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. مەستىكىنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىش، كىلىزما قىلىش، مەيدىنى پاكىزلاپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننى تەنقىيە قىلغۇچى دورا بېرىش لازىم.

ئالما، غوراپ، قۇرسى ئۇدقا ئوخشاشلارنى يېيىش، غىزا يېيىشنى توختىتىش لازىم (كۆڭۈل تولۇق غىزا خالىغىچە).

قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى كىشى ھۆل بولىدۇ، قۇسىدۇ ھەم ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ، رەڭگى سارغىيىپ، بىئارام بولىدۇ.

سەۋەبى بەدەندىن بۇزۇق ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا قايتىپ كېلىشىدىن قاتتىق ھۆل بولۇش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىلاجى بەدەن ئاجىزلاپ كەتمىسە، ئۆزىچە توختىسا بولىدۇ. ئەگەر بەك كۆپ قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ، بەدەن ئاجىزلاپ كەتسە، لىموننىڭ پوستىنى ئېغىزدا تۇتسا توختايدۇ. كېسەل كىشى ھەرىكەت قىلسا بولمايدۇ، ئىلاجى بار غىزا يېمىسۇن، ئۇخلىسۇن، قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش توختىغاندىن كېيىن نازۇك غىزالاردىن ئاز - ئازدىن يېسۇن. بىلىش لازىمكى، ھەيز سەۋەبى بىلەن سەھەردە قۇسۇق كېلىپ ئايلىنىش يۈز بەرسە، ھەببى شىپادىن بىردىن ئىككى دانىغىچە بېرىپ تىنچلاندۇرۇپ ئۇخلىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەرقى قىيمىقۇ ياكى تۇخۇمى قىيمىقۇنى قورۇپ، 15 گرامغا 5 گرام پىننە قوشۇپ دەملەپ ئىچۈرۈلسە ھۆل توتۇش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ. ئەگەر كۆپ تەرلەپ كەتسە سىركە بىلەن بەدەننى ئۇۋۇلاش لازىم. غىزاسىغا پىننە سىلىنغان قوناق ئۇمىچى بېرىلىدۇ، بەدەن بەك سوۋۇپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا، سىركىگە جوزنى سۇرۇپ ئۇۋۇلسۇن.

ئىشتىهانىڭ كەم بولۇشى ۋە يوق بولۇشى

ئالامىتى تاماققا ئىشتىهاسى كەم بولىدۇ ياكى ئىشتىها بولمايدۇ.

سەۋەبى مەيدە ئېغىزىدا ئىسسىق ياكى سوغۇق سوئى مىزاج يۇز بەرگەندىن كۆڭلى غىزا خالىمايدۇ. ① ئاشقازاندا بۇزۇق خىلتىلار يىغىلىپ قالغان بولىدۇ؛ ② خام خىلتىلارنى ئاشقازاندا سىڭدۈرۈپ بولالماي، غىزا تەلەپ قىلمايدۇ. يەنە بىر سەۋەب ماسارىقا، جىگەر، ئۆچەيدە توسالغۇ بارلىقى ئۈچۈن ئىشتىها تۈتۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندە قان ئاز بولۇپ، بەدەن ئاجىز بولسىمۇ ئىشتىها تۈتۈلىدۇ. ئۇزۇن كېسەل بولغان كىشىمۇ ھەم شۇنداق. ئىچى كۆپ سۇرگەندىن تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرغا توسالغۇ چۈشسىمۇ ئىشتىها كەم بولىدۇ. بۇنىڭدا تال چوڭىيىپ قالغان بولىدۇ، بەزىدە ئۆچەيدىكى مەددىلەر ئاشقازان ئېغىزىغا چىقىۋالغاندىنمۇ بولىدۇ. شاراب ئىچىپ كۆنۈپ قالغان ئادەم شاراب ئىچمىسە ھەم ئىشتىهاسى كەم بولىدۇ. ئارتۇق غەم - ئەندىشە، خۇشاللىقلارمۇ ئىشتىها تۈتۈلۈشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئومۇمەن ئىشتىهانىڭ كەم بولۇشى سوئى مىزاج ماددا ۋە روھ تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم. مەسىلەن: تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ بولسا ئۇنى ئېچىش، جىگەردە، ماسارىقىدا توسالغۇ بولسا ئۇنى ئېچىش لازىم.

ئىشتىها ئاچىدىغان دورىلار بېھى شەربىتى، لىمون شەربىتى بۇ ئىككىسىنى بىر-لەشتۈرۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ، بېھى، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن بېرىلىدۇ. ئومۇمەن قوزغاتقۇچى دورىلارنىڭ ھەممىسى ئىشتىهانى ئاچىدۇ، زەپەر ئىشتىهانى تۈتىدۇ.

ئىشتىهانىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئاشقازاننىڭ ئادەتتە كۆپ يېيىلمەيدىغان نەرسىلەرگە كۆنۈپ قېلىشى بو-لۇپ، بۇمۇ بىر خىل كېسەل دېيىلىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازانغا بۇزۇق نەرسىلەر توپلىشىپ تەبىئەت ئۇنى يوق قىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ قارشىغا ئاشىق بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئاشىق بولغان نەرسە ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك خىللىرىغا زىت بولىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئادەتتە ھەيزىنىڭ قېنى ھامىلىگە ئوزۇق بولىدۇ. ھامىلىنىڭ ئوزۇقىدىن ئاشقان قان بۇزۇلىدۇ، بۇ تۆرەلمە قىز بولسا شۇنداق، تۆرەلمە ئوغۇل بولسا ئاز كۆرۈلىدۇ. ئەنە شۇ بۇزۇلغان نەرسىلەر ئاش-قازانغا يېنىپ كېلىدۇ، شۇ چاغدا تەبىئەت بۇزۇلغان نەرسىلەرنى يوق قىلىش ئۈچۈن زىت نەر-

سىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ. مانا بۇ ئىشتىهانىڭ بۇزۇلۇشىدۇر. ئايال كىشىدە بولسا تۆرەلمىگە 3 ~ 4 ئاي بولغاندا شۇنداق بولىدۇ.

ئىلاجى قۇستۇرۇش لازىم. تۇرۇپ سۈيى، سېرىقچېچەك سۇلىرىنى ئىچىپ، ئارقىسىدىن سىركەنجۈبىل ئىچسە ئاسان قۇسىدۇ.

غىزاسىغا چۈجە گۆشى، ئوغلاق گۆشى، دارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيانلارنى ئىچىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەتىگەندە زىرە گىرمانى، بەدىيان رۇمى ئۈچ دەرھەمدىن، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىر سەر، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، ئامىلە يېرىم مىسقالدىن. بۇلارنى سىركىگە چىلاپ شېكەر سېلىپ ئىچىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تازىلانمىسا ئايارەج پەيقىرا يېسە بولىدۇ (ھامىلدار ئاياللارغا ئايارەج پەيقىرا بېرىشكە بولمايدۇ).

ئىت ئاچلىقى

ئالامىتى يەپ تويماسلىق، چۈچۈمەل كېكىرىش بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى. ئۇنىڭدىن باشقا رەڭگى پىتگەن رەڭگىدە بولۇش، كۆز نۇرى سۇس بولۇش، ئەگەر ئاشقازانىدا مەددە بولسا مىدىرلايدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى سەۋدا ماددىسى ئاشقازان ئېغىزنى چىشلىگەنلىك ياكى ئاشقازانغا مېڭىدىن ئۆتكۈر خىلىت قۇيۇلغانلىق ياكى ئاشقازان ئېغىزىدا چوڭ مەددە بولۇش سەۋەب بولىدۇ، سوغۇقلۇق ھەددىدىن ئاشقانلىقىمۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى ياغلىق غىزا يەپ بېرىلىدۇ، ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېسە بولمايدۇ. دورىلارنىمۇ ھەم شۇنداق، ئەتىگەندە تاتلىق شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ.

جوئىل موغىيىش

قورسىقى ئاچقاندا دەرھال تاماق يېمىسە ئايلىنىش، ھوشىدىن كېتىش بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى بەدەندە زاپاس قۇۋۋەتنىڭ يوقلۇقىدىندۇر.

ئىلاجى تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، ۋەزنى ئاز، قۇۋۋەتتى يۇقىرى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى ھەم جاۋارىش، سەپەرجىلى بېرىش لازىم. جاۋارىش رومانى ھەم شەربىتى زەبىب، گاۋزىبان شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

غىزاسىغا پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى بېرىلسە بولىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق

ئالامىتى ئادەم كۆپ مىقداردا سۇ تەلەپ قىلىدۇ. راست ئۇسسۇزلۇق بۇنىڭ ئالامىتى بولۇپ، سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن پەسەيمەيدۇ.

سەۋەبى جىگەر ۋە ئاشقازاننىڭ تەبىئىي قىزىقلىقىنىڭ ئاشقانلىقى، قۇرۇقلۇقنىڭ ئېپادىسى. ئەگەر قىزىقلىق يۇقىرىكتە بولسا سوغۇق سۇ ئىچكەنگە قارىغاندا سوغۇق ھاۋا ياخشى. ئاشقازان قىزىپ كەتكەن بولسا، سوغۇق ھاۋاغا قارىغاندا سوغۇق سۇدا ئاسان پەسەيمەيدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ مىزاجى سوغۇق مىزاج سازىجدىن، بەزىدە قىزىق خىلىتتىنمۇ بولىدۇ. بەزىدە قىزىق تاماق يېگەندىنمۇ بولىدۇ، بەزىدە شىلاش (لىزىچ) تەستە سىڭمىدىغان تاماق يېگەنلىكتىنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

2. يالغان ئۇسسۇزلۇق بەلغەم شوردىن ياكى كۆيگەن سەۋدا تۇپەيلىدىن بولىدۇ، بۇ نەرسىلەر ئاشقازانغا توپلىشىپ، تەبىئەت ئۇنى كۆيدۈرۈش ئۈچۈن ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، نەتىجىدە ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئۇسسۇزلۇققا بىردەم چىداپ بەرسە ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ، تەبىئەت ئۇنى دەپئى قىلغان بولىدۇ. ئەگەر بۇ چاغدا سوغۇق سۇ ئىچىپ سالسا ئۇسسۇزلۇق تېخىمۇ كۈچەيىپ قالىدۇ. ئاندىن ماددىغا بىنائەن ئېغىزنىڭ تەمىمۇ ئۆزگىرىپ قالىدۇ ھەمدە مۇپاسىل، ئىستىسقا، ئاشقازان يارىسى، دىئابېت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا قىزىق چاي ئىچسە ئۇسسۇزلۇق يانىدۇ.

ئىلاجى ئۇسسۇزلۇق يۇقىرىكىنىڭ قىزىقلىقىدىن بولسا، تاتلىق، خۇش پۇراق، سوغۇقلۇق تاماق ۋە دورا بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا خىيار شەنبەر، تەرخەمەك، سەندەل، قىزىلگۈل شەربەتلىرى بېرىش لازىم. جىگەر، ئاشقازاننىڭ قىزىقلىقىدىن بولسا، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ سۈتىنى چىقىرىپ سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ ھەم تەرخەمەك، ھۆل قاپاقنىڭ ئۇرۇقىنى سۈتلەپ، سۈيى بىلەن قوغۇن سۈيىنى شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ ياكى چۈچۈمەل چىلانما بەرسىمۇ بولىدۇ. ئىسسىق كۈنلەردە سەپەرگە چىققان كىشى ئۇسسۇزلۇقتىن قورقسا، سېمىز ئوتنى سىركە يېكى سىركەنجۇبىل بىلەن بىرگە ئېلىۋالسا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق قويۇق يېكى شىلىمشىق خىلىتتىن بولسا، ھەسەلنى يېكى شېكەرنى قاينىتىپ سۇ بىلەن بەرسە بولىدۇ، ئەگەر تۇزلۇق بەلغەم تۇپەيلىدىن بولسا، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلار ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ. غەلىز تاماق يېگەندىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولغان بولسا، بىخسۇس، رۇم بەدىيان بىلەن دەملەپ بېرىلىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ئالامىتى ھېق تۇتۇپ غىزا يېيىشكە، گەپ ـ سۆزگە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى

1. ھېق تۇتۇش ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ھەرىكىتى بولۇپ، زىيانلىق نەرسىگە قارشى تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ ياكى قاتتىق سوغۇق ئەزالارنى قورۇپ، مادداىلارنىڭ تەھلىل بولۇشىنى توسقاندىن بولىدۇ.

2. قاتتىق قىزىقلىق بولۇپ، مەيدىنىڭ نەملىكىنى يوقىتىپ تارتىشتۇرىدۇ، كۆيدۈرگۈچى ئىسسىتمىغا ئوخشاش قىزىق تاماق يەپ مەيدىدە قىزىيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زىرە، كاۋاۋچىنغا ئوخشاش نەرسىلەرمۇ ھېق تۇتۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. قويۇق بەلغەم قېلىنلاشتۇرىدۇ ياكى بىرخىل تاماق يەپ ئۇ تېخى سىڭمەي تۇرۇپ، يەنە بىر خىل تاماق يېيىش بىلەن ھېق تۇتۇش كېلىپ چىقىدۇ.

4. بەزى تازىلاشتىن كېيىن بەدەن بەك ئاجىزلىشىپ، ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكى كېمەيگەن ۋاقىتلاردىمۇ يۇز بېرىدۇ، بۇ خەتەرلىك.

5. تاماق يەپلا ئارقىدىن ئېغىر ھەرىكەت قىلغانلىق تۈپەيلىدىن ھېق تۇتىدۇ.

ئىلاجى ھېق تۇتۇش سوئى مىزاج ماددا تۈپەيلىدىن بولسا، ماددىنى قۇستۇرۇش يا-كى سۈرگۈزۈش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ، بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، ئىيارەج پەيقىرانى ئەفسەنتىننىڭ سۇلىندىسى ياكى يالپۇز قاينىتمىسى، ھىندى تۇزى بىلەن بېرىلىدۇ.

سۈرىدىغان چىلانما ۋە مېۋە قاينىقى بىلەن سەپرا تازىلىنىدۇ، بۇنىڭغا پولونىياغا ئوخشاش سېزىشنى پەسەيتىدىغان ۋە مەيدە ئېغىزىنى كۈچلەندۈرىدىغان دورا قوشۇلىدۇ، بەلغەم ۋە سوغۇق سوئى مىزاجغا زەپەر، سۇمبۇل، قىزىلگۈل 13.2 گرامدىن، ئاسارۇن، سەبرە 3.3 گرامدىن، ئەپ-يۇن 3.3 گرام. بۇنى ئەھۋالغا قاراپ كۆپەيتىش، كېمەيتىشكە بولىدۇ.

ماددا غەلىز بولسا، ئەفسەنتىن، پىننە، يالپۇز، خەشخاش پوستى سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ كۆزگە كۆرۈنەرلىك تەسىر قىلىدۇ.

ھېق تۇتۇش سەپرا ماددىسىدىن ياكى ئىسسىق سوئى مىزاجدىن بولسا ئەڭ ياخشىدۇر. دورىسى ئارپا سۈيىگە پوستى خەشخاش، قىزىلگۈل ئۈرۈقى سېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ ياكى بو-زۇغا، تاباشىردىن ئازراق سېلىپ گۈل شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

غىزاسى ئۇچۇن: بەلغەمدىن بولسا، قۇشقاچ گۆشى، سەپرادىن بولسا چۈچە گۆشىنى ھۆل قاپاق، قارىئۆرۈك، كۆكنار، كەشنىزلەر بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ، قايسىبىرى بولمىسۇن ئاش

كۆكى سېلىنىدۇ.

تاڭدىغان دورىلار سوغۇقتىن بولسا سەۋسەن يېغى، قۇسته يېغى، گۈل يېغى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر بىلەن ياغلىنىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، زەپەر، قەلەمپۇر، بىنەپشىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ مەيدىگە تاڭىدۇ.

سەپرادىن بولسا قاپاق لېشى، بىنەپشە يېغى بىلەن مايلىنىدۇ.

ھۆ بولۇش

قەيت — ھۆ بولمايلا قۇسۇش.

تىموغ — ھۆ بولىدۇ، قۇسۇق كەلمەيدۇ.

غىشيان — ھۆ بولىدۇ ھەم قۇسىدۇ. بۇ ئۇچ ئىشنى قوشۇپ تىقىلما نەپەس دېيىلىدۇ.

سەۋەبى

1. سەپرا خىلىتى ياكى كۆيگەن سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلغاندىن ئاشقازان ئازار يەيدۇ، بۇنداق ھال مىراق بولغۇچىلارغىمۇ يۇزلىنىدۇ.

2. مەيدە جاراھىتى (ئاشقازان يارىسى)، ھۆ بولىدۇ، قان قۇسىدۇ.

3. ئاشقازانغا ئۇچەيدىن يىلان چىققان سەۋەبتىنمۇ ھۆ بولىدۇ.

ئالامىتى ھۆ بولغاندا كانايغا بىر نەرسە كەلگەندەك، غىدىقلىغاندەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بەزىدە ئېغىزىدىن يىلانمۇ چۈشىدۇ.

4. ھامىلدار بولغاندىمۇ ھامىلە قىز بولسا، ئالدى بىلەن كىندىك ئەتراپى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھۆ بولىدۇ. بەزى قۇسۇقتا سېرىقسۇ كېلىدۇ.

5. مېڭىدىن ئاشقازانغا بوشاتقۇچى ھۆللۈك قۇيۇلغاندىن ياكى سوئى مىزاج سازەجدىن ياكى كۆكۈلگە غىزا يەۋېتىپ كىشىنى يىرگىنىدۈرىدىغان نەرسىلەر كەلگەندىن بولىدۇ، بۇنىڭدا قۇسۇق كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا يات بولغان نەرسىلەر ئاشقازانغا سىڭگەن بولسا ھۆ بولىدۇ، قەي كەلمەيدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاشقازان يارىسىدا شۇنداق بولىدۇ.

6. مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇس مېڭىگە چىقىپ، ئاشقازاننى باشقۇرغۇچى نېرۋىنىڭ ھەرىكىتىنى قالايمىقانلاشتۇرغاندىمۇ بولىدۇ. قۇلۇنجىدىمۇ ھۆ بولىدۇ.

7. ئۆت، جىگەر كېسىلى بار كىشىلەر مايلىق غىزا يېسە بۇنى ھەزىم قىلالماي، ئاشقازاندا ئۇزۇن توختاپ قېلىش سەۋەبىدىنمۇ ھۆ بولىدۇ.

ئىلاجى قۇسۇشنى توختاتقۇچى دورىلار ئۆزى خۇش پۇراق، تۇتقۇچى كۈچىگە ئىگە بولسۇن، ئەگەر قۇسۇش، تەرەت تۇتۇلۇش بىلەن بىرگە كەلسە، تەمرى ھىندى ياكى ربباسنىڭ چىلانمىسى كۈپايە قىلىدۇ.

8. مېڭىگە يەڭگىل قان چۈشسىمۇ ھۆ بولىدۇ. كۆزنى ئاچالمايدۇ. ھەببى شپا، ئاملە

نۇشدارى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاشقازان ئىششىقى

ئالامىتى ئاشقازان ئومۇمىيۈزلۈك كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، سىرتتىن سىيلاپ كۆرسە ئىششىق قولغا بىلىنىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن تۆش ئاستى ئېسىلىدۇ، يۇتۇش قىيىن بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن قەھۋە قويۇقنا ئوخشاش قۇسىدۇ ۋە چوڭ تەرىتى قارامتۇل كېلىدۇ. بىرئاز ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى كۆيۈك سەپرا ياكى بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدىغان دورىلارنى قوشۇمچە قىلىپ، ئىششىق ياندۇرىدىغان دورىلارنى ئاساس قىلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: شەربىتى دىنارغا سۆئىلەپ قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئاشقازان يارىسى

ئالامىتى تاماق يەپ بىرئازدىن كېيىن ئاشقازان ئومۇمىيۈزلۈك ئاغرىشقا باشلاپ، ئىككى سائەتكىچە ئاغرىيدۇ، تاماق ئون ئىككى بارماق ئۈچەي تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. زەردىسى داۋاملىق قاينايدۇ، قۇسىدۇ، كۆڭلى ئىلىشىدۇ، كېكىرىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كۈز ۋە ئەتىيازدا تۇتىدۇ. ئاشقازان يارىسىدا ئاشقازان تېشىلسە، قورساق ساھەسى قىسقىراپ قاتتىق بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى قورساق ئاچ ۋاقتىتا ھاراق ئىچىش ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش، يەللىك غىزانى كۆپ يېيىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى جاۋارىش، تاباشىر مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى ئاق تاباشىر، گۈلسۇرۇخ 33 گرامدىن، مەستىكى 1.6 گرام، سىماق 6.6 گرامدىن، گۈلنار، قاقىلە كىبىر ھەربىرى 3.3 گرام، قەنت، ھەسەل باراۋەر ئۇچ ھەسسە. مەجۇن قىلىپ كۈندە 6.6 گرامدىن ئىككى ۋاخ يەيدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر ئىنسان ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىر ئەزادۇر، ئۇ ئادەمنىڭ ئوڭ تەرەپ ئەمچەك ئاستىغا جايلاشقان، ئۇ گۆشكە ئوخشاش بىر خىل بەز شەكىللىك ئەزادۇر. جىگەرنىڭ ئىچىدىن كەلگەن تومۇرلار كەيلۈسنى تارتىدۇ، بۇنىڭدىن ماددىلار ھاسىل بولىدۇ. جىگەردە بىرقانچە ئارتۇقچىلىقلار بار. جىگەرنىڭ ئوڭ قانىتى چوڭ، سول تەرىپى كىچىك، بالا جىگەردىن ئىبارەت. بالا جىگەر ئاشقازانغا تېگىپ تۇرىدۇ. جىگەر بىرقانچە تومۇر ئارقىلىق بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. جىگەردىن چىققان بىر تومۇر بولۇپ، قاندىن سۈنى ئايرىيدۇ. بۇ سۈنى بۆرەككە ھەيدەيدۇ، يەنە بىر تومۇر بولۇپ، بۇ بۆرەكتىن سۈنىڭ جىگەرگە كېلىپ قېلىشىنى توسىدۇ. بۆرەكتىن قانىنى تارتىپ، سۈنى قالدۇرىدۇ. جىگەردە كەيلۈس ھاسىل بولغاندا پەيدا بولغىنى كۆچلۈك سەپرا دېيىلىدۇ، بۇ ئۆت خالتىسىغا باردىغان تۆشۈك بىلەن ئۆتكە بارىدۇ.

تېگىدە قالغان قان جىگەر دەرۋازا چوڭ تومۇرى بىلەن بەدەنگە چېقىپ، قىل (كىچىك) تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن قىزىل قان تومۇرغا ئۆتۈپ يۈرەككە بارىدۇ ھەم بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. ئۇنىڭ تېگىدە قالغان خام قىسمى بەلغەم بولۇپ، ئۇ ئۆپكىگە، مېڭىگە بېرىپ مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئۆپكىگە ئوزۇق بولىدۇ، 4 ـ قىسمى سەۋدا بولۇپ، بۇ تالغا بېرىپ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى بىلەن تاماققا ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ.

ئۆت سويۇقلۇقى ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە تۆكۈلۈش بىلەن ئۈچەينى يەڭگىللەشتۈرىدۇ ھەمدە قانىنى سوۋۇتۇپ، پۈتۈن بەدەنده ئايلىنىشقا ياردەم بېرىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاج بەلگىلىرى

قاتتىق ئۇسسۇزلۇق، ئىشتىھاسى كەملىك، قىزىقلىق، سۈيدۈكنىڭ رەڭلىك بولۇشى، ئىسسىقلىقنىڭ زىيان قىلىشى، رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇشى، تومۇرنىڭ تېز ئۇرۇشى ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسىدۇر. لەۋ ۋە تىلنىڭ ئاق بولۇشى ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى، سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى، رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئارتۇق ئاچلىق مانا بۇلار سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى؛ ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، قۇرۇق بولۇشى، تومۇرنىڭ قاتتىق ئۇرۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى؛ يۈزنىڭ ئېسىلىپ قېلىشى، تىلنىڭ ھۆل تۇرۇشى، قوۋۇرغا گۆشلىرىنىڭ بوشاپ قېلىشى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى ھۆل-

لۇكنىڭ بەلگىسىدۇر.

جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى بەلغەمدىن بولسا، رەڭگى ئاققا مايىل، بەك سوغۇقى ئاشسا كۆك بولىدۇ. غىزا يېگەندىن كېيىن ئوك قوۋۇرغىنىڭ تېگىدە يۇمشاق ئاغرىق سېزىلىدۇ. تەرىتى يۇمشاق، ئاق بولىدۇ، كۆپ كېلىدۇ ھەم تېز ئورۇقلايدۇ. قۇۋۇشتى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ) ۋە قۇۋۇشتى ھەزىمى (پارچىلىغۇچى كۈچ) ئاجىزلاشقان بولسا، بەدىنى بوش، يۈزى ئېسىلىپ قالىدۇ، تەرىتى گۆش يۇغان سۇدەك، سۈيدۈكى ئاق، قاندا سۇ كۆپ بولىدۇ. چۈنكى غىزالار بەدەنگە ھەزىم بولماي بارىدۇ؛ چوڭ تەرەت قۇۋۇشتى جازىبىگە (تارتقۇچى كۈچ) بەلگە بېرىدۇ. ئەگەر قۇۋۇشتى ماسكە ئاجىزلاشقان بولسا، جىگەرگە غىزا بارغاندىن كېيىن ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئومۇمەن جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدۇ، جىگەر ئاجىزلىقى سەپرادىن بولسا، رەڭگى سېرىق، تىلى سېرىق، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. بۇ ئاساسەن قانىنىڭ ئازلىقىدۇر.

سەۋەبى سەپرالىق قۇرۇتقۇچى غىزا ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى سوغۇقتىن بولسا توسالغۇنى ئېچىش ئۇچۇن؛ زەپەر، سۇمبۇل، دارچىن، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغىنىغا تېز تەسىر قىلىشنى توسىدىغان تۇخۇمى كاسىنە، زىخ، ئانار ئۇرۇقى، غوراپ، سماقنا ئوخشاش نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

توسالغۇ ئېچىش ئۇچۇن تۇخۇمى كاسىنە، رەۋەن، قۇرۇق ئۇزۇملەرنى بېرىش لازىم.

جىگەر توسالغۇسى

ئالامىتى چوڭ تەرەت كۆپ بولۇش، يۇمشاق بولۇش، ئوك تەرەپتە ئېغىرلىق بولۇش، ئورۇقلاشتۇر. ئەگەر ئېغىرلىق كۆپەيسە، ئىششىقنىڭ ئالامىتىدۇر. توسالغۇ مۇقىم بىر جايغا ئورۇنلاشسا ئىسسىتما بولىدۇ، ئورۇنلاشمىسا ئىسسىتما بولمايدۇ. توسالغۇ جىگەرنىڭ ئوك تەرىپىدە بولسا، ئېغىرلىقنىڭ چوڭى ماساڭقىدا بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ چۆرىسىدە بولسا توسالغۇنىڭ چوڭى جىگەردە بولىدۇ.

سەۋەبى غىزا يەپ بولۇپلا ھەرىكەت قىلغاندىن ۋە شىرنىلىك نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

چۈنكى شىرنىلىك نەرسىلەرنى جىگەر ئۆزىگە تېز تارتىدۇ (ئاشقازاندا ۋە ماساڭقىدا تو-

لۇق پارچىلىنىپ بولغۇچە). شۇڭا توسالغۇ چۈشىدۇ ھەم بەزى بۇزۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن خىلىت كۆپ ياكى بەك شىلاش بولغانلىقىمۇ بىر سەۋەب.

ئىلاجى توسالغۇ جىگەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە (موئەققەر) بولسا، توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مەسىلەن: رەۋەن، كاسنە، بەدىيان، كەرەپشە ھەم يىلتىزلىرىنىڭ جۇغلانمىسى بېرىلىدۇ. بەزىدە خىيار شەنبەر بىلەن بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ، دىنار شەربىتىمۇ ياخشى.

ئەگەر توسالغۇ جىگەر ياقىسىدا بولسا، توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۈيدۈك ھاڭدۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ.

مەسىلەن: يىلتىز شەربىتى، سىركەنجۈبىل ساددا، ئۇرۇقلۇق سىركەنجۈبىلگە ئازراق بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئەگەر قىزىقلىق كۆچلۈك بولسا، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولسا، تەرخەمەك، خىيار كاسنىنىڭ ئۇرۇقى سۈتىنى سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىدۇ. قۇرسى زىرىشكى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا ئۇرۇقلار چۈشكەن دورىلار بېرىلىدۇ، ئەگەر جىگەرنىڭ توسالغۇسى بىلەن ئۆتكۈرلۈك بولسا، بېھى شەربىتى لايىق، جىگەردە توسالغۇ بولسا، گۆشنان مۇمكىنقەدەر توختىلىتىلسا ياخشى. چۈنكى بۇ نەرسىلەر توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

جىگەر يەللىكى

ئالامىتى جىگەر تېلىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ ھەم ئېغرىلىق ھېس قىلىدۇ. ئىسىتما بولمايدۇ، بۇ ئاغرىق جىگەردە ۋە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ تومۇرى بوش، سۈيدۈكى ناھايىتى كۆپۈكلۈك بولىدۇ.

سەۋەبى ھەزىم كۈچى ئاجىزلاشقاندىن غەلىز تاماق يېگەنلىكتىن، بۇنىڭ بۇسى جىگەر ۋە پەردىلەردىن چىقىپ كېتەلمەي توپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى كۈچلۈك قىزىتقۇچى، ئاچقۇچى دورىلارنى، شەربەتلەرنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: شەربىتى بۇزۇرى، زەپەر، قۇرۇق ئۇزۇم، دارچىن، بەدىيان، ئىزخىرلارنى بېرىش لازىم.

جىگەر ئىششىقى

جىگەر ئىششىقى جىگەرنىڭ ئۆزىدە ياكى جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە گۆشتە

بولىدۇ.

ئالامىتى جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولسا قاتتىق يۆتىلىش، نەپەس قىستاش، سۇيدۇك توختاپ قېلىش، مەيدە ئاغرىش، بويۇن ئومۇرتقىسى تارتىلىپ ئاي شەكلىدە بولۇپ قالىدۇ. ھۆ بىلەن قەي قىلىش، ئايلىنىش، پۇت سوۋۇپ قېلىش بولىدۇ، ئېغىرلىق، ئىسسىتما، ئاغرىق، ئوقۇرەكنىڭ تارتىلىشى بولىدۇ، ئوڭ يېنىنى بېسىپ ياتالمايدۇ، بېسىپ ياتسا قورۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق قان ياكى سەپرادىن بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىلەن ئۇسسۇلۇق، جىگەرنىڭ ئوتتۇرىسى كۆيۈشىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ، ئىسسىتما بولمايدۇ. بەلغەمى شوردىن بولسا، تەپ بولىدۇ، يۇزى، كىچىك تەرىتى ئاق بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق سەۋادىن بولسا، شۇ جاي قاتتىق بولىدۇ. رەڭگى كۆك بولىدۇ، دىماغ قورۇق ، ئېغىزى چۈچۈمەل بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، ئەگەر جىگەر ئىششىقى بولۇپ، ئىچى سۇرۇپ كەتسە خەتەرلىكتۇر. سەۋادىن ئىششىق بولغاندا سەرتانغا ئۆزگىرىدۇ، ئەگەر ئىششىق جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى گۆشتە بولسا، گۆش ئىششىقى ئۇزۇن بولىدۇ. بىر تەرەپى توم، بىر تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. سىرتقا بىلىنىدۇ.

سەۋەبى سەپرانىڭ ئۆتكە بارماي جىگەردە توختاپ قېلىشىدىن ياكى شىلاش بەلغەمنىڭ جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىن ياكى جىگەر بىلەن ئۆت يولىغا توسالغۇ چۈشكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، ئاۋۇال ئوڭ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن سۇيۇقلۇق، ئازراق دورا تېڭىلىدۇ. بەك سوغۇقلۇق دورا تېڭىلسا ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

جىگەر يىگلەش

ئالامىتى ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ، بەدەن كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ قۇسىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ. كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن ئۇسساپ، ئېغىزى قورۇيدۇ، قورساق ساھەسى ئاغرىيدۇ. بىرئاز ئىسسىتما بولىدۇ، كۆزنىڭ ئېقى، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بەدەن تېرىسى قورۇق بولىدۇ. بەدەندىكى تۈكلەر چۈشىدۇ، يۇزىدە، كۆكسىدە ئۆمۈچۈك تۇرىدەك قىل تومۇرلار كۆرۈنۈپ قالىدۇ، سۇنى كۆپ ئىچكەن تۈپەيلىدىن قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈپ قالىدۇ. بەزىدە قان تۈكۈرىدۇ ھەمدە بۇرنى قانايدۇ.

سەۋەبى ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، قاننى كېمەيتىۋەتكەنلىك ياكى ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىك ياكى ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىپ، جىگەردە قان يې-

تىشمەي، كىچىك قىزىل تومۇرلار قان بىلەن ئۇزاق مۇددەت ئوزۇقلانمىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى ئۆزى تاتلىق، بوشاتقۇچى ھەم سۇددىنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم ھەمدە جىگەرنى ياشارتقۇچى سۈتكە ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

جىگەر گە قۇرت چۈشۈش

ئالامىتى كۆزنىڭ ئېقى مەللە، نۇرسىز بولىدۇ. كالتە قاتتىق يۆتىلىدۇ. بەلغەم كەلمەيدۇ، يۆتەلگەندە جىگەر ئاغرىيدۇ ھەمدە جىگەردە بىرنەرسە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ، يۇزى ئۆمۈچۈك توردەك قىزىل تومۇرلىرى كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

بۇ قۇرت ياپىلاق مەددىگە ئوخشايدۇ، بۇ ئادەتتە بېغىرقۇرت دېيىلىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەل كۆپىنچە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە، گۆشنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتىدە يەنى ھىجابى ھاجزە (زاتىلجەنبە)دىن كېيىن پەردىدە سۇ، يىرىڭ ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قالغاندىن ھاسىل بولىدۇ ياكى ئۇچەيدىن جىگەر تومۇرى ئارقىلىق چىققاندىن بولىدۇ ھەمدە بېغىر قۇرت بار كالا ـ قويلارنىڭ سۈتىنى خام ئىچكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئالدى بىلەن ئۆزى ئاچچىق ئۆلتۈرگۈچى (قۇرتلارنى) دورىلارنى بېرىپ، كەينىدىن سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

قۇسۇش، سۇ ئىچىشنى كېمەيتىش، پىيادە يول يۈرۈش، كۆپرەك ئەمگەك قىلىش، غىزاسىغا تاتلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش لازىم.

سۇلۇق ئىششىق

ئىستىسقا دېگەن سۇ تەلەپ قىلىش دېگەنلىك بولىدۇ.

ئالامىتى يۈرەك ئاجىزلىقىدىن قانىنىڭ ھەرىكىتى ياخشى بولماي ئىششىق پەيدا بولسا، ئالدى بىلەن ئىككى پاچاقنىڭ تاپىنىدا بولىدۇ. بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىدىن بولسا، ئالدى بىلەن ئىششىق قاپاقتا پەيدا بولۇپ تەدرىجىي پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ.

جىگەرنىڭ قېتىشىلىشى تۈپەيلىدىن ئىششىق پەيدا بولغاندا قورساق بوشلۇقىدا سۇ چايقىلىش ھەم قورساق كۆك قان تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قالىدۇ.

يۈرەك كېسىلىدىن بولغان ئىششىق كۆپىنچە قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىدىن، قان ئايلىنىش

ناچارلاشقاندىن بولىدۇ، بۇ ئىستىسقائى لەھمى دېيىلىدۇ. بۇ بەدەننىڭ گۆشكە ئارىلاشقان ئىششىقى دېيىلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن يۈز بەرگىنىنى ئىستىسقا تەبىلى دېيىلىدۇ، بۇ ئەت بىلەن تېرە ئارىسىدا بولىدۇ. جىگەر قېتىشتىن كېلىپ چىققان ئىستىسقائى زىققە دېيىلىدۇ.

ئىستىسقائى لەھمىنىڭ ئالامىتى ئىششىق ئالدى بىلەن پۇتتا، ئۇنىڭدىن كېيىن پۇتۇن بەدەنگە تارىلىدۇ. قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتسا، ئىششىق شۇ تەرەپكە يۈزلىنىدۇ. كېيىن سۇ قورساق بوشلۇقىغمۇ چۈشىدۇ.

ئىستىسقائى تەبىلىنىڭ ئالامىتى ئىششىق ئالدى بىلەن قاپاقتا پەيدا بولۇپ، كېيىن پۇتۇن بەدەنگە تارايدۇ.

ئىستىسقائى زىققىدە: ئالدى بىلەن سۇ قورساق بوشلۇقىغا چۈشۈپ، قورساق ساھەسى ئىششىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن پۇتۇن بەدەنگە تارىلىدۇ، ئۇسسۇلۇق ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. قورساق تىكى سۇ كۆكرەك پەردىسىنى ئۇستى تەرەپكە ئىتتىرگەنلىكى ئۈچۈن يۈرەك، ئۆپكىنى قىسىپ قويۇش نەتىجىسىدە، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، نەپەس قىستاش يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى

1. لەھمى يۈرەك كېسىلى تۈپەيلىدىن.
2. تەبىلى بۆرەكنىڭ سۈيدۈك يولى توسۇلۇش تۈپەيلىدىن.
3. جىگەرنىڭ قېتىش تۈپەيلىدىن جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش سەۋەب بولىدۇ.

ئومۇمەن ھەممىسىدە جىگەر ئاجىزلىق بولىدۇ، ئاشقازان، تال ماسارىقىدا ئاجىزلىق بولىدۇ. بۇ تۆت ئەزا ئاجىزلاشمايى ئىستىسقا بولمايدۇ.

ئىلاجى ئىستىسقائى لەھمىنى داۋالاشتا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن موپەررىھات دورىلار بېرىلىدۇ؛ ئىستىسقائى تەبىلىنى داۋالاش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى كەرەپشە، ئوردان، سەلىخە، بەدىيانغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ؛ ئىستىسقائى زىققىنى داۋالاشتا سۇ ئىچىشنى توختىتىش، گۆش، لەغمەن قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىشنى توختىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر ماسارىقىنىڭ سۈددىلىرىنى ئاچقۇچى ھەم قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

غىزاسى ئۆزى لەتىف غىزا بېرىلىدۇ، قۇشقاچ، كەپتەر گۆشلىرى، قۇرۇق ئۈزۈم، دارچىن، قەرنەپىل، كەشنىزلەر بېرىلىدۇ. سىرتتىن: ئۆچكە، كالا مايلىرى، دانكار، سىركە بەزىدە گۈگۈرت ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ. ئىستىسقائى لەھمىدە ھەممە بەدەنگە سۈركەيدۇ؛ ئىستىسقائى زىققىدە قورساق، قول ـ پۇتقا سۈركەيدۇ؛ ئىستىسقائى تەبىلىدە تۈز، سىركە، سۇمبۇل، كېپەك بىلەن قورۇپ قىزىتىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەم مۇنچىدا تەرلىتىش لازىم.

ئۆت ۋە تال كېسەللىكلىرى

ئۆت — پەي ۋە يىپچىلاردىن تۈزۈلگەن، يانچۇققا ئوخشاش خالتا بولۇپ، بۇ سەپرانىڭ قاچىسى. بۇ جىگەرنىڭ ئوڭ تالاسىدا بولىدۇ، جىگەرنىڭ ئىچكى بوشلۇقىدىن بىر تومۇر ئارقىلىق سەپرا ئۆتكە كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن بۇ ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە كېلىپ ئۈچەينى يەڭگىللەشتۈرىدۇ، سەپرا ئۆت خالتىسغا كەلمەي، جىگەردە توختاپ قالسا، جىگەردە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئېچىسا، تەپنى پەيدا قىلىدۇ. مىقدارىنىڭ سىرتىدا بۆرەكىكە بېرىپ قالسا، مەسىنىدە ئېچىش پەيدا قىلىدۇ، سەپرا باشقا ئەزالارغا تاراپ كەتسە، قىزىل قاپارتچۇق پەيدا قىلىدۇ.

سەپرا پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتسە، يەرقان بولىدۇ. ئۈچەيگە كۆپ كەلسە، سەپرادىن بولغان ئىسھالنى پەيدا قىلىدۇ ھەم تولغاقنى پەيدا قىلىدۇ، ئۆتتە مۇنداق ئۈچ خىل كېسەل پەيدا بولىدۇ: ① جىگەر بىلەن ئۆت خالتىسى ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرغا توسالغۇ چۈشۈش تۈپەيلىدىن سەپرا ئۆتكە كەلمەي، بەدەنگە تاراپ كېتىش بىلەن يەرقان پەيدا بولىدۇ؛ ② ئۆت خالتىسىدىكى سەپرا ئۈچەيگە بارماي ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش تۈپەيلىدىن، تاش پەيدا بولۇش. بۇ تاش ئاساسەن ئۆت سۇيۇقلۇقىدىن قويۇلۇپ ھاسىل بولغان تاشقا ئوخشاش نەرسىدۇر؛ ③ ئۆت خالتىسى تېشىلمىش ھەم ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى تۈپەيلىدىن ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە كېلەلمەي يېنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغاندا، ئۆت، جىگەر يوللىرىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

يەرقان — سېرىق كېسەل

ئالامىتى يەرقان ئۈچ خىل بولىدۇ، سېرىق، قارا، سېرىق قارىنىڭ بىرلىششى.

يەرقان زەردىنىڭ ئالامەتلىرى كۆزنىڭ ئېقى ۋە بەدىنى سېرىق بولىدۇ، بەدەن قىچىشىدۇ، چوڭ تەرەت سامان رەڭ كېلىدۇ، باش ئاغرىيدۇ. تومۇرى ئاستىلاپ كېتىدۇ، تاماقتا ئىشتىھا كەم بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ.

سەۋەبى جىگەر بىلەن ئۆت خالتىسى ئوتتۇرىسىغا توسالغۇ چۈشكەندىن بولىدۇ ھەم

سەپرانىڭ بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى سىركەنجۈبىل رەۋەن ۋە ھەببى غاپەس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

يەرقان سىياھنىڭ ئالامىتى سەۋدا جىگەردىن تالغا بارماي بەدەنگە تاراپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن رەڭگى قارا بولىدۇ، قورقۇنچاق، تاماققا ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. جىگەر چىڭقىلىپ ئاغرىيدىغان، بەلكى جىگەردە راك پەيدا بولىدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

بۇنىڭ ئىلاجى شەربىتى شاھتەررە، بىخ كەبىر قاتارلىق جىگەر، تالنىڭ سۇددىلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىق ۋە قارىنىڭ بىرىلىشىشىدىن بولغان يەرقاننىڭ ئالامىتى رەڭگى قارىغا مايىل سېرىق بولىدۇ.

سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن سەپرانى ئۆتكە، سەۋدانى تالغا ئەۋەتەلمەي بەدەنگە تاراپ كەتكىنى ئۈچۈن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئىلاجى جىگەر، تال، ئۆت خالتىسىنىڭ سۇددىلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى باش ئاغرىش، كۆڭۈل ئايلىنىش، قۇسۇش، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش، ھەزىمى بۇزۇلۇش، رەڭگى سارغىيىش، ئۆت خالتىسى بار جاي قىزىش بولىدۇ. ئۆت تېشى ئۆت يولىلىرىغا ئۆتكەندە تۆش ئاستى قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق ھەتتا ئوڭ تەرەپ تاغاقلىرىغىچە تارقىلىپ ئاغرىيدۇ. كېسەل بىر تۇتقاندىن كېيىن كېسەل بىرئاز سارغىيىپ بىرەدەمدىن كېيىن ئوڭشىلىدۇ، باش تولا ئاغرىيدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. كۆز سېرىققا مايىل ئاق بولىدۇ.

سەۋەبى قاتتىق سەپرانى قوزغاتقۇچى ھەم پەيلەرنى چىڭىتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن، ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاشىدۇ، ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرى بىراقلا قىسقىراش نەتىجىسىدە ئېسىلىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا سەپرانى قوزغاتقۇچى ھەم توختاتقۇچى نەرسىلەرنى بىرگە ئىستېمال قىلمىسۇن.

ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈچەيگە كېلىشىنى توسۇپ قويغانلىقى ئۈچۈن جىگەر ھەم جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى گۆشنى ئېچىتىپ، چىرىتىپ ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئالامىتى چۈشتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش، خام كېكىرىش، قاتتىق ئۇسسۇزلۇقلار بۇنىڭ ئالامىتىدۇر ھەمدە بەدەن ئورۇقلاش، سۇيدۇكنىڭ گۆش يۇغان سۇدەك كې-

لمشى بۇنىڭ ئالامىتىدۇر.

بۇنىڭ ئىلاجى ئالدى بىلەن ئون ئىككى بارماق ئۆچەي توسالغۇسىنى ئېچىش لازىم (بەلغەمى قۇلۇنجى تۇپەيلىدىن ئۆچەي يارىسى بولىدۇ). ئۆت كېسىلى پەيدا بولغان كىشىلەر، ماي، ھەسەل، قوغۇن، توخۇم قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلمىسۇن.

ئومۇمەن سەپرادىن، سەۋدادىن، بەلغەمى قۇلۇنجى تۇپەيلىدىن يەرقان بولسا، سەپراۋى يەرقان ئۇچۇن سىركەنجۇبىل رەۋىنىي، سەۋداۋى يەرقان ئۇچۇن مەتبۇخى شاھتەررە بېرىلىدۇ، بەلغەمى قۇلۇنجى تۇپەيلىدىن يەرقان بولسا، قۇلۇنجىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

تال كېسىلى

تال ئادەمنىڭ سول تەرىپىگە جايلاشقان بىر ئەزا بولۇپ، بۇ گۆشتىن ھاسىل بولغاندۇر. تالدا كۆك قان، قىزىل قان تومۇرلىرى بار. تال ئاشقازانغا چاپلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. تالنى يۆگەپ تۇرغان پەردە تالغا سەزگۈ پەيدا قىلىدىغان پەردىدۇر، تالدا جىگەر تەرەپكە ئېچىلغان بىر نەيچە بولۇپ، جىگەردىن سەۋدانى تارتىپ تۇرىدۇ. تالنىڭ ئىچىدە ئاشقازانغا بارىدىغان بىر تۆشۈك بار بولۇپ، بۇ نەيچە تومۇر ئارقىلىق ئاشقازانغا سەۋدا تۆكۈلۈپ تۇرۇش ئارقىلىق ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسالغۇ چۈشسە مالىخۇلىيا، جوزام، بەھەق، پىل پۇتى كېسەللىكى قاتارلىق سەۋداۋى كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ سەۋدانى تالغا ئۆتكۈزگۈچى يولغا توسالغۇ چۈشسە، تالغا سەۋدا بارالمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن تال ئىششىيىدۇ ھەم تاماققا ئىشتىھا بولمايدۇ. ئەگەر تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا كۆپ مىقداردا بارسا ئىت ئاچلىقى (شەۋژەتى كەلبى) نى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا كەم بېرىپ قالسا، كۆڭۈل ئايىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ھەددىدىن زىيادە سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلسا، قەي پەيدا قىلىدۇ، چۈچۈمەل سۇ ياندۇرىدۇ.

تال ئىششىقى

ئالامىتى كېسەل كىشىنىڭ چىرايى قارىغا مايىل كۆكۈچ بولۇپ قالىدۇ، تىلى كۆك بولىدۇ. قورقۇنچاق، غەم ـ ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكى كۆكۈچ بولىدۇ، سول يېنىنى بېسىپ ياتالمايدۇ، تال بار جايىنى باسسا ئاغرىيدۇ. ئىشتىھا بولمايدۇ، ھۆ بولىدۇ. بەزىدە قان قۇسىدۇ.

سەۋەبى جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر توسۇلۇپ قېلىپ سەۋدا تالغا كەل-

مىگەندىن ياكى تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى يول توسۇلۇپ قالغاندىن ئىششىيدۇ.

ئىلاجى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، دىنار شەربىتى، ھەببى سەبرى، قۇرسى ۋەرد، شەربىتى تىيىن بېرىش ياخشىدۇر.

تال يەللىكى

ئالامىتى تال ساھەسى ئېسىلىپ، بەزىدە تېلىپ ئاغرىيدۇ، بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ. قورساق ساھەسىدە غۇر - غۇر ئاۋاز پەيدا بولىدۇ. بۇ خوددى قۇلۇنجىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالقان، تاپان قىزىيدۇ، ھۆ بولىدۇ. بەزىدە قان قۇسىدۇ. تېرىلىرى كېپەكلىشىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ، قورساق يوغىنايدۇ، تال چوڭايسا، نەپەس قىستايدۇ، تال كىچىكلىسە، بەدەن سەمرىيىدۇ. تال كېسەللىكلىرى كۆپىنچە سەۋدا ياكى قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى تال يەللىكىگە كۆچلۈك ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئىلاجى سىرتتىن گۈڭگۈرت يېغى، تەنكار تېڭىلىدۇ.

يېيىش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، شارابى سۇمبۇل، قۇرسى كىبىرىت، داۋائى جىنتيانا بېرىلىدۇ.

ئۇچەي كېسەللىكلىرى

ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى ماددا توختىماي ماڭىدۇ ياكى قان ئۆتىدۇ.

سەۋەبى

1. كۆپ تاماق يېگەندىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى ئىچ سۇرگەندىن كېيىن يەڭگىللىك بولىدۇ.

2. يەللىك غىزا يېگەندىن بولسا، قورساقتا غولدۇرلاش بولىدۇ.

3. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن ئىچ سۇرسە، بۇنىڭدا ئەتىگەندە ياكى كېچىنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا قورساق بەك ئاغرىمايلا، ئاق رەڭلىك تەرەت كېلىدۇ.

4. ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن ئىچ سۇرسە، غىزا ماددىلىرى ھەزىم بولمىغان ھالدا كېلىدۇ، تاماق يەپ بىر سائەت ئۆتمەيلا سۇرۇلىدۇ.

5. ئۇچەينىڭ ھۆللۈكسىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىچ سۇرسە، تاماق يېيىشتىن ئاۋۋال سۇرىدۇ.

6. ئاشقازانىنىڭ يارىسى سەۋەبىدىن ئىچ سۇرسە، ئالامىتى تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىپ، تاماق ئۇچەي تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن پەسىيىدۇ، تەرەتتە يېرىڭلىق نەرسىلەر كۆرۈلىدۇ.

7. جىگەر ماسارىقا تۇپەيلىدىن ئىچ سۇرسە، ئۇنىڭ ئالامىتى تاماق يەپ 2 ~ 3 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئۇچەي ساھەسىدە ئاغرىش پەيدا بولۇپ سۇرىدۇ، كۆپىنچە كېچىدە ئاز سۇرىدۇ. چوڭ - كىچىك تەرەت رەڭلىك، يەنى سېرىق ياكى گۆش يۇغان سۇدەك كەلگەن تەرەت ئاشقازانغا ھەزىم بولغان پېتىچە كېلىدۇ.

8. سۇرۇش جىگەردىن بولغاندا ئوڭ تەرەپتە ئېغرىلىق كۆپ بولىدۇ، ئەگەر ماسارىقا تۇپەيلىدىن بولسا ئىششىق بولسىمۇ ئېغرىلىق بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭغا ئېغرىلاشتۇرغۇچى نەرسە بارمايدۇ، بۇزۇلغان مادىمۇ بولىدۇ.

9. ئىسھال ئۇچەينىڭ ئۆزىدىن بولغاندا ئۇچەيدە زېدە بولىدۇ، زېدە چوڭ ئۇچەيدە بولسا

ساقىيىدۇ. كىچىك ئۇچەيدە بولسا ساقىيىش تەس، زىدە بارلىقىنىڭ بەلگىسى زىدە ئۇچەينىڭ قايسى يېرىدە بولسا شۇ جاي ئاغرىيدۇ. ئىنچىكە ئۇچەيدە زىدە بولسا قاتتىق ئاغرىيدۇ، چوڭ ئۇچەيدە بولسا يەڭگىلەك ئاغرىيدۇ. ئىچ سۇرۇش بىلەن قاقاچ چىقىدۇ، زىدە چوڭ ئۇچەيدە بولسا، قان تەرەتتىن كېيىن كېلىدۇ. ئەگەر ئىنچىكە ئۇچەيدە بولسا، تەرەتتىن بۇرۇن كېلىدۇ. ئىچ سۇرۇش بىلەن قان ئۆتۈش سۇرگە دورىلارنى ئىچكەندىن بولسا، ئۆزلۇكسىدىن ئوڭۇشلۇپ كېتىدۇ.

ئاغرىقسىز، قانسىز ئىچى سۇرۇشنىڭ سەۋەبى تۇتقۇچى كۇچنىڭ ئاجىزلىقىدىنۇر.

10. كېسەلنىڭ بوھران كۇنلىرى ئىچ سۇرىدۇ، بۇ ياخشى.

11. بەدەندە بۇزۇق ماددا توپلىشىپ قالغاندىن تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، بۇمۇ پايدىلىق.

ئىسھالدا ئىششىق بولسا توختاتقۇچى دورا قىلىنىدۇ. قۇۋۇتەلەش ئىلاجى قىلىنىدۇ.

ئىلاجى سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم، قايسى ئەزا تۇپەيلىدىن بولسا، شۇ ئەزانىڭ دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

زوروپ

ئالامىتى يېگەن نەرسە ئۆز ئەينى چىقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازانىنىڭ قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىدىنۇر.

ئىلاجى قانسە بېھى شەربىتى بىلەن ياكى تۇخۇم سېرىقى ۋە ئاس سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ.

قان ئۆتۈش (قان تولغاق)

ئالامىتى تەرەتنىڭ ئالدى - كەينىدە قان كېلىدۇ، ئىسسىتما بولىدۇ. سەپراۋى سەھەج بولسا، قان ئارىلاش سېرىق تەرەت كېلىدۇ، بەلغەمدىن ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىدە تۆكۈلۈش بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بەلغەملىك سۇرۇك بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئۆتىدۇ.

ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىدە تۆكۈلۈش بولغان سەۋدادىن بولسا داۋاملىق قورساق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئەگەر تەرەت قاتتىق بولۇپ، ئۇچەينى زىدە قىلغاندىن بولسا تەرەتنى بوشىتىش لازىم.

ئىلاجى ئىسسىتما بولسا ئالدى بىلەن ئىسسىتمىنى پەسەيتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن توخ-

تىتىشقا ئىلاج قىلىش لازىم.

قورساق ئاغرىقى

ئالامىتى رېھد (يەل) سەۋەبىدىن قورساق ئاغرىسا، تاراقلاپ ئېغرلىقسىز چىڭقىلىدۇ.

سەۋەبى قۇلۇنجىنىڭ باشلىنىشى رېھد دېيىلىدۇ، بۇ ئاساسەن يەلدىن بولۇپ، بۇ، مەغبىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇچەي ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيانلارنى بىرىپ يەل چىقارسا ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

سەپرادىن قورساق ئاغرىسا، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. تەرەت ناھايىتى قىزىق بولىدۇ (چوڭ - كىچىك تەرەت).

ئىلاجى ئانار سۇيى بىلەن تەبىئەت يۇمشىتىلىدۇ. سەۋدادىن قورساق ئاغرىسا قورساق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، تەرەت (چوڭ تەرەت) پارچە - پارچە، ئاز كېلىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا، قورساق ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ ۋە خەپرۇكلۇك نەرسىلەر چوڭ تەرەتنىڭ ئالدىدا كېلىدۇ.

يىلان تۇپەيلىدىن قورساق ئاغرىسا، قورساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ، ئۇ يەر - بۇ يەرنى بىر-نەرسە چاققاندەك مەلۇم بولىدۇ. ئىششىق تۇپەيلىدىن بولسا، سىرتتىن بىلىنىدۇ. بىلىنمىسە ئىچ ئەزادا چىڭقىلىش، ئېغرلىق مەلۇم بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋەبلەرگە قارىلىدۇ.

سوقۇر ئۇچەي

ئالامىتى كۆكۈل ئاينىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، ئۇچەينى بىر نەرسىدە تەشكەندەك قادىلىپ ئاغرىش، چوڭ تەرەت قاتتىق بولۇش، يەل يۇرۇشمەسلىك، كېكىرىك كەلمەسلىك، ئاغرىق ئوڭ تەرەپ يۇقىرىسىدىن باشلاپ، ئوڭ تەرەپ دوۋسۇن ئۇستىگە مەركەزلىشىدۇ. پۇتۇن بەدەن دەرمانسىزلىنىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتتا تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ، توسۇلۇش ماسارىقا ئەتراپىدا بولسا ئۇسسۇلۇق كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى

1. قۇلۇنجى يەلدىن بولسا، يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ، يەل ئۇچەي ئارىلىقىدا قالغانلىق

ئۇچۇن ئۇچەي ئۆتكۈزمەس بولۇپ قالىدۇ.

2. تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىش تۈپەيلىدىن قۇلۇنجى بولسا، يەلمۇ يۇرۇشمەيدۇ.

تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىشىدىكى سەۋەب ① ئۆتتىكى سەپرانىڭ ئۇچەيگە يېرىشىنىڭ كەم بولغانلىقى؛ ② يۇقىرى قىزىتما سەۋەبىدىن ئۇچەيدە قويۇق يەلنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. ئاغرىش كېكىرىش ياكى يەل قويۇۋېتىش بىلەن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. قۇلۇنجى كۆپىنچە يەلدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئالما، بېھى، ئامۇت، گۈرۈچ، كالا گۆشلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭدىن باشقا شىلاش بەلغەمدىن (بەلغەمى شوردىن)، ئۇچەيدە يىلان مەددە كۆپەيگەندىن ھەم جىگەر، تال، بۆرەك، بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنىڭ ئۇچەينى سىقىپ قويغانلىقى ياكى شۇ ئىششىقنىڭ ھارارىتى ئۇچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگەن بەزى قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىلغاندىن ئۇچەينى قىسىپ قويىدۇ، بەزى ئۇچەي ئالمىشىپ قوزغىلىپ كەتكەندىمۇ بولىدۇ. قۇلۇنجى تۈتسا، ئىشتىھا ئاجىزلايدۇ.

ئىلاجى ئالدى بىلەن ئاغرىق پەسەيتىش ئۇچۇن ھەببى شىپا بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق كىلىزما قىلىش لازىم. ئەگەر قۇلۇنجى ھۆ بىلەن كەلسە خىيار شەنبەر، تەمرى ھىندى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچۈرۈش لازىم. قۇلۇنجى يەلدىن بولسا، جاۋاشىش كۇمۇنى؛ قۇلۇنجى سەفرا (تەرەت قېتىۋېلىش) بولسا، مەجۇنى خىيار شەنبەر؛ قۇلۇنجى ئىلاۋوس بولسا، مەجۇنى راھەت بېرىلىدۇ. مەجۇنى قەرتۇملار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

غىزاسىغا ياڭاق مېغىزى، چۈجە شورپىسى ياكى قېرى خوراز شورپىسىغا سېرىقچەچەك، قارىمۇچ، قوۋزاقدارچىن، زىرە سېلىپ نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىيمىلىق ۋە قورۇغان غىزا، يەل - يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىدۇ.

ئۇچەيدە قۇرت پەيدا بولۇش كېسىلى

قۇرت كېسىلىمۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇچەي — ئۇچەي قۇرتلىرىنىڭ ياشاش ئورنى بولۇپ، ئۇچەيدىكى قۇرتلار تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. يۇقىرىقى ئۇچەيدە پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى ئاشقازان ئېغىزى غىدىقلىنىدۇ ۋە چىشلىنىدۇ، بىر نەرسە يۇتۇش تەس بولىدۇ، مايلىق تاماقتىن يىرگىنىدۇ. بەزىدە يۆتەل پەيدا قىلىدۇ ھەم غەيشى (كۆڭۈل ئاينىش)، خەپەقان (يۈرەك تىترەش) بولىدۇ. بۇنى يىلان دەيمىز.

2. قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولۇپ، قۇلۇن دېگەن ئۇچەيدە پەيدا بولىدۇ.

3. موستەدىر يۇمىلاق بولىدۇ، بۇ پەيدا بولسا، ئىشتىھا كۈچلۈك بولۇپ، يەپ تويمايدۇ، بۇ غەلىتە مىدىرلايدۇ.

4. قىلقۇرت، بۇ تۈز ئۇچەيدە پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭ ئالامتى تۈز ئۇچەينىڭ ئېغىزى قىچىشىدۇ، بۇ كېچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇچەي قۇرت كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى لەۋلىرى قۇرۇپ، يەملىشپ قالىدۇ. تاماق يەۋېتىپ ھۆ بولىدۇ. چوڭ تەرىتى كۆپ ھاللاردا بوش كېلىدۇ. بەزىدە قېتىۋالىدۇ، كېچىدە ئاغزىدىن سۇ ئاقىدۇ. چىشلىرىنى ئۇيقۇدا يېتىپ غۇچۇرلىتىدۇ. ئۇخلاپ تۇرۇپ گەپ قىلىدۇ. ئۇيقۇسى يەڭگىل بولىدۇ، ئاچچىقى يامان بولىدۇ.

ئىلاجى يىلان بولسا ئاق پىيازنى توغراپ، چاناپ، ئىسسىق سۇدا تازا مىجىپ، 500 گرام پىياز سۈيىگە باراۋەر ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇچكە بۆلۈپ، بىر سائەتتە بىر قېتىمدىن ئىچۈرۈپ، كۆزنى تېڭىپ قويۇپ قۇستۇرۇلىدۇ ياكى بەلغەم سۈرۈلىدۇ. مەددە، قىلقۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۇچۇن قاپاق ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، يۇمغاقسۇت، ئەفتىمۇن، گۈلبىنەپشە، فۇپەل، جوز، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سۈپۈرگە ئۇرۇقى بىلەن مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىپ، كەيىندىن ھەبى دەيدان بېرىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. دورىلارنى ئىستېمال قىلىۋاتقاندا گۆش، ماي يېمەسلىك لازىم. بۇ يىلان ۋە مەددە قۇرتلار ئاساسەن ئاشقازان، ئۇچەينىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەندىن پەيدا بولىدۇ.

تولغاق كېسىلى

بۇ پۈتۈن ئۇچەينىڭ كېسىلى بولۇپ ئۇنىڭ ئالامتى: تەرەت قىستايدۇ، ئەمما تەرەت قىلاي دېسە بىر نەرسە كەلمەيدۇ. كەلسە ئاز مىقدارda پوتلىغا ئوخشاش شىلىمشىمان تەرەت كېلىدۇ، بەزىدە قان ئارىلاش پوتلىدەك ماددىلار كېلىدۇ. تولغاق ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى ھەقىقىي تولغاق، يەنە بىرى يالغان تولغاق.

ھەقىقىي تولغاقنىڭ ئالامتى بىرئاز ئىسسىتما پەيدا قىلىدۇ. تەرەت بىرئاز قاتتىق بولىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، بەزىدە ئىچى سۈرىدىغاندەك قورساق ئاغرىيدۇ. تەرەتكە بارسا بىر نەرسە كەلمەيدۇ، ئۇچەي ئېچىشىدۇ. سەۋەب: ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى سەپرا، تۇزلۇق بەلغەمدەك چىشلىگۈچى خىلىتتىن ياكى شۇ ئورۇنغا سوغۇق تەگكەن ياكى ئۇزاق مۇددەت ئۇلاغ منگەنلىكتىن بولىدۇ، تەرەت قېتىپ قالغاندەك، مايىاقتەك تەرەت كېلىدۇ. تۈز ئۇچەينىڭ ئۇچىدا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ، تولا ۋاقىتتا قۇلۇنجىغا ئوخشايدۇ. ئۇچەي نەرسە چىقرىش ئۈچۈن تەۋرەيدۇ، ئۇنىڭدىن ئاغرىق چىقىدۇ. بەزىلەر بۇنى ئىسھال دەپ گۇمان قىلىپ، توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىدۇ، بۇ خاتا.

ھەقىقي تولغاق بىلەن يالغان تولغاقنى ئايرىش

ئۇسۇلى بىرقانچە ئۇرۇقنى پۈتۈن يۇتۇش كېرەك. پۈتۈن چىقسا زەھىرە ھەقىقىي، پۈتۈن چىقمىسا زەھىرە كاززاپ.

زەھىرە كاززاپنىڭ سەۋەبى داۋاملىق قۇرۇق غىزا يېگەندىن بولىدۇ، ئۇچەي قۇرۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن ئۇچەيدىكى گەندىنى چىقىرىشقا قاتتىق ھەرىكەت قىلىپ، نەتىجىدە تەرەتتىن كېيىن سۈيۇقلۇق كېلىدۇ. يەنە بىر سەۋەب تالدىن ئۇچەيگە ھەددىدىن زىيادە سەۋدا قۇيۇلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى زەھىرە كاززاپنى داۋالاشتا تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. ئۇچەيگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، پالەك، سەۋزە قاتارلىقلار بىلەن؛ زەھىرە ھەقىقىنى داۋالاشتا، سۇفۇپى مەقلىياسا بىرىلسە ياخشى، جاۋارىشمۇ ياخشى، ھەببى كۈرسنگى، شارابى ئەنگۈر شپا، شارابى ھەببۇلئاس مىجرەپ بېرىلىدۇ.

ماسارىقا توسالغۇسى

ئالامىتى چوڭقۇرلۇق مەيدىگىچە سوزۇلىدۇ، ئېغرىلىق ئىككى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. جىگەردە ئىششىق ياكى توسالغۇ يوق. ئاشقازانىنىڭ تاماق پارچىلىشى نورمال تۇرۇقلۇق جىگەر توسالغۇسىنىڭ ئالامەتلىرىنى كۆرسىتىدىغان ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازاندا غىزا يوق ۋاقىتتا ئۆت سۈيۇقلۇقى (سەپرا) ماسارىقىغا قۇيۇلغاندىن زېدىلىنىش تۈپەيلىدىن ياكى ئون ئىككى بارماق ئۇچەيدە ماددىنىڭ ئۈزاق مۇددەت تۇرۇپ قېلىشى بىلەن ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى پەيدا بولۇپ، ئۆت سۈيۇقلۇقى يېتىشمىگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى جىگەر ئاستىدا توسالغۇ بولغانغا قىلغان داۋالار قىلىنىدۇ، توسالغۇنى ئاچقاندىن كېيىن سۇرگۈزۈپ تازىلاش لازىم. دىنار شەربىتى، سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. دىنار ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى

بۇ ئاساسەن ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ۋە چوڭ ئۇچەي يارىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامـ

تى: داۋاملىق كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، تاماق يەپ 3 ~ 4 سائەتتىن كېيىن ئاغرىيدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، قۇسۇش، تولا كېكىرىش، زەردىسى قاينىاش، چۈشتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش بولىدۇ، كېسەلنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىدە لەۋلىرى ئېقىش، يېپىچىلغاندەك بولىدۇ. چوڭ تەرەت قارا كېلىدۇ.

سەۋەبى سەپرا ياكى شىلىمشىق بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ.

داۋاسى جاۋارىش تاباشىر، خېمىرى خەشخاش، مەجۇنى خيار شەنبەر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك، بەك تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ.

غىزاسىغا ياش قوينىڭ ئېچ يېغىغا زىرە سېلىپ شوخلا، پىننە سېلىپ ئۇماچ بېرىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ھەم ھۆ كۈچەيسە، ئەينۈلا مۇرابباسىنى نان بىلەن ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئۇچەي تولغىشىپ قېلىش كېسىلى

ئالامىتى قورساق ئېسىلىش، ھۆ پەيدا بولۇپ، قەي قىلىدۇ، نەپەس قىستاپ، تەرەت ياكى يەل يۇرۇشمەيدۇ.

سەۋەبى يىقىلغان ياكى تېز، قالايمىقان، كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشتىن بولىدۇ.

سېرىقمايىنى ئاز مىقداردا ھەسەل بىلەن ئىچۈرۈش ئۇنۇم بەرمىسە، بىر كۈندىن ئاشمىغان بولسا، سىمابنى 10 ~ 20 گرامغىچە تېرىك يۇتقۇزۇش لازىم.

بوۋاسىر كېسىلى

بوۋاسىر دەپ مەقئەت (چوڭ تەرەت يولىدا) ئىچكى ۋە تاشقى قىسمىدا مۇدۇرلۇق تۈگۈنچىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، قىچىشىشنى ۋە زېدىلىنىپ قاناشنى دەيمىز. بوۋاسىر يەتتە قىسىم بولىدۇ. ئالامەتلىرى:

1. مەقئەت ساھەسى ئېسىلىپ، چىڭقىلىپ تۇرىدۇ. بىر نەرسە چىقمايدۇ.
2. يىلتىزى بولىدۇ، ئۇ نەخلى دېيىلىدۇ.
3. يۇمىلاق ئۆزۈمنىڭ دانىسىدەك بولىدۇ. بۇ ئىنەبي دېيىلىدۇ.
4. ئەنجۈرگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ تېينى يەنى (ئەنجۈر شەكىللىك) بوۋاسىر دېيىلىدۇ.
5. ئۇششاق، نوقۇتتەك بولۇپ ئۇ سۆلۈلى دېيىلىدۇ.
6. خورمىنىڭ ئۇرۇقىدەك بولىدۇ.

7. ئۇزۇنچاق، يۇمشاق، ئۇجمگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ تۇتى دېيىلىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ بەزىسىدىن قان چىقىدۇ، بەزىسىدىن قان چىقمايدۇ.

سەۋەبى بۇزۇلغان قاندىن، يەلدىن ۋە سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتىلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

بوۋاسىر سەپرادىن بولسا ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قان كېلىدۇ، بەلغەمدىن بولسا، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. قاندىن بولسا ئاغرىقسىز ياكى بىرئاز لوقۇلداپ قان كېلىدۇ، سەۋدادىن بولسا قەۋزىيەت بولۇپ ھەم سۇيدۇك توختاش بىلەن تۇتىدۇ.

ئىلاجى قاندىن بولغان بوۋاسىرغا قۇرسى كەھرىۋا، جاۋارىش تاباشىر، ئەرقى قىيمىقۇ بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغان بوۋاسىرغا ھەببى مۇقەل، مەجۇنى خىيار شەنبەر، ئەرقى شوخلا بېرىش. بەلغەمدىن بولسا ھەببى ئازاراقى، جاۋارىش جۇزبۇۋا، جاۋارىش مشكى بېرىش لازىم. سەۋدادىن بولسا ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى ئۇستقۇددۇس بېرىش لازىم.

پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار كالا گۆشى، لازا، ئاچچىقسۇ، قورۇلغان ۋە قىيمىلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مەقئەت، سوكى چىقىش

ئالامىتى تۇز ئۇچەي تەرەتكە بارغاندا چىقىپ قالىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتتا ئىچىگە كىرىپ كېتەلمەيدۇ.

سەۋەبى كۆپ ۋاقىت ئىچى سۇرگەن سەۋەبتىن ئۇچەي ئاجىزلىشىپ، ئۇچەينىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولىدۇ ھەمدە ئۇچەينىڭ ھۆللۇكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى تۇتقۇچى دورىلاردىن ئانار پوستى، كەشنىز، خولىنجان قاتارلىقلارنى بېرىش ھەم ئىسقا تۇتۇش، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قويۇش لازىم.

بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك گۆشتىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، ھەربىر كىشىدە بىر جۈپ بۆرەك بولىدۇ، ئوڭ بۆرەك ئېگىزرەك، سول بۆرەك پەسرەك، دوۋساققا يېقىن بولىدۇ. بۆرەكنىڭ ۋەزىپىسى قان تومۇرلاردىن ئۆزىنىڭ تارتقۇچى كۈچى بىلەن سۈيۇقلۇقلارنى تارتىپ، جىگەردىن كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلارنى تارتىپ چىقىرىش ئارقىلىق بەدەننىڭ سۈيۇقلۇقىنى تەڭشەش ۋەزىپىسى بار، بۆرەكنىڭ ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. ئەگەر بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، سۈيدۈك رەڭلىك ھەم كۆيدۈرىدىغان بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىگە خۇشتار بولىدۇ، تولا ئۇسسايدىغان بولىدۇ. بۆرەكنىڭ مىزاجى ئەگەر سوغۇق بولسا، سۈيدۈك ئاق، شەھۋەت كەم، ئاجىز بولىدۇ، بۆرەك ئورۇق بولسا بەدىنىمۇ ئورۇق، جىنسىي ئالاقىگە ھەۋىسى ئاز، ئۇچىدا ئاغرىق بولىدۇ. بۆرەكتە يەل بولسا سوزۇلۇپ ئاغرىيدۇ، ئېغرىلىق بولمايدۇ. قورساق ئاچقاندا يەڭگىللىشىدۇ، ئاغرىقمۇ يوتكىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ ھوللۇكى بەك ئېشىپ كەتسە، سۈيدۈك توختىتالمايدۇ.

بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى

ئالامىتى سۈيدۈك ئاق، تولا بولىدۇ. بەل بوشراق ئاغرىيدۇ. باشنىڭ ئارقا تەرىپى بوشراق ئاغرىيدۇ، كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. جىنسىي ئالاقىدە مەنىي تۇتالمايدۇ. ئۇرۇق بېزى سوۋۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى سوغۇقلۇق بەك ئېشىپ كەتكەن سەۋەبتىن تۇتقۇچى كۈچ ئازلىشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. ئۇيقۇسىمۇ كەم بولىدۇ، ئۇچا ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى لوبۇبى كەبىر، لوبۇبى سەغىر قاتارلىق دورىلارنى يېيىش، غىزاسىغا مايلىق غىزا يېيىش لازىم.

بۆرەك ئاجىزلىقى

ئالامىتى سەپرادىن بولسا بەل تېلىپ، تال ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە كىۋندۈزى ھەربىر قېتىم قىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ. ھۆل سوغۇقتىن بولسا، بەل چىڭقىلىپ، پۇت، قاپاقلىرى ئىششىيدۇ. كۆپىنچە كېچىدە بەكرەك ئاغرىيدۇ، ھەربىر قېتىم بىرئاز ياخشىلىنىدۇ، ئەتىگەندە ئىچى سۇرىدۇ.

ئىلاجى سەپرادىن بۆرەك ئاجىزلاشقان بولسا، ھالۋايى بەيزى، ھالۋايى خەشخاش، لوبۇبى سەغىر، داۋائى تەرەنجىبىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىق بەلغەمدىن بولسا، ئالدى بىلەن شەربىتى بۇزۇرى بېرىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى تىيىن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش زەنجىۋىل، ماددەتۇلھايات بېرىش لازىم.

بۆرەككە يەل توشۇپ قېلىش

ئالامىتى بۆرەك ئەتراپىدا يېنىك ئاغرىق بولىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا بەك ئاغرىمايدۇ، قورساق تويغاندا ۋە يەللىك غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ، بۇ كۆپىنچە ئاشقازان بىلەن شېرىك بولۇپ، ئاشقازان ئېسىلگەندە ئاغرىش بىرگە كېلىدۇ.

سەۋەبى قويۇق يەلدۇر.

ئىلاجى سېرىقچېچەك، بابۇنە، زىرە، سۇزاپنى سوقۇپ چېپىش لازىم. يەل ھەيدەيدىغان جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى زەر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. غىزاسىغا ياغاق چېيى، ناۋات بىلەن پوستى خەشخاشنى دەملەپ بېرىش لازىم (30 گرام ناۋاتقا ئۇچ گرام)، پوستى خەشخاشنى قورۇپ دەملەپ ئىچىدۇ ھەمدە شەربىتى بۇزۇرى ھار بېرىش لازىم.

بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى بۆرەك ئىششىقى قاندىن، سەپرادىن، بەلغەمدىن، سەۋدادىن بولىدۇ. ئاغرىق بەلدە ئومۇملىشىدۇ، ئىششىق بۆرەكتە ياكى بۆرەكنى تۇتۇپ تۇرغۇچى گۆشتە ياكى بۆرەك ئۇستى بەزدە بولىدۇ.

ئىششىق بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق جىگەرگە قەدەر سوزۇلغان بولىدۇ. ئىششىق سول بۆرەكتە بولسا، دوۋسۇنغا يېقىن بولىدۇ، ئىششىق بار بۆرەك تەرەپنى بېسىپ يېتىش قىيىن بولىدۇ.

ئىششىق بەزىدە بۆرەكنىڭ پۈتۈن قىسمىغا تارالغان بولۇپ، ئاغرىق ئۇچا تەرەپتە ھەم ئۇچەي تەرەپتە بولىدۇ. بۇ كېسەل قۇلۇنجىغا سەۋەب بولىدۇ.

بۆرەك ئىششىقىدا ئاغرىق ئۇچا تەرەپتىن باشلاپ، بۆرەك ئەتراپىغا كېلىپ توختايدۇ. قۇ-لۇنجدا ئاغرىق تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ ماڭىدۇ. بۆرەك ئىششىقىدا كۆڭۈل ئاينىش، يۈرەك ئۆ-رۈلۈش، سوغۇق تەرلەپ كېتىش پەيدا بولىدۇ. ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا قىزىتما، جۇغ - جۇغ بولىدۇ، ئاغرىق كۆيگەندەك بىلىنىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولۇپ مېڭگە تەسىر كۆرسىتىپ، زېھنى ئېلىشىدۇ، ئىششىق ئېغىر بولسا، ئىسسىتما يېنىپ كېتىدۇ ياكى ئازراق ئىسسىتمايدۇ. ئىسسىتما-نىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈك سۈيۇق، ئاق بولسا، مېڭە ۋە ئىچكى ئەزالار نورمال بولسا، بۇ يەلدىن-دۇر. ئەگەر سۈيدۈك ئاز ھەم سېرىق بولسا، ئىششىق بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. بەلغەمدىن بولسا، بۆرەك بەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىدە كەملىك تولا بولىدۇ. قىزىقلىق بولمايدۇ، تولا چاغدا بوشاڭلىق بولىدۇ ۋە قاتتىقلىق يۈز بەرسە ئاغرىق ئاز، ئىككى يانپاشنىڭ سېزىشى تۆۋەن. پاچىقىدا ئاجىزلىق بولىدۇ.

ئىلاجى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەرقى بەدە-يان، ئەرقى گۈل، شەربىتى بۈزۈرى، مائۇلئۇسۇل شەربەتلىرىنى بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى ئاغرىق ئۇچىدىن باشلاپ، تاش بار جايغىچە سانجىق پەيدا بولۇپ ئاغرىيدۇ.

بۆرەك ساھەسى قورساق ئاچ ۋاقىتتا بەك ئاغرىيدۇ، ئاغرىق يۆتكەلمەيدۇ. سۈيدۈكتە قە-زىل قۇم بولىدۇ، تاش قايسى بۆرەككە چۈشكەن بولسا، شۇ تەرەپ پۇت قولىشىدۇ ھەم تىز سا-ھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىق شۇ تەرەپتىكى ئۇرۇقداندا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاش كىچىك بولسا، بەل بەزىدە ئاربلاپ تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئەگەر تاش سۈيدۈك نەيچىسىگە بېرىپ قالسا، تولغاپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆڭۈل ئاينىش، قۇرۇق ھۆ، سوغۇق تەرلەش بولىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشكەن كىشىلەرنىڭ كۆزىدىكى قىزىل قان تومۇرلىرى روشەنلىشىدۇ، بولۇپمۇ كۆز قۇيرۇقى تەرەپتە قىل داغ پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى قويۇق، شىلىمشىق بەلغەمدىن ياكى يۇقىرى قىزىقلىق ماددىنى قاتۇرۇپ قويغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۆرەككە چۈشكەن تاش قىزىلغا مايىل بولىدۇ، چوڭ - كىچىكلىكى بىردەك بولمايدۇ، ئۆتتىكى تاشقا قارىغاندا يۇمشاقراق بولىدۇ.

ئىلاجى ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش ۋە بۆرەكنىڭ قۇۋۇشتۇرۇش ساقلى-غۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم ھەم تاشنى ئېرىتكۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: مە-

جۈنى ھەجرۇليەھۇت، ھەببى مۇپەتتىت، ھاسات داۋائى، سەنگى گۇرىدە، مەجۈنى مۇدىرئوتۇل، شەربىتى بۇزۇرى بېرىش لازىم.

بۆرەك جاراھىتى

ئالامىتى ئاغرىق جاراھەت بار جاينىڭ ئۆزىدە بولىدۇ ھەم شۇ تەرەپ پۈت ئاغرىيدۇ. يۆتكەلمەيدۇ، سۈيدۈك بىلەن چىققان قاقاچ قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەللەر كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن جۇغ - جۇغ بولىدۇ، كۆز ۋە مەڭزى قىزىرىپ، كالپۇكلىرى بىرئاز كۆكىرىپ، قارىغا مايىل گەز باغلايدۇ. تىلىدا قارىغا مايىل گەز بولىدۇ.

سەۋەبى بۆرەككە چۈشكەن تاشنىڭ زىيادە قىلىشىدىن ياكى بۆرەك ئىششىقى ئېغىز ئالغاندىن ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ بۆرەككە كۆپ بېرىپ، بۆرەك ئىچكى قىسمىنىڭ مايلىرىنى ئېرىتىۋەتكەندىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇرۇلغان، يىقىلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى، يەڭگىل ھالدا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ. غىزاسىغا ياش توخۇ گۆشى، قوي، ئۆچكىنىڭ جىگەر، بۆرەكلىرىنى، چامغۇر، سەۋزە، يېسۈملەك بىلەن سۇغا سېلىپ شورپا قىلىپ بېرىش ھەم كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم. بەك ئاچچىق، چۈچۈمەل، تۇزلۇق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ۋە ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈشتىن، كۆچلۈك ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. پالەك، بادام مېغىزى، ماش، ئارپا سۈيى قاتارلىقلار پايدىلىق.

دورىلاردىن قۇرسى كاكنەچ، خەشخاش شەربىتى، تەرخەمەك، سېمىز ئوت سۇلىرى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

دوڭساق كېسەللىكلىرى

دوڭساق مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى سۇيدۇك نورمال، قىزىق كېلىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ، سۇيدۇك راۋان بولىدۇ.

مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، بۆرەك سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە، سۇيدۇك رەڭگى ئاق ۋە پات - پات كېلىدۇ، سۇيدۇكتىن كېيىن زەكەر ئۇچىدا بىرئاز ئېچىشىش بولىدۇ. سۇيدۇك سوغۇق كېلىدۇ، تەرەتتىن كېيىن يەنە سۇيدۇك بارىدەك گۇماندا بولىدۇ. سوغۇقلۇق بەك ئېشىپ كەتسە، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىدۇ، يەل ئارىلاشسا، سۇيدۇك توختاپ ماڭمايدۇ.

ئىلاجى دوڭسۇن مىزاجى بەك ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا، نېلۇپەر شەربىتى بىلەن؛ سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، شەربىتى دارچىن بىلەن؛ يەلدىن توختىۋالغان بولسا شەربىتى بۇزۇرى بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ.

دوڭساققا تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى ئالدىغا ئېڭىشكەندە، كۆپرەك يول يۈرگەندە دوڭساق ساھەسىدە بىر نەرسە قادالغاندەك، بەزىدە ئېچىشقاندەك، بەزىدە ئاغرىغاندەك، يېقىمسىزلىق بولىدۇ ھەم دوڭساق سەھەسى قىچىشىدۇ، ئاندىن زەھەر قوزغىلىدۇ. سۇيدۇك قىستايدۇ، كىچىك تەرەت قىلىش قىيىن بولىدۇ. دوڭسۇننى باسسا كىچىك تەرەت قىلىدۇ، سۇيدۇك بولمسا ئاغرىمايدۇ. دوڭسۇنغا چۈشكەن تاش كۆل رەڭ سېرىققا مايىل، چوڭ ھەم قاتتىق بولىدۇ. ياشلاردا، ئورۇقلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى شىلىمشىق بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولىدۇ.

ئىلاجى سۇيدۇك ھەيدىگۈچى، تاش پارچىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، دوڭساقنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەم قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

دورىلاردىن مەجۇنى ھەجرۇلىيەھوت، شەربىتى بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا پاقلان، ئوغلاق، كەپتەر، توشقان گۆشلىرى، سىگىشلىك غىزالار بېرىلمىدۇ.

دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسىلى

ئالامتى تومۇرى توشۇپ قېلىش (چىك بولۇش)، ئايلىنىش، بىئارام بولۇش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى جىنسىي ئالاقىگە ھەرىكەت قىلىپ، مەنىنى ماكىدۇرمىغانلىقى، قوزغالغان قان قىل قان تومۇرلاردا توختاپ قالغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ ھەمدە بۇۋاسرىنىڭ دوۋسۇنغا كەلتۈرگەن ئاپىتىدۇر.

ئىلاجى سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بېرىش كېرەك.

كىچىك تەرەتنىڭ قىيىنلىقى

ئالامتى سۈيدۈك قىستايدۇ، كىچىك تەرەت قىلالمايدۇ.

سەۋەبى

1. دوۋساقنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، دوۋساق خالتىسى چىكىلىدۇ، كىچىك تەرەت قىلالمايدۇ.

ئىلاجى مەجۇنى چىلغوزا بىلەن بەدىيان شەربىتى بېرىش لازىم.

2. ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، كۆپىنچە بوۋاسىر ئۆسمىلىرى سەۋەب بولىدۇ.

بۇنىڭغا بوۋاسىرنىڭ دورىلىرىنى بېرىش لازىم. ئىچىشكە رەۋەن، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، شوخلا (مارجان شوخلا) قاتارلىقلار بېرىلمىدۇ.

دوۋساق ساھەسىگە ئاق لەيلىگۈل، زىغىر، يۇمغاقسۇت، شوخلا قاتارلىقلارنى سوقۇپ چېپىش لازىم.

3. ئۇششاق تاش ياكى ئۇيۇپ قالغان قانىنىڭ توسۇۋېلىشىدىن بولسا، سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم. ئىسسىقلىق تەرەپتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇردان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، نوقۇت قاتارلىقلار. سوغۇقلۇق تەرىپىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار: تۇك قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسنە، شوخلا، نېلۇپەر، ئەينۇلا شەربىتى قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ دورىلاردىن شەربىتى ئۇستقۇددۇس، مائۇلئۇسۇل شەربەتلىرى مۇۋاپىق.

بوۋاسىر سەۋەبىدىن بولسا، ھەببى مۇقەل، ئىترىفەل چۆپچىن، شەربىتى ئۇستۇددۇس ياخشىدۇر.

ئۇيقۇدا سېيىپ يېتىش

ئالامىتى ئۇخلىغاندا تۇيماي جايىغا سېيىپ ياتىدۇ ھەمدە تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈك كېلىدۇ.

سەۋەبى 1. سۈيدۈك خالتىسىنىڭ ئۆتكۈر قىزىقلىقىدىن بولىدۇ، بۇنىڭغا قۇرۇق سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق يەنى يۇمغاقسۇت، خەشخاش، نامازشامگۈلى بەرگىنىڭ سۈيى بېرىلسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىن تۇتۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى مادداتۇلھايات، مەجۇنى كۇندۇر، مەجۇنى جۇپتى بەللۇت بېرىش، چېيىغا زەنجۇبىل، قاقىلە، خولىنجان، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى بېرىش لازىم. غىزادىن ھۆل سوغۇق نەرسىلەر-دىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ تېمپ كېلىشى

ئالامىتى سۈيدۈك داۋاملىق پارچە - پارچە تېمپ كېلىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى دوۋساق ئىششىقى دوۋساقنىڭ ئاجىزلىقى ياكى دوۋساقنىڭ توسالغۇسى ياكى تۇيغۇسىنىڭ يوقالغانلىقىدىن بولىدۇ. بولۇپمۇ سېمىز، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋەبىگە قاراپ ئىلاج قىلىش، يەنى ئىششىق بولسا ئىششىق يانداۇرغۇچى، توسالغۇ بولسا توسالغۇنى ئاچقۇچى، ئاجىزلىق بولسا قۇۋۋەتلىگۈچى، سېمىز بولسا ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى قىلىش، غىزا جەھەتتە شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان غىزالارنى بۇيرۇش لازىم.

قەنت سىيىش كېسىلى (دىئابېت)

ئالامىتى كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، كۆپ يېيىش، تېز ئورۇقلاش — بۇ كېسەلنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدۇر.

سەۋەبى

1. بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن تومۇرلىرى كېڭىيىپ، تارتىش كۈچىنىڭ ھەم ھەيدەپ چىقىرىش كۈچىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن، بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ئۇسسۇلۇق كۆپىيىپ، كۆپ سۇ تەلەپ قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تولا سىيدۇ، بۇ خىلدىكسى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تارتقۇچى ۋە ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ (قۇۋۋەتنى جازىبە، قۇۋۋەتنى داپئە).

ئىلاجى سەۋەبىگە قاراپ ئالدى بىلەن ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتكۈچى، سۈيدۈك كۆپ بولسا، سۈيدۈكنى كېمەيتكۈچى دورىلارنى بېرىپ، كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى تىزگىنلەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئۇسسۇلۇق پەسەيتىش ئۈچۈن ھەببى ئەنسە، سۈيدۈكنى تىزگىنلەش ئۈچۈن مەجۇنى جۈپتى بەللۇت ياكى ھەببى مۇسسك، ھەببى ئىمساك بېرىش لازىم. ئۇسسۇلۇق، سۈيدۈك ئاساسەن نورماللاشقاندا، ئەتىگەندە ماددەتۈلھايات، چۈشتە لوبۇبى كەبىر، كەچتە بەرشىشا ئىستېمال قىلسا شىپا قىلىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىشكە ببەى، غوراپ، تەمرى ھىندى، سماق، ئاچچىق ئانار پايدىلىق. يەپ بەرسىمۇ، ئېغىزدا تۇتسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرسى تاباشىر، قۇرسى زىيابتۇس، مەجۇنى جۇۋىنە قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش.

ئۇسسۇلۇق پەسەيتىشكە سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، تۇخۇمى خەشخاش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەپ بېرىش، سۈيدۈكنى كېمەيتىش ئۈچۈن شاقاقۇل، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، قاقىلە، جۈپتى بەللۇت قاتارلىقلارنى ئەھۋلىغا قاراپ بېرىش لازىم.

دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى دوۋساقتا ئېغىرلىق، كۆپۈش، سانجىق پەيدا بولىدۇ، قول - پۇتى توڭىدۇ، سۈيدۈك ئولتۇرغاندا توختاپ، ئۆرە تۇرغاندا راۋانلىشىدۇ، بەزىدە ئىششىق چوڭايسا، چوڭ تەرەتنى توسۇپ قويىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئالمىسا خەتەرلىكتۇر. ئىششىقنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش كېرەك، ئىششىق پىشسا ئېغىز ئالىدۇ. سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ، قان ئارىلاش چىقىدۇ، بۇ ياخشىلىققا قاراپ ماڭغانلىقىدۇر.

ئىلاجى ئالدى بىلەن ئىششقنى ياندۇرۇشقا ئىلاج قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرۇش لازىم.

دوۋساق جاراھىتى

ئالامىتى سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ، دوۋساق قىچىشىپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك بىلەن كېپەككە ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ. كۆپ ۋاقىتتا سۈيدۈك بىلەن قان كېلىدۇ.

ئىلاجى بۆرەك جاراھىتىگە قىلىنغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

دوۋساقنىڭ قوزغىلىپ كېتىشى

ئالامىتى سۈيدۈك تېمىپ كېلىش ياكى پۈتۈنلەي توختاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى ئوڭدىسىغا يىقىلغان ياكى قاتتىق ھەرىكەتتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى توشقان تاشقىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، رەيھان شەربىتى بىلەن ياكى خۇراز-نىڭ كانىيىنى كۆيدۈرۈپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

مەسانىگە يەل توشۇپ قېلىش

ئالامىتى دوۋساقتا بىر نەرسە يۆتكەلگەندەك سېزىم بولىدۇ.

سەۋەبى يەللىك غىزانى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن دوۋساقنى ياغلاش، قىزىق كېپەك تېڭىش، دو-رىلاردىن جاۋارىش نانخا، جاۋارىش زەنجۈبىل بېرىلىدۇ.

كۆيدۈرىدىغان سىيىش

ئالامىتى سۈيدۈك تېز - تېز، قىزىق كېلىدۇ. سۈيدۈك رەڭلىك بولىدۇ، ئەگەر زە-كەرنىڭ ئۇچىدا ياكى ئىچكىرى قىسمىدا جاراھەت بولسا، سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ كېلىدۇ. تومۇ-

رى تېز ۋە قىزىق سالىدۇ.

سەۋەبى سەپرانىڭ سۈيدۈك يولىغا كۆپ بېرىپ قېلىشىدىن، سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈر-لۈكىدىن بولىدۇ. ئەگەر جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن بولسا، سۈيدۈك رەڭسىز، ئاق بولىدۇ.

ئىلاجى بۆرەك جاراھىتىگە قىلغان ئىلاجنى قىلىش لازىم ھەمدە كەشنىز (قورۇپ)، زىرە 50 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، 25 گرام ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئالتە گرامدىن بېرىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخا زىرە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى (قورۇپ) 30 گرامدىن، سېرىقماي 15 گرام، سۇفۇپ قىلىپ ئىچىدۇ.

جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى ئىسسىق بولسا جىنسىي ھەۋىسى كۈچلۈك بولىدۇ. دوۋسۇن تۈكلۈك بولىدۇ، زەكەرنىڭ تومۇرلىرى كەڭ ھەم ئوچۇق، زەكەر ھەم ئۇرۇقدان چوڭ بولىدۇ، مەنىي تېز، ئۆتكۈر ھەم تېز ھۇزۇر بېرىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىدۇر، يەنى جىنسىي ئەزا كىچىك، جىنسىي ھەۋەس تۆۋەن بولىدۇ. ھۆللۈكنىڭ بەلگىسى مەنىي سۇيۇق بولىدۇ، قوزغىلىشى ئاجىز بولىدۇ.

قاتۇرغۇچى كۈچ ئەرلەرنىڭ مەنىيدە، قوبۇل قىلغۇچى كۈچ ئاياللارنىڭ مەنىيدە بولىدۇ.

جىنسىي ئەزانىڭ كۆپ قوزغىلىشى

ئالامىتى جىنسىي ئەزا كۆپ ۋاقىتلاردا قوزغىلىپ تۇرىدۇ، جىنسىي ئەزا سوزۇلۇپ، كېڭىيىپ يوغىنايدۇ.

سەۋەبى قانىنىڭ ۋە يەلنىڭ كۆپلۈكىدىن، كۆپ قان يەلنى ھەيدەپ ئۇرۇقدانغا ئاپىرىدۇ. كەينىدىن كۆپ قان كېلىپ ئۇرۇقدانغا چۈشۈپ ئالمىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مەنىي تۇغۇلىدۇ. ھۆل ئىسسىق نەرسىلەر بۇنىڭغا ياردەملىشىدۇ، چۈنكى ھۆللۈكتىن يەل پەيدا بولىدۇ. ئىسسىقلىق قوزغايدۇ، يەل ۋە ئىسسىقلىق ھەرىكەتنى داۋاملىق پەيدا قىلىپ تۇرىدۇ.

بۇ قوزغىلىش كۆپىنچە كېچىدە ئۇيقۇدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ، زەكەرنىڭ كارغا كېلىدىغان - كەلمەيدىغانلىقىنى ئايرىشتا زەكەرنى سوغۇق سۇغا سالسا كىچىكلىسە كارغا كېلىدۇ، ئوخشاش تۇرۇۋالسا كارغا كەلمەيدۇ.

باھنىڭ تۈتۈلۈشى (جىنسىي ھەرىكەتنىڭ بولماسلىقى)

ئالامىتى ئايال كىشى بىلەن بىر جايدا بولغاندا، جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كەلمەيدۇ.

سەۋەبى مەنىنىڭ كەملىكى ھەم مىجەزنىڭ سوغۇقلۇقىدىن، روھنىڭ كەم بولۇشى؛ سوغۇقلۇق بېسىپ كەتكەن ياكى پەينىڭ بوشاپ قېلىشى؛ قوزغاتقۇچى بۇسنىڭ كەملىكىدىن بولىدۇ.

سەزگۈ كۈچىنىڭ توغلاپ قالغانلىقىدۇر. مەسىلەن: ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلمىغان ياكى ئايال كىشى بار جايدا بولمىغانلىقلار سەۋەب بولىدۇ.

خىجىل بولۇش، مەسىلەن: بىر كىشى بىر ئايالغا ئاشىق بولغاندا ياكى شۇ كىشىدىن بەك خىجىل بولۇپ كەتسە قوزغالمايدۇ. ئاشىق بولغان كىشىنى كۆرگەندە بەك خۇشال بولۇش سەۋەبىدىن روھ مېڭىگە ئۆرلەپ كېتىپ، تۆۋەن ئەزادا روھنىڭ كۈچى بولمىغانلىقى ئۈچۈن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۆچلۈكمۇ سەۋەب بولىدۇ (ياخشى كۆرمەسلىك).

ئىلاجى مەنىنىڭ ئازلىقىدىن بولسا، مايلىق غىزا يېيىلىدۇ، پەينىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولسا، مەجۇنى ئازاراقى، پەينى چىڭىتقۇچى دورا بېرىلىدۇ. قوزغاتقۇچى بۇسنىڭ كەملىكىدىن بولسا، يەللىك، قېيمىلىق غىزا بېرىلسۇن، سەزگۈچى كۈچ توغلاپ قالغاندىن بولسا، ئايالى بىلەن كۆپ چاقچاقتا بولسۇن ھەم ئايال كىشىنى ئەر كىشىنىڭ بويۇن ۋە جىنسىي ئەزاسىنى تۈتقۇزسۇن. ئەگەر خىجىل بولۇشتىن بولسا، مەست قىلغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىندۇ ھەمدە كۈندۈزى يورۇقتا بىر جايدا بولماي، كېچىلىرى قاراڭغۇدا كۆرۈشسۇن، مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولسا، كۆڭلىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ. يەلنىڭ كەملىكىدىن بولسا، ئىسسىق يەل كەم بولسا، ئۇزۇم، ياڭاق بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇق يەللەر كەم بولسا، سۈت، قاپاق، ماش، بېلىق قاتارلىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىنسىي ئالاقىگە ياردەم بەرگۈچى دورىلار سەۋزە ئۇرۇقى، زاغون ئۇرۇقى، نوقۇت، كەرەپشە، كۈنجۈت، ئانار، لوبىيا قاتارلىقلار ياخشىدۇر.

كەپتەر، قۇشقاچنىڭ تۇخۇملىرى، مېڭىلىرىمۇ ياخشى. مۆتىدىل مىزاج كىشىلەر كالا سۈتىگە تەرەنجىبىن سېلىپ قاتۇرۇپ قويۇپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

سوغۇق مىزاج كىشىلەر شاقاقۇل، زەنجىۋىل مۇرابباسى، ماددەتۇلھايات، داۋائىمىشكى يېسە ياخشى، غىزاسىغا گۆش، پىيازلارنى خولنجان بىلەن پىشۇرۇپ يېسە ياخشىدۇر.

ئېھتىلام بولۇش

ئالامىتى ئۇيقۇدا چۈش كۆرۈپ مەنىي چىقىپ كېتىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ئىككى خىل

بولىدۇ.

1. جىنسىي ئەزا قوزغالماي تۇرۇپ تېز يۇرۇپ كېتىدۇ. بۇ سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكى، بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

2. جىنسىي ئەزا قوزغىلىپ مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، بۇسنىڭ كۆپلۈكى، تۇتقۇچى كۈچنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

ئىلاجى قوزغالماي مېڭىپ كېتىش يۈز بەرسە، ھەببى ئەنبەر، لوبۇبى كەبىر، ماددەتۇلھايات بەرسە بولىدۇ. قوزغىلىپ مېڭىپ كەتسە، ھەببى ئەپيۇن ياكى سوغۇقلۇق مايلار بېرىلىدۇ.

تېز ھۇزۇر بولۇش

ئالامىتى ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتتە بولغاندا مەنىي ناھايىتى تېز مېڭىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى جىنسىي ئالاقىنى بەك سېغىنغاندىن ياكى مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ياكى ئايالنىڭ جىنسىي يولىنىڭ كەڭلىكى ياكى ئەر كىشىنىڭ مەنىي تومۇرلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى سەۋەب بولىدۇ.

مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، جىنسىي ئالاقىدە ئاجىزلىق بولمايدۇ. يەڭگىللىك بولىدۇ.

جىنسىي ئالاقىنى بەك سېغىنغاندىن بولسا دورا قىلىنمايدۇ. مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسىمۇ ئىلاج قىلىنمايدۇ، ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا ھەببى ئەپيۇن، قۇرسى تاباشىر قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىنسىي يولىنىڭ كەڭلىكىدىن بولسا، ئىترىفل كەبىر ياكى جاۋارىش كۇندۇر بېرىلىدۇ.

قويۇپ تۇرۇش

ئالامىتى ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىمۇ داۋاملىق قوزغىلىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى قوزغاتقۇچى بۇسنىڭ كۆپلۈكى.

ئىلاجى بۇسنى تارتقۇچى بابۇنىگە ئوخشاش دورىلارنى تېڭىش لازىم.

ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىش

ئالامىتى جىنسىي ئالاقە قىلغاندا ھۇزۇر بىلەن ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىدۇ ياكى يەل يۇرۇشۇپ كېتىدۇ.

سەۋەبى مېڭە پەيلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدۇر.

ئىلاجى مېڭە پەيلىرىنى چىڭىتىش ئۈچۈن ئاملىنى ئازراق يەپ بېرىش لازىم.

ئۇرۇقدان ئىششىقى

بۇ بەزىدە ئۇرۇقدان خالتىسىدا، بەزىدە ئۇرۇقدان ئۆزىدە بولىدۇ، بۇنى تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ.

ئالامىتى سەپرادىن بولسا قىزىل، قاتتىق بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق بولىدۇ، سەۋدادىن بولسا كۆك بولىدۇ. قاندىن بولسا ئاسان زېدىلىنىدۇ.

ئېچىشىش بەك يامان بولىدۇ، ئىششىق ئۇرۇقدانىنىڭ ئۆزىدە بولسا، ئىسسىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، تولا ۋاقىتتا يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ماددىسى كۆكرەككە يۆتكىلىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىششىقتا بەزىدە خالتىسى زېدىلىنىپ تېرە چۈشۈپ كېتىدۇ، داۋالسا يەنە ئۆسىدۇ.

سەۋەبى سەپرادىن بولۇشنىڭ سەۋەبى مەنىي بولمىسىمۇ زەكەردىكى بۇسنىڭ يارىدىمى بىلەن ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئالاقىدا بولۇشتىن؛ بەلغەمدىن بولۇشتىكى سەۋەب ئۇرۇقدان خالتىسىغا يەل چۈشۈپ قالغاندىن؛ سەۋدادىن بولۇشىدىكى سەۋەبى مەنىنىڭ كەملىكى.

ئىلاجى سەپرادىن بولسا، قان ئېلىش ۋە سەپرانى سۈرۈش بىلەن مەنىي كۆپەيتىدىغان سوغۇقلۇق ئۇرۇقلىرىنى ئىچىش، سرتتىن سركىگە گۈل يېغى، ئارپا، باقلە ئۇنىنى خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم.

زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ زېدىسى

ئالامىتى ئۇرۇقدان ياكى زەكەر زېدە بولىدۇ، ئېچىشىدۇ.

سەۋەبى پەينى قاتۇرغۇچى دورىلارنى كۆپ يەپ، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن ياكى گۆشخورچاقا، سفلىس چۈشكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجىسى بىنەپشە يېغىدا خۇنسياۋشان، مۇرمەككى، سەبرە، مەدەستان ئەنزىرۇتلارنى مەلھەم قىلىپ چاپسا بولىدۇ.

يىرىقتىن ئۈچەي چىقىپ قېلىش

ئالامىتى ئۈچەي يىرىقتىن چىقىپ قالىدۇ ياكى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈپ قالىدۇ

ھەمدە ئۇچەي كەپلىشىپ قېلىپ، ئۇچەي ئۆتكۈزمەس بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەل تۇشۇپ قالىدۇ. بۇ ئۇرۇقدان چىقۇقى دېيىلىدۇ. قويۇق مادا چۈشسە، ئۇ گۆش تولۇپ قېلىش دېيىلىدۇ. بەزىدە بۇنداق نەرسىلەر خالتىغا چۈشمەي دوۋسۇندا توختاپ قالىدۇ، مانا بۇ پەتىق دېيىلىدۇ. پەتىقنىڭ ئىچىدە كىندىككە كىرىۋالغىنى يامان، چۈنكى بۇنىڭغا ئىنچىكە ئۇچەي كىرىۋالىدۇ.

سەۋەبى قاتتىق چۆچۈش، قورساق بەك توق ياكى يەل چىڭقىلىپ تۇرغان ۋاقىتتا كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت (جىما) قىلغاندا قوپالىلىق ئەھۋاللىرى سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى تەرياقى مەسرىدتۇس يېيىش ھەم ئىترىفىل، ئەفتىمۇن يەپ، سىرتتىن زەنجۈبىل، مومىيا، ھېلىلە سىياھ، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر قاتارلىق قابىز دورىلارنى تۇخۇم ئېقىدا يۇغۇرۇپ ئۇدا بىر ھەپتە تېڭىپ تۇرسا كىرىپ كېتىدۇ.

قەيلە بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

1. ئۇچەي چىقۇقى بۇنىڭ بەلگىسى ئاستا چۈشىدۇ، تەستە يانىدۇ، كۆرۈنمەيدۇ.
2. قەيلەتۇل سۇرۇپ دېيىلىدۇ. بۇنىڭ يانمىقى تەس، كۆرۈنمەيدۇ.
3. يەللىك چىقۇق بۇ قاتتىق كۆرۈنمەيدۇ، ئاسان يانىدۇ.
4. ئۇرۇقدان مۇسكۇل چىقۇقىدا بەلگىسى ئۇرۇقدان خالتىسى داۋاملىق ھۆل، تەرلەپ تۇرىدۇ.
5. سۇلۇق چىقۇق ئۇرۇقدان خالتىسىدا سۇ، يېرىڭ يىغىلىپ قالىدۇ. بۇنى قاتتىق - يۇمشاقلىقىدىن بىلگىلى بولىدۇ، بۇ يۇمشاق بولىدۇ، بۇ كېسەلدە جۇغ - جۇغمۇ بولىدۇ.

ئىلاجى جاۋارىش كۆمۈنى كۈندە بىر قېتىم، لوبۇبى كەبىر بىر قېتىم، ھەببى ئازاراقى ياكى مەجۇنى ئازاراقى كەچتە بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن زەنجۈبىل، كۆچۈلا، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى، سەمغى ئەرەبى ياكى جىگدە يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. تامىقى ئۇچۇن يەللىك غىزالاردىن، سۇيۇق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

دورا ئىستېمال قىلىۋاتقان ۋاقىتلاردا قورساقنى پەسرەك، باش ۋە پۇت ساھەسىنى ئېگىزرەك قىلىپ يېتىش لازىم، غىزاسىغا ياغاق، تۇخۇم قاتارلىق مايلىق غىزالار ئىستېمال قىلىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

ئاياللار كېسەللىكلىرى چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

① ئاياللار جىنسىي يول كېسىلى؛ ② بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەت.

ئاياللار جىنسىي يولى، بالىياتقۇنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا، ھەيز خۇنى ئاز ۋە لەۋلىرى قۇرۇق بولىدۇ، تومۇرى تېز، بەدەن ئىسسىق بولىدۇ، ھەيز مۇددىتىن بۇرۇن كېلىدۇ.

مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، ھەيز خۇنى كېچىكىپ ئۆزۈندا كېلىدۇ. كېسەل بولۇش ئالدىدا بەل، قورساق ساھەسى ئاغرىيدۇ. مىزاج سەۋدا تەرەپتە بولسا، ھەيز خۇنى ئاز ۋە قارا كېلىدۇ، بەلغەم تەرەپتە بولسا ئاق خۇنى ئېقىش، سۈيۇق بولىدۇ، ئۆزاق مۇددەت ھەيز كەلمەيدۇ.

تۇغماسلىق

تۇغماسلىق ئەر ۋە ئايالدا ھەر ئىككىسىدە بولىدۇ.

ئايالنىڭ تۇغماسلىقىنىڭ سەۋەبى:

1. بالىياتقۇنىڭ يوقلۇقىدىن بولىدۇ، بۇنىڭدا ئۆمۈر بويى تۇغمايدۇ.

2. ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزا بالىياتقۇسىنىڭ يېشىغا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلمىغانلىقىدىن بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامتى: ئاياللار كېسىلى بولغاندا ئۇچ كۈندىن ئاشمايدۇ ھەم ئاز مىقدارda ھەيز كېلىدۇ.

3. يەتتە كۈنگىچە نورماللاشسا تۇغىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلەر مەنىي ئاز بولۇش، سىفلىس كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش، مەست ھالەتتە جىنسىي ئالاقە قىلىش، جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇدا ئىششىق بولۇش، بەك سېمىزلىك، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ بەك ئۇزۇن، بەك قىسقا بولۇشىمۇ سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ سىڭايان بولۇپ، ئۆز جايىدا بولماسلىقىمۇ سەۋەب بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى جىنسىي يول ئېغىزىغا ئۇدۇل بولمايدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە ئاغرىپ، بىئارام‌لىق بولىدۇ.

ئەگەر پۇتەيلىك بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ ياكى جىنسىي يولدا ئىششىق بولسا، جۇغ - جۇغ بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاشقازانغا شىرىك بولغاچقا، بـ ئارامايلىق، ئايلىنىش، ھېق تۇتۇش بىرگە بولىدۇ، ئاغرىق بار تەرىپىنى بېسىپ ياتمىسا ئـۇخلىيالـ مايدۇ.

ھەيز نورمال، بالىياتقۇ خىزمىتى نورمال بولۇپ، تۇغمىغان بـولسا، ئوسـۇك ياكى قاپـاق مايىسسىنىك تۆۋىگە كىچىك تەرەت قىلسا، قۇرۇپ كەتمىسە تۇغىدۇ. ئەر كـىچىك تـەرەت قىلسـا قۇرۇپ كەتسە، بالا بولماسلىقنىك سەۋەبى ئەردىدۇر.

بالىياتقۇنىك مىزاجىنى تەكشەش ئۈچۈن مائۇلئوسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ.

ھاملىدار بولۇشقا ياردەم بەرگۈچى دورىلار پىل چىشىدىن ئۇچ گـرامدىن بـر ئاي ئىستېمال قىلسا پايدىسى كۆپتۇر. توشقانىنىك بالىسىنىك مەيدىسىدىن ئېلىنغان ئوغۇز سۈتىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق، بەك سېمىز ئاياللار كۈندە ئەتىگەن 250 گرام ياش كالا سۈتى بىلـەن ئۈچ گرامدىن قەلەمپۇرنى بىر ئاي ئىچىپ بەرسە پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا مەجۇنى ئۇد، مەجۇنى سۆئىلەپ، سۇمبۇل شەربەتلىرىنى ئىچىپ بەرسە ياخشىدۇر.

ھاملىدار بولغانلىقنىك بەلگىسى

1. ھەر ئىككىسىگە تەڭ ھۇزۇر بولسا، زەكەر سۈمۈرۈلگەندەك چىقسا.

2. كىندىك بىلەن پەرجى ئارىلىقىدا يېنىك ئاغرىق بولسا، بولۇپمۇ تۆرەلمە ئـوغۇل بولسـا جىمانى ياماق كۆرىدىغان، جىما خۇشياقمايدىغان بولىدۇ. ھەيز توختايدۇ، ئاندىن كۆكـلى ئىلـە شىش بىئارامايلىق، ھۇرۇنلۇق، ئۇستىخان ئېغىرلىق بولىدۇ. بالا قىز بولسا يـۈرەك تىترەش، بـاش قېيىش، بىر - ئىككى ئايدىن كېيىن ئىشتىها تۇتۇلۇش، كۆزنىك ئېقى سارغىيىش يۈز بېرىدۇ.

3. ھەسەلنى يامغۇر سۈيى بىلەن بەرسە قورساق ئاغرىسا، ھامىلە بولغان بـولىدۇ، ئاغـرـ مسا ھامىلە ئەمەس.

4. بالا ئوغۇل بولسا، ئوڭ تەرەپتە ئېغىرلىق بولىدۇ. دەسلەپ ئوڭ ئەمچەك چـوكىيـدۇ، تۇگمىسى قىزىل بولىدۇ. ئۈچ ئايدىن كېيىن مىدىرلايدۇ.

5. بالا قىز بولسا ئايالنىڭ مىزاجى بەلغەم بولسـا، ئەمچـكىگە قـارا داغ چۈشىدۇ، ئـاۋۋال ئوڭ پۇتىدا قەدەم تاشلايدۇ. قويسا ئوڭ قولىغا تايىنىدۇ، ئوڭ كۆزى ئورۇق، تېز مىدىرلايدۇ.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ مىزاجى سەپرا تەرەپتـە بولسا، قـورسقىـدىكى بالا ئـوغۇل بولسـا، ئەمچىكىگە داغ چۈشىدۇ. بالىدىكى (قورساقتىكى) كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ھاملىدارلىقنىڭ دەسلـە پىدىلا سۇت ئاقىدۇ، ھەيز مېڭىپ كېتىدۇ. ئانىسى ھەم كېسەلچان بولىدۇ، بالا بوش مىدىرلايدۇ.

بالا چۈشۈپ كېتىش

ئالامىتى ئەمچەكلىرى بىراقلا ئورۇقلايدۇ. ئەگەر بىر تەرىپى ئورۇقلىسا، ھامىلىنى ساقلاپ قېلىشنىڭ تەدبىرى ئاندىن قان ئېلىشتۇر.

سەۋەبى بەك سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش، بالىياتقۇنىڭ سۈيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى كۆپ يەلدىن ياكى بەك قىزىقلىقتىن، سەلىستىن چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئىلاجى سوغۇقتىن بولسا، داۋائىمشكى يېيىش لازىم.

تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش

خىيار شەنبەرنىڭ پوستىدىن تۆت مىسقال ئىچسە شۇئان تۇغىدۇ. دارچىن ئىچسمۇ شۇنداق، سول قولدا ماگنىت تۇتۇپ تۇرسمۇ ئاسان تۇغىدۇ.

ئېشەك، ئات تۇۋىقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلانسا ئاسان تۇغىدۇ.

ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى

چۈشكۈرتكۈچى دورىنى بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرتسە، ئۆلۈك بالا ئاسان چۈشىدۇ، ھامىلە جەت ئادا بولغۇچە تۇتسۇن. تۇغۇتتىن ئىلگىرى ئاغرىق دوۋسۇن ۋە توقۇز كۆزگە يۆتكەلسە، تۇغۇت ئاسان بولىدۇ. ئاغرىق ئومۇرتقا تەرەپكە يۆتكەلسە، تۇغۇت تەس بولىدۇ، تۆت كۈنگىچە تۇغمىسا، ئاننىنى قۇتۇلدۇرۇش كېرەك.

ئايالالارنىڭ تۇغۇتنى چەكلەيدىغان دورىلار

1. ئايال كىشى ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئۆچ گرام نىل يېسە تۇغماس بولىدۇ.

2. بېدىنىڭ ياپرىقىنى سقىپ، ئايال كىشى ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ناشتىدا 100 گرامدىن يەتتە كۈن ئىچسە، تۇغماس بولىدۇ. زەكەرگە بېدە سۈيىنى سۈركەپ جىنسىي ئالاقە قىلسا، بالا بولمايدۇ.

ھەيزنىڭ كۆپ بولۇشى

ئالامىتى ھەر ئايدا كېلىدىغان ھەيز 7 ~ 8 كۈنگە، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنغا سو-

زۇلۇپ كېتىدۇ ياكى ئايدا 2 ~ 3 قېتىم ھەيز كېلىپ قالىدۇ.

سەۋەبى بەدەندە قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بەدەن ئاجىزلىمسا، زىيانلىق ئەمەس، بەدىنى چىڭ بولسا، بۇنى توختاتمىسمۇ بولىدۇ.

2. قان سوۋۇپ ئۆتكۈرلىشىپ قالغان بولسا، بۇنىڭدا بەدەن ئاجىز، رەڭگى سېرىق، ئېقىتقۇاتقان نەرسە سۇيۇق ھەم كۆيدۈرىدىغان بولىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ.

سەۋەبى سەپرادۇر.

ئىلاجى شەربىتى ئاس ئىچىش.

3. سۇيۇقلۇق قاندىن كۆپ بولۇپ، تومۇر ئېغىزىنى بوشىتىدۇ.

سەۋەبى بەلغەمدۇر، بۇنىڭدا رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى مادداتۇلھايات، ئانار، گۈلقەنت يېيىش لازىم.

4. بالياتقۇدا بوۋاسىر ياكى باشقا جاراھەت بولغاندىن تۇخۇمدان بالياتقۇ ئىششىقى بولسىمۇ كۆپ بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋەبىگە قارالسۇن.

5. قېيىن تۇغۇتتا بالياتقۇ يىرىلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى دوۋسۇنغا سەندەل قاتارلىق دورىلارنى چېپىش لازىم، ئىششىق بولمىسا ھەم قان توختاتقۇچ مەلھەم دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى

ئالامىتى تۆت ئايغىچە ھەتتا يەتتە ئايغىچە ھەيز كېلەلمەيدۇ.

سەۋەبى

1. ياخشى ئوزۇقلانمغانلىقتىن، قان ئازلىقتىن بولسا، رەڭگى سېرىق بولىدۇ ياكى بۇرنى قاناشتىنمۇ كېچىكىدۇ.

2. سوغۇقتىن قان قويۇقلىشىپ قالغان بولسا، بەدەن ئاقىرىپ، كېپەكلىشىپ قالىدۇ. تومۇرى كۆكىرىپ قالىدۇ، سۇيدۇك ۋە بەلغەملىك چوڭ تەرەت كۆپىيىپ قالىدۇ، ئۇيقۇ ئېغىر بولىدۇ.

3. بالياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى قورۇلۇپ ئېتىلىپ قالىدۇ. بۇ قۇرۇتقۇچى ياكى قورۇغۇچى قىزىقلىق ياكى سوغۇق، قورۇغۇچى تومۇر ئېغىزىنى ئېتىۋالغان. ئاۋۋالقىنىڭ بەلگىسى رەڭگى ئاق، تومۇرى پەرقلىق، ئاستا سالىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ. يەنى سوئى مىزاج باردىنىڭ

بەلگىلىرى بولىدۇ. يەنە بىرى نەملىكى تۆگەپ قۇرۇپ قالىدۇ، بەلگىسى: بالىياتقۇ قۇرۇق، بەدەن ئورۇق، تومۇرى موختەلىپ بولىدۇ.

4. بالىياتقۇدا ئىششىق ياكى جاراھەت بولۇپ، ئېغىزى ئېتىلگەندە تومۇرنىڭ ئېغىزى بۇزۇلغاندىن توختاپ قالىدۇ.

5. سەمرىپ تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى قان ئاز بولسا قانىنى كۆپەيتىش؛ سوغۇقتىن قان قويۇلۇپ توختاپ قالسا، كەرەپشە، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، پىنىنە، مىشكىلارنى قاينىتىپ، شېكەر سېلىپ ئىچىدۇ. سۇمبۇل، قاقىلە، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جۇزبۇۋا، قۇستە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ، خالتىغا ئېلىپ دوۋسۇنغا قويىدۇ. توسالغۇ ئىسسىقتىن بولسا سوغۇق تەرەپتىكى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، تۇخۇمى كاسىنە، رەۋەن، تەرخەمەك، خىيار ئۇرۇقى، شېكەرلىك سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. ئىششىق ۋە جاراھەتتە تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېتىلگەن بولسا، قان ئېلىشتىن باشقا چارە يوق.

بەك سېمىزلىكتىن بولسا، بەدەننى چېنىقتۇرۇش، سۈيدۈك كۆپەيتىش لازىم.

پەرجىگە گۆش ئۈنۈش

ئالامىتى بۇ كۆپىنچە تۇغما بولىدۇ، قورساق كۆتۈرۈش، ھەيز كۆرۈشنى توسىدۇ. ھەيز كۆرۈشتە قاتتىق ئازاب تارتىدۇ.

ئىلاجى كېسىشتىن باشقا چارە يوق.

ھەيز كۆرمەسلىك

خوتۇن كىشى 11 ~ 45 ياشقىچە ھەر ئايدا، ھامىلدار ئەمەس ۋاقتىدا بىر قېتىم، ئۇچ كۈندىن يەتتە كۈنگىچە ئايالار كېسىلى بولۇشقا تېگىشلىك. مۇشۇنداق بولسا بالىياتقۇنىڭ نورماللىق بەلگىسىدۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە ھەيز يېشىغا توشقاندىن كېيىن ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن، ھەتتا ئۆمرىدە ھەيز كۆرمەيدىغان ئايالارمۇ بار.

سەۋەبى بالىياتقۇ بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ بار، بۇنداقلار ئۆمۈر بويى ھەيز كۆرمەيدۇ. بالىياتقۇسى ئۆزىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلمىغان، يەنى كىچىكلىك ھالىتىدە توختاپ قالغان سەۋەبتىن ھەيز كۆرۈش ۋاقتى ئۇچ كۈندىن ئاشمايدۇ.

ئىلاجى بالىياتقۇ بولمىسا، ئىلاج يوق، بالىياتقۇ تەرەققىي قىلمىغان بولسا، پەيلەرنى

بوشاتقۇچى، قانىنى قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن بالىياتقۇنى چوڭايتىش ئارقىلىق ھەيزنى كۆپەيتىپ كەلتۈرۈش لازىم.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش

ئالامىتى يېنىك بولسا داۋاملىق توققۇزكۆز ئۇچلىرى تېلىپ، دوۋسۇن چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە ھەيز قوش كېلىدۇ. ئېغىرراقلىرىدا بالىياتقۇ پەرجىدىن چىقىپ ئوچۇق كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن، تۇغۇشتا بالىنى تارتىپ ئالغاندىن، قاتتىق قورقۇش ياكى بالىياتقۇ ھۆللۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن، ئېغىر نەرسە كۆتەرگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى ھۆللۈكتىن بولسا بالىياتقۇنى تازىلاش، يەنى بەلغەمنى سۈرۈش، يېيىشى ئۇچۇن، مەجۇنى ئازاراقى، ماددەتۈلھايات، ئىترىفىل، ئەفتىمۇن قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، زەپەر يېغدا ھۆقنە قىلىش، موزا، خەرنۇپلارنى قاينىتىپ، ئاقاقيا قوشۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

دوۋسۇن، پەرزىجە ئەتراپىغا دورىلار تېڭىلىدۇ، خۇش پۇراق دورىلار پۈرتىلىدۇ. قايتا چىقىپ قالغۇچە بۇ چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

يالغان ھامىلدارلىق

ئالامىتى بۇنىڭدا خۇددى ھەقىقىي ھامىلدارلىقنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ، ھەتتا قورساقتا بالا تەۋرەش بولىدۇ. بۇ ئەھۋال تولا ۋاقىتتا قاتتىق سانجىق بىلەن بولىدۇ، قورساقنىڭ يوغانلىقىنى قول بىلەن باسسا، ئوڭ ۋە سولغا يۆتكىلىدۇ.

سەۋەبى قورساققا كۆپ ماددا قۇيۇلۇپ، قاتتىق سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن قېتىپ قالىدۇ، بالىياتقۇغا ياكى بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا ئىششىق يۇزلەنگەن ياكى قويۇق يەل توشۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ھەقىقىي ھامىلدار بىلەن يالغان ھامىلدارلىقنىڭ پەرقى: يالغان ھامىلدارلىقتا قاتتىق كېكىرىدۇ، قورساق پۇلتايغان، قول - پۇت بوشاپ قالىدۇ ھەمدە يۇزلىرى ئىششىپ قالغانىدەك ئەھۋاللار بولىدۇ. قورساق بالا تەۋرەش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ تەۋرەيدۇ، يالغان ھامىلدارلىق يەنە بىر تەرەپتىن ئىستىسقائى تەبلىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما ئىستىسقادا قورساقتىكى قاتتىقلىق ۋە كېكىرىش بولمايدۇ. بۇ كېسەل ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە داۋام قىلىدۇ.

ئىلاجى مائۇلئۇسۇل شەربىتى، ئىلمەك پۇشتى يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. مۇنزىج بېرىپ

بولغاندىن كېيىن چوڭ ئايارەج بىلەن ئىچى سۇرگۈزۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن داۋائى كۇركۇم، تەر-ياقى ئەربىئە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربەت ۋە ھۇمۇلغا ئوخشاش ھەيز ماڭدۇرغۇچى دو-رىلار بېرىلىدۇ ھەمدە يەلنى دەپئى قىلغۇچى دورىلار تېڭىلىدۇ.

ئايالىلار تۇتقاقلىق كېسىلى (ھىستېرىيە)

ئالامىتى بۇ كېسەل «سەرئى»، «غەيشى» گە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالدى بىلەن زېھنى ئېلىشىدۇ، ھۇرۇنلىشىدۇ ھەم ئىككى پاچاق ماغدۇرسىزلىنىدۇ، رەڭگى سارغىيىدۇ. كۆزدىن ھۆل-لۈك ئاقىدۇ، تۇلا ۋاقىتتا دوۋسۇندىن يۇرەككە بىر نەرسە كۆتۈرۈلگەنلىكىنى سېزىلەيدۇ، ئۇنىڭ-دىن كېيىن زېھنى ئېلىشىدۇ، ئايلىنىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى، بۇ كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئايلىنىش جەريانىدىكى ئىشنى ئەسلىيەلەيدۇ. ئايلىنىشىدا ئېغىزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ، مەنىنىڭ زەھەرلىك بۇسى مېڭىگە ئۆرلىگەندىن بولسا مېڭە ئاجىزلىشىدۇ. ئەگەر ھەيز توختاش سەۋەبىدىن بولسا، پۈت - قول ئېغىر بولىدۇ.

سەۋەبى

1. مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن توختاپ قېلىپ، ھارارىتى غەرىزى قوزغىلىپ، تەبئىي قىزىق-لىقىنى ئۇچۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەنىي زەھەرلىككە ئايلىنىدۇ - دە، بالىياتقۇ قورۇلۇپ تار-تىشىپ قالىدۇ، زەھەرلىك بۇس مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىپ، مېڭىگە ۋە يۇرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

2. ھەيز ئۆز ئورنىدا توختاپ ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتسە بۇ كېسەل يۈز بېرىدۇ.

ئىلاجى كېسەل تۇتقاندا غەيشىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، ئەمما ئۇنىڭغا سېسىق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ.

مەسىلەن: ھاراق ، كۈنجۈت، نېپتكە ئوخشاش. چۈنكى سېسىق نەرسىلەرنىڭ بۇسنى ئېرىتىپ يوق قىلىش رولى بار. بۇس سېسىق پۇراقتىن قېچىپ تۆۋەنگە چۈشىدۇ، ئاندىن بالىيات-قۇغا خۇشبۇي ياغلار قۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كەرەپشە، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، مۇشكى تارىمۇشقا ئوخشاش ئېرىتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، ئۇچار قانات گۆشلىرى بېرىلىدۇ. ئايال كىشى تۇل بولسا ئەرگە تەگسە ئوڭۇشلىپ كېتىدۇ. ھەيز توختىغاندىن بولسا، ھەيزنى ماڭدۇرۇش لازىم.

بالىياتقۇ يەللىكى

ئالامىتى دوۋسۇن ئېسىلىپ قالغاندەك ئاغرىيدۇ، چەكسە قورۇق ئاۋاز چىقىدۇ. شۇڭا

بەزى تەرەپلىرى ئىستىسقائى تەبلىگە ئوخشايدۇ.

سەۋەبى سوئى مىزاج باربت (سوغۇقلۇق) بولۇپ، بالىياتقۇنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ ئورۇنغا كەلگەن ئوزۇق ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىپ، شۇ يەردە توختاپ قالىدۇ.

ئىلاجى يەلنى سۈندۈرۈش، بەدەننى تازىلاش، بابۇنە، سىرىقچىچەك، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، سۇزاپ، كەرەپشە، بەدىيان، بەرەنجاسپ، زىرە، جۇۋىنە ۋە ئايارەجلەر بىلەن تازىلىنىدۇ. ھۆقنە، زىماد، كىماد، پەرزىجە قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

جىنسىي ئەزا قىچىشىش

ئالامىتى جىنسىي ئەزاسى قىچىشقان چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلمىغۇچە ئارام بەرمەيدۇ.

سەۋەبى سەپرا ياكى تۇزلۇق خىلىت ياكى سەۋدا خىلىت ياكى مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدۇر.

ئىلاجى سەپرادىن بولسا سەپرانى سۈرۈش، خەشخاش خىتمى قاتارلىق سوغۇقلۇق دورىلىرى بىلەن يۇيۇش، ئىتىرىفەل، كەشنىز، ئەرقى شاھتەرە، ھەببى مۇقەل بېرىش لازىم.

تاماق جەھەتتە ئوسۇلۇق، تۇرۇپ، ئارپا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بوۋاسىر (بالىياتقۇ بوۋاسىرى)

ئالامىتى ھەيزىنىڭ سىرتىدا قان كېلىپ تۇرىدۇ، ھەيز بىلەن بوۋاسىر رەھىمنىڭ پەرقى، ھەيزدە بەل ۋە كىندىك ئەتراپى 1 ~ 2 كۈن ئىلگىرى ئاغرىيدۇ. بوۋاسىردا بولسا بەل ئاغرىمايدۇ، بالىياتقۇدا بىرئاز ئېچىشىدۇ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىپ قان كېلىدۇ.

سەۋەبى قاندىن، سەۋدادىن، سەپرادىن، بەلغەمنىڭ يىلىدىن بولىدۇ. قاندىن، سەپرادىن بولغىنىدا: قانغا، سەپراغا سەۋدا ياكى بەلغەم ئارىلاشقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئاشقان ماددىسى تازىلىنىدۇ ھەمدە ئىتىرىفەل كەبىر، ئىتىرىفەل مۇقەل قاتارلىق بوۋاسىرنىڭ دورىلىرى بېرىلىدۇ، كۈدە يىلتىزى يانتاق چېچىكى بىلەن بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇ جىنسىي يول يالۇغى

ئالامىتى جىنسىي ئالاقە قىلسا ئاغرىيدۇ ھەم زەكەرنىڭ بوينىغا قان يۇقۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى جىنسىي مۇناسىۋەتتىكى قوپاللىق، ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىش ۋە باشقىلار سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى ئۆردەك يېغى، بىنەپشە يېغىغا مەلۇم ئىسپىغۇل لوئابىنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويۇش لازىم.

رەھىمنىڭ جاراھىتى

ئالامىتى دەسلەپتە ئاق، پۇرايدىغان خۇن كېلىش، كېيىن گۆش يۇغان سۇدەك يېرىڭ كېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆك سۇ كېلىش ھەم جىنسىي يول، ھەم بالىياتقۇ ئېچىشىش، چوڭ تەرەت قېتىۋېلىش قاتارلىقلار.

سەۋەبى كۆپىنچە بالىياتقۇ ئىششقلىرىنىڭ زەخمىسى بولۇپ، كۆك سۇ كەلسە ساقايمىقى تەس، ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىشلار سەۋەبى بولىدۇ.

ئىلاجى ئىششق بولسا ئالدى بىلەن ئىششقنى ياندۇرۇشقا ئىلاج قىلىپ، ئىششق ياغاندىن كېيىن زەخمىگە، جاراھەتكە كۇندۇر، ئەنزىروت، سېرىقچېچەك، ئانار پوستىغا ئوخشاشلا بىلەن پەرزىچە ۋە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر جاراھەت ئېغىز ئالغان بولسا، يىرىڭ چىققان بولسا، يىرىڭ تۆگەپ ئاغرىق پەسەيگەنگە قەدەر گۇل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھەمى رەھىمگە گۇل يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر مادا دوۋساقا مايىل بولسا، سۈيدۈك ماكىدۇرغۇچى ئورۇنلارغا خەشخاشنى بارا-ۋەر قوشۇپ، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇسنى 0.25 گرامدىن ئېلىپ، 10 گرامدىن خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىش لازىم.

ئەگەر مادا توغرا ئۆچەيگە ساقىغان بولسا ئەدەس، گۈرۈچ، ئانار كىندىكى، گىل ئەرمەنى، گۇل يېغى بىلەن خۇنسياۋشان، سەمغى ئەرەبى بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇ ئىششقى

ئالامىتى ئىششق ئىسسىقتىن بولسا، ئىسستىما ھەم ئاغرىق بولىدۇ، نەپەسى، تومۇرى تېز بولىدۇ. ئاشقازان، مېڭە بۇزۇلۇشقا باشلايدۇ. ئاغرىق توققۇزكۆز ۋە دوۋساق ئۇستىدە بولىدۇ.

ھەيز كۆنى قالايمىقان بولىدۇ، ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئېغىرلىق، دوۋسۇن ساھەسىدە

ئاغرىش ھەم پۇرۇلۇش، يۇز، قول - پۇت ساھەسىدە ئېسىلىش بولىدۇ. تومۇرى بوش، ئاستا بولىدۇ، نەپەس قىستايىدۇ. كىندىك ئاستىدا قادىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، غەم - ئەندىشىلىك بولىدۇ.

سەۋدادىن بولسا ئېغىرلىق قاتتىق، سۇيىدۇك پات - پات قىستاش، ئەمما سۇيىدۇك ئاز، تەستە سىيىش، بەدەن ئورۇقلاش، پاچاقنىڭ ئاجىزلىقى، بالىياتقۇنىڭ مايماق بولۇشى، ئاغرىقنىڭ ئاز، تومۇرنىڭ ئىنچىكىلىكى، قاتتىق ئۇرۇشى بەلگىسىدۇر.

سەۋەبى جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، تۇغۇتتىن زەخمىلىنىشتىن ھەم مىزاجنىڭ ماددىلىق ھەم ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن، ئېغىر نەرسە كۆتۈرگەندىن ياكى يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن بولىدۇ. ياشانغانلاردا ھەيز توختىغاندىن كېيىن ئىششىق پەيدا بولسا خەتەرلىكتۇر.

ئادەتتىكى ئىششىق بولمىسا، چىڭقىلىپ يوشۇرۇن ئاغرىيدۇ. خەتەرلىك ئىششىقتا بىر نەرسە چاقىقاندەك ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

بالىياتقۇ سىرتىدىكى (تۇخۇم يولىدا) ھاملىدارلىقتا قادىلىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى ئاخىرىدىكى دورا قىسمىغا قارالسۇن.

ئاق خۇن كېسىلى

ئايال كىشىدە كۈندە 1 ~ 3 تامچە ئاق خۇننىڭ كېلىپ تۇرۇشى نورمال ئەھۋال، ئەمما داۋاملىق كۆپ مىقدارىدا ئاق خۇن كېلىپ تۇرۇشى بۇ كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى مېكە، يۇرەك ئاجىزلىقى، تۇتۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى سەپرانىڭ قانىنى قىزىتىپ، ئۆتكۈرلەشتۈرۈپ سالغانلىقىدىن ياكى قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى قان مىزاج كىشىدە بولسا، ئانار گۈلقەنتى قۇرسى كەھرىۋا بىلەن بىرىلسە بولىدۇ. مىزاجى سەپرا تەرەپتىكى كىشىلەردە بولسا، خېمىرى خەشخاش، سەندەل شەربىتى بىرىلسە بولىدۇ.

بەلغەم مىزاج كىشىلەردە بولسا مەجۇنى شاقاقۇل، ماددەتۈلھايات بىرىلسە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر سەۋدا تومۇرنىڭ ئېغىزىنى ئېچىۋەتكەندىن بولسا پۇراقسىز، يېنىك خۇن كېلىدۇ.

ئىلاجى چامغۇرنى پىشۇرۇپ قارا شېكەر بىلەن يېيىش، ئىترىفىل، ئەفتىمۇن يېيىش، لوبۇبى كەبىر يېيىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىياتقۇ راكى

بالىياتقۇدا پەيدا بولىدىغان سەرتان ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بالىياتقۇ بويىندا بولىدۇ، ئالامتى: دەسلەپتە سۇغا ئوخشاش خۇن كېلىدۇ. ناھايىتى كۆپ كېلىدۇ، پۇرىمايدۇ. كېيىنچە زېدىلەنگەندىن كېيىن كەلگەن خۇن پۇرايدۇ ھەمدە كۇندىن - كۇنگە ئورۇقلايدۇ. ئىشتىھا كەم بولىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، كىندىك ئاستىدا بىر نەرسە چاققاندەك چىم - چىم بولىدۇ. پۇتۇن بەدەن تېلىپ ئاغرىيدۇ، چوڭ تەرەت قاتتىق بولىدۇ. سۇيدۇك قىسىتايدۇ، تەرەتكە بارسا ناھايىتى ئاز كېلىدۇ. ئەگەر يۇرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا بۇ كېسەللەر-نىڭ زەھىرى ئۆتسە، ئىككى مەڭزى ۋە كۆز تومۇرلىرى كۆپىنچە چۇشتىن كېيىن قىزىرىپ قالىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، تومۇرى ئىنچىكە بولىدۇ. بۇ چاغدا كېلىدىغان خۇننىڭ رەڭگى كۆك بولىدۇ، راك ئېغىز ئالغاندىن كېيىن كۆك، قىزىل ئارىلاش قان كېلىدۇ. بۇ ئاخىرقى دەۋرىدۇر، داۋا قوبۇل قىلمايدۇ.

2. بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدە راك پەيدا بولسا، ئۇنىڭ ئالامتى:

دەسلەپتە دوۋسۇن ئۇستى، كىندىك ئاستىدا كۆك ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ تەدرىجىي يوغىناپ بالىياتقۇنىڭ پۇتۇن قىسمىغا كېڭىيىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھەيز كۆرۈش توختىغان ئايالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ھەيز توختىغاندىن كېيىن يەنە ھەيز كېلىدۇ (قالايمىقان)، كەلگەن نەرسىلەر بەتبۇي، سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. بۇنداق ئايالالارغا يازدا چۈشۈن كۆپ يامىشىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن قورساق بوشلۇقىغا كېڭەيگەنسېرى سۇ يىغىلىدۇ، باشقا ئالامەتلىرى بالىياتقۇ بوينى راكىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

سەۋەبى

1. بالىياتقۇنىڭ پاك بولماسلىقى سەۋەبىدىن رەھىمدە يىغىلىپ قالغان بۇزۇق نەرسىلەر، مەسىلەن: تۇغۇتتا بالىنىڭ ھەمراھى تولۇق چۈشمەي قېلىش، تۇغۇتتىن كېيىن ماڭىدىغان كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ مېڭىپ كەتمەي تۇرۇپ قېلىشى، ھەيز توختىغاندىن كېيىن رەھىمگە تۇخۇمداندىن ياكى قورساق بوشلۇقىدىن سۇيۇقلۇق قۇيۇلۇشلاردا.

2. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش سەۋەبىدىن بالىياتقۇ زېدىلىنىشتىن بولىدۇ.

3. بالىياتقۇدىكى بوۋاسىر ئۆسمىلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشى، كونىراپ زەخىملىنىشىمۇ راكقا ئۆزگىرىدۇ.

ئىلاجى رەھىمدىن (بالىياتقۇدىن) راكنىڭ زەھىرىنىڭ باشقا ئەزالارغا تاراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن زەھەرنى قايتۇرغۇچى ھەببى تەرياق بېرىش، بەدەننى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن رەيھان، دىنار، ئانار شەربىتى، سۈت بىلەن ھەسەل، ياش توخۇ گۆشى بېرىش لازىم. بەدەننى پاكلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ داۋائىمشكى مۆتىدىل، لوبۇبى كەبىر، ھالۋائى بەيزە بېرىش لازىم.

زەخمە بولسا (زېدە بولسا) قۇرسى كەھرىۋا، ئىششىق بولسا، ھەببى مۇقەل، ئەرقى شوخلا

بېرىش لازىم. ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن سىرتتىن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كۆك يۇمغاقسۈت، مارجان شوخلىلارنى گۈل يېغى بىلەن چېپىش لازىم.

ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ھەببى شىپا بەرگەي، سەرتانى رەھمى ئەۋ رامى رەھمىنىڭ (بالىياتقۇ ئىششقىنىڭ) يامان قىسمىدۇر. سەرتانى رەھمگە ئىلاجى قىلىشتا، ئالدى بىلەن زەھەر قايتۇرغۇچى، روھنى كۈچەيتكۈچى ھەمدە مەنىنىڭ جەۋھىرىنى زىيادە قىلغۇچى ھەببى شىپا، شەربىتى تەرياق، شەربىتى زەبب بېرىش بىلەن ئىششق ياندۇرغۇچى ھەببى مۇقەل، زەخمنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى سۈپارى بېرىش لازىم. يېرىڭ، سۇ، خۇنلارنى توختىتىشقا تېز چارە قىلمسۇن. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەلنىڭ ئۆزگىرىشگە قاراپ مەيدە ئېسىلسە، جاۋارىش كۈمۈنى يا-كى مەجۇنى خيار شەنبەر، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ قالسا دىنار شەربىتى، ئەنجۇر شەربىتى بې-رىش لازىم. ئالدى بىلەن ھەسەل، قايماق قاتارلىق دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش ئارقىلىق بالـ-يا تقۇنى پاكىزلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن موزا، ئۇچقۇن پاقىنى سوقۇپ، سۇغۇپ قىلىپ بالـ-يا تقۇغا سېپىش لازىم.

بوغۇم ئاغرىقلىرى

مۇياسىل دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى كۆپچىلىك ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە، ئادەم ئۈستىخانلىرىنىڭ ھەربىر بوغۇملىرىغا ۋە پەي، يىلىك قىسمىغا چۈشكەن سىل، ئاغرىق، ئىششىق دەپ قاراپ كەلگەن، بۇ بىر قانچە تارماقتا بۆلۈنىدۇ: ① ھەدەبە (ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئىچى ياكى تاشقى تەرەپكە ئۆسۈپ قېلىشى)؛ ② ئۇچا ئاغرىقى (ۋەجئول زەھرە)؛ ③ ئىرقۇنىسا (ياتاقپاشتىن باشلاپ ئوشۇققىچە بولغان، ئىرقۇننىسا دېگەن تومۇر ئەتراپىدىكى ئورۇنلارنىڭ ئاغرىقى)؛ ④ يانپاش بوغۇم ئاغرىقى؛ ⑤ قول - تىز، ئوشۇق بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى (نىقرەس)؛ ⑥ۋەجئولئەقەپ (سونجاق ئاغرىقى)؛ ⑦ تاپان ئاغرىقى (ۋەجئولكەپەر) دىن ئىبارەت.

ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى

ئالامىتى ئومۇرتقا سۆڭىكى ئۆسۈپ قالغانلىقى ئۈچۈن دوك بولۇپ قالىدۇ، بۇنى ردـ باھال ئەفرىسە، يەنى يەلنىڭ بوغۇم ئارىلىقىغا ئورۇنلىشىپ، بوغۇم ئوتتۇرىسىدىكى كۆمۈرچەكلەرنىڭ ئۆسۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى ئومۇرتقا يېنىدىكى كۆمۈرچەكلەر ئىششىغاندىن بولىدۇ. ئومۇرتقا ئارىلىقىدا قويۇق يەل توختاپ قالغاندىن بولىدۇ. چاندىر (بوغۇم ئوتتۇرىسىدىكى سۆڭەك بىلەن سۆڭەكنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان كىچىك پەيلەر) تارتىشىپ قالغاندەك بولىدۇ. بوغۇم ئارىلىقىغا سۇيۇقلۇق توپلىشىپ پەينى بوشتىپ قويغاندىن بولىدۇ. سىرتقى زەربىدىن بولىدۇ.

يۇقىرىقى بەش تۈرلۈك سەۋەبنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى مەنبە ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا سوغۇقلۇق ھەم ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان سىل، ماددىنى ئومۇرتقىغا يۆتكىگەندىن بولىدۇ. تاماق يەپ، ئۇ تاماق سىڭىپ بولماي تۇرۇپ يەنە تاماق يېگەندىن، خام قالغان ماددىلار يەلگە ئايلىنىپ بەدەنگە ھەيدەلگەنلىكى ئۈچۈن، بۇ ئومۇرتقىلارغا بېرىپ قالغانلىقىدۇر.

ئىلاجى بوشاشتۇرغۇچى ھۆللۈكنى چىقىرىش، مىزاجنى تەڭشەش ئارقىلىق داۋالاش

لازىم ھەمدە قىزىق ئۆتكۈرۈش، مايلاش، كۈن نۇرىغا سېلىش بىلەن پالەچكە قىلغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق بولسا قان ئېلىش لازىم، يەلدىن، سۈيۇقلۇقتىن بولسا ئۇنىڭ ئىلاجى بۆرەكنىڭ يەللىك ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەندى. تارتىشچ قالغاندىن بولسا تەشەننۇجنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. سىرتقى زەربە تەسىردىن بولسا، ئومۇرتقا ئۆز جايىغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئىچىگە ئېگىلىپ كەتكەندىن بولسا ئوتلۇق شەخەك قويۇلىدۇ. يەنە مۇقەل، كۈچۈلا، ئاقاقىيالار خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. سىرتقا چىقىپ قالسا، قول بىلەن ياندۇرۇپ تۇتقۇچى دورا بىلەن تېڭىلىدۇ.

ئۇچا ئاغرىقى

1. ئۇچا تېلىپ ئاغرىيدۇ، كېسەل ئۇيقۇچان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، قىسقا، بوش بولىدۇ.

سەۋەبى بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى مادداتۇلھايات، لوبۇبى كەبىر، جاۋارىش كۈمۈنى قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

2. ئۇچىدا ئېغرىلىق ئېچىشىش بىلەن بىرگە بولىدۇ.

سەۋەبى ئۇچىدىكى تومۇرغا قان تولۇپ قالغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئاق لەيلىگۈلى بىلەن پىياز سوقۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا شەخەك قويۇلىدۇ. ئىچكى جەھەتتىن چىلان شەربىتى، چىلاپا سۈرگىسى بېرىلىدۇ.

3. ئۇچىدا ئېغرىلىقسىز ئاغرىق بولىدۇ.

سەۋەبى سوغۇق ئۆتۈپ قالغاندىن ياكى مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىسسىق ئۆتكۈرۈش، ئاشقان ماددىنى تازىلاش تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ.

4. ئۇچىنىڭ يۇقىرى قىسىم يەنى گەدەن ئەتراپى ئۆيان، بۇيانغا قارىغىلى قويماي ئاغرىيدۇ. سەۋەبى: ئومۇرتقا ئارىلىقغا يەل توپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ. ئىلاجى: ھەببى قوقيا، ھەببى سۆرۈنجان قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىسى مۇۋاپىق بولسا، شۇنى بېرىپ، ئارقىسىدىن تۇخۇمى كاسنە، دارچىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقلىرى دەملەپ ئىچىلىدۇ.

يانپاشتىن ئوشۇققىچە بولغان ئاغرىق (ئىرقۇننسا)

ئالامىتى يانپاش بۇغۇمىدىن باشلاپ پۇتنىڭ بارماقلىرىغىچە تېلىپ، بەزىدە ئېچىشىپ، قىزىپ، بەزىدە ئىسسىمايدىغان بولۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق بەزىدە يانپاش بۇغۇمىدىن، بەزىدە ئوشۇقتىن باشلىنىدۇ. بۇ ئۇزۇنغا داۋاملاشسا كېسەل چۈشكەن پۇت سىزىپ (ئورۇقلاپ كې-

تىدۇ)، بەلنى رۇسلىيالمايدۇ، بەزىدە تىز بۇغۇمى ئارقا ئويمان قىسىم تارتىشۇالىدۇ.

سەۋەبى بەلغەم ياكى سەپرا ماددىسىدىن بولغان زۇكامنىڭ نەزلىسىنىڭ چۈشۈشىدىن بولىدۇ. بەزىدە قانىدىنمۇ بولىدۇ.

ئىلاجى بەلغەمنى يىراق ئەزادىن تارتقۇچى زەنجۈبىل، قارىمۇچىتەك دورىلار ياكى سەپرانى پەسەيتكۈچى خەشخاش، يۇمغاقسۇتكە ئوخشاش يىڭى قانىنى پەسەيتكۈچى سەندەل، شاھتەررە، قىزىلگۈلگە ئوخشاش يەككە دورىلار بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن خېمىرى خەشخاش، ھەببى نەزلە، مەجۇنى سۈرۈنجان قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

يانپاش بۇغۇم ئاغرىقى

ئالامىتى داۋاملىق يانپاش بۇغۇم ئاغرىيدۇ، ئىرقۇننىساغا يۆتكەلمەيدۇ.

سەۋەبى ماددىسى خام بەلغەمدۇر، كۆپىنچە سۇيۇق بەلغەمدىن بولىدۇ. بەزىدە ھامىلىدار ئاياللاردا تۇغۇت ۋاقتى يېقىنلاشقاندا پەيدا بولىدۇ، بالىياتقۇدىكى ئىششىقلار سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ.

ئىلاجى بىخسۇس شەربىتى بېرىلىدۇ، ماددەتۇلھايات، لوغانزىيا بېرىلىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقى

ئالامىتى نىقرەس بارلىق بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىدۇر. بۇ بەزىدە قولنىڭ بارماقلىرىدىن باشلىنىپ ماڭىدۇ، بەزىدە ئوشۇقتىن باشلىنىدۇ ياكى قەدەم ئاستىدىن باشلىنىپ ئومۇملىشىدۇ. بەزىدە يوتىغا چىقىدۇ.

ئەگەر سوئى مىزاج ماددا بولۇپ، قاندىن بولسا، رەڭگى قىزىل بولۇپ، چىگىلىپ ئاغرىيدۇ. ئېغىرلىق بولىدۇ.

سەپرادىن بولسا قىزىقلىق ئارتۇق، رەڭگى سېرىق، ئازراق قىزىللىق، ئاغرىق، قاتتىق چىگىلىش بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا: ئاغرىق داۋاملىق بىر خىل بولۇپ، ئىسسىتما يوق، رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ئۆزگەرسىمۇ قەلەي رەڭگىدە بولىدۇ.

سەۋدادىن بولسا: شۇ ئورۇن كېپەكلىشىدۇ، ئاغرىق يەڭگىل، رەڭگى كۆكۈچ بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىقنىڭ قايسى ماددىدىن ئىكەنلىكىگە ماددا ئېتىبارى بىلەن قاراش لازىم.

سەۋەبى زۇكامنىڭ نەزلىسى ھەم ھەرقايسى خىلتىنىڭ خام ماددىلىرىدۇر.

ئىلاجى قەي قىلدۇرۇش، كېلىدىغان ماددىنى توسۇش ھەم شۇ ئەزانى كۆچلەندۈرۈش، شەربىتى بۇزۇرى بېرىش ھەمدە مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بەلغەمنى سۇرگەندە سەپرانىڭ بەلغەمنى يېراق ئەزادا قاتۇرۇپ قويماسلىقنى، سەپرانى سۇرگەندە سەپرانى بەلغەم يېراق ئەزادا توختىتىپ قويماسلىقنى نەزەردە تۇتۇش لازىم. مەسىلەن: سۆرۈنجاننى ئىشلەتكەندە بۇ بەلغەمنى سۇرىدۇ. يولىنى ئېتىدۇ، مەيدىگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا ئۇنى پىلپىل، زەنجۈبىل، زىرە بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم. سىرتتىن تۇخۇم ئېقىدا سەبرىنى خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

سونجاق ئاغرىقى

ئالامىتى سونجاق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى قويۇق يەل قۇيۇلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى كېسەللىك ماددىسىغا قاراپ مەلھەم چېپىلىدۇ.

تاپان ئاغرىقى

ئالامىتى يەرگە دەسسىيەلمەيدۇ.

سەۋەبى قاندىن ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ.

ئىلاجى قاندىن بولسا، ئەدەسنى سىركىدە پىشۇرۇپ تېڭىلىدۇ، بەلغەمدىن بولسا، ئېگىر سىركىدە خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ.

بوغۇم ئىششىقلىرى

ئالامىتى پۈتۈن بەدەن سۆڭەكلىرىنىڭ تېلىپ ئاغرىشى ۋە بوغۇملاردا ئىششىق پەيدا بولۇش بۇنىڭ ئالامىتى ھەمدە بۇنداق كىشىنىڭ رەڭگى قارا ياكى كۆك بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى زۇكامنىڭ نەزلىسى چۈشكەندىن بولىدۇ. زۇكامنىڭ نەزلىسىنىڭ چۈشۈشىگە سەۋەبچى بولىدىغان مۇنداق بىرقانچە سەۋەب بار: ①سوغۇق زۇكامدا ئاغرىق پەيتكۇچى كاشكاپلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن؛ ② زۇكام تەگكەن ۋاقىتلاردا جىما قىلغاندىن؛ ③ سوغۇقلۇق غىزا يەپ، ئارقىدىن يەنە سوغۇق سۇ ئىچكەندىن.

ئىلاجى ھەببى سۆرۈنجان، تەرياقى كەبىر، شەربىتى كەبىر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، غىزاسى ئۇچۇن ئالتە ئايلىق ئوغلاق گۆشىنىڭ شورپىسىغا توم زەنجۇبىل، زىرە سېلىپ ئىچىپ، ئارقىسىدىن مەجۇنى فۇرقانى يېسە ساقىيىدۇ.

تومۇرنىڭ كېڭىيىشى

ئالامىتى ئادەمنىڭ تىزىنىڭ ئاستىدا كۆك تومۇر ئەگرى - بۈگرى بولۇپ قالغانلىقى كۆرۈنىدۇ. مانا بۇ داۋالى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى ئۇزۇن يول مېڭىپ ھاردۇقتا سوغۇق سۇ ئىچىپ ياتقانلىقتىن ياكى سەۋدانى قوزغاتقۇچى نەرسە ئىستېمال قىلغاندىن، سەۋداۋى كۆك قان تومۇرغا بىراقلا كۆپ تۆكۈلگەن سەۋەبىدىن كۆك قان تومۇرى كېڭىيىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن سەۋدا سۇرگىلىرىنى بېرىش لازىم. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائىممىشكى ھار، ئىتىرىفىل كەبىر، جەۋھىرى رەيھان ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىل پۇتى كېسەللىكى

ئالامىتى بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ پۇتى پىلنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىدۇ.

سەۋەبى قويۇق سەۋدا ماددىسى پۇتىغا تۆكۈلگەندىن بولىدۇ (تالدىن ئاشقازانغا كەلمەي).

ئىلاجى قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن ئىتىرىفىل قاتارلىق دورىلارنى بېرىپ، سەۋدانىڭ تۆكۈلۈشىنى توسۇش لازىم.

موي چۈشۈپ كېتىش

ئالامىتى باشنىڭ ۋە قاش، كىرپىك ھەم بەدەندىكى مويلارنىڭ تۆكۈلۈپ چۈشۈپ كېتىشى بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى قاننىڭ غالىبلىقى، قانغا سەپرا ياكى بەلغەم ئارىلاشقاندىن بولىدۇ. كۆيگەن

سەۋدادىن ھەم بولىدۇ.

ئىلاجى مەجۇنى شىيىپ، مەجۇنى ئىترىفىل كەبىر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، سىرتتىن بەرگى ئاس، موزا، ھېلىلە سىياھ، بەرگى لالە، مەستىكى، كۈندۈرلار بىلەن يۇيۇش لازىم. غىزاسىغا سەۋدا تۇغدۇرغۇچى غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، قانىنى تەڭشەش لازىم.

دائۇسئۆئىلەب بەلغىمى ئۇچۇن تۇربۇت، ئايارەج پەيقىرا 33 گىرامدىن، شەھمەنزەل 11.5 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ھەب قىلىپ، 7 ~ 10 گرامغىچە يەيدۇ.

سەپرادىن بولسا ھېلىلە زەرد، گۈلسۇرۇخ ئىككى دەرەمدىن، سەبرە 13.2 گرام، مەھمۇدى 3.3 گرام قاتالىق دورىلارنى سۇ بىلەن ھەب قىلىپ 3.3 گرامغىچە يەيدۇ.

بەدەن تېرىسى چۈشۈش

ئالامىتى بەدەننىڭ بىر قات تېرىسى چۈشىدۇ، خۇددى تېرە كېپەك ئۆرلىگەندەك بولىدۇ.

كۆيگەن بەلغەمدىن پەيدا بولسا، تېرىسى چۈشكەن جاي ئاق بولىدۇ، سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن بولسا، شۇ جاي كۆك بولىدۇ. كۆيگەن قاندىن بولسا، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

سەۋەبى خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى بەلغەمدىن بولسا ئايارەج لوغانزىيا، زەنجۇبىل مۇرابباسى بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولسا شەربىتى ئوتروج بېرىلىدۇ، سەۋدادىن بولسا شەربىتى ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس شەربىتى بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىرتتىن بەلغەمدىن بولغانغا خەردەل سەفىد بىلەن سوم چېپىلىدۇ، سەپرادىن بولغىنى ئۇچۇن سىركە قىزىتىپ سۈركىلىدۇ، سەۋدادىن بولغىنى ئۇچۇن ناردىن يېغى چېپىلىدۇ (نار-جىل يېغى). قاندىن پەيدا بولسا قان ئېلىنىدۇ، شەخەك قويۇلىدۇ ھەم قانىنى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم.

تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى

قاراسان

ئالامىتى كېسەلدە دەسلەپىدە قىزىل قاپارتىچۇق پەيدا بولۇپ، پەيدىنپەي رەڭگى قارىداپ، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. تېرە مۇسكۇللىرىنى بۇزۇپ، چىرىتىپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى قويۇق بەلغەم بىلەن بۇزۇلغان سەۋدادىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئالدى بىلەن شەخەك قويۇش ئارقىلىق بۇزۇق قانىنى شوراپ چىقىرىۋېتىش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ئورۇنغا گىل ئەرمىنى، موزا، زەمچە بىلەن زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئېچىشكە سىركەنجۈبىل، ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ، يۇقىرىقى زىماد تەسىر قىلمىسا، بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، كۆك يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ ئۇنۇمى بولمىسا، قارىدىغان جايىنى دەرھال كېسىپ تاشلاپ، داغلاش لازىم. ئەگەر كېسىشكە توغرا كەلمەيدىغان جايدا بولسا داغلاش لازىم.

يىرىڭلىق ئىششىق

ئالامىتى بۇ شۇنداق بىر ئىششىقدۇركى، دەسلەپتە رەڭگى ناھايىتى قىزىل، قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، ئىككى كۈندىن كېيىن كۆكىرىشكە باشلايدۇ، تومۇرى چوڭ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. جۇغ - جۇغ بولىدۇ.

سەۋەبى بۇزۇلغان قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تاماققا ئارپا، قاپاق، ماش ئېشى بېرىلىدۇ، داۋاسىغا چىلان شەربىتى، ئەرقى شاھتەررە، قىزىلگۈل ئەرەقلىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن مارجان شوخلا، ھەمشىباھار گۈلى، يۇمغاقسۇت، ئاق، قىزىل سەندەل، شۇمشا، زىغىر قاتارلىقلارنى ئوبدان سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

قىزىل يەل

ئالامىتى بۇ بەدەنگە پەيدا بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، بەزىلىرى سېرىقسىمان قىزىل، بەزىلىرى توق قىزىل بولىدۇ. سېرىق بولسا ئېچىشىش بولىدۇ، قىزىل بولسا ئېچىشىش بولمايدۇ.

ئىلاجى سەپرادىن بولسا غەيرىي سەپرانىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ قان تازىلىنىدۇ، ئەگەر سەپرا خىلىتىغا قان خىلتى ئارىلاشقاندىن بولسا، قان خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قارىئۆرۈك شەربىتى، مەتبۇخى ھىلىلە، چىلان، بەنەپشە شەربەتلىرى قاپاق سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. زىماد ئۈچۈن پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوت، شوخلا، سەندەل، كۆك يۇمغاقسۈتلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ.

ماشىرا

ئالامىتى بۇ يۈز ساھەسىگە پەيدا بولىدىغان قىزىل ئىششىق بولۇپ، بەزىدە باش ساھەسىدىمۇ پەيدا بولىدۇ، يۈز ساھەسى، بۇرۇن ساھەسى قىزىش، باش ئېسىلىش بىلەن باشلىنىپ پۈتۈن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ.

سەۋەبى قانىنىڭ قىزىپ ئوفۇنەتنىڭ باش ساھەسىگە كۆتۈرۈلۈشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، پاچاق ساھەسىگە شەخەك قويۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن كافۇر، قۇرسى تاباشىر، تەمرى ھىندى، سېمىزئوتلارنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ بېرىش لازىم. تاماققا: ماش ئېشى قىلىپ بېرىلىدۇ. تەركىبى: يېشىل ماش، كۆك قاپاق، يۇمغاقسۈت، ئارپا قاتارلىقلاردىن ھەممە قارىئۆرۈكتىن 5 ~ 9 دانىغچە سېلىپ بېرىلىدۇ. چىلان سۈيى بىلەن سىركەنجۈبىل تەڭشەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بەلۋاغسىمان قوقاق

ئالامىتى ئىككى بىقىن ياكى بەل ساھەسىگە پەيدا بولىدىغان مۇدۇرچاق ئىششىق بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ.

سەۋەبى غەيرىي سەپرادىن ياكى سەپراغا ئوفۇنەتلەنگەن قانىنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى ئىچكى جەھەتتىن مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە، ئىترىفىل چۆپچىن بېرىلىدۇ. زىماد ئۇچۇن قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئارپا ئۇنى، گىل ئەرمىنىلەرنى سوقۇپ سىركە بىلەن چېپىلىدۇ.

تائون (چۇما)

ئالامىتى قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، يىرىق قاتارلىق سېزىمى يوق ئەزالارنىڭ يۇزلىرىگە پەيدا بولىدىغان مۇدۇر شەكىللىك ئىششىقتۇر. بۇنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ، بۇنىڭدا ئىششىق پەيدا بولغان جايىنىڭ ئەتراپى كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېتىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى، قىزىل، كۆكۈچ ياكى قارامتۇل بولىدۇ. قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ، يۈرەك تېتىرەش، كۆڭۈل ئاينىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، قۇسۇش، ئايلىنىش قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇلاق تۈۋى، قولتۇققا پەيدا بولغىنى باشقا ئەزالارغا پەيدا بولغىنىدىن خەتەرلىكتۇر.

سەۋەبى بۇزۇلغان قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شوخلا، شاھتەررىلەرنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىش لازىم. ئىچىشكە ئالما، ئانار، بېھى، ئۇزۈم، ئوتروج شەربەتلىرىنى بېرىش، غىزاسىغا ئارپا، ماش ئېشى بېرىش لازىم. ئاز مىقداردا سىركە قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

كۆيدۈرگە كېسىلى

ئالامىتى بەدەنگە قىزىل مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىش ۋە ئاغرىق بولۇپ، 2 - ۋە 3 - كۈنلىرى قىزىل مۇدۇرنىڭ ئوتتۇرىسى قاردىاپ يارىلىنىشقا باشلايدۇ، پۈتۈن بەدەنده قىزىتما، جۇغ - جۇغ پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى قانىنىڭ ئوفۇنەتلىنىش ياكى غەيرىي سەپرانىڭ تېرە پەردىلىرىگە قۇيۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى قاندىن بولسا قان ئېلىش، ئەگەر سەپرادىن بولسا، سەپرانىڭ مۇنزىج، مۇسەللىرىنى بېرىش، قانىنى تازىلاش؛ قاندىن بولغانلىرى ئۇچۇن يۇمغاقسۇت، سەندەل، كافۇرنى سوقۇپ سىركە بىلەن چېپىلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرغا خۇنسياۋشان، موزا، يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈلى، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

چىقان كېسىلى

ئالامىتى رەڭگى قىزىل، ئۇچى ئۇچلۇق، تۆۋى چوڭ ئىششىقتۇر. ئاغرىشى قاتتىق، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. يىرىڭ يىغىدۇ، بۇ پەيدا بولغان جايدا چىگىت مىقدارى بەز بولىدۇ. بۇ قېپى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى قانغا قويۇق شىلىمشىمان بەلغەمنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، بەلغەمنى پىشۇرۇپ، ماددىسى پىشقاندىن كېيىن سۈرگە دورىلاردىن ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبىرىت قاتارلىقلارنى بېرىپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن توغرىغا، ھاك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى چېپىپ ئېغىز ئالدۇرۇپ، يىرىڭ ۋە زەردابلىرىنى، قېپىنى چىقىرىۋېتىپ، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن ئەنزىروت، قىزىلگۈل، خۇنسياۋشان، ئانارگۈلىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىدا مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

غەلۋىرەك كېسىلى

ئالامىتى رەڭگى بەدەن رەڭگىدىن ئاقراق، تېرىدىن كۆتۈرۈلگەن چىقاندىن چوڭراق ئىششىقتۇر. كۆپىنچە بويۇن، قولتۇق، يىرىقتا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە ئاغرىق ئانچە بولمايدۇ، تۇتۇپ باقسا سوغۇق بىلىنىدۇ. بىرقانچە جايدىن ئېغىز ئالىدۇ.

سەۋەبى قويۇق بەلغەم خىلتىدىن بولىدۇ. ھەزىمنىڭ ناچارلىشىشىدىن بەدەن ھارارىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇپ سۈرۈش ئارقىلىق قان تازىلىنىدۇ. تاماقنى كۆندە ئىككى قېتىم يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ، تاماققا ئاساسىي جەھەتتىن نوقۇت ئېشى قىلىپ بېرىش لازىم. قىزىتما يوق ۋاقتىدا يەنە دەسلەپتە بابۇنە، زىغىر، شۇمشا، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش لازىم. ئەگەر قىزىتما پەيدا قىلغان بولسا، قىزىلگۈل، شوخلا، ئىسپىغۇل تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

پەرھىزى گۆش، ياغ، شاراب، يەل ـ يېمىشلەردىن، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئاقما كېسەل

ئاقما كېسەل دېگەن شۇنداق بىر كېسەلدۇركى، ئۇ تېرە ئاستىدا، كۆپىنچە بويۇن، كۆكـرەك، يېرىق، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا پەيدا بولىدۇ. چوڭ ـ كىچىكلىكى جىگدىدەك، بەزىلىرى گۈلدەك، بىر ياكى بىرقانچە دانە مۇسكۇلغا چاپلاشقان بولىدۇ. ئۇيان ـ بۇيان مىدىرلىمايدىغان قاتتىق ئىششىقتۇر.

سەۋەبى بەلغەم خىلىتىغا غەيرىي سەۋدانىڭ ئارىلىششى، ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى بۇزۇلغان ماددىنى پىشۇرۇش، سۇرۇش، سىرتتىن تۆۋەندىكى زىمادنى چېپىش لازىم: قوينىڭ بويۇن بېزى 30 گرام، باقلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ. بەزىنى قۇرۇتۇپ پىشۇرۇپ سوقۇلىدۇ. ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ قىزىتىپ چېپىلىدۇ. يەنە بىر ئىلاجى: سېرىق ئۆچكىنىڭ مايىقى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. چاشقانىنىڭ قارىنىنى يېرىپ خانازىرغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، دورىلاردىن مەجۇنى غوددە بېرىلىدۇ. تەركىبى: قوينىڭ بويۇن بېزى 30 گرام، قوۋزاقدارچىن 3 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، بەزىنى ئوتتا قۇرۇتۇپ دارچىن بىلەن ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى كۈندە ئۈچ قېتىم 6 ~ 10 گرامغىچە يەيدۇ. ھەببى ۋاسلىسى خانازىرغا مەنپەئەتتۇر.

تەركىبى سۇمبۇل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، ھەربىرى 3 گرامدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 48 گرام، قارا تۇز ئالتە گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 6 گرامغىچە يەيدۇ.

غۇددە كېسىلى (بەدەنگە پەيدا بولغان كىچىك بەز)

بۇ شۇنداق بىر كېسەلدۇركى، بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرە بىلەن ئەت ئوتتۇرىسىدا پىندۇق مىقدارى بەزلەر پەيدا بولۇپ قالغانىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلىتىغا موزا تەملىك بەلغەمنىڭ ئارىلىششىدىن بەدەندىكى مايلار ئارىسىدا بەز پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

ئىلاجى قوغۇشۇننى سۈرۈپ چېپىلدۇ ياكى تېگىلدۇ ھەمدە 6 گرام قىزىل زەرنىخ، 12 گرام مىسنىڭ دېتىنى ئوبدان سالايە قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئىستېمال قىلىش ئۇچۇن مەجۇنى غۇددە تەييارلاپ بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە موقەششەر، تۇربۇت سەفىد، ئەفتىمۇن ھەربىرى 10 گرامدىن، ئۇستقۇدۇس، بىستېپايەج، سانا ھەربىرى 4.5 گرامدىن، زورەمبات، شاتىرەنجى ھىندى، غارىقۇن، نۆشۈدۇر ھەربىرى 3 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا ھەربىرى 3 گرامدىن، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 6 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، 6 گرامدىن يېيىلىدۇ.

سۈت، قېتىق، يەل - يېمىشتىن، ئۇخلاش ۋاقتىدا تاماق يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

راك كېسىلى

ئالامىتى بۇ كۆك ياكى يېشىلغا مايىل قاتتىق ئىششىق بولۇپ، چۆرىسىدە تومۇرلار ئوچۇق (مۇشۇ ئىششىقتىن پەيدا بولغان) تومۇرلار ئەتراپقا كېڭىيىشكە قاراپ ماڭغان بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىپ كۆيگەندەك ئېچىشىش ھەم قىچىشىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە تىل، كالپۇك، كۆز، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۆپكە، جىگەر، ئۇچەي، بۆرەك، بالىياتقۇ، جىنسىي ئەزا قاتارلىق ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالارنىڭ ئاجىز بولغان جايىغا ئورۇنلىشىپ، پۈتۈن بەدەنگە ئازاب سالىدىغان ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

سەۋەبى كۆيگەن سەۋدا خىلتىنىڭ بىر ئەزاغا تۇكۇلۇشىدىن ھەم يۇقىرى بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. سەرتان يەنە بەزى ئىششىقلارنىڭ ياكى جاراھەتلەرنىڭ كونىراپ بۇزۇلۇشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى بۇزۇق ماددىلارنى بەدەندىن تازىلاش، بەدەننى قۇۋۇتلەش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، لوغانزىيا، شاراب قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش، سىرتتىن دەردنى پەسەيتىشكە ۋاڭ گۈلى بەرگىنى، نەمەك ھىندى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. قوغۇشۇن كۇشتىسى زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر راك جاراھەتلەنگەن بولسا، تۇتىيا، گىل ئەرمىنى، نىشاستە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار گۈل يېغىدا مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

جوزام كېسىلى

ئالامىتى كېسەلنىڭ چىرايىدا قىزىلغا مايىل قارا مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. چىرايى شىرىنىڭ يۇزىگە ئوخشاش قورقۇنچلىق بولۇپ قالىدۇ، ئاۋازى بوغۇلىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، بۇرنى پا-

ناقلىشپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆزى يۇملاقلىشپ، كۆزنىڭ ئېقى، يۈز قارىسى ئاۋۇالقىدىنمۇ قارا بولۇپ قالىدۇ، چاچ، قاش، كىرپىك قاتارلىق بەدەندىكى مويلار چۈشۈپ كېتىدۇ. جوزام كۆيگەن سەپرادىن بولسا بەدەن يارىلىنىدۇ. بەدەن يىرىڭ بولۇپ ئاقىدۇ.

سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ. ① قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن؛ ② سەپرانىڭ كۆيۈپ غەيرىي سەۋداغا ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى قاندىن بولسا ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ئەقتىمۇن بېرىلىدۇ.

نۇسخىسى سانائى مەككى 21 گرام، ھىلىلە كابىلە پوستى 15 گرام، تۇخۇمى كاسىنە 10 گرام، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 30 گرامدىن، ئەينۇلا 24 گرام، ئەقتىمۇن 15 گرام، پۇنۇس 45 گرام، بادام يېغى 3 گرام.

تەييارلىنىشى ئەقتىمۇن، پۇنۇس، بادام يېغىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، 1500 گرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئەقتىمۇن، پۇنۇسنى سېلىپ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ ئوبدان مىجىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە بادام يېغىنى قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە نوقۇت، دارچىن، زەپەر سېلىپ يېيىلىدۇ. قوي سۈتىدە نوقۇتنى قىيام قىلىپ يېيىلىدۇ. قوي سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر جوزام كىچىك بالىلاردا بولسا، تېرىدىن ئۆتۈپ گۆشكە يەتكەن بولسا، كۆزلىرى ئوچۇق، تومۇرى ئىنچىكە بولىدۇ. بەدەندە ھۆلۈكى قالمايدۇ. ئۈچ كۈنگىچە ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ، ئۈچ كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە داۋا قوبۇل قىلىدۇ.

جوزام كۆيگەن سەپرادىن ھاسىل بولغان، سەۋادىن بولسا بۇزۇق سەۋدانى بەدەندىن ھەيدەيدىغان دورىلاردىن مەتبۇخى ئەقتىمۇن، مەتبۇخى شاھتەررە بېرىش؛ سىرتتىن كۆك يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، قاپاقنى سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ بەدەنگە چېپىش لازىم، قاندىن بولغان جوزامنى داۋالاشتا بەدەن كۈچلۈك بولسا، قان ئېلىنسا بولىدۇ.

پەرھىزلىرى كالا گۆشى، بېلىق، تۇزلانغان ھەم سەۋدا پەيدا قىلىدىغان ياكى قانىنى بەك قىزىتىۋېتىدىغان سەپرالىق، سەۋدالىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

دانىخورەك

ئالامىتى رەڭگى قىزىل، ئۇچى ئاق پەيدا بولىدىغان بىر خىل جاراھەتتۇر.

سەۋەبى قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى قان ئېلىنىدۇ. شەخەك قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش لازىم: چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 50 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ھەربىرى 30 گرامدىن، شوخلا، تۇخۇمى كاسنە، نېلۇپەر ھەربىرى 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 45 گرام، مەتە بۇخ قىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

غىزاسىغا يېسسىمۇق، ماش، مۇقەششەر، ھۆل يۇمغاقسۇت، تەمرى ھىندى سۈيىدىن 25 گرامدىن سېلىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن گۈل يېغىدا مايلىنىدۇ.

يەلتاشما (قىزىل قاپارتچۇق)

ئالامىتى بەدەنگە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ كۆيگەندەك قىزىش، ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەۋەبى يەلدىن ھەم قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

ئىلاجى يەل پەسەيتكۈچى ئىترىفىل، شاھتەررە، مەجۇنى چۆپچىن بېرىش بىلەن مۇنچىغا كىرىش كېرەك.

سەينەك

ئالامىتى بۇ قول - پۇتنىڭ تىرناقلىرىغا پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىقتۇر. لوقۇلداپ، ئېچىشىپ كۆيگەندەك ئاغرىيدۇ. پۇتۇن بەدەنگە تەسىر قىلىپ جۇغ - جۇغ، قىزىتما پەيدا قىلىدۇ.

سەۋەبى بەلغەمى شور ماددىسىنىڭ بىرەر ئەزاغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى ئالدى بىلەن تۇرۇپ، سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ، سەينەك پەيدا بولغان جايغا سىركە بىلەن تۇزنى مەلھەم قىلىپ چاپسا، يىرىڭ يىغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يىرىڭ يىغقان بولسا يىرىڭنى بەدەنگە تاراتماي سىرتقا تارتىپ، قاتۇرۇپ تېرە تاشلاش بىلەن ساقىيىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ يىغىلىپ، ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، خېمىرتۇرۇچ بىلەن ئەنجۈرنى مەلھەم قىلىپ چېپىپ ئېغىز ئالدۇرۇپ، يىرىڭنى پاكلاپ بولغاندىن كېيىن خۇنسىياۋشان، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇتلارنى مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم.

پوقاق كېسلى

ئالامىتى بۇ گالدا پەيدا بولىدىغان قاتتىق ئىششىق بولۇپ، بەدەن تېرىسىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. مىدىرلايدۇ، چوڭ - كىچىكلىكى بىر خىل بولمايدۇ، كىچىكلىرى يېڭاقتەك، چوڭلىرى كىچىك تاۋۇزدەك بولىدۇ. ئۆز قېپى ئىچىدە بولىدۇ.

سەۋەبى قويۇق بەلغەمدىن بولىدۇ ھەمدە بەلغەمگە سەۋدا قوشۇلغاندىن بولسا قاتتىق بولىدۇ.

ئىلاجى بەلغەم ھەم سەۋدا خىلتىلرىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىج بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى شەھمەنزەل بېرىپ تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھەمى داخلىيون چېپىش ھەمدە غۇددە كېسىلىگە قىلغان چارىلەرنى قىلىدۇ.

سۆگەل

ئالامىتى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان، تۈۋى ئىنچىكە، ئۇچى چوڭ، قارامتۇل ئۆسمىلەر سۆگەل دېيىلىدۇ، بۇ بەدەننىڭ ھەرقانداق جايلىرىدا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى بەلغەم ماددىسىغا غەيرىي سەۋدا ماددىسىنىڭ ئارىلىشىپ، تاشقى ئەزاغا تارقىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى ماددىسىنى پاكلاش، سىرتتىن داغلاش ھەمدە بادرەنجى يېغى بىلەن توغرىغىنى مەلھەم قىلىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، يېيىش ئۈچۈن ھەببى مۇقەل، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ.

تاز كېسلى

ئالامىتى بۇ كېسەل باشقا، يۈزگە ۋە بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا پەيدا بولىدىغان جاراھەت بولۇپ، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، ھۆل تاز: بۇنىڭدىن داۋاملىق يىرىڭلىق سۇ چىقىدۇ. قىچىشىدۇ، قاشلىسا قانايدۇ؛ ئىككىنچى خىلى، قۇرۇق تاز بولۇپ، قۇرۇق كېپەك ئۆرلەپ تۇرىدۇ، قىچىشىدۇ.

سەۋەبى ھۆل تاز بۇزۇلغان ھۆللۈكتىن بولىدۇ، قۇرۇق تاز سەۋدا ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇپ تېرە يۈزىگە كۆتۈرۈلۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى قۇلاق ۋە گەدەن ئەتراپىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىشقا بولمىسا، شەخەك قويۇلىدۇ، ئىچىشكە مەتبۇخى ھېلىلە، ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا سېرىقماي قوي، كەپتەر گۆشىنىڭ كاۋىپى بىلەن نان بېرىلىدۇ. قۇرۇقدىن بولغىنىغا تۇخۇم سېرىقىدا چاي قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

زىمادئ ئۇچۇن: ھۆللۈكتىن بولغىنىغا موزا، زەمچە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، كەندىر يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ، قۇرۇق تازىغا توخۇ يېغىغا زەرچۇبە سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مايلاش لازىم.

قىچىشقاق كېسىلى

ئالامىتى بەدەن قىچىشىدۇ، دەسلەپتە قان كېپىن، سېرىقسۇ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە قولدا ئالدى بىلەن پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەنگە كېڭىيىدۇ.

سەۋەبى غەيرىي سەپرا خىلىتىنىڭ قانغا تاراپ كېتىشىدىن ياكى يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى سەپرا ماددىسىنى سۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن لىمون سۇيى، غورا سۇيى ياكى سىركە، گۈل يېغى بىلەن كۇنجۇت يېغىنى قاينىتىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپىرەك كىرىدۇ.

ئىچىش ئۇچۇن: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەينۇلا، چىلان 20 دانىدىن، شاھتەررە 27 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام. قائىدە بويىچە مەتبۇخ قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەمرەتكە

ئالامىتى بەدەن قوتۇرلىشىپ قىچىشىش، يارىلىنىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرىنچىسى ھۆل تەمرەتكە، بۇ قىچىشىدۇ. قاشلىسا يېرىڭلىق سۇ چىقىدۇ. ئىككىنچىسى قۇرۇق بولىدۇ. قىچىشىدۇ، قاشلىسا كېپەك، قاقاچ پەيدا بولىدۇ. رەڭگى بەزىسى قىزىل، بەزىسى قارا، بەزىسى ئاق تەمرەتكە دېيىلىدۇ.

سەۋەبى بەلغەم خىلىتىغا غەيرىي سەپراۋى شورنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى مۇنچىغا كۆپ كىرىش، شەترەنجى ھىندىنى دەملەپ ئىچىش ھەمدە ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبرىت بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. زىمادئ ئۇچۇن كۇنجۇت يېغى بىلەن گۈ-

تۇت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چاپقاي ياكى سىركىنىڭ لېيى بىلەن كىبرىت يېغىدا مەلھەم تەييارلاپ چېپىپ، كەينىدىن سىركىگە بۇغداي كېپىكىنى چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىدە يۇسا بولىدۇ، يەنە بىر ئىلاجى، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرام، قىزىل سىير 3 گرام، ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن قاينىتىپ، سىرىقماي ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئۇچ كۈن كەچلىكى ياغلىسا شىپا تاپقاي.

سىفلىس

ئالامىتى كېسەل پەيدا بولغان ئەزادا قىزىل مۇدۇرچاق پەيدا بولىدۇ، ئەتراپى ئاق بولۇپ، زەرداب يىرىڭ ئاقىدۇ. قىچىشىدۇ، ئېچىشىش، كۆيۈش بولىدۇ. بۇ تۆت خىلىت مىزاجىنىڭ ھەممىسىدە بولىدۇ، ھەم سىفلىس كېسىلى بار كىشىلەر بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشتىن يۇقىدۇ. قانغا كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلىشىشىدىن بولسا، قان خىلتى بەدەندە ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنى يۇقىرى بەدەن ئېغىرلىشىپ، ئېغىزى تاتلىق بولۇش، يۈزى قىزىل، تومۇرى تېز، چوڭ، كۈچلۈك سوقىدۇ، سۈيدۈكى قويۇق قىزىل بولىدۇ.

ئىلاجى قان ئېلىش، شەخەك قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن سۇفۇپى ھىلىلە بېرىلىدۇ، نۇسخىسى: قارا ھىلىلە، سىرىق ھىلىلە پوستى، قارىمۇچ ھەربىرى 6 گرامدىن، سىماب 12 گرام، شېكەر 45 گرام.

تەييارلىنىشى سىمابنى ئوبدان ئۆلتۈرۈپ (ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ياكى گۈگۈت يېغى ياكى چىلان بىلەن سوقۇپ ئۆلتۈرىدۇ)، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن يوغۇرۇپ 14 دانە ھەب تەييارلىنىدۇ، بۇنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن بىر دانە، كەچ ياتار ۋاقتىدا بىر داندىن يەيدۇ. تۇزسىز نان بىلەن قاينىق سۇ ئىچىدۇ، يەل - يېمىش، سەيلەردىن، گۆش، ياغدىن پەرھىز قىلىدۇ. گۈرۈچكە شېكەر سىلىپ ئاش قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

سىرتتىن مايلاشقا تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. موم 4.5 گرام، گۈلاب 15 گرام، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى 15 گرام، سىماب 18 گرام.

تەييارلىنىشى 12 گرام خېنە بەرگى قوشۇپ تەييارلانسا مەنپەئىتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر دورىنى يېگەندە ئېغىز ئىچى ئىششىسا، چىشلىرى بوشاپ كەتسە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، گۈل يېغى ياكى قۇرۇق بىنەپشىنى قاينىتىپ ئېغىزنىى چايقىسا ئوڭىشىلىدۇ. زېدىلەنگەن جايلارغا سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، سىماقلارنى باراۋەر ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېپىلسە بولىدۇ.

ئەگەر جاراھەتلەنگەن بولسا، مەلھىمى نۇرە جاراھەتكە قويۇلىدۇ.

تەركىبى سېرىق مۇم، گۈل يېغى 10 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى، ھاك 30 گرامدىن (سۇدا ئۆچ قېتىم يۇيۇپ قۇرۇتۇلىدۇ). ئوبدان مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ، تازىلاشتا قارىمۇچنى قاينىتىپ ھورغا تۇتۇلىدۇ ياكى داكنى چۆكۈرۈپ ئۇستىگە يېپىلىدۇ، شۇ ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاكىلە (گۆشخور چاقا)

ئالامىتى بۇ كېسەل پەيدا بولغان جاي دەسلەپتە قىزىرىپ، قىچىشىپ، قاردىاپ، گۆش چىرىپ، گۆش ئېقىپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. تېز داۋالىمسا ئۆچ كۈنگىچە بەدەن گۆشلىرىنى قۇرۇتۇپ بولىدۇ.

سەۋەبى ئوفۇنەتلەنگەن قاندىن ياكى كۆيگەن سەپرادىن بولىدۇ.

ئىلاجى دەسلەپتە گىل ئەرمىنى بىلەن سىركىنى مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم ھەمدە تۆۋەندىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

ھەببى سماب مىجەرەپ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن)

سماب 6 گرام، كۆك كىشمىش 15 گرام، قارا شېكەر 10 گرام، جۇۋىنە 10 گرام، ئارپا ئۇنى، قارىمۇچ 3 گرامدىن، دانىكار، ئاقىرقەرھا، مەستىكى، قارا سەبرە، بەسباسە ھەربىرى 1.5 گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، سمابنى ئۆلتۈرىدۇ، سماب ئۆلگەننىڭ نىشانى: دورىلار سوقۇلغاندىن كېيىن كۆك بولىدۇ، دورىلاردىن 10 دانە ھەب تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە، ئۇخلاش ۋاقتىدا بىر دانە يېيىلىدۇ. ئەگەر ئېغىزى ئىششىسا، قىزىل مۇدۇرلار چىقسا، دورا يېيىش توختىتىلىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلمىسە يەنە يەتتە كۈن يېيىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قويىنىڭ پاچىقى ئوبدان پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى زەنگار، زىراۋەندى تۈتىيا، شاخار، موزا باراۋەردىن. بۇ دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ۋە سىركە بىلەن ئوبدان مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى موزا، سەندەل 6 گرامدىن، ھېلىلە، خېنە ھەربىرى 3 گرامدىن، يېسىمۇق، زەنگار، سۇپارى، ئانارگۈلى، بىخ بىنەپشە ھەربىرى 1.5 گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېپىلىدۇ.

ھەببى ئاكىلە: ئاكىلە، ناسۇر (ئاقما)، بۆرەك ئاغرىقى، مۇپاسىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى سەبرى سۇقۇتىرى 18 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، جاۋاشىر، ئوشەق، غارەقۇن، غاپەس ئۇسارىسى، ھەشقپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، سەكبىنەج 30 گرام، شەھمەنزەل 10 گرام. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، 3 گرامدىن يېيىلىدۇ.

چالاش كېسىلى

ئالامىتى يۈز ۋە بەدەن تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان قارا رەڭلىك، قاسىراقلىق بولىدىغان، يىرىكلىك دەسلەپتە قىزىلغا مايىل كۆكۈچ، كېيىن قارا رەڭگ كىرىپ قالىدىغان كېسەلدۇر.

سەۋەبى بىرىنچىسى قانغا غەيرىي سەۋدانىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ. ئىككىنچىسى قانغا بەلغەمى شورنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش ئارقىلىق قاننى تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن سىرتتىن تۆۋەندىكى زىمادلارنى قىلىش لازىم. قىچا 30 گرام، سىركە 100 گرام، قېچىنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن توخۇ يېغى بىلەن مايلىنىدۇ.

چېچەك كېسىلى

ئالامىتى بەدەنگە بۇغداي مىقدارى قىزىل مۇدۇرچاق قاپارتمىلار پەيدا بولۇش بىلەن قىزىتما پەيدا بولىدۇ، بىرئاز جۆيلۈيدۇ.

سەۋەبى بەدەندىكى قاننىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى قىزىتما ئېغىر بولسا، قىزىلگۈل ئەرقى بېرىلىدۇ، قىزىتما يەڭگىل بولسا، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا يېشىل ماش، ئەدەسلەردە ئاش قىلىپ بېرىش كېرەك.

قىزىل چىقىش كېسىلى

ئالامىتى بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا پەيدا بولىدىغان قىزىل مۇدۇرچاق بولۇپ، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق، ئۇيقۇسىزلىق بىرگە كېلىدۇ. قىزىل ئالدى بىلەن كۆز، بۇرۇن ئىچىگە چىقىدۇ. شۇڭا كۆز ياشاڭغىراش، بۇرنى قىزىرىش، بىرقانچە كۈن ئىسسىتمىداش بىلەن پۈتۈن بەـ

دەنگە تارايدۇ.

ئىلاجى چىلان 20 دانە، تۇخۇمى كەرەپشە 6 گرام، تۇخۇمى كاسىنە 4.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، 750 گرام سۇدا 300 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت يارمىسىنىڭ سۈيى بىلەن ماش مۇقەششەر پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ، سۇفۇپى تاباشىر قىزىل، چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى تاباشىر سەفىد، ئەدەس، سىماق، تۇخۇمى خۇببە، ئاق سەندەل ھەربىرى 15 گرامدىن، كۆكنار 7.5 گرام. ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 گرامغا 6 گرام سىركەنجۈبىل، 6 گرام شەربىتى لىمون قوشۇپ بېرىلسە، قىزىل، چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (قىزىتما پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىدا بېرىلسە بولىدۇ).

قارا داغ

ئالامىتى يۈز تېرىسىگە ھەم بەدەنگە پەيدا بولىدىغان قارا داغلار تېرىدىن كۆتۈرۈلمەگەن، سىلىق ھالەتتە بولىدۇ.

سەۋەبى تاشقى سەۋەبتىن ياكى سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى تاشقى سەۋەبتىن بولسا، نىشاستە، باقىلە، توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى (كۆيدۈرۈپ)، مەرۋايىت، سەدەپ (پىشۇرۇپ)، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى، ئارپا ئۇنى باراۋەردىن. بۇ دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياق سۇ ياكى بۇغداي كېپىكىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ يۈزگە چېپىلىدۇ، ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلسۇن. ئەگەر سەۋدانىڭ كۆيگىنىدىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن مۇسھىل بېرىلىدۇ. قارا ھېلىلە مۇرابباسى يېيىلىدۇ، غىزاسىغا توخۇ شورپىسى، ماش، مۇقەششەر، ھۆل يۇمغاقسۈت سېلىپ يېيىلىدۇ.

قىزىل داغ

ئالامىتى يۈزگە پەيدا بولىدىغان قىزىل داغلار بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى شۇ دائىرىدىكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى موزا، يۇمغاقسۈت، پىشۇرۇلغان زەمچە ھەربىرى 15 گرامدىن، سىركە 100

گرام. مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

سەپكۈن

ئالامىتى يۈزىگە چېكىتسىمان قارا داغلارنىڭ پەيدا بولۇشى سەپكۈن دېيىلىدۇ.

سەۋەبى بەلغەم خىلىتىغا سەۋدانىڭ ئارىلىششىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى رەۋەنچىنى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام. دورىلارنى سوقۇپ شىرە ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، يۈزىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چىرايدىكى ھەر خىل داغ، سەپكۈن، تاتۇق، زەخمە ئىزلىرىنى يوق قىلغۇچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: ئارپا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، قوناق ئۇنى، بۇغداي ئۇنى، نىشاستە، يېسسىمۇق ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، بېلەمى، بىخ بىنەپشە، تاتلىق، ئاچچىق بادام مېغىزى، تۇخۇم شاكىلى، مەرۋايىت، سەدەپ، مۇقەل، قوغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن، شۇمشا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىدا مەلھەم تەييارلاپ يۈزىگە چېپىلىدۇ.

ئاقكېسەل

ئالامىتى بەھەق ئۇۋۇلسا قىزىرىدۇ، يىڭنە سانجىسا قان چىقىدۇ، بەرەس ئۇۋۇلسا قىزارمايدۇ. يىڭنە سانجىسا قان چىقمايدۇ. ئاق داغ پەيدا بولغان جايىنىڭ مويلىرى ئاقىرىدۇ.

سەۋەبى بەلغەمدىن بولىدۇ، يەنى قانغا، سەپراغا، سەۋداغا غەيرىي تەبئىي بەلغەمنىڭ ئارىلىششىدىن ياكى غەيرىي تەبئىي بەلغەمنىڭ بەلغەمگە ئارىلىششىدىن بولىدۇ. بەھەق داۋانى قوبۇل قىلىدۇ، بەرەس داۋانى تەستە قوبۇل قىلىدۇ.

ئىلاجى ئىترىفىل ھامان، ئىترىفىل شۇنىز، ئايارەج پەيقىرا يېيىلىدۇ. ئىترىفىل شۇنىز، سىيادىنە، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 30 گرامدىن، زۇپا مۇشكى 15 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گرام، ھەسەل 200 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا، سۇمبۇل تېپ، دارچىن، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، يالپۇز، شەھەمنەزەل ھەربىرى 30 گرامدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 60 گرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىدۇ، ئىچىدىغان چېيىغا ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىنى باراۋەردىن

ئېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ. زىمات ئۇچۇن، نۆشۈدۈردىن 30 گرام، ھەسەل 60 گرام مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

كۆپ تەرلەش كېسلى

ئالامىتى ھېچقانداق سەۋەبسىز تولا تەرلەيدۇ ھەم پۇرايدۇ.

ئىلاجى غورا سۈيىدە سەندەلنى سۈرۈپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

قولتۇق تەرلەش ھەمدە بەتبۇي پۇراش پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىمۇ تەرلەيدۇ.

سەۋەبى ھۆللۈكنىڭ بەدەندە كۆپىيىپ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى مۇردارسەڭگى بىلەن تۇتىيانى سۈرۈپ بەدەنگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئالـمىنىڭ ياپرىقىنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، مۇرداچ، تۇتىيانى سالايە قىلىپ ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئەترا-پىغا چېپىش كېرەك. يەنە بىر ئىلاج: سەندەل سەفىد، قوۋزاقدارچىن، سۇمبۇل، ئىپار، سازەج ھىندى، قىزىلگۈل ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، توتتار مۇرداسەڭگى ھەربىرى 10 گرامدىن، كافۇر 1.5 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن يۇ-غۇرۇپ، قورۇپ تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ ھاجەت بولغاندا تەرلىگەن جايغا سۈركىلىدۇ. جاۋارىش جۇزبۇۋا ئەتىگەن - كەچتە 6 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئوتتا كۆيگەن كېسەللەر

ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكلەرنى داۋالاشتا مەيلى قول ياكى پۇت بولسۇن نىشاستىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

قاينات سۇدا كۆيگەن كۆيۈكلەرگە گۈل يېغىغا يۇمغاقسۇتنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

چاچنىڭ بۇرۇن ئاقرىپ كېتىشى

بۇ ياش تۇرۇپ چاچ - ساقالنىڭ ئاقرىپ كېتىشىدىن ئىبارەت كېسەلدۇر.

سەۋەبى سەپرادىن بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئېغىزى قۇرۇق، ئاچ-چىق، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.

ئىلاجى ئامىلە نۇشدارى، ھىلىلە مۇرابباسى، مەجۇنى شىيىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا قارىئۇرۇك، ئەينۇلا، توخۇ گۆشى سىلىنغان غىزالار يېيىلىدۇ، ئۇزۇم، تاتلىق قوغۇن

يېيىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەمدىن چاچ ئاقارغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. ئېغىزىدىن سۇ ئاقىدۇ، بەدەن سېمىز، سوغۇق بولىدۇ.

ئىلاجى ماددەتۈلھايات، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى سوم بېرىلىدۇ.

چاچنىڭ بۈدۈر بولۇشى

بۇ چاچلارنىڭ يىغىلىپ بۈدۈر بولۇپ، خۇددى چىگىلىپ قالغاندەك بولۇپ قېلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا سېمىزئوت، ئوسۇك، قاپاق قاتارلىق ھۆل سوغۇق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. باش بادام، قاپاق مايلىرىدا مايلىنىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ، ئەگەر قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، ھۆل ئىسسىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم باشقا سۈركىلىدۇ.

چاچنىڭ يېرىلىپ چۈشۈشى

چاچ، مويلارنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ھەم ئۇۋۇلۇپ چۈشۈپ كېتىشى چاچنىڭ يېرىلىپ چۈشۈشى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى قۇرۇقلۇقتىن، يەلدىن يەنى سەۋدا، سەپرادىن بولغان يەلنىڭ قانغا ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى سەۋدا، سەپرانى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن ھالۋايى تەرەنجىبىن، ھالۋايى بەيزە بېرىش، سىرتتىن ماسكە (قايماقتىن ئېلىنغان بىر خىل ماي) بىلەن گۈلخەيرىنىڭ لوئابى چېپىلىدۇ.

ئورۇقلۇق كېسىلى

ئالامىتى بەدەن ھەددىدىن زىيادە ئورۇقلاپ كەتكەن بولىدۇ.

سەۋەبى قان ئازلىق، بەدەنده ياغنىڭ كېمىيىپ كېتىشى ياكى ھەرخىل نېرۋا كېسەللىرى، روھىي كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن، ئۇنىڭ ئاۋۋالقى داۋاسى كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇش. ھەرخىل كۆڭۈلسىزلىك ئەھۋاللاردىن ئۆزىنى يىراق تۇتۇش، خاتىرجەملىك شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا، گۈرۈچ، بۇغداي، ئارپا، نوقۇت ئۇنى قاتارلىقلاردىن ھەربىرى

30 گرامدىن، بادام مېغىزى، تۇخۇمى خەشخاش ھەربىرى 90 گرامدىن. ھەممىسىنى ئوبدان سوقۇپ 300 گرام سۈت، 150 گرام شېكەر بىلەن قوشۇپ ھالۋا قىلىپ يېيىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشىدۇ، جىنسىي ئالاقىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سېمىزلىك كېسىلى

ئالامىتى بەك سەمرىپ كېتىش سېمىزلىك كېسىلى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى بەدەن ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى ھەر كىم سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئۇ كىشى داۋاملىق پىيادە يول يۈرۈشنى ئادەت قىلسۇن، ئۆزىگە پاسسىپ روھىي كەيپىيات پەيدا قىلسۇن. جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلسۇن.

يىلان چاققان بىلەن زەھەرلىنىش كېسىلى

ئالامىتى يىلان چاققان جاي ئىششىيدۇ ھەم پۈتۈن بەدەنىدە ئاغرىش، قىزىش، تىتىرەش بولىدۇ.

ئىلاجى دەرھال شەخەك قويۇپ، زەھەرنى شوراپ تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە بىلەن تۇزنى چېپىش ياخشىدۇر، ئىچكى جەھەتتىن تەرياقى پارۇق بېرىلىدۇ.

چايان چېقىش

چايان چاققاندىن كېيىن چاقىان جاي ئېچىشىش، بەدەن تىترەش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئىلاجى تۇز بىلەن سامساقنى سۇقۇپ چاپسا ياكى بەدەنگە سۈركسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. يەنە بىر ئىلاج چاققان چايانىنى ئۆلتۈرۈپ، كېسىپ سۈركسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ھەرە چېقىش

ھەرە چاققان جاي ۋە شۇ دائىرە ئىششىغان بولسا، چاققان ھەرىنى ئۆلتۈرۈپ سىركە بىلەن چاپقاي، ئەگەر ھەرە چېقىشتىن بىھوش بولغان بولسا، سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈلىدۇ.

زەھەرلىك جانىۋارلارنى يوق قىلماقنىڭ بايانى:

بۇقىنىڭ چۈيىسىنى، ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزىنى، بىخ بىنەپشە، پىلە، ئاقىرقەرھا ھەممىسىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ئىس سالسا، يۇقىرىقى جانىۋارلار قاچىدۇ. نۆشۈدۇر، قىچا، زەرنىخنى سۇقۇپ، ئۆچكە، قوي يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ يىلان، چايان بار جايلاردا قويسا قاچىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلەش

غالجىر ئىت دېگەن كۆزى قىزىل، ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدىغان، بېشىنى تۆۋەن تۇتۇپ، قۇيرۇقىنى ئىككى پۇتىنىڭ ئارىسىغا تىقىپ ماڭىدىغان، ئالدىغا نېمە كەلسە تۇتىدىغان، چىشلەيدىغان ئىتنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئىت چىشلىگەن كىشى ئايلىنىپ بېھوش بولىدۇ، ئىشىيدۇ. جۆيلۈپ قالايمىقان سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىلىرى يەتتە كۈنگىچە ھوشىغا كېلەلمەيدۇ.

ئىلاجى سىركە بىلەن سامساق قوشۇپ چېپىلىدۇ تاكى زەھىرى يېنىپ ئەسلىگە كەلگۈچە چېپىلىدۇ ھەمدە شەخەك قويۇپ زەھەرنى شوراپ تارتىش كېرەك. ئەگەر ئىت چىشلىگەن يەر ئېغىر جاراھەتلەنگەن بولسا، سامساقنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ، ئەمما جاراھەت ئېغىزىنى 40 كۈنگىچە ئەتمىگەي، پۈتۈپ قالسا ئېغىزى ئېچىۋېتىلىدۇ. چۈنكى زەھەرنىڭ يىرىڭ - زەردار بىلەن چىقىپ كېتىش ئىمكانىيىتىنى قالدۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن ئىستىفراغ ئۈچۈن (بەدەننى زەھەردىن تازىلاش ئۈچۈن) سەۋدانىڭ تازىلىغۇچى دورىلىرىدىن ھېلىلە كابىلە 6 گرام، غارىقۇن، سېرىق ئوت ھەربىرى 1.5 گرامدىن، بىستىپايەج، گىل ئەرمىنى ھەربىرى 6 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ھەب قىلىپ، 3 ~ 6 گرامغىچە 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم يېيىلىدۇ. سېرىق ئوت سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى دورىنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، تۆۋەندىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ: سېرىق ھېلىلە پوستى 6 گرام، تۇز 1.5گرام، بىستىپايەج، ھەجرى ئەرمىنى ھەربىرى 3 گرامدىن، غارىقۇن 4.5، خەربەق سېيىلە 6 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب قىلىپ 3 گرامدىن يېيىلىدۇ.

زەھەرلەرنىڭ بايانى

زەھەرلەر ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ: ① ئۆسۈملۈكلەر؛ ② ھايۋاناتلار؛ ③ كانىلاردىن چىقىدىغان مەدەنلەر.

ئۆسۈملۈكلەردىن بالادۇر، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، كۈچۈلا، ۋالڭ، سەۋكىران قاتارلىقلار؛

مەدەن دورىلاردىن سماب، كۆكتات، زەنگار، زەرنىخ قاتارلىقلار؛ ھايۋاناتلاردىن يىلان، چايان، ھەرە قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

بارلىق ھايۋانات، ئۆسۈملۈك، مەدەن دورىلارنىڭ زەھرىنى بەدەندىن قايتۇرغۇچى ھەمدە بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلغۇچى تەرياقى پاروق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەرياقى پاروقنىڭ تەركىبى تاغ پىيىزى (ئەنسل) 24 گرام، قۇرۇقلۇقنىڭ ئاق يىلدىنى، دارچىن، ئەپيۇن ھەربىرى 72 گرامدىن، قىزىلگۈل 6 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى، سامساق، بىخ بىنەپشە، غارىقۇن، بىخسۇس، رەۋغىنى بىلسان ھەربىرى 36 گرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، زەنجىۋىل، بىخ كەبىر، تاغ يالپۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۈستەقۇددۇس ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، كۈندۈر، ئىزخىر، سۈمبۈل، پىرسىياۋشان ھەربىرى 18 گرامدىن، سىيسالىيوس، ئادراسمان ئۇرۇقى، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، تېكە ساقلى، سازەج ھىندى، مۇرمەكى، جىنتىيانا، ئارپىبەدىيان، گىل مەختۇم، چالا پىشۇرغان زاك، ھۇماما، ئېگىر، ھەببى بىلسان، ھۇپارىقون، ئوردان، ئاقاقيا، تاغ زەدىكىنىڭ ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، مۇقەل، جاۋاشىر، قەنتەرىيۇن، زىراۋەندە ھەربىرى 6 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 12 گرام. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا كۈمۈش قاچىدا ياكى رو (قەلەي) قاچىدا ساقلىنىدۇ.

جالىنۇس ھېكىمنىڭ نۇسخىسىدا مۇنداق يېزىلغان:

ئەنسل 144 گرام، قۇرسى ئەفئى، پىلپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، بىخ بىنەپشە، چامغۇر ئۇرۇقى، ئۈستەقۇددۇس ھەربىرى 36 گرامدىن، بىلسان يېغى، رەۋەنچىنى، مۇرمەككى، قۇستە، زەپەر، سەلىخە، پۇدىنە، كۈدە ئۇرۇقى، ئىزخىر، تاغ يالپۇزى، كۈندۈر، پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈل رەيھان، زەنجىۋىل، ئەپيۇن ھەربىرى 18 گرامدىن، سازەج ھىندى، قەرنەپىل، كۆيدۈرۈلگەن زاك، جىنتىيانا، كامادرىيۇس، سەئدە، سۈمبۈل، گىل مەختۇم، ھەببى بىلسان، رۇم بەدىيان، تېكە ساقلى، ئاقاقيا، سەمغى ئەرەبى، ئارپىبەدىيان، قەردمانە، پەتەرئاسالىيون، غارىقون، خىرپە، ھوماما، جۇۋىنە، سەكبىنەج ھەربىرى 12 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، دوقۇ، شاقاقۇل، زىراۋەن، مۇقەل، جاۋاشىر، قەنتەرىيون، موزا ھەربىرى 6 گرامدىن.

قۇرسى ئەفئىنىڭ بايانى قۇرسى ئەفئى دەپ زەھەردىن ئايرىپ قۇرۇتۇلغان ئاق يەر يىلىنىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنى زەھەردىن ئايرىش ئۇسۇلى: ئاق يىلاننى تۇتۇپ كاللىسىدىن ھەم قۇيرۇقىدىن قىسقۇچ ياكى ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ يىلاننىڭ زەھرى باش بىلەن قۇيرۇقىغا يىغىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى پىچاقتا ئوخشاش باش بىلەن قۇيرۇق قىسمى بەش سانتىمېتىردىن بىر ۋاقىتتا كېسىلىدۇ. قان قانچە كۆپ ئېقىپ كەتسە، شۇنچە ياخشى. ئىچ قارىنىنى ئې-

لىپ، بۇنى كۈن نۇرى بىلەن پاكىز قۇرۇتۇپ توقىچاق شەكىلدە يۆگەپ قۇرۇتۇلغان بولىدۇ يا-كى قازانغا سېلىپ سېرىقچېچەك، تۇز قوشۇپ ئوبدان پىشۇرۇپ ئۇستىخانلاردىن ئايرىپ، گۆ-شىنى 3 گرامدىن توقاچ قىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئەگەر يۇمشاق بولۇپ قالسا، بىرئاز نان قوشسىمۇ بولىدۇ. ئاپتاپتا قويۇپ ئۆرۈپ تۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. بوراندىن، يامغۇردىن ساقلاپ قۇرۇتۇپ چىنە ياكى شىشىدە ساقلىنىدۇ.

تاغ پىيىزىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل بىنەپشەرەڭ بولىدۇ. بۇنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى: يىلتىز كۆكىنى كېسىپ تاشلاپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن خېمىرنىڭ ئارىسىدىن ئېلىپ، تاش پوستىنى سويۇپ، سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا قوناق ئۇنى قو-شۇپ خېمىر قىلىپ، توقاچ قىلىپ تونۇرغا يېقىلىدۇ. ئوبدان پىشقاندىن كېيىن ساقلاپ قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەرياقى پارۇقنى يېيىش ئۇسۇلى يىلان چاققان كىشىگە ئۈچ گرام 90 گرام شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىگە ئۈچ گرام سەرتانىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. چايان چاققان كىشىگە 1.5 گرام سەرتانىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەرە چاققان كىشىگە 1.5 گرام سىركە بىلەن بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئەپيۇن، شەۋكىران، پەرپيۇنغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلار بە-لەن زەھەرلىنىپ قالغانلارغا 3 گرامدىن بېرىپ كەينىدىن شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەرخىل كېسەللەرگە بېرىش ئۇسۇلى:

ئىت ئاچلىقى كېسىلى (شەھۋەتى كەلبى) گە ئۈچ گرامنى 60 گرام شاراب بىلەن بېرە-لىدۇ، يەرقان كېسىلىگە 3 گرامنى ئاسارۇننىڭ سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ؛ نەپەس قىستىغان كېسەل-لەرگە باقىلىدىن 21 گرامغا سىركەنجۈبىل ھەسىلىدىن قوشۇپ ئۈچ كۈن 3 گرامدىن بېرىلىدۇ؛ بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقىغا، كۆكرەك پەردە ئاغرىقىغا مائۇلھەسەل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ؛ توتقاقلىق كېسىلىگە سىركەنجۈبىل ھەسىلى بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ھەم ئىچكۈزۈلىدۇ؛ پالەچ بولغان كىشىگە، رەئىشە، لەقۋا بولغان كېسەللەرگە مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرە-لىدۇ؛ قۇلۇنجى بولغان كىشىلەرگە بەدىيان بىلەن بېرىلىدۇ ھەم زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ بۆرەك، مەسانە (دوۋساق) دە يارا بولسا، ئەرقى سىماق بىلەن بېرىلىدۇ. ھەيزە (تولغاق) بولغان كىشە-لەرگە 1.5 گرام ئامىلە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ؛ يۆتەلدە قان كەلگەنگە سىركە بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ ھەيز توختاپ قالغان، قورساقتا بالا ئۆلۈپ قالغانلارغا سۇزاپ بەرگىنىڭ سۇيى ياكى يالپۇزنىڭ سۇيى بىلەن بېرىلسە ماڭدۇرىدۇ ھەم چۈشۈرىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرى

تۇتقاقلىق كېسىلى

باللاردا تۇتقاقلىق، ئايلىنىش پەيدا بولسا، سەرئى سۇبيان دېيىلىدۇ.

سەۋەبى بەلغەمنىڭ يەللىرىدىن ھەم مېڭە تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولىدۇ.

ئىلاجى يالپۇز، قۇندۇز قەھرى، زىرە قاتارلىقلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانسىنىڭ سۈتى ياكى قاينىق سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئانسى يەللىك، سوغۇقلۇق غىزالاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى مارجاننى ئوتتا قىزىتىپ، ئىككى قاشنىڭ ئارىسى داغلىنىدۇ ياكى ياقۇت كۇشتىسىنى خام قويۇپ، غولى ناشتىدا داغلىنىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ، بۇرۇن ئىچىگە، ئالقان، قۇلقىغا، تاپانغا سۈركىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى توشقاننىڭ بالىسىنى ئىككى ياكى ئۈچ كۈن ئايرىپ، ئوت يېمىگەن ۋاقىتتا ئۆلتۈرۈپ، ئوغۇز سۈتىنى ئېلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللاردىكى چۈشكۈرگەكلىك كېسىلى

ئالامىتى بالا تولا چۈشكۈرىدۇ.

سەۋەبى مېڭىدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقىدۇر.

ئىلاجى قاپاق يېغىنى، گۈلبىنەپشىنى يۇمغاقسۇت سۈيىدە ئىلىشتۇرۇپ بېشىغا، پېشانىسىگە سۈركىلىدۇ ياكى قوينىڭ يۇرىكىنى سقسا سۈيى چىقىدۇ، ئىلمان قىلىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ ياكى قەنتنى زەپەر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بۇرنىغا پۈرتىلىدۇ.

باللاردىكى سېرىقلىق كېسىلى

ئالامىتى قىزىتما بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى غالىب بولىدۇ. چىرايى سېرىق بولىدۇ.

ئىلاجى ھۆل قاپاق، ھۆل تەرخەمەكنى توغراپ، شوخلىنىڭ سۈيى بىلەن بېشىغا سۈركىلىدۇ ياكى ھۆل قاپاقنى يۇمغاقسۈت سۈيىنى، گۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. پېشانىسىغا سۈركىلىدۇ. توخۇ تۇخۇمى ئېقىنى گۈل يېغىغا ئىلىشتۇرۇپ بېشىغا سۈركىلىدۇ. ئاندىن تاباشىرنى خىرپە بىلەن سوقۇپ بالىغا يېگۈزۈلىدۇ، بالا قاينىتقان كالىنىڭ قېتىقىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ئانا ھەم بالىنىڭ غىزاسىغا قاپاق سېلىپ، يۇمغاقسۈت سېلىپ توخۇ گۆشى بېرىلىدۇ. ئانىسى قۇرۇق ئىسسىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

بالىلارنىڭ ئۇيقۇدا قورقىنىلقىنىڭ ئىلاجى

بادرەنجى بۇيا شەربىتى، خېمىرى گاۋزىبان بېرىلىدۇ.

بالىلارنى قارا باسقانلىقنىڭ ئىلاجى

بالا كۆپىنچە قورقۇپ، تىنىپ ئۇلگۈرتەلمەي يىغلاپ ئويغانسا، قارا باستى دېيىلىدۇ.
قۇندۇز قەھرى كەچتە يالىتىلىدۇ. سابونىنى شىياق قىلىپ، سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن قورساقنى مايلاپ، تەبئەتنى مۇلايىم قىلىدۇ.

بالىلاردىكى كۆز ئېقى كۆكىرىپ قالغانلىقنىڭ ئىلاجى

بالا تۇغۇلۇپ 40 كۈنگىچە ھەپتىدە بىر قېتىم ئىپار، زەپەرنى ئاز مىقداردا ئېرىتىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.
يەنە بىر ئىلاجى شوخلىنىڭ سۈيىنى تاتلىق قىلىپ، ئانار پوستىنىڭ سۈيى بىلەن كۆزگە تارتسا قارا بولىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

بالىلاردىكى كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئۇچ كۈنگە قەدەر دورا قىلىنمايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بالىغا نوقۇت سۈيىگە پاقلان گۆشىنى سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، شورپىسىنىڭ يېغىدا مايلىنىدۇ. ئەگەر كۆزى يۇمۇلۇپ قالغان بولسا، قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى كۆزگە سۈرتۈپ، بالىسىنىڭ ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىدە ئىسسىق يۇيۇلىدۇ. ئۇچ كۈندىن كېيىن زىرە، ياڭاق مېغىزىنى باراۋەر قىلىپ سوقۇپ، ئالىقىنىغا ئېلىپ تۇ-

كۆرۈپ هۆل قىلىپ، ئوبدان يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، كۆزگە چېپىلىدۇ (خۇسۇسەن بەلغەمدىن ئاغرىغان بولسا).

باللاردىكى كۆز قارىچۇقى ئىششىغانلىقنىڭ ئىلاجى

گۈلبىنەپشە، ئارپا ئۇنى، ئانار پوستى، يېسسىمۇق، قىزىلگۈل هەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ، قاپاق ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

باللارنىڭ قۇلقى ئاغرىغانلىقنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى تۆكۈرۈكى يېشىل بولىدۇ، هەمىشە بوينىنى مىدىرلىتىدۇ، تولا يىغلايدۇ. بەزىدە قۇلاقتىن سۇ، يىرىڭ چىقىدۇ. قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ قويسا راهەتلىنىدۇ.

ئىلاجى بادام يېغىنى هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە قىلىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى قۇلاققا، ئايال كىشىنىڭ سۈتى تېمىتىلسا بولىدۇ.

گۈل يېغى، بىدەنجىر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تامدۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىرىقماينى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ. بابۇنىنى قاينىتىپ، قۇلاققا هورىنى كىرگۈزسە ئاغرىق يوق بولىدۇ.

باللارنىڭ قۇلقىدىن يىرىڭ ئاققانلىقنىڭ ئىلاجى

باللارنىڭ قۇلقىدىن سىرىقسۇ چىققانىنى داۋالاشتا قۇلاق ئاغرىقىدىن كېيىن بولسا ئىلاجى قىلىنمايدۇ. قۇلاق ئاغرىمايى چىققان بولسا، ئەنزىرۇتنى سوقۇپ هەسەل بىلەن هۆل قىلىپ، قۇلاقنىڭ ئىچىگە ئەتىگىنى هەم كەچتە قويسۇن. بۇ، يىرىڭلارنى تارتىپ قۇلاق ئىچىدىكى يىلارنى ساقايتىدۇ.

باللاردىكى كىچىك تىل ئىششىقى

بۇ ئىششىق كۆپىنچە بەلغەمدىن بولىدۇ، بەلغەم دىماغدىن شۇ يەرگە قويدۇرىدۇ. بۇ نەزىرلىنىڭ تىل ئاستىغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بالىنىڭ ئەممىكى تەس بولىدۇ.

ئىلاجى ئىششىغان يەرگە خېنە ۋە سىركە، كاسىنە سۈيى ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى شوخلا بىلەن پېشانىسىگە سۈركىلىدۇ. بالىنىڭ ئانىسى بەلغەمنى زىيادە قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. ئانىسى بەلغەمنى بەدەندىن پاكلىغۇچى جاۋارىش كۇمۇنى، لوغانزىيا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى زۇكام

ئالامىتى دىماغ پۇتۇش، سوۋۇش ھەم قىزىش بىرگە كېلىدۇ.

سەۋەبى سوغۇق تەگكەندىن ياكى ئىسسىق جايدىن سوغۇق جايغا چىققاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى سېرىقماي بىلەن بالىنىڭ بەدىنىنى مايلاپ، ئوتىنىڭ ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ ئىسسىتىلىدۇ، ئانىسىدىن قان ئېلىنىدۇ (قىزىتما بولمىسا).

بالىلاردىكى يۆتەلنىڭ ئىلاجى

ئۆپكىنىڭ كاناي ئەتراپى قۇرۇپ قالغاندىن بولسا، بېھىنىڭ سۈيىگە ئاز مىقداردا ناۋات سېلىپ، زىغىرنى قورۇپ، ئوبدان سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، لوئوق تەييارلاپ يالىتىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى تاتلىق بادامنىڭ مېغىزىنى مۇقەششەر قىلىپ، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بېھى شەربىتىگە قوشۇپ ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن بولسا، شاتۇت سۈيى غىزادىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. بالىنىڭ يۆتىلى ھۆلۈكتىن بولسا، ئېغىزى ھەم بۇرنىدىن ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: ھەسەل يالىتىلىدۇ، بەلغەم چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن قۇندۇز قەھرى بېشىغا، ئالىقان، تاپان، بۇرنىغا سۈركىلىدۇ. بادام مېغىزى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ. كۆكرەك ساھەسىگە بادام يېغىنى موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مايلىنىدۇ.

ئەگەر يۆتەل ئىسسىق ئۆتكەندىن بولسا، چىلان، بىنەپشىنى قاينىتىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بالىلاردا تۇتقاقلىق كېسەل يۆتەل بىلەن بىرگە كەلگەن بولسا، بىنەپشە بىلەن چىلانىنى بەرمەسلىك كېرەك. غىزاسىغا: ماش، گۈرۈچكە بادام يېغى قۇيۇپ ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

باللاردىكى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى

بۇ كېسەلگە كۆكنارنىڭ سۈيىدە بادامنىڭ مېغىزىنى سۈرۈپ بېرىلىدۇ. يۆتەل بىلەن قەزىتما بولسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى قوي كۆزىنىڭ قارىسىنىڭ ئىچىدىكى ئاق دانىسىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ناۋات بىلەن تالقان قىلىپ، ئانىسىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، ناشتىدا ھەم كەچتە ئىككى نوقۇت مىقدارىدا بېرىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى بادامنىڭ يېغىدا ھالۋا ئېتىپ بەرسە ئۇيقۇسى كېلىدۇ.

باللاردىكى نەپەس سىقىلىش كېسىلى

ئالامىتى كىچىك بالا يۆتىلىدۇ، خىر - خىر بولۇپ، نەپىسى تېزلىشىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يالاتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مائۇلۇسۇلنى ياكى ھەسەلنى ئاز - ئازدىن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاۋادىن، سوغۇق تېگىشتىن بولسا ئىسسىق ساقلىسا ئاسان ئوڭىلىدۇ.

باللاردىكى ھېق تۇتۇش كېسىلى

ئالامىتى تولا ھېق تۇتىدۇ، ئەمگەندە، تاماق يېگەندە ھېق تۇتىدۇ.

ئىلاجى نارجىل مېغىزى قەنت بىلەن قوشۇلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى ئاز مىقدارىدا سۇدا ئېرىتىپ ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللاردىكى تولا قۇسۇش كېسىلى

ئالامىتى ئەمگەندىن كېيىن ياكى تاماق يېگەندىن كېيىن قۇسىدۇ.

ئىلاجى قەلەمپۇرنى بېھى شەربىتىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇش بىلەن ھۆكەلسە سېرىقسۇ يانىدۇ، بېھى سۇيى، ئامىلە سۇيى، زىغىر شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاچچىق ئانار سۇيىمۇ ھۆگە شىپا بولىدۇ.

باللارنىڭ ئاشقازىنىدا سۈت تۇرۇپ قېلىش كېسىلى

ئالامىتى بالدا ئىشتىها بولمايدۇ، نەپەس قىستايدۇ، ئايلىنىدۇ. قورساق ئىششىيدۇ.

ئىلاجى توشقان بالسىنىڭ مەيدىسىدىن ئېلىنغان ئوغۇز سۈتى ئازراقتىن، پات - پات بېرىلسە، مەيدىدىكى سۈت تارقىغاي.

يەنە بىر ئىلاجى سىركە ئاز مىقدارىدا سوغۇق قايناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ، ئانىسى قورۇلغان ھەم يەللىك غىزالاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. يۇقىرىقى سىركىگە ئاز مىقدارىدا توشقانىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

باللاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىشىش كېسىلى

ئالامىتى ئېغىزدىن سوغۇق شال يانىدۇ، يېگەن غىزا ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ، ئىشتىها كەم بولىدۇ.

ئىلاجى يۇقىرىقى تولا قۇسقانغا قىلغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى بېھى سۈيىگە مەستىكى سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەلەمپۇرنى كەچتە گۈلابقا سۈرۈپ مەيدە ساھەسىگە سۈركىلىدۇ، بالىنىڭ ئانىسى ئاشقازانغا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى بالغا ئالتە تال قەلەمپۇر يېگۈزسە ئاشقازانىنى كۈچەيتىدۇ.

باللاردىكى قەۋزىيەت كېسىلى

ئىلاجى كالىنىڭ ئۆتى قورساققا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى قەنت 6 گرام، تۇز 3 گرام، چاشقان مايىقى 1.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ، شۇنىڭدا شامچە قىلىپ قويۇلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى سېرىق شاپتۇلنىڭ مېغىزىنى پىلتە قىلىپ مەقئەتكە قويسا، سوپۇندا شامچە قىلىپ قويسا تەرەت ماڭدۇرىدۇ.

باللاردىكى ئىچى سۈرۈش كېسىلى

ئالامىتى بالىنىڭ ئىچى سۈرۈپ كەتسە زىرە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنى بىر

قىلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، قاياناق بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىمىسا، زىرە 10 گرام، قىزىلگۈل، ئانار پوستى، بوزۇغا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، بېھى سۈيى، ئامىلە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قورساققا چېپىلىدۇ.

ئىچى سۇرۇش ياز پەسلىدە بولسا، يۇقىرىقىلارنىڭ ياپرىقىنى قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۇرۇش قاندىن بولسا، سەمغى ئەرەبنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ چالا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ ياكى بېھنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، ئوتتا پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىچى سۇرۇش سەپرادىن بولسا، قىزىل بەھەمەن بىلەن موزىنى سۇفۇپ قىلىپ، ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، سېرىق ھېلىلە پوستى 6 گرام، مەسىتىكى 1.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 21 گرام قەنت بىلەن ئانىنىڭ سۈتىدە ياكى سەندەل شەربىتىدە ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۇرۇش بىلەن قىزىتما ھەم يۆتەل بىرگە بولسا، ھەبۇلئاسنىڭ شەربىتىدىن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم يالىتىلىدۇ، ئالمىنىڭ قۇرۇقىنى يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىخ شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم غىزاسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قىزىل، چېچەكنىڭ بايانى

چېچەكنىڭ دېغىنى يوق قىلىشنىڭ ئىلاجى ئاق مەرۋايىت، قوموش يىلتىزى، كۆيدۈرۈلگەن سۆگەك، كۆپۈكى دەريا، قۇستە، ئەنزىروت، ئاچچىق بادام مېغىزى، زىراۋەندە، قوغۇن ئۇرۇقى، باقلە ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، قوي مايىقى، نوقوت، لوبىيا قاتارلىقلارنىڭ ئوبدان سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈيى بىلەن يۇزىنى يۇيىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلار بايانى

ئامىلە نۇشدارى لۆئىلۇۋى

تەركىبى مەرۋايىت، نىشاستە، بىخ مارجان، سەئىدە كۇفى، ئىزخىرمەككى زەپەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئۇدخام 10.5 گرام، تاباشىر، سازەج ھىندى، سۇمبۇل تىپ، گىل ئەرمىنى، ئەۋرىشىم (قىرقىلغان پىلە) ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب 12.5 گرام، ئامىلە 90 گرام، ھەسەل پۈتۈن دورا ۋەزنى بىلەن باراۋەر 1.5 ھەسسە، قەنت 1.5 ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 ~ 10 گرامغىچە كۈندە بىر قېتىم يەيدۇ.

مەجۇنى ئەنقىردىيا كەبىر

تەركىبى ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇستە شېرىن، پىلپىل، قارىمۇچ ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەرگى سۇزاپ، جىنتىيانا، ھىلك، زىراۋەندە مۇدەھرەج، جۇپتى بەللۇت، قۇندۇز قەھەرى، شەترەنجى ھىندى، قىچا ھەر بىرى 15 گرامدىن، بالادۇر ھەسلى 12 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام كالا يېغىدا ياغلاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، سەرئى، نىسيان (ئۇنتۇغاقلىق) ھەم بارلىق بەلغەمدىن بولغان نەپەس سىقىلىش، ئاشقازان ئېسىلىش، مۇپاسىل، رەئىشە، سۈيدۇك، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاساناسىيا كەبىر

تەركىبى مۇرمەككى، زەپەر، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، قۇستە تەلىخ، قەردمانە، خەشخاش، غاپەس، ئوغلاق مۇڭگۈزىنىڭ پورى، بۆرە جىگىرى باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ. 3 ~ 12.5 گرامغىچە يەيدۇ.

تەسىرى بارلىق جىگەر، تال، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەل، قەي قىلىش، قان قۇسۇش، ئەزالارنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشى، يۈرەك ئاغرىقى، دوۋساق ئاغرىقى، بوۋاسىر ھەمدە بارلىق يەل كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئايارەج لوغانزىيا

تەركىبى شەھمەنزەل 15 گرام، پىياز غولىنىڭ سۈيى، غارىقۇن، سوقمۇنىيا، خەربەق سىيلە، ئوشەق، ئۇستقۇدرىيۇن ھەر بىرى 12.5 گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامازىرىيوس، مۇقەل، سەبرە سۇقۇتىرى ھەر بىرى 10 گرامدىن، يالپۇز، ھوپارىقۇن، سازەج ھىندى، جۆئىدە، سەلىخە، ئاقمۇچ، جاۋاشىر، مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاسالىيون، زىراۋەندە، پىرسىياۋشان، ئەفسەنتىن، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، ھۇماما، زەنجىۋىل ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

تەسىرى سەرئى، مالىخۇلىيا، پالەچ، لەقۋا، سەكتە، رەئىشە، تەشەننۇج، جوزام، داۋائىلپىل، بەھەق، بەرەس، قۇبا، تاز، باش ئاغرىقى، شەقىقە، دەجۋار، نەپەس قىستاش، يۈرەك ئاغرىقى، نىقرەس، مۇپاسىل، ئىرقۇننسا، دائىل سۆئىلەپ، دائىل ھەييە، ھەيز ماڭدۇرۇش، ھەر قايسى ئەزالارغا چۈشكەن راك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقرا

تەركىبى سۇمبۇل، دارچىن، ئۇدىبلسان، ھەببى بىلسان، سەلىخە، مەستىكى، ئاسا-

روُن، زەپەر، غارىقوُن، ئىزخىر ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرە 30 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى يوُمشاق سوقوُپ، ئەلگەكتىن ئوّتكوُزوُپ، ئوُچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يوُغوُروُپ تەييارلىنىدوُ.

تەسىرى ھەزىم ئەزالىرىنى پاكلايدوُ، مېڭىنى پاكىزلايدوُ، پالەچ، لەقوّا، ئىستىرخا، قوُلاق، تىل ئېغىرلىق، رەئىشە، بەلغەمدىن بولغان نەپەس قىستاش، موُپاسىل، قوُلوُنجى كېسەللەكىگە مەنپەئەت قىلىدوُ.

ئىشلىتىلىشى ئالتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدوُ.

بەرشىشائى كەبىر

تەركىبى قارىموُچ، ئاقموُچ، بەزروُلبەنجى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئەپيوُن 30 گرام، زەپەر 15 گرام، سوُمبوُل، ئاقىرقەرھا، پەرپيوُن، لىسانىل ئاساپىر ھەر بىرى ئوُچ گرامدىن، ھەسەل ئوُچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقوُپ، ئەلگەكتىن ئوّتكوُزوُپ، ئوُچ ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدوُ.

تەسىرى بارلىق زوُكام، نەزلە، پالەچ، لەقوّا، رەئىشە، خەففەقان، زەيقوُلنەپەس، يوّتەل، مەيدە ئاغرىقى، ئوّت يالليوُغى، مالىخوُلىيا، ئوُيقوُسىزلىق، مەنىي، سوُيدوُك توُتالماسلىق، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 12 ياشتىن يوُقىرىلارغا 1 ~ 3 گرامغىچە كەچتە بېرىلىدوُ.

پىندوُق بوُزوُرى

تەركىبى قوغوُن ئوُرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئوُرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قاپاق ئوُرۇقى مېغىزى، بەزروُلبەنجى، سىمىزئوت، ئاق لەيلى ئوُرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، روُببىسوُس، خەشخاش، گىل ئەرمىنى، كەرەپشە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقوُپ، خەشخاش شەربىتى بىلەن يوُغوُروُپ تەييارلىنىدوُ.

تەسىرى سوُيدوُكنىك كوّيدوُروُپ كېلىشى، يوُرەك، مەسانە جاراھىتى، سىيىشنىك قىينىلىشىشى ئوُچوُن مەنپەئەت قىلىدوُ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدوُ.

ئىتىرىپلىل مۇلەييىن

تەركىبى ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، تـۇر-بۇت ھەربىرى 30 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، ئۇستقۇددۇس، مەھمۇدە، رەۋەنـچىنى ھـەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام بادام يېغـدا دو-رىلارنى ياغلاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرا، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە قۇلاق ئېغرىلىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 12 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن قاينات سۇ ئىچىدۇ.

ئىتىرىپلىل كەبىر

تەركىبى كابىلە ھېلىلە پوستى، پوستى ھېلىلە زەرد، ھېلىلە سىيادان، بـەلىلە پـوس-تى، ئامىلە مۇقەششەر، پىلپىل، قارىمۇچ ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەنجۇبىل، بەسباسە، بوزىـدان، شەترەنجى ھىندى، شاقاقۇل، كۈنجۈت، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، لىسانـىل ئاساپـىر، ھەببـى قەلقەل، كەھرىۋا، خەشخاش پوستى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 30 گرامدىن، بادام يېغى 50 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقـۇپ، ئەلگەكـتىن ئۆتـكۈزۈپ، بادام يېغدا ياغـلاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، ئۇچەي، بۆرەكنى قۇۋۇتلـەيدۇ، جىنـسىي ھەۋەسـنى قوزغايـدۇ. رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. چاچ ـ ساقالنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بوۋاسىر، مۇپاسىل، قۇرۇق تەمرەتكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەتىگەن ـ كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىككى قېتىم، 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىپلىل كەشنىز

تەركىبى ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە زەرد پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئا-

مىلە مۇقەششەر، كەشنىز خىشكى (قۇرۇق يۇمغاقسۇت) 100 گرامدىن، كالا يېغى 100 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلاردىن يۇمغاقسۇتنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ، ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات (يەلدىن) بولغان باش ئاغرىقى، كۆز، قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفىل مۇقەل

تەركىبى پوستى ھېلىلە زەرد، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، مۇقەل 90 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، پاكىز سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قەيامىغا كەلتۈرۈپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفىل ئەفتىمۇن

تەركىبى ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، سانائى مەككى، بىستىپايەج، تۇربۇت، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، رۇم بەدىيان، نەمەك ھىندى ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەۋدادىن پەيدا بولغان كېسەللەرگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىشلىتىلىشى كەچتە بىر قېتىم، 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفىل غۇددە

تەركىبى قارا ھېلىلە 45 گرام، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، تۇربۇت، قوينىك بويۇن

بېزىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى 15 گرامدىن، ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، ئۇستۇقۇددۇس، سانايى مەككى ھەر بىرى 21 گرامدىن، زورۇمبات، شەترەنجى ھىندى، غارىقۇن، نۆشۈدۇر ھەربىرى 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، مەستىكى، لاچىندانە، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بويۇن بەز ئىششقى، خانازىر (چاشقان يارىسى) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفل

تەركىبى ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 30 گرامدىن، بەرەنگى كابىلە 45 گرام، سەئدى كۆفى، شەترەنجى ھىندى، زەنجۇبىل ھەر بىرى 21 گرامدىن، غارىقۇن 18 گرام، تاتلىق قۇسته 9 گرام، مەستىكى، كۇندۇر، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جۇزبۇۋا ھەر بىرى 6 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، نارمىشكى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سىيادان، جۇۋۇنە، ھەببىنىل ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەھەق، بەرەس كېسەللىرىگە ھەمدە چاچ ـ ساقالنىڭ ئاقىرىشنى توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفل شاھتەررە

تەركىبى سېرىق ھېلىلە پوستى 120 گرام، ھېلىلە بەلىلە پوستى 10 گرام، بەلىلە پوستى 60 گرام، سانائى مەككى 30 گرام، شاھتەررە 150 گرام، قىزىلگۈل، تۇربۇت، بىستىپايەج ھەر بىرى 18 گرامدىن، رەۋەنچىنى 10 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام كالا يېغىدا ياغلاپ، بەش ھەسسە كۆك كىشمىش بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەسىرى بەدەننىڭ قىچىشىشى، قىچىشقاق، تەمرەتكە، تاز كېسەللىرىگە ھەمدە ھەر

خىل تېرە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى پاروۇق كەبىر

تەركىبى ئەنسىل 145 گرام، ئەفئى، قارىمۇچ، ئەپيۇن، دارچىن ھەر بىرى 72 گرامدىن، قىزىلگۈل، چامغۇر ئۈرۈقى، ئىرسا، غارىقۇن، رۇببىسۇس، بىلسان ھەر بىرى 36 گرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، زەنجىۋىل، رەۋەنچىنى، تۇرۇنجى، تاتلىق قۇسته، كۈدە ئۈرۈقى، ئاقمۇچ، پەتەر ئاسالىيون، ئۈستقۇددۇس، كۈندۇر، مشكى، پىلپىل، ئىزخىر مەككى، سەمغى ئەرەبى، سەلىخە، سۇمبۇل، جۆئىدە ھەربىرى 18 گرامدىن، قۇسته شېرىن، تاغ كەرەپشىسى، قىچا، كامازىرىيوس، جۇۋىنە، ئۇسارە، نارجىل، جىنتىيانا، تاغ سەۋزىسى ئۈرۈقى، سازەج ھىندى، ئىرپىبەدىيان، گىل مەختۇم، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، ھوماما، سەمغى ئەرەبى، ھەببى بىلسان، ھوپارقۇن، ئېگىر، قەردمانە، رۇم بەدىيان، ئاقاقيا ھەربىرى 12 گرامدىن، جۆئىدە بىدەستۇر، مۇقەل، مىئەسائىلە، جاۋاشىر، قەنتەرىيون، زىراۋەندە مۇدەھرەج، سەكبىنەج ھەر بىرى 6 گرامدىن، يالپۇز گۈلىنىڭ ھەسلى ياكى يالپۇز سۇيى 360 گرام، رەيھان شەربىتى 2 لىتر.

تەييارلىنىشى يېلىم دورىلارنى يالپۇز سۇيى، رەيھان شەربىتىدە ئېرىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوگىلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يىلان چاققان، چايان چاققان، غالجىر ئىت چىشلىگەن ھەمدە بارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان سەۋەبتىن بولغان زەھەرلىنىشلەرنى يوق قىلىدۇ ھەمدە ئەپيۇن، شەۋكىران، پەرپىيۇن، زەرنىخ، سىماب، زەنگار قاتارلىق زەھەرلىك دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەنلەرگە بېرىلسە، زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇندىن باشقا جوزام، سەرئى، سەكتە، لەقۋا، رەئىشە، پالەچ، مالىخۇلىيا، زەيقۇلنەپەس، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان ئىستىسقا، يەرقان، دەۋزار، جىگەر، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەر، تال قاتقان كېسەللەرگە بېرىلسە، جىگەر، تالىنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، قۇلۇنجى كېسەللىرىدە توسالغۇلارنى ئېچىش، بۆرەك،، دوۋساقتا چۇشكەن تاشلارنى ئېرىتىش، بوۋاسىرنى يوق قىلىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، بارلىق يەللەرنى ھەيدەش، يەپ تويماسلىق، كۆكرەك پەردىسىگە چۈشكەن يەل، سۇلارنى يوق قىلىش قاتارلىق سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەر قايسى كېسەللەرگە بېرىشتە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە كېسەللىرىگە مائۇلھەسەل شەربىتى بىلەن، نەپەس قىستىغان كېسەللەرگە ئەنسىل بىلەن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بۇ دورا تەييارلىنىپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 ~ 7 دانىغىچە يېيىلىدۇ. دورىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى 10 يىلغىچە ئۇنۇم بېرىدۇ.

جاۋاشىر ئوتروج

تەركىبى تۇرۇنجى پوستى 90 گرام، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، دار پىلپىل، گۈلدارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجۋىل ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئىپار 1 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئېغىز پۇراشنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، 6 ~ 15 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

جاۋارىش ئۇد

تەركىبى ئۇد ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۇمبۇل تىپ ھەر بىرى 10 گرامدىن، بەسباسە، نارمىشكى، سەئىدە كۇفى، پەرەنجىمشكى، زەرنەپ، زورۇمبات ھەر بىرى 3 گرامدىن، دارچىن، زەنجۋىل، قەلەمپۇر، پىلپىل، مەستىكى ھەر بىرى 6 گرامدىن، گاۋزىبان 15 گرام، كافۇر بىر گرام، ئىپار 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قائىدە بويىچە 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەسىرى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، يۇرەك، تىترەش، كۆپ ئۇسساش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئەنبەر

تەركىبى قاقىلە، لاچىندانە، بەسباسە، دارچىن ھەر بىرى 12 گرامدىن، زەنجۋىل،

پىلپىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۆشبە، مەستىكى، ئەنبەر، قەلەمپۇر، زەپەر ھەر بىرى6 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى خەفەقان ۋە ئاشقازان سوۋۇش، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى، بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، سېسىق كېكىرش، بالياتقۇ ئاغرىقى، قىزلاردىكى كۆپ ئۇخلاش، بەدەن سۇسلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش مەستىكى

تەركىبى مەستىكى رۇمى 30 گرام، سۇمبۇل، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، قاقىلە، دارچىن 10 گرامدىن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل 3 گرامدىن، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى قەنتنى قېيام قىلىپ، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قېيام سوۋۇغاندا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئېغىز پۇراش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 ~15 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

جاۋارىش مىشكى

تەركىبى لاچىندانە، قاقىلە، زەنجىۋىل، دارچىلپىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىپار خاسى 1.5 گرام، قەنت 180 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ. يەنى ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى 100 گرام قايناق سۇ بىلەن قېيام قىلىپ، قېيام سوۋۇغاندا ئالدى بىلەن ئىپارنى سېلىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى خەفەقان ۋە يەلدىن بولغان بوۋاسىر ۋە ئاشقازانداكى يەللەرنى يوق قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش زەرئۇنى

تەركىبى كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، سېرىقچېچەك، جۇۋىنە، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، پىدىگەن ئۇرۇقى، بىخ كەرەپشە، ئاقسرقەرھا، گۈلدارچىن، زەپەر، مەستىكى، ئۇدخام ھەر بىرى 15 گرامدىن، بەسباسە، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، پىلپىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئەنبەر، ئەشھەب 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: زەپەر ۋە ئەنبەر ئايرىم سالايە قىلىندۇ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ چەككىلەنگەن ھەسەل سۇيۇغاندا زەپەر، ئەنبەرنى سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەل ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئېغىز پۇراش، مەيدە ئېسىلىش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كۇندۇر

تەركىبى كۇندۇر 180 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 36 گرامدىن، زەنجىۋىل، خولىنجان ھەر بىرى 30 گرامدىن، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، لاچىندانە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، قەنت 180 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، قۇۋۇۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 6 ~ 15 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

جاۋارىش تاباشىر

تەركىبى تاباشىر، ھەبىۋلئاس، قىزىلگۈل ھەر بىرى 30 گرامدىن، قېيمىقۇ، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئالما شەربىتى 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما شەربىتى بىـ

لەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرادىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئۇچەي ۋە ئۆپكىدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

جاۋارىش نارمىشكى

تەركىبى لاچىندانە ئۇچ گرام، قاقىلە، خىيارشەنبەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، نارمىشكى، قەلەمپۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، قارىمۇچ 1.5 گرام، زەنجۇبىل 18 گرام، مەھمۇدە 60 گرام، ناۋات 90 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تەبئەتنى بوشىتىدۇ، قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش مەقلىياسا

تەركىبى ھەببى رىشات (ياۋا زاغۇن)، زىرە، مۇدەپپەر ھەر بىرى 3 گرامدىن، مەستەكى 18 گرام، ھېلىلە كابىلە 15 گرام، ھەسەل 90 گرام، كالا يېغى 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تولغاق، مەغىس (ئۇچەي ئېچىشىش)، بوۋاسىر كىسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تولغاق ۋە قان تولغاقلارغا مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سىمسىم

تەركىبى زورەمبات، كەرەپشە، زىرە گىرمانى، جۇۋىنە ھەر بىرى 6 گرامدىن، كۈنۈ-

جۈت مۇقەششەر 30 گرام، كۈندۇر، زەنجۈبىل، لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، قارا شېكەر 90 گرام، ھەسەل 300 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ، ھاملىدارلىقتىن ساقلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش زەنجۈبىل

تەركىبى زەنجۈبىل، جۇۋىنە ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەسباسە، ھېلىلە كابىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، پىلپىل، زىرە، كۈندۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئۇنتۇغاقلىقنى تۈگىتىپ، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 6 ~ 15 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

جاۋارىش دارچىن

تەركىبى دارچىن، ئۇدھىندى ھەر بىرى 18 گرامدىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل تىپ، ئاسارۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەنجۈبىل 30 گرام، پىننە 24 گرام، لاچىندانە، گۈلدارچىن 6 گرامدىن، مەستىكى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، قېلىن دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، قويۇق خىلتلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال

قىلىندۇ.

ھەببى ئەنبەر

تەركىبى سەمغى ئەرەبى 15 گرام، ئەنبەر ئەشھەب، سۆئىلەب، خولىنجان ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەلەمپۇر، مەستىكى ھەر بىر 5 گرامدىن، ئىپار 2 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بالەنگودا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ھەم مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى 1 ~ 2 دانىغچە. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش ئۈچۈن ئىستېمال قىلغاندا كەينىدىن نوقۇت سۈيى ياكى ئۈزۈم سۈيى ئىچىش لازىم.

ھەببى مۇمسىك (I)

تەركىبى جۇزبۇۋا، خولىنجان، سۆئىلەپ ھەر بىرى 20 گرامدىن، بەسباسە، جەدۋار ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئەپيۇن 5 گرام، سەمغى ئەرەبى 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 5 ~ 33 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسىك II

تەركىبى سۇماق 12 گرام، موزا 6 گرام، ئانار پوستى 3 گرام، ھەببۇلئاس 60 گرام، ئۈزۈم ئۈرۈقى 18 گرام، سەمغى ئەرەبى 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ھەر قانداق جايدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ، يەنى ئۆپكىدىن، ئاشقازان-دىن، ئۇچەيدىن، بۇرۇندىن، مەقئەتتىن، بالىياتقۇدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇبەھھى

تەركىبى ئۇدخام، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، كاۋاۋۇچىن، پىلپىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، بالەنگو 6 گرام، بابۇنە، مەرۋايىت ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت قېيامدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ھەمدە مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 7 دانىغىچە يەپ، كەينىدىن نوقۇت ياكى ئۈزۈم سۈيى ئىچىلىدۇ.

ھەببى شىپا

تەركىبى جوزماسىل 36 گرام، رەۋەنچىنى 24 گرام، زەنجۈبىل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىسسىق، سوغۇقتىن، ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەردە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ. مېڭە، يۈرەك، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ساق كىشىلەر كۈندە بىر دانىدىن يېسە ساقلىقنى ساقلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى 12 ياشتىن چوڭلارغا بىر دانىدىن، كىچىكلەرگە بىر دانە ھەبنىڭ تۆتتىن بىرى كۈندە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش جوزماسىلنى مۇدەپپەر قىلماي ئىشلەتمەسۇن، مۇدەپپەر قىلىشتا، خەشخاش سۈيى بىلەن قاينىتىپ مۇدەپپەر قىلغان ياخشى.

ھەببى سەبرە

تەركىبى سەبرى سۇقۇتىرى 3 گرام، تۇربۇت 4.5 گرام، ھەببى غارىقۇن 0.5 گرامدىن، شەھمەنزەل 1 گرام، مۇقەل، كەتىرا، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 2 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نىقرەس ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى كۈندە بىر قېتىم، 3 ~ 9 دانىغچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان

تەركىبى سەبرە سۇقۇتىرى، ماھى زەھرەج ھەر بىرى 6 گرامدىن، سۆرۈنجان مىسرى، تۇربۇت ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى 4.5 گرامدىن، ھەببى نىل، شەھمەنزەل ھەر بىرى 3 گرامدىن، بادام يېغى 10 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇننىسا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 11 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى شەبيار

تەركىبى سەبرە سۇقۇتىرى 10 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل، مەستىكى، تۇربۇت ھەر بىرى 3 گرامدىن، سوقمۇنىيا 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق كېسەللەرنىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى كەچتە بىر قېتىم 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قوقيا

تەركىبى سەبرە سۇقۇتىرى، مەستىكى، غارىقۇن، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەھمۇدە ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۇيىدە نوقۇت چوكۇلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى ھەمدە مېڭىدىكى قويۇق قانلارنى سۇۋۇتۇپ تارقىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كېسەلگە قاراپ 1 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى غارىقۇن

تەركىبى ئەفتىمۇن، سەبرە سوقۇتىرى ھەر بىرى 18 گرامدىن، رەۋەنچىنى، سېرىقچېچەك، غارىقۇن، رۇم بەدىيان، پەتەر ئاسالىيۇن، كەرەپشە، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، سوقمۇنىيا 3 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەخسۇس سۇيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوكۇلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كەچتە بىر قېتىم 1 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئۇستقۇددۇس

تەركىبى ھېلىلە كابىلە پوستى، زەرد پوستى ھەر بىرى 33 گرامدىن، تۇربۇت 21 گرام، سەبرە سوقۇتىرى 18 گرام، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 10 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەلەمپۇر، يالپۇز ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)، باش ئاغرىقى، باش قېچىشش، كۆز قارائغۇ-لىشش، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كەچتە بىر قېتىم 1 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مەنتىين

تەركىبى سەكبىنەج، ئوشەق، جاۋاشىر، شەھمەنزەل، مۇقەل، سەبرە سوقۇتىرى، ئادراسمان ئۇرۇقى، تۇربۇت، ھېلىلە زەرد، ئەنزىروت باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل، جاۋاشىرنى ئېرىتىپ، شۇنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نىقرەس كېسەللىرىگە ھەمدە قويۇق يەللەرنى تارقى-تىش، مۇچە ئاغرىقنى قالدۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كەچتە 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئەنسۇن

تەركىبى كەرەپشە، ئادراسمان ئۇرۇقى، مەستىكى، رۇم بەدىيان، زەپەر ھەربىرى 3 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، سەكبىنەج، مۇقەل ھەر بىرى 6 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، پۇدىنە، ئىزخىر، قۇستە، زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئاسارۇن ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل، سەكبىنەجنى سۇزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ، سۇزۇپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئۇرۇقدان ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 11 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى خوران

تەركىبى سەبرە سوقۇتری 10 گرام، غارىقۇن 7.5 گرام، شەھمەنزەل 3 گرام، ئەنزىرۇت 12 گرام، تۇربۇت 21 گرام، جاۋاشر 3 گرام، قوينىك بويۇن بېزى 15 گرام، مەھمۇدە 4.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، كۈدە سۈيدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوگلۇقدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى خانازىر، بەز ياللۇغى، پوقاق كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك. ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىرىنى پاكلايدۇ، توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى غاپەس

تەركىبى غاپەس، سەبرە سوقۇتری، پوستى ھېلىلە زەرد باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر ئاغرىقى، يەرقان (سېرىق كېسەل) ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 1 ~ 2 قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى بەرەس

تەركىبى سەبرە سوقۇتری 15 گرام، ئەفتىمۇن 30 گرام، لاجۇۋەرد مەغسۇل 21 گرام، مەھمۇدە، شەھمەنزەل، ھەببى نىل، خەربەق سىياھ ھەر بىرى 6 گرامدىن، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق بەھەق، بەرەس كېسەللىرىگە، تۇتقاقلىق كېسەللىرىگە، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە بىر قېتىم، 2 ~ 3 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ھەببى شاھتەررە

تەركىبى پوستى ھېلىلە زەرد، ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرە سوقۇترى 21 گرام، سوقمۇنىيا 6 گرام، شاھتەررە 45 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاھتەررە ئەرقىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، بادام يېغىدا ياغلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قىچىشقاق، تەمرەتكە، يەلتاشما كېسەللىرىگە، بويۇن بەز ئىششىقى، قانىنى تازىلاش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۈندە بىر قېتىم، 1 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇقەل

تەركىبى قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 12 گرامدىن، مۇقەل 36 گرام، نەمەك ھىندى، يالپۇز، مەستىكى، سۆرۈنجان مىسرى، ئوشاق، ئادراسمان ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، جۇۋىنە ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سۇمبۇل، زەپەر 4.5 گرامدىن، دارچىن، ئېگىر، زەنجىۋىل، قاقىلە، قوۋزاقدارچىن ھەربىرى 24 گرامدىن، سەكبىنەج 6 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل بىلەن سەكبىنەجنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ سۈزۈپ، شۇ سۈيى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئاتشەك

تەركىبى سەبرە سوقۇترى 4.5 گرام، تۇربۇت مەۋسۈپ 3 گرام، غاربقۇن، لاجۇۋەرد مەغسۇل، پوستى ھېلىلە زەرد، سۆرۈنجان مىسرى 15 گرامدىن، سوقمۇنىيا 2 گرام، رۇم

بەدىيان، كەتىرا 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق ئاتشەك (سىفلىس) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئۈچ قېتىم، 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىستىرخا

تەركىبى سەبرى سوقۇتىرى، غارىقۇن، تۇربۇت ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۇدسەلىب، ئۇستۇقۇددۇس، بوزىدان ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەستەكى ھەر بىرى 3 گرامدىن، مەھمۇدە 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوگۇلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىستىرخا (پەي بوغۇملار بوشىشىپ كېتىش) ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كەچتە بىر قېتىم، 7 ~ 15 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى لەقۋا

تەركىبى تۇربۇت مەۋسۇپ (تاش پوستى قىرىلغان، ياغچى ئېلىۋېتىلگەن) 4.5 گرام، سەبرى سوقۇتىرى، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 3 گرامدىن، ماھى زەھرەج، زەنجىۋىل ھەر بىرى 2 گرامدىن، مەھمۇدە، مۇقەل، سۆرۈنجان مىسرى ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى لەقۋا (يۇز، كۆز، ئېغىزنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى) كېسىلى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 2~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جىيپال

تەركىبى دەن مۇددىبەر، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 60 گرامدىن، گۈ-

رۇچ ئۇنى 200 گرام، ئامۇت، لىمون، غورا سۇيى باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى دەننى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، تاش پوستى تېلىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئامۇت، لىمون، غورا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەۋدا، بەلغەم، سەپرا خىلتىنىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى قەي قىلدۇرۇش ۋە سۇرۇش ئارقىلىق پاكلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى 1 ~ 2 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى رەبۇ

تەركىبى سەبرە سوقۇتىرى، رەۋەن، سېرىنقېچېچەك ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىل گۈل، گاۋزىبان، بىخسۇس 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تۇتقاقلىق ۋە ئىرقۇننىسا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جەدۋار

تەركىبى پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، زەپەر، ئەنبەر ئەشھەب ھەربىرى 15 گرامدىن، پارپا (جەدۋار)، بىنەپشە، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى 6 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، بادام يېغى 30 گرام، ناۋات 30 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى 50 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بۇ دورا ھەببى مۇبارەك، تەرياقى پاروق قاتارىدىمۇ سانىلىدۇ. بۇ دورا مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، رەڭگرويىنى روشەن قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىرىگە، بەدەننى سەمرىتىشكە، بەلغەمدىن بولغان تۇتقاقلىق

كېسەللىرىگە، يەللەرنى ھەيدەش، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، سەرئى، سەكتە (بېھوشلۇق)، ھېق تۇ-تۇش، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى بىنەپشە

تەركىبى بىنەپشە 12 گرام، تۇربۇت 6 گرام، مەھمۇدە 2 گرام، رۇببىسۇس 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قويۇق خىلتىلارنى كۆكرەك ساھەسىدىن پاكلايدۇ، رەبۇ، زەيقۇلنەپەس، كۆز ئاغرىقى قاتارلىق سەپرادىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 1 ~ 2 قېتىمدىن 3 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سوئال I

تەركىبى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، بادام مېغىزى، خەشخاش ھەر بىرى 12 گرامدىن، رۇببىسۇس 15 گرام، سېرىق شېكەر 30 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇلدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇرۇق يۆتەل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سوئال II

تەركىبى نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، خەشخاش باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى خەشخاشنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كىچىك بالىلاردىكى قۇرۇق يۆتەلگە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بالىنىڭ يېشىغا، تەن قۇرۇلۇشىغا قاراپ 1 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇقەل قابىز

تەركىبى قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، مۇقەل ھەر بىرى 30 گرامدىن، بېخ مارجان، كەھرىۋا ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، بېخ مارجاننى ئوبدان پىشۇرۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بوۋاسىر ۋە بالىياتقۇدىن، چىش تۈۋىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى ئەۋرىشىم

تەركىبى ئەۋرىشىم (قىرقىلغان) 500 گرام، سۇمبۇل تېپ، پوستى تۇرۇنجى، مەستەكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل، ئۇدھىندى ھەر بىرى 5 گرامدىن، ئەرقى گاۋزىبان، قىزىلگۈل ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى ھەر بىرى 160 گرامدىن، تاتلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى ھەر بىرى 160 گرامدىن، ھەسەل 2500 گرام، قەنت بىر كىلوگرام، ئەنبەر ئەشھەب، كۈمۈش ۋاراق، مەرۋايىت، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، يالقۇت، كەھرىۋا، بېخ مارجانلارنى ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەپەر 5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت، ھەسەلنى ئالما، ئانار، بېھى سۈيىدە قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئالدى بىلەن زەپەر، ئەنبەر، يالقۇت، كەھرىۋا، بېخ مارجانلارنى سېلىپ، ئۇندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۈرەك قان تومۇرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يۈرەك تىترەش، مېڭە ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

خېمىرى بىنەپشە

تەركىبى گۈلبىنەپشە 200 گرام، قەنت 1600 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى زۇكام، نەزلە، يۆتەل ئۇچۇن، ئۇچەي ئېچىشىش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى

تەركىبى گاۋزىبان 15 گرام، گىل گاۋزىبان، كەشنىز، مشكى، مۇقەششەر، ئەۋرىشم، بەھمەن، سەندەل، بالەنگو، رەيھان ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاق قەنت 1200 كىلوگرام، ۋەرقى نۇقرە، مەرۋايىت، ياقۇت، زىرە مەھرە، زوراۋەمبات، ئەنبەر ئەشھەب ھەر بىرى 5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قېيام قىلىپ، سۇغاندا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەك كېسەللىرى، مالىخۇلىيا، خەفەقان، يۈرەك ئېغىش، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى خەشخاش

تەركىبى خەشخاش پوستى 150 گرام، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خىتمى خەشخاش ھەر بىرى 12 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى خەشخاش پوستىنى بىر كىلو سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ 600 گرام قېيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، زۇكام، نەزلە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى مەرۋايىت

تەركىبى مەرۋايىت، نىشاستە، تاباشىر، سەندەل، كەشنىز خىشكى، پەرەنجىمىشكى، بالەنگو ھەر بىرى 25 گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب 10 گرام، قەنت 1500 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى ھەر بىرى 500 گرامدىن.

تەييارلىنىشى قەنتنى قىزىلگۈل، گاۋزىبان ئەرقىدە قېيام قىلىپ، قېيام سوۋۇغاندا ئەنبەرنى ئالدى بىلەن سېلىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى نېرۋا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەپەقان ئۇچۇن جىگەر، يۈرەك ھارارىتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قان سەپرانى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى سەندەل

تەركىبى ئاق سەندەل 150 گرام، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى قەنتنى 250 گرام سۇغا سېلىپ قېيامغا كەلتۈرۈپ، سەندەلنى سۈقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۈرەكنىڭ تىتىرىشىنى توختىتىدۇ، خەپەقان، يۈرەك ئاجىزلىق، يۈرەك ھارارىتىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى سەندەل مۇرەككەپ

تەركىبى سەندەل 100 گرام، قىزىلگۈل، بەدىمىشكى، ھەر بىرى 30 گرامدىن، گۈلى گاۋزىبان ھىندى، ئۆشنە ھىندى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەنت 750 گرام، تاتلىق ئالما سۈيى 250 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى ئالما سۈيىدە قېيام قىلىپ، قېيامغا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى ئۇستقۇددۇس

تەركىبى ئۇستقۇددۇس گۈلى 60 گرام، چىلغوزا مېغىزى، گىل گاۋزىبان ھەر بىرى 30 گرامدىن، ۋەرقى نۇقرە 500 دانە، ئەنبەر ئەشھەب 5 گرام، قەنت 400 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، زۇكام، نەزلە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خوزاپ ئۇسما

تەركىبى ئۇسما ئۇرۇقى 120 گرام، موزا 270 گرام، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، كەتىرا ھىندى ھەر بىرى 15 گرامدىن، نۆشۈدۇر 12 گرام، خېنە 15 گرام، نەمەك ھىندى 6 گرام، زەيتۇن يېغى 750 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىنى قىزىتىپ، ياغقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى چاچنى قارا قىلىدۇ ھەم چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ چاچنى ياغلايدۇ، باشنى يۇيۇشتا سوۋۇتۇپ يۇيۇلىدۇ.

داۋائىمىشكى ھار

تەركىبى زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى ھەر بىرى 30 گرامدىن، مەرۋايىت، نىشاستە، كەھرىۋا، بىخ مارجان، ئەۋرىشىم ھەر بىرى 45 گرامدىن، بەھمەن سۇرۇخ، سازەج ھىندى، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر، قۇندۇز قەھرى، ئۆشنە ھەر بىرى 12 گرامدىن، زەنجۋىل، دارچىلپىل ھەر بىرى 8 گرامدىن، ئىپار 6 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، سەرئى، رەئىشە، خەفەقان، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نەپەس قىسىتاش، ھاملىدارلىقتىكى بالىياتقۇ يەللىرىنى تارقىتىش، رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىش، بارلىق بەلغەم، سەۋادىدىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائىمشكى مۇقەل

تەركىبى زىرىشكى 20 گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، كەشنىز خىشكى، گىلى گاۋزىبان، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 15 گرامدىن، فۇپەل، قىزىلگۈل، ئەۋرىشىم، دارچىن، بەھمەن، بەھمەن سۇرۇخ، دۇرۇنجى ئەقرەبى، مەرۋايىت ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇد ھىندى، بادرەنجى بۇيا، مەستىكى، ئۆشنە، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى بەش گرامدىن، زەپەر 1 گرام، قەنت 425 گرام، ھەسەل 100 گرام، سۇ 100 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۇرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق يانـدۇرىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائىمشكى بارىد

تەركىبى كەھرىۋا، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، يۇمغاقسۈت 12 گرام، گاۋزىبان ھىندى 21 گرام، مەرۋايىت، نىشاستە، ئاق سەندەل، ئەۋرىشىم، بىخ مارجان 10 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرام، ئىپار ئۇچ گرام، ئامىلە 21 گرام، دارچىن 36 گرام، زەپەر 3 گرام، قەنت، ھەسەل 1.5 ھەسسىدىن.

تەسىرى بارلىق سەپرا ۋە قاندىن بولغان يۇرەك تىترەش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، يۇرەكنىڭ قىزىپ ئېچىشىشنى پەسەيتىش، رېماتىزم، سەۋدادىن بولغان يۇرەك قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، بوغۇم ئىششقلىرىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى

داۋائىل كۇركۇم

تەركىبى زەپەر 36 گرام، ئاسارۇن، دۇقۇ، رۇم بەدىيان، پەتەرئاسالىيون، رەۋەنچىنى، مۇرمەككى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇمبۇل سەككىز گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەبىبى بىلسان ھەر بىرى 3 گرامدىن، مەستىكى، رۇببىسۇس، غاپەس ھەر بىرى 10 گرامدىن، بىلسان 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر، تالىنىڭ بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، بۆرەك، دوۋساقنى قۇۋۇتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگە يەنى جىگەر، تال ئىششىغاندىن بولغانلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لاجۇۋەرد

تەركىبى قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، تاتلىق قۇسته، مەستەكى، زەپەر، لەكى ئىسپىغۇل، سەندەل ھەر بىرى 30 گرامدىن، تاباشىر 20 گرام، قىزىلگۈل 300 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەيدۇ، قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى ئولكېرىت

تەركىبى گۈگۈت يېغى، بەزرۇلبەنجى، قەردمانە، سائىلە، مۇرمەككى ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇزاپ، تاتلىق قۇسته ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئەپيۈن، زەپەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، قوۋزاقدارچىن 36 گرام، ئاقمۇچ 60 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەسىرى بارلىق بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كونا قىزىتمىلارنى ياندۇرىدۇ، نەپەس قىستاش، يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقلىرى ئۇچۇن، ئىستىسقا، تال ئاغرىقى، سۈيدۈك ئازىيىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش ھەم ئەپيۈن، شەۋكىران، بىخ قاتارلىق دورىلارنىڭ زەھىرىنى ھەمدە يىلان، چايان چاققان زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى تەرەنجبىن

تەركىبى تەرەنجبىن 90 گرام، كالا سۈتى 600 گرام.

تەييارلىنىشى كالا سۈتىگە تەرەنجبىننى سىلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 200 گرام قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرادىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە كەچتە 50 گرامدىن ئىچىدۇ.

داۋائىكە

تەركىبى سېرىق ھېلىلە پوستى 18 گرام، سانائى مەككى، شاھتەررە ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئەفسەنتىن 4.5 گرام، كىشمىش 90 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كىشمىشنى ئوبدان سوقۇپ، دورىلارنى ئۈزۈم سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق قىچىشقاق، تەمرەتكە، تاز كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغىنى قۇستە (قۇستە يېغى)

تەركىبى قۇستە 30 گرام، پىلپىل، پەرپىيۇن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 12 گرام، قۇندۇز قەھرى 6 گرامدىن، كونا ئۈزۈم شارابى، زەيتۇن يېغى 150 گرامدىن.

تەييارلىنىشى قۇستە، پىلپىل، ئاقىرقەرھانى ئۈزۈم شارابىغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ 100 گرام قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ، 200 گرام قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە، ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە، پەي، نېرۋىلارنى قۇۋۇشەتلەش، مويلارنى قارايتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن ياغلايدۇ.

رەۋغىنى شونىز (سىيادان يېغى)

تەركىبى سىيادان 60 گرام، ئاچچىق بادام مېغىزى 90 گرام.

تەييارلىنىشى يۇقىرىقى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ يېغى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج (ھۆللۈكتىن بولغان) كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن ياغلايدۇ.

رەۋغىنى بىدەنجىر مۇرەككەپ

تەركىبى جۇۋىنە، تاغ يالپۇزى، كەرەپشە، رۇم بەدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن ھەر بىرى 60 گرامدىن، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىيان، بىخسۇس، زەنجىۋىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، شەتەرەنجى، مۇقەل ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەكبىنەج، جاۋاشىر، زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى ھەر بىرى 10 گرامدىن، دارچىن، قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن، دارچىلپىل، جۇزبۇۋا، بەسباسە، سىيادان، قۇستە ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى كىلو سۇدا بىر كىلو قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 500 گرام بىدەنجىر يېغىنى قوشۇپ 750 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج، جىگەر، تال، قۇلۇنجىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مائۇلھەسەل شەربىتىگە 3 ~ 6 گرامغىچە قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

رەۋغىنى سۆرۈنجان

تەركىبى سۆرۈنجان مىسرى 100 گرام، كەرەپشە 30 گرام، قەسبۇزەربىرە 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 500 گرام كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ، ئىككى ئاي ئاپتاپتا قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى نىقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل ساددە

تەركىبى قەنت ياكى شېكەر 600 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى 150 گرام، سىركە 200

گرام.

تەييارلىنىشى قەنتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، قىيام بولغاندا سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى (قىزىتمىلارنى) پەسەيتىدۇ، جىگەرنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى قالدۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك هەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى چۈشلۈك، كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن 30 گرامنى 100 گرام سۇۋۇتۇلغان قاينىق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بارىد

تەركىبى پوستى بىخ كاسنە 21 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كاسنە هەر بىرى 15 گرامدىن، سىركە 250 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 گرام سوغۇق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، كېيىن سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك هەيدەيدۇ، ئىستىسقا هەم ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى چۈش ۋە كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامغا 50 گرام سۇۋۇتۇلغان قاينىق سۇ قوشۇپ ئىچىدۇ.

سىركەنجىۋىل بۇزۇرى هار

تەركىبى كاسنە، كىۋىش، كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان هەر بىرى 15 گرامدىن، پوستى بىخ مارجان، بىخ كەرەپشە هەر بىرى 30 گرامدىن، سىركە 200 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى يۇقىرىقىدەك.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 50 گرامغىچە سۇۋۇتۇلغان قاينىق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سىركەنجۈبىل بۇزۇرى مۇقەل

تەركىبى كاسىنە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەسبۇ زەررە، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، پوستى بىخ كاسىنە، پوستى بىخ مارجان، بەدىيان ھەر بىرى 21 گرامدىن، سىركە 200 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى يۇقىرىقىدەك.

تەسىرى جىگەر، تال، ئۆتنىك توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىستېمال قىلىشمۇ يۇقىرىقى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ھارغا ئوخشاش.

سىركەنجۈبىل رومان

تەركىبى تاتلىق ئانار سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى ھەر بىرى 300 گرامدىن، زىخ سۈيى، سىركە 100 گرامدىن، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ، بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كۆيدۈرگۈچى قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، تەشنالىقنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئۇسسۇلۇق ئۈچۈن 30 گرامنى 50 گرام سوغۇق قاينىاق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىدۇ. كۈندە 150 گرامغىچە.

سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى

تەركىبى بېھى سۈيى 600 گرام، سىركە 150 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى بېھى سۈيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئاندىن كېيىن سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەفتىمۇن

تەركىبى ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، تۇربۇت ھەر بىرى 18 گرامدىن، گاۋزىبان ھىندى، پىرسىياۋشان، كاسنە، ئىرسا، كىۋۇش، پوستى بىخ كاسنە ھەر بىرى 15 گرامدىن، يالپۇز، قىزىلگۈل، كەمادەرىيوس 12 گرامدىن، بادرەڭ، ئۇدھىندى، پەرەنجىمشكى، بادرەنجى بۇيا، بۇزۇغا، دۇرۇنجى ئەقرەبى، بەھمەن سۇرۇخ، بەھمەن، سازەج ھىندى، قاقىلە، سۇمبۇل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاپتاپى گۈلقەنت 750 گرام، سىركە 200 گرام، سۇ 3 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مالىخۇلىيا، نېرۋا ئاجىزلىق، تۇتقاقلىق كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئوردان

تەركىبى ئارپىبەدىيان، پوستى بىخ مارجان، پوستى بىخ كەبىر، كاسنە، زۇپا، ئوردان، غاپەس، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، كىشۇش، كەرەپشە، پوستى بىخ كەرەپشە، جۆئىدە، سۇمبۇل، ئاسارۇن ھەر بىرى 21 گرامدىن، سىركە 300 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىستىسقا، تال قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىگەر، ئۆت توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 ~ 30 گرامغىچە سۇۋۇتۇلغان قاينىق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەنسىل

تەركىبى سىركە ئەنسىلى 600 گرام، زەنجۈبىل، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، ھىڭ، ئاقىرقەرھا، بابۇنە، پۇدىنە ھەر بىرى 30 گرامدىن، كەرەپشە، زىرە گىرمانى، قەردمانە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، سىركە ئەنسىلىگە چىلاپ، سەككىز سائەتتىن كېـ

يىن ئىككى ھەسسە سۇ قوشۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ، بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، ئىستىسقا، سەرسام بەلغىمى، زەيقۇلنەپەس، كۆكرەك پەردە ئاغرىقى، تال، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

سۇفۇپى دۇرۇنجى

تەركىبى دۇرۇنجى ئەقرەبى، گاۋزىبان ھىندى ھەر بىرى 18 گرامدىن، زورۇمبات 6 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مائۇلھەسەل شەربىتى بىلەن ئېچىدۇ.

تەسىرى سوغۇقتىن بولغان خەپەقان (يۈرەك تىترەش)، يۈرەك ئاستا، قالايمىقان سوقۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قاقىلە

تەركىبى قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، شېكەر 100 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاياللارنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنى پەسەيتىدۇ، ھامىلدار بولۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 10 گرامغىچە. بۇ دورىنى ئەڭ ياخشىسى ھەيزدىن پاك بولغاندىن باشلاپ 15 كۈن ئىستېمال قىلسا تەسىرى ياخشى.

سۇفۇپى نەمەك

تەركىبى نەمەك ھىندى 10 گرام، ئاقمۇچ 60 گرام، زەنجىۋىل 45 گرام، رۇم بەددىياں 21 گرام، زاغۇن ئۇرۇقى، جۇۋىنە، نۆشادۇر، قارىمۇچ، يالپۇز ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە ھەمدە ھەرقانداق كېسەلنىڭ سەۋەبىدىن توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سۇفۇپى فىربەيدەن

تەركىبى نوقۇت 150 گرام (سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ قۇرۇتۇلىدۇ)، گۈرۈچ ئۇنى 90 گرام، بادام مېغىزى 180 گرام، ئارپا ئۇنى (قورۇلغان)، بۇغداي ئۇنى 90 گرامدىن، خەشخاش 75 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەدەننى سەمرىتىدۇ، ھەر خىل سىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 گرامنى 150 گرام سۈت بىلەن ئىچىدۇ.

سۇفۇپى ۋەرد

تەركىبى قىزىلگۈل 30 گرام، تاباشىر 60 گرام، سىماق، ھوممار، ئەدەس، زىخ، فۇپەل، ئوسۇك ئۇرۇقى، خەشخاش ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل 7.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش ۋە ھەيزنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئىچىپ، كەينىدىن قېيمىقۇ ئەرقى ياكى ئانار سۈيى ئىچىش لازىم.

سۇفۇپى كەھرىۋا

تەركىبى كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، خەشخاش پوستى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ھەيز ياكى ئاق خۇننىڭ مېڭىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۆرۈنجان

تەركىبى سۆرۈنجان مىسرى 21 گرام، زىرە، يالپۇز ھەر بىرى 6 گرامدىن، قارىمۇچ 3 گرام، شېكەر 36 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زىيابىتىس

تەركىبى سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى، سماق، جۇپتى بەللۇت ھەربىرى 15 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، كاھۇ، فۇپەل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق سەندەل 3 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، سۈيدۈكنى كېمەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچىدۇ.

سۇفۇپى لوك

تەركىبى لوك مەغسول 6 گرام، جۇۋىنە، سۇزاپ، زىرە ھەر بىرى 12 گرامدىن، مەرزەنجۇش، بۆرە ئەرمىنى ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، بەدەندىكى، قاندىكى مايلارنى ئېرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى گۈلقەنت بىلەن يەيدۇ.

سۇفۇپى قۇستە

تەركىبى قۇستە شېرىن، سۇمبۇل، قەردەمانە، ھومامۇ، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

تەسىرى بۆرەك ئاغرىقى، بۆرەككە سۇ چۈشكەن، بۆرەك ئاجىزلىق ھەمدە بۆرەكنىڭ ھۆللۈك، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى گۈلسۇرۇخ

تەركىبى قىزىلگۈل، گىل مەختۇم، خۇنسىياۋشان، كۈندۈر، نىشاستە، قوغۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببىسۇس، لوك مەغسول، رەۋەنچىنى، چىلغوزا مېغىزى، خەشخاش، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق يۇرەك، دوۋساق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى دەندان

تەركىبى ھېلىلە زەرد، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، زەمەچە (كۈشتە قىلىنغىنى)، تاباشىر، ئاقىرقەرھا باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى چىش گۆشلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى، چىش تۈۋىدىن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

سۇنۇن شىيىب

تەركىبى پىشۇرۇلغان زەمچە 3 گرام، قورۇلغان تۇز 6 گرام، سىماق 10 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى چىش تۈۋىدىن يىرىڭ چىقىدىغان بولۇپ قالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ (ناسۇر ئۇچۇن).

ئىشلىتىلىشى چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

سۇنۇن شاخ گوزىن

تەركىبى بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى، پوستى ھېلىلە زەرد، قىزىلگۈل، ئانار-گۈلى ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى چىش گۆشلىرىنى، چىشنى، چىش يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى چىشقا سۈركەيدۇ ياكى سېپىدۇ.

سۇنۇن كەشنىز

تەركىبى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئاقىرقەرھا مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

سۇنۇن ھېلىلە

تەركىبى ھېلىلە زەرد 30 گرام، قارىمۇچ 12 گرام، ھوماما 10 گرام، سازەج ھىندى 6 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى چىش قارىداپ قالغان بولسا ئاقارتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى چىش تۈۋىگە سېپىدۇ ياكى سۈركەيدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن I

تەركىبى ئەفسەنتىن 1500 گرام، قوۋزاقدارچىن 60 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 90 گرام، سۇ 1500 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، يۇقىرىقى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن

كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەر، تالنى قۇۋۇتلەيدۇ، توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. جىگەر، تالنى يۇمشىتىپ يەللەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن II

تەركىبى قىزىلگۈل 21 گرام، شاھتەررە، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، قارىئۇرۇك 20 دانە، تەمرى ھىندى 60 گرام، شېكەر 360 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ 1500 كىلوگرام سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە، شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەردىكى سەپرانى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نار پىننە شەربىتى

تەركىبى ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى ھەر بىرى 600 گرامدىن، پىننە سۈيى بىر كىلوگرام، شېكەر 1500 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى دورىلاردىن 2 كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق ھېق تۇتۇش، قۇسۇش، باش قېيىش، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 20 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەينۇلا شەربىتى

تەركىبى ئەينۇلا بىر كىلوگرام، شېكەر 3 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 5 كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرانى پەسەيتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى خەشخاش

تەركىبى تىلمىغان خەشخاش 300 گرام، قەنت 750 گرام.

تەييارلىنىشى خەشخاشنى ئوبدان سوقۇپ، 1500 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 759 گرام سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى نەزلىنى توختىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 ~ 30 گرامغىچە قاياناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

ئالما شەربىتى

تەركىبى ئالما سۈيى 500 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ. خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش، ھۆنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بېھى شەربىتى

تەركىبى بېھى سۈيى 500 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى ئالما شەربىتىگە ئوخشاش.

تەسىرى يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرادىن بولغان قۇ-

سۇشنى، باش قېيىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ھەببۇلئاس

تەركىبى ھەببۇلئاس 100 گرام، شېكەر ياكى قەنت 250 گرام، سۇ بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى ھەببۇلئاسنى سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ 500 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىچ سۇرۇش، ھەيز مېڭىپ كېتىش، كۆپ تەرلەش، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 20 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىنار شەربىتى

تەركىبى تۇخۇمى كاسىنە، قىزىلگۈل ھەر بىرى 60 گرامدىن، بىخ كاسىنە 120 گرام، نېلۇپەر، گاۋزىبان 30 گرامدىن، زىخ، ئاق سەندەل، بىخسۇس، ئارپىبەدىيان ھەربىرى 12 گرامدىن، تۇخۇمى كىشۇش 90 گرام، رەۋەنچىنى 45 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 2 كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بۇدالقۇنىيە، ئىستىسقا، زاتىلجەنبە، كۆپ ئۇسساش كېسەللىرىگە، قاننى پاكىزلاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 50 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زۇپا شەربىتى

تەركىبى چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، بىنەپشە 12 گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا، بىخسۇس ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقى 10 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلاردىن قائىدە بويىچە 2 كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەلغەمدىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك، ئۆپكىدىكى قوـ يۇق خىلىتلارنى پاكلايدۇ. نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى تەمرى ھىندى

تەركىبى تەمرى ھىندى 270 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى تەمرى ھىندىنى 1.500 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئۇبدان يانجىپ، قاينىتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، قۇۋۇتەلەپ، ھۆنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى سەندەل

تەركىبى ئاق سەندەل 60 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى سەندەل، قىزىلگۈلنى 1.500 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا قاينىتىپ، سۈيى بىر كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىرىگە، يۈرەك تىترەشكە، جىگەرنى قۇۋۇتەلەپ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنجۈر

تەركىبى ئەنجۈر قېقى 1.200 كىلوگرام، نوقۇت 600 گرام، خولىنجان، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل ھەر بىرى 3 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى ئەنجۈر، نوقۇتنى 7 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇبدان مىجىپ 2.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇـ

يىگە يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ سىلىپ 2 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى سىلىپ، 2 كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ، ئاخىردا زەپەر سىلىنىدۇ.

تەسىرى يۈرەك، مەسانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، مۇچە ئاغرىقنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە

تەركىبى بىنەپشە 100 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى بىنەپشىنى 1.500 كىلوگرام سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر ياكى قەنتنى سىلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كۆكرەك پەردە ئىششىقى ۋە ئۆپكە ئىششىقى، يۆتەل، كۆز ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نىلۇپەر شەربىتى

تەركىبى نىلۇپەر 50 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى نىلۇپەرنى بىر كىلوگرام سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سىلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، قىزىتما، يۆتەل، كۆكرەك پەردە ئىششىقى، ئۆپكە ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 20 ~ 30 گرامغىچە قايناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

چىلان شەربىتى

تەركىبى چىلان (كىچىك چىلان) 600 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى چىلانىنى تىتىپ، 2 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن

كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۈزگە پەيدا بولىدىغان ماش يارا، كۆكرەك ئاغرىقى، يۆتەل ۋە قان قويۇلۇپ قېلىشتىن بولغان چىيقان، غەلۋىرەك، يەلتاشما، قان بېسىمى يۇقىرىلاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان

تەركىبى گاۋزىبان 300 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى گاۋزىباننى 1.500 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەۋدانى پەسەيتىدۇ ھەم سەۋدادىن بولغان خەفەقان، يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بادرەنجى بۇيا شەربىتى

تەركىبى بادرەنجى بۇيا 300 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەپەقان، يۈرەك تىترەش، سەۋدا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق قاننى سويۇلدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بۇزۇرى

تەركىبى پوستى بىخ كاسنە 10 گرام، تۇخۇمى كاسنە، پوستى بىخ بەدىيان ھەر

بىرى 60 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ كەرەپشە ھەر بىرى 30 گرامدىن، تۇخۇمى كىشۇش 75 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى چالاپ سوقۇپ، 3 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى ئەنبەر

تەركىبى ھەسەل 1.250 كىلوگرام، سۇ 1.500 كىلوگرام، زەپەر، ئەنبەر ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى ھەسەلنى يۇقىرىقى سۇدا 1.500 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەر، ئەنبەرنى سېلىپ سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، يۈرەك، نېرۋا ئاجىزلىقى، خەپەقان ئۇچۇن، ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە ھەم بۆرەك، جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى مىشكى (ئىپار شەربىتى)

تەركىبى ھەسەل 600 گرام، ئاق قەنت 600 گرام، سۇ 1.200 كىلوگرام، ئىپار 3 گرام، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى ھەسەل، قەنتنى قىيامغا كەلتۈرۈپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەر، ئىپارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەۋرىشىم شەربىتى

تەركىبى قۇرتى ئېلىنغان پىلە 150 گرام، خولىنجان، ئېگىر، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۇرەك، جىگەر، يۇرەكنى، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىستىسقا، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇستقۇددۇس شەربىتى

تەركىبى ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، ئۇد سەلىب ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىخ سۇس، گاۋزىبان، ئارپىبەدىيان، بىخ كەرەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، قىزىلگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، سەرپىستان ھەر بىرى 45 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەرئى، مالىخۇلىيا، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، بارلىق سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30 ~ 50 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

مۇپاسىل شەربىتى

تەركىبى پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ بەدىيان ھەر بىرى 60 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، ماھى زەھرەج، سۆرۈنجان مىسرى ھەر بىرى 30 گرامدىن، بىخ كەرەپشە 60 گرام، زىرە گىرمانى 15 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 15 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلھەسەل شەربىتى

تەركىبى پوستى بىخ بەدىيان، پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ كاسنە ھەر بىرى 90 گرامدىن، پوستى بىخ كەبىر 45 گرام، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، تۇخۇمى كاسنە ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئەنجۇر قېقى 20 دانە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 30 گرام، سۇمبۇل، ئىزخىر، ئاسارۇن، دارچىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قويۇق ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى سۈندۈرىدۇ، ئىستىسقا ھەم بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 20 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەۋزە شەربىتى

تەركىبى سەۋزە (ئەركەك سەۋزە) سۇيى بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇمبۇل، خولىنجان، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 3 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى سەۋزىنى ئوبدان توغراپ، قاينىتىپ سۇيى ئېلىندۇ. ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ سېلىپ، سەككىز سائەت تۇرغۇزۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە ھەسەلنى سېلىپ 1.200 كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ، زەپەر ئاخىرىدا سېلىنىدۇ.

تەسىرى ئۇچا ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، يۇرەك ئاجىزلىقى ئۇچۇن، خۇننى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زۇپا شەربىتى

تەركىبى ئەنجۇر قېقى 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 30 گرام، شۇمشا، تۇخۇمى كەرەپشە،

ئارپىبەدىيان، پىرسىياۋشان، بىخسۇس، زۇپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يالپۇز، كۈدە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ 3 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سەككىز سائەتتىن كېيىن 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇرۇق يۆتەل، نەپەس قىستاش، يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەنجىبار شەربىتى

تەركىبى ئەنجىبار، خەرنۇپ ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ھەببۇلئاس ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.500 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قان توختىتىدۇ، قان تۆكۈرۈش، قان قۇسۇش، چوڭ تەرەت يولىدىن قان كېلىش، ھەيزىنىڭ كۆپ كېلىشى قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شىيافى خىيارشەنبەر

تەركىبى بىنەپشە ئالتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، سانائى مەككى 15 گرام، نەمەك ھىندى ئۇچ گرام، خىيارشەنبەر شىرنىسى، قىزىل شېكەر ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ خىيارشەنبەر شېكەر بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

شيافى كۈندۈر

تەركىبى كۈندۈر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، زەمچە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 75 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ شيافى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بوۋاسىر ھەم بالىياتقۇدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قان كېلىۋاتقان ئەزاغا سېلىنىدۇ.

شيافى ئىستىسقا

تەركىبى تۇخۇمى سۇزاپ، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، تۇربۇت، بۆرە ئەرمىنى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قىزىل شېكەر 60 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ، شۇنىڭ بىلەن دورىلارنى يۇغۇرۇپ شيافى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قورساق، ئۇچەيلەرنى، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىستىسقائى تەبلى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھاجەت بولغاندا مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ.

شيافى ئىھسال

تەركىبى ئاقاقيا، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلى، گەزمازەج (بۇلۇت مېۋىسى)، جۇپتى بەللۇت، گۈرۈچ ئۇنى، موزا، كۈندۈر، گىل ئەرمنى ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇمغاقسۇت سۇيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىچى سۇرۇپ كەتكەن، تولغاق كېسىلى بىلەن قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى مەقئەتكە سېلىنىدۇ.

سەبغە

تەركىبى تۇرۇپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھندى، ئوردان، كۈندۇر، قىچا ھەر بىرى 30 گرامدىن، سىركە 500 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەدەننىڭ ئالاپسە (ئاق بولاق) بولۇپ قالغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى دورىلارنى بەدەنگە سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ.

سەبغەكە

تەركىبى شەترەنجى ھندى، ئاقىرقەرھا، ھۈزۈر مەككى، قىچا، سىيادان، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئوردان ھەر بىرى 10 گرامدىن، سىركە 250 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قارا بەھەمەن (قارا داغ) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قارا داغ پەيدا بولغان جايلارغا چاپلىدۇ.

سەبغەكە

تەركىبى زەپەر، ئوردان، كۈندۇش، زىرە، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى رەڭگىرويىنى قىزىل قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى يۈزگە سۈركەپ قاينىق سۇ بىلەن يۇيىدۇ.

فىمادكە

تەركىبى زەپەر، سەبرە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل ھەر بىرى 24

گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينـاق سۇ بىلـەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر ئىششىقى ھەم جىگەر قېتىش، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مـەنـپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى ھاشا

تەركىبى بىنەپشە 12 گرام، ھەمشىباھار گۈلى، قىزىلگۈل، ئاق سـەندەل ھەر بـىرى 12 گرامدىن ھاشا، 30 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، كەشنىز سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر، ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان، جىگـەر ئىششـقىنـى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن جىگەر، ئاشقازان ساھەسىدىكى ئىششقلارغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مەئدە

تەركىبى سەئدە كۈفـى، سۇمبۇل، مـەستىكـى، قۇستە، ئـەفسەنتـىن ھەر بـىرى 15 گرامدىن، ئىزخىر، ئامىلە، قەلەمپۇر، دارچىن، 6 گرامدىن.

تەييارلـىنىشـى دورىلارنى سوقـۇپ، ئەلگـەكـتىن ئـۆتـكۈزۈپ، قاينـاق سۇ بـىلـەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مەيدىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، مەيدىنى قىزىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

زىمادى نىقرەس I

تەركىبى مۇقەل، كۈندۈر، شۇمشا، ئوشەق ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، بابۇنە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سوغۇقتىن بولغان نىقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەلـ
لەرنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىششىغان، ئاغرىغان جايغا چاپىدۇ.

زىمادى نىقرەس II

تەركىبى قىزىل سەندەل، ئەدىس مۇقەششەر، قىزىل گۈل ئەرمىنى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، كاسنە ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئىششىقى ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئاغرىق جايغا چېپىلىدۇ.

زىمادى بابۇنە

تەركىبى بابۇنە، ئىكللىملىك، مەرزەنجۇش، سىرىقچىچەك، پۇدىنە ھەر بىرى 30 گرامدىن، زىرە گىرمانى 10 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇزاپ سۈيىدە زىماد تەيـ
يارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىستىسقائى تەبلى ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىششىق بار جايلارغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مەستىكى

تەركىبى جۆئىدە 15 گرام، ئىكللىملىك، مەرزەنجۇش، ھوماما، بابۇنە، سىرىقچىـ
چەك، مەستىكى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل، ئىزخىر ھەر بىرى 21 گرامدىن، كۈندۈر 18 گرام، بىخ خىتمى 45 گرام، ئۆردەك يېغى 36 گرام، توخۇ يېغى 60 گرام، ئاق موم 10 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلاردىن زىماد تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئىششقلىرىنى ياندۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى گۈل

تەركىبى كۈدە ئۇرۇقى، مۇقەل ھەر بىرى 15 گرامدىن، قىزىلگۈل يېغى 50 گرام.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن زىماد تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر قايسى جايدا بولسا شۇ جايغا قويۇلىدۇ.

زىمادى مۇخرىج

تەركىبى شەھمەنزەل، تاتلىق قۇسته، سۇزاپ ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى ئۆلۈك بالىنى، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇغا زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى ئىسھال سەپرا

تەركىبى بەرگى مۇرد (نامازشام مگۈلى بەرگى)، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، موزا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئامىلە، قىيمىقۇ ھەر بىرى 30 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ بەرگى مۇرد سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى قورساق ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى بەۋلود دەم

تەركىبى گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، خىرىسە، ئانارگۈلى ھەر بىرى 6 گرامدىن، موزا 3 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى سۈيدۈك يولىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى سىرتتىن زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى خىتمى

تەركىبى خىتمى، پۇرچاق ئۇنى، شۇمشا ھەر بىرى 30 گىرامدىن، زەپەر 1.5 گىرام، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 16 دانە.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ھەر قېتىم ئىشلەتكەن ۋاقىتتا ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ.
تەسىرى ئەمچەك ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

زىمادى مۇقەششەر

تەركىبى ئەدەس، مۇقەششەر، ئانار پوستى، موزا، بەرگى مۇرد باراۋەر مىقدارىدا.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى ھەيزنىڭ كۆپ مېڭىپ كېتىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇ ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى يىكە

تەركىبى پۇرچاق ئۇنى 30 گىرام، بادىرەنجى 15 گىرام.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى سۈت كۆپەيتىدۇ، سۈت بەزلىرىنى جانلاندۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى سىرتتىن سۈت بېزىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى خانازىر

تەركىبى كەتىرا 15 گىرام، نانخا 6 گىرام، گىل ئەرمىنى 3 گىرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، يۇمغاقسۇت سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى ناسۇر (ئاقما) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى گۈلسۇرۇخ

تەركىبى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئوسۇك ھەر بىرى 10 گرامدىن، نېلۇپەر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 12 گرامدىن، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، زەپەر ھەر بىرى 3 گرامدىن، خەشخاش گۈلى، ئادەمگىياھ ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ ئوسۇك سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى ئاغرىغان جايغا چېپىلىدۇ.

تىلابى سەندەل

تەركىبى ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، سەندەل، ئەپيۇن ھەر بىرى 3 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى قىيمىقۇ بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى پېشانىگە چېپىلىدۇ.

تىلابى كە I

تەركىبى پىرسىياۋشان، لادەن، ئەفسەنتىن، جۈپتى بەللۇت مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رۇغىن ھەببول ئاش بىلەن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى چاچ چۈشۈپ كەتكەن جايلارغا چېپىلىدۇ.

تىلابى كە II

تەركىبى زىبىق، خېنە، شەھمەنزەل، ئىقلىمىيا، ئەدەس مۇقەششەر باراۋەر بىر ھەسسىدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ھەم گۈل يېغى بەلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇرۇق تەمرەتكە، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئاغرىق ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

تىلابى كە III

تەركىبى خەشخاش، پالەك ئۇرۇقى، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى پالەك، خەشخاش ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كە IV

تەركىبى بىنەپشە، خىتمى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرى 21 گرامدىن، قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بابۇنە، كاسنە، كىشۇش، نىلۇپەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، رەۋەنچىنى 3 گرام، سۇمبۇل 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، كاسنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كە V

تەركىبى زەجۇۋا، خېنە، زىراۋەندە، مۇردارسەڭگى، ئانار پوستى ھەر بىرى 30

گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تاز كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى يارىغا چېپىلىدۇ.

تىلابى كە VI

تەركىبى ئەنزىرۇت، ئوشاق، پەرپىيۇن، گۈگۈت يېغى، ئەنجۈر غازىڭى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جوزام كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن بەدەنگە چېپىلىدۇ.

تىلابى كە VII

تەركىبى ئەفسەنتىن 10 گرام، شاپتۇل غازىڭى 30 گرام، كالا ئۆتى 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئۇچەيدىكى مەددە قۇرت، قىلقۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى مەقئەتكە قۇيۇلىدۇ.

تىلابى كە VIII

تەركىبى قىچا، قۇندۇز قەھرى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەكتە (بېھوشلۇق) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى پېشانىگە تېڭىلىدۇ.

تىلابى كەIX

تەركىبى دەرمنى تۇركى، سەدەپ، بۆرە ئەرمنى، كالا تىزىكى 30 گرامدىن، سىر-كە 250 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىستىسقا، زىققە ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىششىق بار جايلارغا چېپىلىدۇ.

تىلابى

تەركىبى كۇندۇش، گىل ئەرمنى، مۇردارسەڭگى ھەر بىرى 30 گرامدىن، نەمەك ھىندى 15 گرام، سىركە، گۇل يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارغا گۇل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ھۆل تەمرەتكە، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى قۇبا

تەركىبى گۇگۇت يېغى 6 گرام، ئاق زەمچە 21 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇبا (چالاش) كېسىلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قۇبا كېسەللىرى ياغلىنىدۇ.

تىلابى مۇنەۋۋەم

تەركىبى نىلۇپەر، بىنەپشە، كاھۇ ھەر بىرى 10 گرامدىن، خەشخاش پوستى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئوسۇك سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى باشقا چېپىلىدۇ.

تىلابى بابۇنە

تەركىبى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، خىتمى ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بىنەپشە ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى ئۇرۇقدان ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كەلەپ

تەركىبى كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى، شاخار، قوغۇن ئۇرۇقى، زەجۈۋا، ئەدەس، پۇرچاق ئۇنى، فۇپەل، مامىرانچىنى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى بەدەندىكى، يۈزدىكى قارا داغلارنى چۈشۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى داغ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن قوغۇن ئۇرۇقى، كېپەك، تۇرۇپ سۈيى بىلەن يۇزنى يۇيىدۇ.

تىلابى بەرەس

تەركىبى قىزىل قىچا، قىزىل زەرنىخ باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى سۈت بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى بەرەس كېسەللىرىگە (ئاقكېسەلگە) مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

ئاپ ئەتۇس

تەركىبى كۈندۇش، سيادان، پەرپىيۇن، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە مۇ-دەھرەج، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھا، ئىپار، بۆرە ئەرمىنى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، قاياناق سۇغا تاشلاپ، دىماغنى بۇسقا تۇتىدۇ ھەم بۇرۇنغا تېمىتىدۇ.

تەسىرى شەقىقە، دىماغنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئۆلۈك بالىنى ھەم بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئوقدە سماب

تەركىبى سماب 15 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا، نەمەك ھىندى 10 گرام، كۈندۇر 30 گرام.

تەييارلىنىشى سمابنى سىركىدە ئۆلتۈرۈپ (كۈشتە قىلىپ)، ئاندىن كېيىن نەمەك ھىندى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مەنىنىڭ تېز مېڭىپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى تەييارلانغان دورىنى يېپقا ئوبدان بېكىتىپ، ھاجەت ۋاقتىدا تىل ئاستىغا سالىدۇ، زەكەر قايىم بولغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىدۇ، يەپ سالمىسۇن.

غار - غار

تەركىبى نۆشادۇر 10 گرام، زەنجىۋىل، نەمەك ھىندى، سيادان، ئاقىرقەرھا، ئايا-رەج پەيقىرا ھەر بىرى 21 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 15 گرام، زۇپا، قارىمۇچ ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 200 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تىل ئېغىرلىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھەر قېتىمدا 10 گرامنى 50 گرام سىركىدە ئېرىتىپ غار - غار قىلىدۇ.

غار - غار كە I

تەركىبى سەبرە، ئېگىر، قىچا، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، يالپۇز، بىخسۇس، پوستى بىخ كەبىر ھەر بىرى باراۋەر مىقداردا، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، سەرئى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، مېڭىدىكى قويۇق خىلتىلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 5 گرامغىچە قايناق سۇغا تەڭشەپ غار - غار قىلىنىدۇ.

غار - غار كە II

تەركىبى قىزىلگۈل، تاباشىر، نىشاستە، شاھتەررە، زەپەر ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، موزا، سىماق ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، قەنت 12 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرا، قاندىن بولغان گال ئاغرىقى، خىناق (بەز ئىششىقى)، تىلنىڭ ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى غار - غار قىلىنىدۇ.

غار - غار يىكە

تەركىبى ئانارگۈلى 18 گرام، زەمچە 7.5 گرام، نەمەك ھىندى 6 گرام، ئانار گۈلى چېچىكى، قىزىلگۈل چېچىكى ھەر بىرى 3 گرامدىن، شاتۇت سۈيى مەلۇم مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاتۇت سۈيىگە تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تىل ۋە گال ئىششىقى، ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئېغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

فىيروزۇنۇش

تەركىبى پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل، زەپەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئۇنتۇغاقلىق، قۇلۇنجى، ئىياللار كېسىلى، ھامىلدار بولماسلىق، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن بولسا ھەمدە قويۇق يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى دورىنى تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

فىيروزونۇش مىشكى

تەركىبى پوستى ھېلىلە زەرد، پوستى ھېلىلە كابىلە، كەرەپشە، شەترەنجى ھىندى، لاچىندانە، تاتلىق قۇستە، بەسباسە، خولىنجان، نارمىشكى ھەر بىرى 18 گرامدىن، پوستى بەلـەلە، تەرەنجبىن، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 21 گرامدىن، سەئىدى كۇفى 30 گرام، ئىپار 6 گرام، ئەنبەر 3 گرام، خۇبسۇلھەدد، گۈل يېغى ھەر بىرى 120 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەسىرى ئاشقازان، باھنى قۇۋۇشتىلەيدۇ، مەنىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماددەتۇلھايات

تەركىبى قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، پوستى بەللىلە، ئاملە مۇقەششەر، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەنە مۇدەھرەج، بىخ بابۇنە، سۆئلەپ، شاقاقۇل، بوزىدان، چىلغوزا مېغىزى، زەپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەرگى بابۇنە 150 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەسىرى بارلىق بەلغەم، سەۋدادىن بولغان پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، ئۇنتۇغاقلىق، تۇتقاق-

لىق كېسەل، باش قېيىش، چىش ئاغرىقى، قۇلاق ئېغرىلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئۇچا ئاغرىقى، ئاشقازان، جىگەر، تالىنىڭ يەللىك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇبارەك

تەركىبى ئاقمۇچ، دارچىلپىل، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئەپيۇن 30 گرام، زەپەر 15 گرام، پەتەر ئاسالىيون، سۇمبۇل تېپ ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەرەپشە 10 گرام، سازەج ھىندى، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق نەزلە ۋە ئۇچەي ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، قان قۇسۇش، قانلىق ئىچ سۇرۇش، قۇلۇنجى، ھەيزىنىڭ كۆپ مېڭىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئالتە ئايدىن كېيىن 1 ~ 1.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

فىلدىيفون

تەركىبى ئاقاقىيا 36 گرام، قىزىل زەرنىخ 3 گرام، مۇرمەككى، پىشۇرۇلغان ھاك 12 گرامدىن، زەمچە 18 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاكىلە ۋە ئۆلۈك گۆشلەرنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى دورىنى ساقلاپ، ھاجەت بولغاندا كېسەل تەگكەن جايلارغا سېپىلىدۇ.

پەرىجە كە

تەركىبى زىراۋەندە مۇدەھرەج، ئەبھەل، تىرمىس، قىچا ھەر بىرى 3 گرامدىن، كالا ئۆتى 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىندۇ.

تەسىرى بالا ھەمراھى چۈشمىگەندە ئىشلىتىلسە، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

پەرزىجە I

تەركىبى ئوشنان، ئاقىرقەرھا، سىيادان، سۇزاپ، پىرسىياۋشان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھاجەت مىقدارى ئىشلىتىلىدۇ.

پەرزىجە II

تەركىبى ئاقىرقەرھا، جاۋاشىر، سۇزاپ ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، پەرپىيۇن 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇزاپ سۈيىدە يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىندۇ.

تەسىرى ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

پەرزىجە III

تەركىبى موزا، ھەببۇلئاس باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، قاياق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىندۇ.

تەسىرى قان توختىتىدۇ.

پەرزىجە IV

تەركىبى بابۇنە، ئۆردەك يېغى، ئەپيۇن، موم باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بالىياتقۇ ئاغرىقى، بوۋاسىر، بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ قېلىنلىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى پەرزىچە قىلىندۇ

پەرزىچە V

تەركىبى سۇزاپ، بەرگى، پىننە، ئانار پوستى، ئەدەس مۇقەششەر، گۈلاب، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى سىركە گۈلابى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىنسىي يول قىچىشىش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈلقەنت

تەركىبى پاكىزلاپ سوقۇلغان ھۆل قىزىلگۈل ئۈچ ھەسسە، شېكەر ياكى ھەسەل 10 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قىزىلگۈلنىڭ خەمەك تەرىپىدىكى ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئوبدان سوقۇپ، ھەسەل ياكى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۈچ ئاي ئاپتاپتا قويۇپ، كۈندە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، ئۈچەيلەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىنەپشە گۈلقەنتى

تەركىبى گۈلبىنەپشە 30 گرام، شېكەر 60 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھېلىلە مۇرابباسى I

تەركىبى ھېلىلە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى ھېلىلە ھۆل بولسا مەلۇم دەرىجىدە سۇ قوشۇپ پىشۇرۇپ، شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ھېلىلە قۇرۇق بولسا، ھېلىلىنى ھۆل قىلىپ 10 كۈن كۆمۈپ، كۈندە ئۈستىدىن سۇ سېپىپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن پاكىز يۇيۇپ، ئارپا سۈيىدە بىر قېتىم قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەرنى قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىن مېڭىگە ئۆرلىگەن يەللەرنى توسىدۇ، مېڭىدىكى بۇخاراتلارنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھېلىلە مۇرابباسى II

تەركىبى ھېلىلە كابىلە 500 گرام، ھەسەل 2 كىلوگرام، زەپەر، ئەنبەر، دارچىن ھەر بىرى 3 گرامدىن، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئىپار 0.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇرابىا بىرئاز سوۋۇغاندا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش ھەمدە پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەنجىۋىل مۇرابباسى

تەركىبى ھۆل زەنجىۋىل، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇ 3 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى زەنجىۋىلنى 3 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قېيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئامىلە مۇرابباسى

تەركىبى ئامىلە مۇقەششەر بىر كىلوگرام، ھەسەل 5 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى ئامىلە مۇقەششەرنى بىر ھەپتە سۇغا چىلاپ كۈندە بىر قېتىم سۈيى

يەڭگۈشلىنىدۇ. 7 ـ كۈنى سۈيى بىلەن قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ھېلىلىنى يەنە سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، ئۆچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شاقاقۇل مۇرابباسى

تەركىبى شاقاقۇل ھۆل بولسا 3 كىلوگرام، قۇرۇق بولسا بىر كىلوگرام، ھەسەل 4 كىلوگرام، زەپەر، لاچىندانە ھەر بىرى 3 گرامدىن، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئىپار بىر گرام.

تەييارلىنىشى شاقاقۇل ھۆل بولسا يۇيۇپ، يالپاقلاپ، چىلاشقۇدەك سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن ئوبدان قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ شاقاقۇلنى سېلىپ، قىيام سوۋۇغاندا باشقا دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بۆرەك، دوۋساقنىڭ سۈسلۈقى، جىنسىي ئاجىزلىق ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەۋزە مۇرابباسى

تەركىبى تاش پوستى ئېچىدىكى غولى ئېلىپ تاشلانغان سەۋزە بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلاپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، بەل ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ، مەنىنى زىيادە قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بېھى مۇراببا‌سى

تەركىبى تاش پوستى پاكىز سۇرتۈلگەن، ئۈرۈقى ئېلىپ تاشلانغان بېھى بىر كىلوگرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، مۆتىدىل بولسۇن دېسەك ھەسەل بىر ھەسسە، شېكەر يېرىم ھەسسە سەپ تەييارلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى بېھنى ئوبدان توغراپ، بىر كىلوگرامغا ئىككى كىلوگرام سۇ قوشۇپ، ئوبدان پىشۇرۇپ، بېھنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى ياكى شېكەرنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن يەنە بېھى سېلىنىدۇ. بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇسۇش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالما مۇراببا‌سى

تەركىبى ئالما بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى بېھى مۇراببا‌سىغا ئوخشاش.

تەسىرى ئاشقازان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر I

تەركىبى تاباشىر 12 گرام، تەرەنجىبىن 10 گرام، قاپاق ئۈرۈقى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خەشخاش، كەتىرا ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا ئوبدان يۇغۇرۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، كۆيۈك تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 داندىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر II

تەركىبى قىزىلگۈل 45 گرام، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ھوممۇز، گىل ئەرمەنى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، كۆپ سىيىشنى، كۆپ تەرلەشنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا I

تەركىبى كەھرىۋا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، ناسۇفتە، زۇپا ھەر بىرى 15 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى، تۇخۇم شاكىلى (كۆيدۈرۈلگەن)، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 10 گرامدىن، كەشنىز خشكى (قورۇلغان)، خەشخاش سېپ، خەشخاش سېيلە ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، قېيمقۇ بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى قان قۇسقان ھەم يۆتەل بىلەن قان كەلگەن كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا II

تەركىبى كەھرىۋا، خەشخاش، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەپەر 6 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قېيمقۇ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قاناشنى توختىتىدۇ، بوۋاسىرنىڭ، بالىياتقۇنىڭ، بۇرۇنىنىڭ قانلىرىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنار

تەركىبى سەلىخە، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا ھەر بىرى 10 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 6 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى سۈيى بىلەن قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى قانىنى قويۇلدۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى زىرىشكى

تەركىبى زىخ سۈيى، تۇخۇمى خەربۇزە ھەر بىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 18 گرامدىن، كىشۇش، رۇببىسۇس، تاباشىر، كاسنە، مەستىكى، سۇمبۇل تىپ، ئۇسارە، غاپەس، ئوردان، لوك، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 6 گرامدىن، زەپەر 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەر ئىششىقى، بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىلار، ئىستىسقا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىبى قىزىلگۈل 18 گرام، رۇببىسۇس 12 گرام، سۇمبۇل تىپ 3 گرام، تاباشىر، رەۋەن 6 گرامدىن، ئۇسارە غاپەس 12 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى ئاشقازان ئاغرىقى، بەلغەمى قىزىتمىلارنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە.

قۇرسى رەۋەن

تەركىبى رەۋەنچىنى 18 گرام، ئوردان، لوك مەغسول ھەر بىرى 10 گرامدىن، كە-

رەپشە، رۇم بەدىيان، ئۇسارە غاپەس ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى جىگەر، تالىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى خەشخاش

تەركىبى قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، رۇبىبسۇس ھەر بىرى 6 گرامدىن، خەشخاش ۋە سىياھ، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، تاباشىر 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوق قىلىدۇ، گالىنىڭ يىرىكلىكىنى تۈزىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامغىچە يەيدۇ (كەينىدىن خەشخاش شەربىتى ئىچىدۇ).

قۇرسى كاكىنەچ

تەركىبى تەرخەمەك، پەتىنگان ئۇرۇقى، كاكىنەچ، بادام مېغىزى، رۇبىبسۇس، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، كەتىرا، كۈندۈر، كەرەپشە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەپيۇن 3 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى بۆرەك، مەسانە جاراھىتى ۋە سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەفسەنتىن

تەركىبى ئەفسەنتىن، كەرەپشە، ئاسارۇن، مېغىزى بادام ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم جىگەرنى قىزىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى غاپەس

تەركىبى سۇمبۇل 30 گرام، تاباشىر 12 گرام، غاپەس 60 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى يەرقان (سېرىق كېسەل)، جىگەر ئاغرىقى، تال ئاغرىقى ۋە ھەر خىل قىزىتمىلارنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەبىر

تەركىبى بېخ كەبىر، ئوشاق ھەر بىرى 12 گرامدىن، زىراۋەندە 6 گرام، جۆئىدە، قارىمۇچ ھەر بىرى 18 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى تالنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇد

تەركىبى ئۇد ھىندى 12 گرام، كاۋاۋېچىن، مەستىكى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل ھەر بىرى 30 گرامدىن، قەنت 120 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ قىيامىدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قەي ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سۇمبۇل

تەركىبى سۇمبۇل، ئىزخىر، قوۋزاقدارچىن، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن، تاتلىق قۇسته، قارىمۇچ ھەر بىرى 3 گرامدىن، مۇقەل، مەستىكى ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئۇشەق 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، مۇقەل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەس بىلەن ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، مۇقەل، ئۇشەق سۇيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر ۋە ئاشقازان ئىششقى ھەم جىگەر قېتىش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئىششقلىرىغا مۇسەللەس بىلەن، جىگەرگە سىركەنجۇبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى شىبىنى

تەركىبى پىشۇرۇلغان زەمچە، كۆيدۇرۇلگەن ئۆچكە مۇڭگۈزى، كەتىرا، گىل ئەرمەنى، ئانارگۈلى، سىمىزئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيمىقۇ لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سۇيدۇك بىلەن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى

تەركىبى جۇزبۇۋا 30 گرام، مېغىزى خىيارشەنبەر 15 گرام، قاپاق مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، گىل ئەرمىنى، رۇببىسۇس، خەشخاش، كە-

رەپشە ھەر بىرى 6 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى 3 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، گۈلبىنەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى بۆرەك، مەسانە جاراھىتى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە

تەركىبى گۈلبىنەپشە، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، يۇمغاقسۈت، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، رۇببىسۇس، گىل ئەرمىنى، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇل ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرادىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ ھەم قۇرۇق يۆتەلنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مۇبارەك

تەركىبى قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، تاباشىر، خىيارەيىن ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، كاھۇ 10 گرام، جۇزبۇۋا 10 گرام، كاسنە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 6 گرام، رۇببىسۇس 3 گرام، كافۇر بىر گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى جۇدەتكۈچى قىزىتما، تەپ مۇھەررىقە ۋە قاندىن بولغان قىزىتمىلارنى يانىدۇرىدۇ، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنجىبار

تەركىبى بىخ ئەنجىبار 12 گرام، قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا، خەربەق ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئانارگۈلى، نىشاستە، گىل ئەرمىنى، بىخ مارجان، تاباشىر، رۇببىسۇس ھەر

بىرى 6 گرامدىن، ئاقاقىيا 3 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى ئىچىدىن قان سۈرۈشنى، ھەيزىنىڭ مىقدارىدىن كۆپ كېلىشىنى، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىستىسقا

تەركىبى قىزىلگۈل 10 گرام، ئۇد ھىندى، سۈمبۈل، مەستەكى، ئىزخىر، دارچىن، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇسخا ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەفسەنتىن، ئاسارۇن، غارىقۇن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مىشكى

تەركىبى مەستەكى، قەلەمپۇر، ئۇدھىندى، سۈمبۈل، دارچىن، جۇزبۇۋا، كاۋاۋىچىن، لاچىندانە، تۇرۇنجى پوستى، قاقىلە ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئىپار بىر گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى يۇغۇرۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رەيھان شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋەتلەيدۇ، خەپەقان، بىھوش بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىيابەت

تەركىبى تاباشىر، رۇببىسۇس ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئوسۇك ئۇرۇقى 60 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 45 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى ھەر بىرى 6 گرامدىن، كافۇر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچچىق ئانار سۇيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىندۇ.

تەسىرى دىئابېت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى زىيابىتىس

تەركىبى ھەببۇلئاس، قىيمىقۇ مۇقەششەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، تاباشىر، رۇببىسۇس ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئوسۇك ئۇرۇقى 60 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 45 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى ھەر بىرى 6 گرامدىن، كافۇر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغول لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىندۇ.

تەسىرى كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، كۆپ يېيىش، ئورۇقلاپ كېتىشتىن ئىبارەت دىئابېت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى نەقلىسەم

تەركىبى كۇندۇر، خۇنسياۋشان، ئانارگۈلى ھەر بىرى 10 گرامدىن، پىشۇرۇلغان زەمچە 7.5 گرام، گىل مەختۇم، خۇنسياۋشان، كەھرىۋا ھەر بىرى 15 گرامدىن، زۇپا 10 گرام، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۆتەل بىلەن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سەرسام

تەركىبى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئوسۇك ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن، رۇببىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، ئەپيۇن ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى مېڭە پەردە ئىششىقى (سەرسام)، سەپرادىن بولغان قىزىتما، ئاغرىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، جۆيلۈش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زاتىلجەنبە

تەركىبى رۇببىسۇس 30 گرام، نىشاستە، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپىسىمان ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى كۆكرەك پەردە ئىششىقى ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مۇقەل

تەركىبى بىخ مارجان، كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى ھەر بىرى 6 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقى 10 گرام، مۇقەل 30 گرام.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى بوۋاسىرنىڭ قېنىنى ۋە ھەرقانداق جايدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى زەرنىخ ۋە سۇرۇخ (سېرىق، قىزىل زەرنىخ)، كۆيدۈرۈلگەن ھاك، موزا ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەنگار 15 گرام، زەمچە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى ھەر بىرى 10 گرامدىن، سىركە 500 گرام.

تەييارلىنىشى زەرنىخنى مۇدەپپەر قىلىپ، ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ، سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ، كېيىن بىر ھەپتە ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاكىلە (ئېغىزغا، كالپۇكقا چۈشكەن ئويۇپ يېگۈچى يەل) ھەم چىش تۈۋىنىڭ گۆشلىرىنىڭ چىرىپ كېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى دورىنى تەييارلاپ، جاراھەتكە سېپىدۇ، بىر سائەتتىن كېيىن ئۈستىدىن گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

قەتۈرىكە I

تەركىبى گۈل يېغى 18 گرام، بادام يېغى 15 گرام، سىركە 30 گرام.

تەييارلىنىشى سىركە بىلەن يۇقىرىقى ئىككى خىل ياغنى قاينىتىپ، سىركە پارغا ئايلىنىپ بولغاندا چۈشۈرۈپ، قۇتىغا ئېلىپ ساقلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇلاقنىڭ ھەر خىل ئاغرىق جاراھەتلىرىگە، يىرىڭ، سۇ ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. كەندىر 5 گرامدىن قوشۇلسا، تېخىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

قەتۈرىكە II

تەركىبى سۇزاپ، يۇمغاقسۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيى كۆزىگە تامدۇرۇلىدۇ.

تەسىرى نامازشام قارىغۇسى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

قەتۇرىكە III

تەركىبى كۇندۇر، ئەنزىرۇت، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسياۋشان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيدۈك يولىغا تامدۇرۇلىدۇ.

تەسىرى سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ.

قەتۇرىكە IV

تەركىبى شەھمەنزەل 3 گرام، بۆرە ئەرمىنى (توغرىغۇ) 1.5 گرام، خېنە، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە مۇدەھرەج ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئۇسارە، ئەفسەنتىن، قۇستە، پەرپىيۇن ھەر بىرى بىر گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇلاق قېچىشىش، قۇلاق ئېغرىلىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىشلىتىش ۋاقتىدا ئالدى بىلەن بادام يېغىنى قۇلاققا تېمىتىپ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى دورا تېمىتىلىدۇ.

كەلكىلانەچ

تەركىبى قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، نەمەك ھىندى، نەمەك سۇرۇخ، نەمەك سىياھ، ئاش تۇزى، ئوردۇن ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، سەئدە كۇفى، لاچىندانە، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، يالپۇز، بەرەنگى كابىلە، سىيادان، ھەببىنىل، زىرە كوچانى، سازەج ھىندى، كەرەپشە، كەشنىز خىشكى، تۇربۇت 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 30 گرام، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 70 گرام، ئامىلە سۇيى 600 گرام، سۇ 3 كە-

لوگرام، كۈنجۈت يېغى 250 گرام، قەنت 2 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى ئامىله سۈيى هەم يۇقىرىقى 3 كىلوگرام سۇدا ئۆزۈمنى قاينىتىپ، يېـ ـرىمى قالغاندا سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، قىيامغا كەلگەندە باشقا دورىـلارنى سوقۇپ، ئـەلـ ـگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن كېيىن قىيامغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئىستىسقا، ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان نەپەس قىستاش، قۇلۇنجى، سەرئى (تۇتقاقلىق)، شەقىقە ۋە تال ، بەھەق، بەرەس، بالىياتقۇنىڭ يەللىك كېسەللىرى هەمده قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەلكىلانەچ هار

تەركىبى ئىرسا 10 گرام، رەۋەنچىنى، ئۇسارە غاپەس، ئەنسۇن، سۇمبۇل تىپ هـەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە هـەسەل بىلـەن يۇغۇرۇپ هەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى ئىستىسقا ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەمەل زەپىران

تەركىبى زەپەر، سۇمبۇل هەر بىرى 6 گرامدىن، دارچىلپىل 3 گرام، ئاقمۇچ، كافـۇر هەر بىرى بىر گرامدىن، نۆشادۇر 1.5 گرام، موزا 10 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈده سۈيـى بىلەن هـەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كۆز قىچىشىش ۋە كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۆز ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ.

مازو

تەركىبى شادىنەج، سازەج هىندى هەر بىرى 3 گرامدىن، دارچىلپىل، خۇنسىياۋشان

ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، موزا، سۇرمە ھەر بىرى بىر گرامدىن، قاقىلە، ئىپار، كافۇر ھەر بىرى 0.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، كىھل قىلىنىدۇ.

تەسىرى كۆزگە قۇۋۇەت بېرىدۇ، كۆزنىڭ قىچىشىش، كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

لوئوقى سەرپىستان

تەركىبى سەرپىستان 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 دانە، پۇنۇس 45 گرام، قەنت 270 گرام، سۇ 1500 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 350 گرام لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۆتەل، گال قۇرۇش، كۆكرەك يىرىكلىكىنى يۇمشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى زۇپا

تەركىبى زۇپا خىشكى، بىخ سەۋسەن ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇ بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى قاينىتىپ 500 گرام قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تۇتقاقلىق دەم سىقىش، يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى قويۇق خىلىتلاردىن پاكلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ھەببى رىشات

تەركىبى ھەببى رىشات 30 گرام، بىخسۇس 12 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا 8 سائەت چىلاپ، ئاندىن

كېيىن 300 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 300 گرام ھەسەل سېلىپ 350 گرام لوئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆكرەك، ئۆپكىنى قوغۇق بەلغەمدىن پاكلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى بۇزرۇكتان

تەركىبى زىغىر 90 گرام، قەردمانە 30 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سوزۇلما يۆتەل ئۇچۇن، كۆكرەك، ئۆپكىدىكى قويۇق خىلتىلارنى پاكلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى تاباشىر

تەركىبى نىشاستە، كەتىرا ھەر بىرى 30 گرامدىن، تاباشىر 12 گرام، مېغىزى خېيار، چىلغوزا مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، قاقىلە ھەر بىرى 21 گرامدىن، قەنت 180 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئۆپكە سىلى، جاراھىتى ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن.

لوئوقى ھۆلبە

تەركىبى زىغىر 30 گرام، شۇمشا، بادام مېغىزى ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەتىرا،

بىخسۇس، چىلغوزا مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاۋاز پۇتۇپ قالغان، كاناي، كۆكرەك، ئۆپكىدە قويۇق خىلتىلار توپلىشىپ قالغان كېسەللەرگە بېرىلسە، قويۇق بەلغەملەرنى بوشتىپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى بادام

تەركىبى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس ھەر بىرى 30 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق قەنت 60 گرام، ئالما، بېھى شەربەتلىرى 150 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى، ئالما شەربەتلىرىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇرۇق يۆتەلگە، گال ۋە كاناي قۇرۇشقا مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى رۇببىسۇس

تەركىبى رۇببىسۇس، كەتىرا، بادام مېغىزى، ئارپىبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ھەمدە كۆكرەككە نەزلە چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغان يۆتەل نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ئەنسىل

تەركىبى پىياز (پىشۇرۇلغان تاغ پىيىزى) 10 گرام، ئىرسا 6 گرام، پىرسىياۋشان،

زۇپا ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى غىنسلىنى ئوتقا قاقلاپ تاش پوستىنى كۆيدۈرۈۋېتىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى تۇتقاقلىق قىچىشىش، كونا يۆتەل، بولۇپمۇ ھۆل سوغۇقتىن بولغان نەپەس قىستاش يۆتەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى خىتمى

تەركىبى رۇببىسۇس، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، باقلە، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، خەشخاش 10 گرام، بادام مېغىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەر بىرى 60 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈمنى ئايرىم ئوبدان سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە بېھى شەربىتى بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇرۇق يۆتەل، ئۆپكە سىلى، كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى خىيارشەنبەر

تەركىبى چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 100 داندىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بىنەپشە، بىخسۇس ھەر بىرى 45 گرامدىن، كەتىرا 48 گرام، ئىسپىغۇل 60 گرام، خىيارشەنبەر 100 گرام.

تەييارلىنىشى چىلان، ئۈزۈمنى تىتىپ، كەتىرادىن باشقا دورىلارنى 2 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 750 گرام قەنت سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى گال ئىششىقى، گال قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە ھەم

قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

لوئوقى خەشخاش

تەركىبى خەشخاش پوستى 150 گرام، رۇبىسۇس، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، قەنت 270 گرام، ھەسەل 500 گرام.

تەييارلىنىشى ئالدى بىلەن خەشخاش پوستىنى 750 گرام سۇغا 8 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن 350 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قېيمىغا كەلتۇرۇپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئۆپكە، ئۇچەي، سۆگەك، بەز سىللىرىگە، ئۇچەي يارىسى، ئاشقازان يارىسىغا، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى قۇتەن (چىگىت مېغىزى لوئوقى)

تەركىبى بادام مېغىزى 30 گرام، چىگىت مېغىزى 6 گرام، باقلە ئۇنى 15 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 10 گرام، قەنت 180 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قېيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كۆكرەكنى قويۇق خىلتىلاردىن تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سامساق لوئوقى

تەركىبى پاكىزلانغان سامساق 600 گرام، كالا يېغى 300 گرام، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلىنىشى سامساقنى كالا يېغى بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ (سامساقنى ئوبدان سوقۇپ)، ئاندىن كېيىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە ھەمدە ماددىلارنى سۈيۈلدۈرۈش، كۆكرەك سا-

ھەسەلكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 5 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى چىلغوزا

تەركىبى زىغىر (قورۇلغان) 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 45 گرام، بادام مېغىزى 15 گرام، بىنەپشە يېغى 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى زەيقۇلنەپەس، بەلغەمى، سەۋداۋى يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوبوبى كەبىر

تەركىبى پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببىتۇلخوزرا مېغىزى، يا-ڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى، سۆئىلەب مىسرى، ئاق بەھەمەن، قىزىل بەھەمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل، كۈنجۈت مۇقەششەر، دارچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەئىدە كۈفى، سۇمبۇل تىپ، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ھەلىيۇن، لىسانىل ئاساپىر، دۇرۇنجى ئەقرەبى، زورەمبات ھەر بىرى 10 گرامدىن، جۇزبۇۋا، بەسباسە، ئۆشنە، دارچىلچىل ھەر بىرى 6 گرامدىن، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، سۆرۈنجان مىسرى، بوزىدان، پىننە، نارمىشكى ھەر بىرى 12 گرامدىن، پەنەرمايە، زەپەر، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇدخام 6 گرامدىن، تىللا ۋاراق 30 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، ئەنبەر ئەشھەب 3 گرام، ئىپار 1.5 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى زەپەر، ئەنبەر، ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن ھەسەلگە يۇقىرىقى 5 خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەك، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، بەدەننى سەمرتىدۇ، رەڭگرويىنى

گۈزەللەشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبوبى

تەركىبى نارجىل مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببى زەلەم، پىستە مېغىزى، كۈنجۈت مۇقەششەر، شاقاقۇل مىسرى، خەشخاش، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن 60 گرام، ئاق قەنت 280 گرام، تەرەنجىبىن 560 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، تەرەنجىبىننى بىر كىلوگرام سۇغا 8 سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر قاينىتىپلا سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ ئېرىتىپ قېيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق ئىسسىق مىزاجلارنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنى قوزغايدۇ، جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوبوبى سەغىر

تەركىبى بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەبىتۇلخوزرا، ھەببى زەلەم، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ھەببى قەلقەل، خەشخاش، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، كۈنجۈت مۇقەششەر، ھەمشى باھار، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، دارچىل، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسرى، جۈپتى بەللوپ سۆئلەپ مىسرى، خولنجان، ھەلىۋن مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەك، دوۋساقنى كۈچەيتىدۇ، ئۇنتۇغاقلىق ئۈچۈن مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىش تەسىرىگە ئىگە، مەنىنى تۇتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

مۇفەللەس كەبىر

تەركىبى قوۋزاقدارچىن، ئىزخىر ھەر بىرى 7.5 گرام، قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاسالىيون ھەر بىرى 45 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، سىيالىيوس 3 گرام، دارچىن، مىئە سائىلە، ئاسارۇن ھەر بىرى 18 گرامدىن، ئاقمۇچ 36 گرام، سۇمبۇل 21 گرام، ھوماما، زەپەر، دارپىلىل ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، ئەنسيۇن ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلاپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى سەرئى، باش ئاغرىقى، قول - پۇت تىترەش، پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج بەلغەمى، مۇپاسىل ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، پىكىر - خىيالى توختىماسلىق، ئۇچەي يارىسى، يەل تولغاق، يۇرەك مەسىنىكى يەللىك ئاغرىقى، قان قۇسۇش، ئاشقازان، تال ئاغرىقى ھەمدە كونا تەپىلەرنى يوقىتىش، ئىششقىلارنى تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقى

تەركىبى كۇچۇلا مۇدەپپەر، گۇلى گاۋزىبان ھەر بىرى 10 گرامدىن، لاچىندانە 6 گرام، زورەمبات، ئۇستقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، شاقاقۇل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، سەندەل ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئامىلە مۇقەششەر، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ، پالەچ، ئىستىرخا، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، سۇيدۇك توتالماسلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جالىنۇس

تەركىبى تاتلىق قۇسته، قارىمۇچ، ھوماما، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، زەپەر، كەرەپشە، ئەنىسۇن، ئاقىرقەرھا، ئەنجۇر ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بۆرەك، دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 10 گرامغىچە، كەينىدىن مالـ ئۇلھەسەل شەربىتى ياكى بەدىيان سۈيى، كەرەپشە سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

مەجۇنى ئەبۇموسلىم

تەركىبى ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 30 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەپەر، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، سۆرۈنجان، قاقىلە، دارپىلپىل ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ھەرقانداق كېسەللەرگە بېرىلسە ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بىر گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھەجرەلىيەھۇت

تەركىبى ھەجرەلىيەھۇت 150 گرام، خىيارشەنبەر مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاكنەچ ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كاكنەچ

تەركىبى بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 30 گرامدىن، قوـ غۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قۇمچاق يوتقىنى ئۇرۇقى، ئەپيۇن، چىلغوزا مېغىزى ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، كاكنەچ 45 گرام، كەتىرا 15 گرام، خەشخاش شەربىتى بىلەن يۇغۇـ رۇلىدۇ.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بۆرەك، دوۋساق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەقرەب

تەركىبى كۆيدۈرۈلگەن چايان 10.5 گرام، جىنتىيانا 4.5 گرام، زەنجۇبىل 3 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 6 گرامدىن، كاكنەچ 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 12 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بۆرەك، مەسانىنىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 10 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن كەرەپشە سۈيى ئىچىش لازىم.

مەجۇنى مۇبەددىل مىزاج

تەركىبى زەنجۇبىل، ئاقىرقەرھا، سىيادان، تاتلىق قۇسته، ئېچىگر، بالادۇر ھەسلى ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۇزاپ، ھىلتىت، زىراۋەندە، جىنتىيانا، شەترەنجى ھىندى، ھەببۇلغار (قۇندۇز قەھرى)، قىچا ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، خەدەر، بەرەس كېسەللىرىگە ۋە بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىل، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 2 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد

تەركىبى ھىلىلە كابىلە پوستى 6 گرام، قارا ھىلىلە، سىرىق ھىلىلە پوستى، شەتەرەنجى ھىندى، سۇمبۇل، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سەئىدە كۇفى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقى ھەر بىرى 12 گرامدىن، خۇبسۇلھەدىد مۇدەپپەر 300 گرام، ئىپار 6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ، بوۋاسىر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھەببۇلغار

تەركىبى سۇزاپ خشكى 15 گرام، جۇۋىنە، زىرە، كاشىم، سىيادان، مەستكى، پەتەر ئاسالىيون، ئاچچىق بادام مېغىزى، يالپۇز، قارىمۇچ، پىلپىل، ئېگىر، زۇپا، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرى ھەر بىرى 6 گرامدىن، جاۋاشىر 10 گرام، سەكبىنەج 12 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قۇلۇنجىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئىستىسقا ۋە بارلىق يەللىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زىراۋەندە

تەركىبى زىراۋەندە مۇدەھرەج، قەردىمانە، قارىمۇچ، قىچا، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۇر ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان، زۇپا ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ۋە نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى چۆپچىن

تەركىبى چۆپچىن 60 گرام، سۆرۈنجان مىسرى، زەپەر، مەستىكى، دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ماھى زەھرەج، بوزىدان، پوستى بىخ كەبىر، شەترەنجى ھىندى، ئارپىبەدىيان، قارىمۇچ، يالپۇز، قىزىلگۈل، قاقىلە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستى، تۇربۇت، مەسۇق ھەر بىرى 21 گرامدىن، نەمەك ھىندى، زەنجىۋىل ھەر بىرى 3 گرامدىن، سانائى مەككى، شاھتەررە ھەر بىرى 18 گرامدىن، بادام مېغىزى 12 گرام، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا، مەستەكى ھەر بىرى 9 گرامدىن، دارچىن، كەرەپشە، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى تەبىئىي ھارارەتنى ساقلايدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تاناسىل ئەزالارنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەندىكى غەيرىي ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، ھەر خىل بۇزۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ چوڭقۇر يەرلىرىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ، مۇپاسىل، بۇۋاسىر، خانازىر، سىفلىس، ھەر خىل كونا جاراھەت، راك، جوزام قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى 3 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھالۋائى بىيزە

تەركىبى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 20 دانە، سېرىقماي 300 گرام، ئاق قەنت 500 گرام، دارچىن، بەسباسە، زەپەر، لاچىندانە ھەر بىرى 5 گرامدىن، شاقاقۇل، جۇپىتى سۆئىلەپ ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى ئالدى بىلەن قەنت، سېرىقماي، تۇخۇم سېرىقىنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە، يۈرەكنى ھەم پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى 15 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سەنجىرنا

تەركىبى قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، دوقۇ، ئوردان ھەر بىرى 3 گرامدىن، قارىمۇچ، دارچىلپىل، تاتلىق قۇسته ھەر بىرى 18 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، چىش ئاغرىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، قۇلۇنجى، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش ھەم جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 1.5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سوئال

تەركىبى چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، پىستە مېغىزى 15 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 30 گرام، قەنت 100 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 5 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى گۈل

تەركىبى قىزىلگۈل 12 گرام، بىخ سەۋسەن 21 گرام، رەۋەنچىنى، لوك مەغسۇل ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، قووزاقدارچىن، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، مىررە 1.5 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ۋەج

تەركىبى ئېگىر، ھىلگ، زەنجىۋىل، ئارپىبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆزگە ئاق چۈشكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لۆئلۇۋى

تەركىبى مەرۋايىت، ناسۇفتە، بىخ مارجان ھەر بىرى 30 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن ھەر بىرى 90 گرامدىن، كاكىنەچ، بىخ لىبلاپ ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىزخىر، سەئدەكۇفى، گەزمازەج، سەلىخە، دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بۇ دورا ئالتە خىل خاسىيەتكە ئىگە. يەنى پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، خۇننى ساپ قىلىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، سەرئى ئىنزال ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەتايى

تەركىبى مەستىكى رۇمى، جۇپتى بەللۇت، كۇندۇر، بەزرۇلبەنجى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، سەرئى ئىنزال (مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى رەشىدى

تەركىبى كاۋاۋىچىن، فۇپەل، قەلەمپۇر، جۇپتى سۆئىلەپ، مەستىكى، نانخا ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زاغۇن ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ھەببى زەلەم، بوزىدان، تاتلىق قۇستە، زەنجىۋىل، تۇدەرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دارچىلپىل، ھىلە، گۈلدارچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم، 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جىنتىيانا

تەركىبى جىنتىيانا، سازەج ھىندى، سۇمبۇل، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 21 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر، تال ئىششىش، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە بۆرەك، مەسانە ئاغرىقى، تو-سالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەفسەنتىن

تەركىبى ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە ھەم ئىستىسقا كېسەل-لىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سۇمبۇل

تەركىبى سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر، بىيزە ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، قوۋزاقدارچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 3 گرامدىن، قارىمۇچ، مۇقەل ھەر بىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى مۇقەل بىلەن ئۈزۈمنى مۇسەللەستە ئېزىپ، ئۇندىن كېيىن باشقا دو-رىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئۇستۇددۇس

تەركىبى جىنتىيانا رۇمى، ئۇستۇددۇس، قەردمانە، جاۋاشىر، كامادرىيوس، سۇزاپ، فراسيون، ئۇستۇددرىيۇن، سائىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، قۇستە،

ئاقموچ، ئىزخىر، سۇمبۇل، پەرپىيۇن، پوستى بىخ ، ئوشەق، پۇدنە، ئارپىبەدىيان، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نارجىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، گۈلدارچىن 24 گرام، سەلىخە 48 گرام، ئۇسارە، غاپەس ، خېنە قوتى، بادام يېلىمى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 18 گرامدىن، ئاق قەنت 12 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى نىقرەس، مۇپاسىل، جىگەر ئاغرىقى، تال ئاغرىقى، كونا قىزىتما، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە، قويۇق خىلىتلارنى سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نۇجلە

تەركىبى قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە زەرد پوستى، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 30 گرامدىن، بىستېپايەج، ئۇستۇددۇس، تۇربۇت ھەر بىرى 15 گرامدىن، غارىقۇن، سوقمۇنىيا ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەجرە، لاجۇۋەرد، ئەرمىنى مەغسۇل ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەدەندىكى بۇزۇق سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرىدۇ ھەمدە سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خىيارشەنبەر

تەركىبى تۇربۇت 120 گرام، بىنەپشە 90 گرام، نەمەك ھىندى، رۇببىسۇس ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، مەستىكى ھەر بىرى 15 گرامدىن، سوقمۇنىيا 30 گرام، خىيارشەنبەر 300 گرام، بادام يېغى 120 گرام، ھەسەل، ئاق قەنت ھەر بىرى 300 گرامدىن.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەپرا، بەلغەمنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سۆرۈنجان

تەركىبى سۆرۈنجان مىسرى 18 گرام، ماھى زەھرە، زىرە، پوستى بىخ كەبىر، شەتەرەنجى ھىندى، بوزىدان ھەر بىرى 6 گرامدىن، پوستى ھېلىلە زەرد 21 گرام، كەرەپشە، نەمەك ھىندى، بەرگى خېنە، ئاقموچ، ئارپىبەدىيان، يالپۇز ھەر بىرى 10 گرامدىن، تۇربۇت 45 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل 500 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەلغەم، سەپرا خىلىتلىرىنى سۇرىدۇ، مەخسۇس مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇنىسا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مىشكى

تەركىبى ئىپار، سەلىخە، ئاچچىق بادام يېغى، سازەج ھىندى، سۇمبۇل مۇئاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئاچچىق بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىششىقى، جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت مۆتىدىل

تەركىبى قىزىلگۈل، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئۇد ھىندى، سەندەل ھەر بىرى 10 گرامدىن، گىل گاۋزىبان، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاباشىر، رەيھان، فۇپەل، زىرىشكى، ئەزىپار، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئۆشنە، زورەمبات، بەھمەن، پوستى ئوتروج، ئەۋرىشىم، دارچىن، مەستىكى رۇمى، گاۋزىبان ھىندى، زەپەر، كەھرىۋا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، نىشاستە ھەر بىرى

7 گرامدىن، ياقۇت رىمانى لەئلى، بادرەنجى بۇيا ھەر بىرى 4 گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب، قاقىلە، ۋەرقى نوقرە، كافۇر، گىل مەختۇم، كەشنىز خۇشكى، لاجۇۋەرد مەغسۇل، سۇمبۇل تىپ، نار-مشكى، گىل ئەرمنى ھەر بىرى 3 گرامدىن، شارابى ھوممماز 300 گرام، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سۇقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقى شەربەت، قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەپەقان، مالىيخۇلىيا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلھەسەل

تەركىبى پوستى بىخ، پوستى بىخ مارجان، بىخ كەرەپشە، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىزخىر 12 گرام، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جىنتىيانا 6 گرامدىن، ئۇد بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرامدىن، كىشمىش ئۈزۈم 60 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئۇندىن كېيىن 1500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، سەرئى، ئىستىسقا، بۆرەك، دوۋسۇنغا چۈشكەن تاشلارنى پارچىلاش، مۇپاسىل كېسەللىرى، جىگەر، تالىنك توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 5 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلھەسەل ھار

تەركىبى بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كاسنە، بىخسۇس، خىتمى ھەر بىرى 30 گرامدىن، كاسنە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۆرۈنجان، زىرە، جۇۋىنە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇ 2 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەلغەم، سەۋدادىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 3 قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلھەسەل بارىد

تەركىبى چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 30 گرامدىن، كاسنە، پوستى بىخ بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىخ كاسنە، پوستى بىخ كەبىر ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۆرۈنجان 10 گرام، زىرە 6 گرام.

تەييارلىنىشى بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە 50 گرام گۈلقەنت سېلىپ 3 كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھەر قېتىمدا 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلھەسەل ساددە

تەركىبى بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر ھەر بىرى 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، پىرسىياۋشان، شۇمشا ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق قەنت 250 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 500 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 3 قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلھەسەل

تەركىبى چىلان، سەرپىستان، ئۈزۈم ھەر بىرى 30 گرامدىن، سانائى مەككى 21 گرام، ھېلىلە زەرد، شاھتەررە ھەر بىرى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، ئالۇچا قېقى 20 دانە، ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قېچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن I

تەركىبى ھېلىلە كابىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 30 گرام، بىستېپايەج 15 گرام، سانا 21 گرام، چىلاپا، تۇربۇت 12 گرامدىن، سەبرە، غارىقۇن ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئۇد 1.5 گرام، خەربەق سېيلە بىر گرام.

تەييارلىنىشى سەبرە، غارىقۇن، نەمەكنى ھەب قىلىپ، باشقا دورىلارنى شەربەت قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى سەۋداغا، مالىخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بىر ھەپتىدىن كېيىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن يېپ كەينىدىن مەتبۇخنى ئىچكەي.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن II

تەركىبى سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە سېيلە ھەر بىرى 21 گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر 12 گرامدىن، بىستېپايەج 10 گرام، تۇربۇت 6 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، قارىئۆرۈك 10 دانە، ئەفتىمۇن 45 گرام، سەبرە 3 گرام، غارىقۇن 6 گرام.

تەييارلىنىشى سەبرە، غارىقۇن ئايرىم ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بەزلەرگە چۈشكەن راكقا، سەۋداغا، خانازىرغا، جوزامغا، قېچىشقاق، يەلتاشىملارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى دورىنى شەربەت بىلەن ئىچىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن III

تەركىبى نىلۇپەر، قىزىلگۈل، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان بىخسۇس، بادرەنجى بۇيا، بادام يېغى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى، كاسنە، ئارپىبەدىيان، ئەينۇلا، چىلان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى، چىلان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، سەرپىستان ھەر بىرى 60 گرامدىن، سانائى مەككى 36 گرام، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، بىخ كاسنە، سۇمبۇل ھەر بىرى 15 گرامدىن، شاھتەررە، گاۋزىبان، پوستى ھىللە زەرد ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەفتىمۇن 100 گرام، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 200 گرامدىن، زەنجىۋىل، لاچىندانە ھەر بىرى 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى 100 گرام.

تەييارلىنىشى خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، بادام يېغى، تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 7 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىنى 4 سائەت چىلاپ، ئوبدان مىجىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى بارلىق سەپرا، سەۋدا، بەلغەمنىڭ كۆيگەن خىلتىلىرىنى بەدەندىن سۈرىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، قان تومۇرلارنى يۇمشىتىدۇ، كېپكەيتىدۇ، قويۇق قانلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، ئۇچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ھەر قايسى ئەزالارغا چۈشكەن راك، جوزام، سىفلىس، قىچىشاق، تەمرەتكە قاتارلىق جاھىل كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر

تەركىبى ھىللە زەرد 30 گرام، خورما ھىندى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 دانىدىن، ئۇرۇقى ئىلىنغان ئۈزۈم، پۇنۇس ھەر بىرى 60 گرامدىن، بىنەپشە 10 گرام. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، 6 گرام پىننە قوشسا بولىدۇ.

تەييارلىنىشى پۇنۇستىن باشقا دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا 8 سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن 600 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە پۇنۇسنى سىلىپ ئوبدان مىجىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كۆيگەن خىلتىلارنى بەدەندىن تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان

تەركىبى پوستى ھېلىلە زەرد 30 گرام، سۆرۈنجان مىسرى، كاسنە، كەرەپشە، ئار-پىبەدىيان ھەر بىرى 6 گرامدىن، بالەنگو، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، تۇربۇت ھەر بىرى 10 گرامدىن، سۇ بىر كىلوگرام، تەرەنجىبىن 90 گرام.

تەييارلىنىشى تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا 8 سائەت چىلاپ (چالا سوقۇپ)، ئاندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە تەرەنجىبىننى سېلىپ، ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى نىقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بوغۇملاردىكى ئىشقىلارنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەلھىمى داخىلىون

تەركىبى زەيتۇن يېغى 120 گرام، مۇردار سەڭگى 60 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، زىغىر، ئىسپىغۇل، شۇمشا، سېرىق موم ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى مۇردار سەڭگىنى زەيتۇن يېغىدا ئوبدان قورۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، شۇمشا، زىغىر، ئىتئۈزۈمىنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قاتتىق ئىششقىلارنى ياندۇرىدۇ، بەزلەر ئىششقىنى، ئۆسمىنى يوق قىلىدۇ، جاراھەتلەردىن قان، يىرىڭلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىرتتىن ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى كافۇر

تەركىبى مۇردارسەڭگى، سېرىقماي، ئاق موم ھەر بىرى 30 گرامدىن، تۇخۇم ئېقى 45 گرام، كافۇر 7 گرام.

تەييارلىنىشى مۇردارسەڭگىنى سېرىقماي، ئاق موم بىلەن ئوبدان قىزىتىپ، قارايغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. قارايغاندا سۇغۇرۇپ تۇخۇم ئېقى، كافۇرنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى كالپۇك، مەقئەت يېرىلغانغا، ناسۇرغا(يىرىڭ ئاقمىغا)، كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى مىقدارى ھاجەت بولغاندا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

مەلھىمى ئەجاز

تەركىبى كەت ھىندى، رال، كۈنجۈت يېغى، سۇ ھەر بىرى 60 گرامدىن، زەمچە، تۇتىيا ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى يۇقىرىقى مەلھەملەرگە ئوخشاش تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ئاقما كېسەللىرى، جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭ، زەرداب سۇلىرىنى تازىلايدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى جاراھەتنىڭ ئېغىر يېنىكلىكىگە قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى خارىش

تەركىبى قۇرۇتۇلغان خېنە بەرگى 100 گرام، سىماب، كىبرىت ھەر بىرى 20 گرامدىن، تۇتىيا 5 گرام، سېرىقماي 200 گرام.

تەييارلىنىشى سىمابنى گۈگۈت يېغى بىلەن سوقۇپ ئۆلتۈرۈپ، ئۈنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ قوچۇپ تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى قىچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى قۇبا

تەركىبى ئوشەق، مۇقەل، زىراۋەندە مۇدەھرەج ھەر بىرى 5 گرامدىن، گۈل يېغى،

ئۆچكە يېغى، سېرىق موم ھەر بىرى 20 گرامدىن.
تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى قۇبا (چالاش)، تېرىنىڭ قۇرغاقلىششىنى يوقىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى رال

تەركىبى موم، كافۇر، رال، كەت ھىندى، كۈنجۈت يېغى ھەر بىرى 20 گرامدىن.
تەييارلىنىشى موم، كۈنجۈت يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ، كەت ھىندى، رالنى ئوبدان سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى سەپلىس، خانازىر، بۇرۇن جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

قىرۇتى بۇركىتان

تەركىبى سېرىق موم 20 گرام، جەمبىل 200 گرام، گۈلبىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، باقلە، كىتان (زىغىر) ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە، قان تومۇر ئىششىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىرۇتى مىسكىن

تەركىبى گۈل يېغى 150 گرام، موم زەرد، سېمىزئوت بەرگىنىڭ سۈيى، قاپاق سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، قىزىلگۈل ئەرقى ھەر بىرى 100 گرامدىن، ئاق سەندەل، كافۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى يۈرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

قىزىلگۈل ئەرقى

تەركىبى قىزىلگۈل ھۆل بولسا بىر كىلوگرام، قۇرۇق بولسا 250 گرام، سۇ 6 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 3 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى ئىسسىتمىنى پەسەيتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى بوشىتىش، كېسەلنىڭ روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش، ھەر خىل يۇرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۇچەي كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 150 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ

تەركىبى قىزىلگۈل، كاسىنە، بىدىمىشكى، نىلۇپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، زىخ، ئالما چېچكى، بېھى چېچكى ھەر بىرى 45 گرامدىن، سۇ 6 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 3 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى قان سەپرادىن بولغان مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۇچەي كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى بادرەنجى بۇيا

تەركىبى بادرەنجى بۇيا 1 كىلوگرام، سۇ 6 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 3 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى بەلغەم، سەۋدادىن بولغان نېرۋا، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 100 گرامغىچە

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى ئەرقى

تەركىبى پاقىيوپۇرمىقى 2 كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 5 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئىچى سۇرۇشنى ۋە قان كېلىشنى (بۇرۇن، ئېغىز، ئۆپكە، ئۇچەي، بۆرەك، مەقئەت، سۈيدۈك يولى، بالىياتقۇ قاتارلىق جايلاردىن) توختىتىدۇ، قان تولغاق، بوۋاسىر، ئۆپكە سىلى قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 3 ~ 5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قارا ئۇجمە ئەرقى

تەركىبى قارا ئۇجمە ۋاسالغۇسى، ئوغرىتىكەن ھەر بىرى 320 گرامدىن، ئېگىر 160 گرام، قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، ئارپىبەدىيان، سىيادان ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇ 12 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 8 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى قان كۆپەيتىش، رەڭگىرويىنى قىزارتىش، ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىق ھەم ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى ئەنگۈرشىپا

تەركىبى ئىتئۈزۈمى بىر كىلوگرام، سۇ 8 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 4 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان بارلىق قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتە-

دۇ، ھەر قايسى ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىششقىلارنى يوق قىلىدۇ. يەنى قۇلاق، مېڭە پەردە، بويۇن بەز، يۇتقۇنچاق، ئاشقازان، جىگەر، بالياتقۇ، بۆرەك، ئۇرۇقدان ئىششقىلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئىششقىغا داۋائى خىيار شەنبەر، جىگەر ئىششقىغا شەربىتى بۇزۇرى بىلەن بېرىلسە ياخشى.

ئەرقى زەبىب

تەركىبى قۇرۇق ئۈزۈم 600 گرام، قوۋزاقدارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل، دۇرنەج ئەقرەبى ھەر بىرى 15 گرامدىن، مەستىكى 3 گرام، ئاق بەھمەن، پارپا، خولىنجان ھەر بىرى 45 گرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر 30 گرامدىن، گاۋزىبان، شاقاقۇل، بادرەنجى بۇيا، جۈپتى سۆئەلەب، ئوغرىتىكەن ھەر بىرى 90 گرامدىن، قىزىلگۈل 45 گرام، ئىرىك قوي گۆشى 600 گرام، سۇ 7 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 4 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۇتنى كۈچلەندۈرىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى گاۋزىبان

تەركىبى گاۋزىبان ھىندى 500 گرام، سۇ 6 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 4 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى نېرۋا ئاجىزلىق، مالىخۇلىيا، جۇنۇن (سارامىلىق)، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، باش ئاغرىقى، يۈرەك تىترەش، نەپەس قىستاش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 3 ~ 5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەۋدادىن قان بېسىم ئۆرلىگەن كېسەللەرگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرقى نانخا

تەركىبى نانخا بىر كىلوگرام، سۇ 8 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 5 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئېغرىلىق، ئاشقازان ئاغرىقى ھەم ئېسىلىش، يەل، قۇلۇنجى قاتارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30 ~100 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

بەرەس كېسەللىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرقى شاھتەررە

تەركىبى شاھتەررە 10 كىلوگرام، سۇ 6 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 3 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى قاننى تازىلايدۇ، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ. سەپرا ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ، ھەر خىل تېرە كېسەللىرى يەنى قىچىشقاق، تەمرەتكە، يەلتاشما كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى بەدىيان

تەركىبى ئارپىبەدىيان بىر كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 6 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان ئېسىلىش، جىگەر، ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى پۇدىنە

تەركىبى يالپۇز بىر كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 7 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى بارلىق بەلغەم، سەۋدادىن بولغان يەل كېسەللىكلىرىگە، نېرۋا، يۈرەك، ئاش-

قازان، جىگەر، ئۆپكە، ئۆت يالۇغى، ئۆت تاش كېسەللىكلىرىگە، ئاشقازان ئېسىلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى كاسنە

تەركىبى ھۆل كاسنە 6 كىلوگرام، سۇ 6 كىلوگرام. ئەگەر كاسنە ئۇرۇقى بولسا بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 4 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى بارلىق جىگەر، بۆرەك، ئۇچەينىك ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 30 ~ 100 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى چۆپچىن

تەركىبى قىزىل چۆپچىن 120 گرام، قوۋزاقدارچىن، كاۋاۋچىن، رەۋەنچىنى، سەرسىبىل ھەر بىرى 60 گرامدىن، كاسنە، ئەفتىمۇن، ئارپىبەدىيان، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، شاھتەررە، بىستىپايەج، ئوغرىتىكەن، ئىزخىر ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، يالپۇز ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۇ 10 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە 6 كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى بارلىق سەپلىس، ناسۇر، قىچىشقاق، تەمرەتكە، مۇپاسىل، بوۋاسىر، ئىچكى - تاشقى جاراھەتلەرنى تازىلاش، يىرىڭ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 3 ~ 5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 50 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەسارىدۇس

بۇ مەجۇنگە مەسارىدۇس دەپ نام بېرىشىنىڭ سەۋەبى بۇ دورىنىڭ بارلىق ئاغرىقلارغا بولغان مەنپەئەتىنىڭ سىرتىدا زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىمۇ بولغاچقا، تەرياقنىڭ تەسىـ

رى بىلەن ئوخشاش. بەزى جەھەتلەردە تەرياق پارۇقتىن مەنپەئىتى كۆپرەكتۇر. خۇسۇسەن جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇشتا ئۇستۇن تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن مەسىلىدۇس دەپ ئاتىغان. ئۇنىڭ نۇسخىسى زەپەر، غارىقۇن، زەنجىۋىل، دارچىن، كەتىرا ھەربىرى 6 گرامدىن، سۇمبۇل، كۇندۇر، ئاق قىچا، ئىزخىر، ئۇدىبلسان، ئۇستقۇددۇس، سىيسالىيۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى، مەستىكى، قارىمۇچ، تېكە ساقلىنىڭ سۈيى، قۇندۇز قەھرى، سازەج ھىندى، مىئەسائىلە، جاۋاشىر ھەربىرى 24 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، پىلپىل، سۆرۈنجان، پىرسىياۋشان، ئۇستقۇددۇس، دوقۇ، ئىكلىلىلىك، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، ھەببى بىلسان، پەرپىيۇن، مۇقەل ھەربىرى 21 گرامدىن، سۇزاپ 6 گرام، ئوشەق، سەمغى ئوشەق، سەمغى ئەرەبى، پەتەرئاسالىيون، قەردمانە، ئارپىبەددىيان. ئەپيۇن، قىزىلگۈل ھەربىرى 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئېگىر، سەكبىنەج، ئاسارۇن ھەربىرى 10 گرامدىن. ئوردان، ئاقاقيا، سەقەنقۇر، ھوپارىقون ھەربىرى 12 گرامدىن، گۈلى رەيھان شەربىتى. بۇ 4 دورا ۋەزنى بىلەن باراۋەر ھەسەل، ئىككى ھەسسە دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شەربەت بىلەن ھەسەلنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 6 ئايدىن كېيىن 1.5 ~ 5 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى پەرپىيۇن

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقنى ئالغان ئۇزۇم، پەرپىيۇن 12 گرامدىن، ئىزخىر، مۇرمەككى ھەربىرى 36 گرامدىن، دارچىن، مۇقەل، سۆئىلەب مىسرى، سۇمبۇل، ئىكلىلىملىك، جۈپتى بەللۇت ھەربىرى 10 گرامدىن، قەسبۇزەربىرە 27 گرام، مومىيا 7.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇزۇمنى ئايرىم سوقۇپ، مۇقەل سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر گرامدىن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە 3 ~ 5 گرامغىچە ئىككى ۋاخ يەيدۇ.

بايادىدۇس

ھەكىم جالىنۇسنىڭ نۇسخىسى. بۇ دورا بەلغەم، سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە، يەنى پالەچ، لەقۋا، ئۇنتۇغاقلىق، قول - پۇت تىترەش، يۈرەك ئاغرىقى، نەپەس قىستاش، كۆز خىرەلىكى، ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئاغرىقى، ھەيز مۇددەتتىن بۇرۇن توختاپ قېلىش، جوزام، بەرەس، بەھەق، سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل) قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت

قىلىدۇ.

تەركىبى سەبرە سۇقۇتىرى، غارىقۇن ھەربىرى 24 گرامدىن، زەپەر، دارچىن، ئېگىر، مەستىكى، رەۋغىنى بىلسان، ھەببى بىلسان، پەرپىيۇن، قەلەمپۇر، پىلپىل، مۇرمەككى، جىنتىيانا، ئىزخىر، قەردمانە، كامادىرىيۇس، ئەفتىمۇن ھەربىرى 12 گرامدىن، بۇزۇغا، سەلىخە، مەھمودى ھەربىرى 18 گرامدىن، سۇمبۇل تىپ 10 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلەگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى سامانىيە

بۇ دورىنىڭ مەنپەئىتى تەرياقى ئەربىيىدىن يۇقىرى ھېسابلىنىدۇ.

تەركىبى زىراۋەندە تەۋىل، رەۋەنچىنى، بىخ كەبىر، ھەببۇلغار، قۇستە تەلىخ، مورساپ، جىنتىيانا، زەجۇ ھەممىسى باراۋەر مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى ئەربەئە

بۇ غالجىر ئىت چىشلىگەنلەرگە، بۆرە چىشلىگەن، ئېشەك چىشلىگەنلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ھەمدە جىسمى سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا خۇسۇسەن سەرئى، خەپەقان، ھۆل سوغۇقتىن بولسا مەنپەئەتلىكتۇر، ئاشقازان، ئۆچەيلەردىكى سوغۇق يەللەرنى يوق قىلىدۇ، مۇپاسلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى جىنتىيانا، ھەببۇلغار، زىراۋەندە تەۋل، مۇرساپ باراۋەر مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج لوغانزىيا

بۇ دورىنىڭ مەنپەئىتى ناھايىتى كۆپتۇر، بەدەندىن بۇزۇق ماددىلارنى پاكلايدۇ، بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى، يەنى ساراڭلىق، تۇتقاقلىق (سەرئى)، قۇلاق ئېغرىلىق، پالەچ،

سەكتە كېسەللىرىنى يوق قىلۇر، مەيدىنى پاك قىلۇر، جىگەرنىڭ، بالىياتقۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچۇر، ھەيزنى راۋان قىلۇر، نەپەس قىستاش، مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇننسا، كونا جاراھەت، بەھەق، بەرەس، قۇبا، جوزام، خانازىر، سەرتان، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى شەھمەنزەل، ئەنسىل، غارىقۇن، مەھمۇدى، خەربەق سىياھ، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەفتىمۇن، چامغۇر ئۇرۇقى، مۇقەل، سەبرە ھەربىرى 10 گرامدىن، سازەج ھىندى، كۈدە ئۇرۇقى، پىرسياۋشان، سەلخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، سەكبىنەج، غۇپارىقۇن، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، تۇخۇمى كەرەپشە كۈھى، زىرا-ۋەندى تەۋىل، ئەفسەنتىن، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، ھوماما، زەنجىۋىل ھەربىرى 6 گرامدىن، جىنتە-يانا، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 7.5 گرامدىن. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتە-كۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 12 گرامغىچە يېيىلىدۇ. بولسا دورىنى تەييارلاپ 6 ئايدىن كېيىن يېگەن ياخشى، كەينىدىن ئەفتىمۇن سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەجۇنى سەقەنقۇر

تەسىرى جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىشتە بۇ دورىدىن يۇقىرى دورا يوقتۇر.

تەركىبى بەھمەن مىسرى، خىرپە، بوزىدان، بەسباسە، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئەرمۇ-دۇن ئۇرۇقى، لاچىندانە، قاقىلە، سۇمبۇل، پەرەنجمىشكى، نارمىشكى، مەستىكى، ئەنبەر ئەشھەپ، سازەج ھىندى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 10 گرامدىن، خۇسسىيەتۇسۇئىلەپ 3 گرام، سەقەنقۇر 45 گرام، بۇقا چۈيىسى (قۇرۇتۇلغىنى) 15 گرام، ئۇدخام، ھەلىيون ئۇرۇقى، زەپەر 15 گرامدىن، سەئىدى كۈفى، زەنجىۋىل، بىخ مارجان، ئالتۇن ۋاراق، كۈموش ۋاراق 1.5 گرامدىن، كۆكنار ئۇ-رۇقى، كەھرىۋا 30 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، لەئلى 4.5 گرام، ياقۇت 3 گرام، نېشە يېغى 90 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا يېغلاپ 2 ھەسسە ھەسەل، 1 ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج جالىنۇس

بۇ دورا لوغانزىيا، بايادىدۇسقا قارىغاندا لەتىفتۇر، پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج، ئىسترخا، بۆ-رەك، مەسانە كېسەللىكلىرى ھەم سۈيدۈك توختىتالمايدىغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)، غارىقۇن، تاغ پىيىزى (ئەنسىل)، مەھمۇدە، خەربەق سىيلە، ئوشەق، غۇپارىقۇن، پەرپىيۇن ھەربىرى 48 گرامدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، مۇقەل، چامغۇر ئۇرۇقى، سەلخە ھەربىرى 21 گرامدىن، مۇرمەككى، سەكبىنەج، زىراۋەندە، زىراۋەندە مۇدەھرەج، قارىمۇچ، دارچىن، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، تۇخۇمى كەرەپشە ھەربىرى زەپەر، سەبرە 12 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ. ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سەنجىرىنا

بۇ مەجۇنى تەرياق قاتاردا ھېساب قىلىنىدۇ.

مەنپەئىتى بارلىق بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، غىزا سىڭمەسلىك، قۇلۇنجى، سۈيدۈكنىڭ خىرەلىششى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ھەببۇلئاس، زەدەك ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، مۇرمەككى، قارىمۇچ، پىلپىل، پىننە، قۇستە ھەربىرى 18 گرامدىن.

ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 6 كۈن تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 1 ~ 3 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى خىلىت (ھىڭ مەجۇنى)

تەسىرى كونا سوزۇلما خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى يوق قىلىدۇ، زەھەرلىك جاراھەتلارنىڭ چاققان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى مۇرساپ، ھىڭ، قارىمۇچ، سۇزاپ ياپرىقى 30 گرامدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى پولونىيا رۇمى

تەسىرى چىش ئاغرىقى، يۆتەل، گال ئاغرىقى، قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى سۇمبۇل 30 گرام، سەلخە، ئاقىرقەرھا، سازەج ھىندى، ھەببى بىلسان،

پەرپىيۇن ھەربىرى 3 گرامدىن، بىلسان يېغى 10 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىلسان يېغى بىلەن مايلاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 1.5 ~ 3 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قىبارى مىلىك

تەسىرى نىقرەس، مۇپاسىل، تال ئاغرىقى، ئىستىسقا، بارلىق يەل كېسەللىكلىرى، كونا جاراھەت، قىزىتما، قۇلۇنجى، بۆرەك، زەيقۇلنەپەس، كۆز قىزارغان، گال ئاغرىغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى جىنتىيانا رۇمى، ئۇستەقۇددۇس، قەدرمانە، جاۋاشىر، كامادىرىيۇس، سۇزاپ ئۇرۇقى، ئۇستەقۇددۇس 15 گرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، قۇستە، قارىمۇچ، ئىزخىر، سۇمبۇل، پەرفىيۇن، ھەمشىباھار يىلتىزى، ئۆشەق، پۇدىنە كۇفى، بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ھەببى بىلسان 10 گرامدىن، سەلىخە 45 گرام، پىننە، غاپەسنىك ئوسارىسى، كاسنە، بادام ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى 18 گرامدىن (بەزرۇلبەنجىنى مۇسەللەستە قايىنىتىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ)، قالغان دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 1 ~ 3 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى 3 يىل ئەتراپىدا بولىدۇ.

مەجۇنى ياقۇت

تەسىرى يۈرەك تىترەش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان ئاغرىقلارغا، ئاشقازان، جىگەر، تال، قۇلۇنجى، مۇپاسىل، كونا تەپ قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى قىزىل ياقۇت، قاشتېشى، ھېقىق ھەربىرى 3 گرامدىن، ئالتۇن 1 گرام، كۈمۈش 2 گرام.

بۇ جاۋاھىرلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سالايە قىلىنىدۇ. غارىقۇن، ئەفتىمۇن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، مەرزەنجۇش ھەربىرى 10 گرامدىن، ھەجەر ئەرمەنى، ھەجەر لاجۇۋەرد، تۇز، بوزۇغا، دۇرنەج ئەقرەبى، قىزىل بەھمەن، گاۋزىبان ھەربىرى 3 گرامدىن، ھوپا-بارىقۇن، ھوماما، سازەج، دارچىن، يالپۇز، ئەنسىل، زۇپا، زىرە، پىلىپىل ھەربىرى 3 گرامدىن.

ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى مۆتىدىل

تەسىرى سەۋدا ھەم بەلغەمدىن بولغان بارلىق نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى گاۋزىبان، كەشنىز، بادرەنجى بۇيا، تۇدەرى سەفىد، بىستىپايەج ھەربىرى 10 گرامدىن، بەھمەن سەفىد، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پەرەنجىمشكى، ئۇد ھىندى، سەئدى كۇفى، خولنجان، نېلۇپەر، تاباشىر ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەجەر ئەرمىنى، لاجۇۋەرد، ئەفتىمۇن، بىخ كاسنە، تۇخۇمى كاسنە، قوغۇن ئۇرۇقى، ياقوت، لەئلى، زۇھرەت، دۇرنەج ئەقرەبى، لاچىندانە، جۇزبۇۋا، بوزۇغا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئەنبەر ئەشھەپ، گىل ئەرمەنى، كۆكنار ئۇرۇقى، ھېقىق، ئەۋرىشىم، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، بەسباسە، سازەج ھىندى، زەپەر ھەربىرى 3 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە، قىزىلگۈل ھەربىرى 12 گرامدىن، كافۇر 1 گرام، ئىپار 2 گرام.

3 ھەسسە ئامىلە شەربىتى، بىر ھەسسە گاۋزىبان ئەرقىنى قىيامىغا كەلتۈرۈپ شۇنىڭدا يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى بارىد

تەسىرى قان ھەم سەپرادىن بولغان خەۋەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى تاباشىر، گاۋزىبان، تۇخۇمى كاسنە ھەربىرى 10 گرامدىن، ئامىلە مۇقەششەر 45 گرام، سەندەل، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەربىرى 12 گرامدىن، زىنجىر 1.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 1 ھەسسە ئامىلە شەربىتى، 2 ھەسسە قەنت بىلەن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خولىنجان

ھەزرىتى پەيغەمبەر ئەلەيھى سالامدىن نەقىل قىلىپتۇر، بىر كۈنى ھەزرىتى رەسۇللا ئولـ تۇرغاندا ھەزرىتى جىبرائىل ئەلەيھىسسالام خۇدايىتائالادىن جىمى ئاغرىقلارنىڭ شىپالىق تـېپىشـى ئۈچۈن ھەدىيە كەلتۈرۈپ چۈشۈرگەن. ھەزرىتى پەيغەمبەر ئەلەيھـىسسالام ھۆكـۈمالارنى بۇيـرـدى، كىتابقا پۈتۈگلار، خەلقنىڭ تەندۇرۇسلىقى ئۈچۈن بولغان دەپ تېۋىپلارغا يازدۇردى، بۇنـى تېۋىپلار تەجرىبە قىلدى. بۇ دورا بارلىق ياش ـ قېرىلارغا، سەۋدا، بەلغەمدىن كۆكرەك ئاغرىقلـرىغا، ئاشقازان، قورساق، بەل ئاغرىقى، پالەچ، لەقـۋا، چىش ئاغـرىقى، ئېغىز پۇراش، زەردە قـايـناش، بۆرەك ـ دوۋساقتىكى تاشلارنى يوق قىلىش، قورساقتىكى ئىششىقـنى، يۈرەك سېـلىشـنـى، تىز ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ. ھەر كىشى بىر يىلدا بىر ھەپتە يېسە، شۇ كىشى شۇ بىر يىلدا ئاغرىق بولمىغاي.

تەركىبى جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، كاۋاۋىچىن، لىسانىل ئاساپىـر، زەـدەك ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئۇد ھىندى، خولىنجان، مەستىكى ھەربىرى 6 گرامدىن، ئىپار، زەـپەر، ئاقىر قەرھا ھەربىرى 12 گرامدىن. دورىلارنى سوقـۇپ، ئەلگەكـتىن ئۆتـكۈزۈپ 1 ھەسسـە قەنت، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھ مەسھى خارىزىم شاھنىڭ نۇسخىسى

تەسىرى مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتـھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى دارچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، قاقىلە، لاچىندانە، پەرەنجىمشكى ھەربىرى 15 گرامدىن، زەپەر، مەستىكى ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاق بـەھمەن، قـىزىل بەھمـەن، ئۆشنە ھەربىرى 12 گرامدىن، سازەج ھىندى 6 گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى 3 گرامدىـن، پوستى تۇرۇنجى، گاۋزىبان، بەسباسە، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سەئدى كۈفى 3 گرام، ئەنبەر 6 گرام، ئىپار 1.5 گرام، لەئلى 3 گرام، مەرۋايىت 6 گرام، كەھرىۋا، بىـخ مارجان، ۋاريقى تىللا، ۋاريقى نوقرە ھەربىرى 1.5 گرامدىن، بەڭ 90 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 60 گرام بادام يېغىدا مايلاپ، 2 ھەسسە ھەسەل، 1 ھەسسە قەنت بىلـەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبوبى كەبىر — خارىزىم شاھنىڭ نۇسخىسىدۇر.

بۇ مەجۇننىڭ خاسىيىتى مېڭە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېغىشلاپ، مەنىنى زىيادە قىلـ

دۇ. بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ. جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ ھەم ھەربكەتكە كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى، قۇشقاچ مېڭىسى، ھەببىتۇلخۇزرا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، مۇقەششەر قىلغان كۆنجۈت، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ھەببى زەلەم مېغىزى ھەربىرى 6 گرامدىن، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى ھەربىرى 15 گرامدىن، مەستىكى، بەسباسە، لىسانۇل ئاساپىر سۇمبۇل ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببى مېغىزى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، بوزىدان، ياۋا ئانارنىڭ يىلتىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرامدىن، خۇسسىيەتۇلسۇئلەپ، زاغۇن ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى، قەسپى گاۋ ھەربىرى 12 گرامدىن دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 6 ~10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بىلەن توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ ھەم ئاچچىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبوب

بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، جۇزبۇۋا، چىلغوزا مېغىزى، قارىمۇچ ھەربىرى 15 گرامدىن، نارمشكى، زەنجۇبىل، پىلپىل ھەربىرى 1.5 گرامدىن. دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ 3 ~ 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى قۇۋۇتى بالا

تەسىرى بارلىق جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىنىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

تەركىبى چىگىت مېغىزى، زەنجۇبىل، ھەببى زەلەم، لىسانۇل ئاساپىر ھەربىرى 10 گرامدىن، يالپۇز، پىلپىل، قۇشقاچ مېڭىسى ھەربىرى 7.5 گرامدىن. دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 3 ~ 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى نانخا

تەسىرى مەنىنى زىيادە قىلىدۇ، بەدەندىكى قىزىتما، يەلنى ھەم بەلغەمنى يوق قىلـ

دۇ. ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، بۇقرات ھېكىمنىڭ ئېيتىشچە، بۇ مەجۇننى كىمكى ئىستېمال قىلسا، تېۋىپقا ھاجىتى چۈشمىگەي.

تەركىبى جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى ھەربىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2 ھەسسە ھەسەل، 1 ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى 3 ~ 10 گرامغىچە.

مەجۇنى قۇۋۇتى بالا

تەسىرى خۇننى كۆپەيتىدۇ ھەم قويالدۇرىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ ھەم مەنىنى تۇتىدۇ.

تەركىبى زەدەك ئۇرۇقى، زاغۇن، مورمەككى، تۇدەرى، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى 6 گرامدىن، لىسانىل ئەساپىر، كۈندۇر ھەربىرى 3 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى 6 گرام، جۇزبۇۋا 15 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 6 ~ 10 گرامغىچە يەيدۇ.

مەجۇنى ئەبۇئەلى ئىبن سىنا

تەسىرى بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى قاقىلە، زاغۇن، لىسانۇل ئاساپىر، زەدەك ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرامدىن، بوزىدان، قارىمۇچ ھەربىرى 90 گرامدىن، ئىپار 5 گرام، چىلغوزا مېغىزى 60 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى شىپا

تەسىرى مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ. بارلىق كۆز كېسەللىرى ھەم سەرئى، سەكـ

تە، باش ئاغرىقى، ئىستىرخا، پالەچ، رەئىشە، يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، دائۇسۇئىلەب (تۇلكىدەك تۇك چۈشۈش كېسىلى)، جوزام، قۇلۇنجى، بوۋاسىر، جىنسىي ئاجىزلىق، سىفلىس قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرا، بەلغەم، سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى بەدەندىن سۈرىدۇ ھەم باش قېيىش، بەھەق، قىچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى سۇنبۇل 10 گرام، دارچىن 15 گرام، زەپەر، ئامىلە مۇقەششەر، زەنجۇبىل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، رازىيانەج 21 گرامدىن، سانائى مەككى 30 گرام، تۇربۇت 36 گرام، مەستىكى رۇمى 12 گرام، رەۋەن چىنى 15 گرام، پوستى ھىلىلە 46 گرام، بەلىلە 30 گرام، قارا ھىلىلە، ئاسارۇن 30 گرامدىن، ھەببى بىلسان 12 گرام، بادام يېغى 30 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا مايلاپ ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 40 كۈندىن كېيىن كۈندە بىر ۋاخ 3 ~ 10 گرامغىچە، غىزاسىغا نۇقۇت سۈيى، قوي گۆشى، ياش ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشىنى يەيدۇ.

مەجۇنى غىياسى

تەسىرى چىش ئاغرىقى، يۆتەل، يۈرەك ھەم ئاشقازان ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاياللارنىڭ ھەيز توختىماسلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ئەپيۇن، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، قاقىلە، زەپەر، ئاقمۇچ، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى، نەمەك ھىندى، تۇربۇت سەفىد ھەربىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قۇتىغا ئېلىپ 40 كۈن ئارپا ئارىسىدا تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن نۇقۇت مىقدارىدا يەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى بۇنى ئاشقازان ھەم يۈرەك ئاغرىقلىرى يېگەندە كەينىدىن زىرە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. چىش ئاغرىقلىرى يېگەندە كەينىدىن بەدىيان سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاياللار كېسەللىرى يېگەندە كەينىدىن مائۇلئۇسۇل شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىرى يېگەندە كەينىدىن نوقۇت سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، جىگەر كېسەللىرى يېگەندە مائۇلھەسەل بىلەن يېيىلىدۇ.

شەربىتى مائۇلئۇسۇل

تەركىبى پوستى بىخ بەدىيان، پوستى بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە، ئىزخىر ھەربىرى

30 گرامدىن، ھەسەل 40 گرام.

قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

مەجۇنى خەفەقان

تەسىرى سەۋدادىن بولغان يۇرەك تىترەش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى تۇربۇت، ھېلىلە كابىلە، ئەفتىمۇن، ئۇستۇددۇس، غارىقۇن ھەربىرى 3 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا 4.5 گرام، گاۋزىبان 6 گرام، قەنت 45 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

مەجۇنى لوقمان ھەكىم

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، بەلغەمدىن بولغان بارلىق يەل كېسەللىكلىرىگە ھەم بوۋاسىرغا، ئېغىز پۇراش، ئېغىزدىن شال ئېقىش، ئۇچا ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، تىز ئاغرىقى قاتارلىق يەل كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى سەۋزە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىيادان ھەربىرى 10 گرامدىن، جۇۋىنە، زىرە ھەربىرى 15 گرامدىن، بەدىيان، ئادراسمان ئۇرۇقى، شۇمشا ھەربىرى 10 گرامدىن، مەستىكى 3 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، ئاقىرقەرھا 10 گرام، بەسباسە 11 گرام، ئۇد قىمارى 3 گرام، كاۋاۋىچىن 6 گرام، دارچىن 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، پىلپىل 11 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، خولىنجان، زورەمبات 3 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لىسانۇل ئاساپىر 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام.

تەييارلىنىشى دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2 ھەسسە شېكەر، بىر ھەسسە قەنتنى قېيام قىلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى 3 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل كەبىر

تەركىبى ئىزخىر، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە ھەربىرى 10 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن، ئۇستۇددۇس

ھەربىرى 15 گرامدىن، خەشخاش، بىخسۇس، بىبھى ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، سانا 30 گرام، چىلان 50 دانە، قوغۇن ئۇرۇقى، كىشمىش 30 گرامدىن، تۇخۇمى خىرپە 15 گرام، سەندەل 10 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، مەستىكى، ئېگىر، شۇمشا، چۆپچىن، بىخ كاسىنە، بىنەپشە، قىزىلگۈل ھەربىرى 6 گرامدىن، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بىر كۈندە 3 ۋاخ 30 ~ 50 گرامغىچە ئىچىدۇ.

مائۇلئۇسۇل ساددە

تەركىبى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شۇمشا، دارچىن، قاقىلە، جۇۋىنە، ئۇستقۇددۇس، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، زاراڭزا مېغىزى، زىرە، رەۋەن، سۆرۈنجان ھەربىرى 6 گرامدىن، تۇخۇمى كۇشۇش، چۆپچىن 10 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئەفتىمۇن، زەپەر، ئاسارۇن، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، تۇخۇمى كاسىنە، ئېگىر ھەربىرى 1.5 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 10 داندىن، ئەنجۇر قېقى 5 دانە، بادام مېغىزى 30 گرام، سانا، پۇنۇس، ھېلىلە كابىلە ھەربىرى 12 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

تەسىرى پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، مۇپاسىل، بوۋاسىر، قىچىشقاق، تەمرەتكە، ھەيز مۇددەتتىن بۇرۇن توختاپ قېلىش كېسىلى قاتارلىق قان بۇزۇلغان، قان قويۇلۇپ قالغان سەۋەبتىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىپ كۈندە ئۈچ قېتىم 30 ~ 50 گرامغىچە ئىچىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان

تەسىرى مۇپاسىل كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى سۆرۈنجان مىسسر، ھېلىلە كابىلە 10 گرامدىن، شاھتەررە، ھېلىلە، ئامىلە 3 گرامدىن، زەپەر، كەتىرا، مۇقەل ھەربىرى 1.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر 2 گرامدىن، ھەببۇلمۇلۇك مېغىزى 3 دانە.

تەييارلىنىشى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۈندە كەچ 3 ~ 5 دانىغچە يەيدۇ.

مەجۇنى لوبوبى كەبىر

تەسىرى بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، پۇتۇن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، كۈنجۈت، دارچىن، شاقاقۇل، بەھمەن سەفىد، بەھمەن سۇرۇخ، تۇدەرى سۇرۇخ، تۇدەرى سەفىد، قۇشقاچ مېڭىسى، خولىنجان، بوزىدان، لىسانۇل ئاسابىر، ئۇدخام، زەپەر، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، زاغۇن، چىگىت مېغىزى، ئاقمۇچ، پىلپىل ھەربىرى 15 گرامدىن، سۆئلەپ، بۇقا چۈيىسى 30 گرامدىن، زىراۋەندە، بەسباسە، زەرنىخ، تۇخۇمى خەشخاش، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر ھەربىرى 10 گرامدىن، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى 15 دانىدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ئىشلىتىلىشى سورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، توخۇ ۋە كەپتەر تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىقنى ئايرىۋېلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ئالدى بىلەن تۇخۇم سېرىقنى ئاندىن دورا تالقىنىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ

ئىشلىتىلىشى 6 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەككە دورىلار بايانى

ئاپتاپپەرەس

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىششىقلارنى تارقىتىش، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش، مېڭە، جىگەر-نىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باھنى قۇۋۇتلەش، زەھەر قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ھەم تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن سىركەنجۇبىل، تال ئۈچۈن ھەسەل ۋە ناۋات مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى گۈلىدىن، يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 16 گرامغىچە، جىسمىدىن 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 1.5 مىقدارىدا قوۋزاقدارچىن، ھەسسە زەپەر.

ئارپا

تەبىئىتى 1 ـ ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىششىق يىندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ ھەم سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ ھەم قورساقنى ئېسىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى گۈلقەنت، ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 سەرگىچە.

ئات

تەبىئىتى گۆشى 2 ـ نىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى غەيرەتلىك قىلىش، مۇپاسىل، لەقۋا، ئەزا تىترەش كېسەللىرىگە ھەم سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئۇچۇن باھنى قۇۋۇەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى ئوبدان پىشۇرۇپ يەپ، كەينىدىن دوغاپ ياكى ئانار سۇيى ئىچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىك ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىششقىلارنى تارقىتىش، بەدەننى، تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى شېكەر، ناۋات، تاتلىق بادام، خەشخاش.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ھەببى مەھلەب

ئاچچىق ئانار

تەبىئىتى 2 ـ قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ھارارىتىنى ھەم خەفەقانىنى، مەستلىكنى پەسەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى يۆتەلگە، قورساق ئاغرىقى بارلارغا بېرىلمەيدۇ.

تۇزەتكۇچىسى زەنجىۋىل، جۇز.

ئىشلىتىش مىقدارى سۇيىدىن 33 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تەلۈە ئانار.

ئامۇت، نەشپۈت

تەبىئىتى ئوبدان پىشقىنىنىڭ ھەم تاتلىق، سۇلۇق بولسا مۆتىدىل، ئۈنىڭدىن باشقىلىرى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تۈتۈش كۈچىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاج، ئاشقازىنى ئاجىزلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان، زەنجۈبىل مۇرابباسى.

ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى بېھى.

ئادراسمان

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆكرەك، ئۆپكىنى شىلىمشىق ھۆللۈكلەردىن ساقلاش، يەل تارقىتىش، مۇپاسىل كېسىلىگە، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈت، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مېۋىلەر سۈيى.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قەردىمانە ياكى سۇزاپ ئۇرۇقى.

ئادراسمان يېغى مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى 2 ـ قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىش، يۇمشىتىش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ھامىلىدار ئاياللارغا، ئاشقازان كېسەللىرىگە، گال ئاغرىقلىرىغا بې-

رىلمەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئاشقازان ئۈچۈن خولنجان، هوماما، هەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇن - باسارى ئۆز ۋەزنىنى بىلەن سەرۋى دەرىخىنىڭ مېۋىسى.

ئاسارۇن

تەبىئىتى 2 - دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى تۇخۇمەك.

ئىشلىتىش مقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مقداردا ئېگىر ياكى زەنجۈبىل.

ئاغىچە

تەبىئىتى 3 - قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى كەلتۈرۈش، قورساقتىكى ئۆلۈك هامىلىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە ئىچنى سۈرۈۋېتىدۇ، هەتتا كۆپ قۇستۇرۇپ، ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

تۇزەتكۈچىسى سېرىقماي، كالا سۈتى هەم يېغى ئىچسە بولىدۇ.

ئىشلىتىش مقدارى 2 گرامغىچە.

ئاقاقيا

تەبىئىتى 2 - قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، قاتۇرۇش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى يالغۇز ئىچسە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئەدەس ياكى سەندەل.

ئاق خەربەق

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا، 1 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بەلغەمنى، قۇرۇق سەپرانى، چاپلاشقاق خىلىتلارنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى تازىلاش، پالەچ ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى 0.2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى پەككار مۇل

ئاق ماش

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئىششىق ياندۇرۇش، خۇن تازىلاش، ھەيز ھەم سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، رەڭگىرويىنى چىرايلىقلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە چىرايىنى سارغايتىۋېتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئۇزۇم، ئانار سۇلىرى.
ئىشلىتىش مىقدارى 28 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى قىزىل پۇرچاق ياكى قوغۇن ئۇرۇقى.

ئاقىرقەرھا

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى تازىلاش، پەيلەرگە قۇۋۋەت بېرىش،

تىل ئېغىرلىقىنى يوقىتىش، كۆكرەك، چىش، چوكۇ بوغۇملار ئاغرىقىنى يوقىتىش، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى كۆپەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، تۇخۇمەكنىڭ ئۇرۇقى.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى پىلپىل ۋە ھەسەل.

ئالتۇن

تەبىئىتى مۆتىدىل، ئىسسىق تەرەپكە مايىل.

خۇسۇسىيىتى كۆكۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، زېھنىنى ئۆتكۈر قىلىش.

زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇنغا ھەم سۈيدۈك يوللىرىغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، ئىپار، ھەببۇلئاس.

ئىشلىتىش مىقدارى 23 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ياقۇت

ئالما

تەبىئىتى تاتلىقى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، چۈچۈملى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى خام ئالما ئۇنتۇغاق قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شەربىتى دارچىن.

ئىشلىتىش مىقدارى 66 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بېھى

ئالۇچا

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سەپرادىن بولغان بەدەن ئىستىملىرىنى پەسەيتىش، ھەيزنى توختىتىش، باش ئاغرىقى، باش قېيىشنى پەسەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى گۈلى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى گىلاس، ئالمۇرىدەت.

ئالمۇرىدەت

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئالۇچا بىلەن ئوخشاش.

ئامىلە

تەبىئىتى 2 ـ سوغۇق، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئەۋۋىلىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى قەۋزىيەت قىلىش، ماددىلارنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيلەرگە تۆكۈلۈشىنى توسۇش، بەدەندىكى سەۋدانى چىقىرىش، سەپرانىڭ كۆيۈشىنى توسۇش.

زىيانلىق تەسىرى تال كېسىلى، قۇلۇنجىغا بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تال كېسىلى ئۈچۈن سۇمبۇل، ھەسەل، قۇلۇنجىغا تاتلىق بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى بىر سەرگىچە.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە ھېلىلە كابىلە.

ئانار

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئوزۇق بولۇش، قان كۆپەيتىش، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان كېسىلى، سوغۇقتىن بولغان تەپ ھەم قىزىتمىلارغا بې-

رىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاشقازان ئۈچۈن شېكەر، تەپكە زەنجۈبىل، ئاچچىق ئانار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى شەربەتتىدىن 60 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاچچىق ئانار.

ئانار گۈلى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان توختىتىش، بەدەننى قاتۇرۇش ھەم قۇۋۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە باش ئاغرىقى، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئانار ئىچىدىكى ئاق پوستى ياكى ئۇرۇقى.

ئاغمىخان

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىستىسقا، نىقرىس، بۆرەك ئاغرىقى، مۇپاسلىغا پايدا قىلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ، يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، ئاچچىق ئانار، زەيتۇن يېغى.

بابۇنە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى بوشىتىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەينى

قۇۋۇەتلەش، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى تال ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە ئانار شەربىتى.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە تۇرۇنجى پوستى.

بالادۇر

تەبىئىتى بالادۇر ھەسلى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، مېغىزى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى نېرۋىلارنى پەسەيتىش، سىرتقا چاپسا جاراھەتنى قورۇش، قۇرۇتۇش كۈچىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى بۇ دورىنى يالغۇز ئىچىشكە، كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ، بۇنىڭدىن 6 گرام ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئارپا سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىش، نارجىل، ياڭاق مېغىزى يېيىشكە بۇيرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى 1.5 غىچە.

ئورۇنباسارى پىندۇق، بىلسان يېغى، ھەسسە نېپت.

بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى

خۇسۇسىيىتى مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بادرەنجى بۇيا

بۆرە

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى گۆشى غىزاغا باب، سوغۇق يەلگە پايدا قىلىدۇ. تېرىسىگە كىيىنىش، نىقرەس، مۇپاسىل، رەئىشە قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

بەزرۇلبەنجى

تەبىئىتى قارىسىنىڭ 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق. قىزىل ۋە ئاقىنىڭ 3 - دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭە ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش، ئارام بېرىش، مەست قىلىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى مىقدارىدىن زىيادە ئىشلەتسە ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھايۋانلار سۈتى، مائۇلھەسەل، قۇستۇرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ـباراۋەر مىقداردا ئەپيۇن.

بىغىرتاق

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى كەكلىك

بېھى

تەبىئىتى تاتلىقى مۆتىدىل، ئاچچىقى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا بېرىلمەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش، ئارپىبەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى ئالما، ئىسپىغۇل

بىخ مارجان

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى قاتۇرۇش، قان توختىتىش، نېرۋىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى يۈرەك كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى كەھرىۋا ياكى خۇنسىياۋشان

بۇدۇشقاق

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى تارقىتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.
زىيانلىق تەسىرى كۆرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ..
تۇزەتكۈچىسى بادام مېغىزى، قاپاق يېغى
ئورۇنباسارى ئاق تىكەن

بۇغا مۇڭگۈزى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۇشتۇرۇش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، ئەزالاردىن كەلگەن قانىنى توختىتىش، پەيلەرنى قۇۋۇشتۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى تۆگىقۇشى

بۆرەك

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ، بۆرەك يېغى قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا سىڭىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى بۆرەك يېغى، قارىمۇچ، تۇز، دارچىن، زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.
ئورۇنباسارى باشقا ھايۋانلارنىڭ بۆرىكى

بوزىدان

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى ئاغرىق پەسەيتىش، نىقرىس، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى كۈچلەندۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە بۆرەكنى ئىششىتىپ ئاغرىتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە قىچا.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئاق بەھمەن، ئېگىر، زەھەر قايتۇرۇشتا يېرىم ۋەزىندە زورەمبات.

بۇزۇغۇن

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە، ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى تال ۋە ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى تال غازىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 ~ 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى قىزىلگۈل.

بەھمەن سەفىد

تەبئىتى ئاق رەڭلىكى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قىزىلى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، بىرئاز ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى ئورگانىزمنى قۇۋۇتلەش، مەنىنى كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى بەلدىن تۆۋەنكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ، مىقدارىدىن كۆپ يېسە، ئۇچەيدە ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان ياكى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا تۇدەرى، يېرىم مىقدار ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى.

بەسباسە

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى، باھنى، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى جىگەر كېسەللىرى، تۇتقاقلىق كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى جىگەر كېسەللىرى ئۇچۇن ئەرەب يېلىمى.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى جويۇز

بەرەڭگى كابىلە

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئەزالار تىترىشىنى ۋە قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەي كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ، سوقۇشتا دىققەت قىلىنسۇن.

ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بۇرنىغا كىرىپ كەتسە، قان كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنىنى بىلەن ئاق ماش ۋە قەمبىل.

بېلىق

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغايدۇ، جىگەر ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ھەزىمنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى جاۋارىش كۆمۈنى ياكى جاۋارىش دارچىن.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

بېلىق دورىسى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل تارقاتقۇچى، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى نىشاستە، بادام يېغى، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى شېكەر بىلەن قوشۇپ بىر مىسقال.

بۇغداي

تەبىئىتى كۈزگى بۇغداي ھۆل ئىسسىق، يازغى بۇغداي سوغۇققا مايىل مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى ئوزۇقلاندۇرۇش، سەمرىتىش، قۇۋۋەت بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى قورساقنى ئىسسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، ئاچچىقسۇ.

ئورۇنباسارى ئارپا

بېدە

تەبئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئىچىنى يۇمشىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش خۇسۇسىيىتى بار.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ، ئۇرۇقىدىن 15 گرامغىچە.
زىيانلىق تەسىرى قورساقنى ئىسىيدۇ.
تۇزەتكۈچىسى فىننە.
ئورۇنباسارى پالەك

بىنەپشە

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى قىزىتما پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قان تازىلاش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە يۈرەككە زەئىپلىك، ئاشقازانغا ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر پۈرسا زۇكام پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، لەيلىقازاق ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مىقدارى 20 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى نېلۇپەر، ھەمشىباھار.

پاختەك

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى پالەچ، رەئىشە، يەل تارقىتىش، توسالغۇ ئېچىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئۇزۇندا سىڭىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى شېكەر، ياغ، يۇمغاقسۇت.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.
ئورۇنباسارى كەپتەر گۆشى.

پالەك

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى يۇمشىتىش، تېز ھەزىم قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى، قىزىق تەپلەر-نى پەسەيتىش، كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى، دارچىن، قارىمۇچ.
ئىشلىتىش مىقدارى ئۆزىدىن 2 سەرگىچە، سىقىلغان سۈيىدىن 8 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى سېمىزئوت

پالەك ئۇرۇقى

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.
زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى گىل مەختۇم
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى سېمىزئوت ئۇرۇقى.

پىستە

تەبىئىتى مېغىزىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شاكال ئۈستىدىكى پوستى مۆ-تىدىل، مېغىزى ئۈستىدىكى پوستى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى مېڭە، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، يۆتەل پەسەيتىش، توسالغۇ ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلىتىلسە تىلما كېسەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە ئاچچىق ئانار قوشۇپ بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ھەببىتۈلخوزرا.

پىلپىل مۇنىيە (دورا پىلپىل يىلتىزى)

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىششقىلارنى تارقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىها ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، جوزام، مۇپاسىل كېسەللىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىرىقماي ۋە سۇت.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى دار پىلپىل، قارىمۇچ.

پىلە غوزىسى

تەبىئىتى خام پىلە ئاۋۇالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكتە ئوتتۇراھال، قاينات-قىنى قۇرۇقلۇققا مايىل.

خۇسۇسىيىتى مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قال-دۇرۇش، توسالغۇ ئېچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى يۇيۇلغان، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت.

تۇزەتكۈچىسى ئاسارون.

پىرسىياۋشان

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇ ئېچىش، يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى تال كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى مەستىكى ياكى گۈلبىنەپشە.

ئىشلىتىش مىقدارى 20 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزىندە گۈلبىنەپشە.

پىياز

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۇتلەش، ئىشتىھا ئېچىش، توسالغۇ ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سۇ، سىركە بىلەن يۇيۇپ يېيىش.
ئىشلىتىش مىقدارى 20 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى كۈدە

پىياز ئۇرۇقى

تەبىئىتى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، قانىنى جانلاندۇرۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ئىچكى 5 سەزگۈنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلاش.

پارپا

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بارلىق قۇۋۇتلەرنى كۈچلەندۈرۈش، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۇتلەش، زەھەر قايتۇرۇش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئۇچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل، سۈت، ئۇچەي ئۇچۇن كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى 3 ھەسسە زورەمبات.

پىننە

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازان، يۇرەكنى قۇۋۇتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش.
زىيانلىق تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ (قۇرۇق يەلنى).
تۇزەتكۈچىسى كەرەپشە.
ئورۇنباسارى پۇدىنە
ئىشلىتىش مىقدارى 7 ~ 10 گرامغىچە.

تاباشىر

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى خۇش قىلىش، يۇرەكنى، جىگەرنى قۇۋۇتلەش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە، سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى زەپەر، چىلان، سەبرى.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى قورۇغان سىمىزئوت ئۇرۇقى، سماق، گىل مەختۇم.

تاتلىق بادام

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇ ئېچىش، مېڭە، كۆزنى قۇۋۇتلەش، بەدەننى سەمرىتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا سىكىدۇ، ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى مەستىكى، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى 24 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى چىلغوزا مېغىزى

تاغ رەيھىنى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈتنى، ھەيزنى، تەرنى ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرۇش.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، سېمىزئوت.

ئىشلىتىش مىقدارى ئۇرۇقىدىن 12 گرامغىچە، ئۆزىدىن 40 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سىيادان

تاراسسىن

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ ئۆتكۈنى، قاننى، تەرنى توختىتىش، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى چىگىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۆپكە ئۈچۈن شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ھەسسە موزا، ھەسسە سەمغى ئەرەبى.

تار - تار

تەبىئىتى خام مېۋىسى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا سىڭدۇ، قورساقنى ئېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت، شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

تاغ كەرەپشىسى

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى شىلىمشىق هۆللۈكلەرنى يوقىتىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇنى ئېچىش، سۈيدۈك، هەيز ماڭدۇرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى 12 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئىككى هەسسە ئادەتتىكى كەرەپشە.

تاغ سامسىقى

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىش، هەيز ماڭدۇرۇش، زەهەر قايتۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، تال، ئىستىسقا كېسەللىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى هەسەل، سوغۇق نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئەركەك سامساق، تاغ پىيىزى.

تاغ ئىتئۈزۈمى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى رەڭگىروينى ياخشىلاش، توسالغۇ ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۆلۈك هاملىنى چۈشۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاقىرقەرها.

تاغ سۇمبۇلى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بارلىق ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش، بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقىتىش، ئىستىسقا، بەلغەم توشۇشنى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى گۈل يېغى.

ئورۇنباسارى سۇمبۇل چىنى، سۇمبۇل تىب ۋە سۇمبۇل ھىندى.

تاجىگۈل

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇتقۇچى، ياندۇرغۇچى كۈچىگە ئىگە. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىنى ھەم قان سىيىشنى توختىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىچكى ئەزالارنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى قامچىگۈل.

تاغ قۇمچاق يوتقىنى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچىنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەك كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان، قەنت.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى ئادەتتىكى قۇمچاق يوتقىنى.

تال

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تالنى قۇرۇتۇپ سېپىلسە، يېڭى جاراھەتلەرنى پىشۇرىدۇ ھەم قاننى توختىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا سىڭىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قوي يېغى.

تالماكھانە

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق (بۇ بىر خىل ئۇرۇقدۇر).

خۇسۇسىيىتى بەدەننى سەمرىتىش، باھنى، مەنىنى زىيادە قىلىش، مەنىنى تۇتۇش، سەۋدانىڭ، قاننىڭ بۇزۇلۇشىنى توسۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سوغۇق نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 7 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سۆزلەپ مىسرى.

تالسىپەر

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پالەچ، لەقۋانى يوقىتىش، بالىياتقۇدىن، بوۋاسىردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، ئۇچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا سۇمبۇل، يېرىم مىقداردا ئۇبھەل، يېرىم مىقداردا زىرە.

تاماكا

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇرۇتۇش، نېرۋا پەسەيتىش، چۈشكۈرتۈش.

زىيانلىق تەسىرى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەك ئاغرىقلىرىغا ھەم سەۋدا مىزاجلىقلارغا بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يېڭى سۈت.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالىغا قاراپ.

ئورۇنباسارى بېلىق دورىسى.

تاۋۇس قۇش (توز)

تەبىئىتى گۆشى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى گۆشى ئۇزۇندا سىڭىدۇ، ئاشقازانىنى، باھنى قۇۋۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۈت.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تاۋۇز

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تەپلەرنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاج كىشلەرنىڭ تېلىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، قەنت، گۈلقەنت.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

ئورۇنباسارى ئالاراھەت.

تورغاي

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قۇلۇنجى، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىرىگە مەنپەئەت

قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تۇرۇنجى (ئوتروج)

تەبىئىتى پوستى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئىچىدىكى گۆش ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارنىڭ مېڭە، جىگىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل ياكى ئۆزۈمنىڭ گۆشى.

ئىشلىتىش مىقدارى 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى لىمون، نارجىل سۈيى.

گىل ئەرمىنى

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆگۈلنى ئېچىش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ھەمدە زەھەرلەرنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، چىلان.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى گىل مەختۇم.

تۇدەرى

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ھەممە خىللىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئىشتىھا ئېچىش، باھنى قۇۋۇتەت-

لەش، بەدەننى سەمرىتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ سوغۇقلۇقنى يوقىتىش، قان خاراكتېرلىك يۆتەلـ
نى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قىزىل بەھمەن.

توخۇ تۇخۇمى

تەبىئىتى سېرىقى هۆل ئىسسىق، ئېقى هۆل سوغۇق، شاكىلى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش، مېڭە، يۈرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازانـ
نى قۇۋۋەتلەپ، ياخشى ئوزۇق بولۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازاندا تەس هەزىم بولىدۇ. بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ، ئاقـ
كېسەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئېچىتما ۋە ئىسسىق دورىلار.

ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى كەپتە تۇخۇمى، غاز تۇخۇمى ۋە ئۆردەك تۇخۇمى.

تۇرىبۇت

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەم ۋە هۆللۈكنى، سەپرانى سۈرۈش، مېڭە، ئاشقازان، بالىياتقۇنى
هۆللۈكتىن تازىلاش، توسالغۇ ئېچىش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەيگە، ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۇستىدىكى قارا پوستىنى سويۇپ، بادام يېغىدا مايلاپ، كەتىرا قـو
شۇپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سوغۇق مىزاجلار ئۇچۇن غارىقۇن.

تۆگىقۇش

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ گۆشى يەللەرنى تارقىتىپ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
ئورۇنباسارى ئۇلا گۆشى.

تۆگە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى گۆشى بارلىق ئەزالارنى، باھنى قۇۋۇقتىلەش، 4 كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپلەرنى پەسەيتىش، قارا يەر قاننى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى خىلىتلارنى بۇزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى تۇز، سېرىقچېچەك، سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى بۆرە ئەرمىنى.

تۆمۈر

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۇقتىلەش، ئىچ توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇقتىلەش.
زىيانلىق تەسىرى باش ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى يېڭى سۈت، قايماق.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئاق قوغۇشۇن ياكى تۇچ.

تۆمۇر دورىسى

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرۈش، مېڭە، كۆكرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇن، بالياتقۇنىڭ ھۆللۈكىنى، سوغۇقلۇقىنى يوقىتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج، ياش كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تاۋزەتكۈچىسى تاتلىق بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى چۆپچىن.

تۆمۇر كېپەكى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، قان توختىتىش، تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تاۋزەتكۈچىسى كەتىرا، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى كۈشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكىلى.

تۇخۇمى ھەلىيون

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۇتلەش، توسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ھاڭدۇرۇش، يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان ۋە مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

تاۋزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى شاقاقۇل، تۇدەرى.

تۇرۇپ

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، ئۇرۇقى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارقىتىش، تائاملارنى ھەزىم قىلىش، سۈيدۈك ھاڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى باشقا، گالغا، چىشقا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى تۇز، ھەسەل، زىرە، سىركە.

ئىشلىتىش مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق قىچا.

تۇخۇمى ئەنجىرە

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى شىلىمىلىق خىلىتلارنى يوقىتىش ۋە يۇمشىتىش، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، سۈتنى ھاڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەك، ئۆچەي قاتارلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، چىلان.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قەردمانە ياكى زاغۇن (تەررە تېزەك).

تۇلكە

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغاش، ئىستىسقا، پالەچ، مۇپاسىل، قۇلاق ئېغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سوغۇقلۇق نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى بۆرە گۆشى.

تەلق

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى قانلىق ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىش، تەپنى پەسەيتىش، ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى تالغا، بۆرەككە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، ھەسەل، ياغ، كەرەپشە ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مقدارى 2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى كەكىرا.

تەلۇە ئانار

تەبىئىتى سوغۇقلۇق، ھۆللۈكتە مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى توختىتىش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى ھۆل، سوغۇق مىجەزلەرگە، يۆتەلگە بېرىلمەيدۇ.
تۇزەتكۈچىسى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاش.
ئىشلىتىش مقدارى 40 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئاچچىق ئانار.

جاۋاشىر

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى پەينى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقىتىش، توسالغۇنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مۇرمەككى
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن پىننە ياكى ئەنجۈر مونىكى.

جىگەر

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى كۆزنى قۇۋۇتلەش، ئۇچەينىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى ساقايتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا سىڭدۈ.
تۈزەتكۈچىسى تۇز، سىركە، ئاچچىقسۇ، دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

جىگدە

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇۋۇتلەش، نېرۋا پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى سەۋدا مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھەرخىل مايلار.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى پىندۇق.

جىگدە گۈلى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى مېڭىنى قۇۋۇتلەش، يۈرەكنى، جىگەرنى، باھىنى قۇۋۇتلەيدۇ. خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ، ئۆپكە سىللىرىغا، يۇقۇملۇق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى رەسسە بولغان قىزلار پۇرىسا زىيانلىق.

ئىشلىتىش مقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى جىگدە.

جىنتىيانا

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ئىشىشق، يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تۇغۇتنى تېزلىتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ كۆكرىكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى قەنتەرىيۇن.
ئورۇنباسارى ئاسارۇن، قۇسته، زىراۋەندە.

جۆئىدە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى زەھەرنى پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈش، بارلىق ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.
ئىشلىتىش مقدارى ئۆزىدىن 9 گرامغىچە، قاينىتىلغان سۈيدىن 40 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى تاغ يالپۇزى.

جۇۋىنە

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەللەرنى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، مۇقەل.
ئىشلىتىش مقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سيادان ياكى زىره.

جۇزبۇۋا

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئاشقازاننى، كېكىرەكنى، جىگەرنى، ھۆل مىجەز كىشىلەردىكى جىنسىي ئالاقىنى كۈچەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت؛ ئۆپكە، جىگەرگە بىنەپشە، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بەسباسە.

جەمبىل

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى تازىلاش، تۇسالغۇ ئېچىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركە قوشۇپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تاغ يالپۇزى.

چاكاندا

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، ئورگانىزمنى قۇۋۇتلەش، نەزلىنىڭ كۆزگە ۋە باشقا ئەزالارغا چۈشۈپ، زەھەر قىلىشىنى توسۇش.

زىيانلىق تەسىرى ماغدۇرسىزلىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى 5 ~ 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى خام زەنجىۋىل.

چايان (سېرىقئېشەك)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى يېغىنى چاپسا، پالەچ، لەقۋا، پەي بوشاپ كېتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى گىل ئەرمىنى، كەرەپشە ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

چاي

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى تەبىئىي خىلتىلارنى قۇۋۇتلەش، يالغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىچسە، ئېغىزنى قۇرۇتىدۇ، ئاشقازانىنى بۇزىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا فۇپەل، سوغۇق مىزاجلىقلارغا ئىپار، قەلەمپۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى قەھۋە.

چىلاپا

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئىچ سۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئىرقۇننىسا، مۇپاسىل، قۇلۇنجى، ئىستىسقا، يەرقان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى قۇرۇق مىزاجلارغا، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى گۈلقەنت، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مقدارى 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ھېلىلە چۇقان (دەرەخنىڭ جسمى).

چامغۇر

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئۇزۇقلۇق خۇسۇسىيىتى ئارتۇق، يۆتەلنى يوقىتىش، كۆزنى قـۇۋۋەتـلەش، باھنى قوزغاش، مەنىنى كۆپەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.
زىيانلىق تەسىرى قارىمۇچ، زىرە.
ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە.

چىكەتكە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش، كاناي كېسەللىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە تەلۋە ئانار.
ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ.

چىگىت

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى تۈتۈش، ماددىلارنى تارقىتىش، بالىياتقۇ ئېغىزنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى خېمىر بىنەپشە ياكى ئاق قەنت.
ئىشلىتىش مقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى زاراڭزا ئۇرۇقى.

چىلغوزا

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى، يۇرەكنى، پەيلەرنى، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، توسالغۇ ئېچىش، خام ماددىلارنى پىشۇرۇش، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بادام، شاقاقۇل.

چىلان

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى قويۇق خىلتىلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خىلتىلارنى سۈرۈش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قاننى سوۋۇتۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا سىكىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، ئۈزۈم، شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 30 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سەرپىستان.

چۈن

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى چۈننى يېسە، يەل تارقىتىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بەرەس، تەمرەتكە، قىچىشقاقلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۆرۈنجى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى تېرىنى پارقىرىتىش، باھنى قۇۋۇشتىلەش، بەدەننى سەمرىتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا ھەزىم بولمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل ياكى ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
ئورۇنباسارى پىستە ياكى كۈنجۈت.

چىنار

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، مېۋە پوستىنىك قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى تازىلاش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى كانايغا، ئاۋازغا، كۆزگە زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئۇد ھىندى، دارچىن، يېڭى سۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
ئورۇنباسارى ئانار قوۋزىقى.

چاچ

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى سىفلىس ۋە زەخمە، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، سەيلانى رەھمى ئۈچۈنمۇ ياخشى. كۆيدۈرۈپ كۈلى ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى زىنخ، ئالقات.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 ~ 12 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قەغەز كۈلى.

خاكشى

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى باھنى، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، ئاۋازنى ئېچىش، يۇلۇندىكى ماددىلارنى تارقىتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ سۇيۇقلۇقنى يوقىتىش كۈچىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 12 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تۇدەرى

خېنە

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، گۈلى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىدۇ، چاچلارنى قۇۋۇتلەيدۇ. رەڭگى ـ رۇخسارنى چىرايلىق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى گالغا، ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى مەرزەنجۇش يېغى.

خىيار شەنبەر

تەبئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى ۋە تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىش، ھاملىدار ھەم كېچىك بالىلارنىڭ ئىچنى سۇرۇشكە بېرىلمەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، قورساقنى ئاغرىتىدۇ. كۆكۈلنى ئېلىش ـ

تۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى مەستىكى، رۇم بەدىيان، بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى 10 ~ 12 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 3 ھەسسە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، تۇربۇت، سانا.

خوخا

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، توختىتىش، پالەچ، رەئىشە، پۈتۈن بەدەن ئاغرىقى، قورساق ئاغرىقى، جوزام، بەرەس، بەھەق كېسەللىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى

ئىشلىتىش مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بادام يېغى.

خۇببازى

تەبىئىتى (ھەمشىباھار ئۇرۇقى) ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، يۆتەلنى (قۇرۇق) پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، سۈت كۆپەيتىش، ئىششىق تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھۆل مېۋىلەرنىڭ شىرنىسى.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

خەرنۇب شامى

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ئاشقازانـنى قۇۋۇەتلـەش، بەدەننى سەمرىتىش، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى مازلو (موزا)

خورما

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇرۇقنىڭ سوغۇقلۇقـى يۇقىرى.

خۇسۇسىيىتى ئوزۇق بولۇش، قان پەيدا قىلىش، يۇرەكنى، باھنى قۇۋۇەتلەش، بەـ دەننى سەمرىتىش، بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلارنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى بۇزۇق جاراھەت بار كىشىلەرگە بېرىلمـەيدۇ. جىگـەر، تالغا تـوـ سالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سەۋدانى زىيادە قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل، كۈنجۈت يېغى، كۆكنار يېغى، بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى 40 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئەنجۈر، ھۆل زەنجۈبىل.

خۇسسىيەتۇسسۇئلەب

تەبىئىتى 1 ـ خىلى ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق، 2 ـ خىلى 2 ـ دەـ رىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پەينى قۇۋۇەتـلەش، ئاغرىـق قالدۇرۇش، ياخـشى قان پەيـدا قىلىـش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان ئېغىزىغا ۋە ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر، سىركەنجۈبىل، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن بوزىدان، يېرىم ۋەزنى بىلەن ئەنجۇر ياكى ئۆز ۋەزنى بىلەن بېدە ئۇرۇقى.

خولىنجان

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى، ئىچكى ئەزالارنى، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى تۈتۈش، بەلغەم خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى، تۈتقاقلىق كېسەللىكنى يوقىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، بەل ئاغرىقىنى، ئاچچىق كېكىرىكنى، قۇلۇنجنى، بۆرەك سوغۇقلۇقىنى ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىش، خانازىر، سەرتان، يانپاش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى يۇرەككە ۋە كۆكرەك پەردىسىگە، ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەندەل، تاباشىر، سېمىز توخۇ شورپىسى، رۇم بەدىيان، سۈيدۈكنى توختىتىپ قويسا كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى دارچىن، كاۋاۋچىن.

خۇنسىياۋشان

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى بوشىتىش، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەينىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، تولغاقنى ۋە قان سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى، ئۈچەينىڭ ئېچىشىشى، مەقئەتتىكى جاراھەتلەرنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى شادىنەج

خەربەق سيلە (قارا خەربەق)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۇرۇش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ياكى ھەممە قىسمى ئاغرىش، كۆز ۋە كۆكرەككە چۈشكەن نەزلىلەر ئۈچۈن كۆكرەكنى، ئىچكى ئەزالارنى، دوۋسۇننى، بالياتقۇنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. خېمىر قىلىپ چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى قۇرۇق ئىسىق مىزاجلارغا، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. مىقدارىدىن ئارتۇق يېسە، ھاياتقا خەۋپ كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، سۆزمە، دوقۇ، پەتەرئاسالىيون، يالپۇز، مەستىكى.

ئورۇنباسارى ئاق خەربەق

خىتمى (ئاق لەيلى)

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى يىغقۇچى، يۇمشاتقۇچى، ياندۇرغۇچى دورا.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاشقازان كېسەللىرىگە زىخ سۇيى بىلەن، ئۆپكىگە ھەسەل، ئارپىبەدىيان قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ھەمشىباھار ئۇرۇقى

ھاۋاسىل

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ھۆللۈكى ئىسسىقلىقىدىن زىيادە.

خۇسۇسىيىتى گۆشى ئېغىر، ئۇزۇندا سىڭىدۇ. يېغىنىڭ خۇسۇسىيىتى يەل ۋە ئىششقلارنى تارقىتىش، ئەزالارنى يۇمشىتىش، پەيلەرنى چىكىتىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇزۇندا سىڭىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى زىرە، دارچىن.
ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ھەمشىباھار

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۇنلىدا قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى جىگەر، تاللارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، باش، كۆز، قۇلاق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، بۆرەك جاراھەتلىرىنى ساقايتىش.
زىيانلىق تەسىرى تال كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى گىل ئەرمەنى
ئىشلىتىش مقدارى 5 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئوسۇڭ ياكى مارجان شوخلا.

ھىڭ (ھىلتىت ئەنجۈدان يېلىمى)

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى مېڭە، ئاشقازان، كۆز، قۇلاقنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى ئاچچىق ـ تاتلىق ئانار، رۇم بەدىيان، كەتىرا، بىنەپشە.
ئىشلىتىش مقدارى 2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى جاۋاشىر

ھوماما

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ۋە ئىششقلارنى تارقىتىش، ئۇخلىتىش،

كۆڭلىنى خۇش قىلىش، ئاشقازانىنى تازىلاش، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، نىقرەس ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، چايانىڭ زەھرىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا بولغان زەھرىنى توسۇشتا كەرەپشە ئۇرۇقى، باشقا زەھەرنى توسۇشتا سەندەل، گۈلاب، دارچىن.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاسارۇن، ئود، قەلەمپۇر، ئېگىر، يىپرىم ۋەزنىدە ئاق زىرە.

ھۆپۆپ (ھود - ھود)

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىش، تولغاقنى، قۇلۇنجىنى يوقىتىش، بۆرەك، دوۋسۇندا ئۈيۈپ قالغان قانلارنى يوقىتىش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى بۇ قۇش قاتتىق سېسىق پۇرايدىغان بولغاچقا سېسىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئەنبەر.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى ئۇلا گۆشى.

ھەببۇلبان

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى جىگەر، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش. خام بەلغەملەرنى سۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سەلىخە، بەسباسە.

ھۇزۇز ھىندى

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق سوغۇق (بۇ ھۆل سېرىق ھېلىلە ۋە زەجۇنىڭ سىقىلغان سۈيىدۇر).

خۇسۇسىيىتى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە مۇدۇرلارنى تارقىتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى، سەپرانى، قۇسۇشنى، ھېچ تۇتۇشنى، بوۋاسىرنى، قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى قايتۇرۇش، زەھەرلىكە قارشى تۇرۇش كۈچىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، مەستىكى.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى فۇپەل، سەندەل.

ھەببى بىلسان

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازانىنى قۇۋۋىتلەش، قىزىتىش، تۇتقاقلىق كېسەل، بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى سۈيدۈككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرام

ئورۇنباسارى 1.5 ھەسسە بىلسان ياغىچى.

ھەببىتۇلخوززرا

تەبىئىتى ھۆلى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. قۇرۇقى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى جىگەر، تال ۋە بۆرەكنى قۇۋۋىتلەش، سەمرىتىش، ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى گۈلاب، رەۋەن سۇيى.
ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئاچچىق بادام مېغىزى ياكى پىستە ياكى ياڭاق.

ھەببۇلقۇلت

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېرىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە، كۆزنىڭ نۇرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 30 گرام
ئورۇنباسارى ئىزاھات: تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ببرىلسە تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

ھەببى رىشات

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، قورساقتىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، يەللەرنى تارقىتىش، باھنى قوزغاش.
زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان، سۈيدۈككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كاسنە ۋە سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرام.
ئورۇنباسارى قىچا

ھەببى زەلەم

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغاش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى گالغا زىيان قىلىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ھەببىتۇلخۇزرا

ھەجرۇلىيەھۇت

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق (بۇ بىر خىل تاش).

خۇسۇسىيىتى تاشنى ئېرىتىپ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، بۆرەككە ۋە باشقا ئەزالارغا تاش پەيدا بولۇشنى توسۇش، دوۋسۇندا ئۈيۈپ قالغان قانلارنى ئېرىتىش.

زىيانلىق تەسىرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

ئىشلىتىش مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سەنگى سەرمائى.

ھەسەل

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە، ئۆپكە، بۆرەك، تال، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەستكى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، مېڭىنىڭ ئارتۇق ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئانار سۈيى، سىركە، يۇمغاقسۈت.

ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا.

ئورۇنباسارى ئۇزۇم شىرنىسى.

ھەسەل سۈيى

تەبئىتى سادىدىسىنىڭ تەبئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى بىر ھەسسە ھەسەل، 6 ھەسسە سۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. جەمئىي ئىككى ھەسسە قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، تەبئەتنى يۇمشىتىش، شىلمىشق خىلىتلارنى يوقىتىش، ئىچكى ئەزالارنى، باھنى قۇۋۇتلەش.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق - چۈچۈك دورىلار.

ئىشلىتىش مىقدارى 120 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى شىكەر سۈيى

ھەشقىپىچەك

تەبئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچنى يۇمشىتىش ۋە سۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى پەيگە، دوۋسۇنغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى سۈيىدىن، قاياتماي 90 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاق لەيلى، ھەمشىباھار، شاھتەررە.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى

تەبئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاق داغلارنى يوق قىلىش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق ماددىلارنى سۈرۈش، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى 3 گرامدىن ئارتۇق ئىچسە كىندىكنى ئاغرىتىدۇ. ئىچنى سۈرۈش ئارقىلىق ئۇچەيگە چاپلىشىۋالىدۇ، ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھېلىلە، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن مايلاپ ئىشلىتىش.
ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە
بەھەق، بەرەس ئۈچۈن سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. 9 گرامنى 18 گرام شېكەر بىلەن ئېچىسە ھەرخىل قۇرتلارنى يوقتىدۇ.
ئورۇنباسارى باراۋەر مىقدارda شەھمەنزەل.

ھېلىلە

خۇسۇسىيىتى خىلىت ئارىلاشقان سەپرا، سەۋدا بەلغەمنى سۈرۈش، سۈيدۈك ماكىدۇرۇش، سەپرادىن بولغان باش قېيىشنى قالدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى ئېچكى ئەزاغا، مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كالا يېغى ياكى بادام، مېڭىگە ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى سېرىق ھېلىلە.

ھەلىيون

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى ئىششىقنى، يەلنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلەتسە باشقا زىيان قىلىدۇ ھەم بوغۇملارغا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سوغۇق مىزاج كىشلەر ئۈچۈن ھەسەل، ئىسسىق مىزاج كىشلەر ئۈچۈن سىركە ۋە ئاچچىقسۇنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى زاغۇن.

شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھەر تۈرلۈك بەلغەملەرنى سۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ياز كۈنلىرى زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، مۇقەل ياكى نىشاستە.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئابدىمىلىك ياكى باراۋەر مىقداردا قىچا.

دار پىلپىل

تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سوغۇق ماددىلارنى ۋە يەللەرنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، باھنى قوزغاش، مەنىنى زىيادە قىلىش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، رەئىشە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، سەندەل، گۈلاب.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئاقمۇچ ياكى زەنجۈبىل، زورەمبات.

دارى ھەلىد زەجۇ

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، ئۇششاق تاشلارنى ئېرىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى يۈرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى پورتىخال، نارەنجى.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باپچى

دادۇر (باقلە پۇرچاق)

تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق، بىر ئاز ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيتى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاشقازان ئاغرىقى، ئۇچەي جاراھەتلىرىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا سىبسق گاز پەيدا قىلىدۇ، ئەقلىنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۇستۈنكى پوستىنى يېمەسلىك كېرەك.

ئىشلىتىش مىقدارى 30 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى لوبىيا، ماش.

دانكار

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، بۈۋاسىر دانچىلىرىنى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى باش ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، سىركە.

ئىشلىتىش مىقدارى بىر گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بۆرە ئەرمىنى.

دۇرنەج ئەقرەبى

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش، يۈرەك، ئاشقازان، تالنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان ياكى غوراپ سۈيى.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە، بالىياتقۇ، يەللەرنى يوقىتىشتا زورەمبات ياكى بىر ھەسسە قەلەمپۇر.

ئورۇنباسارى زۇرەمبات.

دەن ھەببۇلمۇلۇك

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەمى سەۋدانى، قويۇق خىلتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، خام ھۆلـ لۈكلەرنى بەدەننىڭ ئىچكى جايلىرىدىن چىقىرىپ تاشلاش، بەلغەمدىن بولغان ھەرخىل كېسەلـ لەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئورۇق كىشىلەر ئۈچۈن زەھەرلىك.

تۈزەتكۈچىسى پوستىنى، مېغىزنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تىلىنى ئاجرىتىپ تاشلاپ، كەـ تىرا، نىشاستە، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، بىرئاز زەپەر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئىشلىتىش مىقدارى ئىككى دانىغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بىدەنجىر (ئىلمەك پوستى)

دانە پەرەك كۆكتاش

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، خىلتىلارنى يۇمشىتىش، ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش، تۇتقاقلىق كېسەلنى يوق قىلىش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەينى زەخمىلەندۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىرىقماي.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ، مۇمكىنقەدەر ئىچكى تەرەپتىن كۆپ ۋاقىتلاردا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئورۇنباسارى فىروزە.

دېڭىزنىيا

تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل.

خۇسۇسىيىتى ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچنى قاتۇرۇش، ھەر تۈرلۈك ھاشاراتلار-نىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى پارپا.

دوقۇ (تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئاشقازاننى قىزىتىپ، مەنىنى قويولدۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى پەيلەرنى چىڭىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە ئادەتتىكى سەۋزە ئۇرۇقى ياكى باراۋەر مىقدارىدا كەرەپشە ئۇرۇقى.

راتەنيانەج (رال)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كونا يۆتەلنى پەسەيتىش ۋە يوقىتىش، مېڭىدىن ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى چاپقان يەرنى ئېچىشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇخۇم ئېقىنى چېپىش، يېڭى سىقىلغان سۈتنى ئىچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە.

راسەن

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇنلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك، ئاشقازان، دوۋسۇننى قۇۋۇتلەش، زەھەر پەسەيتىش، مالىخۇلىيا مىراقنى داۋالاش، باھنى قۇۋۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلەتسە قاننى كۆيدۈرۈپ، مەنىنى قۇرۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئىرسا ياكى قۇستە شىرىن.

رۇساس ئەبىيەز (ئاق قوغۇشۇن)

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مەقئەتنىڭ ئىششىقنى ياندۇرۇش، بوۋاسىرنىڭ قىچىششىنى يوقىتىشتىن ئىبارەت.

زىيانلىق تەسىرى ئىچكى جەھەتتىن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، ھاياتقا خەۋپ كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇسۇۋۇتىش ياكى ھەسەل ئېچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 0.2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سۈرمە.

رۇم بەدىيان

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەي كېسەللىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئۇچەيگە ئارپىبەدىيان، باشقا سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، بەرۋەت، زىرە، باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ئۆز ۋەزنى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئەنجۈر ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋەن

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش، ماددىلارنى سۈرۈش، چۈشۈرۈش، ھەر تۈرلۈك خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، جىگەر، تال، ئۇچەينىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈكتىكى، بالىياتقۇدۇكى يەللەرنى تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى كىچىك بالىلارغا، بەدىنى ئاجىزلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى ۋە چىلان، سۇمبۇل.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن 1.5 ھەسسە قىزىلگۈل، بىر ھەسسە سۇمبۇل.

زارارى

تەبىئىتى 3 ـدەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەك ئۆتكۈر، بەتبۇي، تېرىگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا قىلىش، ئەزانى كېسىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلەتسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سېرىقچېچەك سۈيى ئىچكۈزۈش، قەي قىلدۇرۇش ياكى كالا يېغى، قىزىق سۈنى كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىپ قەي قىلدۇرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى 0.3 گرامغىچە.

زەنكار

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ بەدەنگە تارقاپ كېتىشىنى توسۇش.

زىيانلىق تەسىرى جىگەرگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىپ، ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۇرگە بېرىش، قىزىق سۇ ئىچكۈزۈش.

ئىشلىتىش مىقدارى ئىچكى جەھەتتىن بېرىش توغرا ئەمەس.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقدارda ئىقلىمىيا، يېرىم مىقدارda شىڭگىرىپتۇر.

زىراۋەندە

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەملەرنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق، ئەزالارنى قۇرۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغىدۇر.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقدارda زىراۋەندە، تىۋىل (ئۇزۇم زىراۋەندە)، يېرىم مىقدارda زىراۋەندە چىنى، قۇستە ياكى بەسباسە.

زاراڭزا

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سۇيۇق بەلغەملەرنى چىقارغۇچى، يەل تارقىتىش، يامان خىياللارنى يوق قىلىش، باھنى قۇۋۇتلەش، مەنىنى كۆپەيتىش، ئىستىسقائى زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە..
ئورۇنباسارى ھەببەتول خوززا.

زىخ

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى سەپرانى كېسىش، ئۇسسۇزلۇق، ھارارەتنى پەسەيتىش، يۇرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى بەلغەم، سەۋدا مىجەز كىشىلەرگە، ئۇچەي توسۇلۇش كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى قۇلۇنجى ۋە ئۇچەيدە يەل بار كېسەللەرگە شېكەر، سوغۇق مىزاجلەرگە قەلەمپۇر بىلەن بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى شۇمشا.

زۇپتى رۇمى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق (ئىسسىق)
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، پالەچ، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، چوڭ بوغۇملارنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى جاۋاشىر.

زۇپا

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تەبئەتنى يۇمشىتىش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، پالەچ، كونا يۆتەل، ئۆپكىدىكى نەزلە، كۆكرەك ئاغرىقىنى يوق قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، ئاچچىق چىلان.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سۆئىتەر (يالپۇز)، پىرسىياۋشان.

زورەمبات

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆكۈلنى خۇش قىلىش، مېڭىنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلەتسە يۈرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بىنەپشە.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى كۆكۈل ئېچىشتا بوزىدان ۋە دۇرنەچ ئەقرەبى.

زۇلۇك قۇرتى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇقنى ئېزىپ، سەبرە بىلەن قوشۇپ بوۋاسىرنىڭ دانچىلىرىغا چاپسا مەنپەئەتلىك. زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ ئەرلىك جىنسىي ئەزاغا چاپسا يوغىنىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، خۇنسياۋشان.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 ~ 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سازاق قۇرتى.

زەرنىخ

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قورساقتىكى ھەرخىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش، تۈكلەرنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. زەھەرسىزلەندۈرمەي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى خىلتىلارنى كۆيدۈرىدۇ ۋە ئۆزگەرتىدۇ. ئۆلتۈرىدۇ، تاشقى تەرەپتىن كۆپ ئىشلەتسە قارا داغ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى خىلتىلارغا بولغان زەھەرنى توسۇشتا سىرىقماي بىلەن سىرىق ھېلىلە، تېرە بىلەن باھقا بولغان زەھەرنى توسۇشتا سىرىقگۈل ۋە گۈرۈچ ئۇنىنى سۈركەش.

ئىشلىتىش مىقدارى 1.5 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى گۈڭگۈرت.

زەرنەب

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى خىلتىلارنى يۇمشىتىش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج، بەدەنى ئاجىز كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت ياكى گۈلاب.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە دارچىن ياكى لاچىندانە.

زەمچە

تەبىئىتى ھەممىسىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى 3 گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغاندا قاتتىق يۆتەل پەيدا قىلىدۇ ھەمدە زەھەرلىك، ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچسى سۈت ئىچىش.
ئىشلىتىش مقدارى 0.3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى نۆشۈدۇر.

سابون

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى مادىدىلارنى پىشۇرۇش، خىلىتلارنى تازىلاش، ئىششىقلارنى تۈگىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، مۇڭاپىق ھالدا ھامىلە چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ مقداردا ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ.
تۇزەتكۈچسى ياغلىق شورپا بېرىش.
ئىشلىتىش مقدارى ئىچكى تەرەپتىن مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەسلىك. ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ھاك ياكى شاخار.

سالاجىت

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى زەھەرنى قايتۇرۇش، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنى توسۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، مەنىنى تىزگىنلەش، سۈيدۈكنى تىزگىنلەش، سۈيدۈكتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش، بارلىق ئەزالارغا ۋە روھقا قۇۋۋەت بېرىش.
ئىشلىتىش مقدارى كىچىك بالىلار، ياشلارغا بېرىلمەيدۇ. ياشانغان كىشىلەرگە 0.4 ~ 0.8 گرام.

سامساق

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تاغنىڭ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ماگدۇرۇش، خۇننى تازىلاش، سۈيدۈك،

ھەيزنى ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىستېمال قىلىنسا باشنى قايدۇرىدۇ. بۇۋاسىر ھەم ھامىلىدار ئاياللار ئۇچۇن زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سۇ ياكى تۇز بىلەن قاينىتىش، بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى، يۇمغاق سۈت بىلەن بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى پالەچ كېسەللەرگە كۈندە بىر چىشتىن ئاشۇرۇپ، 40 كۈنگىچە 40 تالغا يەتكۈزىدۇ. 41 ـ كۈندىن باشلاپ بىردىن كېمەيتىپ بىر دانىغچە يەيدۇ. باشقا كېسەللىكلەردە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

سانائى مەككى

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلتلىرىنىڭ بۇزۇق قىسمىنى بەدەندىن تازىلاش، ئىرقۇننسا، شەقىقە، كونا يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى كۆڭۈلنى پەرىشان قىلىدۇ، كىندىك ئەتراپىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى بىلەن مايلاش، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل بىلەن ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 ~ 10 گرامغىچە..

ئورۇنباسارى تۇربۇت، سېرىق ھەلىلە.

سازەج ھىندى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. تال كېسەللىكى، ئىستىسقا، مەسىنەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە سىلى (ئۆپكە جاراھىتى تېشىلىش ئەھۋاللىرىغا زىيانلىق.)

تۇزەتكۈچىسى ئىپار.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئىككى ھەسسە سۈمبۈل ھىندى.

چاشقان (موش)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مايىقى يەلنى يۇرۇشتۇرىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. سىركە بىلەن دوۋساقتا چاپسا، قانىنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ، مايىقىنى كۆزگە چاپسا. كۆزنى روشەن قىلىدۇ. كىرپىك تۆكۈلۈپ چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. گۆشىنى پىشۇرۇپ يېسە، سۈيدۈكنى دەرھال ماڭدۇرىدۇ.

سېرىق ئوت

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋدا، بەلغەم خىلتىلىرىنى سۇرۇش، نېرۋىنى پەسەيتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، سەرتان (راك) كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى يۇمشاق سوقۇلسا ياكى قاتتىق قاينىتىلسا، قۇۋۇتىدىن كېتىپ قالىدۇ، كۆپ قاياناتماسلىق لازىم.

ئىشلىتىش مقدارى 5 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە، قاينىتىلمىسىدىن 10 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

سېمىز ئوت

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتما پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر.

ئىشلىتىش مقدارى بىر گرامغىچە ۋە باشقا ئەھۋاللاردا مۇۋاپىق مقدارىدا.

ئورۇنباسارى پالەك ياكى ئوسۇك.

سىر كە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى قاتۇرۇش، قۇرۇتۇش، تاماق سىڭدۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى نېرۋا خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسەللىكىگە، قۇرۇق يۆتەل ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تاتلىق نەرسىلەر، ياغلىق شورپىلار، يۆتەل ئۇچۇن بادام مېغىزى.

ئىشلىتىش مىقدارى 29 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى لىمون سۈيى، قۇرۇق مىزاجلىقلارغا مۇسەللەس.

سېغىزخان (ئەق ـ ئەق)

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئۆتنىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزدىكى ئاق پەردىنى يوق قىلىدۇ. كۆزدىكى يىرىڭلىق چاقنى يوق قىلىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، تۇغماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ئىچ تەرەپتىن ئىستېمال قىلىش مۇڭاپىق ئەمەس، گۆشنى يېيىشكە توغرا كەلسە ئايال كىشى يېيىشكە بولمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بەدىيان، زىرە، ئاقىرقاق.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ھۆپۈپ.

سەرەس

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، چىشنى چىڭىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈل يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى 12 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بىخ سۇس

سيالليوس

تەبىئىتى ھەممە خىللىرىنىڭ 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، تارقىتىش، يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ھىچ

سيادان

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئەمچەككە سۈت پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، چاچنى قارايتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركىگە چىلاپ بېرىش، بۆرەك ئۈچۈن كەتىرا قوشۇپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا رۇم بەدىيان، يېرىم مىقداردا شىبىت (سېرىقچېچەك).

سماب

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، 3 - دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى تېز تەسىر كۆرسىتىش، بەدەنىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، پەينى، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۇتلەش، تېرە، تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئېغىزغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ۋە مايلىق شورپىلارنى بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى ئۆلتۈرۈلمىگەن سىمابتىن چوڭ كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئېرىتىلگەن قوغۇشۇن.

سۇماق

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش، ئاشقازان - ئۈچەيلەردىكى سەپرانى پەسەيتىش، قان تۈكۈرۈشنى توسۇش، ئىچنى توختىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازىنى سوۋۇپ كەتكەنلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سىركە ۋە ئاقاقىيا.

سۇزاپ

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى قۇۋۇتلەش، ئەقلىنى زىيادە قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش، تەسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا شەقىقە پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى يالپۇز

سۇزاپ ئۇرۇقى

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قىزىتىش، رەڭگىرويىنى قىزارتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى سىركە، زىخ.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە، كۆپ ئىشلەتسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.
ئورۇنباسارى فىننە.

سۇرمە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى توختىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، كۆزنى قۇۋۇەتلەش، كۆزنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قاننى توختىتىش، تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى كۆكرەكتىكى ئەزالارغا، ئۆپكە ۋە بوغۇملارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، مەسىگى، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 1 ~ 10 گرامغىچە..
ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن قارا قوغۇشۇن.

سۆگەت

تەبىئىتى گۈلىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
يوپۇرمىقى قۇرۇق سوغۇق.
ئۇرۇقى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۇەتلەش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، خەپەقاننى يوق قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى بەلگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى شېكەر
ئىشلىتىش مىقدارى سۈيىدىن 60 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى خېنە گۈلى، نېلۇپەر.

سۆرۈنجان

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئورگانلارنىڭ چوڭقۇر يېرىدىن بەلغەملەرنى سۈرۈپ چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چاپلىشاقلىقنى خىلتىلارنى تارقىتىش، بولۇپمۇ چوڭ بوغۇملاردىكى خىلتىلارنى تارقىتىش. جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان، ئۆچەي، مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، زەپەر، شېكەر، ئەگەر قارىسىنى يەپ سالسا، ئۇنىڭغا يېڭى سۈت ئىچكۈزۈش (قۇستۇرۇش).

ئىشلىتىش مىقدارى يېشىغا قاراپ چوڭلارغا 4 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە باراۋەر مىقدارda مەككە خېنىسى، يېرىم ۋەزىندە مۇقەل.

سۇمبۇل تىب

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭە، ئاشقازان، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۇتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يۇقىرى قىلىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، مېڭە، تىل ۋە كۆكرەكتىكى، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى تارتىش، ئاشقازان، ئۆچەيگە ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توسۇش، جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ھۆل يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى، قۇسۇش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرقان، تال ئاغرىقى، ئىچكى ئىششقلاردا، بۇۋاسىر كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارنىڭ بۆرىكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئىزخىرمەككى، سازەج ھىندى.

سەئدى ھندى

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تاشلارنى ئېرىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئەقلىنى زىيادە قىلىش، ئاشقازاننى، باھىنى قۇۋۇتلەش، پەيلەرنى چىڭىتىش.

زىيانلىق تەسىرى يىلتىزى بىلەن ئىشلەتسە، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ، گالغا زىيانلىق. كۆپ ئىچسە قانىنى كۆيدۈرىدۇ، ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گالغا قارىتا شېكەر، ئۆپكىگە رۇم بەدىيان. قاننى كۆيدۈرمەسلىك ئۈچۈن 3 كۈن سىركىگە چىلاپ ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا سۇمبۇل، يېرىم ۋەزنى مۇرمەككى، ھەسسە دارچىن.

سۇمبۇل رۇمى

تەبئىتى سۇمبۇل تېپتىن ئىسسىقراق.

خۇسۇسىيىتى قابىزلىقتا سۇمبۇل تېپتىن ئاجىزراق، باشقا تەسىرى ئاساسەن ئوخشاش.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈل يېغى، كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئىزفىرمەككى، سازەج ھندى.

سەبرە

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچىنى سۈرۈش، ئاغرىق قالدۇرۇش، يەل ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى منقاردىن زىيادە بېرىلسە قان كەلتۈرىدۇ.
دىققەت ئاشقازان، جىگەر، ئۇچەي ئاجىزلارغا بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ئۇچەي ئۇچۇن كەتىرا، جىگەر ئۇچۇن قىزىلگۈل، ئاشقازان ئۇچۇن مەستىكى، مەقئەت ئۇچۇن مۇقەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 3.5 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى ئىششىق جاراھەتلەر ئۇچۇن 2 ھەسسە ھۇزۇزى مەككى؛ سۈرۈش ئۇچۇن 1.5 ھەسسە تۇربۇت ياكى ئۆز ۋەزنى بىلەن ئەمەن.

سەفداپ كاشغەرى

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنىڭ ئاغرىقىنى پۈتتۈرۈش، ئارتۇق، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى گالنى بوغىدۇ، ئارتۇق ئىشلەتسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى مەداستان (مۇردارسەڭگى).

سەدەپ

تەبىئىتى مۆتىدىل، كۆيدۈرۈلگەنىڭ قۇرۇقلۇقى يۇقىرى.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش، ئەزالارنى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، تالغا زىيان قىلىدۇ. ئۇستىدىكى قارا پوستىنى قىرىۋېتىپ ئىشلىتىش.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى مەرۋايىت.

سەرپىستان

تەبىئىتى ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى كۆكرەكنى، قورساقنى، گالنى يۇمشىتىدۇ، سەپرا، قان خاراكتېرلىك ماددىلارنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىرىش، سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇز-لۇقنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان، جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى چىلان ۋە قىزىلگۈل.

ئىشلىتىش مىقدارى 20 گرام

ئورۇنباسارى ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

سەرتان نەھرى

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شۇۋاق.

ئىشلىتىش مىقدارى 10 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى قەمبىل.

سەرتان بەھرى

تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ قۇرۇق سوغۇق، 2 - دەرىجىنىڭ ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆز گۆشلىرىنى قۇۋۇەتلەش، كۆرۈش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش، كۆز-نىڭ ياش خالتىسىدىن تۆكۈلىدىغان ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئىچكى ئىستېمال جەھەتتىن بېرىلمەيدۇ، بېرىلسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئەھۋالغا قاراپ سرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى سرتقى تەرەپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ ئەمما ئىچكى

تەرەپتىن ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر ئىشلەتسە ئادەم ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

ئورۇنباسارى گىل ئەرمنى.

سوقمۇنىيا

ماھىيىتى پېلەك ئۇزارتىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇسارىسى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم ۋە كۆيۈك سەپرانى سۈرۈش، قورساق تىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ھەم ھەيز ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق كۈنلەردە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، يۇرەك، ئۇچەيلىرى ئاجىز كىشىلەرگە، ھامىلدار ئاياللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن سانائى مەككى، رۇم بەدىيان، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى بېھى سۈيى بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 0.8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 1.5 ھەسسە سېرىق سەپرە، بىر ھەسسە سېرىق ھېلىلە.

سەندەل

سەندەل ئاق، سېرىق، قىزىل سەندەل دەپ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى يالغۇز ئىچسە جىنسىي ئاجىزلىق كېسىللەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە كافۇر ھەم ئۆشنە.

سەنگى جاراھەت (جاراھەت تېشى، ھەجرى ئەرابى)

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچكى ئەزالاردىن، جاراھەتلەردىن كېلىدىغان قانىنى توختىتىش، يەرىڭلارنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قايماق ۋە شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى خۇسياۋشان، شادىنەج.

سەكبىنەج

ماھىيىتى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمىدۇر.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتىش، يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، قاتتىق ئىششقلارنى تارقىتىش، سېرىقسۇ، قويۇق بەلغەملەرنى ئىچكى ئەزالاردىن تارتىپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە..

ئورۇنباسارى رازىيانەج.

سەقەنقۇر

تەبئىتى يېڭىسى ھۆل ئىسسىق، كونىسى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پەيلەرنى قۇۋۇشتۇرۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش، جىنسىي قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى خاس يېيىشكە بولمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا 1.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى قۇم بېلىقى، تاغ بۇقىسىنىڭ قۇرۇق ئالتى.

يىلان قاسرىقى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بوۋاسىر، سۆگەلنى يوق قىلىش، بۆرەك، سۈيدۈكتىكى قاننى چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى كۆزگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى باشقا ھايۋانلارنىڭ قاسرىقى.

سەمەكە توسسەيدا

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغاش.
زىيانلىق تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا 2 گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى بۇقا چۈيىسى.

سەنگىيا

بۇ كاندىن چىقىدىغان تاشتۇر. رەڭگى ئاق، ۋەزنى ئېغىر، پارقىرايدىغان تاشتۇر.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، زەخىملەرنى پۈتتۈرۈش، ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى 1.5 گرامى ئىچكى ئەزالارنى كۆيدۈرۈپ ئۆلتۈرىدۇ، شۇڭلاشقا ئىچىدىن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. جاراھەتلەرگە سىرتقاي، گۈلاب بىلەن سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئەگەر ئىچكى جەھەتتىن يېيىشكە بېرىلىپ قالغان بولسا، سىماب بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەرگە قىلىنغان چارە قىلىنىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سماب يۈتكەن كىشىلەرگە قىلىنغان چارىلەر قىلىنىدۇ. ھەم كان ھىندى، سىرىق ماي، نىشەستىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ

ئىشلىتىش مىقدارى 0.6 ~ 0.8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئىسقىغا قىزىلى ئورۇنباسارى بولالايدۇ.

سىندۇرۇس

بۇ بىر خىل يىلىم كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە..

ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە كەھرىۋا.

سەۋزە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، مەنىنىڭ جەۋھىرىنى زىيادە قىلىش، ئىچنى يۇمشىتىش، بەلغەمنى، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش رولى بار.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە ئاشقازانغا، گالغا، پەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان،

سەۋسەن

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى ئۆپكە، تال، جىگەر، بالىياتقۇ، بوۋاسىر، خانازىر كېسەللەرگە تەسىر قىلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ، زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

ئىشلىتىش مقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

شاپتۇل

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، پەيلەرنى، تەشنالىقنى، قاننىڭ، سەپرانىڭ قايـ ـنىشىنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى زەنجىۋىل، ھەسەل.

ئىشلىتىش مقدارى چېچىكى 5 گرامدىن 10 گرامغىچە، مېغىزىدىن 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئۆرۈك.

شاقاقۇل

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى كېمەيتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان، بۆرەكنى قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، كەتىرا.

ئىشلىتىش مقدارى 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى جنسي ئالاقنى كۆچلەندۈرۈشتە سەنۇبەر ئۇرۇقى، بوزىدان.

شادىنەج

تەبىئىتى يۇيۇلمىغنى 1 ـ دەرىجىنىك ئاخىرىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، قاتۇرۇش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى پۈتۈرۈش، پەيلەرنى، ياغ ئارىلاش گۆشلەرنى كۆچلەندۈرۈش، كۆزنى قۇۋۇەتلەش، ئىچكى ـ تاشقى ئەزالاردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زىخنىك سىقىلغان سۇيى.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى كۆزدىن باشقا ئەزالارغا ئىشلىتىشكە خۇنسىياۋشان.

شاخار

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، جاراھەتلەرنىك ئارتۇق، بۇزۇق گۆشلىرىنى كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىرىقماي ياكى سۈت قىزىتىپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ناتىرى كاربۇنات.

شاقايقۇلنىئمان

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ئەپيۇندىن كۆچلۈك.

زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ناۋات ۋە ھەسەلدۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا 1.0گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى خەشنىماش.

شام ياغچى (بەرەنجاسىپ)

بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى يۇرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئانار شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى 10 گرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى بابۇنە، ئەفسەنتىن.

سېرىقچېچەك

بۇ بىر خىل دورا ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىدۇر.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، توسالغۇنى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقـ تىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى لىمون سۈيى، سىركەنجۈبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئۆزۈمنىڭ بەرگى.

شەترەنجى

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى پارقىرىتىش، كۆيدۈرۈش، تېرىگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يېپىشقاق خىلىتلارنى چىقىرىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، چوڭ بوغۇملاردىكى تۇرۇۋالغان بەلغەمنى چىقىرىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تال كېسەللىكلىرىدە مارجان، باشقا كېسەللەردە ئوردان، زورەمبات.

شىرخىست

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، كۆيگەن خىلىتلارنى سۈرۈش ۋە جىگەر، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى قۇۋۇتلەش، ھارارەتنى پەسەيتىش، ئاشقازان، يۈرەك، جىگەرنىڭ ئېسىلىشىنى (كۆپۈشۈشنى) پەسەيتىش، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرۇش، كۆكرەك قۇرۇقلۇقىنى ياندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ. مەنىنى سۇۋۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان، بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى 100 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقدارىدا تەرەنجىبىن.

شىكەر قومۇشى

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى قاننى ياخشىلاش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆكرەكنىڭ ۋە ئۆپكىنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىش ۋە قۇرۇق يۆتەلنى يوقىتىش، بولۇپمۇ ئوتقا كۆمۈپ پۇچۇلانغان بولـ

سا ياكى مۇقەششەر قىلىپ قاينات سۇ بىلەن يۇيۇلغان بولسا، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى تاماقتىن كېيىن كۆپ يېسە قورساقنى ئېسىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سۇدا قاينىتىپ يېيىش ھەم بىرئاز رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 10 ~ 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قىزىلچا.

شەپەرەك

بۇ بىرخىل ئۇچار چاشقان.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى سۈرۈش، ئىستىسقا، يانپاش ئاغرىقى، مۇپاسىل ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ. بۇنىڭ مايىقى، گۆشى ئىشلىتىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى پىننە، ئەينالو.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى سەبرە.

شىكەر

تەبىئىتى ئاق شىكەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل. قارا شىكەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق. ناۋاتنىڭ 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى، گالىنى يۇمشىتىش ۋە كۆكرەك، ئۆپكىنى يۇمشىتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، باھنى، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ياخشى قان پەيدا قىلىش.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە، ئۇچەي كېسىلى بارلارغا، ئىچى سۈرۈشكە زىيان قىلىدۇ. سەپرا مىزاج ۋە ھۆل مىزاجلىقلارغىمۇ بېرىلمەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بادام، يېڭى سېغىلغان سۈت، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر، ئاچ-

چىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، تاباشىر، ئوسۇڭ.
ئىشلىتىش مىقدارى 50 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى تەرەنجىبىن، شىنە، سۈت، ھەسەل.

شىۋاق

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، بۇزۇلغان خىلىتلارنى چىقىرىش، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى ماگدۇرۇش، ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چىقىرىش.
زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان، پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئەمەن.

شۇمشا

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك ۋە ھەيز ماگدۇرۇش، يوپۇرمىقى يەل، چوڭ تەرەت، سۈيدۈك، ھەيز ماگدۇرىدۇ. ئۇرۇقنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ يىسە، كۆكرەكتىكى تۇرۇپ قالغان ماددىلارنى چىقىرىدۇ ھەم يۆتەل، ھاسىراش، ھۆمۈدەش، نەپەس سىقىلىش، ئۇچەي ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى باش ئاغرىقى، بىھوشلۇق، تاشاقنىڭ ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان ئانار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا يوپۇرمىقىغا كاسنە قوشۇپ بېرىلىدۇ، يېغى، ئۇرۇقى ئىسسىق يەلنى تارقىتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى شۇمشا ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، زىغىر.

شەۋكىران

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەھوش قىلىش، مەست قىلىش، ئۇخلىتىشتۇر.

زىيانلىق تەسىرى 6 گرام ئىستېمال قىلىپ سالسا ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى دەرھال قۇستۇرۇش، ئىچىنى سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىپ ئىچىنى سۈرۈش.

ئىشلىتىش مىقدارى 0.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى كۇندۇر.

شۇكائى

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان خوخىنىڭ بايانى كۆرۈلسۇن.

غاپەس

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارتىۋېلىش، پارقىرىتىش، جىگەرنىڭ ۋە تالـ ـنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قان يوللىرىنى تازىلاش، مۇرەككەپ تەلەپلەرنى پەسەيتىش، كۆيگەن خىلىتلارنى سۈرۈش، سۈتنى ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تەرلىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە. ئەگەر باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتمەكچى بولسا 2 ~ 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تەپلەرگە ئىشلىتىشتە باراۋەر مىقداردا ئاسارۇن، يېرىم مىقداردا ئەمەن.

غار ـ غار

تەبىئىتى ئۆزىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. مېغىزى يوپۇرمىقىدىن ئىسسىق، مېۋىسى باشقا ئەزالاردىن قۇرۇقراق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، خۇش قىلىش، قۇۋۋەتلەش، سويۇقلۇق ماڭدۇرۇش، زەـ ـھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئۇرۇقى، يېغى، ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ. كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ. قۇستۇرىدۇ، كۆكرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا قوشۇپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى يوپۇرمىقى، ئۇرۇقىدىن 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ھەببۇل مەلەپ، ئاچچىق بادام مېغىزى.

غارىقۇن

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەمنى، سەۋدانى سۇرۇش، ئېلىشىپ كەلگەن سەپرانى چىقىرىش، قويۇق خىلىتلارنى چىقىرىش، پارچىلاش ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، ھەر تۈرلۈك قۇلۇنجىنى يوقىتىش، جىگەرنىڭ، بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۇرگە دورىلارغا ياردەم بېرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ھەيدەش، پەيلەرنى قۇۋۇتلەش، بۆرەكنى، مېڭىنى قۇۋۇتلەش، بۇزۇق خىلىتلارنى ئىسلاھ قىلىش.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە شەھمەنزەل، 4 ھەسسە تۇربۇت. باراۋەر زەنجىۋىل ياكى پەرفىيۇن 8.5 ھەسسە ئەفتىمۇن (سىرىق ئوت 8 ھەسسە).

غاز

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىدۇ، قۇلۇنجى، ئىستىسقا، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئاچچىقسۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى ئۆردەك

غەرپۇس سەمەك

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەر يىلىمنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاش، زەخمە، جاراھەتلەرنى يېپىشتۇرۇش، ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش.

ئەينۇلا

تەبىئىتى ياخشى، پىشقىنى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىچنى يۇمشىتىش.

زىيانلىق تەسىرى مېڭە، ئاشقازان كېسەللىرىگە، سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مېڭە ئۈچۈن چىلان، ئاشقازان ئۈچۈن گۈلقەنت، سوغۇق مىزاجلىقلارغا مەستىكى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 60 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تەمرى ھىندى.

قاپاق

تەبىئىتى ھەممىسى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سوۋۇتۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، قورساقنى يۇمشىتىش ۋە سېرىق كېسەلنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىشتۇر. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاج، ھاۋا كىلىماتى سوغۇق جايلاردا ئولتۇرۇشلۇق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇستۇرۇش، سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن ھەسەل سۈيى، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، زىرە.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى قاپاق يېغى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئۆپكىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

قارىمۇچ

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش ھەم ئاشقازاننى قوۇۋۇتـلەش، بەلغەمنى تازىلاش، زەھەر تەسىرىنى پەسەيتىش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۇتلەشتۇر.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە كۆكرەك ۋە گالىنىڭ يىرىكلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە باش ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سوغۇقلۇق ياغلاردۇر.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى زەنجۈبىل، پىلپىل، ئاشقازان، تال كېسەللىكى ئۈچۈن، زەرەر پەسەيتىش ئۈچۈن ئاقمۇچ باراۋەر مىقداردا.

قارا ھېلىلە

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۇتلەش، خۇننى تازىلاشتۇر.

زىيانلىق تەسىرى جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ھېلىلە كابىلە.

قارا چۈمۈلە

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى دوۋسۇننى قۇۋۇتلەيدۇ، چۈمۈلە يېغى تەييارلاپ قۇلاق ئېغرىقىغا ئىشلەتسە قۇلاقنى ئاچىدۇ، كۆچۈلا يېغى، سىماب يېغىغا سىلىپ 3 ھەپتە ئاپتاپقا قويۇپ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنى مايلىسا، جىنسىي ئەزانى چوڭ ۋە كۈچلۈك قىلىدۇ، قوزغايدۇ. چۈمۈلىنى

سركه بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئىششىق، قاپارتچۇق، خانازىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈمۈلىنى سوـ قۇپ، تۇك چىقىشقا تېگىشلىك جايلارغا چاپسا، تۇك چىقىشنى توسىدۇ ۋە ئۇنى يېيسە يەل، قۇـ لۇنجى ۋە تولغاق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى قورساق كورىكراشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى زىرە، ھەسەل.

ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى چايان.

قارلىغاچ

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېيسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە يەرقانغا، تالغا پايدا قىلىدۇ. سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چىقىرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭ مېڭىسىنى ھەسەل ياكى ئۆزىنىڭ مايىقى بىلەن قوشۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە سۇ چۈشۈپ قالغانغا، كۆز قىچىشقانغا، كۆز قىزىرىپ قالغانغا مەنپەئەتلىكتۇر. كۆزگە ئاق چۈشكەنگىمۇ پايدىلىق. ئۇنىڭ قېنىنى، مايىقىنى بەدەنگە چاپسا، رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. بەھەق، بەرەسكە مەنپەئەتلىك، چاچنى قارا قىلىدۇ. مايىقىنى، قېنىنى ئايالار ئىچسە، ئىچىدىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى پەي - مۇسكۇللارنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بۇزۇغا، جويوز.

ئىشلىتىش مقدارى 3 ~ 10 گرامغىچە..

ئورۇنباسارى زوپا ھىندى، مىھرىگىياھ.

قېچىر

تەسىرى ئات بىلەن ئېشەكنىڭ نەسلىدىن بولىدىغان بىر ھايۋان، ئۇنىڭ گۆشىنى يېيسە پەي، بوغۇم، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال كىشى ئادەتتىن پاك بولغان كۈندىن باشلاپ قېچىرنىڭ جىگىرىنى 3 كۈن، كۈندە 10 گرامدىن يېيسە قورسىقىدا قالـ مايدۇ. ئەگەر قېچىرنىڭ تېرىسىنى ئايال كىشى ئۆزى بىلەن بىللە ساقلىسا، قورسىقىدىكى بالا چۈشۈپ كېتىدۇ، قورسىقىدا بولمىسا، قورسىقىدا قالمايدۇ. ھامىلدار بولۇشتىن ساقلايدۇ.

قايماق

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆلدۇر.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يىرىكلىكنى يوقىتىپ، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىچكى ـ تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان ئېغىزىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، كۆپ ئىستېمال قىلسا ئىچنى سۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى تۇز، شېكەر، قەنت، ناۋات، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 90 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قىسمى قايناپ تۇغقان سۈت.

قانسە (توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستى)

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى غىزالىق تەركىبى كۆپ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. خەۋپلىنىش كۆتۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ، ئۇزۇنداسىگىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركە، تۇز، ئاچچىقسۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئۆردەك تاشلىقى.

قېيىق

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاج ۋە ئاشقازىنى ئاجىز (سوغۇق) كىشىلەرگە زىيان

قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق مەجۇن دورىلار ۋە زەنجىۋىل مۇرابباسى.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى سۇزمە، قېتىق.

قېتىق سۇزمىسى

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازان، ئۇچەي، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش.

زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، پۇدىنە، سەئتەر.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى قېتىق.

قىچا

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش، مېڭە، ئاشقازان ۋە قالغان ئەزادىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، ئۇسسىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كاسنە، بادام يېغى، سىركە.

ئىشلىتىش مىقدارى 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە ھەببى رىشات، ئادراسمان ئۇرۇقى.

قەردمانە

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قىزىتىش، بەدەننىڭ تاشقى تەرىپىنى قىزىتىش، شىلىملىق خىلىتلارنى ئېرىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتەلەش.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تاۋارتكۇچىسى سېرىق ئوت، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرام

ئورۇنباسارى ئىزخىر، ئادراسمان، مۇشكى تارىمۇش.

قېلىن دارچىن

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇۋۇتەلەش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتەلەش، ئاغرىق پەيتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەي كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تاۋارتكۇچىسى سەرپىستان سۇيىگە كەتىرا قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى نېپىز دارچىن.

قىرغاۋۇل

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى گۆشى بەك نازۇك ۋە پات سىڭىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. مېڭىنى قۇۋۇتەلەيدۇ، ئۇنتۇغاقلىق، ۋەسۋەسىنى (دىلىغوللۇق) نى يوقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئاچچىق سەپرا پەيدا قىلىدۇ.

تاۋارتكۇچىسى سىركەنجۈبىل.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى كەكلىك مايىقى، بەھەق، بەرەسكە مەنپەئەتلىك.

قىزىلگۈل

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىسسىتما پەسەيتىش، يۇرەكنى قۇۋۇتلاش، مەيدە، جىگەر، مېڭە، ئۆپكە، ئۇچەي قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئاغرىق قالدۇرىدۇ، ئىچنى قاتۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى داۋاملىق ئىشلەتسە، جىنسىي قابىلىيەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەببى زەلەم، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى ھۆلىدىن 15 گرامغىچە، قۇرۇقىدىن 10 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا بىنەپشە ياكى ھەسسە مەرزەنجۇش.

قىزىلگۈل چېچىكى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش، بالىياتقۇ جاراھەتنى پۈتتۈرۈش، ھەيز تەڭشەش، يەل ياندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلەتسە جىنسىي قابىلىيەتنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، ھەببى زەلەم.

ئىشلىتىش مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە..

ئورۇنباسارى ئانار گۈلى چېچىكى.

قىزىلچا

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى قان كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەينى چىڭىتىش، بەدەننى، باھنى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئىستېمال قىلىشتا ئەدەس، قىچا، ئاچچىقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئىسـ

سىق مىزاجلارغا غورا شەربىتى ياكى ئوتروج شەربىتى.

ئىشلىتىش مىقدارى 40 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى چامغۇر.

قىزىل چۆپچىن

تەبىئىتى ھۆل ۋە يېڭى ۋاقتىدا ھۆل ئىسسىق، قۇرۇپ كونىرىسا قۇرۇقلۇق، ئىسسىقلىق تەرىپى غالىب بولىدۇ. رەڭگى قىزىل، ئېغىر بولغىنى ياخشىسىدۇر.

خۇسۇسىيىتى تەركىتنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش، تەرلىتىش، سۈيۇلدۇرۇش ۋە تازىلاش، روھنى ساپ قىلىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، بەدەنگە تېز تاراش، تەبىئىي ھارارەتكە ياردەم بېرىش، ئەزايى رەئىسلەرنى، ئاشقازانىنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش، كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پالەچ، لەقۋا، ئەزالار تىترەش ۋە يىغىلىپ قېلىش كېسەللىرىگە، سەۋدا خاراكتېرلىك كونا باش ئاغرىقى، نەزلىنى يوقىتىش، زېھنى ئېلىشىشنى يوقىتىش، ھەر تۈرلۈك جۇنۇن ۋە بارلىق سەۋداۋى كېسەللەرگە، جوزام، سىفلىس، تەمرەتكە، قىچىشقاق، بۆرەك، دوۋسۇن جاراھىتى، بوۋاسىر، خانازىر، سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش، رەھمنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلىرىگە، يەرقان، سىل، مۇپاسىل، دائىس سۆئىلەپ، دائىلىھەييە، ئىرقۇننىسا قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ. بۇزۇلغان، كۆيگەن خىلتلارنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى كىچىك بالىلارغا، ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئانار.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاق چۆپچىن.

قىزىلمۇچ

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى چاپلاشقاق بەلغەمنى، قويۇق يەللەرنى، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە، گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سېرىقماي ۋە باشقا يانغاقلار.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى قىلقىل.

قۇسۇش

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى يېرىم ۋەزنىدە ئاقىرقەرھا ياكى باراۋەر مىقدارىدا ئېگىر.

قۇ

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ئاغرىق پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئانار شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئۇتروج

قۇشقاچ

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىرىگە ۋە بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى ئانار، سىركەنجۇبىل، ئاچچىقسۇ، غوزا سۇيى.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى كەپتەر.

قۇلقۇل

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بۆرەكنى، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرۈپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلەتسە باشنى ئاغرىتىدۇ، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى قۇرۇق ئىشلىتىش، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن يېيىش.
ئىشلىتىش مىقدارى 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئاق تۇدەرى ياكى چىلغوزا.

قۇلىيلىن

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان زەھەرنى يوقىتىش، بەدەندىكى ھەر تۈرلۈك داغلارنى يوقىتىشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى گۆشنى يېسە سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى سىركە ۋە سېرىقماي.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ يېسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى كېپلەر.

قۇندۇز قەھرى

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇ ئېچىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، زەھەر پەسەيتىش، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلاش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى 0.5 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئېگىر ياكى يېرىم ۋەزىندە قارىمۇچ.

قوغۇشۇن

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ئەزانى يېغىش، ئىششىقلارنى قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلەتسە زەھەرلەپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، سۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى 0.125 ~ 0.250 گرامغىچە..
ئورۇنباسارى سۈرمە.

قوغۇن

تەبىئىتى ئوبدان پىشقىنى مۆتىدىل، 2 - دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى بوشىتىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىش، توسالغۇ ئېچىش، ئورگانىزمغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە ئىچنى سۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، سىركەنجۈبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق يېسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى تەرخەمەك.

قوغۇن ئۇرۇقى

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، بۆرەك، دوۋسۇننى تازىلاش،

باهنى قۇۋۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە بىنەپشە.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى چىلغوزا مېغىزى.

قۇمچاق

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى زەھەرلەرنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

قوي

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قوينىڭ ھەرقايسى ئەزالىرى ئورگانىزمدىكى ھەرخىل ئەزالارغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، قان كۆپەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە كېسەللىرىدە يۆتەلنى كۈچەيتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كونىرغان بولسا، سامساق ياكى يۇمغاقسۇت بىلەن يېيىش، ئۆپكە كېسەللىرى ئۈچۈن چامغۇر، قارىمۇچ بىلەن يېيىش.

ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق يېسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆچكە گۆشى.

قەھۋە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش. قان تىزلىكىنى پەسەيتىش، قويۇق خىلتىلارنى سۇيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى باش ئاغرىقى ھەم ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى زەنجىۋىل، زەپەر.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى قاراچاي.

قەغەز لىمون

تەبىئىتى 2 - سوغۇق 1 - قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى قويۇق شىلىمشىقلارنى يوقىتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى سەۋدا مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى سۈيىدىن 6 گرام، پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن 3 ~ 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى پورتىخال.

قەيقەھرى

تەبىئىتى 2 - قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئىششىقنى ياندۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش. زەخمە - جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە خەشخاش.
ئىشلىتىش مىقدارى بىر گرامغىچە.

قەلەمپۇر

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى كۆكۈلنى خۇش قىلىش، مېڭە، يۈرەككە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىش، پالەچ، لەقۋا، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەك، ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى دارچىن، خولىنجان.

قەيسەر گىياھى

تەبىئىتى ئاۋۇالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يېغىش، قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى بۆرەك، ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى بابۇنە، يېپرىم ۋەزىندە ئەنجۈر يوپۇرمىقى.

قەيسۇم

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكـ
رەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، نەپەس يوللىرىنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، خەشخاش، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئەمەن، بابۇنە.

قەنتەرىيۇن

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، تۈتۈش كۈچىگە ئىگە.
يىلتىزنىڭ تەسىرى مۇرەككەپ ۋە ھەرخىل بولغاچقا، ئوخشىمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

مەسىلەن: ھەيز، خۇننى ماڭدۇرۇش، ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش، كۆكرەك ۋە مېڭىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قەنتەرىيۇن سەفىد، ھۇزۇز.

قەنبىل

تەبىئىتى 2 ـ قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئۇچەيدىكى ئۇششاق مەددىلەرنى چىقىرىش، شىلىمشىق ۋە بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سەكبىنەج، بەرەنگى كابىلە، مۇقەششەر.

فروزەج

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش، روھنى قۇۋۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە.

قەنتەرىيۇن سىغىر

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تامامەن قەنتەرىيۇنغا ئوخشاش. بۇ ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەك.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى ھۆلىدىن 6 گرامغىچە. قۇرۇقىدىن 9 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئەمەن ياكى بابۇنە، تۇربۇت.

پەرپىيۇن

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، قىزىتىش، قويۇق بەلغەمنى سۈرۈش، پالەچ، لەقۋا، ئىسـ
تىرخا، رەئىسە قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى پەرپىيۇننى تەنھا يېسە قۇلۇنجىنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى مۇقەل، قۇلۇنجىدا قۇندۇز قەھرى.
ئىشلىتىش مىقدارى 0.2 ~ 0.4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئىستىسقادا مازەرىيۇن.

فۇپەل

تەبىئىتى 2 - قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، مېڭىگە ئۆرلىگەن گازلارنى توسۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش، ئېغىزنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى بۆرەكتە، دوۋسۇندا تاش بارلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى سەندەل، پەرەڭگى كەبىلە.

پەنەرمايە

تەبىئىتى 2 - قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، بۇرۇنـ
دىن، بالياتقۇدىن كەلگەن قان ھەم ھۆللۈكلەرنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئارتۇق ئىشلەتسە ئاشقازان - ئۈچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى زىخ بىلەن ھەسەل.

پەرەنجىمشكى

تەبىئىتى 2 - نىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، 2 - خىلى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، يۈـ
رەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە ۋە سىركەنجىۋىل.
ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى بادرەنجى بۇيا

كەت ھىندى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىشلەتسە تاش پەيدا قىلىدۇ، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ئىپار، ئەنبەر.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى گىل ئەرمىنى

كاشىم

تەبىئىتى 3 - قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇ ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، قويۇق، خام خىلتىلارنى پىشۇ-رۇش، ئاشقازاننى قوۇزۇتلەش، قۇرت چۈشۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركىگە چىلاپ ئىشلىتىش، ئارپىبەدىيان بىلەن قوشۇپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى دوقۇ

كۆركەم

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆكۈلنى خۇش قىلىش، سېزىمنى كۈچلەندۈرۈش، مادداىلارنى پە-شۇرۇش، توسالغۇنى ئېچىش، ئىچكى ئەزالارنى قوۇزۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قۇسىتە

كاكىنەچ

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى نەپەس ئورگانلىرىنى ئاچىدۇ، بۆرەك، سۈيدۈك يول كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى قەۋزىيەت قىلىدۇ، ئەزالارنى تويغۇسىز قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى يەرلىك مارجان شوخلا.

كاسىنە

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇنى ئېچىپ، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، قاننى توختىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. يەرقان كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى كونا يۆتەلگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە، سۈيىدىن 50 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاق يىلى، شەمشى باھار

بىخ كاسنە

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى خىلىتلارنى سوۋۇتىدۇ، غىزا يوللىرىنى پاكلايدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قاننى پاكىز قىلىدۇ. ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەنجۈبىل.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 ~ 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى كاسنە ئۇرۇقى.

كۆپۈك دەريا

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى خىلىتلارنى سوۋۇتىدۇ، ھۆ، ھەيزنى توختىتىدۇ. چىشنى پارقىرىتىپ، ئاشقازاننىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئاۋازغا، گالغا زىيان قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1 ~ 5 گرامغىچە.

تۈزەتكۈچىسى ھابىلار

ئورۇنباسارى شىيىم، كان ھىندى، قاپاق مېغىزى، يېغى.

كەكلىك

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قان كۆپەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، پالەچ، لەقۋا ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. كۆزنى روشەن قىلىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يىسە بولىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى سىركەنجۇبىل.

ئورۇنباسارى ئۇلا گۆشى، كەپتەر گۆشى

كۇنجۇت

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. گالىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى ئالىدۇ، كۆيگەن خىلىتلارنى بەدەندىن ھەيدەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ھەزمىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 ~ 12 گرامغىچە.

تۇزەتكۇچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى زىغىر.

كورو شكىن

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ئۆي كەپتىرىدىن ئىسسىقراق.

خۇسۇسىيىتى ھەممە خۇسۇسىيەتلەردە كەپتەر بىلەن ئوخشاش. ئاسان سىڭىدۇ.

كامادىرىيۇس

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق، بۇزۇق خىلتىلارنى يوقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، بەدەننى قىزىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى كاشىم، بىر ھەسسە سەلىخە ياكى غاپەس ئۇرۇقى.

كالىيزىرە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىلارنى يوقىتىش، مەددىلەرنى پىشۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەك ھەم ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى تاغ يالپۇزى.

ئىشلىتىش مىقدارى 5 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى زىرە، بەدىيان.

كالا سۈتى

تەبىئىتى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆللۈكتە مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى زەھەر قايتۇرۇش، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش.

زىيانلىق تەسىرى تاش پەيدا قىلىدۇ. بەرەس پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى شېكەر ۋە ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 500 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئۆچكە سۈتى.

كالله كەبەسەي

تەبىئىتى 1 ـ ئىسسىق، 2 ـ قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى خىلىتلارنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى مېڭىگە، بوۋاسىرغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ياغ، تۇز.
ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى قەنبىل.

كىلەر

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۇشتۇرۇش، سوغۇق مىجەزلىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت، ئوسۇك.
ئىشلىتىش مىقدارى قۇيرۇقىدىن 2 گرامغىچە، گەۋدىسىدىن 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى تاغلىق جايلارنىڭ، چول ـ جەزىرىنىڭ كىلەسى.

كىشمىش

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۇشتۇرۇش، باشقا جەھەتلەردە ئۆزۈملەر بىلەن ئوخشاش.
زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى بادرەنجى بۇيا.
ئىشلىتىش مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى مۇناقى ئۆزۈم.

كىرپە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ۋە تارقىتىش، ئۇچەيلەرگە ماددىلارنىڭ يېـ
غىلىپ توسۇلۇشىنى توسۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سۇ بىلەن ئوبدان پىشۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى كېلەر.

كىشۇش

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇ ئېچىش، بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 5 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى لاجۇۋەرد، تۇربۇت.

كىلىسى (هاك)

تەبىئىتى سۇ تەگمىگىنى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئۆچكەن هاكنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى تۈك چۈشۈرۈش، بەتبۇيلۇقنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى هاكنىڭ كۈشتىسىنى يېيىشكە بولمايدۇ، بولمىسا هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى شورپا ئىچىش، لوئابلارنى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ، يېيىشكە بولمايدۇ.
ئورۇنباسارى جاراھەت تېشى.

كۈچۈلا

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى پەي ـ گۆشلەرنى چىڭىتىش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ ئىستېمال قىلسا پەينى يىغۋالىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى يېڭى سۈت ئىچكۈزۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى مۇدەپپەر قىلىنغىنىدىن 0.2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى بالادۇر.

كۈدە

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇ ئېچىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، زەھەر پەسەيتىش، ئىششىقلارـ نى تارقىتىش، ئۇرۇقى باھنى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى قانىنى كۆيدۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت.
ئورۇنباسارى پىياز.
ئىشلىتىش مىقدارى 18 گرامغىچە

كۆكنار

تەبىئىتى غوزىسى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇرۇقى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇقتۇر.
خۇسۇسىيىتى ئارام بېرىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مەست قىلىش، ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، شېكەر، مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى ئۇرۇقىدىن 6 گرامغىچە، پۇستىدىن 16 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئۆزى ئۇچۇن شاكىلى، ئۇرۇقى ئۇچۇن ئوسۇك ئۇرۇقى.

كۆك ئاموت

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. تاتلىقى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، جىگەرنى قۇۋۇتلەش، ئۆپكىنى ياشارتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، قان سەپرانى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى پالەچ، قۇلۇنجى كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، جاۋارىش كۈمۈنى.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ببهى

كۆك يانتاق

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇقلۇقى يۇقىرىراق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇنى ئېچىش، بەدەنگە جۇلا بېرىش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە، باشقا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، نېلۇپەر گۈلى.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 ~ 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تەرەنجىبىن

كۈندۈر

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ۋە قاتۇرۇش، مادداىلارنى سۈرۈش، تاـ زىلاش، قان توختىتىش، يەل تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى مەستىكى.

كۈمۈش

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، كۆزدىكى ئاقنى ئېلىش، كۆزنى قۇۋۇتەتـ

لەش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى بىر گرامغىچە.

ئورۇنباسارى فروزە.

كۇندۇش

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاچچىق سەۋدانى چىقىرىش، توسالغۇ ئېچىش، يەل تارقىتىش، پـا-لەچ، لەقۋانى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 0.4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى جاۋزولقەي.

كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆكرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، كونا باش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ. ئېغىزنى خۇشخۇي قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ، يانپاش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، سەندەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى دارچىن، قاقىلە، لاچىندانە.

كەپتەر

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى پالەچ، لەقۋا، ئەزالار تىترەش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى قوشقار

كەتىرا

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى ئۆتكۈر دورىلارنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىش، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، سەپكۈننى چۈشۈرۈش، قارا داغنى ئېلىش.

زىيانلىق تەسىرى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سەمغى ئەرەبى.

كەرەپشە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى جۇۋىنە، زىرە.

كەھرىۋا

تەبىئىتى سوغۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى كۆكۈلنى ئاچىدۇ، ئىچكى ھەم سىرتقى قاناشلارنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى باشقا زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى بىنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى 2 ھەسسە سەلىخە.

كەپرەس

تەبىئىتى بەك ئىسسىق.
خۇسۇسىيتى سەپلىس، قوتۇر، تاز، بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھەر تۈرلۈك كونا يىرىڭلىق چاقىلارنى داۋالاش.
زىيانلىق تەسىرى رەئىس ئەزالارغا زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كالا سۈتى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى 0.2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ھەببى سالاتىن.

كەندىر ئۇرۇقى

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكى ئارتۇق.
خۇسۇسىيتى سۇدا قاينىتىپ، شىرىسنى ھەسەل بىلەن ئىچسە بەلغەمنى چىقىرىدۇ، شىرىسنى ئۇن، بادام يېغى، شېكەر بىلەن ھالۋا قىلىپ يېسە، سوغۇق مىزاجلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 90 مىللىلىتىر ئىچسە، بەلغەم ۋە سەپرانى سۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. مېڭە خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇش، مالىخوليا ۋە ساراڭلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى قايماق، پوت، سىركەنجىل، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى كۈنجۈت، پىستە.

كېۋەز چېچكى

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى نېرۋىنى پەسەيتىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، كونا يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىستىسقائى رەھمى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 50 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى پەرەنجى مىشكى.

گۈرۈچ

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، بەدەننى سەمرەتتىش، مەنىنى كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر، سۈت ياكى زاراڭزا.

ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى بۇغداي.

گىندوم دېۋانە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، سەزگۈرلۈكنى پەسەيتىش، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئاۋازنى بۇزىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سۈت، ياغلار.

ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى بۇغداي.

گۈڭگۈرت

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى تارقىتىش ۋە قىزىتىش، قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى مېڭە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، يېڭى سۈت، بىنەپشە، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى زاغۇن يېغى، قەمبىل.

گۈلبىنەپشە

تەبئىتى 2 ـ ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى قىزىتما پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قانىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى كۆپ يېسە يۈرەككە زەئىپلىك، ئاشقازانغا ئېغىرلىق، سوغۇق مىزاج كىشىلەر پۇرىسا زۇكام پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى نېلۇپەر، ھەمشۇانىگۈلى، يۆتەل ئۈچۈن گۈلى گاۋزىبان.

گۈلقەنت

تەبئىتى ھەسەل بىلەن تەييارلانغىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شېكەر بىلەن تەييارلانغىنى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ھەر ئىككىلىسىنىڭ مېڭە، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن سۈيدۇك ماڭدۇرۇش كۈچىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى خەشخاش

ئىشلىتىش مىقدارى 30 گرامغىچە.

ئېيىق

تەبىئىتى گۆشى ھۆل ئىسسىق؛ يېغى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ تېرىسى ھەممىدىن قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇ ئېچىش، كونا چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى پەسەيتىش، قېتىپ قالغان پەيلەرنى بوشىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

ئىتئۈزۈمى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، قىزىقلىقنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىششىق ھەم يالـ لۇغنى قايتۇرۇش، قىزىلئۆڭگەچ راكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

ئىشلىتىش مىقدارى ئۆزىدىن 20 گرام، سۈيىدىن 80 گرام ئەتراپىدا.

ئورۇنباسارى كاكنەچ.

ئىرسا

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، قۇرۇقلۇقتا تۆۋەنرەك.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنىڭ قاتتىق ئىششقلىرىنى ياندۇرۇش، قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئىچىنى سۈرۈشكە 80 گرام تۆگە سۈتىگە 3 گرام مازەرىيۇن قوشۇپ بېرىش.

ئىزخىر

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، يەل تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى گۈلاب، نېلۇپەر، سەندەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى راسەن، تاتلىق قۇسته، قەسبۇزەرىرە.

ئىسپىغۇل

تەبىئىتى ئېچى 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە ھۆل. قىزىلى ئالدىنقى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتما پەسەيتىش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، قان ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى بۇ دورىنى سوقۇپ ببرىشكە بولمايدۇ. ئۇچەيگە، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەلنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تۇز، توغرىغۇ قوشۇپ قۇستۇرۇش، مايلىق شورپا ئىچكۈزۈش.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ببەى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى.

ئىسكەندە

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۆتەل، دەم سقىش، ئىششقلارنى ياندۇرۇش، باھىنى قۇۋۇتلەش، بەرەس كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 5 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى قۇسته تەلىخ، سۆرۈنجان.

ئىقلىمىيا

تەبىئىتى ئۆزىنىڭ ئەسلىي ماددىسى بىلەن ئوخشاش، ئەمما قۇرۇقلۇقى ئارتۇقراق.
خۇسۇسىيىتى كۆزنى قۇۋۋەتلەش، كۆزدىكى ئاقنى ئېلىش، قىچىشقاقلارنى يوقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى ئالتۇننىڭ ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ. كۈمۈشنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىش.
تۇزەتكۈچىسى ئالتۇننىڭ بادام يېغى، كۈمۈشنىڭ زەيتۇن يېغى.
ئورۇنباسارى ئالتۇننىڭ ئورنىغا تۇتىيا، كۈمۈشنىڭ ئورنىغا مۇردار سەڭگى.

ئىنەكپىتى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى پەيلەرنى يۇمشىتىش، تومۇرلارنى پاكىزلاش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئىشتىھانى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، مەستىكى، پىننە.
ئىشلىتىش مىقدارى 10 دانىغىچە.
ئورۇنباسارى ھەببۇلمۇلۇك (رەنىد).

ئېگىر

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، باش ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى قانىنى كۆيدۈرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، ئارپىبەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئېشەك

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، تۇتقاقلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تېزەكنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، خانازىر، ناسۇر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېشەكنىڭ زەكىرىنى قۇرۇق كۇزىغا سېلىپ ئوت قالاپ كۆيگىلى تۇرغاندا ئېلىپ، سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، تۇك چۈشۈپ كەتكەن جايغا چاپسا تۇك ئۇنىدۇ.

ئىپار

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، تەبئىي ھارارەتنى كۈچلەندۈرۈش، بەلغەم مىزاج كىشىلەرگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، باھانى قوزغاش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سەندەل.

ئورۇنباسارى زەپەر ياكى سازەج ھىندى.

ياڭاق

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، باھانى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئانار سۈيى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى 24 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى چىلغوزا.

ياۋا موزا

تەبىئىتى تاتلىقى ئالدىنقى دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ئاچچىقى ئالدىنقى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئوزۇق بولۇش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى قەۋزىيەت قىلىدۇ، ئاۋازنى پۈتتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى قەنت، سىركەنجۈبىل بىرىلسە بولىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى 60 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئانارگۈلى، ئانار پوستى.

ياقۇت

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.
ئىشلىتىش مىقدارى 0.3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئالتۇن.

ياۋا توشقان

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى تۇتقاقلىق كېسەل، پالەچ، لەقۋا، يۈرەك كېسىلى، يۈرەك قوزغىلىش، ئەزالار تىترەش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كاسىنە، سىركە.

ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ.

يۇلغۇن مېۋىسى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى قاتۇرۇش، بالىياتقۇدىن كەلگەن قانىنى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى باشقا زىيان قىلمىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قېتىق.

ئىشلىتىش مقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى موزا ياكى ئانارنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پوستى.

يۇلغۇن

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى قاتۇرۇش، تارقىتىش، بىرئاز قۇرۇتۇش كۈچىمۇ بار.

زىيانلىق تەسىرى باشقا زىيان قىلمىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مقدارى 7 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئانارگۈلى

يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى باش ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، سۈرئىتى ئىنزال، ئېھـ-تىلام بولۇشنى توختىتىدۇ. قىزىتما پەسەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى قۇلۇنجى پەيدا قىلمىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ياغلار.

يەر مەرىزى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى كۆزنى روشەن قىلىش، كىرپىكلەرنى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى جىگەردە سىڭىشى تەس، ئوزۇقلۇق تەرپى ئاز.
تاۋزەتكۈچىسى سىرىقچېچەك، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇزاپ.

لاجۇۋەرد

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، خىلىتلارنى تازىلاش، سەۋدانى سۈرۈش، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى ئاشقازان ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تاۋزەتكۈچىسى مەستىكى، كەتىرا، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى ھەجرۇل ئەرمىنى.

لازەن

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى يۇمشىتىش، بەدەننى قىزىتىش، سۈيدۈك، ھەيز ماكىدۇرۇش، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى تۆۋەن ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تاۋزەتكۈچىسى سۇمبۇل رۇمى.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

لاچىندانە

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى كۆكۈلنى خۇرسەن قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش، بۆرەكنى قۇۋۇتە-

لەش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، تەرنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى كۆكرەككە، ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تاۋەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى قاقىلە، يېرىم ۋەزىندە كاۋاۋېچىن.

لوبىيا

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى توختىتىش، ئاشقازان ئاغرىقى، ئۇچەي جاراھىتىنى قالدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى ئاشقازاندا سېسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، ئەقلىنى بۇزىدۇ.
تاۋەتكۈچىسى پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، تۇز، سېرىقماي بىلەن قورۇپ يېيىش.
ئىشلىتىش مىقدارى 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ماش ۋە ئادەتتىكى پۇرچاق.

لەھىيەتۇتتىس (تېكە ساقىلى)

تەبىئىتى ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى ئېغىزدىن كېلىدىغان قانىنى، ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى يوقىتىش، ئۇچەينىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەتلىك.
ئىشلىتىش مىقدارى ئوسارىسىدىن 9 گرامغىچە، ئۆزىدىن 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، ئانارگۈلى ئورۇقى.

لالەنوئىمانى

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، مەست قىلىش، ئۇخلىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، باھنى ھەرىكەتلەندۈرۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوك مەغسۇل

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق (بۇ بىرخىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى).

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى تازىلاش، يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى تازىلاش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى توسالغۇلارنى ئېچىشتا 2 ھەسسە رەۋەن.

لىسانۇل ئاساپىر

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى جوز، يېرىم ۋەزىندە قىزىل بەھمەن ياكى تۇدەرى.

ماھىدانە

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى چوك ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارنىڭ ئۆپكە، ئۇچەي جاراھەتلىرىگە زىيان

قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، كەتىرا.

ئورۇنباسارى يېرىم مقداردا دەن.

ماگنىت تېشى

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل كېسەللىرىگە، جىگەر، تال ئاجىزلىقى ئۈچۈن، ئۆت، بۆرەك، مەسانىنىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ بىر گرامغىچە بېرىلىدۇ.

مالكەنگىنى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭە، پەيلەرنى، باھنى قۇۋۇەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇقلۇق نەرسىلەر.

مامىرانچىن

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆزنى روشەن قىلىش ھەم ھۆللۈكتىن بولغان جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

مامسا

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئىششقىلارنى تارقىتىش، ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى تاتلىق بادام.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى سماق.

مېڭە

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق، قوشقاچ، خورازنىڭ ياخشى.
خۇسۇسىيىتى مېڭىنى قوۋۇتىدىغان، مەنپەئەت پەيدا قىلىش، ئەزالارنى قوۋۇتىدىغان خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى يالپۇز، سىركە.

مىئەسائىلە

بۇ بىرخىل دەرەخنىڭ يېلىمىدۇر.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى قوۋۇتىدىغان، يەللەرنى تارقىتىش، ماددىلارنى بوشىتىش، يۇمشىتىش، ئىچ قاتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى 9 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى قۇندۇز قەھرى.

مۇرمەككى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى دوۋساقلا، ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاچچىق بادام يېپلمى.

موزا

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سەپلىس جاراھەتلىرىنى پۈتتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە، كۆكرەك پەردىسىگە، گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئانار پوستى.

مۇسلى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى نەپەس ئورگانلىرىنى ئېچىش، مەنىنى زىيادە قىلىش، باھنى كۈچەلەندۈرۈش، يەللەرنى تارقىتىش، بوۋاسىرنى تۈگىتىش.

بۇنى ناۋات بىلەن ئىچسە بەدەننى ياشارتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 12 گرامغىچە.

مىشكى تارىمۇش

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش، ئىشتىها ئېچىش، كۆڭۈل ئىلىشىشنى توختىتىش، غەم - ئەندىشىنى يوق قىلىش، ئۇچەي توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى مەقئەتكە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى.

ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى پۇدىنە ياكى قەردەمانە.

مېھرىگىياھ

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئەزالارنى تۈيۈغۇسىز قىلىش، ئۇخلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى مەست قىلىپ، ھېس - ھەرىكەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى بەزرۇلبەنجى.

مولۇن

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى گۆشنى يېسە، بەدەندىكى كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بەل ئاغرىقى، نىقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئادەمنى چىشلىسە زەھەرلەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۆتنىنى پىياز، يالپۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشلىگەن جايغا چېپىش لازىم.

مەغەس

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، پەيلەرنى، بوشاشقان ئەزالارنى چىڭىتىش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سۆرۈنجان، ئاقىرقەرھا.

مۇقەل

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە جۇلا بېرىش (نورلۇق قىلىش)، يەللەرنى تارقىتىش، بۇۋاسىر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، زەپەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 2 گرام مۇرمەككىگە 1 گرام سەبرە قوشۇپ ئىشلىتىشتۇر.

موم

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، پىشۇرۇش، پەيلەرنى يۇمشىتىش، مەلھەم دورىلارنى تۈزىتىش ۋە ساقلاش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى نان بىلەن ئىستېمال قىلىش.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ماش ئۇنى.

مەدەستان

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششقىلارنى تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، قان توختىتىش، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىپ، گۆش ئۈندۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى ئىككى گرام يېسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. زەھەرسىزلەندۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇستۇرۇش، قېرى خوراز شورپىسى بېرىشتۇر.

ئورۇنباسارى ئىقلىمىيا.

مەرۋايىت

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆكۈلنى ئېچىش، ئەزالارنى لەتىپ قىلىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، روھنى قۇۋۋەتلەشتۈر.

زىيانلىق تەسىرى سۈيدۈكلۈككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىخ مارجان.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاق سەندەل.

مەستىكى رۇمى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەنگە جۇلا بېرىش، ئىچ توختىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى مەسانىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۈزۈم سىركىسىگە بىر سوتكا چىلاپ قۇرۇتۇپ، كەتىرا بىلەن ياكى تەنھا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى كۈندۈر ياكى ئىزخىر.

نامازشامگۈلى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇتقۇچى، قۇرۇتقۇچى، ئۇرۇقى قۇۋۋەتلىكرەك. گۈلى، يىلتىزى قان توختىتىدۇ، ئاشقازان، يۈرەكنى، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى سەۋدا مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئۇيقۇ قاچۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بىنەپشە يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

نارجىل

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش ياكى ياخشى قان پەيدا قىلىشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى شېكەر، ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى 14 گرامغىچە. سۈيىدىن 90 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
ئورۇنباسارى چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزلىرى.

نارمىشكى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى خىلىتلارنى يۇمشىتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش ۋە ساقلاش.
زىيانلىق تەسىرى ئۆتكە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كاسنە.
ئىشلىتىش مىقدارى 8 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى زەنجۈبىل ياكى پىستە پوستى.

نىشاستە

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى توختىتىش، تۇتاشتۇرۇش، كۆز دورىلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ۋە قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى مەنىنى كېمەيتىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى تاتلىق نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 60 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى يۇيۇلغان گۈرۈچ ياكى تۇغمەن توزۇندىسى.

نوقۇت

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بەلغەم، سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى بەدەندىن تازىلايدۇ. دىئابېت كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەرلىك قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى دوۋسۇن ئۈچۈن خەشخاش، يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 50 گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى باھنى قۇۋۋىتىلەشتە لوبىيا، باشقا خۇسۇسىيەتلەردە ئاق ماش بېرىلىدۇ.

نېلۇپەر

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى بۆرەك، مېڭە، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، قۇۋۋىتىلەيدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى بۆرەك مەستانىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ناۋات، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى بىنەپشە ياكى بىدىمىشكىدۇر.

نۆشۈدۇر

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئارتۇق سويۇقلۇقلارنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى ئىچكى جەھەتتىن بىر گرامدىن زىيادە ئىچسە ھاياتقا خەۋپ

يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت، ماي ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، مايلىق شورپا بېرىش لازىم.

ئورۇنباسارى توغرىغا.

نەرگىس

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، خىلىتلارنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش ۋە تازىلاش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە، نىلۇپەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى گۈلى ۋە گۈلخەيرى.

نەمەك لاھورى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى زېھنىنى ئۆتكۈر قىلىش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش، تولا كېكىرىش، قورساق ئېسىلشنى يوق قىلىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارنىڭ كۆزىنى خىرەلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يالپۇز، ھەر تۈرلۈك مايلار، ھۆل سوغۇق نەرسىلەردۇر.

ئورۇنباسارى ئاق تۇز.

ۋاكۇنىڭ ئۇرۇقى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاغرىق قالدۇرۇش، تىنچلاندۇرۇش، ئۇخلىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى ياندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى سەۋدا مىزاج كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ، كۆپ بېرىلسە قالسا، ھو-

شىدىن كەتكۈزۈپ قويىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كۆكنار يوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى بېرىش، مايلىق غىزا بېرىشتۇر.

ئىشلىتىش مقدارى 4 گرامغىچە.

ۋاسالغۇ

تەبىئىتى ھەل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سەۋدا، سەپرانى پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرتىش تەسرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى خەشخاش سۈيى.

ئىشلىتىش مقدارى 90 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى كىشمىش.

ئوسۇك ئۇرۇقى

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى خۇننى تازىلاش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەك ئاجىزلارغا، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، پىننە.

ئىشلىتىش مقدارى 20 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى خەشخاش.

ئۇد ھىندى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پەيلەرنى، مېڭىنى، يۈرەكنى، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى دارچىن، قەلەمپۇر، زەپەر.

ئوردان

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى قويۇق خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سىركە بىلەن چاپسا بەھەقنى يوق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى مەسانىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، كەتىرا.
ئورۇنباسارى دارچىن، كاۋاۋىچىن.

ئۆرۈك

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى شېكەر، مەستىكى، جاۋاۋىش كۈمۈنى.
ئورۇنباسارى شاپتۇل.

ئۈزۈم

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ئۇرۇقى قۇرۇق سوغۇق. پىشمىغان ئۈزۈم قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى پىشمىغان غوراپ ئۈزۈم قىزىتما پەسەيتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ھۆگە مەنپەئەت قىلىدۇ، پىشقان ھۆل ئۈزۈم ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۈزۈم شىرنىسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى پىشۇرىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازاننى كۆپتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەرەپشە ئۇرۇقى.

ئۇجمە

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تال، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى جاۋارىش كۈمۈنى.
ئۇجمە يىلتىزى ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، يۆتەل توختىتىپ، دەم سىقىشنى پەسەيتىدۇ. سۈلۈق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئوسما

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى تازىلاش، مويلارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى قەلەمپۇر، لادەن.
ئىشلىتىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا.

ئۆردەك

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى غىزا بولۇش، سوغۇق يەللەرنى ياندۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش، ياخشى قان پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە، خەفەقان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئاشقازاننى كۆپتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، زىرە.
ئۆردەك تۇخۇمنى كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ يېسە، ھەيز توختىمايدىغان ئاياللار كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەقىق

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى ھۆل ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان (يۈرەك تىترەش)، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى بىخ مارجان.

ئەمەن

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، كېرەكسىز، شىلىمشىق، قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، مەستىكى.
ئورۇنباسارى ئاسارۇن، سېرىق ھېلىلە.

ئەنزىرۇت

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، بەلغەمنى سۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى يالغۇز 5 گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى، بادام يېغى ببرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا سەبرى سۇقۇتىرى.

ئەر - ئەر

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بەدەننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، زەھەرلەرگە مۇداپىئە كۆرۈش، سۈيدۈك ھەم ھەيز ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى كۆكرەككە، گالغا قۇرۇقلۇق كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ئەنزىرۇت.

ئەرەب يېلىمى

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى بەلغەم بوشىتىش، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى قەۋزىيەت قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 6 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى بادام يېلىمى

ئەزپاراتىپ

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى قويۇق ماددىلارنى سۇيۇتۇش، ھۆللۈكنى چىقىرىش، ئاغرىق توختىتىش،

تىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ. تولغاققا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئەمەن.

ئورۇنباسارى قومۇش يىلتىزى.

ئۆچكە

تەبىئىتى قىرقىلمىغان ئوغلاقنىڭ ھۆل ئىسسىق، قىرقىلغانلىرى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى 6 ئايلىقتىن تۆۋەن بولغانلىرى قان كۆپەيتىدۇ. قېرىلىرى سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بادام ياكى نارجىل.

ئەنبەر

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى روھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، مۇپاسىل، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كافۇر ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى ئىپار ياكى زەپەر.

ئەپيۇن

تەبىئىتى قارا ئۇرۇقلۇقنىڭ ياۋىسىنىڭ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. تېرىپ ئۆسۈتۈرۈلگىنى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق سوغۇق، ئاق ئۇرۇقلۇق ياۋىسىنىڭ 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. شاكىلى قۇرۇق سوغۇق، ئۇرۇقى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاغرىق پەسەيتىش، مەنىي تورمۇزلاش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ، روھىي ھايۋانىينى ئا-

جىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇندۇز قەھرى، زەپەر، پارپا، دارچىنلار بىلەن بېرىش لازىم.

ئىشلىتىش مىقدارى 0.2 گرامچىلىك.

ئەدەس

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى ئوتتۇرا دەرىجىدە، قۇرۇقلۇقى 2 - دەرىجىدە.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارغا جۇلا بېرىش، يەل پەيدا قىلىش، قانىنى قويۇلدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى ناچار چۈشلەرنى كۆرستىدۇ. قويۇق قان پەيدا قىلىپ، قىل تومۇرلارغا بېرىشنى توسىدۇ، ئىچكى جەھەتتىن مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئەنجىبار

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ھەرقانداق ئەزالاردىن قان ۋە ھۆل كېلىشنى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى سوغۇق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەنجۈبىل.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى زىخ مىقداردا، ئەمەن گۈلى قوشۇپ بېرىش.

ئەنجۇدان

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى پارقىرىتىش، ئىششىق يەللەرنى يانـدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى دوۋسۇن، ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قوغۇن ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، ئىسسىق مىزاجلار ئۈچۈن ئانار

شەربىتى.

ئىشلىتىش مقدارى 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى 0.3 گرام ھىك.

ئەنجۈر

تەبىئىتى ئالدىنقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ئوزۇق بولۇش، سەمرىتىش، يۈرەكنىك قىزىقلىقىنى سۇۋۇتۇش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش.

زىيانلىق تەسىرى جىگەرگە غەيرىي قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياڭاق مېغىزى، سىركەنجۈبىل، شىرابى تۇرۇنجى.

ئىشلىتىش مقدارى ھۆلىدىن 270 گرامغىچە، قۇرۇقىدىن 100گرامغىچە.

ئەۋسەج

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىش ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىلارغا 4 گرام ئۆشنە، 4 گرام فۇپەل.

ئۆلۈك بۇلۇت

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىششقىلارنى تارقىتىش، قان توختىتىش، تومۇرلارنىك ئېغىزىنى ئېچىش.

زىيانلىق تەسىرى ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ئۈزۈم غورابىنىڭ سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى 0.1 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن قەغەز.

ئۇستقۇددۇس

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىرىنى يوقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇتلەش (مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى).
زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئوشەق

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. مىقداردىن ئارتۇق يېسە، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىدۇ، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئاشقازان ئۇچۇن رۇم بەدىيان، بۆرەك ئۇچۇن زۇپا قوشۇپ بېرىلسە زىيان قىلمايدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى سەكبىنەج.

ئۆشنە

تەبىئىتى ئوتتۇراھال.
خۇسۇسىيىتى ئىچنى توختىتىش، قاتۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، رەئىس ئەزالارنى

قوۇۋۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى ئۇچەي كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 9 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى قەردمانە.

ئوغرىتىكەن

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، تاشلارنى ئېرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى باشقا زىيان قىلمىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بادام، كۈنجۈت ياغلىرى.

ئورۇنباسارى پىدىگەن ئۇرۇقى (چەيزە ئۇرۇقى)

ئىشلىتىش مىقدارى 7 ~ 10 گرامغىچە.

تەمرى ھىندى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سەپرادىن بولغان ھۆنى توختىتىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلمىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، خەشخاش.

ئىشلىتىش مىقدارى 100 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قارىئۆرۈك.

تورغاي

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تورغاينىڭ شورپىسى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، قۇلۇنجى ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. پىشۇرۇپ يېسە، زاتىل جەنبى ۋە ھېق تۇتۇش ئۇچۇن پايدىلىق.

زىرە

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتقۇچى، يۇمشاتقۇچى، توختاتقۇچى، بوشاتقۇچى، قۇرۇتقۇچى، يەللەرنى تارقاتقۇچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى ئىككى مىسقالغىچە (6 گرام).

ئورۇنباسارى كەرەپشە ئۇرۇقى.

زاراڭزا گۈلى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغايدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈردۇ. قاتتىقلىقنى بوشىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. مېغىزى بەلغەمنى سۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 3.3 گرامغىچە.

ئاق تىكەن

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئەفسەنتىن.

قىزىل سىر

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى زەھەرلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. جاراھەتلەرگە گۆش ئۇنىدۇرۇپ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. كۈشتە قىلماي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 3.3 گرامغىچە، 6.6 گرامغىچە يەپ سالسا ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

قومۇش يىلتىزى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك ھاڭدۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، جاراھەتنى بوشىتىش، قولتۇق پۇراشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى بەل ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئەدەس.

تەرخەمەك

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى گۆش ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. بۆرەك، دوۋ-سۇندىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئۇرۇقى سۈيدۈك ھاڭدۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئەزالارنى روشەن قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ھەزمنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

گاۋزىبان

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى گۈلى يۇمشىتىپ، ئۆپكىنى كۈچلەندۈرىدۇ، زېھىننى ئۆتكۈر قىلىدۇ. سەۋدا، سەپرانى سۈرىدۇ، يۆتەل، نەپەس قىستاشقا پايدىلىق.

پەتىنگان

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سەپرا قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق توختىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى تاشاقنى ئاغرىتىدۇ(ئۇرۇقدانىنى).

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تەرخەمەك ئۇرۇقى.

بەلىلە

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى بوشاتقۇچى، تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. كونا ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى 100 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى شىرخىست.

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈككە مايىل.

خۇسۇسىيتى قويۇق خىلتلارنى سۈرىدۇ، كۆكرەكنى پاكىزلايدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، يەللەرنى ياندۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى بۆرەككە، تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، چىلان، قىزىلگۈل.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تۇربۇت

مۇرساپ

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى بارلىق يەل كېسەللەرنى يوقاتقۇچى، تۈتقۇچى، ماگدۇرغۇچى، بوشاتقۇچى تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى 1.5 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بادام.

مىس

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى بوشاتقۇچى، مىسنى بىر نەچچە كۈن سىركىگە چىلاپ دېتىنى چىقىرىپ، خېنە بىلەن مەلھەم قىلىپ باشقا چاپسا، نەزلىنى، كونا يۆتەلنى توختىتىدۇ. تۈك ئۈندۈرىدۇ. شېكەر بىلەن ئىچسە، ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى مىس قاچىدا يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ساقلىسا زەھەرلىك.

ئەتىرگۈل

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى پۇرىسا مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. ئىستېمال قىلسا كۆكرەكنى پاكىزلايدۇ، سەۋدا، بەلغەمنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 7 گرامغىچە.

جىگدىچى

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى ياخشى غىزا بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئۇنۇك يۈرىكى ئەر ـ ئاياللاردىكى جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى پەينىك كۆپۈپ، تۇز قېتىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قاينىتىلمىغان سۇ بىلەن، بادام، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىچسە زىيان قىلمايدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 40 گرامغىچە.

يۈرەك

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ياكى گۈلاب.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كېپەك

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى لەقۋا، رەئىشە، قۇلۇنجى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مايلار.

ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تورۇلغا

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى مۇپاسىلغا، قۇلۇنجىغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى دارچىن سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، ئازراق سىركە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش.

تۇمۇچۇق

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى گۆشنى يېسە مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەشنىز ياكى سىركە.
ئىشلىتىش مقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بېخ كەبىر

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى مەسانىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى گۈلقەنت.

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى ـ 4

(دەستۇرۇلئىلاج، جەمئىي ئىلاج)

ئاپتورى: ھەكىم سۇلتان ئەلى، مۇھەممەت ئىبنى نۇر
تەرجىمە قىلغۇچى: باقى ئالىم، روزىباقى ئابدۇۋايىت
نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى، پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۇل سىدىق
مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بېسىشقا مەسئۇل: ئابدۇغېنى ئابباس، ئانارگۇل ئىسمائىل
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2009 ـ يىل 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2009 ـ يىل 9 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1194 × 889 م م 16/1 كەسلەم 72.5 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4601-9
تىراژى: 3000 — 1
باھاسى: 360.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001